



Bei der Craniosacral-Therapie wird mit dem Puls des Liquors zwischen Schädel und Steiss gearbeitet.

Massage der feinsten Art

Wirkungsvolle Körperarbeit muss nicht heftig sein oder gar wehtun. Bei der **Craniosacral-Behandlung** genügt ein Druck von wenigen Gramm. *Von Martin Frischknecht*

Craniosacral ist eine Methode der Körperarbeit, die auffällt durch die Sanftheit der Griffe und Manipulationen. Von den geschulten Therapeutinnen und Therapeuten wird mit minimalem Fingerdruck am Schädel und am Kreuzbein gearbeitet. Ein Druck von höchstens fünf Gramm lautet die Empfehlung – in der medizinischen Massage käme das einer Arbeitsverweigerung gleich.

Um eine Entspannung des Kopfes geht es dabei nicht in erster Linie. Im Mittelpunkt steht eine spannungslösende Einflussnahme auf das gesamte cranosacrale System zwischen Schädel und Kreuzbein. In feinen Gängen um das Rückenmark

und um das Gehirn zirkuliert eine Flüssigkeit, welche die hochempfindlichen Nervenbahnen polstert und schützt. Der Puls dieses Liquors von sechs bis zwölf Zyklen pro Minute kann mit den Fingerspitzen gespürt und unterstützt werden.

Für Klienten dieser Behandlungsmethode heisst das erst mal entspannen und sich der Kunstfertigkeit der ausführenden Person anvertrauen. Lassen sich dabei tiefliegende innere Spannungen lösen, die

einem zuvor nicht mal unbedingt bewusst gewesen sind, so ist die Behandlung gelungen.

Der Basler Komplementärtherapeut Daniel Agustoni praktiziert seit mehr als dreissig Jahren die Craniosacral-Therapie und bildet andere darin aus. In seinem neu aufgelegten Buch «Craniosacral Selbstbehandlung» (craniosacral.ch) führt er diese Form der Körperarbeit über das Zusammenspiel zwischen Therapeutin und Klient hinaus. Mit zahlreichen praktischen Übungen ermutigt das Anleitungswerk dazu, selbst Hand anzulegen und die eigene Anatomie zu erkunden.

Wie lässt sich der cranosacrale Puls ertuschen?

Die eigenen Hände werden beim Liegen mit angewinkelten

Beinen flach oder zu Fäusten geballt unter das Kreuzbein gelegt und in die Dehnung hinein entspannt. Die Fingerspitzen ertasten am Schädel jene Nähte, an denen die Knochen zusammengewachsen sind. Lässt sich der cranosacrale Puls dort «ertuschen»? Durch die Übungen rückt ein wenig bekanntes Körpersystem ins Bewusstsein, das beim Wechsel von Anspannung und Entspannung eine entscheidende Rolle spielt. ❁

Schnuppern an der Naturheilkunde

Wer die vielen unterschiedlichen Verfahren der Naturheilkunde und Komplementärmedizin vergleicht mit den Diagnoseinstrumenten und Therapien der Schulmedizin, bekommt leicht den Eindruck eines unübersichtlichen Durcheinanders. Diese Eigenheit hat aber auch ihren Vorteil. Wer ein Alternativverfahren wählt, ist stärker gefordert, Entscheidungen zu treffen und übernimmt damit Verantwortung für die eigene Gesundheit.

Die **Heilpraktikerschule Luzern** in Ebikon versteht sich mit ihren Angeboten und Ausbildungen seit Jahrzehnten darauf, die alternativen Gesundheitswege nebeneinander zu pflegen und zugänglich zu machen. Wer hier einen Kurs in chinesischer Medizin belegt, erlernt später vielleicht mal eine westliche Form der Körperarbeit und kombiniert beides mit der ayurvedischen Ernährungslehre.

Am grossen **Schnuppertag** der Schule am 17. Mai lässt sich das gesamte Angebot in Kurzreferaten und Demos kennenlernen. Der Anlass ist gratis und kann auch online besucht werden (heilpraktikerschule.ch).



Die Heilpraktikerschule Luzern bietet kompetente Ausbildungen in Verfahren der Komplementärmedizin.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, MIRA JÖNG