

Cranio sacraal therapie vederlichte aanraking en diepgaande uitwerking



www.aandachtswegen.nl
drs. Titia de Bot

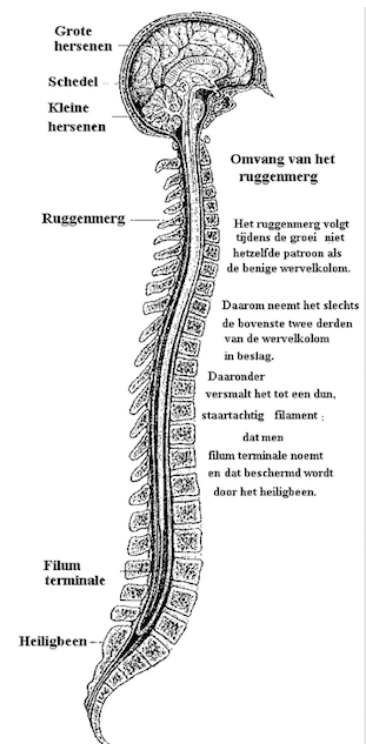
Luisteren is misschien wel het belangrijkste onderdeel van een goed gesprek. In een cranio sacraal sessie zijn de mens op de tafel en de mens ernaast samen in gesprek omdat zij geïnteresseerd zijn in de verhalen die het lichaam wil vertellen. Deze conversatie kan beginnen met de gesproken woorden over de redenen die jou als cliënt naar cranio sacraal therapie gebracht hebben. Maar vervolgens luisteren de handen van de behandelaar naar het verhaal dat zich in het lichaam op tafel ontvouwt.

Basis

Laten we beginnen met wat basisfeiten, een beetje geschiedenis en de manier waarop het cranio sacrale systeem in ons lichaam werkt.

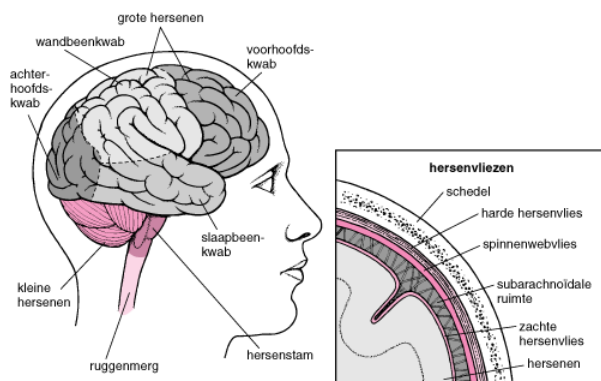
Cranio betekent *het cranium of hoofd*. Sacraal wil zeggen dat het gerelateerd is aan *het sacrum of staartbeen* (stuitje).

Alhoewel het naar de botten, het cranium en het sacrum, vernoemd wordt, bestaat het cranio sacrale systeem uit het vlies (*membraan*) rond de hersenen en het ruggenmerg, en de vloeistof hierin die voedt en beschermt. Dit hersenvocht (*de cerebrospinale vloeistof*) is een waterige vloeistof die zich in en om de hersenen en het ruggenmerg bevindt. De belangrijkste functie is schokdemping en bescherming van de hersenen en het ruggenmerg; daarnaast zorgt het voor transport van voedingsstoffen en afvoer van afvalstoffen.



Het vlies (de dura) zit binnen in de schedel vastgehecht, rond de opening aan de basis van de schedel en dit loopt helemaal door tot aan het staartbeen.

Binnen deze dura beweegt zich het hersenvocht; dit wordt geproduceerd en



vervolgens weer geabsorbeerd door het cranio sacrale systeem dat een 'polsslag' ofwel een cranio sacraal ritme van 6 tot 12 cycli per minuut creëert. Het ritme onderscheidt zich van de hartslag en het ademhalingsritme en is door het gehele lichaam te voelen.

Het beoordelen van het cranio sacrale ritme naar de sterkte ervan, de wijze van bewegen van de ene kant van het lichaam naar de andere, maakt het voor een cranio sacraal therapeut mogelijk om te bepalen waar zich in het lichaam beperkingen en/of blokkades opstoppingen bevinden. Hierdoor is de therapeut in staat om de kern van een probleem aan te pakken.

De principes en technieken in cranio sacraal therapie zijn gebaseerd op de ontdekkingen van Andrew Taylor Nog, grondlegger van de osteopathie (eind 19^e eeuw) en William Sutherland in de vroege jaren 1930.

Dr. John Upledger bouwde in de zeventiger jaren voort op het werk van deze vroege pioniers. Hij ontwikkelde de technieken tot een therapie en opende een onderwijsinstelling om de methode breder te kunnen toepassen. De term 'cranio sacraal therapie' is van hem afkomstig.

John Upledger dicteerde vaste behandeltechnieken per symptoom. Etienne Peirsman ging vanuit dezelfde principes en technieken geheel en puur intuïtief werken en stichtte een academie voor onderwijs aan studenten (www.pcsa.nu).

Verschillende benaderingen mogelijk

Gezien de complexiteit van het cranio sacrale systeem en de vele verschillende aspecten van het mens-zijn is het nauwelijks verrassend dat cranio sacraal therapie verschillende benaderingen kent. Naast een puur fysieke aanpak vinden we nu ook energetische, spirituele en emotionele benaderingen binnen deze behandelwijze. Bij het werken met cranio sacraal therapie kan derhalve voor een specifieke focus gekozen worden, bijvoorbeeld het volgen van de energetische patronen die aan de basis liggen van de lichamelijke symptomen, of het beoordelen en behandelen van een specifieke klacht aan de hand van fysieke spanningspatronen.

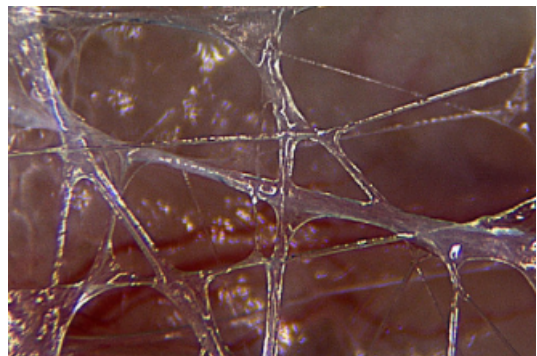
Tijdens de sessie

Na een gesprek over hoe jij vindt dat je nu in je lijf zit, begint een cranio sacraal behandeling met werken aan de fysieke beperkingen en harmoniseren van de

membranen in de kern van het cranio sacrale systeem om zo de werking van het centrale zenuwstelsel te verbeteren. Aangezien je lichaam niet los staat van je emotionele en energetische toestand, kunnen cranio sacraal technieken ook de deze aspecten van jouw klacht of trauma verhelderen.

Voor sommige mensen kan de werkwijze in cranio sacraal therapie wat mysterieus overkomen. Als therapeute kan ik bijvoorbeeld een blokkade in de heupen opmerken, nadat mijn handen lichtjes op je enkels hebben gelegen. Dan vraag jij je misschien af: 'Hoe kun je dit in vredesnaam weten?' Het antwoord ligt in het bindweefsel (*fascia*).

Fascia is het web van bindweefsel dat al onze botten, spieren, zenuwen, organen en bloedvaten omgeeft. Het bevindt zich overal in het lichaam, van top tot teen, van voor naar achter en het zorgt voor ondersteuning en bescherming. Wanneer er ergens in je lichaam een verandering in doorstroming en/of temperatuur plaatsvindt, geeft het bindweefsel dit door aan naastgelegen delen. Via het bindweefsel kan de therapeut(e) deze (soms maar heel subtiele) verandering in het cranio sacrale ritme opmerken.



Het opsporen van blokkades door middel van het fascia is dus nauwelijks mysterieuzer dan het kunnen vertellen dat er iemand naast je zit zonder eerst naar die persoon te kijken. Op een bank of een bed zal de stof een beetje in hun richting verschuiven, en ook kun je een warmte sensatie ervaren als reactie op hun lichaamstemperatuur.

Aangezien alle organen en weefsels via het fascia met elkaar verbonden zijn, is het bij een plek van spanning, letsel of trauma gemakkelijk om de structuren eromheen te beïnvloeden. Bloedvaten, zenuwen, organen of spieren, die normaal gesproken voldoende ruimte hebben om goed te functioneren, kunnen door zo'n spanningspatroon in de knel komen. Spanningspatronen, waar dan ook in het lichaam, kunnen een aanslag op het cranio sacrale systeem zijn en als gevolg daarvan vermindert jouw vitaliteit. De spanning oefent dan een negatieve invloed uit op de omgeving waarin het centraal zenuwstelsel moet functioneren.

Een lichte aanraking

Een cranio sacraal sessie wordt uitgevoerd terwijl je volledig gekleed onder een lichte deken op een comfortabele massagetafel ligt. Met behulp van vaak hele lichte aanrakingen 'scan' ik je lichaam op spanningspatronen en disbalans.

Veel blokkades liggen bijvoorbeeld in het overgangsgedebied tussen schedel en nek. Dit kan ik behandelen door middel van een lichte druk aan de schedelbasis, met nét

genoeg druk om meer ruimte in het weefsel mogelijk te maken. Als deze lichte druk gedurende enige tijd toegepast wordt, krijgen de vezels in het weefsel tijd om te reageren en zich te hervormen. Zij zullen hun oorspronkelijke plaats en vorm herinneren en daarnaar terug willen keren. De subtiele, lichte technieken bieden het weefsel ook de kans om hun oorspronkelijke, gezonde positie opnieuw te 'onthouden'. En, los van de technische kant, laten mensen mij telkens weer weten dat ze zich hierbij geweldig ontspannen voelen.

Daarnaast kan de toepassing van cranio sacraal technieken de doorstroming van het hersenvocht verbeteren en de spanning in de dura (zie afbeelding boven) weer in balans brengen. Dit verhoogt de vitaliteit van het systeem. Het opheffen van chronische spanningspatronen en de verbeterde doorstroming van hersenvocht geven een enorme boost aan het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Er ontstaat evenwicht en dat geeft je een 'lekker-in-mijn-vel' gevoel.

Wie niet?!

Cranio sacraal therapie is een veilige en effectieve manier om een breed scala aan klachten aan te pakken. Het is geschikt voor mensen van alle leeftijden, van zuigelingen tot ouderen. Het kan helpen om de pijn van migraine, kaakproblemen (*TMJ-syndroom*) en trauma's aan het hoofd en de wervelkolom te verminderen of te helen. Maar omdat het cranio sacraal systeem ook de bedding van het centraal zenuwstelsel vormt, kunnen cranio sacraal behandelingen vergaande effecten hebben op andere schijnbaar niet verwante aandoeningen, zoals angst, astma, fibromyalgie en meer.

De eerste stap in ons gesprek zet jij, bijvoorbeeld: 'Ik ben geïnteresseerd in cranio sacraal therapie, en heb rugklachten. Kun jij daar wat mee?' Of, 'Ik heb gelezen dat cranio sacraal therapie kan helpen bij kaakpijn, kan ik dan bij jou terecht?'

Ons gesprek vooraf kan - door het toepassen van cranio sacrale technieken - uitlopen in een gesprek tussen jou en je innerlijk, een gesprek dat je verder kan helpen op jouw weg naar fysiek, energetisch, emotioneel en geestelijk welzijn.

Met dank aan:

Lori Leitzel Rice, PCSA, A. Eemnes, G. Liptan, Merckmanual.