

## Biodynamische CranioSacrale Körperarbeit

### Was ist die CranioSacrale Körperarbeit?

„Cranio-Sacral“ bezieht sich auf die funktionale Einheit zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein). Die CranioSacrale Körperarbeit (CSK) gründet auf der Tatsache, dass Gehirn und Rückenmark in einer Flüssigkeit eingebettet sind, dem Liquor. Dieser hat ebenso wie Herzschlag und Atmung seinen eigenen Rhythmus, den cranosacralen Rhythmus (CSR).

### Wie funktioniert die CranioSacrale Körperarbeit?

Über den CSR und den Liquor werden wichtige Informationen vom Gehirn an das Körpersystem weiter geleitet, damit es einwandfrei funktionieren kann. Ist der CSR gestört, werden die lebenserhaltenden Impulse nicht mehr richtig weitergeleitet. Hier kann die CranioSacrale Körperarbeit die Beweglichkeit der Faszien (Bindegewebe), der Wirbelsäule und der Schädelknochen mit sanften Berührungen und Haltegriffen reaktivieren, wodurch von innen heraus alte Muster und Blockaden aufgelöst werden können.

### CranioSacrale Entspannung

Die CSK bewirkt eine Weitung der gelenkartigen Verbindungen der Schädelknochen, sodass sie beweglicher werden. Die Hirn- und Rückenmarkshäute, die Membranen unseres Zentralnervensystems werden elastischer und das Fließen des Liquors verbessert. Dies harmonisiert das CS-System und seinen Rhythmus und wirkt in der Folge unterstützend auf die Selbstregulationsfähigkeit aller Körpersysteme, mit denen es interaktiv verbunden ist: Die Hirnnerven erhalten mehr Raum, was sich positiv auf alle Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Hören und das Gleichgewicht auswirken kann. Die Durchblutung kann sich verbessern. Auch die Balance des autonomen Nervensystems wird unterstützt, was Stress abbauen kann. Durch die Entspannung des Bewegungsapparates können beispielsweise Kopf- oder Rückenschmerzen gemildert oder beseitigt werden. Lymphfluss und eine freie Atmung können ebenfalls begünstigt werden.

### Was ist Biodynamische CranioSacrale Körperarbeit?

Der Körper ist imstande, sich selbst zu regulieren, sich selbst zu heilen und gesund zu erhalten. Aufgrund unserer individuellen Geschichte kann die Selbstheilung und Gesunderhaltung vermindert werden. Erlebnisse, Widerstände und Spannungen können sich über das Zell-Gedächtnis in unserem Körper abspeichern. Durch den respektvollen Kontakt und das „nicht manipulative Handeln“ können sich negative Gedanken und Gefühle, die im Körpergewebe eingelagert sind lösen und es kann ein Raum für neue, positive Gedanken und Gefühle frei werden.

### Wie wird gearbeitet?

Diese Arbeit ist immer ressourcenorientiert. Am Anfang jeder Craniosacralen Körperarbeit nehme ich mit meinen Händen Kontakt auf und spüre am Kopf oder an den Füßen der liegenden Person die Qualität des CSR. Durch die Einleitung von Ruhepausen (Stillpunkten), in

denen der craniosacrale Rhythmus aussetzt, sowie durch sanften Druck oder Zug an den Knochen, Membranen und Bindegewebe wird der Körper eingeladen, loszulassen.

Die/der Behandelte liegt in bequemer Kleidung auf einer Massageliege und kann entscheiden, ob sie/er die Behandlung bewusst mitverfolgen möchte. Es ist ebenso legitim, einzuschlafen oder passiv in der eigenen Mitte zu ruhen. Eine Behandlung dauert etwa 90 min, davon sind 60 min auf der Liege. Die restliche Zeit ist für Vor- und Nachgespräch sowie nachspüren.

### **Die Auswirkungen**

sind sehr unterschiedlich und individuell: Es gibt Menschen, die sich sehr klar und wach fühlen, andere wiederum fühlen sich angenehm entspannt und sensitiv wie schon lange nicht mehr. Die Ruhe und Entspannung während einer Behandlung wirkt oft wie ein langer, erfrischender Schlaf. Es ist wie ein Bad in der eigenen Quelle. Jede Behandlung ist einzigartig. Da zentrale Körpersysteme wichtige Impulse zur Balance erhalten, wirkt eine Sitzung weiter, Stunden, mehrere Tage oder Wochen. Behandelte berichten beispielsweise von besserem Schlaf, einem angenehmen Körpergefühl und mehr Lebensfreude. Andere spüren nach einigen Sitzungen vermehrt, was gut und weniger gut für sie ist. Auch eine kurzzeitige Symptomverstärkung ist möglich, wenn physische Giftstoffe und negative Emotionen aus dem System herauskommen. CSK kann Teil einer lebenswichtigen Neuorientierung sein.

Die biodynamische CranioSacrale Körperarbeit wird erfolgreich angewendet:

- bei chronischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen/Migräne,
- bei Schlafprobleme, Verdauungsbeschwerden, vegetativen und organischen Störungen,
- vor und nach Operationen, zur Entspannung der Gewebe bzw. Stärkung der Wundheilung,
- in der Rehabilitation und Pflege,
- zur Entspannung und Regeneration, auch bei Burn-out-Syndrom,
- nach individuellen Schocks und Traumata, nach Hiobsbotschaften,
- in der Logopädie und Heilpädagogik, bei Sprach- und Lernstörungen, Hyperaktivität,
- in der Ergotherapie,
- in der Zahnheilkunde,
- zur Geburtsvorbereitung,
- nach der Geburt sowie im Wochenbett,
- zur Sterbebegleitung.

Die CranioSacrale Körperarbeit ist kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlung, meist aber eine sinnvolle Ergänzung und eine gute Investition in Ihr Leben.

**Kontakt: Telefon: 06182-9487385; Mail: [email@christianebetz.de](mailto:email@christianebetz.de)**