

# Craniosacrale Biodynamik

Zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Os sacrum) ist eine feine rhythmische Bewegung spürbar, die unabhängig vom Herz- und Atem-Rhythmus pulsiert. Sie wird „Craniosacraler“ Rhythmus genannt.

**Ganzheitlicher Ansatz |** In der Craniosacralen Biodynamik geht es allerdings nicht allein um den Bereich zwischen Schädel und Kreuzbein, sondern um den gesamten Menschen. Denn sämtliche Funktionen und Strukturen – Knochen, Nervensystem, Herz-Kreislaufsystem, Lymphsystem, Organe und Bindegewebe – sind über Flüssigkeitsbewegungen miteinander verbunden, die als „Tides“ (Gezeitenbewegungen) spürbar und tastbar sind, überall im Körper.

**Raumgebende Hände |** Über die Hände – und mit sorgsamer sprachlicher Begleitung – treten Craniosacral-Praktizierende in eine Art Dialog mit der craniosacralen Bewegung. Zeigen sich dort Einschränkungen oder Störungen, können die „lauschenden“ Hände den Organismus durch raumgebende Präsenz und sanfte Berührungsimpulse einladen, den Gezeitenbewegungen wieder ihren natürlichen Rhythmus zu ermöglichen.

**Im Kontakt zur Gesundheit |** Gelingt dies, wird das für Klientinnen und Klienten dann oft in einem Gefühl der Balance und des Wohlbefindens spürbar, bisweilen auch in einer Art Neu-Orientierung und frischen Lebendigkeit. Mithilfe der Craniosacralen Biodynamik möchte ich Sie darin unterstützen, den Kontakt zu Ihrer inneren Gesundheit und Ihren inneren Kraftquellen wieder aufzunehmen – und zwar auf allen Ebenen: Körper, Seele und Geist. Mal steht ganz konkrete strukturelle Arbeit am physischen Leib an zentraler Stelle, mal rufen Prozesse des Fühlens und Spürens, mal geht die Reise in spirituelle Räume – stets auf dem sicheren Fundament einer ausgereiften Methodik, eines angemessenen Hand-Kontakts, sowie einer achtsamen sprachlichen Prozessbegleitung. Dabei klammern wir die Aspekte, die gerade nicht im Vordergrund stehen, niemals aus, sondern beziehen sie in die Wahrnehmung mit ein.

**Breath of Life |** Die Craniosacrale Arbeit hat gemeinsame Wurzeln mit der Osteopathie. William Garner Sutherland, der Begründer der Craniosacralen Methode, ging davon aus, dass jede Zelle unseres Körpers ständig im Rhythmus eines kosmischen Lebensatems pulsiert („Breath of Life“).

**Zum Weiterlesen |** Lehrbuch der Kraniosakral-Therapie (John E. Upledger), Kraniosakrale Osteopathie (Thorsten Liem), Craniosacral Biodynamics (Franklyn Sills), Craniosacrale Heilkunst (Ramraj Ulrich Löwe)

## Wissenschaftliche Studien |

[www.cranioverband.org/forschung/wissenschaftliche-studien.html](http://www.cranioverband.org/forschung/wissenschaftliche-studien.html)

© AnkeZillessen.de 2014