

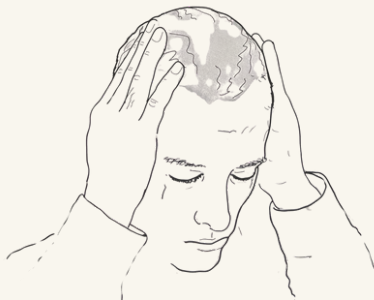
Übungsbuch



Übung zum Erspüren der Rhythmen am eigenen Körper

Vielleicht können Sie diese Bewegungen an Ihrem eigenen Kopf spüren. Suchen Sie sich für die folgende Übung einen ruhigen, bequemen Sitzplatz und legen Sie Ihre Hände sanft und leicht auf Ihren Kopf. Berühren Sie mit den Handflächen sanft die Seiten Ihres Kopfes, so dass ihre Hände gerade noch Kontakt haben.

Vielleicht fällt es Ihnen leichter, diese Position einzunehmen, wenn Sie sich im Sitzen leicht nach vorne beugen und die Ellbogen auf den Knien abstützen.



Übung zum Erspüren der Rhythmen am eigenen Körper

Nehmen sie zuerst den Herzschlag und dann die Lungenatmung bewusst wahr. Prüfen Sie, ob Sie noch etwas anderes spüren. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit. Achten Sie auf das Gewebe unter Ihren Händen.

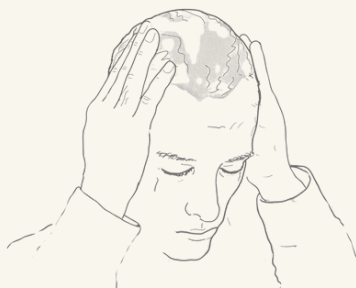
Vielleicht können Sie eine feine Bewegung wahrnehmen, die langsamer ist als ihr Herzschlag und ihre Atmung.

Lassen Sie ihre Hände auf ihrem Schädelknochen schweben, als lägen ihre Hände auf Korken. Die auf einer Wasseroberfläche tanzen.



Übung zum Erspüren der Rhythmen am eigenen Körper

Wenn Sie zu fest drücken, können die Korken ihre Bewegung nicht ausdrücken. Also lässt man sie schweben. Schaffen Sie in sich einen Raum, der es ihnen erlaubt, jede Empfindung wahrzunehmen. Nehmen Sie mit Ihren Händen ein feines An- und Abschwellen der Flüssigkeit wahr, das einer Wellenbewegung gleicht. Das könnte der Craniosacrale Impuls sein. Spüren Sie, wie sich die Korken seitlich ausdehnen und wieder zusammenziehen? Das könnte die Außen- und Innenrotation der seitlichen Schädelknochen sein. Vielleicht spüren Sie auch eine Atmung im Gewebe, die Motilität genannt wird.

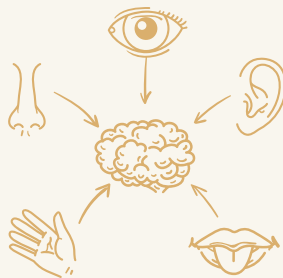


Wahrnehmungsübung Membransystem

Um die ganzheitliche Bewegung des duralen Membransystems zu veranschaulichen, stellen Sie sich vor, dass Ihr ganzer Körper ein Abbild dieser Membranen ist. Stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und leicht seitlich ausgestreckten Armen. Stellen Sie sich vor, Ihre Beine und Ihr Rumpf sind die spinalen Membranen, Ihr Kopf und Ihr Hals sind die Falx cerebri, und Ihre Stirn stellt den Punkt dar, an dem das vordere Ende der Falx cerebri am Siebbein befestigt ist. Die Arme sind das Tentorium. Um zu demonstrieren, wie sich das Membransystem während der Inhalationsphase bewegt, drücken Sie nun langsam Ihre Knie zusammen. Während sich Ihr Körper streckt, senken Sie Ihren Kopf nach vorne und unten, so dass Ihre Stirn leicht nach unten rollt, während Sie Ihr Kinn zur Brust ziehen. Gleichzeitig die Arme seitlich ausbreiten.

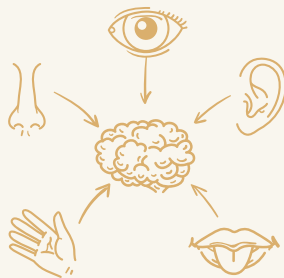
Wahrnehmungsübung Membransystem

In der Ausatemungsphase gehen Sie leicht in die Knie, was das Absinken der Spinaldura widerspiegelt. Bringen Sie den Kopf in die Ausgangsposition zurück, um die Bewegung der Falx cerebri nachzuahmen, und führen Sie die Arme wieder an den Körper heran (Bewegung des Tentoriums). Interessanterweise erinnern diese Bewegungen an einige traditionelle Chi-Gong-Übungen, die offensichtlich die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers nachahmen.



Wahrnehmungsübung Umfeld

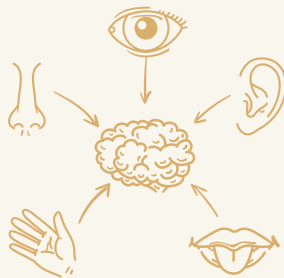
In der Ausatemungsphase gehen Sie leicht in die Knie, was das Absinken der Spinaldura widerspiegelt. Bringen Sie den Kopf in die Ausgangsposition zurück, um die Bewegung der Falx cerebri nachzuahmen, und führen Sie die Arme wieder an den Körper heran (Bewegung des Tentoriums). Interessanterweise erinnern diese Bewegungen an einige traditionelle Chi-Gong-Übungen, die offensichtlich die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers nachahmen.



Wahrnehmungsübung Umfeld

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit bis zum Horizont ausdehnen?

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit dann langsam wieder in den Raum zurück, indem Sie Ihr Wahrnehmungsfeld verkleinern und Ihre Aufmerksamkeit wieder auf einzelne Körperempfindungen lenken. Nehmen Sie sich abschließend noch einmal Zeit, um den Rhythmus Ihres Atems zu beobachten. Als nächstes werden wir uns ansehen, wie diese Fähigkeit, das Wahrnehmungsfeld zu verändern, in der craniosacralen Arbeit genutzt wird.



Wahrnehmung der Mid Tide

Mid Tide zeigt sich als rhythmische Bewegung, die überall im Körper als "Dehnungsfeld" (utensile field) der Bewegung spürbar ist. Durch die Mid Tide drücken sich sozusagen die „verkörperten" Kräfte des Breath of Life aus, d.h. die Art und Weise, wie unsere biodynamische Potency im Körper aufgenommen wird. Sie hat eine relativ gleichmäßige Frequenz von zweieinhalb Zyklen pro Minute auf w liegt hinter dem C.R.I. Die Flüssigkeiten des Körpers, vor allem die C.S.F., nehmen die Potency des Breath of Life auf. Durch ihre treibende Kraft entsteht die longitudinale Fluktuation der Flüssigkeiten. Ein Patient beschreibt die Mid Tide als „an der Hand gehalten und von der Lebenskraft sanft geschaukelt werden" Die Mide Tide lässt sich am besten mit einem weiten Wahrnehmungsfeld wahrnehmen, das die gesamte Biosphäre umfasst.

Übung zur Wahrnehmung der Mid Tide

Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein und legen Sie die Hände sanft auf die Oberschenkel. Lauschen Sie den Eindrücken, die Ihre Hände empfangen, und beginnen Sie dann, die Qualität des Gewebes direkt unter Ihren Händen zu spüren. Ihre Finger „ruhen auf Korken, die auf der Flut schwimmen“
Versuchen Sie, die feinen Bewegungen des C.R.I. in Ihren Beinen zu spüren. Vielleicht müssen Sie Ihr Wahrnehmungsfeld etwas verengen und sich auf Ihre Hände und das darunter liegende Gewebe konzentrieren, um diese Bewegungsmuster zu spüren. Bleiben Sie dabei entspannt und achten Sie darauf, dass der Fokus weich ist.



Übung zur Wahrnehmung der Mid Tide

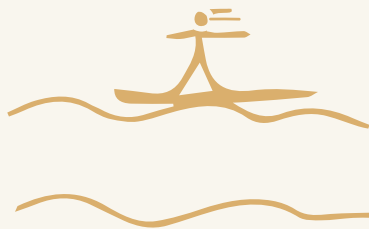
Wenn Sie ein Gefühl für die kraniosakrale Bewegung des Gewebes haben, versuchen Sie, sich auf die Flüssigkeit unter Ihren Händen einzustimmen. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Hände auf der Oberfläche eines mit Flüssigkeit gefüllten Ballons liegen, und versuchen Sie, die Bewegung zu spüren, die entsteht, wenn sich die Flüssigkeit beim Ein- und Ausatmen in Längsrichtung bewegt.

Erweitern Sie dann Ihr Wahrnehmungsfeld, um Ihren ganzen Körper und seine Biosphäre zu spüren. Erlauben Sie Ihrer Aufmerksamkeit, sich in Bewusstheit zu verwandeln. Während Sie bisher eher auf die Bewegung der Gewebe und Flüssigkeiten geachtet haben, spüren Sie nun die der Flüssigkeit innewohnenden Kräfte und ihre Lebendigkeit. Ihr Geist sollte so ruhig und entspannt wie möglich sein, und Sie können sich vorstellen, dass Ihre Hände in die Flüssigkeit eingetaucht sind. So können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Kräfte der Potenz richten, die in der Flüssigkeit transportiert werden.

Übung zur Wahrnehmung der Mid Tide

Auf dieser Wahrnehmungsebene können Sie spüren, dass die rhythmische Bewegung der Mittelwelle eine niedrigere Frequenz hat als die des C.R.I. Sie können die Mittelwelle als ein sanftes An- und Abschwollen des Gewebes, der Flüssigkeiten und der Potenz spüren, während sie alle zusammen in die Ein- und Ausatmungsbewegung eintreten.

Nehmen Sie sich am Ende der Übung Zeit, um sich wieder zu sammeln, indem Sie einige tiefe Atemzüge nehmen und sich strecken, bevor Sie wieder aufstehen:



Wahrnehmung der Long Tide

Die erste der gezeitenartigen Entfaltungen des Breath of Life ist die Lange Flut. Sie kommt aus der inneren Stille und hat eine leichte, luftige Qualität. Sie atmet rhythmisch in einem Zyklus von 100 Sekunden ein und aus. Es ist diese feinste Ausstrahlung des Breath of Life, die unsere ursprüngliche Matrix der Gesundheit ausdrückt.

Um die Lange Flut wahrnehmen zu können, muss man völlig still werden, entspannt sein und ein sehr weites Wahrnehmungsfeld haben. Dr. James Jealous (1997) rät, „das Bewusstsein in Richtung Horizont atmen zu lassen“, um sie zu spüren. Wenn die lange Flut erscheint - was nicht immer der Fall ist - ist dies normalerweise ein Zeichen für tiefe Entspannung und zeigt, dass Heilung im P.R.S. des Patienten stattfindet. Vielleicht hilft Ihnen die folgende Übung, einen besseren Zugang zu diesem Phänomen zu bekommen.

Übung zur Wahrnehmung der Long Tide

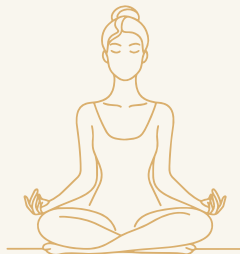
Sie setzen die vorangegangene Übung fort und lassen Ihre Hände sanft auf Ihren Oberschenkeln ruhen. Erweitern Sie nun den Horizont Ihres Bewusstseins, indem Sie nicht nur sich selbst, sondern auch den Raum, das Gebäude, die Straße und die gesamte Umgebung wahrnehmen. Lassen Sie dies allmählich geschehen, indem Sie Ihr Wahrnehmungsfeld mit jeder Ausatmung weiter und natürlicher ausdehnen. Im Wesentlichen müssen Sie loslassen können, denn diese Erweiterung Ihrer Wahrnehmung kann nicht durch Anstrengung erreicht werden. Achten Sie darauf, ob und wann Sie sich unwohl fühlen und überanstrengen Sie sich nicht. Ausgehend von der Wahrnehmung der Mittelwelle aus der letzten Übung stellen Sie sich nun vor, dass Ihre Hände in die Kraft eingetaucht sind, die Sie zuvor gespürt haben. Versuchen Sie, die Kräfte der Long Tide wahrzunehmen, die sich in der Mid Tide ausdrücken.

Übung zur Wahrnehmung der Long Tide

Um die Long Tide zu erreichen, ist es notwendig, selbst zur Ruhe und Stille zu kommen und sich tief zu entspannen. Das Bewusstsein sollte mühelos und leicht sein, nicht nach etwas suchen, sondern die Eindrücke einfach in die Hände fließen lassen. Die Lange Flut hat eine sehr feine Strahlungsqualität, wenn sie den Körper und seine Biosphäre durchdringt, was Sie vielleicht als ein Flimmern spüren, das in Ihre Hände fließt und sich langsam in einem 100-Sekunden-Zyklus von Einatmung und Ausatmung bewegt. Auf dieser Wahrnehmungsebene empfinden Sie die interdependenten Bewegungen als leichte Verzerrungen in einer Note Eins. Lassen Sie Ihr Wahrnehmungsfeld langsam wieder leer werden und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz auf die Mid Tide. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Lassen Sie die gerade empfundenen Eindrücke wieder abklingen, bevor Sie langsam wieder aufstehen.

Wahrnehmung der Dynamischen Stille

Wenn wir in der Lage sind, uns noch tiefer in die Stille zu begeben, können wir die Dynamische Stille spüren, die Grundlage jeder primären Atembewegung. Die Wahrnehmung dieses Urzustandes ist für die meisten Menschen ein seltenes und kostbares Ereignis, auf das sie vielleicht einen Blick erhaschen können. Dazu müssen wir jedoch zunächst Ordnung in unser Wahrnehmungsdurcheinander bringen. Laotse sagt: "Die Lehren werden in der Stille gehört. Stille kann als etwas Universelles erfahren werden, als etwas, das jenseits der Dualität von Subjekt und Objekt liegt.



Wahrnehmung der Dynamischen Stille

Sie hat keine genau definierbaren Eigenschaften oder Qualitäten, da sie das Reich unserer reinen, unverfälschten Natur ist und es daher auch keine adäquaten Worte oder Beschreibungen für sie gibt. Auf dieser Ebene des Seins gibt es keine Trägheit und keine Bedingtheit, es gibt nur Frieden, Licht und Stille. Die dynamische Stille kann als ein Gefühl der Gnade empfunden werden. Wenn wir aus dieser Erfahrung wieder auftauchen, hat sich etwas verändert - denn wir kommen aus dieser Erfahrung nicht so hoch heraus, wie wir hineingegangen sind. Wir werden von unserem eigenen tiefsten Wesen berührt.



Behandler-Fulcren einrichten

Finden Sie eine bequeme Sitzposition und nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Wirbelsäule zu richten. Stellen Sie sich vor, dass vom unteren Ende Ihrer Wirbelsäule (dem Steißbein) eine Linie nach unten zur Erde verläuft (Abb. 6.1). Diese Linie wirkt wie ein Anker, den Sie von Ihrer Wirbelsäule aus nach unten in die Erde sinken lassen. Sie gibt Ihnen einen Bezugspunkt im Boden unter Ihrem Körper. Stellen Sie sich nun vor, dass dieser Anker oder Fulcrum beweglich ist und seine Position nicht fixiert. Beobachten Sie, wie sich dieses Fulcrum bewegt.

Es bewegt sich nach hinten, wenn man sich nach vorne beugt, und es bewegt sich nach vorne, wenn man sich zurücklehnt. Wenn wir mit verwirrenden oder überwältigenden Erfahrungen konfrontiert werden, ist dieses Fulcrum oft hilfreich. Es verbindet uns mit der Erde.

Behandler-Fulcren einrichten

Ein weiteres nützliches Fulcrum ist die imaginäre Linie, die vom Hinterkopf diagonal zum Boden verläuft. Diese Linie ist wie eine Verlängerung des schrägen Sinus rectus, an dessen vorderem Ende sich das Sutherland Fulcrum befindet. Man stelle sich vor, dass diese Linie von der Protuberantia occipitalis externa in einem Winkel von etwa 35 Grad zum Boden verläuft. Die Protuberantia occipitalis externa ist eine Ausbuchtung an der Außenseite des Hinterhauptbeins, die sich etwa zweieinhalb Zentimeter oberhalb der Vertiefung befindet, in der sich Hals und Schädel treffen. Diese Verbindung nach hinten in den Boden hilft bei der Orientierung nach vorne und hinten.

Behandler-Fulcren einrichten

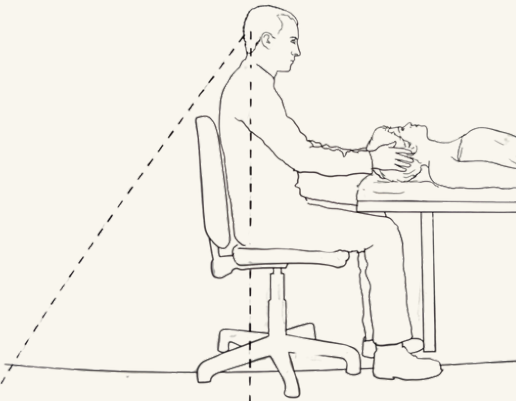
Es bewegt sich nach hinten, wenn man sich nach vorne beugt, und es bewegt sich nach vorne, wenn man sich zurücklehnt. Wenn wir mit verwirrenden oder überwältigenden Erfahrungen konfrontiert werden, ist dieses Fulcrum oft hilfreich. Es verbindet uns mit der Erde. Ein weiteres nützliches Fulcrum ist die imaginäre Linie, die vom Hinterkopf diagonal zum Boden verläuft. Diese Linie ist wie eine Verlängerung des schrägen Sinus rectus, an dessen vorderem Ende sich das Sutherland Fut-Crum befindet. Man stelle sich vor, dass diese Linie von der Protuberantia occipitalis externa in einem Winkel von etwa 35 Grad zum Boden verläuft. Die Protuberantia occipitalis externa ist eine Ausbuchtung an der Außenseite des Hinterhauptbeins, die sich etwa zweieinhalb Zentimeter oberhalb der Vertiefung befindet, in der sich Hals und Schädel treffen. Diese Verbindung nach hinten in den Boden hilft bei der Orientierung nach vorne und hinten.

Behandler-Fulcren einrichten

Sie hilft dem Therapeuten, ein Gefühl für die physische und energetische Distanz zu seinem Patienten zu bekommen. Auch dies ist ein bewegliches Fulerum: Wenn man sich nach vorne oder nach hinten lehnt, spürt man, wie sich der Winkel dieser Linie verändert. Das Bewusstsein dieses Fulerums hilft uns, das Gleichgewicht zwischen unserer Haltung und der Qualität unserer Absicht zu finden, wenn wir mit jemandem in Kontakt treten. Dieses Fulcrum bewahrt den Craniosacral Therapeuten auch davor, sich zu weit in Richtung des Patienten zu beugen, was vom P.R.S. des Patienten als Zwang oder Druck empfunden werden könnte. Ohne dieses Fulcrum könnte aber auch der Kontakt zum Patienten zu distanziert oder zu weit sein.

Behandler-Fulcren einrichten

Abbildung: Das Fulcrum des Therapeuten.



Manche Therapeuten richten sich mit Hilfe solcher gedachten Hilfslinien an der linken und rechten Seite ihres Kopfes ein, die auch diagonal nach unten an der linken und rechten Seite wie die Halleraue eines 7els verlaufen), andere verankern ein im Boden, dem sie eine Linie vom Scheitelerachs und YOTstellen. Dieses Fulc in den Himmel, in das Bewußtsein des Raumes über uns und um uns A lieses Fulerum untersitz dascheurgestutzte Ellenbogen dienen den Pal-Plerenden Händen als Behandler-Fulcren (Becker 1997).

Mit etwas Erfahrung dauert dies nur wenige Sekunden.

Wenn sich der Therapeut in seinen Behandler-Fuleren eingerichtet hat, kann er sich zusätzlich einen Ort in seinem Inneren suchen, an dem er sich wohl fühlt und von dem aus er die Eindrücke, die vom Patienten ausgehen, spüren und wahrnehmen kann. Dieser Ort dient als „innerer Anker“, mit dessen Hilfe die Signale der Physiologie des Patienten leichter wahrgenommen werden können (Sills 2001). Manche Therapeuten bevorzugen es, mit dem Herzen zuzuhören, andere mit dem Bauch und wieder andere mit dem Kopf oder Hals. Auf diese Weise wird der Körper des Therapeuten zu einer Art Barometer für subtile Veränderungen, und er kann beginnen, die Geschichte des Systems seines Patienten zu erspüren. Manche Therapeuten fürchten sich davor, negative Energien von anderen Menschen aufzunehmen. Craniosacral-Therapeuten sind von diesem Problem nicht betroffen, da sie sich über ihre eigenen Behandler-Fuleren zentrieren.

Deine Orientierung

Wenn wir uns dieser Fühler bewusst sind, können wir erkennen, wo wir uns gerade befinden, besonders dann, wenn die Grenzen zwischen uns und der anderen Person unklar sind. Da die craniosacrale Arbeit oft über mehrere Minuten im ruhigen Sitzen stattfindet, ist es leicht möglich, dass die Gedanken des Therapeuten abschweifen und er unaufmerksam oder müde wird. Wenn der Therapeut traumatischen Mustern oder Leid begegnet (seinem eigenen oder dem des anderen), fühlt er sich betroffen. Gerade in solchen Situationen sind die etablierten Therapeuten-Fulcrum sehr hilfreich. Fühlt sich der Therapeut während einer Sitzung verloren oder verwirrt, kann er sich an seine Fulcrum erinnern und so wieder Orientierung finden.



Eine lebenslange Übung

Es ist eine (mindestens!) lebenslange Aufgabe, seine palpatorischen Fähigkeiten und seine Wahrnehmung zu verfeinern, denn es bedarf großer Übung und Hingabe, um die vielfältigen Feinheiten der P.R.S. unterscheiden zu können. Diese Fähigkeit ermöglicht es, pathologische Prozesse auf ihrer tiefsten physiologischen Funktionsebene zu erkennen. Nach Dr. Magoun (1976) kann man mit Röntgenstrahlen grobe Veränderungen in der Pathologie feststellen, mit Labortests Veränderungen auf der Ebene der Körperchemie analysieren, aber keine der beiden Methoden kann die feinen und subtilen Abstufungen in der Bewegung, im Tonus und in der Spannung der Gewebe aufdecken.



Quelle: Michael Kern/ Die Weisheit im Körper