

Der Rücken

Grundlage und Ausdruck unserer Haltung

Herzlich willkommen

Bruno Kapfer

Craniosacral Therapeut Cranio Suisse®
Fünf Tibeter® Trainer, Berater, Jurist
Präsident Cranio Suisse®
Vorstandsmitglied OdA KTTC

Inhalt

- Der Rücken – unsere Mitte
- Was kann Craniosacral Therapie anbieten?
- Berufsverband Cranio Suisse®

Sturz aufs Knie



- Glück gehabt
- nichts Schlimmes
- unangenehmer Schmerz
- Wunsch nach Entlastung
- schiefe Haltung

Geduckte Haltung



- In Arbeit Druck
- Zu Hause seit langem gespannte Atmosphäre
- Kein Rück-Halt hie wie da
- Irgendwie durchkommen
- Sich winden

Ein echter Schock



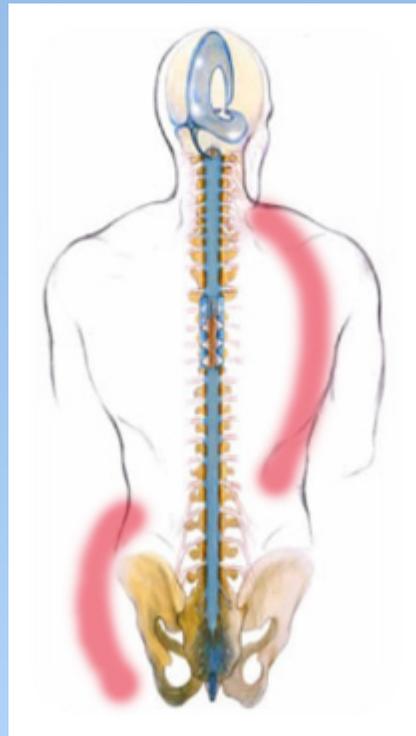
- Grosser Hund
- umgefallen
- als lebensbedrohend erlebt
- Bedrohung hinterlässt traumatische Restenergie
- Eingefroren

Einseitiger Arbeitsplatz



- Kopf meist einseitig gedreht und belastet
- Rechte Hand immer an der Maus
- Computer nicht optimal für entspannten Augenwinkel

Sport als Ausgleich?

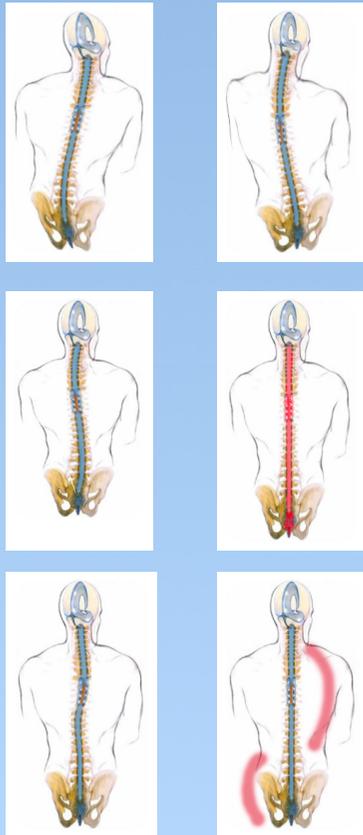


- Wenn schon, denn schon
- Eine Seite anders belastet als Andere
- Manchmal regelmässig
- Manchmal ,nur` manchmal

Lebens-Haltung

- Anstrengung / Leichtigkeit
- Zwingen / erlauben
- Aufrichtigkeit
- Dynamik
- Halt haben / finden / haltlos

Kompensatorisches Gleichgewicht



- Maximal beweglich
- Wenig Schmerz
- Komplex
- Einzigartig

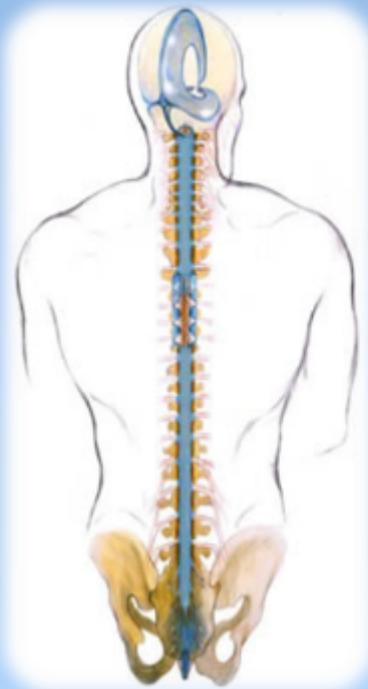
Viele Strukturen werden mit betroffen!

- Bandscheiben
- Ischias
- Karpaltunnel
- Viele Nerven
- Muskulatur
- Organe
- ...

Ausgleich braucht Organisation

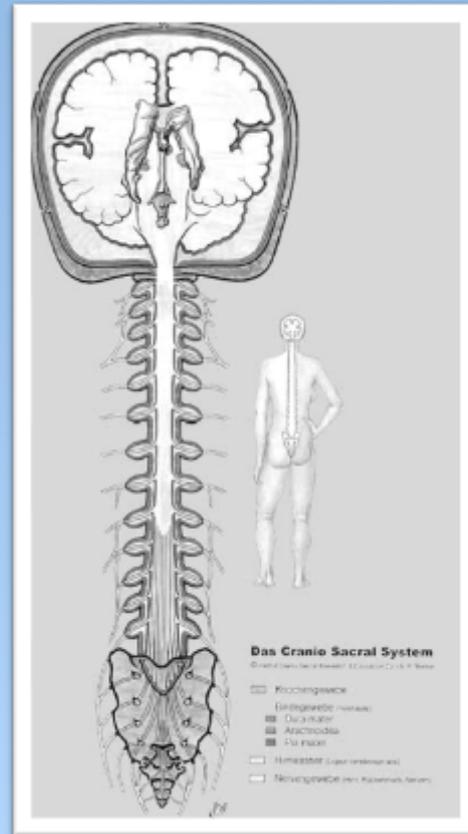


Craniosacral Therapie



- Cranium = Schädel
- Sacrum = Kreuzbein

Liquor cerebrospinalis



- gebildet in den 4 Gehirn-Ventrikeln
- pulsiert 8-14 mal / Minute
- resorbiert über venöse Hirnblutleiter und zu kleinem Teil über das Lymphsystem
- spürbar am ganzen Körper

Lauschen

Rhythmus gibt Hinweise auf
Veränderungen im System:

- Qualität des Rhythmus
- Weite der Bewegung
- Intensität
- Symmetrie

Hand und Körper

- Rhythmus
- Spannung / Entspannung
- Fulcren / Achsen
- Prozess der Veränderung

Was passiert?

- An Ursachen arbeiten, nicht an Symptomen
- Mit Körperwahrnehmungen im hier und jetzt arbeiten
- Vergangenes loslassen
- Begleiten zu neuem Gleichgewicht

Die Stille



Dr. William Garner Sutherland
1873 – 1954

*„Die Stille der Tide ist das Ziel dieser Technik.
Es sind nicht die stürmischen Wellen, die an die
Küste schlagen.“*

Quelle: Band I: Unterweisungen in der Wissenschaft der Osteopathie, S. I-148

Prinzipien



- Einheit von Körper, Geist und Seele
- Ausrichten auf Gesundes
- Ressourcen
- Sanfte Impulse
- Selbstheilung

Ein Beispiel

- Rücken schmerzt & soll behandelt werden
- Schnell bei Knie & verdrehter Schädelbasis
- Beides wird einbezogen
- Dura ganz zentral
- Stille – Emotion
- Wut über Chef und ducken
- Spuckt Leber und Galle



Rücken stärken

- Bewegen
- Sanft
- Gut sein mit sich
- Sich und seinen Rücken pflegen

→ Innere Einstellung

Cranio Suisse®

- Über 850 anerkannte Therapeutinnen und Therapeuten
- 13 Ausbildungsinstitute
- Qualitätssicherung
- Mehrjährige, berufsbegleitende Ausbildung
- Geschützte Berufsbezeichnung

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Cranio Suisse®
Hochfarbstrasse 2
8006 Zürich

www.craniosuisse.ch