

Kranio-Sakral Terapi`ens historie

” Natural forces within us are the true healers of disease.”

Hippocrates

At arbejde på kraniet er ingen ny disciplin – inderne og kineserne har gjort det i århundreder, og de gamle egyptere og visse af de tidlige kulturer i Peru vides også at have benyttet kranie-manipulationer som behandling. I Indien kaldtes disse håndværkere *bonesetters*, og de var kendt for at kunne sætte kraniets knogler på plads – dette håndlag blev overleveret fra far til søn. Også den rytmiske bevægelse, som findes i såvel kraniet som resten af kroppen, var velkendt af vores forfædre – egypterne omtalte en dansende, rytmisk bevægelse udgående fra kroppens center, og kineserne har gennem flere tusinde år kendt til korsbenets store betydning for vores velbefindende. Så også indenfor Kranio-Sakral Terapien gælder det, at vi står på skuldrene af dem, som kom før os.

Dr. Andrew Taylor Still, D.O.

Nu nærmer vi os vores tid – Dr. A.T. Still levede 1828-1917 og regnes som Osteopatiens fader (Osteopati er en manuel behandlingsform, som arbejder med genskabe god funktion i hele kroppen – knogler, led, muskler, organer og bindevæv bearbejdes ud fra deres indbyrdes forhold. Osteopati ligger til grund for Kiropraktik, Craniel Osteopati, Kranio-Sakral Terapi og i det hele taget manuelt arbejde med kroppen.) Han var læge under den amerikanske borgerkrig, og her slog det ham, hvor få mennesker han var i stand til at hjælpe med sin lægekundskab – som dengang stort set bestod af hårde drugs og ikke mindst sav og skalpel! Da han endvidere oplevede at miste 6 af sine 7 børn uden at kunne gribe ind, dedikerede han sit liv til at finde nøglerne til menneskets iboende sundhed – ikke dets sygdomme, men dets sundhed. Som han sagde:”To find health should be the object of the doctor. Anyone can find disease.” Og gennem resten af sit liv udviklede han Osteopati, som er baseret på helt bestemte antagelser – heriblandt

- Struktur og function er gensidigt afhængige af hinanden
- Kroppen kan under de rigtige omstændigheder hele/helbrede sig selv
- Kroppen er en helhed og skal betragtes og behandles som sådan
- Hvis du fjernes årsagen, vil heling følge
- Find det, lav det og lad det være I fred
- All the blood must move all the time in all parts to and from all organs

Det fortælles, at A.T. Still opdagede Osteopati ved et tilfælde – han lagde sig en dag med voldsom hovedpine op ad en træstamme, og kort efter var hovedpinen forsvundet. Herfra begyndte han sine studier af menneskets funktion – baseret på ovennævnte teser, og ganske som det så ofte er tilfældet, blev han i starten hånet og ignoreret af sine kollegaer. Men han fortsatte sine behandlinger, og opildnet af patienternes ”mirakuløse” helbredelser begyndte han i 1892 at undervise andre læger i disse nye, manuelle behandlinger – på The American School of Osteopathy i Kirksville, Missouri. Og her blev næste skridt så taget, idet en ung mand en dag i 1900 sad og kiggede på nogle kranieknogler...

Dr. William Garner Sutherland, D.O.

hed denne unge mand. Han sad og kiggede på en temporalknogle og med ét slog det ham – dens kanter mindede ham om gællerne på en fisk! Altså – kraniets knogler var formet, så de var i stand til at ånde, at bevæge sig. Han havde, som alle andre på den tid lært, at kraniets knogler er groet sammen, og derfor naturligvis ikke bevæger sig – det undervises faktisk den dag i dag, trods undersøgelser med elektrodelt måleapparater tilbage i 1970`erne tydeligt viste, at der er en mikroskopisk bevægelse i kraniets knogler. Denne indsigt, der som et lyn slog ned i unge Sutherland, bar med sig hele hans livsbane – resten af livet kortlagde han, som A.T. Still havde gjort det før ham, følgerne af dette øjeblikke indsigt.

William G. Sutherland var en praktisk mand, og han lavede derfor en Storm P-lignende hjelm, hvormed han kunne prøve sig frem – han fikserede simpelthen v.h.a denne hjelm på skift de enkelte kranieknogler. Herved konstaterede han, at hvis der ikke længere var fri bevægelighed for den enkelte knogle, reagerede kroppen med forskellige symptomer – en knogle medførte hukommelsessvigt, fordøjelsesbesvær og sløvet tale, mens en anden knogle ville påvirke hans balance og hørelse. På denne vis fik han, ad den hårde vej, kendskab til hver kranieknogles vitale betydning for hele kroppens funktion – han lærte, at nervesystemet, hormonsystemet, blodcirkulationen, bevægeapparatet og lymfen dysfungerer, hvis der er dysfunktion i kraniet – det være sig kraniets knogler, dets bindevævsstrukturer, dets væske og dets blodforsyning til og fra hjernen.

Og som lærer, så elev – ganske som hans mentor A.T. Still blev Sutherland mødt med mistro og latterliggørelse, da han i 1930'erne begyndte at undervise andre i disse kranieknogleteknikker. Men også han havde gjort sit forarbejde, og med afsæt i et langt arbejdslivs markante succeser, blev hans arbejde lidt efter lidt påskønnet, og den dag i dag er hans bidrag og opdagelser hjørnesten i hele forståelsen af kranio-sakral systemets funktion.

I 1940'erne begynder visse osteopatiske skoler at udbyde kurser i kranie-arbejde, og Sutherland underviser frem til sin død i 1954. Herefter bliver der mere stille omkring kranie-arbejdet – den moderne farmakologi vinder frem, og anses som løsningen på snart sagt alle problemer. Derfor bliver den tidskrævende manuelle behandling nedprioriteret, og først i 1970'erne sker der igen for alvor noget. Og atter engang drejer det sig om en ung mand...

Dr. John E. Upledger, D.O.

hedder den unge mand denne gang. Han er lægestuderende, og skal assistere under en rygmarvsoperation – han skal blot holde rygmarvshinden stille, mens kirurgen udfører selve operationen. Det bliver en pinlig oplevelse for Upledger – han formår ikke at holde hinden i ro, hvilket ikke lover godt for hans fremtidige virke som læge. Det er, som om hinden bevæger sig rytmisk under hans hænder – den bevæger sig! John Upledger er blevet nysgerrig og melder sig til et kursus i kranie osteopati, og inden længe oplever han at kunne hjælpe mennesker med disse nye værktøjer. Han påbegynder betydelig klinisk research, og nu sker det –

John Upledger begynder som den første overhovedet at undervise lægfolk i disse kranieteknikker – de er ikke længere forbeholdt læger, og han har enddog et helt nyt navn til teknikken. Han kalder sit arbejde *Cranio-Sacral Therapy* – han arbejder bl.a med klientens følelser, og derfor dækker ordet Terapi godt. John Upledger skaber en behandlingsprotokol at gå frem efter, og han udvikler følelsesforløsende teknikker, hvor sigtet er at hjælpe kroppen til selv at slippe traumer og dertilhørende låsninger.

Her på Stanley Rosenberg Institut blev der undervist i Upledgers udgave af Kranio-Sakral Terapi (KST) i mange år – Stanley tog sine første kurser på The Upledger Institute, og han var den første til at undervise i KST i Danmark. Det gik ganske fint, men i 1993 møder Stanley en ikke længere helt ung mand...

Dr. ALAIN GEHIN, D.O.

er navnet på den franske osteopat, som Stanley træffer i 1993. Alain kommer fra den osteopatiske tradition, og hans arbejde er primært fokuseret på at sikre god, fri og fleksibel bevægelse i de enkelte kranieknogler – Alain taler om at hjælpe kraniets knogler til større bevægelse, og derved skabe bedre cirkulation af blod til og fra hjernen, og bedre cirkulation af den væske, som omgiver selve hjernen (cerebrospinalvæsken.) Stanley bemærker med det samme, at Alains teknikker skaber nogle andre resultater – det er som om nervesystemet bliver hjulpet til endnu bedre funktion end tidligere, og endvidere er det nu muligt at arbejde helt præcist med hver enkelt knogles mange flader.

Alain Gehin har boet rundt om i verden, og har derigennem lært flere af de gamle kulturers behandlingsteknikker – han har undervist på flere universiteter i både Europa og USA, og hans bog *Atlas of Manipulative Techniques for the Cranium and Face* (på dansk *Atlas over Manipulationsteknikker for Kranie og Ansigt*) er grundbogen for kurserne på Stanley Rosenberg Institut. Alain har endvidere undervist i Visceral Massage (Organmassage) og Sacro Occipital Technique (KST VII) her på Institutet, og han har udviklet Tensegrity, som er en vidunderlig sammensmeltning af energetisk og fysisk arbejde med kroppen. De seneste år har givet svaret på, hvorfor Alains teknikker er så effektive og opløftende for nervesystemet – de understøtter *The Social Engagement System*, som er kortlagt af Dr. Stephen Porges, PhD og offentliggjort under navnet *The Polyvagal Theory*.

Alain Gehin er fortsat tilknyttet Institutet som gæstelærer – han er bosat i Barcelona og rejser ellers ikke længere som underviser. Men han kommer altså stadig til Danmark – en knapt jævnaldrende kollega lokker ham hertil...

Stanley Rosenberg, Certified Rolfer

er kollegaen, som formår at få Alain nordpå! Stanley er oprindeligt uddannet Rolfer på The Rolf Institute, og har som nævnt siden uddannet sig til Kranio-Sakral Terapeut. Stanley har de senere år samlet trådende fra Dr. Stephen Porges' banebrydende forskning i det autonome nervesystem (*The Polyvagal Theory*), og ud fra denne radikalt anderledes forståelse af nervesystemet skabt en helt ny gren indenfor Kranio-Sakral Terapien. Denne nye gren tager sigte på at fascillitere netop de strukturer, som udgør kernen i *The Polyvagal Theory* – nemlig kranienervene V, VII, IX, X og XI. Det er herved blevet muligt specifikt at understøtte netop disse nervers ve og vel – at sikre dem optimal blodforsyning, at give dem maksimal plads og i det hele taget optimere deres funktion.

Dette har vist sig at være en kongevej til et velafbalanceret og velreguleret nervesystem – er disse 5 kranienerver velfungerende, vil resten af nervesystemet også finde ro. Dette skyldes, at evolutionen har udviklet og inddelt det autonome nervesystem hierakisk, og på toppen af dette hieraki findes den nyeste del – nemlig *The Social Engagement System* (som er *The Polyvagal Theory* og de 5 nævnte kranienerver.)

Stanley har skrædderskabt en protokol til at optimere disse 5 kranienervers funktion – kaldet *The Social Engagement Protocol*. Alle kurser på Institutet tager afsæt i denne forståelse af nervesystemet, og en række gæstelærere bidrager hvert år med ny og komplementerende viden – derfor er Institutet i fortsat bevægelse, og i uophørlig udvikling.

Denne oversigt over KST's historie er naturligvis set med Stanley Rosenberg Institut's briller. Der findes mange andre retninger og forgreninger, og mange andre personer, som har sat deres aftryk på historien – blandt dem kan nævnes

- Dr. Rollin E. Becker, D.O.
- Dr. James Jealous, D.O.
- Dr. Harold Magoun, D.O.
- Dr. Viola Frymann, D.O.
- Dr. Major Bertram Dejarnette, D.C.
- Dr. Hugh Milne, D.O.
- Franklin Sills, M.A.
- Dr. Benjamin Shield, PhD, Rolfer - gæstelærer på Institutet

Skrevet af Niklas Patursson

Hvad er Kranio-Sakral Terapi godt for?

Opsamling

Koges alle kroppens systemer og funktioner ned, kan man på bundlinien konstatere, at kroppen er meget optaget af især én ting – overlevelse! Vi er på mange leder og kanter meget primitive væsner, og derfor fungerer kroppen basalt set også særdeles simpelt – den regulerer sig omkring overlevelse, slet og ret. Og dens allervigtigste redskab til at overleve er – nemlig, nervesystemet. Nervesystemet melder uophørligt tilbage til kroppen, hvorledes sikkerhedsniveauet er – såvel eksternt (truende adfærd, kulde/varme, hvinende bremsler, ukendte lyde mm) som internt (feber, en fiberskade, mareridt, forstoppelse mm). Det er ganske ligetil – fungerer dette system ikke, overlever vi ikke!

Og her kommer KST`en ind, idet vores primære arbejdsområde netop er nervesystemet. Nervesystemet er indeholdt i det kranio-sakrale system, og er derfor selvsagt helt og aldeles afhængigt af god funktion i det kranio-sakrale system. En anden måde at se det på er, at en masse pile peger tilbage på nervesystemet – disse pile (hormonsystemet, muskel/bevægeapparatet, det vaskulære system, lymfen, organsystemet m fl) er underlagt nervesystemet, og deres funktion er direkte styret af nervesystemet. Og meldes der tilbage, at sikkerheden er truet, skifter nervesystemet automatisk til alarmberedskab – det gælder overlevelsen. Idet truslen er overstået, aflæses alarmtilstanden i nervesystemet, og det reguleres automatisk ned i intensitet – det oplever sig i sikkerhed.

Dette er den ønskværdige funktion i nervesystemet. Mange mennesker oplever dog, at de ikke så let kan skifte mellem de forskellige dele af nervesystemet – de sidder med andre ord fast i en bestemt del, ude af stand til selv at komme videre. Kronisk stress, kalder vi det indenfor KST, hvis folk bliver hængende i alarmtilstanden – de kan ikke længere ”komme ned”, end ikke liggende på deres sofa i tilsyneladende sikkerhed. Andre sidder fast i den anden del af nervesystemet – de orker ikke længere at deltage i tilværelsen, og oplever nu livet gennem et apatisk, deprimeret filter. Disse mennesker trænger til en hjælpende hånd for atter at komme på fode – de trænger til at få balanceret deres nervesystem.

Vores overordnede mål er at hjælpe, støtte og optimere nervesystemet. Dette gøres ved

- at sikre optimal blodcirkulation til og fra nervesystemet
- at sikre rigelig cirkulation af cerebrospinalvæsken (næring til hjernen)
- at sikre de enkelte kranieknogler god og fri bevægelse
- at afspænde de bindevævsmembraner, som holder kraniet samlet
- at sikre god og fri funktion i rygsøjlen og bækkenet, herunder korsbenet
- at møde klienten, hvor klienten er

Alt dette er selvfølgelig vævet ind i hinanden på kryds og tværs – den gode nyhed er, at hjælper vi i en del, hjælper vi derfor det hele. Den fantastiske gave ved at arbejde med KST er, at vi med ganske simple, blide teknikker kan gøre en afgørende forskel – vi får den storslåede oplevelse at bistå dem, mens de skifter livsgear. Det er i sandhed opløftende.

”As the twig is bent
so grows the tree”

Sagde William G. Sutherland, Kranio-Sakral Terapiens fader. Med KST får vi i det stille lov til at stikke fingrene i mulden, og lige rette lidt på rødderne...

Skrevet af Niklas Patursson