



UNSERE EXPERTIN

Silke Beck
Cranio-Sacral-Therapeu-
tin und Heilpraktikerin aus
Altdorf. www.craniosacraleselbstbehandlung.me



SCHMERZFREI!
Die Therapie lindert auch Rückenprobleme – denn die Behandlung entspannt den gesamten Körper

Einfache Berührungen an Kopf, Kiefer und Bauch lösen innerliche Blockaden

Sanft heilen mit der Cranio-Sacral-Therapie



SANFT LÖSEN
Bei der Behandlung beginnt der Therapeut meist an den Füßen und arbeitet sich langsam zum Kopf

Ob beim Therapeuten oder zu Hause – **SPEZIELLE GRIFF-TECHNIKEN** bauen Stress ab und bringen Körper und Seele wieder **INS LOT**

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie ruhen auf einer bequemen Liege, die Hände eines Therapeuten berühren Sie mit sanften Druck am Körper. Sie spüren, wie Sie immer entspannter werden, Muskel-Blockaden lösen sich und Ihr Körper kommt wieder ins Gleichgewicht – und das ganz ohne Einrenken, schmerzhafte Massagen und schwierige Übungen. Das Ganze hört sich schon fast wie Zauberei an – es ist aber mittlerweile eine weit verbreitete Behandlung mit dem komplizierten Namen „Cranio-Sacral-Therapie“. Was sich dahinter verbirgt, erklärt unsere Expertin.



YIN UND YANG
Ist der Körper nicht im Gleichgewicht, entstehen Blockaden

Spezielle Handgriffe lindern Verspannungen

Das Ziel der Behandlung ist es, den sogenannten „Liquorrhythmus“ zu beeinflussen. Der Liquor ist die Flüssigkeit, in die Gehirn und Rückenmark eingebettet sind. Zwischen Schädel (lat. „Cranium“) und Kreuzbein (lat. „Sacrum“) er-

zeugt dieser Liquor einen bestimmten Rhythmus. An diesem können Cranio-Sacral-Therapeuten Blockaden erkennen. Mit speziellen Griff-Techniken tastet der Therapeut den Körper des Patienten ab, spürt den Rhythmus des Liquors und Verspannungen. Gleichzeitig versucht er, durch sanfte und gezielte Berührungen mögliche Blockaden zu lösen und den Körper wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu führen. Eine Sitzung dauert 30 bis 90 Minuten und kostet zwischen 50 und 90 Euro pro Stunde. „Manche gesetzlichen Krankenkassen übernehmen teilweise die Kosten“, sagt Silke Beck, Cranio-Sacral-Therapeutin und Heilpraktikerin aus Altdorf.

Beim Therapeuten auf das Bauchgefühl hören

Gerade, weil diese Behandlung so speziell ist, sollten Sie Ihrem Therapeuten absolut vertrauen können. Wie aber erken-

ne ich als Laie einen guten Spezialisten? „Es ist hierbei sehr wichtig, dass die Chemie zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl“, empfiehlt Silke Beck. „Sobald Sie sich hinlegen und die Behandlung beginnt, spüren Sie meist in den ersten Sekunden, ob es passt oder eben nicht“. Unter www.cranioverband.org können Sie mit einer Suchfunktion Therapeuten in Ihrer Nähe finden.

Bei verspanntem Kiefer: Mit der Zunge die Zähne tasten

Es gibt aber einfache Griffe und Techniken, die Sie auch zu Hause durchführen können. „Ein Beispiel ist das Abtasten der Zähne mit der Zunge“, so die Expertin. Nehmen Sie dazu Ihre Zunge zwischen Wange und letztem Backenzahn und wandern Sie dann langsam Zahn für Zahn nach vorne. Anschließend weiter auf der anderen Seite, bis Sie wieder beim letzten Zahn angekommen sind. Danach die Übung in anderer Richtung wiederholen. Das hilft gegen Verspannungen im Kieferbereich. Auch gut: Gähnen Sie herzlich und ausgiebig. Das entspannt den gesamten Körper.

Stress? Den Körper bewusst spüren

Auch nervöse und angespannte Menschen profitieren von den Behandlungen. „Eine Übung, die hier besonders hilfreich ist, ist das Spüren von Brustkorb,

Zwerchfell und Beckenboden“. Setzen Sie sich dazu entspannt hin und legen Sie die Hände zunächst auf den Brustkorb. Spüren Sie ganz bewusst die Atmung und das Herz. Wandern Sie dann mit den Händen zum Bauch (s. Bild im Kasten) und dann zum Zwerchfell. Auch hier achten Sie auf Ihre Atmung und auf die Bewegung der Rippenbögen. Danach das Ganze mit dem Beckenboden wiederholen. „Nehmen Sie sich Zeit für diese Übung. Am Anfang ist es gerade für gestresste Menschen nicht leicht, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren“, so die Expertin. Tipp: Gegen Stress hilft auch Lavendel. Entsprechende Präparate gibt es in der Apotheke (z. B. Lasea, rezeptfrei erhältlich).

Einfache Übungen



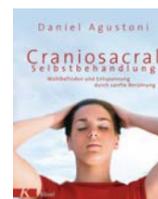
▲ ACHTSAMKEIT
Gegen Stress: Hände auf Bauch legen, Daumen unter den Rippen. Spüren Sie dabei bewusst Ihren Körper

OHRZUG ▶

Entspannt Schädel und Kiefer: Unterkiefer leicht senken, Zeigefinger in die Ohrmuschel legen, untere Ohrmuschel umfassen und ganz leicht seitwärts ziehen



▲ AUSSTREICHEN UND MASSAGE Locker die Kiefer-Muskeln: Hände seitlich an den Kopf, Handflächen auf Ober- und Unterkiefer, Fingerflächen seitlich am Kopf vor und unterhalb der Ohren. Kaumuskeln entspannen. Die Fingerflächen rutschen langsam nach unten, sodass die Kiefermuskeln nach unten gleiten. Massieren Sie dann die Muskulatur in deren Verlaufsrichtung



BUCH-TIPP

Agustoni: Cranio-sacral Selbst-Behandlung - Wohlbefinden durch sanfte Berührung
19,95 Euro.
Kösel Verlag