



## Kraniosakralterapi

Kraniosakralterapi är en subtil teknik som utvecklades under 1900-talet av osteopater/läkare.

Osteopatins grundare Dr Still var läkare och präst. Han förlorade flera av sina barn i meningit (hjärnhinneinflammation) och blev bedrövad av att inte kunna hjälpa dem med konventionella läkarmetoder. Han var övertygad om att Gud gett människan förmågan att läka sig själv. Han letade efter sätt att kunna utnyttja den förmågan. Han lärde sig använda sina händer som terapeutiska verktyg och han vägrade lära sina studenter att bara rycka och dra i ben. Han trodde på detaljerad anatomikunskap kombinerad med välutvecklad färdighet i palpation. Genom detta ansåg han att man kunde utveckla de tekniker som behövdes för att få kroppen att korrigera sig själv.

Dr William Garner Sutherland, PhD, var en av Dr Stills första elever. Han frågade varför suturerna på kraniet var sneda på ett sätt som tydde på rörelse. Fram till mitten av 1900-talet trodde man ju att kraniebenen var sammanvuxna till en enhet och oförmögna att röra sig. Han började laborera med kompressionsbandage. Han och frun var försökskaniner. Han noterade att frun drabbades av personlighetsstörning, huvudvärk, smärtor i kroppen och koordinationssvårigheter.

Dr Sutherland började förstå att kraniebenen istället var individuella och omgivna av suturer som är mottagliga för tryck och manipulering. Kraniet består av 22 olika ben. De sitter sammanfogade med varandra på ett unikt sätt som gör att de är väldigt stabila, men samtidig rörliga.

Han utvecklade tekniker för att utvärdera och korrigera inskränkningarna i de kraniebenen. När han sedan förstod vad som orsakade rörelserna av de kraniebenen kunde han utveckla durala tekniker och tekniker som kan påverka cerebrolvätskans flöde

De upptäckte att det fanns tillstånd, som med de mer kraftfulla teknikerna, var svåra att få permanenta balanseringar på. Som ett komplement till den traditionella kiropraktiska manipuleringen hade de som mål att experimentera fram nya mer varsamma tekniker för att manipulera skallbenet.

Under 1970-talet bevisades detta av John E Upledger, som döpte den nya terapiformen till Kraniosakralterapi.

Det finns många rytmer och pulser i kroppen. De mest kända är hjärtpulsen och andningsrytmen. 1971 upptäckte Dr. Upledger en ny rytm då han assisterade vid en operation av en patients ryggrad. Han blev ombedd att hålla undan Dura Mater (yttersta hjärnhinnan) för att underlätta åtkomsten för läkaren som opererade bort en tumör i närliggande vävnad. Han upptäckte att det var helt omöjligt att hålla Dura Mater helt still eftersom den rörde sig med en kraftfullt och rytmisk. Denna rytm spårades tillbaka till nervsystemet och det rytmiska flödet av spinalvätska då denna rör sig inom hjärnans och ryggmärgens membran. Den kraniosakrala rytmen har sitt ursprung i det autonoma nervsystemet och som påverkar vårt välmående samt nivåerna av stress respektive avslappning.

Runt hjärnan finns membran. Hjärnhinnorna består av tre lager tunna ligament som omger hjärnan och ryggmärgen. Närmast kraniet ligger det yttersta lagret som kallas för Dura Mater, den starka modern. Detta membran fäster in vid foramen magnum (hållet vid kraniebotten). Duralröret fortsätter ner längs ryggmärgen och fäster vid svanskotan. På vägen ner fäster det in på baksidan av nackkotorna samt på framsidan av korsbenet.

Dr. Upledger utvecklade en s.k. 10-steps behandling som balanserar alla strukturer som omger nervsystemet. Behandlingsprotokollet har fungerat som ett fundament för kraniosakralterapi och är flitigt använt i hela världen de senaste årtiondena.



En fransk osteopat, Alain Gehin, tyckte dock inte att 10-stepsbehandlingen var tillräckligt utan modifierade detta protokoll tillsammans med nya tekniker från den franska traditionen.

Kraniosakralterapi har visat sig vara mycket effektiv när det gäller att behandla stressrelaterade symtom och tillstånd som har sitt ursprung i en obalans i nervsystemet. Eftersom obalans och dysfunktion av nervsystemet är orsaken till många fysiska, känslomässiga och psykosociala åkommor fungerar en korrigerande och avslappning av strukturer som omger nervsystemet som en mer direkt väg för att nå roten till problemet än många andra fysiska terapiformer.

### **Kraniosakralterapiens tre principer**

#### **1. Kroppen är självreglerande**

Det är inte du som terapeut som helar kroppen, din uppgift är att underrätta de omständigheter som gör det möjligt för kroppen att hela sig själv. Alla har en egen inneboende förmåga att handskas med sina obalanser.

#### **2. Ett lätt tryck av maximalt 5 gram är nödvändigt för att nå in under kroppens naturliga självförsvar.**

#### **3. En balanserad och symmetrisk fysisk struktur upprättar en optimal funktion av:**

- Nervsystemet
- Hypofysen och därmed hormonsystemet
- Muskel-skelettsystemet
- Bitfunktionen, tänder och käke
- Matsmältningen och de inre organen
- Cirkulationssystemet, blod, hjärta och lungor

### **Den kraniosakrala rytmen**

Kraniet vidgar sig och drar ihop sig i ett rytmiskt flöde. Den allmänna uppfattningen inom kraniosakralterapi är att detta flöde fungerar som en pump för spinalvätskan.

Den fas då kraniet befinner sig i maximal utvidgning kallas flexion och fasen då det är ihopdraget kallas för extension.

Den ursprungliga amerikanska traditionen var att utföra de olika teknikerna då kraniet var i extension. Den metod som franske osteopaten Alain Gehin utvecklade har visat att det är enklare att utföra en teknik på ett kranium som är öppet och vidgat i flexion.

(Här skiljer sig "våra/mina" tekniker sig ifrån det de flesta lärt sig från Tranbergs institut)

Ett välfungerande nervsystem pulserar med en frekvens av 8-15 cykler per minut. Rytmen är stark och ganska enkel att känna in och följa hos en frisk person.

Då nervsystemet inte fungerar som det ska blir denna rytm långsam, svag och svår att upptäcka. Rytmerna kan falla till runt 3 pulseringar per minut och i vissa fall avstanna helt för en stund, det kallas stillepunkt. Då rytmen är svag eller långsam hindras spinalvätskans flöde vilket kan orsaka problem inom olika områden inom nervsystemet.



En långsam rytm indikerar att nervsystemet och dess fysiska strukturer har blivit fastlåsta. Då detta är fallet påverkas kroppens alla funktioner eftersom nervsystemet är central enhet i kroppen som styr impulserna till de olika systemen såsom matsmältning, hormoner, immunförsvar, cellupbyggnad mm

Kroppens svarar på fysisk stimuli, tex massage, med att sakta ner den kraniosakrala rytmen. En långsam rytm försätter kroppen i ett tillstånd av avslappning, vila och återhämtning och är positiv då den sker naturligt som svar på ett behov. Det är i detta tillstånd av djup avslappning som man som terapeut kan knyta den viktigaste kontakten med kroppens medvetande som tillåter den att öppna upp och ta emot läkande impulser. Det är underbart att befinna sig i detta djupa tillstånd av djup avslappning och nästan viktlöshet där tankarna är stilla och medvetandet verkar röra sig inom andra dimensioner.

De flesta fysiska behandlingsterapier lämnar kroppen i detta drömlika tillstånd i slutet av behandlingen. Men detta tillstånd lämnar oss öppna och sårbara och knappast tillräckligt alerta för att gå ut och möta omvärlden. Som en avslutning på varje kraniosakrala behandling är det terapeutens mål att utöka den kraniosakrala rytmens styrka och flöde till ca 20 pulseringar per minut. Denna frekvens gör att vi kan fungera inom samhället på topp av vår kapacitet.

#### *Kontraindikationer:*

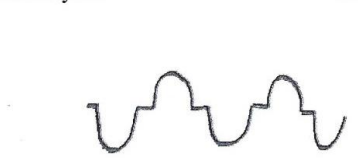
Då en kraniosakral behandling ökar blodflödet till hjärnan behandlar vi INTE patienter med glaucoma (grön starr, ökar trycket i ögonen) eller patienter som det senaste året haft en hjärnblödning (svaga kärlväggar samt ärrbildning inom hjärnans blodkärl).

#### **Vad är det du känner med dina händer?**

Det första du gör när du placerar dina händer på din klients huvud är att söka efter den kraniosakrala rytmen. Denna rytm pressar dina händer ifrån huvudet i två steg för att sedan dra dem in emot huvudet igen i två steg. Du kommer att känna efter om denna rytm är snabb eller långsam (8-15 eller 1-7 pulseringar per minut), om den är stark eller svag, och om den är jämn eller oregelbunden.

När du håller dina händer helt avslappnade på huvudet och lyssnar inåt så kommer hjärnvågorna och den mentala tankeenergin att sträva efter att varva ner sig för att finna en neutral balanspunkt. Detta kallas för den terapeutiska pulsen och känns som en oregelbunden energirörelse som studsar fram och tillbaka mellan dina händer tills den kommer till ro (unwinding). Under nedvarvningen så är patientens andning oregelbunden och du kan se ögonen röra sig under ögonlocken. Fortsätt hålla dina händer stilla och avslappnade utan att göra någonting tills den kraniosakrala rytmen återvänder spontant.

Kraniosakral rytm



Terapeutisk puls, nedvarvning





## Stillhet i vila i ledighet

I en **fysisk stillhet** i kroppen finns möjlighet till positiv, terapeutisk förändring. Den kan förändra en fysisk eller en emotionell obalans. Det är detta som skiljer vår manuella behandlingsmetod från annan manuell behandling som utövas av tex kiropraktorer, massörer m.fl. Det är inte så att man säger att kraniosakralterapi är mer effektiv än manuell terapi. Men skiljelinjen går vid kontakten med stillheten i kroppen. Vi försöker terapeutisk förändra i en stillhetsprocess medan annan manuell medicinsk behandling försöker förändra i en rörelseprocess.

**Dynamisk stillhet** är en upplevelse av både tomhet och fylldnad. Här finns endast känslan av ÄR i en helhet. Ingen obalans. I närvaro av stillhet kan allt komma till oss utan att vi söker information utanför oss. Informationen kommer till oss i stillhet inom oss.

Vi människor behöver bryta ”görandet”. Vi behöver ledigt, men också vila i ledigheten. Det räcker inte heller utan vi behöver stillhet i vila i ledighet.

Ibland avstannar aktiviteten i nervsystemet helt och hållet, ett tillstånd som kallas för stillepunkt. I detta tillstånd verkar all fysisk aktivitet att upphöra vilket tillåter själen att vandra fritt, ett tillstånd av total kapitulering. Andningen blir mycket djup och långsam och mellangärdet rör sig minimalt. I denna djupa vila är kroppens självläkande förmåga och potential som störst. Din attityd är densamma som vid terapeutisk puls, avvakta tills rytmen återvänder. Dessa olika tillstånd kan upptäckas och upplevas var som helst i kroppen under en behandling. Ögonblicket då energin löses upp kan upplevas som en cirkulär rörelse. Du kan påverka energins rörelse inom en fysisk struktur genom att ge den en liten mental knuff bort ifrån dig och energin kommer att återvända i formen av en åtta.

## Fascian

Fascian är en struktur som är viktig i sammanhanget. Det svenska samlingsnamnet är bindväv. Fascian är som ett spindelnät i kroppen. Den omsluter alla vävnader i kroppen. Ungefär hälften av kroppens muskelfästen består av fascia. De flesta har longitudell riktning. Transversal fascia förhindrar okontrollerad lateral expansion – exempel är pelvic diaphragma, respiratoriska diaphragman, thoracic inlet.

Utan fascians uppbyggnad och intelligenta agerande skulle vi falla ihop i en hög.

Alla kroppens strukturer är sammanlänkade via det fasciala systemet vilket gör att vi kan använda oss av fascian i den kraniosakrala behandlingen.

## Källa:

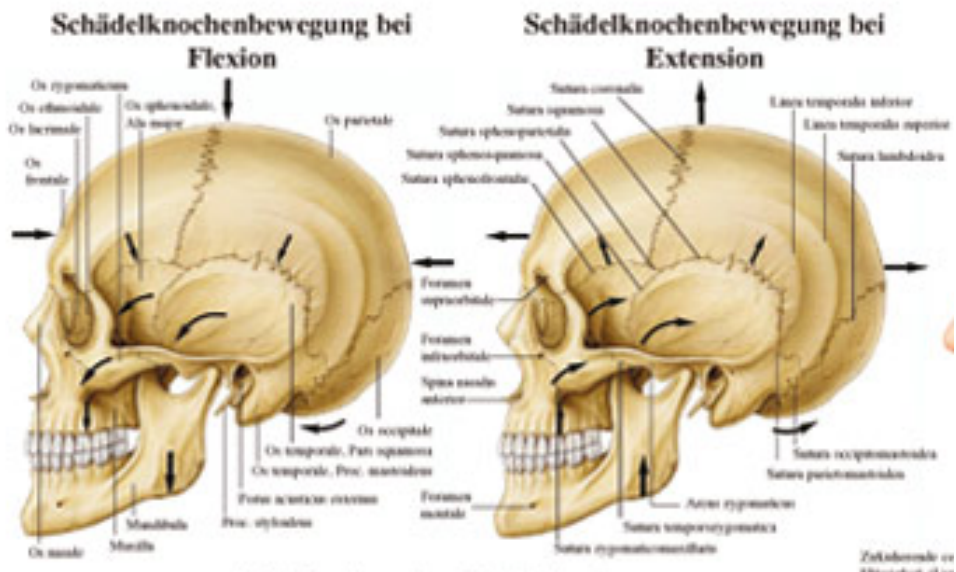
Text och info kommer mestadels från kursmaterial från Gunilla Forsbergs kurser

Viss text är dock hämtad från

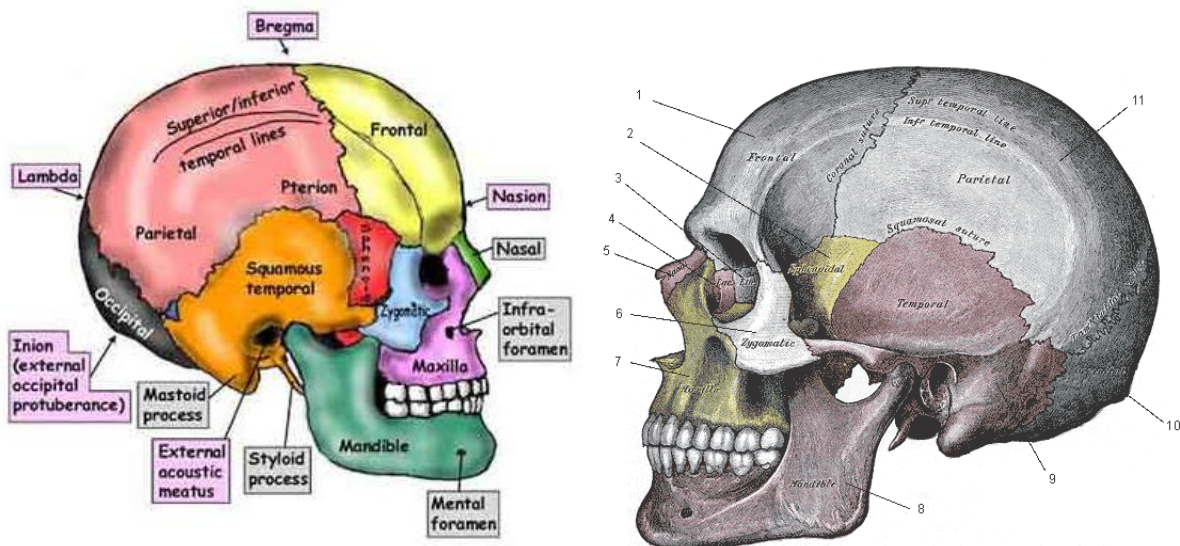
Boken Stillhetens kommunikation – kraniosakral behandling av bröderna Christer och Jörgen Tranberg och Åsa Jolin Mellgård



### Skallbenens rörelseriktningar i flexion och extension



### Skallbenen och suturerna



## Behandlingstekniker



Alla grepp hålls med 5 grams tryck. Du ska inte göra någonting utan bara känna in och observera. Om du, efter en stund, inte får någon respons kan det vara så att du håller för hårt. Lätta något på trycket – backa något från kraniet med din energi. I vissa fall kan man testa att ge en mentalknuff i ändriktningarna. Man kan också mentalt skjuta små pilar förbi restriktionen.

### 1. Känn den kraniosakrala rytmen

Placera dina händer lätt på sidorna av huvudet (tulipan händer)



### 2. Unwinding

Håll kvar händerna i samma position använd din intention till att skapa utrymme och tillåtelse för kraniet och /eller hjärnvågorna att ladda ur genom att antingen en kaosartad energirörelse eller att bli helt stilla. Du behöver inte göra någonting, följ bara rörelsen med din uppmärksamhet tills den kraniosakrala rytmen återvänder i ett stabilt och jämt mönster. Rytmen måste inte vara stark eller snabb här.

### 3. Duralrörssträck

Håll båda händerna tillsammans under kraniet med fingrarna nära foramen magnum (hållet i kraniebotten) där duralröret är fäst. Fokusera din avsikt på en stretch som löper längs med dina underarmar och i riktning ut genom armbågarna. Använd så lite kraft som möjligt, sträck, vänta, sträck, vänta osv. Använd visualisering eller din föreställningsförmåga till att följa stretchen där den rör sig nedåt i duralröret. Duralröret är också fäst på baksidan av nackkotorna samt på framsidan av korsbenet (s2). Då stretchen når sitt slutläge vid svanskotan brukar rörelsen återvända i en böljande puls, följ pulsen och skicka energi fram och tillbaka ner i ryggraden ett par gånger i form av en åtta (8).

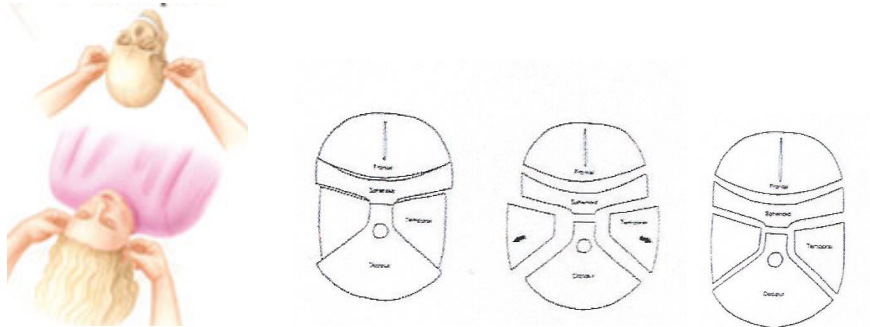






#### 4. Örondrag – avspänning av temporalbenen

Öronen sitter fast i temporalbenen som i sin tur sitter fast i tentorium som är en av hinnorna vi i kraniosakralterapi jobbar med. Ta tag i öronen. Dra utåt sidorna med en liten vinkel framåt/neråt. Om du drar väldigt försiktigt kommer du känna vilken riktning öronen vill ge med sig och stretchas. Håll kvar spänningen tills du känner att membranet ger med sig på båda sidor. Man kan känna spänningar i flera olika vinklar.



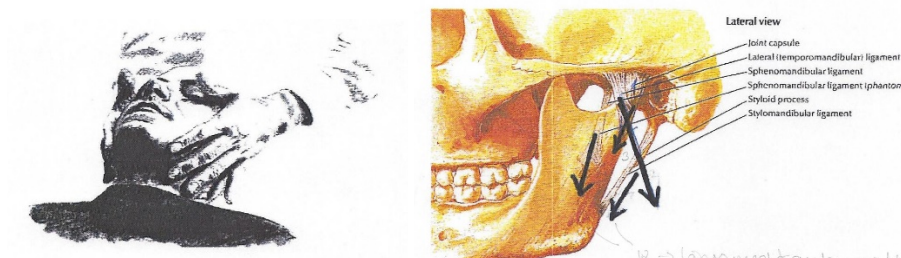
#### 5. Temporal-occipital

En teknik som spänner av membranerna som täcker Jugular Foramen – (hålighet mellan temporalbenet och occiput). Genom detta hål passerar kranienerverna nr 9, 10 och 11.

Håll kraniets undersida i den ena handens handflata med de tre mellersta fingrarna på occiput nära suturen. Håll den andra handen på den mastoidea processen som är en del av temporalbenet. Följ rörelsen och försök eventuellt ge en mental knuff i båda ändriktningarna.

#### 6. Käkled

Placera fingertopparna längs käkbenets båda sidor. Hitta den lilla utbuktningen under käkbenet längst ut på sidorna och placera dina långfingrar där. Använd utbuktningen som ett handtag och dra försiktigt emot dig - **kompression**. En sida i taget ger med sig och det blir två avspänningar på varje sida. Första är leden mellan käkbenet och temporalbenet. Den andra är leden mellan temporal och parietal.



#### Dekompression av käkled

Käkbenet hänger från temporalbenet med fyra ligament. Håll kvar händerna som bilden ovan. Hitta vinklarna enligt bilden ovan. Stretcha ligamenten tills du känner en avspänning.

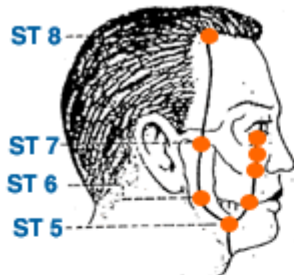
## 7. Akupunkturpunkterna Mage 5 och Mage 6



Vidgar käken och justerar kotorna i ländryggen. Ma6 är bra mot spänningar i tänder och stimulerar käken och balanserar ansiktsmusklerna.

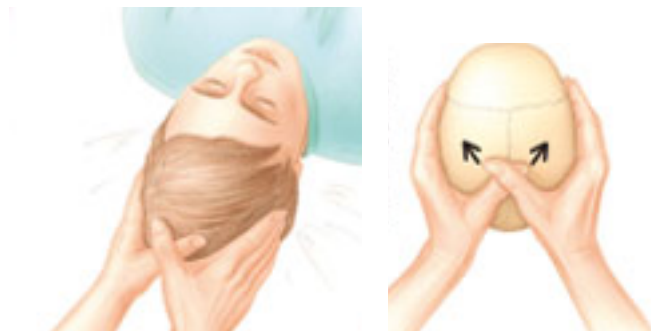
Ma5 hittar du med ditt långfinger 2/3 från käkens mittpunkt ut mot sidan. Det finns ett litet hål i käkbenet för varje punkt. Håll en sida i taget. Låt energin i ditt finger dra in ditt finger och skruva ner det i hålet tills spänning släpper och ditt finger stöts ut.

Gör nu samma sak med Ma6. Den punkter hittar du ca 1cm in på ansiktet från hörnet av käken



## 8. Dekompression av Sutura Sagitalis – parietale

Håll i kraniet som bilden nedan. Kors tummarna över suturen mellan parietalebenen, bregma. Sjunk ner och kontakta benen. Pressa isär dem försiktigt rakt ut med en svag vinkel nedåt. Invänta en avspänning. Fortsätt neråt längs suturen 3-5 gånger och var uppmärksam att vinkeln neråt blir större.



## 9. Diaphragmorna

**Bäckenbotten** – Håll en hand över nedre buken och en andra handen på korsbenet. Invänta release på båda sidor

**Solar Plexus** – Håll en hand över klientens mage. Håll tummen och pekfinger vilandes på nedersta revbenen, på varsin sida, och den andra handen på undersidan av nedre bröstkorgen

**Nacken** – Håll den ena handen under nacken med fingrar pekandes mot tårna och fokus på att nå c7. Den övre handens tumme och pekfinger vilar på vardera nyckelben.

**Tungbenet** – os hyideum – Håll ena handen som stöd under nacken. Den andra handen kontaktar tungbenet mycket försiktigt med tumme och pekfinger. Invänta en smältande känsla.



### 10. Temporaltryck – avslutningsteknik, sätter upp rytmen

Håll händerna med tulpangreppet för att kontrollera rytmen. Placera sedan dina tummar på den mastoidea processen bakom öronen. Följ rytmen ut och in. När kraniet befinner sig i sitt innersta läge, håll tummarna kvar utan att trycka. Räkna till 3 1/2. Släpp taget och kontrollera rytmen. Om rytmen inte är snabb nog, upprepa.

