

Gert Groot Landeweer
Einführung in die CranioSacrale Therapie

Gert Groot Landeweer

Einführung in die
CranioSacrale
Therapie

Wie man körperliche Blockaden
selbst lösen kann



Die Inhalte des Buches wurden vom Verfasser nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente medizinische Beratung. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House GmbH FSC- DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Profimatt* wird von Sappi im Werk Ethingen, Deutschland produziert.

© 2010 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Textredaktion: Dr. Gabriele Schweickhardt
Umschlaggestaltung und Konzeption: R.M.E. Eschlbeck/Kreuzer/Botzenhardt unter Verwendung eines Fotos von Jump, Hamburg/K. Vey
Produktion: Inga Tomalla
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna a.s., Český Tešín
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-517-08597-5

817 2635 4453 6271

Inhalt

| | |
|---|---|
| Vorwort von Dr. John E. Upledger | 7 |
|---|---|

| | |
|-------------------------|---|
| Einleitung | 9 |
|-------------------------|---|

| | |
|---|----|
| Für wen ist dieses Buch geschrieben worden? | 9 |
| Wie ist dieser Ratgeber aufgebaut? | 12 |
| Wichtige Hinweise | 13 |

| | |
|-------------------------|----|
| Grundlagen | 15 |
|-------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Warum »Upledger-CranioSacrale-Therapie«? | 15 |
| Das CranioSacrale System | 23 |
| Das Bindegewebe | 29 |
| Die Upledger-CranioSacrale-Therapie in der therapeutischen Praxis | 55 |

| | |
|--|----|
| Vorbereitende Informationen und Übungen | 63 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Wichtige Faktoren | 63 |
| Spannung | 65 |
| Ertasten durch sanftes Berühren | 69 |
| Verbessern der Beweglichkeit und Flexibilität von Bindegewebe, Muskeln und Gelenken – Hintergrundinformationen | 83 |

| | |
|--|----|
| Selbst-Übungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder | 91 |
|--|----|

| | |
|--|-----|
| Stimulieren des CranioSacralen Rhythmus | 91 |
| Ruhepunkttechniken | 96 |
| Verbessern der Beweglichkeit und Flexibilität des Bindegewebes | 101 |
| Behandlungsvorschläge | 153 |
| Arbeiten mit der Inneren Weisheit | 156 |

Partnerübungen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder 161

| | |
|--|-----|
| Die Übungsbeziehung | 161 |
| Ertasten und Beurteilen des CranioSacralen Rhythmus und der Spannung | 165 |
| Stimulieren des CranioSacralen Rhythmus | 167 |
| Ruhepunkttechniken | 174 |
| Verbessern der Beweglichkeit und Flexibilität des Bindegewebes | 181 |
| Behandlungsvorschläge | 228 |

Übungen für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder 231

| | |
|--|-----|
| Wichtige Aspekte | 231 |
| Ertasten und Beurteilen des CranioSacralen Rhythmus und der Spannung | 236 |
| Stimulieren des CranioSacralen Rhythmus | 238 |
| Ruhepunkttechniken | 243 |
| Verbessern der Beweglichkeit und Flexibilität des Bindegewebes | 249 |
| Behandlungsvorschläge | 271 |

Anhang 277

| | |
|-----------------------------|-----|
| Über den Autor | 277 |
| Danksagung | 278 |
| Literatur | 279 |
| Adressen | 280 |
| Bildnachweis | 281 |
| Stichwortregister | 282 |

Vorwort von Dr. John E. Upledger

Die CranioSacrale Therapie stellt eine effektive Möglichkeit dar, die allgemeine Gesundheit durch behutsame Unterstützung der Bewegungen der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit zu fördern, um so Gehirn, Rückenmark und Nervensystem zu stärken.

Mein Freund Gert Groot Landeweer fördert durch seine Praxisarbeit sowie seine Lehrtätigkeit und als Geschäftsführer des Upledger Instituts Deutschland seit vielen Jahren die CranioSacrale Therapie. In diesem Buch fügt er zwei weitere wertvolle Aspekte für das deutschsprachige Publikum hinzu:

Erstens erklärt er das CranioSacrale System und seine Schlüsselrolle in der Förderung der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Zweitens, und genauso wichtig, beschreibt er eine Reihe praktischer Übungen und Anwendungen, die zur Verbesserung der Gesundheit in jedem Lebensalter angewandt werden können, vom Neugeborenen über den Erwachsenen bis zum älteren Menschen.

Ich hoffe, dass diese Arbeit die Vorteile der CranioSacralen Therapie einem neuen und breiteren Publikum nahebringen wird.

John E. Upledger; D.O.; O.M.M, im Sommer 2007

Einleitung

Ich freue mich sehr, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Hier finden Sie ausführliche Informationen über die Möglichkeiten der Behandlungsmethode, wenn Sie sich von einem ausgebildeten Upledger-CranioSacral-Therapeuten behandeln lassen, wenn Sie aus eigenem Interesse heraus Übungen für sich oder für Ihre Nächsten durchführen wollen oder wenn Sie sich einfach für die CranioSacrale Therapie nach Upledger interessieren. Wenn Sie Kollege sind, hoffe ich, auch Ihnen etwas bieten zu können.

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, existiert schon recht lange. Nachfragen von Patienten in meiner Praxis und von den Teilnehmern an Kursen in *Upledger-CranioSacraler* Therapie nach unterstützenden Übungen für zu Hause konnte ich zwar bejahen, entsprechende Anleitungen waren jedoch im Grunde nicht vorhanden, denn Dr. Upledger hat sowohl in seinen Büchern für Therapeuten als auch in denen für Patienten nur wenige Hinweise auf die »Hausaufgaben« gegeben, die ein Patient durchführen kann. Außerdem wurde immer wieder das Bedürfnis nach einem Ratgeber geäußert, der den aktuellen Stand der Methode zeigt. In vielen Gesprächen mit meiner Frau und mit meinem Freund und Kompagnon René Assink wurde ich förmlich gedrängt, das nun vorliegende Buch zu schreiben. Ich hoffe, dass einige der genannten Wünsche und Bedürfnisse mit dieser Lektüre befriedigt werden können.

Sie haben schon bemerkt, dass ich durchgängig die männliche Schreibweise für Personen verwende. Hiermit ist keinerlei Wertung verbunden, sondern es dient ausschließlich der Lesbarkeit. Somit hoffe ich, dass auch Sie, meine Leserinnen, sich von dem Inhalt begeistern lassen werden.

Für wen ist dieses Buch geschrieben worden?

Sie können sich vorstellen, dass dieses Buch nicht dazu dienen kann, ärztliche oder therapeutische Hilfe zu ersetzen, vielmehr soll es sie unterstützen. Die Erfahrung, die Dr. Upledger an der staatlichen Universität von Michigan, USA, Ende der 70er-Jahre im Unterrichten von Patienten und deren Familienmitgliedern oder von Patientenbetreuern machte, bestärkte ihn in seiner persönlichen Überzeugung, dass die häusliche Un-

terstützung der Therapie ein wichtiger Baustein für deren Erfolg ist. Außerdem stellte er fest, dass auch Menschen, die nicht vom Therapeuten behandelt wurden, von eigenen Übungen sehr profitieren konnten, um ihre Gesundheit zu erhalten oder bei Alltagsbeschwerden schneller zu gesunden.

Wenn Sie Beschwerden haben oder jemanden mit Beschwerden betreuen ...

Bei vielen verschiedenen Beschwerden hat es sich bewährt, den Zustand des CranioSacralen Systems von einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten überprüfen und auffälligere Einschränkungen mittels der CranioSacralen Therapie behandeln zu lassen oder selbst zu behandeln. Zu diesen Beschwerden gehören unter anderem:

- Migräne und Kopfschmerzen
- chronische Nacken- und Rückenschmerzen
- stress- und spannungsbedingte Störungen
- koordinative Störungen, insbesondere im Säuglingsalter
- Zustand nach einem Trauma von Gehirn und Rückenmark
- Dysfunktionen des zentralen Nervensystems oder des Hormonsystems
- vermehrte Stimmungsschwankungen
- posttraumatischer Überbelastungszustand
- Konzentrations-, Lern-, Sprach-, Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten
- orthopädische Probleme des Rückens
- Dysfunktionen im Kausystem
- chronische Übermüdung oder Erschöpfungszustände
- vegetative Dysfunktionen

... und in CranioSacraler Behandlung sind oder waren ...

Sie kennen die CranioSacrale Therapie bereits, weil Sie zurzeit in Behandlung sind oder es schon mal waren. Die theoretischen Informationen in diesem Buch werden für Sie eher eine Auffrischung sein, möglicherweise hat Ihr Therapeut auch schon einige Übungen für zu Hause mit Ihnen besprochen. Sie können jedoch für alle Körperbereiche, die Ihr Therapeut behandelt, mithilfe dieses Buches zu Hause entsprechende Übungen durchführen. Hier sind sowohl die Selbst-Übungen als auch die Partner-Übungen gemeint. Ist Ihr Kind der Patient, so ist ebenfalls Unterstützung zu Hause möglich. Scheuen Sie sich nicht, meinen Kollegen um Hilfe zu bitten, falls Ihnen etwas unklar ist. Er ist der Spezialist, der vor Ort für Sie da ist.

... oder die CranioSacrale Behandlung noch nicht kennen

Falls Sie bisher noch kaum oder gar nicht mit der CranioSacralen Therapie nach Upledger in Berührung gekommen sind, dann hoffe ich, dass dieses Buch Sie motiviert und Sie von den Übungen überzeugen kann. Es empfiehlt sich, das erste Kapitel mit den Hintergrundinformationen gründlich zu lesen und sich dann an das zweite Kapitel mit den vorbereitenden Übungen heranzuwagen. Gehen Sie bitte Schritt für Schritt vor, ich hoffe, dass Sie sich Zeit für die Verarbeitung der Informationen und für die Durchführung der einzelnen Übungen geben, denn sie sind die Grundlage für die weiteren Übungen in den darauffolgenden Kapiteln. Es hat sich gezeigt, dass die Selbsterfahrung, die Sie mit den Techniken und ihren Wirkungen bei der Behandlung durch einen CranioSacral-Therapeuten machen, oft bei der Durchführung der Übungen zu Hause sehr hilfreich ist. Wenn Sie keinen Upledger-CranioSacral-Therapeuten kennen, finden Sie auf Seite 280 die hilfreichen Informationen, um in Ihrer Nähe einen Kollegen zu finden – suchen Sie im Internet (www.upledger.de) oder melden Sie sich beim Upledger Institut Deutschland in Lübeck.

Wenn Sie gesund sind und einen Beitrag zur Erhaltung Ihrer Gesundheit leisten möchten

Dieses Buch gibt Ihnen verschiedene Möglichkeiten an die Hand, mit deren Hilfe Sie Ihre Gesundheit erhalten oder weiter unterstützen können. Alle Übungen dienen dazu, Ihren Körper weich, entspannt und geschmeidig zu erhalten, damit Ihr CranioSacrales System optimal funktionieren und so Ihr CranioSacraler Rhythmus sämtliche Zellen des Nervensystems und alle weiteren Körperzellen frei erreichen kann.

Wenn Sie Kollege sind

Lieber Kollege, ich hoffe, dass dieses Buch für Sie eine Unterstützung in der Behandlung Ihrer Patienten sein kann. Meine persönliche Erfahrung hat gezeigt, dass es für viele unserer Patienten hilfreich ist, ein Buch zu haben, in dem die notwendige Information gebündelt nachlesbar ist. Da dies für die *Upledger*-CranioSacrale-Therapie bislang nicht vorhanden war, beziehe ich mich deshalb speziell darauf. Sie finden hier somit viele Hintergrundinformationen zur Behandlungsmethode, zu den jeweiligen Übungsbereichen und den einzelnen Übungen. Außerdem könnte es Ihnen bei der Aufklärung Ihrer Patienten als Grundlage für die Beantwortung von Fragen dienlich sein.

Wie ist dieser Ratgeber aufgebaut?

Das erste Kapitel bietet grundlegende Informationen über die Behandlungsmethode an sich und die Möglichkeiten der Anwendung durch einen ausgebildeten CranioSacral-Therapeuten. Es gibt Antworten auf Fragen wie: »Was bedeutet CranioSacral?«, »Wer ist Dr. Upledger?«, »Wann kann die *Upledger-CranioSacrale-Therapie* sinnvoll sein?«, »Gibt es Gegenanzeigen für die Behandlungsmethode?« und viele mehr.

Das zweite Kapitel bereitet Sie auf die Übungen vor. Hier werde ich Sie mit einigen wichtigen Grundlagen für die Übungen, die in den nächsten Kapiteln folgen werden, vertraut machen. Da die Therapie mit den Händen durchgeführt wird, wird neben Berührungsdruck auch »Energie« eingesetzt. Sie erfahren Details über den Übungsraum oder die Übungsumgebung, über die Kleidung, den für die Übungen richtigen Zeitpunkt und ihre Dauer, über die Art und Weise, wie Sie ertasten oder berühren, darüber, wie Sie Energie lenken können und wie sich die Beweglichkeit von Muskeln, Gelenken und Bindegewebe verbessern lässt.

Im dritten Kapitel finden Sie alle Selbst-Übungen für Erwachsene und Jugendliche. In manchen Fällen können auch Kinder motiviert werden oder sind von sich aus motiviert, wenn sie Ihnen bei den Übungen zuschauen beziehungsweise sie genießen es, bei den Partner-Übungen berührt zu werden.

Das vierte Kapitel befasst sich mit den Partner-Übungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, im fünften Kapitel finden Sie alle Übungen für die Kleinen unserer Gesellschaft, die Neugeborenen, Säuglinge und Kleinkinder. Behandlungsvorschläge schließen jeden praktischen Teil ab.

Am Ende des Buches habe ich für Sie die Ansprechpartner für die Methode aufgeführt. Dort bekommen Sie Hilfe bei speziellen Fragen oder können einen Therapeuten in Ihrer Nähe finden.

Wie Sie sich im Buch zurechtfinden können

Gliederung mithilfe von Überschriftgrößen und Farben

Mir ist es ein Anliegen, dass Sie sich in diesem Buch zurechtfinden. Zuerst haben wir eine Zuordnungshilfe über verschiedenen Überschriftgrößen, die die einzelnen Kapitel kennzeichnen, die wiederum in Abschnitte unterteilt sind, ihrerseits aufgeteilt in Unterabschnitte und dann noch gelegentlich in Einzelbereiche. In Absprache mit dem Verlag habe ich auf eine Nummerierung verzichtet. Das wäre zwar eine Hilfe, für mich ist jedoch eine direkte visuelle Zuordnung sinnvoller. Deshalb wurde eine Farbgliederung gewählt. Die farbigen Balken am Kopfende jeder Seite enthalten die

Information, in welchem Kapitel und welchem Abschnitt Sie sich gerade befinden. Anatomische Informationen und Zusammenfassungen sind in beigefarbenen Kästen untergebracht.

Zu den Wiederholungen im Text

Sie werden in diesem Buch häufig Wiederholungen finden. Sie sind alle von mir bewusst gewählt. Mein Anliegen ist es, dass Sie nicht lange suchen und blättern müssen, um eine Technik durchführen zu können. Sie brauchen zwar eine gewisse Grundinformation, die Sie im ersten Kapitel finden, doch ansonsten ist jede Übung für sich, auf der Basis des Textes, durchführbar. Der Vorgang ist bei vielen Techniken stets derselbe. Deshalb war es nötig, einzelne Passagen immer wieder zu wiederholen, damit Sie die Techniken sicher anwenden können. Durch diese Wiederholungen bekommt der Vorgang einen hohen Wiedererkennungswert, ja sogar fast etwas Meditatives. Es wäre sehr künstlich, stets eine neue Formulierung zu verwenden. Im zweiten Kapitel finden Sie zwar noch einige leichte Veränderungen bei Übungen mit demselben Vorgang, ab Kapitel drei habe ich darauf weitestgehend verzichtet. Am Ende eines jeden Übungsabschnitts finden Sie eine Zusammenfassung, in der Sie das Grundprinzip der Übungen – und damit der Wiederholungen – dargestellt finden.

Wichtige Hinweise

Das Ziel der Übungen ist es, den Zustand des CranioSacralen Systems zu optimieren und damit seine Funktionsfähigkeit zu stimulieren, was Ihrer Gesundheit zugutekommt. Dafür ist es wichtig, die Übungen so weit wie möglich ohne Leistungsanspruch durchzuführen. Das ist jedoch nicht immer so einfach. Irgendwie sind wir doch stets wieder geneigt, Übungen als Aufgaben zu sehen, bei denen ein Leistungsoll erreicht werden muss. Ich möchte Sie dazu motivieren, in diesem Punkt milde mit sich zu sein. Wenn Sie bemerken, dass dieser Leistungsdruck entsteht, nehmen Sie ihn wahr und schauen, was sich gerade in dem Moment damit machen lässt. Manchmal kann man ihn unberücksichtigt lassen, manchmal ist er so stark, dass es vielleicht hilfreicher ist, leichte Entspannungsübungen oder einige Vorübungen durchzuführen, wie sie im Kapitel »Vorbereitende Informationen und Übungen« (siehe Seite 63ff.) beschrieben sind. Und manchmal ist es am einfachsten, das Üben zu verschieben und erst einmal den Alltag aufzunehmen. Während der Übungen dürfen Sie es sich gut gehen lassen, genießen und ein Wohlgefühl entwickeln, auch wenn es manchmal andere innere Stimmen gibt. Eine Stimme kann Sie nämlich auch an die Kandare nehmen wollen, damit Sie immer konsequent üben.

Wie bei der Anwendung aller Selbstübungsprogramme ist auch hier Ihr gesunder Menschenverstand gefragt. Die CranioSacrale Therapie hat zwar die Möglichkeit, auf viele verschiedene Arten Hilfe oder Unterstützung bei der Bekämpfung von Symptomen oder Beschwerden zu sein – und teilweise sind die Erfolge sogar phänomenal –, trotzdem ist es wichtig, dass Sie mit den Heimübungen selbstkritisch umgehen. Prinzipiell gilt, dass die Übungen gut für Sie sein, dass Sie sich mit ihnen wohlfühlen und Spaß an der Sache haben sollen. Wann immer dies der Fall ist, gibt es keinen Anlass, die Übungen nicht durchzuführen oder sie abubrechen. Anders ist es, wenn Schmerzen und Unwohlseinsgefühle oder unbekannte Beschwerden beziehungsweise Symptome entstehen, wenn Ihre vorhandenen Beschwerden sich verstärken oder verschlimmern und natürlich auch dann, wenn Sie sich bei den Übungen nicht sicher fühlen. Bei den Partner-Übungen gilt dies natürlich für Sie beide. In diesem Fall kontaktieren Sie Ihren Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten und klären Sie mit ihm, wie Sie weiter verfahren sollen oder können.

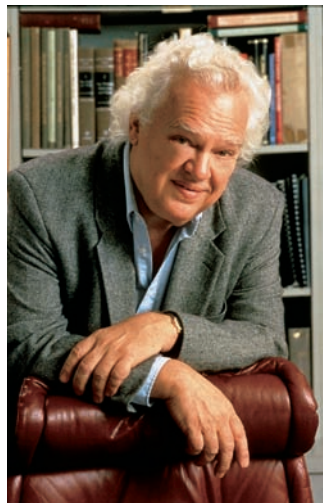
Ich wünsche Ihnen viel Spaß und schöne Stunden mit diesem Buch!

Gert Groot Landeweer, Freiburg im Breisgau, im Sommer 2007

Grundlagen

Warum »Upledger-CranioSacrale-Therapie«?

Die CranioSacrale Therapie ist untrennbar mit dem Namen Upledger verbunden. In den 1970er-Jahren entwickelte Dr. John Edwin Upledger, osteopathischer Arzt und Chirurg, diese Therapieform und beschrieb sie 1983 in seinem Standardwerk *CranioSacral Therapy*, das auch in deutscher Sprache unter dem Titel *Lehrbuch der CranioSacralen Therapie* (herausgegeben vom Haug Verlag) erhältlich ist. Ziel von Dr. Upledger war es, mit einem Behandlungskonzept der behutsamen Händearbeit den Patienten in seinem eigenen Gesundungsprozess zu unterstützen. Das wird durch eine spezielle Form des Berührens möglich, die behindernde Einschränkungen und Verhärtungen im Körper aufzuspüren und zu behandeln vermag. Sein erfolgreiches Konzept der CranioSacralen Therapie wurde vielfach von Mitbewerbern kopiert und verändert, ohne dass jedoch die erfolgreiche Bezeichnung »CranioSacrale Therapie« verändert wurde. Deshalb war es notwendig, den Namen des Begründers hinzuzufügen, um Verwechslungen zu vermeiden. Somit entstand der eigenständige Begriff »Upledger-CranioSacrale-Therapie«, der mittlerweile markenrechtlich geschützt ist. Heute behandeln bereits viele Therapeuten (u.a. Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten) mit Erfolg ihre Patienten, die an den verschiedensten Krankheitszuständen leiden, auf Grundlage der *Upledger-CranioSacralen-Therapie*.



Dr. Upledger in seiner Bibliothek

Nun zur Definition des Begriffs: Die CranioSacrale Therapie kann kurz beschrieben werden als eine behutsame manuelle Methode zur Untersuchung und Verbesserung der Funktion eines physiologischen Körpersystems, das als CranioSacrales System bezeichnet wird. Dieses CranioSacrale System besteht aus der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit sowie aus allen Membranen, die Gehirn und Rückenmark umhüllen und schützen und die sich im Schädelinneren (Cranium) und im Wirbelkanal bis zum Steiß- und Kreuzbein (Sacrum) befinden. Durch sanfte Berührung, bei der im Allgemeinen ein Druck von nicht mehr als 5 Gramm ausgeübt wird, werden Einschränkungen im Cra-

nioSacralen System behoben. Die Behandlungsmethode erkennt die natürlichen Selbstkorrektur- und Selbstheilungsmechanismen (die Innere Weisheit) des Körpers an. Sie ermöglichen es, die Funktion des Nerven- und Hormonsystems zu optimieren, die negativen körperlichen und emotionalen Auswirkungen von Stress schwinden zu lassen, den Widerstand gegen Krankheiten zu stärken und Gesundheit zu unterstützen.

Grundsätze von Dr. Upledger

Dr. Upledger ist der festen Überzeugung, dass alle lebenden Organismen von der Natur mit raffinierten Überlebensmechanismen ausgestattet wurden, dank derer sie in einer Umwelt bestehen können, die sie durch sich stetig verändernde innere und äußere Bedingungen vor immer neue Herausforderungen stellt. Die effektivsten dieser Mechanismen zur Anpassung an unterschiedliche Lebensbedingungen sind jedem Organismus angeboren. Wenn diese Anpassungsfähigkeit Defizite aufweist, muss eine Möglichkeit gefunden werden, die angeborenen und natürlichen Anpassungsprozesse zu unterstützen, damit sie wieder besser funktionieren. Diese so verbesserte Funktionsfähigkeit des kranken Organismus bringt den menschlichen Körper seiner vollständigen Genesung ein großes Stück näher. Dieser Ansatz kann also als unterstützend bezeichnet werden. Dr. Upledger steht somit für eine Unterstützung der dem menschlichen Körper angeborenen Selbstheilungsmechanismen ein. Das soll jedoch nicht heißen, dass seine Methode die Anwendung der konventionellen westlichen und operativen Medizin ausschließt. Die Selbstheilungsmechanismen des menschlichen Körpers sollten vielmehr in alle Aspekte der westlichen Schulmedizin einbezogen werden. Dies würde dazu führen, dass Patienten seltener krank werden, ihre Lebenserwartung steigt, sie sich schneller von Krankheiten beziehungsweise Traumata erholen und würdevoll altern.

Die Lösung für jedes gesundheitliche Problem ist im Menschen selbst zu finden. Anstatt ihn zu untersuchen oder einen Eingriff vorzunehmen, was seine Gegenwehr gegen die Untersuchung oder den Eingriff heraufbeschwören könnte, fordert Dr. Upledger ihn durch sanfte Berührungen, verbale oder nonverbale Kommunikation beziehungsweise allein durch seine Absicht dazu auf, den Grund des Problems mitzuteilen. So erforscht er, wie er helfen kann, diesen Grund so sanft wie möglich zu beseitigen. Dabei bietet er sich als Unterstützer des Selbstheilungsprozesses an und lässt sich anleiten. Diese Methode steht im Einklang mit der konventionellen Medizin der westlichen Welt und führt bei richtiger Anwendung dazu, dass der Körper positiver auf die Maßnahmen der Schulmedizin reagiert und operative Eingriffe sowie die Verabreichung von Medikamenten häufiger vermieden werden können. Jeder Patient oder Klient besitzt einen »Inneren Arzt« oder eine »Innere Weisheit«, der oder die alle gesundheitlichen Probleme nach-

vollziehen kann und am besten weiß, wie sie zu lösen sind. Die Verantwortung des CranioSacral-Therapeuten liegt darin, in »Dialog« mit diesem »Inneren Arzt« oder mit der »Inneren Weisheit« zu treten und seinen beziehungsweise ihren Rat zu befolgen.

Geschichte und Entwicklung der Behandlungsmethode

Die Geschichte der CranioSacralen Therapie begann 1971, als Dr. Upledger einem befreundeten Neurochirurgen bei einer Operation assistierte. Der fast vierzigjährige Upledger, offen für neue und unbekannte Entwicklungen in der Medizin, sah mit eigenen Augen eine pulsierende Aktivität in den Membranen, die sich um das Rückenmark befanden. Niemand im Operationsraum hatte dies jemals gesehen und keiner hatte eine Erklärung für das Phänomen. Dieses Bild der Aktivität verfolgte Dr. Upledger, bis er Monate später in einer Annonce für eine Fortbildung eine Erklärung bekam: Die Schädelknochen würden sich rhythmisch bewegen. Er sprach mit dem befreundeten Neurochirurgen darüber und sie entschieden sich dafür, dass Dr. Upledger an der Fortbildung teilnehmen würde. Dort erfuhr er, wie die Schädelknochen sich bewegen und wie sie in ihrer Beweglichkeit verbessert werden können. Er lernte außerdem, sich auf das, was er über die Hände wahrnahm, zu verlassen, auch wenn es möglicherweise nicht den konventionellen Auffassungen der Medizin entsprach. Er fühlte, wie sich der Schädel bewegte, und stellte sich vor, dass es sich im Schädel um ein Flüssigkeitssystem handeln müsste. Zurück von der Fortbildung, beschlossen der Neurochirurg und Dr. Upledger, die erlernten Techniken bei Patienten mit verschiedenen Symptomen einzusetzen. Die Resultate waren erstaunlich gut. Das war die »Zeugungsstunde« der CranioSacralen Therapie.

1975 übernahm Dr. Upledger den Posten als klinischer Wissenschaftler an der Abteilung für Biomechanik der staatlichen Universität von Michigan. Die Universität hatte ein Projekt ins Leben gerufen, um die Schädelbeweglichkeit und deren Bedeutung in der Behandlung von Patienten zu untersuchen. Als junger osteopathischer Arzt und Professor für Biomechanik ist Dr. Upledger ein leitendes Mitglied in diesem Team. Er bringt mit seiner Forschungsgruppe in verschiedenen Studien den wissenschaftlichen Nachweis, dass die Schädelnähte, im Gegensatz zur allgemeinen Meinung, beweglich sind. Über Nerven, die sich in diesen Nähten befinden, werden vermutlich Informationen über die einwirkenden Kräfte an das Gehirn weitergeleitet und so wird möglicherweise die Produktion der Hirnflüssigkeit kontrolliert und reguliert.

Auf Basis dieser Erkenntnis entwickelte Dr. Upledger ein neues Modell zur Erklärung der bereits 1971 von ihm bei der Operation beobachteten rhythmischen Aktivität in den Rückenmarkshäuten. Er kommt zu einem sogenannten Druckausgleichsmodell. Das

CranioSacrale System wird als ein halb geschlossenes Flüssigkeitssystem betrachtet, in dem die Geschwindigkeit, mit der Hirnflüssigkeit produziert wird, über die Nerven in den Schädelnähten kontrolliert und reguliert wird, während der Abfluss ständig und ununterbrochen stattfindet. Dabei nimmt Dr. Upledger an, dass die Flüssigkeit wesentlich schneller erzeugt wird, als der Abfluss vor sich geht. Damit entsteht in der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit eine rhythmische Druckerhöhung und -senkung, die ihrerseits die rhythmischen Veränderungen der Hirn- und Rückenmarkshäute verursacht. Die rhythmische Stimulation der Hirnhäute verursacht eine rhythmische Stimulierung der muskelsteuernden Teile der Hirnrinde. Dadurch finden kleine rhythmische Bewegungen im gesamten Körper statt, was als CranioSacraler Rhythmus im Körper bezeichnet wird.

Weitere Studien Dr. Upledgers bestätigten den Zusammenhang zwischen den Befunden im CranioSacralen System und den Symptomen der Patienten, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. In vielen Jahren der Forschung an der staatlichen Universität von Michigan untersucht Dr. Upledger in Zusammenarbeit mit seinem Kollegen Dr. Zvi Karni (Professor für Biophysik des Technion Instituts von Haifa, Israel) ebenfalls die Bedeutung eingedrungener körperfremder Energien zum Beispiel bei Unfällen (bei denen eine physische Kraft auf den Körper einwirkt und in ihn eindringt) sowie bei Krankheitsprozessen, was zur Entwicklung weiterer Behandlungstechniken führte. Sie zielen allesamt darauf ab, diese eingedrungene Energien aus dem Körper entschwinden zu lassen, wobei Dr. Upledger entdeckte, dass dieses Entschwindenlassen mithilfe von Körperpositionen (Lösung von sogenannten »EnergieZysten« – siehe Seiten 20ff.), durch das Lösen festgehaltener Emotionen (auch »SomatoEmotionale Entspannung« genannt) oder durch die verbale Bearbeitung innerer Bilder (»Therapeutische Bilder und Therapeutisches Gespräch«) möglich war.

In der universitären Zeit entwickelte er die Grundlagen seiner CranioSacralen Behandlungstechniken und schrieb das Standardwerk: *CranioSacral Therapy (Lehrbuch der CranioSacralen Therapie)*. Die klinische Forschung bestätigte bemerkenswerterweise die ursprünglichen Beobachtungen von Dr. Upledger: Die CranioSacrale Therapie kann bei vielen Erkrankungen angewandt werden und die einfachste Art der Erklärung für die Erfolge ist, dass die Therapie das funktionelle Vermögen des Nerven- und Hormonsystems verbessern konnte.

Dr. Upledger verließ die Universität 1983, um seine Ideen in einem Gesundheitszentrum für ganzheitliche Medizin umzusetzen. Obwohl er viele verschiedene Behandlungstechniken anwandte, erkannte er, dass seine selbst entwickelte Methode in den Mittelpunkt seines Handelns gerückt war. 1985 gründete er dann das Upledger Institut mit dem Zentrum für Hirn- und Rückenmarksgeschädigte in Palm Beach, Florida und 1987 die Upledger Stiftung. Letztere dient der profitlosen Unterstützung Kranker mithilfe der CranioSacralen Therapie.



Das Gebäude des Upledger Institutes in Palm Beach Gardens, Florida

Von Dr. Upledger ausgebildete Lehrerinnen und Lehrer unterrichten in immer größer werdenden Kreisen. Mittlerweile gibt es (2010) weltweit mehr als 90.000 Therapeutinnen und Therapeuten, die in der grundlegenden Philosophie und den Basistechniken der *Upledger-CranioSacralen-Therapie* ausgebildet wurden. Mehr als die Hälfte von ihnen hat zudem vertiefende Behandlungstechniken erlernt.

Grundlagen der Behandlungsmethode – Einschränkungen im CranioSacralen System

Dr. Upledger geht davon aus, dass das Flüssigkeitssystem, in das das Nervensystem eingebettet ist, beim Kranken in seiner Funktion eingeschränkt ist und deshalb optimiert werden soll. Bei Erfolg kann sich die Funktion des Nerven- und Hormonsystems verbessern, was sich dann auf alle weiteren Funktionen des Körpers positiv auswirkt. Innerhalb von zwölf Jahren Entwicklung (von 1971 bis 1983) wurde ihm die klinische Bedeutung des CranioSacralen Systems bewusst. Er betrachtet es als einen mit Flüssigkeit gefüllten Behälter, in dem die Flüssigkeit (Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit) sich rhythmisch erneuert, was zu einer rhythmischen Aktivität im CranioSacralen System führt und als CranioSacraler Rhythmus bezeichnet wird. Die Wände des Systems bestehen aus festem Bindegewebe, der harten Hirn- und Rückenmarkshaut (lat.: *dura mater*). Diese Häute befinden sich im Inneren des Schädels – mit speziellen Teilen, die das schädelinliegende Membransystem genannt werden – und im gesamten Wirbelkanal bis zum Steißbein – was als »Duralschlauch« bekannt wurde. Mithilfe seiner sensiblen Fähigkeiten, auch kleinste Spannungen fühlen und behandeln zu können, fand Dr. Upledger heraus, dass die Flexibilität der Hirn- und Rückenmarkshäute einen wesentlichen Faktor für die Gesundheit eines Menschen bedeuten oder bedeuten können. Weil sich dieses System zwischen Schädel (lat. *cranium*) und Kreuzbein (lat. *sacrum*)

befindet, benannte Dr. Upledger das System CranioSacrales System und seine Therapie logischerweise CranioSacrale Therapie.

Zu Beginn seiner Erfahrungen mit der Behandlung des CranioSacralen Systems war die Aufmerksamkeit von Dr. Upledger somit auf die direkte Verbesserung der Beweglichkeit der Hirn- und Rückenmarkshäute gerichtet. Deshalb entwickelte er Techniken, die unmittelbar auf das CranioSacrale System einwirken konnten. Da die Hirn- und Rückenmarkshäute mit dem Schädelinneren und dem Kreuzbein verbunden sind, nutzte Dr. Upledger die verschiedenen Schädelknochen und das Kreuzbein als Angriffspunkte für seine Behandlungstechniken.

Das 10-Schritte-Programm

An der staatlichen Universität von Michigan entwickelte Dr. Upledger auf der Basis der Erkenntnisse in der Behandlung des CranioSacralen Systems und des Bindegewebes sein sogenanntes »10-Schritte-Programm«. Es sieht vor, dass mit einem strukturierten Vorgehen alle wichtigen Strukturen des Körpers behandelt werden, und wird von Ihrem Upledger-CranioSacral-Therapeuten durchgeführt.

Ich möchte an dieser Stelle bereits das Programm kurz vorstellen, damit Sie schon eine Vorstellung davon entwickeln können, wenn auch noch nicht alle Begriffe erklärt worden sind. Sie finden ein Bild dazu auf Seite 31. Im ersten (1) und letzten (10) Schritt wird der CranioSacrale Rhythmus direkt mithilfe eines Ruhepunktes behandelt. Schritt 2 beinhaltet die Techniken für die quer verlaufenden Bindegewebsstrukturen. Beim 3. und 4. Schritt werden die Hinterhaupts- und Beckenstrukturen behandelt, der 5. Schritt stellt Techniken für die harte Rückenmarkshaut in der Wirbelsäule vor. Schritt 6 enthält Techniken zur Behandlung der harten Hirnhaut im Schädel, in Schritt 7 wird die Schädelbasis befreit. Die Schritte 8 und 9 befassen sich mit den weichen und harten Strukturen des Gesichtsschädels (siehe auch S. 57).

Alle allgemeinen Techniken sowie die Techniken, die eine Entlastung durch Dekompression (die sogenannten »Abhebetechiken«) bewirken, können von Ihnen zu Hause durchgeführt werden und sind in diesem Buch beschrieben. Der CranioSacral-Therapeut beherrscht alle weiteren speziellen Techniken des Programms. Die Übungen, die Sie zu Hause anwenden können, sind von unschätzbarem Wert als Unterstützung für die Behandlungen durch Ihren Therapeuten.

Lösung von EnergieZysten und SomatoEmotionale Entspannung

Die Erfahrungen, die Dr. Upledger bei der Durchführung der CranioSacralen Therapie machte, führten wie eine Kettenreaktion zu neuen Erkenntnissen. Bereits bei der Arbeit

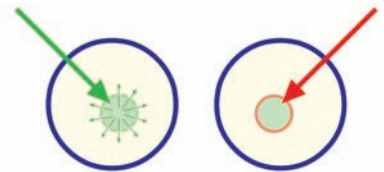
an der staatlichen Universität von Michigan fand er heraus, dass er – unbewusst – einen Patienten oft in eine für ihn schmerzbefreiende Körperposition führte, die ebenfalls eine Entspannung für das CranioSacrale System bedeutete. Bioelektrische Messungen, die zu der Zeit gleichzeitig durchgeführt wurden, zeigten, dass in dieser Position deutlich messbare elektrische Veränderungen stattfanden. Es war so, als würde der Körper »Energie abgeben«. In der weiteren Beobachtung und Begleitung dieser Lösungsprozesse fand Dr. Upledger heraus, dass beim Lösen nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch emotionale Prozesse stattfanden. In gemeinsamen wissenschaftlichen Untersuchungen entdeckten Dr. Upledger und der Biophysiker Dr. Karni, dass im Körper häufig der Abdruck physischer Kräfte von Unfällen, Verletzungen und emotionalem Schock zu finden ist. Ein solcher lokaler Abdruck kann abgekapselt und vom restlichen Körper isoliert werden. Dies wird dann eine »EnergieZyste« genannt.

Den Prozess der Lösung von Energie aus einer EnergieZyste nannte er »EnergieZysten Lösung«, den Prozess der Lösung von Emotionen während der Lösung von Körperspannungen »SomatoEmotionale Entspannung«. Wie bereits erwähnt, bewirkten diese Lösungsprozesse ebenfalls eine Verbesserung der CranioSacralen Funktion, und Dr. Upledger weitete somit sein Konzept der CranioSacralen Therapie aus.

Das Modell der EnergieZyste

Es besagt, dass Kräfte, die durch einen Unfall oder eine Verletzung, gleich ob chemisch, physisch oder psychisch – auf den Körper eines Opfers einwirken, auf zwei Arten verarbeitet werden können:

1. Der Körper ist mit der Situation nicht überfordert und beginnt sofort, die Energie dieser eingedrungenen Kräfte aufzulösen. Damit wird der natürliche Heilungsprozess in Gang gesetzt.
2. Die Energie der Kräfte, die auf den Körper des Opfers eingewirkt haben, werden vom Körper als bedrohlich empfunden und die Situation überfordert ihn: Die eingedrungene Energie wird als »unorganisierte Energie« lokal im Körper abgekapselt, festgehalten und nicht aufgelöst. Um eine Verteilung der »schlechten Energie« im gesamten Körper zu vermeiden, wird diese Energie auf kleinstmöglichem Raum »eingepackt«, so wie bei einer Entzündung der Eiter in einer Zyste eingekapselt wird. Der Name für diesen abgekapselten Bereich ist nun verständlich: EnergieZyste.



Links: Eindringene Energie wird aufgelöst.

Rechts: EnergieZyste

Das Modell der EnergieZyste beschreibt also den Zustand einer begrenzten, unorganisierten, erhöhten »Teilchenaktivität« innerhalb einer Körperregion des Patienten. Der

Körper passt sich diesem Zustand automatisch an, indem er die normale Körperenergie auf einem Umweg um die Zyste herumleitet. Das ist zwar zeitweilig eine Lösung, die EnergieZyste behindert jedoch die normale energetische Körperfunktion und »stört« so das Gewebe, in dem sie liegt. Ein gesunder Körper wird sich, wie gesagt, an diese EnergieZysten anpassen. Der erforderliche erhöhte Energieaufwand kann das sie umgebende Gewebe aber devitalisieren und nach und nach können daraus Störungen folgen.

Wie kann es zu einer EnergieZyste kommen? Die jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit vielen Patienten hat gezeigt, dass der wichtigste Faktor, der zur Bildung einer EnergieZyste führt, der emotionale Zustand des Opfers zum Zeitpunkt der Verletzung ist. Wenn starke, als negativ erlebte Gefühle wie Wut, Groll, Angst, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit oder Trauer im Patienten im Moment des traumatischen Geschehens überwiegen, wird die während der Verletzung eindringende Energie erfahrungsgemäß in der EnergieZyste festgehalten. So wie diese negativen Gefühle im Rahmen der Behandlung freigesetzt worden sind oder ihre Bedeutung bekommen haben, kann sich die EnergieZyste auflösen, können sich Funktionsstörungen normalisieren und die mit ihnen in Verbindung stehenden Symptome geringer werden.

Der Innere Arzt oder die Innere Weisheit und die Arbeit mit Therapeutischen Bildern und dem Therapeutischen Gespräch

Während der Behandlung einer Patientin stellte Dr. Upledger fest, dass er mit einem getrennten Teil ihrer selbst sprechen konnte, der die Fähigkeit hatte, den Prozess, den sie durchlebte, zu beobachten. Als er dies wiederholt auch bei anderen Patienten merkte und in allen Fällen beobachtete, dass dieser Teil bemerkenswerte Kenntnisse über die jeweiligen Gebrechen und Symptome hatte, und noch dazukam, dass einer dieser Patienten den Teil als »Inneren Arzt« bezeichnete, übernahm Dr. Upledger diesen Begriff, erweiterte ihn später um die Bezeichnung »Innere Weisheit« und nannte den Prozess des Dialogs »Arbeit mit Therapeutischen Bildern und dem Therapeutischen Gespräch«. Auf dieser bedeutenden Grundlage entwickelte sich das Konzept sehr schnell. Im Grunde genommen wurde ihm klar, dass es durch einen tiefen Kontakt mit dem Patienten während der Durchführung einer CranioSacralen Behandlung fast immer möglich war, um einen Kontakt mit dem Inneren Arzt zu bitten. Normalerweise war es für den Inneren Arzt möglich, die Fragen Dr. Upledgers über die Ursachen und Heilungsmöglichkeiten einer Erkrankung zu beantworten. Die intuitiven Fähigkeiten Dr. Upledgers ermöglichten es ihm, in der Entwicklung dieses Aspekts seiner Arbeit verbale Kontakte zu Körperteilen, erkrankten Organen und sogar zu spezifischen Zellen herzustellen. Die Arbeit mit diesen Teilen beruht darauf, dass Teile des Körpers, wie groß oder klein

sie jeweils auch sein mögen, über ein eigenständiges Bewusstsein verfügen und deshalb einzigartige Informationen über ihren Zustand, den Grund dafür und über die Anwendung der notwendigen therapeutischen Mittel geben können. Auf den Seiten 156ff. finden Sie die Beschreibung einer Traumreise, die Ihnen dabei behilflich sein kann, mit Ihrem Inneren Arzt oder Ihrer Inneren Weisheit in Kontakt zu treten.

So weit zur Geschichte und Entwicklung der CranioSacralen Therapie. Betrachten wir nun das CranioSacrale System mit den anatomisch-funktionellen Teilen und sein physiologisches Merkmal, den CranioSacralen Rhythmus.

Das CranioSacrale System

Das CranioSacrale System besteht aus der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit und aus allen Strukturen, die zu ihrer Produktion, Speicherung und Resorption (Wiederaufnahme in die Blutbahn) dienen. Sie werden sowohl die Flüssigkeit als auch alle Strukturen kennenlernen, damit Sie eine bessere Vorstellung vom CranioSacralen System und seiner Wirkungsweise bekommen.

Die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit

Die Hirnflüssigkeit wird in den vier Hirnkammern produziert. Die beiden großen seitlichen Hirnkammern liegen in den beiden Großhirnhälften, die dritte liegt in der Mitte, etwas oberhalb der Schädelbasis, und die vierte Kammer liegt mittig in Höhe des Kleinhirns. In den Kammern befinden sich zottenartige Gebilde, die aus dem Blut von kleinen Schlagäderchen die Hirnflüssigkeit herausfiltern, ähnlich einem Kaffeefilter. Die von den seitlichen Kammern produzierte Hirnflüssigkeit fließt in die dritte Hirnkammer, vermischt sich mit der dort neu produzierten Flüssigkeit, fließt dann in die vierte Hirnkammer, wo sie sich erneut mit der dort neu produzierten Flüssigkeit vermischt, und fließt danach in zwei Richtungen. Ein Teil der Flüssigkeit bleibt im





Gert Groot Landeweer

Einführung in die CranioSacrale Therapie

Wie man körperliche Blockaden selbst lösen kann

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 16,0 x 22,0 cm

ISBN: 978-3-517-08597-5

Südwest

Erscheinungstermin: März 2010

Das Standardwerk für den Einstieg in die CranioSacrale Therapie

Die CranioSacrale Therapie ist eine sanfte und zugleich wirksame Methode. Sie fördert die Selbstheilungskräfte und damit die allgemeine Gesundheit durch behutsame Griffe an Kopf und Wirbelsäule. Gehirn, Rückenmark und Nervensystem werden gestärkt, Beschwerden wie Einschlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen entgegengewirkt.

Dieses umfassende Standardwerk bietet den perfekten Einstieg in die ganzheitliche Methode der CranioSacralen Therapie. Es erklärt leicht verständlich die Grundlagen und Wirkweisen der Methode. Vor allem bietet es aber auf über 200 Farbfotos und zahlreichen zusätzlichen Illustrationen reichhaltig illustrierte Übungsabläufe. Es werden sowohl Programme für den Selbstanwender als auch für Partnerübungen angeboten. Die Behandlung von Kleinkindern rundet den ausführlichen Praxisteil ab.



[Der Titel im Katalog](#)