

Upledger CranioSacrale Therapie

Patienteninformation

Was ist „CranioSacrale Therapie“ ?

Das CranioSacrale System im engeren Sinne ist ein kürzlich erkanntes, funktionelles, physiologisches System, welches sich aus den Hirn- und Rückenmarkshäuten, den Schädelknochen, dem Kreuzbein, der Wirbelsäule, der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit und allen zur Herstellung, Resorption und Speicherung dieser Flüssigkeit dienenden Strukturen besteht. Das CranioSacrale System stellt vom Moment der embryonalen Entwicklung bis zum Tod das „innere Milieu“ für die Entwicklung, das Wachstum und die Funktionsfähigkeit des Zentralnervensystems zur Verfügung. Im weiteren Sinne ist das CranioSacrale System ein Teil des Faszien- oder Bindegewebes.

In der Arbeit mit Menschen wurde festgestellt, dass Spannungszunahmen, die sich vermutlich in den bindegewebigen Anteilen des Körpers befinden, bestimmte Spannungen in den Hirn- und Rückenmarkshäuten bewirken. Die Behandlung der Spannungen innerhalb des Körpers verändern die Spannungen in den Hirn- und Rückenmarkshäuten und haben gleichzeitig Wirkungen, die nur durch eine verbesserte Funktion des Nervensystems erklärt werden kann.

Bei der Berührung des Körpers kann dann eine Entspannung und eine Verbesserung einer sehr kleinen rhythmischen Bewegung festgestellt werden. Diese Bewegung, innerhalb des Cranio-Sacrale Systems und des Bindegewebes nennt man die sogenannte Cranio-Sacrale Bewegung.

Diese Cranio-Sacrale Bewegung ist eine ständige rhythmische Bewegung, die während des ganzen Lebens stattfindet. Sie ist unabhängig von Atmung und Herzschlag. Diese Bewegung findet unbewusst statt und kann nicht bewusst verändert werden. Wir wissen nur, dass bei einer hohen Spannung innerhalb des Bindegewebes die Bewegung kleiner ist und bei einem entspannten Körper die Bewegung größer wird. Deshalb wird die Bewegung genutzt, um zu schauen ob die Behandlung erfolgreich war.

Die CranioSacrale Therapie ist eine sanfte, manuelle Technik, mit deren Hilfe Spannungen in den bindegewebigen Anteilen des CranioSacralen Systems und im gesamten Faszien-System aufgespürt werden können. Sie bietet gleichzeitig eine Möglichkeit für den Patienten zur Selbstentspannung.

Wie entsteht nun diese Spannung?

Die Spannungen in den bindegewebigen Strukturen entstehen meistens durch ein Trauma. Das kann sowohl ein Sturz, ein Schlag, eine Operation oder ein sehr prägendes Stressmoment sein. Der Körper versucht sich gegen dieses Trauma zu schützen und verhärtet sich. Jetzt gibt es die Möglichkeit der langsamen Verarbeitung oder die weitere Abkapselung des Traumas.

Wenn das Letztere stattfindet, bekommen wir diese erwähnten Verspannungen im Bindegewebe. Sie sind für uns im Allgemeinen nicht spürbar, weil wir uns zu sehr mit den Aktivitäten des Alltags beschäftigen. Sogar in Zeiten, in denen wir Krankheiten

durchleben, nehmen wir uns nur in den wenigsten Fällen die Zeit, uns mit unseren inneren Vorgängen zu beschäftigen.

Während der Behandlung mit „CranioSacrale Therapie“ haben Sie die Möglichkeit, mit den Vorgängen in Kontakt zu kommen.

Wie verläuft die Behandlung?

Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin nimmt die Spannungen der bindegeweblichen Strukturen durch sanfte Berührung wahr. Er oder sie wird sich im Laufe der Behandlung an die Stelle oder Bereiche der momentan stärksten Spannung herantasten.

In den meisten Fällen werden Sie hierbei liegen oder sitzen. Wenn Sie eine bestimmte Position bevorzugen, dann weisen Sie Ihren Therapeuten oder Ihre Therapeutin gern darauf hin. Machen Sie es sich so gemütlich wie Sie können. Eine so weit wie möglich entspannte Körperhaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, so einfach wie möglich ihren Körper wahrzunehmen.

Durch die sanfte und aufmerksame Berührung der angespannten Bereiche und durch Ihre eigene achtsame Wahrnehmung Ihres Körpers können im Laufe der Zeit im Körper langsame oder schnelle Veränderungen stattfinden. Vielleicht entstehen Bilder vor Ihrem inneren Auge. Sie merken, dass in bestimmten Körperbereichen Wärme oder Kälte, Spannung oder Entspannung entsteht. Möglicherweise verspüren Sie ein bestimmtes Gefühl hochsteigen. Davor, währenddessen oder auch danach ist es möglich, dass Ihr Körper bestimmte Stellungen einnimmt oder Bewegungen durchführt.

Ihr Therapeut oder Ihre Therapeutin wird Sie in Allem so liebevoll und aufmerksam wie möglich begleiten. Er oder Sie wird Ihnen wahrscheinlich anbieten, über Ihre Wahrnehmungen zu berichten. Es steht Ihnen natürlich frei, ob Sie darüber reden wollen oder nicht. Während der gesamten Behandlung ist Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut ein Begleiter. Zusammen mit ihm oder mit ihr könnte es für Sie möglich sein, die Bedeutung der Spannungen in Ihrem Körper zu untersuchen und ein anderes Verständnis für sich und Ihre Beschwerden zu bekommen.

Die Information wird Ihnen zur Verfügung gestellt durch:

**Maria Altevolmer, Krankengymnastik und Physiotherapie in 48499 Salzbergen,
Poststr. 11. Tel- 05976-9102**

Weitere Informationen:

Upledger Institut Deutschland
Sarkwitzer Weg 3
23617 Stockelsdorf-Malkendorf
Tel: (+49) 45046336
Fax: (+49) 450467398
e-Mail: upledger.institute.germany@t-online.de