

Daniel Agustoni

# Cranio Sacraal-zelfbehandeling

Een goede gezondheid  
en ontspanning  
door zachte aanraking



Uitgeverij Akasha

# Inhoud

<b>Voorwoord door dr. William Martin Allen</b>	<b>9</b>
<b>Voorwoord van de auteur</b>	<b>11</b>
<b>Inleiding</b>	<b>14</b>
<b>Het Cranio Sacraal-systeem</b>	<b>17</b>
De dorsale kolom tussen achterhoofdsbeen en heiligbeen	19
Het hersen- en ruggenmergsvocht (liquor cerebrospinalis)	21
Het Cranio Sacraal-systeem in relatie tot andere lichaamssystemen	22
Het verschil tussen Cranio Sacraal-therapie en Cranio Sacraal- zelfbehandeling	24
<b>Belangrijke punten voor alle zelfbehandelingen</b>	<b>25</b>
Hoe de zelfbehandelingen worden uitgevoerd	26
... en wat de zelfbehandelingen bewerkstelligen	28
Wanneer mogen de zelfbehandelingen niet worden toegepast?	30
Over de volgorde van de zelfbehandelingen	31
Belangrijk voorafgaand aan de zelfbehandelingen	31
Praktijktips voor de zelfbehandelingen	32
De factor tijd	34
Voldoende tijd na de zelfbehandelingen	34

## Deel I: Warming-upoefeningen en zelfmassages Algemene ontspanningsoefeningen 37

Het schudden, losmaken, rekken en strekken van het  
lichaam 38 – 43  
Zelfmassages 43 – 56

## Deel II: Observatie- en gewaarwordingsoefeningen Oefeningen om het lichaamsbewustzijn te verhogen 57

De ademhaling 58

Het gewaarworden en observeren van de ademhaling/  
'circulair ademen' 59 – 61  
Het bewust samensmelten met je krachtbronnen 61 – 62  
Het waarnemen van delen van je lichaam 63 – 68  
Het ontspannen van segmenten 68 – 76  
Het totale lichaamsgevoel 77

## **Deel III: Het harmoniseren van het Cranio Sacraal-systeem Het bevorderen van zelfregulering en diepe ontspanning 79**

**Zelfaanraking 80**

**Het waarnemen en onderscheiden van lichaamsritmes 81 – 84**  
**Het luisteren naar het Cranio Sacraal-ritme of langzamere  
ritmes 85 – 87**

**Het Cranio Sacraal-ritme 88**

Bewegingen en eigenschappen van het Cranio Sacraal-ritme 89

Tips voor het subtiel aanvoelen van het Cranio Sacraal-ritme 91

Het onderscheiden van verschillende ritmes 93

**Het ontspannen van het Cranio Sacraal-systeem 96**

Belangrijke punten voor het ontspannen van het Cranio Sacraal-  
systeem 96

De aanrakingen zelf en de exacte positie van vingers en handen 96

**Het ontspannen van het heiligbeen 98 – 110**

**Het rustpunt/stillpoint 110 – 114**

**Het ontspannen van het bindweefsel 115 – 125**

**Het ontspannen van hoofd/schedelbeenderen 125 – 158**

**V-Spread-techniek 159 – 160**

## **Bijlagen 161**

### **Over de Cranio Sacraal-therapie/behandeling 161**

Hoe ziet een behandeling door een Cranio Sacraal-therapeut eruit? 162

Effectieve ‘niet-structurele’ elementen van de Cranio Sacraal-behandeling 163

### **Begripsverklaringen 165**

Aanbevolen literatuur en muziek 169

Dankwoord 171

Zelfbehandelingen gecombineerd 172

Overzicht van de zelfbehandelingen van A-Z 174

Adressen en informatie 176

Een overzicht van alle zelfbehandelingen van A-Z vind je vanaf pagina 174

# Inleiding

## Ongezonde stress en natuurlijke ontspanning

Spanning en ontspanning zijn een natuurlijk principe, net als dag en nacht of binnen en buiten. Tegenwoordig kun je op talloze manieren overprikkeld raken, bijvoorbeeld door radio, televisie, computer, mobiele telefoon of internet. De toenemende druk en stress op het werk of in het privéleven komt daar dan nog bij.

Heel veel aandacht is geconcentreerd op de buitenkant, op het 'buiten'. Een gevolg daarvan is dat steeds minder mensen zich op een natuurlijke manier kunnen ontspannen om hun lichaam, geest en ziel de noodzakelijke rust te gunnen. In het Westen is het autonoom zenuwstelsel van veel mensen sterk op stress en daardoor op het activeren van de sympathicus gefixeerd. Wordt de natuurlijke pendelbeweging van spanning en ontspanning en van 'binnen' en 'buiten' gedurende langere tijd genegeerd, dan hebben de gezondheid en de kwaliteit van het leven hier vroeg of laat van te lijden. Permanente stress en de mogelijke gevolgen, zoals rugklachten, chronische slaapstoornissen of een hartinfarct, komen al heel vaak voor.

Catastrofaal is ook dat veel mensen – vooral in de hulpverlening – in het spanningsveld tussen hun roeping en de op den duur ziekmakende overbelasting uitgeput en opgebrand raken (burn-out).

## Zelfbehandeling

Omdat de eisen die aan ons worden gesteld, zullen blijven en misschien zelfs hoger worden, is het belangrijk dat we een nieuwe, bewustere manier vinden om met onszelf en met stress om te gaan.

Al sinds jaren merk ik dat mensen met de meest uiteenlopende karakters zich door de Cranio Sacraal- zelfbehandeling in korte tijd weer kunnen ontspannen: want zelfbehandelingen zijn een mogelijkheid om met stress om te gaan.

### **De Cranio Sacraal-zelfbehandelingen zijn goed voor:**

- het lichaamsbewustzijn, de lichamelijke gevoelsbeleving, het observatievermogen naar binnen en buiten toe
- ontspanning door zachte in plaats van ruwe aanraking
- het ontvankelijker worden van alle zintuigen, vooral de tastzin
- de zelfregulering, het weerstandsvermogen en het herstel van het lichaam
- het groeiproces, in het bijzonder bij kinderen en jongeren
- de innerlijke harmonie

De warming-upoefeningen, zelfmassages en de observatie- en gewaarwordingsoefeningen zijn geschikt voor kinderen op schoolgaande leeftijd, jongeren en volwassenen. Ze zijn ook geschikt om begeleid uit te voeren, bijvoorbeeld klassikaal in turn- of gymnastiekgroepen of bij ontspanningstrainingen.

### **De Cranio Sacraal-zelfbehandelingen zijn geschikt voor:**

- beginners die al Cranio Sacraal-behandelingen hebben ondergaan en pijnvrij zijn
- beginners die bekend zijn met massage en lichaamstherapieën
- mensen die zich verder ontwikkelen tot Cranio Sacraal-therapeut
- Cranio Sacraal-therapeuten die hun cliënten oefeningen willen aanreiken
- fysiotherapeuten, therapeuten in andere lichaamstherapieën, alternatieve genezers, vroedvrouwen en mensen uit aanverwante beroepen

Laat je bij de Cranio Sacraal-zelfbehandeling meevoeren door je onbevooroordeelde openheid, door de verbazing die je als kind voelde en door je grote bedachtzaamheid. Er zijn geen doelen die je moet bereiken – de ontspanning wacht er alleen maar op tot zij tevoorschijn mag komen.

Ontdek welke zelfbehandelingen en welke vormen ervan goed aanvoelen, zodat de energie en de ontspanning die ontstaan zich kunnen verdiepen. Dit houdt ook in dat je zelf de verantwoordelijkheid neemt voor je gezondheid. Deze oefeningen zullen je daarbij helpen.

**De oefeningen in deel I** helpen om trager te worden en meer in het eigen centrum te komen.

**De oefeningen in deel II** ontspannen het lichaam en verhogen het lichaamsbewustzijn.

**De oefeningen in deel III** stimuleren de diepe ontspanning; ze ontspannen het Cranio Sacraal-systeem, vooral de omhulsels van het centraal zenuwstelsel en de stroom hersen- en ruggenmergsvocht (liquor cerebrospinalis).

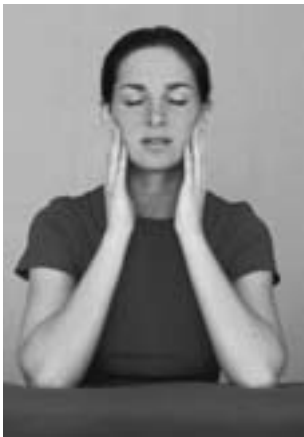
*(De Latijnse namen tussen haakjes worden in het enkelvoud weergegeven, ook als in de tekst van meervoud sprake is.)*

Het is heel moeilijk om te proberen ontspanning te bereiken en het is al helemaal niet mogelijk om het af te dwingen. Juist omdat ontspanning een natuurlijk principe is (en de tegenpool van spanning) wachten lichaam, geest en ziel er alleen op dat we onszelf toestaan los te laten en ons aan ontspanning over te geven. Dit gaat dan uiteindelijk vanzelf, wordt sterker door meditatieve waarneming, observeren zonder daaraan een oordeel te verbinden, door niet in te grijpen, het te laten gebeuren en je eraan over te geven.





Het naar boven toe over de slaapspiers wrijven



Steunend op de ellebogen: het naar beneden toe over de masseter wrijven

## B Wrijven over de kauwspieren

- 1 *Slaapspiers*: raak zachtjes een groot gedeelte van de al eerder gevoelde slaapspiers aan met je vingers. Bijt even op je tanden. Hoe voelt dit gedeelte aan? Leg nu je vingertoppen plat op de grote slaapspier, wrijf er zachtjes over en ga langzaam naar de bovenkant van de schedel (craniaal). Herhaal dit een paar keer. Laat daarbij ook de onderkaak weer iets zakken; dat zorgt voor nog meer ontspanning.
- 2 *Masseter*: raak met de vingers van beide handen tegelijkertijd aan de zijkant je bovenkaak, masseter en onderkaak aan. Plaats je vingertoppen daarbij op de jukboog (arcus zygomaticus). De vingers maken een zacht, duidelijk contact met de huid en de structuur daaronder (afhankelijk van de plek voel je onder de huidlaag bot, spier of bindweefsel). De masseter is aan de binnenkant van de jukboog bevestigd en loopt naar het buitenste gedeelte van de kaak (ramus van de mandibula). Door een paar keer heel even te bijten kun je hem goed voelen. Raken je vingers op een aangename manier een groot gedeelte van jukboog en masseter aan, *wrijf dan langzaam over de looprichting van de masseter naar de onderkaak toe*. Laat de onderkaak daarbij iets zakken, adem ondertussen in en uit en voel hoe je schouders omhoog- en omlaaggaan. Dat zorgt ervoor dat je in de schouder- nek- armstreek soepel blijft.