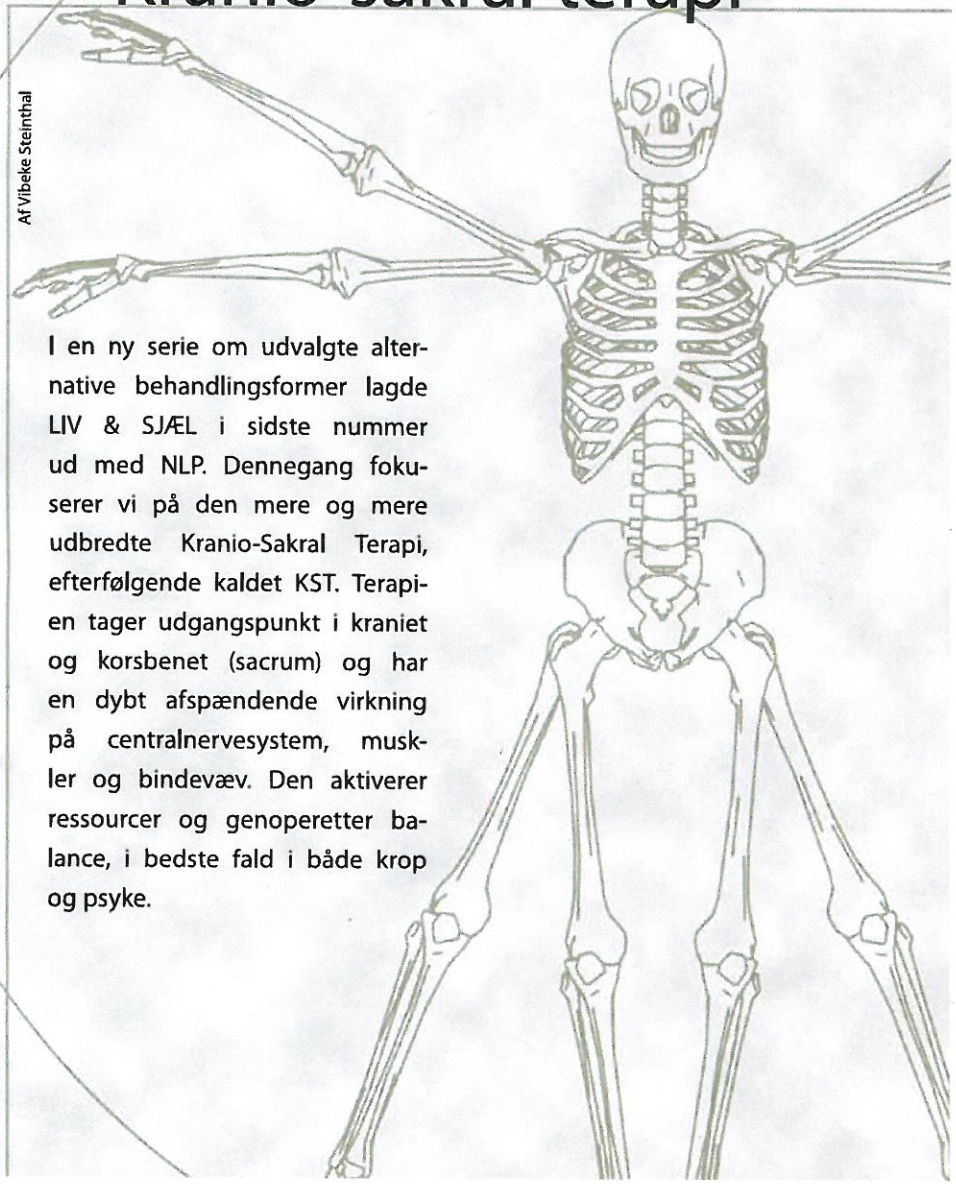
Kranio-sakral terapi

Af Vibeke Steinthal



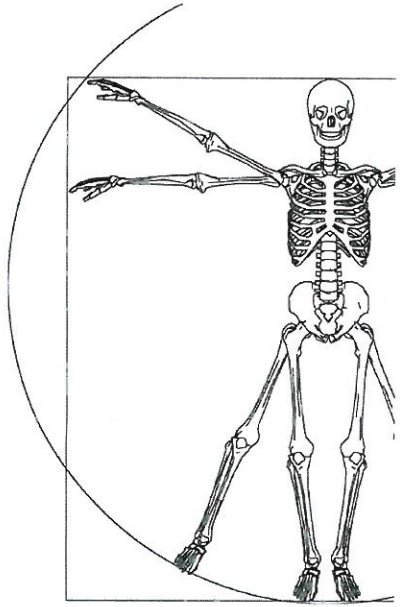
I en ny serie om udvalgte alternative behandlingsformer lagde LIV & SJÆL i sidste nummer ud med NLP. Dennegang fokuserer vi på den mere og mere udbredte Kranio-Sakral Terapi, efterfølgende kaldet KST. Terapien tager udgangspunkt i kraniet og korsbenet (sacrum) og har en dybt afspændende virkning på centralnervesystem, muskler og bindevæv. Den aktiverer ressourcer og genoperetter balance, i bedste fald i både krop og psyke.

I læren om anatomi opdeles kroppen i systemer, som alle påvirker hinanden. KST's primære formål er at skabe harmoni mellem systemerne.
Terapien fokuserer på både centralnervesystemet, som består af hjernen og rygmarven, og på det autonome nervesystem bestående af en række nerver fra centralnervesystemet.
Tæt forbundne hermed er membranerne, som holder hjernen på plads i forhold til kranieknoglerne og korsbenet samt til spinalvæsken, der cirkulerer rundt i centralnervesystemet.
Spinalvæsken sørger for, at hjernecellerne får næring, den udskiller affald og gennemstrømmer centralnervesystemet i et rytmisk flow. Dette flow forplanter sig til resten af kroppen og kan mærkes som en bestemt puls af en trænet KST-terapeut. Den kranio-sakrale puls kaldes populært for "livets åndedræt", fordi den karakteriserer en persons vitalitet.

Blide tryk

Ved hjælp af terapeutens blide tryk kan kroppen i mange tilfælde selv rette ubalancer i muskler, membraner, bindevæv med mere ud fra den filosofi, at når kroppen modtager de rigtige signaler, vil den hele og styrke sig selv. Ikke mindst børn er stærkt modtagelige for sådanne signaler.
Under en behandling frigøres spændinger i leddene mellem knoglerne i kraniet og i membranerne. Yderligere reguleres KST-pulsens rytme. Derved fjernes fysiske og psykiske blokeringer, og den øgede væskegennemstrømning styrker centralnervesystemet og forbedrer tilførslen af blod til hjernen.
Netop svækket blodtilførsel kan forårsage hovedpine og/eller afkræftelse. Det sidste giver en følelse af vat i hovedet. KST kan lette eller fjerne disse symptomer ved at forbedre blodcirkulationen. Ligeledes i modsatte tilfælde, hvor der strømmer for meget blod til hjernen, så man får voldsom hovedpine, fordi tilbagestrømningen er for svag.

Den positive virkning af KST er frigørelse af spændinger i leddene mellem knoglerne, afspænding af de membraner, som holder hjernen på plads og forbedring af både spinalvæsken og blodets cirkulation. Rent psykisk giver terapien mulighed for, at traumer og blokeringer kommer ud i dagens lys efter at ▷



KST anvendes til:

- Hovedpine
- Hormonbalance
- Stress
- Motorisk udvikling hos børn
- Muskelspænding
- Depression
- Piskesmæld
- Søvnbesvær
- Koncentration og indlæring
- Astma
- Søvnbesvær
- Menstruationssmerter
- Kæbespænding og bidfunktion
- Dårlig fordøjelse
- m.m.

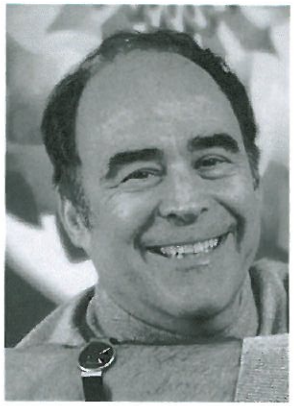
have spærret for en frit strømmende bevægelse mellem krop, følelser, sanser og intellekt.

Meditativ døs

En behandling varer circa en time og starter med en samtale, hvor du beskriver, hvad der er galt. Derefter ligger du fuldt påklædt på en briks og kommer ved behandlerens blide berøring af primært kranie, nakke og korsben hurtigt til at slappe helt af. Målet er en slags meditativ døs, hvor dudelshjælpes afmedfysiskeubalancer, delsbringes tætpåunderbevidstheden, somdervedfårmulighedforat kommeafmedpsykiskebelastninger. Medspecielle greb og små trykmærker behandleren din KST-puls og hjælper kroppen af med spændinger og svagheder. Nogle behøver kun en to behandlinger, i reglen er tre-fire tilstrækkeligt. Dog kan jævnlige behandlinger over et par måneder være nødvendige for større lidelser. Terapeutens holdning er at stoppe, hvis der ikke er mærkbar bedring efter tre behandlinger.

Sådan opstod terapien

Omkring år 1900 eksperimenterede William Sutherland, amerikansk læge og osteopat (medicinsk-manuel behandler) med sit eget kranie og fandt ud af, at det ikke som hidtil formodet bestod af en fast knoglemasse, men af 22 forskellige knogler, og at blokering af en eller flere knogler gjorde ham skidt tilpas og nedsatte diverse funktioner i kroppen. Han gjorde videre denopdagelse, atkorrekttåndedræter afgørende for alle kropsfunktioner, og at en særlig puls arbejder i kroppen. Den, der fører spinalvæsken rundt. Førstegangspinalvæskenernævntpå skrift er i en 4000 år gammel kinesisk tekst, somomtaler behandlerens opgave som "kunsten at lytte sig frem."



Stanley Rosenberg

Andre amerikanske osteopater gik videre med Sutherlands teorier, og osteopaten John Upledger udviklede i 1970'erne den KST-terapi, der siden er blevet den hurtigst voksende kropsterapi i USA og som blev bragt til Danmark i 1986 af Stanley Rosenberg.

Siden John Upledgers gennembrud med terapien er der udkommet 10 lærebøger og skrevet ca. 40 videnskabelige afhandlinger. En særlig markant afhandling kom fra Viola M. Fryman, amerikansk læge og KST-behandler, som beskrev vellykket behandling af 1.250 spædbørn med misdannelser.

Førende ekspert og lærer mester Stanley Rosenberg er en central skikkelse inden for KST, som han introducerede i Danmark i 1986 efter uddannelse i sit hjemland USA.
Hans baggrund er højst usædvanlig, idet han var universitetsuddannet i litteratur og teater, da han kom til Københavnforatundervisepå Statens Teaterskole.
"I træningen af skuespillere arbejdedejegmegetmedkropsbevægelse og satte mig derfor ind i musklernes og knoglernes opbygning," fortæller Stanley Rosenberg.
"Jeg blev gift med en dansk skuespillerinde, og så sker der det, at hun fik den idé at melde sig til et massagekursus. "Ja, hvorfor ikke?" sagde jeg og besluttede at følge med. I nogle år havdejegdyrketdenaktionbetonede kropsdisciplin Tai Chi, så på kurset fandt jeg massage lidt for langsom. Imidlertid havdejeghørtomRolfingmetoden, enspecieldybtgående massage, og den uddannede jeg mig så i på kurser på Rolf Institute i USA. Mininteresseforkropsterapitoghelt over, ogjegfortsattemedKST-studier på Upledger-Instituttet. Idefølgende år har jeg fulgt op med kurser hos en suverændygtigfranskKST-behandler Alain Géhin."

Stanley Rosenbergs spring fra teater til terapi fandt sted i 1974, og efter sine grundige studier åbnede han klinik i København i 1986, siden udvidet med klinik i Silkeborg. Begge steder tilbydes KST, massage efter lda P. Rolf-metoden, Bindevævsmassage efter Rosenbergs eget koncept. Desuden ansigtsløftning uden kniv. (Det sidste bragte LIV & SJÆL en artikel om i augustnummeret 2008.)

I Ugeskrift for Læger 2005 opfordrede øjenlæge Helena Bergkvist til, at KST tages ind som et tilskudsberettiget tilbud, og at uddannelsen bliver en overbygning for fysioterapeuter. Desværre er intet i den retning sket endnu.

Greis Greisen, 60 år:
"Jeg var slemt plaget af smerter i fødderne. Trædepuderne var hævede, og jeg kunne ikke bevæge tæerne. Læge og fysioterapeut erklærede, at det måtte jeg nok lære at leve med, men jeg hørte så om KST og gik til Stanley Rosenberg. Efter én behandling vendte bevægeligheden i tæerne tilbage, hævelserne svandt lidt ind og smerterne aftog. To behandlinger mere har hjulpet yderligere, og jeg er overbevist om, at symptomerne vil forsvinde helt med endnu et par besøg på klinikken."

"Grundlaget for KST blev jo skabt i USA af lægen William Sutherland, ogterapieneranerkendtideleafden amerikanskelægeverden. Detsammegælderdesværreikkefordanske læger, som i reglen holder sig til recepterogoperationerogikkearbejder med manuelle teknikker.
For mig er det essentielle i KST at opnåenbedrefunktionicentralnervesystemet, somligesomhormonsystemet i den grad påvirker vores fysiske og psykiske tilstand."
En stor del af klienterne på Rosenbergs klinikker lider af stress, og hannævner, atifølgenyligeundersøgelser er 25% af børn og 50 af voksne plaget af kronisk stress.

Udbredt stress

"Stress er en urgammel overlevelsesmekanisme, som sætter krop og sind i alarmtilstand for at imødegå en eventuel farlig situation. Hos moderne mennesker tror vi, at stresshængersammenmedforstort arbejdspres, som ikke efterfølges af tilstrækkelig lang afspænding, hvor ressourcerne kan genopbygges. Det er delvis korrekt, men ved kronisk stress tror KST-terapeuter, at det skyldes ubalancer i muskel- og knoglesystemer, somtrykkerpå nerverne.
Og når vi er stressede, spænder vi især i nakken. Derved kan en meget vigtig nerve – vagusnerven – komme i klemme i leddet mellem hovedet og nakken. Frigørelse sker smertefrit og i reglen meget hurtigt med KST. Samtidig sker der en mærkbar forbedring af blodcirkulationen til hjernen.
Et andet mål for KST-behandling kan være hormonsystemet. Hypofysen, vores overordnede kirtel, sidder i bunden af kraniet i nogle bindevævsmembraner. Spændingi demembranerkannedsætteblodtilførsel til en del af kirtlen og skabe ubalance i produktionen af de hormoner, som regulerer andre kirtler i kroppen.

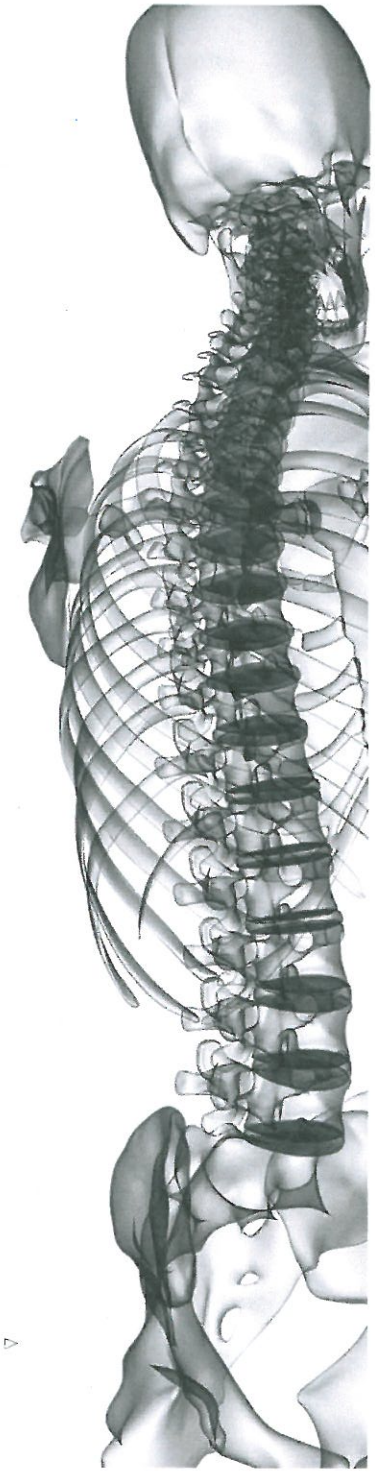


Foto: Dann Sommer

Slip af med Jetlag
Stanley Rosenbergs tip til gør-det-selv-behandling af jetlag:
"Tryk pegefinger og langemand fra begge hænder mod nederste del af knoglen bag ørerne – ud for øreflipperne. Lad trykket glide en centimeter nedad, dog stadig på knoglen. Bliv ved ca. et minut. Flyt så de fire fingerspidser til midtvejs mellem ørerne og pres dem hårdt sammen og ind mod kraniet i 15. sekunder. Gentag behandling et par gange med nogle timers mellemrum."

Vi har haft gunstige resultater med behandling af blandt andet menstruationsproblemer, afhumørsvingninger under menopausen og i nogle tilfælde barnløshed."

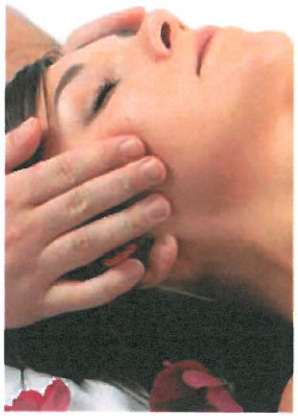
I løbet af vores samtale bemærker Stanley Rosenberg, at jeg spænder i kæberne. Han har så evig ret, og han viser mig, hvad der kan gøres ved det. Med to fingre i min mund trykker han på hver sin side af ganen i overmunden. Nogen forskel har jeg dog ikke kunnet mærke, men skaden er nok også sejlivet, at der må flere behandlinger til. Jeg føler mig fristet, for jeg er ikke i tvivl om, at jeg sidder over for en yderst erfaren kapacitet.

KST-uddannelse

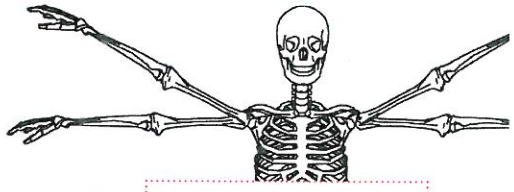
På Stanley Rosenberg Institut uddannes KST-behandlere på kurser i såvel København som i Silkeborg. Uddannelsen varer 1½ år, men kan deles op over en længere periode, hvis man samtidig skal passe et job.
"Ca. 270 om året tager vores begynderkursus, og heraf vælger vi 25 til at tage det fulde uddannelsesforløb. De fleste kursister er i forvejen fysioterapeuter eller zoneterapeuter, nogle er forældre med et svagt barn, de brænder for at hjælpe, men vi oplever også, at mennesker med en helt anden profession og et stærkt ønske om at skifte bane melder sig.

Med hensyn til behandling af børn kan Stanley Rosenberg berette, at en amerikansk osteopat fandt frem til, at mange børn med adfærds- og udviklingsproblemer i reglen havde det samme belastede kraniemønster, og det kan afhjælpes med den KST-teknik, der afbalancerer knoglerne i kraniet.
"Vi har særdeles gode erfaringer med børn, der for eksempel er hyperaktive eller det stik modsatte. Jeg følger nøje tilbagemelding fra kolleger og kan berette, at der er glædelige resultater med KST-behandling af børn med diagnosen DAMP og autisme."

Hos sin franske læremester Alain Géhin har Stanley Rosenberg suppleret sin kunnen med en overbygning til KST kaldt Social Engagement Protocol, en effektiv sammensætning af specielle teknikker.
"Den er – kombineret med KST – unik i sin evne til at løfte folk fra stress og depression til en tilstand af klarhed, ro og åbenhed. Alt i alt en stærkt forbedret følelsesmæssig tilstand."
Social Engagement Protocol har endvidere vist sig at kunne hjælpe mennesker med tinnitus og ménière. Høreinstituttet i Ålborg gennemførte i 2003 et projekt, hvor tipersoner med en af disse høreskader gennemgik behandlingen. Ni fik det bedre.
Stanley Rosenberg har skrevet en lærebog i KST plus bøgerne "Aldrig mere stiv nakke" og "Aldrig mere ondt i ryggen" fra eget forlag.

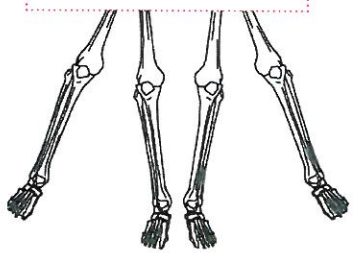


Anne Wegeberg



"Det bedste redskab, vi har til at helbrede vores liv, er os selv."

Neale. D. Walsch



Jeg fandt en helt ny verden

Anne Wegeberg, registreret alternativ behandler (R.A.B.) med zoneterapi og KST, er uddannet cand. comm. og arbejdede i 24 år med medier og kommunikation.
Men da hun fik en multiallergisk søn, blev det vigtigste for hende at skabe en hverdag, der kunne hjælpe ham.
"Jeg satsede ihærdigt på sund, økologisk kost og helbredende urter og blev optaget af spirituel tankegang. Derfor følte jeg mig mere og mere udenfor i den mandeverden, jeg befandt mig i på mit job, jeg savnede at kunne tale med nogen om mine sande interesser. Sideløbende med arbejdet tog jeg så uddannelse i zoneterapi og drømte om at gøre det til min levevej. En dag i 2005 fik jeg lige med ét modet og sagde min stilling op.
Før jeg kunne gå i gang som behandler, måtte jeg dog desværre gennemen sygdomsperiode, for dimin konstant fortravlede tilværelse havde kørt mig helt ned," fortæller Anne Wegeberg.
Hun kom sig takket være total hvile, ture i skoven, lægeurter, akupunktur og deltagelse i sangeren Lars Muhls første gralsrejse til Montseguri i Frankrig.

Glædelige oplevelser

Siden har hun uddannet sig i KST og Reikihealing og har i dag behandlingscentret "Energikilden" i Roskilde, som hun deler med blandt andet en akupunktør og en psykoterapeut.
"Det blev en helt ny verden for mig, og jeg glæder mig hver morgen til dagens udfordringer.
En helt speciel glæde for mig er de gode resultater, jeg har med KST-behandling af børn.
Blandt andet af spædbørn med kolik.

Lidelsen rammer især rent en for tidligt fødte, hos hvem tarmsystem og centralnervesystem ikke er fuldt udviklede. Eller børn der har fået kraniet klemt under fødslen. Det kan medføre, at de bliver spændt op i hele systemet, og at bindevæv vokser skævt sammen. Ganen kan derved også blive spændt op, de fårsvært ved at sutte og kan få ondt i fordøjelsen."
Anne beretter om 14 uger gamle Mille, der som mange kolikbørn skreg konstant.
"Hendes mor ønskede zoneterapi, og det gav jeg så, men det var først, da jeg afsluttede med lidt KST-berøring af pigens hoved, at hun pludselig holdt op med at skrige. Moderen blev så overvældet, at hun bestilte en KST-behandling til sig selv, og lille Mille behøvede kun to behandlinger mere, så var kolikken væk. Vi underlig oplevelse."

En anden nylig glæde har for Anne været vellykket KST-behandling af 15-årige Lærke, som var godt træt af at slås med sin ordblindhed i skolen.
"Jeg konstaterede skævhed i ryg og nakke og behandlede Lærke over en periode på fire måneder, hvor jeg løsnede bindevæv og alle spændinger i kroppen fra fødderne og hele vejen op. Samtidig var jeg opmærksom på det faktum, at ordblindhed kan skyldes nedsat blodcirkulation til baghovedet, hvor synsfeltet sidder. Lærkes KST-puls var død i den ene side af hovedet, men ved at få bevægelse i kraniets knogler og øget blodtilførslen fik hun mere og mere styr på læsning og regning, og efter afsluttet behandlinger hun slupper helt af med sit handicap."

www.stanleyrosenberg.com
swww.energikilden.dk