

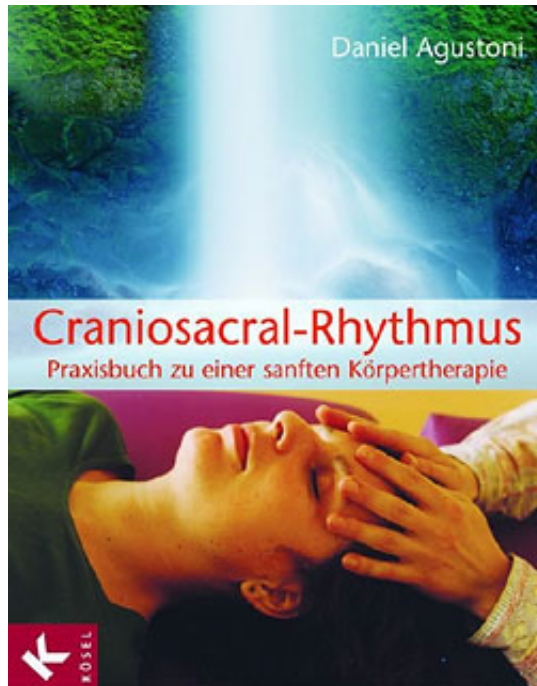
Daniel Agustoni Craniosacral-Rhythmus

Leseprobe

[Craniosacral-Rhythmus](#)

von [Daniel Agustoni](#)

Herausgeber: Kösel Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b3566>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



8 Entspannung der Kiefergelenke

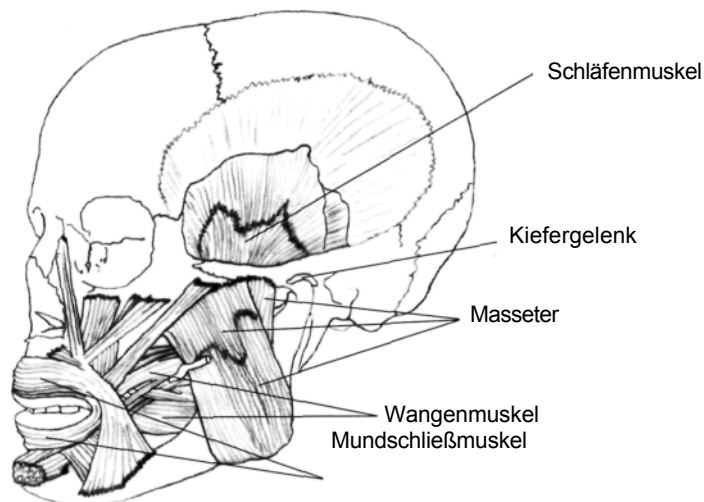
(Temporomandibulargelenk-Entspannung)

Die Kiefergelenke leiden oft unter großer Anspannung oder sind eingeschränkt. Einige Kaumuskeln gehören zu den stärksten Muskeln unseres Körpers, mit denen Artisten am Trapez ihr ganzes Körpergewicht festhalten. Mit der Region der Kiefergelenke und des Unterkiefers werden Themen wie Nahrungsverwertung, Aggression, Kampf, Wut, »sich im Leben durchbeißen«, aber auch Lachen und Lust verbunden. Ist die Region des Unterkiefers entspannt, ist aus der Erfahrung der Biodynamik/Bioenergetik bereits der halbe Körper entspannt.

Die Lage der Schläfenbeine, an denen die Kiefergelenke angebracht sind, hat auf die Stellung des Unterkiefers und somit auch auf die Zahnstellung und den passenden Biss entscheidenden Einfluss.

Behandeln Sie den Unterkiefer nie isoliert oder stark manipulativ.

Vor einer Behandlung der Kiefergelenke über den Unterkiefer sollte eine Entspannung im Bereich von Kreuzbein, Brustkorbeingang, Zungenbein, Schädelbasis (A/O-Entspannung) und der beiden Schläfenbeine vorausgehen.



Kaumuskulatur (Schläfenmuskel, Masseter), Wangen- und Mundmuskeln

Massage der Kaumuskulatur

Die Kaumuskulatur ragt mit dem großen Schläfenmuskel (*Musculus temporalis*) und der Schläfenfaszie weit hoch bis in die Bereiche der Stirn- und Scheitelbeine, ein Anteil sogar zum großen Keilbeinflügel. Seitwärts und unterhalb des Kiefergelenks verlaufen die starken Massetermuskeln und die seitlichen Pterygoidmuskeln.

Entspannen Sie selbst Ihre eigene Kaumuskulatur, beispielsweise indem Sie nicht auf die Zähne beißen oder ganz bewusst Ihren Unterkiefer sinken lassen. An dieser Stelle sei erinnert an die Selbstbehandlung *Massage der Kaumuskulatur* (S. 184).

Massieren Sie kreisend die Kaumuskulatur Ihres Klienten mit möglichst viel Fläche der vordersten Fingerglieder, ohne das Kiefergelenk selbst zu berühren. Das Druckempfinden ist besonders im Bereich der Kiefermuskulatur sehr individuell. Fragen Sie die liegende Person nach der gewünschten Druckintensität.

Massieren Sie zuerst oberhalb des Ohrkanals und Kiefergelenks den Schläfenmuskel nach oben zur Schädelwölbung hin, danach unterhalb des Ohrkanals und Kiefergelenks den Masseter nach unten bis zum Unterkiefer hin. Nehmen Sie dann die Hände weg und lassen Sie den Klienten nachspüren.

Entspannung am Unterkiefer

Sie sollte keinesfalls isoliert von den vorangegangenen Behandlungstechniken ausgeführt werden. Die Berührung ist klar und leicht und gibt der gesamten Region des Kiefergelenks viel Zeit zum Loslassen. Wie in der craniosacralen Behandlung üblich, forcieren Sie auch hier nichts, sondern vermitteln Bindegewebe und Muskeln dieser Region (und über den Unterkiefer dem Kiefergelenk) die Einladung, weiter zu werden, sich entspannen zu dürfen. Die zusätzlich mögliche Kompressions-Dekompressions-Technik erfolgt aufgrund der Indirekt-Direkt-Technik: Zuerst gelangen Sie ein wenig in den Bereich der Anspannung, um die bisher gewohnte Zugrichtung anzuzeigen — mit einer leichten Kompression in das Fehlhalmtemuster —, ohne dabei über den »Stopp« hinauszugehen. Danach gleiten Sie langsam in die Gegenrichtung (= Dekompression), um hier mit Sorgfalt und Geduld stetig die Entspannung einzuladen. Sobald Sie den geringsten Widerstand des Gewebes spüren, halten Sie inne und warten, bis sich das Festhalten auflöst. Dann folgen Sie wieder mittels sanfter Dekompression den weiteren subtilen Lösebewegungen des Unterkiefers.

Position oben am Behandlungstisch (Kopfnähe):

Dazu stellen Sie nach der sanften Massage der Kaumuskulatur Ihre beiden Hände seitwärts des Kopfes senkrecht auf. Mit den Zeige-, Mittel- und Ringfingern ertasten Sie

flächig und behutsam beidseitig den Unterkieferknochen. *Dießächigen Finger* verbinden sich nun mit dem Unterkiefer, ungefähr im 45-Grad-Winkel zur Unterlage.

Mit möglichst viel Fingerfläche stellen Sie nun klaren Kontakt her über Haut und Bindegewebe mit dem knöchernen Anteil des Unterkiefers und »verschmelzen« damit. Vergewissern Sie sich dabei, dass Ihre Hände dem Kopfseitlich freien Raum lassen, ihn keinesfalls mit den Händen einengen.

Wenn Ihre Fingerflächen gut mit den Unterkieferknochen verbunden sind, führen Sie für einige Momente langsam eine beinahe nur gedachte Kompression aus, mit *Zugrichtung zum Kiefergelenk*. Spüren Sie, ob eine Seite mehr hält als die andere?

Danach nehmen Sie sich ca. 2 — 3 Minuten Zeit für die in Gegenrichtung einsetzende, längere Dekompression. Diese wird wiederum langsam und mit gleichbleibendem, stetigem und sehr sanftem Zug ausgeführt. Dabei lauschen Sie aufmerksam und akzeptieren jeden »Stopp« von Gewebe/Muskeln oder des Kiefergelenks. Sobald Sie den geringsten Widerstand spüren, halten Sie inne und warten, bis sich das (Fest-)Halten auflöst. Danach fahren Sie mit dieser Dekompression fort oder folgen dem Kiefergelenk in die freie Richtung.

Während dieser sanften Dekompression, wiederum mit möglichst viel Fingerfläche und im 45-Grad-Winkel, achten Sie auch differenziert auf die spürbaren Bewegungsrichtungen. Gleitet der Unterkiefer mehr in Richtung Decke oder mehr in Richtung Füße des Klienten?

Spüren Sie während dieser Dekompression Unterschiede zwischen der linken und rechten Unterkieferseite? Ist eine Seite freier als die andere? Halten Sie bei jedem »Stopp« des Ge-



Fingerposition am Unterkiefer

Behandlung und Ausgleich des Craniosacral-Systems

webes und erlauben Sie der betroffenen Struktur zu entspannen. Dann fahren Sie mit der Dekompression fort. Nehmen Sie Ihre Hände langsam nach oben in der Löserichtung weg und lassen Sie den Klienten nachspüren.

Funktionelle Behandlung: Anstatt am Unterkiefer mittels Indirekt-Direkt-Technik eine leichte Kompression-Dekompression auszuführen, unterstützen Sie alternativ dazu den Unterkiefer 3-dimensional in seinen sich zeigenden freien Richtungen. Sie wenden dabei *nie ein Testen von Bewegungseinschränkung* oder Indirekt-Direkt-Lösetechniken an, sondern folgen immerfort den Eigenbewegungen und Stopps.

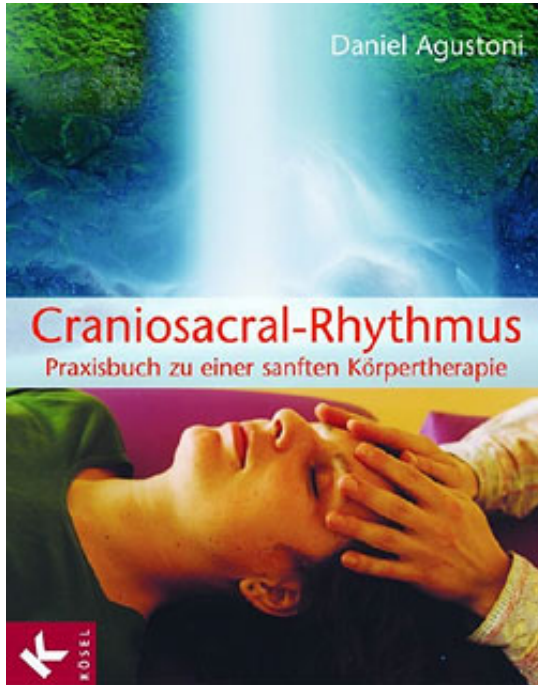
Wenn Sie dabei als Behandler den Abstand regeln und selbst entspannt sind, werden sich mithilfe Ihrer klaren, raumgebenden Berührung der Unterkiefer und das Kiefergelenk oft von selbst entspannen und ein besseres Gleichgewicht finden. Lauschen Sie aufmerksam diesen Selbstkorrekturen.

Tipps: Vor dieser Entspannung am Unterkiefer sollten Sie als Behandler unbedingt Ihre Sitzhöhe (tiefer = besser) und den Abstand zum Tisch optimal einrichten. Stützen Sie sich dann mit Ihren Ellenbogen *möglichst seitlich* auf dem Tisch ab, bevor Sie berühren. Damit schaffen Sie ein stabiles Fulkrum, was verhindert, dass Ihre eigene Körperhaltung (oder Unruhe) sich auf den Klienten überträgt. Achten Sie auf Ihre eigene Haltung und Atmung. Lassen Sie auch Ihren eigenen Unterkiefer los und regeln Sie bewusst nochmals den Abstand, bevor Sie berühren. Atmen Sie leicht seitwärts aus, um nicht in das Gesicht des Klienten zu atmen.

Nach der Entspannung des Unterkiefers ist das Lauschen des Craniosacral-Rhythmus an folgenden Stellen empfehlenswert:

- Schläfenbeine, eventuell sanfter Ohrzug
- Die Schädelkapsel-Haltung
- Die Schalenhaltung

Üblicherweise werden Sie die Craniosacral-Behandlung nicht am Unterkiefer beenden, sondern am Kopf, Rumpf und an den Füßen die Integration der Behandlung im gesamten Körper beobachten und somit vertiefen.



Daniel Agustoni

Craniosacral-Rhythmus

Praxisbuch zu einer sanften
Körpertherapie

368 Seiten, geb.
erschienen 2006



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de