

3-TEILIGE FORTBILDUNG (3 X 3 Tage)

IN

CRANIOSACRALER ENTSPANNUNG/KÖRPERARBEIT

FÜR HEBAMMEN

mit

Frau Dr. rer. nat. Silvia Kalbitz

**Kurszeiten: Freitag 9-ca. 18/19 Uhr, Samstag 9-19 Uhr, Sonntag 9-ca. 14/15 Uhr
(mit Pausen)**

Bei der CranioSacral Therapie handelt es sich um eine sehr sanfte und zugleich sehr tief wirkende Körpertherapie, die den Menschen in seiner Ganzheit anspricht. Diese Therapie dient der Wiederherstellung des körperlich-psychisch-seelischen Gleichgewichtes. Die Selbstregulierung des menschlichen Systems und die natürlichen, körpereigenen Heil-, Abwehr- und Homöostasekräfte werden durch die CranioSacrale Therapie angeregt und unterstützt. Bei dieser Arbeit wird mit einem dritten physiologischen Rhythmus im Körper des Menschen, dem Cranio Sacralen Rhythmus, der nachweislich neben dem Herz- und Atemrhythmus existiert, gearbeitet. Die verschiedenen Komponenten des Cranio Sacralen Systems und die mit ihm zusammenhängenden Strukturen werden dabei angesprochen.

Das Cranio Sacrale System umfasst äußerlich den Schädel (Cranium), die Wirbelsäule und das Kreuzbein (Sacrum). Der innere Anteil des Cranio Sacralen Systems besteht aus den Hüllen des Zentralen Nervensystems (Hirn- und Rückenmarkshäute), der rhythmisch fluktuierenden Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor cerebrospinalis) und den Strukturen, die diese Flüssigkeiten produzieren und resorbieren. Mit der Bezeichnung "Cranio Sacral" wird die funktionelle Einheit von Cranium und Sacrum betont, die auch anatomisch über die Hirn- und Rückenmarkshäute besteht.

Das Cranio Sacrale System beeinflusst die Entwicklung und Leistung unseres zentralen Nervensystems. Daher sind unsere Gesundheit, Funktionsfähigkeit, Verhaltensmuster und Gefühle alle vom Gleichgewicht des Cranio Sacralen Systems abhängig. Verletzungen jeglicher Art (körperliche und psychische) und andere Stressfaktoren können die Balance des Cranio Sacralen Systems erheblich stören. Ein Ungleichgewicht oder eine Beeinträchtigung der Funktion des Cranio Sacralen Systems kann sensorische, motorische, neurologische und emotionale Störungen verursachen, was sich in Form von körperlichen oder psychischen Ungleichgewichten äußern kann (Schmerzen und Krankheiten). Durch sanfte Arbeitsweise mit leichten Berührungen und spezifischen Techniken werden Ungleichgewichte und Bewegungseinschränkungen des Cranio Sacralen Systems gelöst und somit die natürliche Regeneration, Regulierung, Korrektur und Heilung von innen angeregt, unterstützt und gefördert.

Die CranioSacral Therapie bewirkt tiefe Entspannung und Beruhigung sowie Linderung, Unterstützung und Genesung in den unterschiedlichsten Situationen (z. B. Schmerzzustände, nach Operationen, Unfällen, Traumata, Schocks). Sie kann eingesetzt werden zum Verwöhnen, zur Regeneration, zur Steigerung der Vitalität und des persönlichen Wohlbefindens, zur Gesundheitsfürsorge und Krankheitsprävention. Eine Verbesserung des allgemeinen Ge-

sundheitszustandes wird erreicht durch Reduzierung von Stress und Angst, Anregung der Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen des Körpers, Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung des Hormonhaushaltes, Förderung reparativer Prozesse, Regulierung körpereigener Regelkreise.

Aus der beschriebenen Wirkungsweise der CranioSacralen Arbeit wird verständlich, dass sie sich zur Prophylaxe eignet sowie bei jeder medizinischen Diagnose den Heilungsprozess unterstützen kann (lediglich bei schwersten psychiatrischen Krankheitsbildern kann sie kontraindiziert sein).

Die CranioSacrale Arbeit schult und fördert die eigene Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung an anderen. Da die selbstheilende, regenerierende und entspannende Wirkung der CranioSacralen Behandlung an sich selbst erlebt werden kann, dient sie auch der Selbsterfahrung.

Die sanfte, behutsame und sehr tiefgehende Arbeit mit dem Cranio Sacralen System stellt eine Möglichkeit dar, mit Menschen (mit und ohne Behinderung) von Geburt an bis ins hohe Greisenalter zu arbeiten und sie auf ihrem Weg zu begleiten.

Die angebotene Ausbildung orientiert sich an Dr. W. G. Sutherland's und Dr. J. Upledger's Cranio Sacral Arbeit. Sie stellt in den USA und einigen europäischen Ländern bereits seit Jahren eine medizinisch anerkannte und angewandte Therapieform dar.

Die Ausbildung besteht aus 3 aufeinander aufbauenden Einheiten, die nur nacheinander absolviert werden können.

EINFÜHRUNG

Diese Einheit versetzt Sie in die Lage, kleine Sitzungen selbständig durchzuführen.

- Geschichte der CranioSacral Therapie, biomechanischer und biodynamischer Ansatz
- Bestandteile des Cranio Sacralen Systems (Gesamtanatomie mit Schwerpunkt Liquorsystem)
- Theorie des Primär Respiratorischen Mechanismus, Cranio Sacraler Rhythmus, Mid Tide, Long Tide, Mittellinie, Fulcra, Therapeuten-Neutral
- Auslösen von Selbstregulierungsmechanismen im Cranio Sacralen System (Stillpunktinduktion)
- Techniken zum Lösen von Verspannungen an Bindegewebequerstrukturen (Becken, Zwerchfell, Brustkorbeinlass)
- Anwendungsmöglichkeiten bei Schwangeren, unter der Geburt, bei Müttern und bei Babys
- Behandlung von Babys

GRUNDKURS I

Diese Einheit ergänzt Ihre im Einführungskurs erlernte kleine Sitzung um weitere Techniken am Rumpf, Hals und Hinterhaupt und erweitert Ihr methodisches Spektrum.

Techniken am Rumpf, Hals und Hinterhaupt:

- Lösen von Verspannungen (Iliosacralgelenk, lumbosacraler Übergang, Zungenbein, Atlantooccipitales Gelenk)
- Stillpunkt am Hinterhaupt (CV-4-Technik), CV-4- und EV-4-Prozess
- Bestandteile des Cranio Sacralen Systems (Schwerpunkt Anatomie des Membransystems)
- Behandlung des extracranialen Membransystems, Beeinflussung/Ausgleich des vegetativen Nervensystems, Tonuserhöhung im parasympathischen Nervensystem, Tonussenkung im sympathischen Nervensystem u. umgekehrt

Methoden:

- Dirigieren von Energie zu Heilungszwecken (V-Spread)
- Begleiten von körpereigenen Heilungsbewegungen (Unwinding)
- Selbstbehandlungstechniken
- Anwendungsmöglichkeiten bei Schwangeren, unter der Geburt und bei Babys

GRUNDKURS II

Am Ende dieser Einheit können Sie eine Ganzkörperbehandlung durchführen.

- Entspannung der intracranialen Membranen = Techniken am Hirnschädel (Stirn-, Scheitel-, Schläfen-, Keilbein, Kiefergelenk)
- Außerdem fassen wir das bisher Gelernte zusammen in einem Schema der Ganzkörperbehandlung (10-Schritte-Protokoll)
- Anwendungsmöglichkeiten bei Schwangeren, unter der Geburt und bei Babys