

KRANIO-SAKRAL- terapi

Alle fortjener en krop uden smerter, men det kan være svært at finde den rette behandling.

Af Redaktøren

Jeg har valgt at skrive lidt om den blide Kranio-Sakral-Terapi, som rigtig mange er glade for, men også mange der ikke ved, hvad det er. Teksterne er fra Trine Rosenberg der ejer og leder KST Akademiet. Her uddannes, trænes og efteruddannes Kranio-Sakral terapeuterne.

Historien

Kranio-Sakral systemet består af kraniet, rygsøjlen og korsbenet samt centralnervesystemet. Den omfatter hjernen, rygmarven og rygmarvsnerverne inkl. Hjernevæsken, der pumpes rundt uden om hjernen.

Den pumpebevægelse kaldes KST rytmen. Den blev opdaget af lægen William Southerland i 1920'erne, og er i dag en del af lægestudiet i USA. I 1976 etablerede Dr. Upledger den første KST undervisning, og siden er KST blevet den hurtigst voksende kropsterapi i USA og Europa.

Trine Rosenberg var med til at bringe Kranio-Sakral-Terapien til Danmark i 1986. I dag er Trine Rosenberg foregangskvinde i Danmark for KST.

Terapien

Behandlingen består af forskellige teknikker, der alle har "det blide tryk" tilfælles. Det vil sige, at terapeuten med meget let hånd trykker specielle steder på hoved, nakke, ryg og korsben. Under behandlingen ligger klienten på ryggen på en brik eller på maven. Det er yderst behageligt at modtage behandlingen. Klienten oplever en dyb form for afspænding.

Mange bliver klemt under fødslen med fatale problemer efterfølgende

Allerede når vi kommer til verden, udsættes kroppen for overlast. Først presses kraniet af den snævre fødselskanal. Efterfølgende vrides og trækkes der for at frigøre den lille krop. Det synes umiddelbart naturligt, men kan desværre resultere i både svære og langvarige skader efterfølgende.

Undersøgelser viser, at 88 % af de nyfødte får skader i forskellige omfang i forbindelse med fødslen. Disse kan være:

Hovedpine og stress, søvnløshed, fordøjelsesbesvær/kolik, hyperaktivitet og ADHD samt motoriske ubalancer.

Skaderne opstår, når der presses, vrides eller trækkes så hårdt, at rygsøjle og kranie mister deres naturlige form. Disse kan ikke finde tilbage til den rette stilling af sig selv, hvilket kan resultere i et asymmetrisk tryk på hjernen, så funktionen nedsættes.

Det kan også ske, at den store nerve "nervus vagus", beliggende mellem kranie og 1. nakkehvirvel, bliver klemt. Der opstår nakkespændinger, som vil begrænse blodtilførslen og nervernes signaler til både krop og hjerne og derved skade kroppens funktioner.

Kranio-Sakral-Terapi kan sænke kroppens stressniveau

Stress er en tilstand, der påvirker vore centrale hjernecentre, som blandt andet styrer vores krop og psyke. Derfor kan lidt stress i flere sammenhænge ofte være positivt. Men når stressniveauet bliver for højt, går det ud over kroppens funktioner. Så taler man om en negativ stress, som bl.a. kan forårsage: HOVEDPINE, MIGRÆNE, forstoppelser og mavesår, menstruationsbesvær, rygsmerte, tænderskæren, allergi og astma, depression, koncentrationsbesvær, indlæringsproblemer, søvnløshed, forhøjet blodtryk og svimmelhed. Kranio-Sakral-Terapien er yderst velegnet til at sænke kroppens stressniveau, og derved råde bod på eller helt fjerne ovenstående problemer.

Terapiens virkning kan normalt opleves allerede efter første behandling.

Vores krop lider skade – igen og igen

Livet igennem slår vi os. Hamrer hovedet i skabslågen, sætter os ved siden af en stol, falder på trappen, bliver påkørt m.m. Faren for at få et piskesmæld eller andre skævheder er stor, selv ved mindre uheld. Men selv ubetydelige skader kan ubehandlet få følgevirkningerne til at vokse sig store.

Når vi slår os, gør det ondt. Ofte kun kortvarigt. Men der sker også andet, som måske kan være værre. Kroppen forskrækkes og spænder op. Membranerne i kraniet trækker sig sammen og begrænser den bevægelighed, som er helt afgørende for hjernens funktioner – med følger, som kan være ret omfattende:



Trine Rosenberg
Ejer og leder, KST Akademiet

Stress/psykiske ubalancer, hovedpine, migræne, fordøjelsesbesvær, svigtende koncentration, indlæringsvanskeligheder, piskesmæld og smerter i nakke, ryg og lænd.

Og livet igennem opbygger vi ofte dårlige siddevaner, som belaster kroppen uhensigtsmæssigt – især i de længerevarende forløb på arbejde eller i bil.

Når vi sidder eller står forkert, presses nerverne i nakke, ryg og lænd. Det giver lidt efter lidt spændinger, som begrænser blodtilførslen til hjernen. Det føles ofte som hovedpine, nedsat koncentrationsevne og træthed i hele kroppen.

Med Kranio-Sakral-Terapi kan man forbedre blodtilførslen til hjernen, og dermed lette eller helt fjerne eftervirkningerne efter slag, tryk, dårlige arbejdsstillinger m.m.

Ondt i ryg og nakke

Skævheder i skelettet er ofte årsagen til efterfølgende smerter. Skader og voldsomme smerter kan uden behandling udvikle sig til varige sygdomme.

Erfaringer viser, at rigtig mange mennesker (ca. 85%) har fået forskubbet deres knogler, fx efter piskesmæld. Også uhensigtsmæssig brug af kroppen, fx dårlig holdning og forkerte arbejdsstillinger m.v., kan fremprovokere skævheder og skader.

Desværre kan man ikke selv vide, om man har en skævhed, da det er svært selv at diagnosticere smerten. Årsag til smerten findes sjældent der, hvor det gør ondt. Det er derfor smerter i nakken kan skyldes skævhed i hoften. Er kroppen skævt et sted, forskubber hele kroppen sig.

Ilt og næring til hjernen

For at hjernen kan fungere optimalt, skal den have ilt og næring.

Udover blodet har hjernen en anden energikilde – hjernevæsken (cerebrospinal væske) (blå) fordi hjernen forbruger rigtig meget energi. Opstår der skævheder i bækken, ryg, nakke eller kraniet, kan de blokere for næringen til hjernen. Derudover vil blodet i en skæv krop også begrænse blodforsyningen til hjernen. Lige under kraniet og rygsøjlen er der en tyk

hinde (Dura Mater) (rød) den har tykkelse som en tommelfingernegl. Dura Maters opgave er at beskytte hjernen og rygmarven.

Derudover fungerer den tykke hinde som en slags gummi, der får kraniet og rygsøjlen til at hænge sammen.

Påvirkes hoved/ryg af slag eller fald, piske-smæld eller babyens hårde fødsel og andet, vil Dura Mater blive spændt, og på den måde forhindre hjernen i at fungere optimalt.

Kroppen reparerer sig selv

Vor krop er en fantastisk mekanisme, som hele tiden er i stand til at forny sig – når blot den får mulighed for det. Kroppen besidder fx knogleceller, osteoblastre, som kan fjerne gamle

slidte celler, og osteoblastre, der danner nye celler, som bygger organismen op igen.

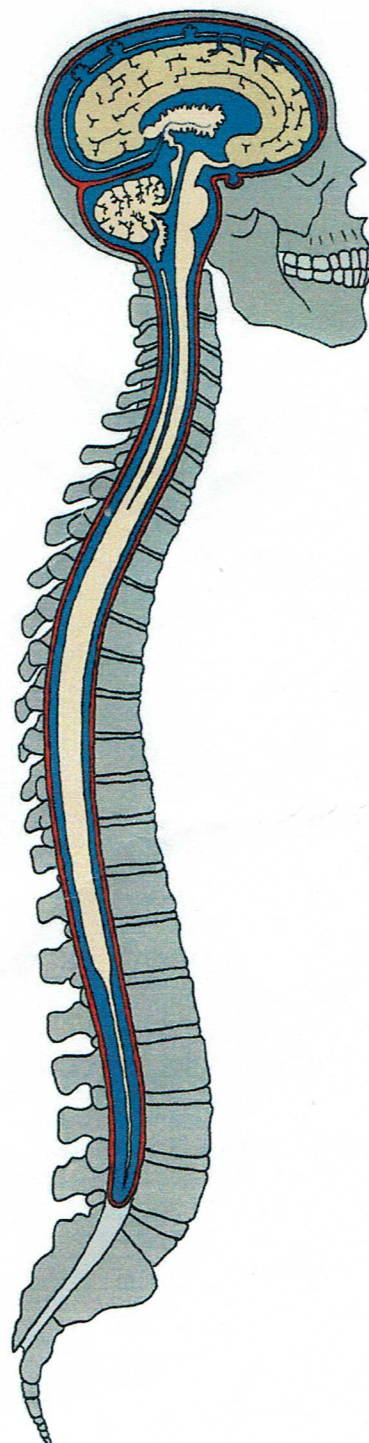
Med andre ord ved kroppens via vores DNA-koder, hvordan den skal reparere sig. Betingelsen er blot, at kroppen er befriet for spændinger, har en optimal holdning og er uden smerter. Så kan cellefornyelsen påbegyndes i det skadede område.

Behandling

RET RYG og NAKKE teknikkerne er et supplement til Kranio-Sakral-Terapi, som primært afspænder membranerne i kraniet. Har bækkenet og rygsøjle forskubbet sig, vil denne skævhed i skelettet forplante sig til kraniet. Dette kan betyde, at kranieknoglerne har svært ved at bevæge sig, hvilket er nødvendigt for at hjernen kan fungere optimalt. Derfor er det vigtigt at rette bækkenet, ryggen og nakken før kraniet.

Symptomer på skæv ryg og spændte membraner:

- Hovedpine
- Migræne
- Koncentrationsbesvær
- Indlæringsproblemer
- Adfærdsproblemer
- Træthed
- Søvnløshed
- Forhøjet blodtryk
- Svimmelhed
- Allergi
- Bidfunktionsproblemer
- Stress



I kan læse mere om KST på:

www.kst-akademiet.dk

Alle terapeuter på Akademiets hjemmeside er uddannet og eksamineret af Trine Rosenberg.