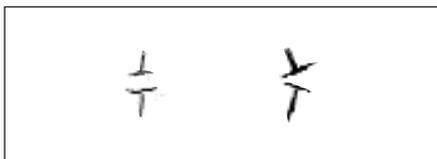


Cranio - Fasciale Körpertherapie

Die Cranio – Fasciale Körpertherapie ist eine Methode, der die philosophischen Prinzipien der Osteopathie zu Grunde liegen, die aber durch die Betrachtung der Schwerkraft und seiner Auswirkungen einen veränderten Schwerpunkt bekommt. Erweitert bzw. ergänzt wird die Anwendung in erster Linie durch tiefe Bindegewebsstechniken (u. a. nach Ida Rolf).

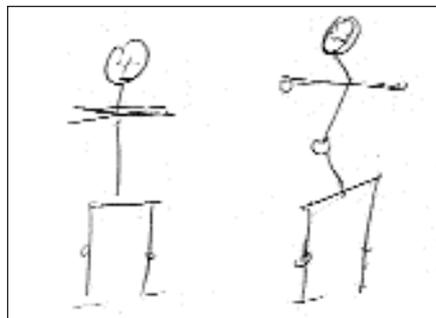
Hierbei spielt nicht nur die freie Beweglichkeit aller Teile des Ganzen eine große Rolle, sondern auch die Ausrichtung des Körpers im Schwerkraftfeld der Erde. Diese unsichtbare Kraft ermöglicht uns erst den aufrechten Gang dadurch, daß sie unseren Füßen am Boden einen Halt gibt. Die Redewendungen „festen Boden unter den Füßen zu haben“ oder „mit der Erde verwurzelt zu sein“ bekommen hier wortwörtliche Bedeutung. Von dieser Basis aus können wir jetzt der Sonne entgegenwachsen. Wir können uns aufrichten, müssen die Schwerkraft aber immer wieder aufs Neue überwinden - das ist der Tribut, den wir u. a. für den aufrechten Gang zu zahlen haben. Je nachdem, wie unsere Erziehung, die Macht der Gewohnheiten, die Last des Alltags oder auch der Schmerz von Erkrankungen uns aus der idealen Lotlinie ziehen, desto mehr Kraft müssen wir aufbringen, um uns aufrecht bzw. senkrecht zu halten. Sind wir erst einmal aus dem Lot, folgt oft eine ganze Reihe von anderen Ausweichmanövern um das ganze System Mensch in seiner Gesamtheit wieder neu, wenn auch verbogen, in die Schwerkraft zu integrieren. Das fordert noch mehr Kraft, um nicht umzufallen und verschiebt noch mehr Gelenkachsen. Eine Verschiebung der Gelenkachsen stellt aber oft den Beginn späterer Schmerzen in Form von Gelenkentzündung oder Knorpelverschleiß dar (Arthritis, Arthrose).

Gelenkflächen parallel	Gelenkflächen nicht parallel
---------------------------	---------------------------------



Wer kennt nicht umgangssprachliche Ausdrücke wie „die Last, die im Nacken sitzt“, „sich unter der Last des Alltags beugen müssen“ oder gar von ihr „in die Knie gezwungen werden“. Hier hat die Schwerkraft und ihre Wirkung ganz still und heimlich Einzug in unseren Sprachgebrauch gehalten. Diese Redewendungen zeigen recht anschaulich, wie psychische Faktoren und Emotionen einen Einfluß auf unser Körperempfinden und unsere Körperhaltung haben können. So zieht mentales Unbehagen wie Traurigkeit, Lustlosigkeit oder geistige Müdigkeit bald eine Körperhaltung nach sich, die diesem inneren Zustand auch einen äußeren Ausdruck verleiht. Handelt es sich um ein längeres mentales Tief, so wird auch der Körper einen andauernden gebeugten, schiefen - eben aus der Form geratenen - Eindruck beim Betrachter hinterlassen. Leider werden damit auch die Voraussetzungen für spätere Schmerzen von Arthrose über Hexenschuß bis zum Schulter – Arm – Syndrom geschaffen.

Wollen Sie einmal wissen, wie gerade oder aus dem Lot geraten Sie selber sind? Machen Sie doch einmal einen kleinen Test! Sie stellen sich dazu einfach morgens halbnackt vor einen großen rechteckigen Spiegel. Nun fällen Sie als erstes ihr Mittellot von der Nasenspitze über Kinnspitze, das Brustbein, Nabel bis zur Symphyse (Schambeinmitte). Verläuft diese Linie senkrecht parallel zu den Spiegelkanten? Ist diese Linie überhaupt gerade oder z. B. auf Höhe des Bauchnabels geknickt? Jetzt können Sie die Waagerechten mit ihrem inneren Auge ziehen. Sind die Schultern auf gleicher Höhe? Oder hängt eine Seite nach unten bzw. steht eine Seite nach oben? Wenn Sie ihre Hände in die Taille direkt über den Hüftknochen drücken, befinden sich beide Hände in gleicher Höhe oder scheint auch hier eine Hand höher als die andere zu sein? Wenn Sie jetzt noch Lust haben, vergleichen Sie doch einmal, ob ihr Schultergürtel und ihr Becken gegeneinander verdreht sind.



Ich bin mir sicher, Sie sind nicht ganz so gerade, lotrecht und ausgeglichen, wie Sie anfangs meinten. Seien Sie nicht traurig: es geht garantiert den meisten, die diesen kleinen Test machen, ähnlich. Sollten sie es gerne schwarz auf weiß haben wollen, lassen Sie sich doch einfach einmal von vorne, der Seite und von hinten fotografieren. Je größer der Bildabzug, desto besser sind aus dem Lot geratene Linien zu erkennen. Außerdem können Sie mit Stift und Lineal Hilfslinien einzeichnen und ggf. nachmessen.

Eine mühelose, leichte, aufrechte und schmerzfreie Körperhaltung ist das Ziel der Cranio – Fascialen Körpertherapie. So wünsche ich Ihnen die Schwerkraft nicht als Hindernis, sondern als lebendigen Faktor unseres Lebens, um mit ihr ein frohes und unbeschwertes Leben zu genießen.

Guido Rettig, Heilpraktiker

Informationen:

zur Ausbildung in Cranio - Fascialer Körpertherapie für Therapeuten und HP-Anwärter
Naturheilpraxis Guido Rettig, Venusweg 7
39118 Magdeburg, Tel.: 0391 / 400 47 17