

Daniel Agustoni

Craniosacral Selbstbehandlung

Entspannung und Gesundheit
durch sanfte Berührung

Dieses Buch
ist dem Leben,
der Liebe und
dem Lachen gewidmet.

Hinweise:

Alle in diesem Buch beschriebenen Selbstbehandlungen werden an einem sicheren Ort und auf sanfte Weise ausgeführt. Sie unterstützen die professionelle Behandlung der Craniosacral-Therapeutinnen und ersetzen keine schulmedizinische und/oder komplementärtherapeutische Abklärung und keine Therapie.

Die Selbsthilfeübungen setzen den eigenverantwortlichen Umgang voraus und sind nicht gedacht, um Erkrankungen ausschliesslich selbst zu behandeln. Bei längerem Unwohlsein oder Krankheit sollte eine erfahrene Fachperson kontaktiert werden (Ärztin, Heilpraktikerin, ergänzend eine Komplementärtherapeutin).

Die Selbstbehandlungen geschehen in eigener Verantwortung. Der Autor lehnt jede Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ab.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert werden, auch nicht mit elektronischen oder mechanischen Mitteln, Systemen zu Informationsspeicherung und -abruft. Dies gilt nicht für kurze Zitate in einer Buchbesprechung.

Die weiblichen Formulierungen wie Klientin, Leserin, Therapeutin etc. wurden aufgrund besserer Lesbarkeit gewählt. Sie schliessen immer auch alle männlichen beziehungsweise binären und nicht-binären Personen ein.

Erweiterte Neuauflage:

Mit neuen Übungen zur Vagusnerv-Balance und um den Hals, den Nacken, die Augen, das Gesicht und das Kiefergelenk zu berühren und zu entspannen.

1. Auflage 2024

Copyright © Daniel Agostoni

Vertrieb: Nova MD GmbH, D-Vachendorf

ISBN: 978-3-98942-250-6

Inhaltsverzeichnis

8	Zu diesem Buch
10	Einleitung
15	Grundsätzliches und Hilfreiches zu allen Selbstbehandlungen
30	Übersicht der Selbstbehandlungen
32	Übungsteil 1: Lockerungsübungen und Selbstmassagen Langsamer werden, tasten und massieren, Kaumuskeln entspannen, Flow der Schlüsselstellen
56	Übungsteil 2: Wahrnehmungs- und Spürübungen Atmen, Ressourcen spüren, zentrieren, den Körper als Ganzes wahrnehmen, Rhythmen spüren
80	Das Craniosacral-System
90	Der Craniosacral-Rhythmus
96	Übungsteil 3: Harmonisierung des Craniosacral-Systems Berühren, lauschen, entspannen, Craniosacral-Rhythmus ausgleichen
208	Anhang
208	Zur Craniosacral-Therapie
216	Begriffserklärungen
222	Literaturverzeichnis
224	Adressen, Informationen
225	Dank
227	Impressum

Zu diesem Buch

Du hältst die erweiterte Neuausgabe des Praxisbuchs ‚Craniosacral-Selbstbehandlung‘ in deinen Händen. Erstmals 2004 erschienen, wurde es seither in verschiedene Sprachen, darunter etwa Englisch, Japanisch oder Chinesisch, übersetzt und hat weithin eine beachtliche Aufmerksamkeit erfahren. Über all die Jahre erhielt ich viele Zuschriften von Menschen, die das Buch für sich und andere genutzt haben.

Diese Rückmeldungen haben mich immer wieder gefreut und schliesslich veranlasst, dieses Grundlagenwerk zu aktualisieren und mit neuen Übungen zu erweitern.



*Kennzeichnung der
Vagusnerv Übungen*

So wurde insbesondere der zentralen Rolle des Vagusnervs in den entsprechenden Praxisteilen Rechnung getragen:
An jenen Stellen sind die Übungen zu diesem ‚Selbstheilungsnerv‘ zur erleichterten Orientierung gekennzeichnet.

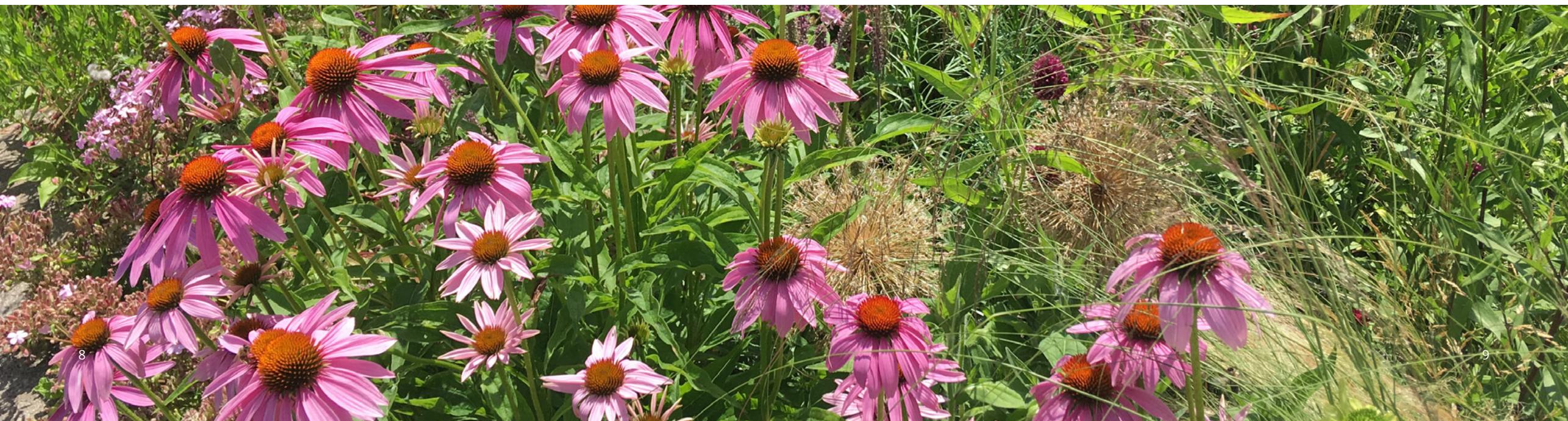
Zudem findest du neue Anleitungen, um den Hals, den Nacken, die Augen, das Gesicht und das Kiefergelenk zu entspannen.

Einige der hier vorgestellten Übungen praktiziere ich seit über 30 Jahren täglich, sei es vor dem Aufstehen, in einer Pause, vor/nach dem Yoga oder vor dem Einschlafen. Viele Selbstbehandlungen habe ich selbst entwickelt, erprobt und optimiert. Das hier vorgestellte Gesamtkonzept und die sorgfältig ausgewählte Abfolge entstanden aus langjähriger Eigen-, Unterrichts- und Praxiserfahrung.

Die Übungen sind unterschiedlich lang; die längeren eine Art geführte Meditation. Du kannst sie aufsprechen und dann für die Ausführung abspielen. Diverse Fragen in den Anleitungen sollend dir eine weitere Hilfe sein, deinen Körper differenzierter wahrzunehmen. Die Anatomie ist hauptsächlich auf Deutsch erklärt. Punktuell sind die lateinischen Namen in Klammern in der Einzahl aufgeführt, auch wenn im Text situativ von der Mehrzahl ausgegangen wird. Für das schnellere Auffinden sind die Übungsanleitungen vollständig in der Farbe des jeweiligen Kapitels gehalten.

Die Selbstbehandlungen sind eine Einladung, dich mit Leichtigkeit wohlzufühlen. Sie helfen dir dabei, angesammelte Verspannungen des Alltags loszulassen und tief zu entspannen, auch innerhalb kurzer Zeit. Du kannst dir so auf mühelose Weise etwas Angenehmes und Gutes gönnen, und förderst damit deine körpereigene Selbstregulation und somit die Gesundheit.

Ich wünsche dir mit den Selbstbehandlungen und Wahrnehmungsübungen viel Freude, Gelassenheit, Wohlbefinden und wunderbare Entspannung. Mögen dir diese Erfahrungen auch im Alltag als Kraftquelle dienen.



Einleitung

Ungesunder Stress und natürliche Entspannung

Spannung und Entspannung sind ein Naturprinzip, genauso wie Tag und Nacht und das ‚Innen‘ und ‚Aussen‘. In den vergangenen Jahrzehnten haben äussere Reize überhand genommen – gerade im medialen Bereich werden das Smartphone und Social Media zunehmend bestimmender im Alltag. Hinzu kommen oft Druck und Stress im Beruf oder Privatleben, vermehrt lokale, regionale und globale Unsicherheiten.

Krisen und Kriege wecken zusätzliche Ängste. Ein früher erlebtes Trauma wird möglicherweise reaktiviert.

Folglich ist das Autonome Nervensystem zunehmend stärker und schneller im kräftezehrenden Modus gefangen. Mehr und mehr Aufmerksamkeit konzentriert sich auf das ‚Aussen‘. Häufig wird das nicht wahrgenommen oder scheinbar weggesteckt - und nichts für einen gesunden Ausgleich unternommen. Immer weniger Menschen können auf natürliche Weise entspannen und sich die notwendige Ruhe und Erholung gönnen. Das Autonome Nervensystem vieler Menschen ist in hohem Masse auf Stress und somit auf eine Sympathikus-Aktivierung fixiert. Wird die natürliche Pendelbewegung von Spannung und Entspannung beziehungsweise von ‚Innen‘ und ‚Aussen‘ längere Zeit missachtet, leiden früher oder später die Gesundheit und Lebensqualität darunter. Die möglichen Folgen wie zum Beispiel Rückenbeschwerden, chronische Schlafstörungen oder Herzinfarkt sind seit Jahrzehnten weit verbreitet. Dauerstress und Angst befeuern unter anderem die Amygdala (den Mandelkern, *Corpus amygdaloideum*). Permanente sympathische Aktivierung reduziert unsere Immunstärke.

Verhängnisvoll ist auch, dass viele Menschen – besonders in helfenden Berufen – im Spannungsfeld zwischen innerer Berufung und der auf Dauer krank machenden Überbelastung zunehmend aufgerieben werden und irgendwann ausgebrannt sind (Burn-out-Syndrom).

Gesundheit können wir nicht mit einer Übung herstellen oder befehlen. Doch mit diesen Übungen können wir Bedingungen begünstigen, damit *die uns innenwohnenden Kräfte und die Weisheit unserer Natur* die Selbstregulation wieder vermehrt übernehmen können. Dies fördert mehr und mehr die Homöostase; die Kohärenz und Harmonie in und mit den verschiedenen Untersystemen wird verbessert.

Gesundheit ist nicht nur abhängig von der rein körperlichen Situation. Die Homöostase und Heterostase wird auch begünstigt durch genügend Bewegung, gesunde Ernährung und Detox, die mentale Einstellung, nährende soziale Kontakte, Selbstliebe, Resilienz, die gesunde, intakte Umwelt (zum Beispiel Waldbaden anstatt Stadtluft). Selbstreflexion hilft dem lebenslangen Lernen und Wachsen, indem wir auch ungesunde Muster erkennen und verändern oder wir uns in herausfordernden Situationen passende Hilfe holen. Die Kombination aus Bewegung, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen und Meditation scheint sich positiv auszuwirken auf chronische Schmerzen, leichte Depressionen oder Angstzustände und stärkt unser körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Der Entspannungs- und Selbstheilungsnerv

Craniosacral-Selbstbehandlungen reduzieren den hohen Erregungspegel und harmonisieren das Autonome Nervensystem *und* das Zentrale Nevensystem.

Viele der Übungen stärken den Vagusnerv und verbinden Kopf – Herz – Bauchhirn besser, damit sie harmonisch miteinander interagieren können. Das hat zur Folge, dass die Selbstheilungskräfte vermehrt für uns arbeiten, von innen heraus wirken – und so die Gesundheitsprozesse stärken.

Der Vagusnerv mit all seinen Anteilen ist zudem über die vorwiegend unbewusste Einschätzung der Umgebung in ‚Sicher – Unsicher‘ vor allem instinktiv an der Ruhe- oder Stressreaktion beteiligt. Die Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie nach Prof. Dr. Stephen Porges sind wertvoll für das Verständnis der Trauma-Heilung (siehe Literatur im Anhang). Der Vagusnerv (*Nervus vagus*) dient der Spannungsregulation und wird auch als der ‚Entspannungs- und Selbstheilungsnerv‘ bezeichnet. Er ist an der Regulation fast aller inneren Organe beteiligt. Dieser längste parasympathische Nerv tritt aus verschiedenen Nervenkernen im Hirnstamm mit mehreren Anteilen aus, verläuft links und rechts durch die Schädelbasis, um danach als herumstreunender, vagabundierender Nerv mit zahlreichen Nervengeflechten, Ästen und Verzweigungen viele Bereiche funktionell zu versorgen, zum Beispiel: Zunge, Rachen, Stimbänder, Schilddrüse, Lungen, Herz, Speiseröhre, Magen, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Solarplexus, einen Teil des Dickdarms. Über insgesamt etwa 31'000 aufsteigende Nervenfasern übermittelt der Vagus unserem Gehirn blitzschnell vielerlei Informationen über den Zustand des Körpers. Der Vagusnerv hat auch absteigende Fasern, die Herzschlag, Atmung und Verdauung regeln. Der Vagus ist nicht nur an körperlicher Entspannung (archaischer Parasympathikus) beteiligt, sondern er ist auch aktiviert beim Gefühl von entspannter Verbundenheit und Sicherheit (ventrale, soziale Vagus-Anteile sind vorwiegend aktiv). Außerdem ist er zentral bei Flucht-, Kampfreaktionen (Sympathikus-Aktivierung) und instinktiven Erstarrungsreaktionen (dorsale Vagus-Anteile sind hauptsächlich aktiv).

Selbstbehandlung

Weil die Anforderungen an uns hoch sind und wahrscheinlich eher noch zunehmen, sollten wir zu einem neuen, bewussteren Umgang mit uns selbst und dem Thema Stress finden.

Zunehmende Unvorhersehbarkeiten oder Krisen können individuelle Trauma-Erinnerungen und -Symptome (re-)aktivieren.

Sich selbst zu helfen und sich gleichzeitig bei Bedarf auch professionelle Hilfe zu gönnen, ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke, von gelebter Selbstfürsorge und Selbstliebe. Falls Selbstbehandlungen und das Thema Körperbewusstsein für dich noch neu sind, empfehle ich dir, einige Craniosacral-Behandlungen bei ausgebildeten Therapeutinnen in Anspruch zu nehmen. Dies erleichtert dir den Einstieg in die Selbstbehandlung zusätzlich.

Selbstbehandlungen sind ein Alternativprogramm zum Stress im Alltag und gleichen ihn aus. Sie werden angewendet in sicherer Umgebung, zum Beispiel liegend auf dem Bett, Sofa oder der Yogamatte, sitzend auf einem Stuhl (eventuell mit den Ellenbogen aufgestützt auf einem Tisch oder einer Unterlage). Einige können auch im weichen Liegestuhl oder sogar in der Badewanne ausgeführt werden.

DIE SELBSTBEHANDLUNGEN FÖRDERN AUF KÖRPERLICHER EBENE:

- die freie Atmung, dadurch kommt es zu mehr Energie und innerer Belebung
- den Tonusausgleich von Faszien/Bindegewebe und Muskeln
- die körperliche Haltung und Aufrichtung, den Bewegungsapparat
- die Verbindung der Grosshirnhälften und weiterer Gehirnbereiche
- den Ausgleich des Autonomen Nervensystems und des Zentralen Nervensystems
- das Hormonsystem und das Immunsystem
- die Selbstregulation und Selbstheilung
- die Sensorik, Motorik und das Gleichgewicht
- die Verdauung, Entschlackung, Entgiftung (auch des Zentralen Nervensystems)
- die Organfunktionen und Drüsen; einige stehen in Verbindung mit feinstofflichen Chakren

SIE UNTERSTÜTZEN ALLGEMEIN:

- die Lebensqualität durch Rhythmusveränderung: langsamer, entspannter, ruhiger und stiller werden
- das Körperbewusstsein, vertieftes Körperempfinden, alle Sinne
- Achtsamkeit, erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit nach innen und aussen
- Entspannung durch sanfte Berührung und Behandlung anstatt grober Manipulation

- Sensibilisierung aller Sinne, besonders des Tastsinns, Aufmerksamkeitsfokussierung
- Die Propriozeption, das heisst die Wahrnehmung des eigenen Körpers, eine Art innere Landkarte unseres sensitiven Körpers. Propriozeption beinhaltet die Wahrnehmung der Lage des Körpers im Raum, die Stellung der Gliedmassen, die Veränderung während der Bewegung inklusive Empfinden für Schwere/Leichtigkeit, Spannung Kraft, Gleichgewicht
- die Regeneration des Körpers, Wachstumsprozesse
- die Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- die individuelle Selbstwirksamkeit und Gesundheitskompetenz
- physische und psychische Belastbarkeit und Ausgeglichenheit, Stressresilienz, inneren Frieden

SIE SIND HILFREICH:

- als Entspannungshilfe, für den Wechsel von getriebener Aktivität hin zu Wohlbefinden
- als Einschlaf- und Durchschlafhilfe
- vor, bei und nach Stresssituationen wie Arbeit, Prüfung, Zahnarztbesuch etc.
- zur Verringerung von Zähneknirschen und anderen stressbedingten Symptomen
- um kurze Pausen sinnvoll zu nutzen

Dies sind einige Beispiele aus einer Vielfalt möglicher Wirkungsweisen, da die Selbstbehandlungen aufgrund unserer Einzigartigkeit, Geschichte, Anliegen und Bedürfnisse unterschiedlich wirken können.

Weil diese Selbstbehandlungen das Autonome und das Zentrale Nervensystem und (so) viele Körperfunktionen harmonisieren, kann auf eine Auflistung verzichtet werden. Du findest jedoch bei jeder Übung spezifische Hinweise, wozu sie besonders gut dienen können.

DIE CRANIOSACRAL-SELBSTHILFE IST GEEIGNET FÜR DIE:

- interessierte Neueinsteigerin
- Leserin, welche bereits Craniosacral-Behandlungen erhalten hat
- Leserin mit Kenntnissen in Massage und Körpertherapien
- Leserin mit Interesse und Kenntnissen in Achtsamkeitsschulung
- Person in Weiterbildung zur Craniosacral-Therapeutin
- Craniosacral-Therapeutin, die ihren Klientinnen Übungen vermitteln möchte
- Craniosacral- und andere Therapeutinnen als Vorbereitung für Therapiesitzungen oder dazwischen, als kurze Pause um selbst kurz und tief zu entspannen
- Physiotherapeutin, Ergotherapeutin, Therapeutin anderer Körpertherapien
- Heilpraktikerin, Hebamme, Achtsamkeitstrainerin
- Psychologin/Psychiaterin und weitere Fachpersonen

Lasse dich bei den Wahrnehmungsübungen und Craniosacral-Selbstbehandlungen abholen von deiner unvoreingenommenen Offenheit, von kindlichem Staunen, von jugendlichem Forscherinnengeist, von grosser Behutsam- und Langsamkeit.

Du darfst chillen und loslassen...

Es gibt nichts zu erreichen – die Entspannung wartet naturgemäß nur darauf, dass sie geschehen darf. Gib dir Zeit und lasse das entstehende Wohlbefinden sich vertiefen. Entspannung können wir kaum erzwingen, aber fördern. Gerade weil Entspannung ein Aspekt eines Naturprinzips (und Gegenpol der Anspannung) ist, warten Körper, Geist und Seele nur darauf, dass wir uns selbst erlauben, loszulassen und uns in die Entspannung sinken zu lassen. Sie passiert dann schlussendlich von alleine, vertieft sich durch meditatives Beobachten, wertfreies Wahrnehmen, durch Nicht-Eingreifen, Geschehen-Lassen und durch Hingabe. Die Selbsthilfeübungen in diesem Buch sind ein effektiver Einstieg oder vertiefen die Erfahrung.

Zur Unterscheidung von Therapie und Selbstbehandlung

Die Craniosacral-Selbstbehandlungen werden seit etwa zwei Jahrzehnten auf allen Kontinenten angewendet. Sie unterstützen die Behandlungen der Craniosacral-Therapeutin. Wie eine solche Behandlung aussieht und wirken kann, ist zum Schluss dieses Buches auf Seiten 212-215 in Kurzform zusammengefasst. Solltest du dir bereits eine Craniosacral-Einzelsitzung bei einer Therapeutin gegönnt haben, so weisst du, wie wunderbar es ist, sich für etwa eine Stunde hinlegen zu dürfen und selbst nichts aktiv tun zu müssen.

Viele Menschen sind überrascht und begeistert, wie angenehm und tief eine so sanfte Körpertherapie wirken kann. Die meisten Klientinnen entwickeln oft im Verlauf von etwa 6 bis 12 Sitzungen ein besseres, erweitertes Körperbewusstsein. Dieses kann zwischen den Craniosacral-Behandlungen oder nach Abschluss der Therapie mit den hier gezeigten Übungen vertieft werden. Mehr zum Craniosacral-System und Craniosacral-Rhythmus auf Seiten 80-95 und in der Literatur im Anhang.

Grundsätzliches und Hilfreiches zu allen Selbstbehandlungen

Die Übersicht aller Übungen findest du auf Seiten 30-31. Falls du eine Übung nicht leicht ausführen kannst oder diese nicht angenehm sein sollte, lasse sie einfach weg.

Zur Reihenfolge der Selbstbehandlungen

Du kannst sowohl einzelne Übungen anwenden als auch deine individuelle Abfolge wählen. Generell kannst du überall einsteigen und einzelne Selbstbehandlungen ausführen, dein individuelles Behandlungsprogramm beliebig zusammenstellen - oder die vorgeschlagene Reihenfolge anwenden (beziehungsweise aus der vorgegebenen Reihenfolge einige Übungen anwenden).

Je nach Verfassung ist es empfehlenswert, mit ein bis zwei Übungen aus dem Teil 1 „Lockungsübungen und Selbstmassagen“ zu beginnen, mit „Wahrnehmungs- und Spürübungen“ aus Teil 2 fortzufahren und dann Übungen aus Teil 3 „Harmonisierung des Craniosacral-Systems“ anzuwenden. Dieser gezielte Aufbau hilft dir, dich von Fuss bis Kopf zu entspannen und dich als Einheit zu spüren. Gib dir danach genügend Zeit, um das Wohlbefinden bewusst zu verankern und in den Alltag zu integrieren.

Selbstbehandlungen sind auch eine Schulung des Körperbewusstseins und laden dich ein, deine Körperstrukturen sowie deine dir innewohnenden Rhythmen und Kräfte zu erforschen und kennen zu lernen. Sie können dazu beitragen, dass sich die Hirnhälften besser verbinden, das Gehirn insgesamt harmonischer arbeitet und dass du im Denken, Tasten, Fühlen und Wahrnehmen ohne Tun einfacher navigieren kannst.

