

# Ganz werden

## Craniosacral Therapie

Yogatherapie und Craniosacral Therapie sind anerkannte Methoden der Komplementärtherapie. «Komplementär» stammt vom lateinischen «complementare», auffüllen, ganz machen. Dieses «Ganzmachen» drückt treffend aus, was die beiden Methoden so wertvoll macht: Es geht um den Menschen in seiner Ganzheit.

■ Text: Therese Bleuer, Andrea Keller\*

Das Wort «Yoga» wird auf die indogermanische Wurzel «yuj» zurückgeführt, was anschnüren und zusammenführen heisst. Yoga fügt also etwas zusammen und stellt eine Ganzheit her. Diese Ganzheit ist auch ein Grundprinzip der biodynamischen Craniosacral Therapie.

Yoga gehört zu den ältesten Methoden, die sich mit dem Menschen in seiner Ganzheit auseinandersetzen. Die Asanas, die wir meistens spontan mit Yoga in Verbindung bringen, kamen jedoch erst später dazu. Sie wurden entwickelt, um die ganzheitliche Erfahrung des Yoga zu unterstützen. Der physische Körper wird mit einbezogen, um auf der Reise zu sich selbst noch tiefer einzutauchen.

Es ist nicht so wichtig, welchen Yogastil wir üben, welche Asanas wir einnehmen und wie «gut» es aussieht. Vielmehr kommt es auf die Qualität beim Praktizieren an. Wie üben wir? Mit welcher Präsenz, Achtsamkeit und Geisteshaltung? Respektieren wir die eigenen Möglichkeiten und unseren momentanen Zustand? Wie nehme ich mich beim Üben wahr? Bin ich präsent mit dem, was gerade jetzt ist?

### Yoga üben ist eine Schatzsuche

Yoga üben gleicht einer Schatzsuche. Wir verbinden uns mit unserem Körper, lassen ihn durchlässiger werden und spüren vielleicht verborgene Blockaden auf, um uns mit unserem Innern zu verbinden. Dabei wenden wir uns unserer eigenen Stille, unserer Kraft, unserer Lebendigkeit und unserem Potenzial zu und kommen dadurch mit unseren wichtigsten Ressourcen in Kontakt. Wir arbeiten uns sozusagen von aussen nach innen vor. Sind wir mit unserem Inneren verbunden, leben wir aus unserer Mitte, aus unserem wahren Selbst heraus. Wir erleben mehr Klarheit, Ausgeglichenheit und Bewusstheit. Dadurch werden wir in unserem Menschsein, in unserer Ganzheit und Fülle bestärkt.

### Einfühlsames und kraftvolles Instrument

In der biodynamischen Craniosacral Therapie geht die Arbeit sozusagen in der umgekehrten Richtung, nämlich von den innersten Schichten nach aussen zum physischen



Es geht darum, mit den vitalen Kräften des Lebens in Kontakt zu kommen.

Körper. Michael Kern schreibt in seinem Buch «Die Weisheit im Körper»: «Die craniosacrale Arbeit ist ein einfühlsames und kraftvolles Instrument, weil sie zu den innersten Schichten der Gesundheit Kontakt aufnimmt. Sie ist ein Erkunden der Essenz von Heilung, ein Erkunden, das das Potenzial besitzt, uns zu den tiefsten Wurzeln unseres Seins zu führen.»

Die biodynamische Craniosacral Therapie wurde ursprünglich aus der Osteopathie weiterentwickelt. Das Wort «craniosacral» bezieht sich auf die anatomischen Strukturen des Schädels (Cranium) und des Kreuzbeins (Sacrum). Diese beiden Pole bilden zusammen mit der Wirbelsäule eine Einheit, in welcher die Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit rhythmisch pulsiert.

Wie auch im Yoga steht die Ganzheit des Menschen im Vordergrund. Mittels geschulter, sanfter Berührung geht die Therapeutin in Kontakt mit den vitalen Kräften des Lebens. Diese vitalen, im Körper innewohnenden Kräfte werden «Breath of Life» (Lebensatem) genannt und drücken sich in langsamen, steten, rhythmischen Zyklen aus. Sie sind am ganzen Körper wahrnehmbar und bestehen

schon im Embryo als biodynamische, formende und gestaltende Kraft, die den entstehenden Körper mit-schaffen.

In der Zusammenarbeit mit diesen Kräften werden sämtliche Zellen, Flüssigkeiten, Strukturen und Funktionssysteme des menschlichen Körpers gestärkt, genährt und unterstützt. Das Gesunde im Organismus, die Ressourcen und die Selbstregulation werden angesprochen. Blockaden können sich auf allen Ebenen (Körper, Geist und Emotionen) auflösen. Die Vitalität, die dem System dadurch wieder zur Verfügung steht, ist essenziell für die Genesung und das Wohlbefinden. Indem die Therapeutin die innewohnenden Kräfte unterstützt, kann sich auch der grobstoffliche Körper regenerieren und regulieren. Dadurch stärken wir die Ganzheit, das Wohlbefinden und die Fülle des Menschseins.

## «Es geht um die Essenz der Heilung.»

### Das Gesunde ist immer da

In der biodynamischen Craniosacral Therapie gehen wir davon aus, dass das Gesunde und die Selbstregulation immer vorhanden sind, auch wenn sich Schmerzen und



Leiden zeigen. Das Gesunde kommt auch in widrigen Umständen zum Ausdruck. Wie beispielsweise in der Natur eine Sonnenblume aus einer kargen Steinmauer emporwachsen kann.

Die biodynamische Craniosacral Therapie eignet sich für Menschen jeden Alters, besonders auch für schwangere Frauen, für Babys mit ihren Bezugspersonen und für Kinder. Auch Menschen im letzten Abschnitt ihres Lebens können heilsame Erfahrungen machen. Durch die Behandlungen kommt es zu Stressreduktion, körperlicher Entspannung und Rückkehr zu einem inneren Gleichgewicht. Sie bringt Linderung und Unterstützung in unterschiedlichen Situationen. Die gesunde Funktion aller Körpersysteme wird gefördert.

Besonders empfehlenswert sind die Behandlungen auch bei Schmerzzuständen, für Nachbehandlungen von Schock und Trauma, zur Unterstützung der Genesung und Rehabilitation, zur Bewusstseinsweiterung, Integration von Veränderungsprozessen, zur Entspannung und Regeneration sowie um sich besser und wohler mit sich und der Welt zu fühlen. Die Kombination von Yoga und biodynamischer Craniosacral Therapie unterstützt die Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, angeleitet

oder mit geschulter Berührung, und ebnet den Weg zu seelischer und körperlicher Gesundheit.

### Mögliche Indikationen

- als Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- bei der Rehabilitation nach Krankheit und/oder Unfall
- bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma
- bei der Regulation des Bewegungsapparates, der Organe, des Lymphsystems, des Hormonsystems, des vegetativen und zentralen Nervensystems
- bei Schlafproblemen, Erschöpfungszuständen, Depressionen
- bei stressbedingten Beschwerden, Burnout-Syndrom
- bei Störungen des Immunsystems
- bei Menstruationsbeschwerden
- als Unterstützung bei Hochsensibilität
- als Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- bei Hyperaktivität von Kindern, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten
- zur Nachbetreuung der Mutter nach der Geburt
- zur Nachbetreuung des Kindes nach der Geburt (Saugprobleme, Schlafprobleme, Bauchkrämpfe, Schädelasymmetrien, Schiefhals, unklare Entwicklungsstörungen, Tonusprobleme)

### Begleitend zu ärztlicher Betreuung bei

- chronischen Schmerzzuständen
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Sinusitis und Tinnitus
- Orthopädischen Problemen
- Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkserkrankungen
- Kieferorthopädischen Problemen
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- Veränderungen im Bereich von Gehirn und Rückenmark
- psychosomatischen Beschwerden

.....  
*\*Die Autorinnen sind beide dipl. Yogalehrerin YCH und Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse® mit Spezialisierung in Craniosacraler Biodynamik BCST.*

*Therese Bleuer: [www.cranio-yoga.ch](http://www.cranio-yoga.ch)*

*Andrea Keller: [www.yoga-prana.ch](http://www.yoga-prana.ch), [www.craniosacral-thun.ch](http://www.craniosacral-thun.ch)*