

## **Die Entstehung der Craniosacral Therapie**

**Die Craniosacral Therapie hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode weiterentwickelt.**

Die Craniosacral Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie, welche von Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917) im Jahre 1874 begründet wurde. Still erkannte als erster die zentrale Bedeutung der Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit für den Organismus. Diese wird in den Gehirnkammern (Ventrikeln) erzeugt und schützt, nährt, belebt und entschlackt Hirn, Rückenmark und Nerven. Darüber hinaus ist sie ein wichtiger Informationsträger.

Um 1900 nahm Dr. William Garner Sutherland (1873-1954), ein Schüler von Dr. Still, rhythmische Bewegungen des Schädels (Cranium) wahr. Er erfuhr sie im Hirn, den Hirnhäuten, der Cerebrospinalflüssigkeit, der Wirbelsäule und im Kreuzbein (Sacrum). Weil diese Bewegungen zyklisch, aber von der Lungenatmung und vom Herzkreislaufsystem unabhängig sind, und er ihnen eine zentrale Bedeutung zumass, bezeichnete er sie als Primären Respirationsmechanismus.

### **Die Wirkung des Lebensatems**

Im Verlauf von jahrzehntelangen Studien fand Sutherland heraus, dass es eine Kraft gibt, welche diese unwillkürlichen rhythmischen Bewegungen des Primären Respirationsmechanismus in Gang setzt und aufrechterhält. Er nannte sie Potency und den Träger dieser Kraft Breath of Life – Lebensatem. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und reguliert alle Körperfunktionen. Besondere Bedeutung kommt den Fulcra zu, energetische Angelpunkte, um die sich die Körperprozesse organisieren, sowie den Stillpunkten, in denen die rhythmischen Bewegungen des craniosacralen Systems in einen Zustand der Stille kommen.

Der amerikanischen Forscher, Arzt, Chirurg und Osteopath Dr. John E. Upledger (geb. 1933) verwendete Ende der 1970er Jahre erstmals den Begriff Craniosacral Therapie – und machte die sanfte Methode einem grösseren Publikum bekannt.

Damit war ein entscheidender Schritt zur Entwicklung der eigenständigen Methode Craniosacral Therapie in Abgrenzung zur Osteopathie getan.

### **Craniosacral Therapie – eine etablierte, eigenständige Methode**

Zeitgenössische Forschende und Dozierende haben den Aspekt des Lebensatems aufgegriffen und die Craniosacral Therapie insgesamt weiterentwickelt.

Heute werden die unterschiedlichen Rhythmen und Bewegungen des craniosacralen Systems je nach Tempo und Qualität unterschieden und mit verschiedenen Begriffen bezeichnet: Cranialer Rhythmischer Impuls (CRI), Fluid oder Mid Tide, Potency Tide, Long Tide. Sie sind am

ganzen Körper spürbar. Die verschiedenen Qualitäten dieser Rhythmen in Bezug auf Intensität, Amplitude, Symmetrie und Frequenz geben Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrundeliegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensationen im Körper.

Geprägt von der Geschichte liegt der Craniosacral Therapie heute die Philosophie des ordnenden Prinzips des Gesunden im Menschen und des Ganzheitlichen zugrunde. Die Therapie vertraut auf die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation – im Bewusstsein, dass Struktur und Funktion sich gegenseitig beeinflussen. Jeder Prozess auf der körperlichen, geistigen, seelischen oder sozialen Ebene wirkt gleichzeitig auf die anderen Ebenen.

Genesung geschieht dabei in Zusammenarbeit von Therapeutin, Therapeut und Klientin, Klient in einer Interaktion, welche die Selbstheilungskräfte stärkt und die Selbstwahrnehmung und Gesundheitskompetenz fördert. Die therapeutische Arbeit ist ressourcenzentriert, lösungsorientiert und prozessbegleitend ausgerichtet.

Die Craniosacral Therapie ist heute auf allen Kontinenten vertreten. Es liegt umfassende Literatur vor. Weitere Informationen finden sich in der Methodenidentifikation «Craniosacral Therapie» von Cranio Suisse®.