

CRANIOBALANCER

(Cranium = ‚Schädel‘ in Latein, to balance = ‚ausgleichen‘ in Englisch)

Einführung

Der CranioBalancer imitiert eine der bekanntesten Techniken aus der Osteopathie, dem sog. ‚CV4‘ (= Kompression des 4. Ventrikels). Diese Technik hat nahezu keine Nebenwirkungen und kann helfen bei Nervosität, vegetativer Dystonie („Fehlspannung des vegetativen Nervensystems“), Fieber (senkt Fieber temporär), schwaches Immunsystem, Erschöpfungszustände, niedrige Vitalität, gewisse Formen von (Ein-)Schlafstörungen, Stress, gewisse Formen von Spannungskopfschmerzen, funktionelle Depressionen oder auch leichten Schädel-Hirn-Traumata.

Der CranioBalancer hat eine optimale ergonomische Form, kann bei jeder Kopfform benutzt werden, wurde in der Schweiz von E. Muntinga DO entwickelt und ist ein Qualitätsprodukt.

Wirkung ‚in a nutshell‘

Durch den Druck des Kopfes auf den CranioBalancer wird indirekt der 4. Ventrikel, ein wichtiger Teil des ‚Flüssigkeit-Pumpsystems‘ des Gehirns, langsam komprimiert. Diese Kompression führt dazu, dass der Pumpmechanismus der Hirnflüssigkeit (Liquor cerebrospinalis) sanft zu einem Stopp geführt wird. Dieser Pumpmechanismus fluktuiert normalerweise mit einer Frequenz von 6-14 Mal pro Minute, durch welche sich die Hirnflüssigkeit vom Gehirn hinunter entlang dem Rückenmark zum Becken ausbreitet.

Diesen ‚Stopp‘ nennt man einen Stillpunkt. Ein Stillpunkt im Ventrikelsystem führt zu einem mechanischen ‚Stillstand‘ im gesamten zentralen Nervensystem, was zur Folge haben kann:

- A. Das (vegetative) Nervensystem normalisiert sich, d.h. wenn es hyperaktiv ist, beruhigt es sich, oder wenn es hypoaktiv ist, wird es aktiviert. Grundsätzlich bringt ein Stillpunkt via dem vierten Ventrikel eine Balance ins Nervensystem
- B. Ein Stillpunkt führt zu einem höheren ‚Vitalitätszustand‘ im gesamten Körper
- C. Ein Stillpunkt kann kleine Restriktionen (sog. ‚sekundäre Läsionen‘) lösen, egal wo im Körper.

Warnung

Der CranioBalancer ist keine eigenständige Therapieform! Sie ersetzt weder Arzt noch einen qualifizierten Therapeuten, insbesondere Craniosacraltherapeuten oder Osteopathen. Der CranioBalancer sollte als Ergänzung zu einer professionellen Therapie und beim ersten Mal unter Anleitung angewendet werden. Falls die Beschwerden nach der Anwendung mit dem CranioBalancer sich verschlimmern oder nicht besser werden, sollte ein qualifizierter Craniosacraltherapeut oder Osteopath konsultiert werden.

Anwendung

Suche einen ruhigen Ort aus – am Besten auf dem Boden oder im Bett (Boden: mehr Druck, Bett: weicher).
Lege bei Bedarf etwas unter Deine Knie, zur Entspannung des Beckens und des unteren Rückens.

Lege den CranioBalancer unter Deinen Kopf auf der Höhe der Ohren, leicht unterhalb eines kleinen spitzen Hügels in der Mitte des Hinterkopfes – die ‚Protuberantia occipitalis externa‘.

Entscheide Dich hierbei, ob Du den CranioBalancer mit der schmalen oder breiten Seite nach unten hinlegen willst. Schau einfach, was Dir bequemer scheint. Meistens ist die schmalere Seite passend.

Entspanne nun Deinen Nacken und schließe die Augen, sodass das komplette Gewicht des Schädels auf dem CranioBalancer ruht, wie auf der Achse einer Kinderschaukel. Es kann absolut einen leichten Druckschmerz geben, das ist im Bereich des ‚Wohl-Wehs‘ normal.

Wichtig: Konstanter Druck über längere Zeit, d.h. keine Bewegungen des Kopfes, ist SEHR wichtig für die Effizienz dieser Technik!

Nach ein paar Minuten fühlt sich Dein Kopf deutlich schwerer an, und Du wirst womöglich leichte und langsame pulsierende Bewegungen im Schädel oder Gesicht spüren. Es kann auch sein, dass Du einen Druck von hinten durch den ganzen Kopf bis nach vorne in die Augen oder in die Wangen-/Kieferknochen spürst.

Solange Du instinktiv das Gefühl hast, dass dieses Druckgefühl (‚Wohlweh‘, guter Schmerz) Dir nicht schadet, sondern einfach zum gesunden Entspannungsprozess dazu gehört, dann ist alles in Ordnung. Bei Unwohlsein oder starken Druckschmerzen hebst Du Deinen Kopf und versuchst es zu einem anderen Zeitpunkt nochmals. Es muss nicht zwingend die passende Technik zum jetzigen Zeitpunkt sein!

Du kannst im Schnitt 15-30 Minuten auf dem CranioBalancer liegen bleiben. Du wirst mit etwas Übung automatisch merken, ob und wann der Körper einen Stillpunkt durchlebt hat und wieder ‚in Gang‘ gekommen ist. Du solltest nicht zu lange und zu oft (mehr als 1-2 x pro Tag ist schon genug, je nach Bedarf) den CranioBalancer benutzen, da sonst Dein Kopf mit allen damit zusammenhängenden Strukturen (Knochen, Gefäße, Nervengewebe etc.) ‚überfordert‘ wird.

Das Hauptziel der Anwendung: Der Stillpunkt.

Nach einigen Minuten besteht die Wahrscheinlichkeit, dass sich Dein Schädel und Dein ganzer Körper plötzlich in einem Stillpunkt befindet, währenddem Du auf dem CranioBalancer liegst. Ein Stillpunkt ist eine Phase mit einer Zeitdauer von Sekunden bis zu mehreren Minuten, in der Dein gesamter Schädel mit dessen Inhalt (Cerebrospinalflüssigkeit und Gehirnmasse) in einer Art ‚dynamischen‘ Ruhe sind. Die cranosacrale Eigenbewegung ist stehen geblieben, und dennoch gibt es manchmal minimale Bewegungen im Kopf. Meistens werden diese Bewegungen als Pulsieren und als ein leichtes ‚hin-und-her-schaukeln‘ empfunden. Im Stillpunkt arbeitet die Vitalität des Körpers für Dich, ohne dass Du hierbei etwas tun musst.

Ein Stillpunkt ist eine Phase, in welcher der Körper sich reorganisiert, sich tief entspannen kann, und somit zu mehr Ausdruck von ‚Potenzial und Vitalität‘ kommt. Was auch wichtig zu erwähnen ist, dass bei der CV4-Technik mehrere Stillpunkte stattfinden können. Dies kann wie eine stufenweise Entspannung beschrieben werden: Nach einem ersten, eventuell kurzen Stillpunkt kann es durchaus geschehen, dass eine weitere – und tiefere – Ruhephase kommt, wobei der Körper sich nochmals deutlich mehr entspannen wird. Solange Du das Gefühl hast, dass länger auf dem CranioBalancer liegen für Dich gut ist, bleib drauf!

Technische Details

Die Technik des CranioBalancers ist eine Adaption einer osteopathischen Technik (genauer gesagt: eine craniosacrale Technik) genannt ‚CV4‘. CV4 heisst ‚Compression of the Fourth Ventricle‘ und ist eine der bekanntesten Techniken in der Osteopathie. Es gibt eine Unmenge von Literatur über diese Technik, die von namhaften Osteopathen und Craniosacraltherapeuten geschrieben wurde. Die CV4 - Technik ist seit vielen Jahrzehnten auf der ganzen Welt in Anwendung. Folgende Autoren haben über diese Technik in ihren Lehrbüchern berichtet: W.G. Sutherland DO, Rollin E. Becker DO, Franklyn Sills DO, John Upledger DO, Michael Kern DO, Thorsten Liem DO, uvm...

Wann du den CranioBalancer nicht anwenden solltest

- Nach einem Hirnschlag oder einer Hirnblutung,
- nach einem zerebralen Aneurysma,
- bei einem Gehirntumor,
- bei noch nicht verheilten Schädelfrakturen,
- bei sehr niedrigem Blutdruck,
- oder bei jeglichen anderen Konditionen, wo eine Erhöhung des Schädeldruckes schaden könnte.

Nach Unfällen, insbesondere HWS Distorsionen, Schleudertraumata und Schädel-Hirn-Traumata, kann die Anwendung des CranioBalancer sehr hilfreich sein. Testen sie in solch einem Fall, ob die Anwendung ‚angenehm‘ oder störend wirkt!

F.A.Q. und mehr Informationen siehe

www.bonesetter.ch

Wenn Du unsicher in Sachen Anwendung des CranioBalancers bist, frage Deinen Craniosacraltherapeuten oder Osteopathen.