

Geschichtlicher Überblick

Im Jahre 1970 nahm der amerikanische Chirurg John Upledger an einer Operation teil, bei der eine Kalkplatte an der Aussenseite der *Dura Mater* (harte Hirnhaut) auf Höhe der oberen Halswirbelsäule des Patienten entfernt werden sollte.

Zu Beginn der Operation wurden die hinteren Abschnitte der Halswirbel zur Freilegung der Hirnhaut und der Kalkplatte entfernt. Nun sollte Dr. Upledger die Hirnhaut mit einer Pinzette fixieren, damit der Neurochirurg die Kalkplatte entfernen könnte. Allerdings erwies sich diese Aufgabe als sehr schwierig, da sich die *Dura Mater* fortwährend bewegte. Niemand konnte dieses Phänomen erklären - die harte Hirnhaut bewegte sich in einem bis dahin unbekanntem Rhythmus, der weder mit dem Herzschlag, noch mit der Atmung in Verbindung zu bringen war. Es handelte sich um einen anderen körperlichen Rhythmus mit einer Frequenz von 6 bis 12 „wellenartigen Zyklen“ pro Minute.

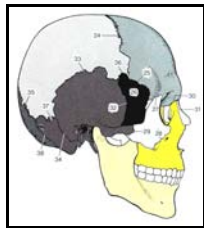


Bild 1

Neugierig geworden, begann John Upledger dieses Phänomen zu erforschen. Zwei Jahre nach der Operation nahm er an einem Seminar über craniale Osteopathie teil, an dem die Grundsätze von Dr. William Sutherland besprochen wurden (um 1900 herum hatte Sutherland bewiesen, dass die Schädelnähte – Verbindungen zwischen den Schädelknochen – nicht unbeweglich waren, wie man bis dahin angenommen hatte).

Als Professor und Forscher an der Abteilung für Biomechanik der Universität Michigan, leitete Dr. Upledger ein multidisziplinäres Team mit Anatomiespezialisten, Psychologen, Biophysikern und Bioingenieuren, das die Wirkungsweise des craniosacralen Systems nachweisen und erläutern sollte.

Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass die Schädelnähte (Bild 1+2) nicht nur nicht unbeweglich sind, sondern sogar unzählige Blutgefäße, Dehnungsrezeptoren, Nerven- und Kollagenfasern enthalten. Ausserdem wurden Studien zur Bestimmung der genauen Frequenz und Ausdehnung der Bewegungen jedes einzelnen Schädelknochens durchgeführt.

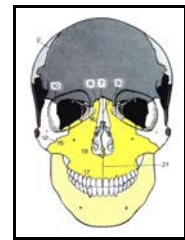


Bild 2

Das craniosacrale System

Das craniosacrale System umfasst die Schädel- und Gesichtsknochen, sämtliche Wirbel und das Kreuzbein. Innerhalb dieser Knochen befindet sich die so genannte Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit, auch *Liquor Cerebrospinalis* oder kurz *Liquor* genannt, die zwischen 3 Hirn- bzw. Rückenmarkshäuten, den *Meningen*, fließt. Der Liquor und die Meningen fungieren als Stoßdämpfer, indem sie das empfindliche Zentralnervensystem (Grosshirn, Kleinhirn, Hirnstamm und Rückenmark) umgeben und vor äusseren mechanischen Einwirkungen schützen. Es handelt sich hierbei um ein hydraulisches System, das nach aussen durch die undurchlässige *Dura Mater* (harte Hirnhaut) abgeschirmt wird (siehe Bild 3).

Im Inneren des Grosshirns wird der Liquor in bestimmten Hohlräumen (*Ventrikeln*) produziert, was den internen Druck des craniosacralen Systems erhöht. Andererseits saugt eine der weichen Hirnhäute den überschüssigen Liquor wieder auf und sendet die Flüssigkeit zurück ins Blut, was diesen Druck wiederum senkt. Diese Produktion- und Reabsorptionszyklen ergeben ein minimales Ausdehnen und Zusammenziehen des craniosacralen Systems, den *craniosacralen Puls*, der im Jahre 1970 erstmals von John Upledger beobachtet wurde.

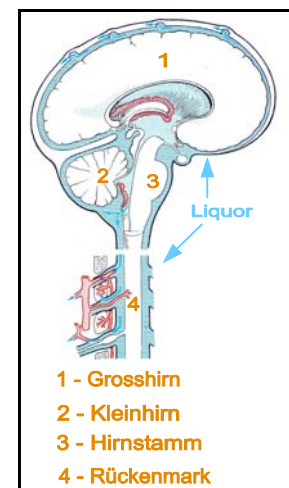


Bild 3

Die Schädelknochen brauchen diese minimale und kontinuierliche Bewegung, um sich den fortwährenden Druckveränderungen anzupassen. Wenn die Schädelknochen die Fähigkeit, auf diese Druckveränderungen zu reagieren, verlieren, wird die Funktion des cranosacralen Systems beeinträchtigt.

Der Einfluss des cranosacralen Systems auf sämtliche Körperfunktionen ist grösstenteils darauf zurückzuführen, dass es das Grosshirn und das Rückenmark sowie auch die Hypophyse und die Zirbeldrüse umgibt – in anderen Worten, die zentralen Regelungsstrukturen des gesamten Nervensystems und des Hormonhaushaltes.

Da das zentrale Nervensystem mit dem restlichen Organismus über die Muskeln, Nerven und das Bindegewebe in Verbindung steht, wird der cranosacrale Puls durch den gesamten Körper wie eine Welle weitergeleitet, sodass er an verschiedenen Körperstellen durch die Hände des Therapeuten wahrgenommen werden kann.

Die folgende Übung zeigt, wie die verschiedenen Körperteile miteinander verbunden sind:

Stellen Sie sich locker hin, die Füße stehen schulterbreit auf dem Boden und die Knie sind leicht gebeugt. Atmen Sie einige Male tief ein und aus bis Sie merken, dass sämtliche Muskeln Ihres Körpers entspannt sind. Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße. Drehen Sie den Kopf nach links und spüren Sie, ob sich die Verteilung Ihres Gewichts auf den Füßen verlagert. Danach drehen Sie den Kopf nach rechts, kommen zur Mitte zurück und machen einige weitere befreiende Atemzüge.

Nun drehen Sie den Unterkiefer – nur den Unterkiefer – nach links und nehmen die Auswirkung dieser Bewegung auf Ihre Füße wahr. Wiederholen Sie dieselbe Bewegung nach rechts. Kommen Sie zur Mitte zurück und warten Sie ein wenig.

Nun bewegen Sie lediglich Ihre Augen nach links und stellen wiederum fest, wie sich die Verteilung des Körpergewichts auf Ihren Füßen verändert; danach drehen Sie die Augen nach rechts. Welche Richtung bewirkt die größte Gewichtsverlagerung auf welchen Teil welchen Fußes?

Diese Übung zeigt eine Wechselbeziehung in der Bewegung auf, deren Wurzeln bei unseren Vorfahren, den Hominiden, liegt, die vor 5 Millionen Jahren in der Savanne lebten. Für sie war der synchrone Ablauf dieser Bewegungen eine Angelegenheit von Tod oder Leben: Kopf drehen, schauen, Kiefer bereit zum Zubeißen – all dies auf Füßen, die innerhalb jenes Bruchteils einer Sekunde für Kampf oder Flucht bereit sein mussten, den sie brauchten, um, aufgeschreckt von einem Geräusch hinter ihrem Rücken, ihre drahtigen Körper herumzuwirbeln. Augen und Nacken sind eng miteinander verbunden: Aus der Sicht der Evolution ist der Hauptgrund für die Existenz des Nackens der, den Augen einen größeren Sichtwinkel zu ermöglichen. Bis auf eine Ausnahme sind sämtliche für die Augenbewegung zuständigen Muskeln mit dem *Sphenoidale*, dem zentralen Knochen des Craniums, verbunden. Wenn die Augen sich zu bewegen beginnen, beginnen das Sphenoidale und der ganze Körper zu reagieren.

Dieser Versuchsablauf – er beginnt mit der Bewegung eines großen Körperteils und wird über eine Zwischenstufe zu einer subtilen, jedoch lebensnotwendigen Funktionseinheit weitergeführt – zeigt auf, wie sehr Körper, Bewegung und Emotion miteinander verbunden sind. Dies beginnt tief greifende Wirkungen zu erklären, die in cranosacraler Arbeit möglich sind, wenn ein verschobenes oder „festgeklemmtes“ Sphenoidale richtiggestellt und zu seiner normalen Lage und Beweglichkeit zurückgeführt wird. Ein ausbalanciertes Sphenoidale kann nicht bloß Kopfschmerzen oder Schwierigkeiten im Kiefergelenk beheben, sondern auch einen einwärts gedrehten Fuß korrigieren.

Wie funktioniert die craniosacrale Therapie?

Die craniosacrale Therapie wirkt auf den *craniosacralen Puls* bzw. seine Disbalancen ein.

Durch sanfte Berührungen an bestimmten Stellen des Schädels und der Wirbelsäule, sowie des Oberkörpers, der Arme und Beine, erfasst und evaluiert der Therapeut die Qualität, die Ausdehnung, die Regelmässigkeit und die Symmetrie des *craniosacralen Pulses*.



Geweberestriktionen verhindern eine gleichmässige Ausdehnung, was sich in Schmerzen und Verspannungen, Schlaflosigkeit, Störungen des Hormonhaushaltes, aber auch in emotionalen Veränderungen wie innerliche Unruhe, Reizbarkeit, usw. ausdrücken kann.



Wenn der Therapeut derartige Blockaden über seine Hände wahrnimmt, helfen seine sanften manuellen Impulse dem Patienten, sich von seinen Blockaden und Verspannungen zu lösen.

Craniosacrale Behandlungen mobilisieren die Selbstheilungskräfte, beruhigen das Nervensystem und helfen Ihnen, in einen tiefen inneren Kontakt mit sich selbst zu treten.

Indikationen

Indikationen für die Überprüfung des Zustandes des CranioSacralen Systems, und dessen Behandlung mit Hilfe der craniosacralen Therapie, sind alle Symptome, die auf eine mögliche Abnahme der Leistungsfähigkeit des Nerven- und Hormonsystems zurückgeführt werden können. So wird die craniosacrale Therapie eingesetzt zur:

- ☉ Lösung chronischer Schmerzen und Verspannungen
- ☉ Linderung von Kopfschmerzen und Migräne
- ☉ Reduzierung von Stress- und Unruhesymptomen, sowie Behandlung der Depression
- ☉ Entspannung des Bindegewebes
- ☉ Stärkung des Immunsystems
- ☉ Harmonisierung des Hormonhaushaltes
- ☉ Linderung von Disfunktionen des zentralen Nervensystems
- ☉ Bei Kindern und Säuglingen: Bauchschmerzen; Säuglinge, die überdurchschnittlich viel weinen; allgemeine Unruhe; Angstzustände; Koordinations-, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten, usw.



Bibliographie:

- *Auf den inneren Arzt hören: eine Einführung in die Craniosacral-Arbeit*
John Upledger, Heyne Verlag
- *The Heart of Listening: A visionary approach to craniosacral work*
Hugh Milne, North Atlantic Books – Berkeley – California



Gabriela Freudenreich

Physiotherapieausbildung an der Akademie für Physiotherapie am AKH-Wien.
Zusatzausbildungen in Shiatsu (inklusive Schröpfen, Moxa und Reflextherapie), Tuina,
Ohrakupunktur (*Huang Li Chun*) und craniosakraler Therapie (*Upledger*).

Av. N. S. de Copacabana, 794 / 704 (Copa Trade Center)

Copacabana – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700

Website: www.vitthal.net

