

Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg
Denmark

Telefon: + 45 86 82 04 00
telefax: +45 86 82 03 44
e-mail: institut@stanleyrosenberg.com
website: www.stanleyrosenberg.com

Stress

Du kan lette kronisk stress med Kranio-Sakral Terapi

Jeg tror at mange af de dramatiske forbedringer fra Kranio-Sakral Terapi behandlinger kommer, fordi en klient slipper hans/hendes kroniske stress. Kronisk stress udtrykker sig ved mange forskellige symptomer. Vi har tendens til at være opmærksomme på de forskellige symptomer og bliver ikke bevidst om at årsagen til disse mangfoldige problemer er stress. (Se en kort liste over symptomer på side 9.)

Stress-responsen

Stress bliver ofte omtalt i vendinger, der skildrer en primitiv mand, der står ansigt til ansigt med en sabelkat. Stress responsen tillader ham at fokusere på det foreliggende problem - enten at løbe væk, hvis det er muligt eller at gøre modstand og prøve at dræbe dyret, hvis det ikke er muligt at slippe væk.

Stress-responsen virker bedst i korte udbrud på mindre end et minuts varighed, i hvilken periode resultatet bliver besluttet, og hulemanden enten selv bliver dræbt, lemlæstet, undslipper eller får dræbt sabelkatten.

Vi taler ofte om stress som "kamp/flugt reaktionen". Faktisk, udover kamp/flugt er der 3 andre adfærdsmønstre, når et menneske eller et dyr er under stress: at stivne, svindle eller bryde sammen. Stivne: en mus vil stivne og håbe, at det at den ikke bevæger sig vil bevirke, at den ikke bliver set af en kredsende ørn. Svindle: nogle dyr – som f.eks. en kamæleon, kan skifte farve for at tilpasse sig. Bryde sammen: hvis stress står på for længe eller truslen er for overvældende, giver nogle dyr bare op, kolliderer, afventer at blive ædt. Vi har alle mødt mennesker, der måske ikke har vist deres stress ved enten kamp eller flugt, men som bliver immobiliserede, prøver at tilpasse sig eller blot giver op.

Den positive side af stress

På den positive side er stress vigtig for vores overlevelse. Stress er en naturlig reaktion hos mennesker og alle andre pattedyr, når de møder egentlige, farlige livstruende hændelser. Den forbereder kroppen på at møde en udefra kommende trussel med en ekstraordinær brug af kroppens ressourcer. Stress mobiliserer vor muskler til at bevæge kroppen, koncentrerer vor bevidsthed, fokuserer vor opmærksomhed, skærper vore sanser – faktisk forbereder stress alle vore systemer på at overkomme eller undgå en reel (eller fornemmet) fare i omgivelserne.

Stress bliver også associeret med de fleste gode ting i livet. Cliff Vance, en topchef i Disney World, sagde at livet ikke bliver målt i antallet af gange, vi trækker vejret, men det antal gange, vi holder vejret. Vi søger de spændende og overvældende oplevelser for at få mening i livet. "Vi havde en spændende ferie" eller "tog til en spændende fest" eller traf en "spændende" person – "spændende" bliver ofte regnet for et stort plus af de fleste mennesker. Vi søger oplevelser, som får hjertet til at banke og adrenalinen til at pumpe: en skitur ned ad en stejl bakke, et elastikspring fra en bro eller det at sidde hjem i vores stue og kigge på en gysers eller at heppe på Danmark i en landskamp.

Stress-responsen og den komplementære afspændings-respons

Det modsatte af stress-responsen er afspændings responsen. Afspændingsresponsen tillader os at hvile og at genopbygge vore reserver for atter at være forberedt, når den næste trussel viser sig. Afspændings-responsen kan sammenlignes med at holde ved et trafiklys, tage foden fra speederen og lade motoren gå ned i omdrejninger – indtil lyset skifter og vi atter er på vej.

Stressproblemer opstår ikke efter korte stressudbrud - korte perioder af forhøjet fysisk aktivitet fulgt af afspændingsresponsen.

Stressproblemer opstår hvis kroppen er forberedt på at kæmpe eller flygte, men forberedelsen ikke efterfølges af udbrud med fysisk aktivitet.

Stressproblemer opstår også efter langvarig stresspåvirkning, som ikke følges af længerevarende afslapning og glæde. At være stresset uden at slappe af ind imellem er som at køre frem til stoplyset, skifte til frigear, beholde speederen i bund og høre brølet af motorens 7.000 omdrejninger/pr. minut.

Værre end længerevarende stress er kronisk stress, som nogle mennesker pådrager sig ved en ulykke, trauma, operation eller et følelsesmæssigt chock. For mennesker med kronisk stress, kører deres system for fulde drøn hele tiden uden at de nogensinde oplever det pusterum, der opstår ved skiftet til afspændingsresponsen.

Overraskende mange mennesker har haft kronisk stress fra

den dag, de blev født. Fra statistiske undersøgelser i USA ved vi, at omkring 20-25% af børn i 7-års alderen befinder sig i en tilstand af kronisk stress. Disse børn har måske aldrig oplevet en normal, afslappet tilstand. Dette kan opstå ved fødslen på grund af moderens skæve hofte eller en uheldig vridning af barnets svage nakke, udført af en læge eller jordemor.

Stress er navnet for kroppens respons på fare i omgivelserne eller for en indre tilstand. En stressor er stress-responsens årsag. Nogen stress-respons er opstået genetisk og er almindelig for alle mennesker – som f.eks. pludselige høje lyde eller varmepåvirkning fra en stor brand. Andre stressorer er tillærte: trafikken kan irritere en person – en anden, der sidder fast i den samme trafikprop, indser måske, at han ikke kan lave om på situationen og nyder afbrækket i en ellers travl hverdag ved at lytte til musik. Nogle stressorer er ydre – nogle indre: Et problem med cash flow på arbejde er ydre, en rygsmerter efter en arbejdsdag i haven er indre.

Ydre stressorer

Der er nogle udefra kommende påvirkninger, som vil stresser alle mennesker – et uventet besøg af en sabelkat er én af dem. Andre udefra kommende påvirkninger er "tillærte stressorer."

I modsætning til truslen fra sabelkatten, er en økonomisk krise ikke en fysisk fare eller sædvanligvis ikke ovre efter 60 sekunders løbetur eller kamp mod en fjende. Når vi først har erkendt at vi er i dybe økonomiske vanskeligheder, kan det godt tage nogle måneder eller år at løse problemet.

Et økonomisk problem er en tillært stressor. Selv om de fleste mennesker bliver stresset af et økonomisk problem, kender vi også nogle få mennesker, der forbliver rolige selv i en "down" periode. De kan slappe af og have det rart uafhængig af deres øjeblikkelige cash flow tilstand.

Med tillærte stressorer handler det ikke blot om arten af hændelse, som vi befinder os midt i, men i høj grad hvordan vi tackler den. Den lovende mulighed ved tillærte stressorer er at vi kan komme af med responsmønstret eller vi kan erstatte det med et andet.

Når vi ændrer vores måde at tænke på situationen, kan vi måske lindre vores stress respons - - - på trods af det faktum at cash flow problemerne fortsætter.

Indre stress

Stress plejer at opstå af en årsag uden for os selv, men det kan også komme som en reaktion på en indre tilstand. F.eks. kan en person have en allergi over for hvede (som findes i brød, pizza, pasta, kager, morgenmadsprodukter og mange forarbejdede fødevarer). Hver gang hans/hendes smagsløg registrerer hvede i en eller anden form, bliver hans/hendes krop bragt i et stresset tilstand.

(Hvede, æg og hvedesirup er årsag til nogle af de almindeligste former for allergier).

Andre interne grunde til stress er smerte, forkølelser, influenza, forskellige fysiske ubalancer, alvorlige sygdomme, toksiske ophobninger i leveren, etc.

Stress, der stammer fra en klemt nerve (den 10. kranienerve)

Der kan være en anden årsag til kronisk stress, overraskende vidt udbredt i befolkningen. Årsagen til stress stammer ofte fra kroppens struktur. Ved struktur mener jeg kropsholdning, d.v.s. relationerne mellem de forskellige dele af muskel/skelet systemet. Folk, der har dårlig kropsholdning, er ofte stressede uden nogen umiddelbar indre eller ydre grund.

Mere specifikt – hvis leddet mellem hovedet og den første nakkehvirvel ikke er i balance, kan den 10. kranie-nerve (nervus vagus) komme i klemme og skabe dysfunktion.

Hvis denne nerve kommer i klemme kan den forårsage generel stress såvel som dysfunktion i ét eller flere organer. Denne nerve er ansvarlig for at bringe afspænding i mange af de vitale organer i kroppen (lever, mave, galdeblære, hjerte, lunger, tarme, etc.).

Den opståede stress kan ikke blive afspændt før man har lettet trykket på den klemte nerve. Det kan forklare hvorfor nogle afspændingsteknikker – øvelser, meditation, bøn, diæt – ikke virker på nogle mennesker. Ofte får dem, der har mest brug for afspænding, ikke noget ud af de ting, som hjælper andre med at slappe af.

Efter i årevis at have kørt for fulde drøn kan deres krop begynde at give problemer eller føre til alvorlige fysiske problemer.

Psykologisk stress

Psykologisk kroniske stressede mennesker møder alle situationer med frygt eller aggression. De udvikler problemer, når de skal samarbejde med nøglepersoner i deres omgivelser – på arbejde, hjemme og ved deres fritidsaktiviteter. De har spændte muskler, som efterhånden kan give smerter i kroppen. Efter et langt stykke tid, kan de blive udmattede og få en nedtonet, depressiv og sløv krop. De kan ikke more sig. De bliver ofte uinteresserede i sex (skønt nogle kan udvikle en neurotisk trang til sex). De forsøger ofte at dulme deres sind/krop med medicin eller alkohol. De kan udvikle spiseforstyrrelser og hentæres, eller de kan tvangsspise og tage på i vægt. De kan få koncentrationsproblemer, hukommelsesproblemer eller problemer med at tænke klart. Kender du sådan én person?

Hvis kroppens systemer kører med gaspedalen i bund i uger, måneder eller år, begynder de svage dele i systemet at blive

ødelagt. Immunforsvaret bliver svækket. Genetisk har vi som mennesker forskellige svage steder – hjertet, kredsløbet, fordøjelsen, muskel/skeletsystemet, etc. Således kan symptomer og alvorlig sygdom komme til udtryk på højst forskellige måder hos forskellige mennesker til trods for den fælles årsag: stress. Stress er ikke grunden til hjertesygdomme, cancer, respirationsproblemer og diabetes, men er ofte én af mange faktorer i udviklingen af disse sygdomme.

Stress er et udbredt problem

Undersøgelser viser at fra 50 års alderen har 1 ud af 3 amerikanere kronisk stress. Vi kender alle én, der var en vidunderlig person, ind til et eller andet skete – måske en bilulykke – og fra den dag var han/hun ikke længere sig selv. De ligner sig selv i det ydre, men noget er ændret til det værre.

Undersøgelser af skolebørn viser at blandt børn i 7 års alderen – har 1 ud af 4 børn kronisk stress. Det manifesterer sig ofte som større eller mindre handicaps – indlæringsvanskeligheder, bevægelsesproblemer eller personlighedsproblemer. Barnet havde dejlige forældre, gode gener, alle materielle goder, de bedste muligheder, men af en eller anden ukendt årsag, gik det blot galt. De kan ikke opføre sig normalt – deres lærere kan ikke styre dem eller komme igennem til dem. De kan ikke lære. Måske tyranniserer de andre børn, måske er det dem, der bliver hakket på.

Hvis man tager en klasse med 28 elever og spørger deres lærere, om de kan udvælge 6 eller 7 børn, de gerne ville have flyttet til en anden klasse, ved de helt præcis, hvilke elever, de gerne ville have ud af deres klasse for at gøre livet lettere. De vil måske endda overraske dig med – uden at tænke nærmere over det – at opremse en liste med navne med et smil, når de forestiller sig livet uden denne lille gruppe elever. Måske vil de endog sige: ".....ikke bare 7, men vær så venlig, kan jeg blive fri for 8".

Hvis man ser på et firma med 100 ansatte og ledere, er ca. 20 – 35 af dem sikkert noget upålidelige, uforudsigelige eller mindre produktive p.g.a. stress. Deres stress kan ofte vise sig som fejl i afgørende øjeblikke eller sygdom på lige det mest upassende tidspunkt for virksomheden.

Vores behandling af kronisk stress

Vi har en hurtig måde at diagnosticere om der er tale om stress. På ca. 5 minutter, kan vi afgøre, om den tilgrundliggende årsag til langvarig eller kronisk stress er strukturel (muskulær/skeletal).

Hvis dette er tilfældet, kan vi ofte ved en serie Kranio-Sakral Terapi behandlinger, frembringe dramatiske forbedringer. Ved at anvende denne specielle form for blid massage på specifikke steder på hoved og nakke, er vi i stand til at afbalancere musklerne, som til gengæld genopretter balancen mellem occiput og atlas. Derved afhjælpes trykket på nerverne.

Yderligere emner: Stress, udvikling, social status, at være i kontakt med og at blive berørt

Eftersom vort arbejde med Kranio-Sakral Terapi er unikt og sædvanligvis effektivt til at lindre stress fra hvad vi finder som et almindeligt problem med en klemt 10. kranienerve, læser vi også flere og flere undersøgelser, som viser det vigtige i berøringen, når det drejer sig om vores evne til at håndtere stress.

Rotteunger, som bliver slikket af deres mor, kan bedre håndtere stress i voksenlivet end rotteunger, der bliver slikket mindre. Rotter, der vokser op i isolation udviser alle former for handicaps. Skal man oversætte det til os mennesker – hvad vil der ske med vore børnebørn – når begge forældre har krævende jobs og karrierer og børnene tilbringer mange timer i institutioner eller i mindre end optimale omgivelser? Kan TV eller en computer erstatte et omsorgsfuldt knus? For et voksende barn – hvor mange knus er nok? ...en varm hånd som kommunikerer at du er o.k.

Ken Blanchard, forfatteren til "One Minute Manager", har gjort folk opmærksomme på betydningen af at positiv tilbagemelding, d.v.s. berøring gennem sprog til at vise at man holder af et andet menneske eller hvad de har gjort – en sproglig "ae, ae". Positiv opmærksomhed - fysisk eller social - er ikke bare godt, men er nødvendig for alle.

Stress og status

Fra undersøgelser i en anden del af dyreriget ved vi, at den dominerende abe i et socialt hierarki kan komme fra en god, kærlig start i barndommen. Den dominerende hanabe har et højere niveau af stressreducerende hormoner og lavere stressniveau end aber med lavstatus. Aber i isolation er mere stressede sammenlignet med aber med et veludviklet socialt netværk.

At blive berørt og healet – eller blive berørt og forebygge sygdom

Der er mange videnskabelige undersøgelser, der viser vigtigheden af at blive berørt, hvis mennesker skal hjælpes ud af stress som følge af en krise eller et fysisk eller psykologisk trauma.

Derfor – sammen med motion, diæt og andre former for stress management, tror jeg, at det kunne være af langvarig interesse, for alle mennesker at få en ordentlig tur med en eller anden form for kropsterapi regelmæssigt.

En måde at måle kronisk stress

På mange KST I kurser, har jeg undervist i, hvordan man kan mærke det autonome nervesystems funktion ved at tage pulsen i forhold til vejrtrækningen. Hvis nervus vagus (den 10. kranienerve) fungerer som den skal, er pulsen hurtigere og blodtrykket højere på indåndingen.

I det sidste år har jeg vist en anden måde at vurdere funktion/dysfunktion af nervus vagus. Det har nogle fordele. Det anatomiske grundlag er enkelt. Nervus vagus styrer en muskel, levator velli pallatine.

Bed klienten om at åbne munden, så du kan se den bageste del af den bløde gane. Det kan være en hjælp at bruge en lille lommelygte (ellers kan det være vanskeligt at få lys nok ind på det rigtige sted. Bed klienten om at sige: "Aahhhhh-hhh."

Hvis der er normal funktion af nervus vagus, skulle den bageste del af den bløde gane trække op ved starten af lyden. Er der et problem at nerven er i klemme på den ene side, vil der være en mangel i nerveimpulsen for at spænde musklen og derved løfte den bløde gane op. (Det kan være at den går op, fordi den er trykket op af musklen på den anden side - hvis du er opmærksom, kan du se, når der er nerveimpuls på begge sider, eller den ene side går op og trækker den anden side op).

En fordel med den fremgangsmåde er at man generelt kan regne med at dysfunktion er på den side hvor musklen ikke spænder ved at sige lyden.

Hvis du kun har KST I, gør 7-trins behandlingen specielt på den 5. diaphragma og de 2 temporale teknikker. Har du været på KST II, kunne du benytte tempero-occipitale release teknikken på den side, som mangler nerveimpuls. Har du KST IV, kan du anvende petro-basilar og petro-jugular teknikkerne.

En anden måde at diagnosticere stress fra en irriteret 10.ende kranienerve.

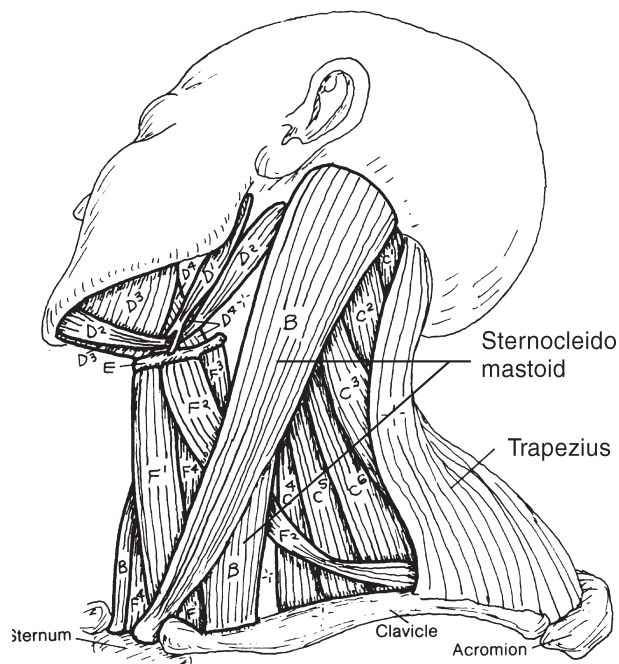
3 kranienerver og jugular venen løber ud gennem kraniet via foramen jugularis. Foramen jugularis er en åbning i kraniets basis, mellem temporal- og occipital-knoglen.

Sædvanligvis vil de 2 andre, hvis 1 af de 3 nerver har dysfunktion, også vise tegn på dysfunktion, sammen med interferens af blodstrømmen i jugularvenen.

Den 11. kranienerve sørger for afspænding af 2 muskler - m. trapezius og m. sternocleidomastoideus.

Hvis de 2 muskler er spændte, klager klienter ofte over spændt skulder, stiv nakke, stikken eller nedsat følelse ned i armen, specielt i hånden (nærmere bestemt bagsiden af hånden) eller tab af styrke i hånden.

Hvis nerven er irriteret fra en spænding i membranen, som går tværs over foramen jugulare, vil begge muskler være spændte. Man kan mærke musklerne på den ene side og sammenligne dem med den anden side. Hvis de to sider føles forskellige, kan du mistænke en dysfunktion i 11. kranienerve.



Massage direkte på de 2 muskler giver kortvarig lettelse, men forbedringen varer kun en dag eller to.

En sund muskel føles først blød og så, når du går dybere, viser den tegn på at være elastisk. Som modsætning bliver en spændt muskel ganske hård, når du trykker ind i den - hårdheden varer så længe, du trykker på den.

Finder du en spændt trapezius og sternocleidomastoideus muskel på en side, vil du højst sandsynligt også finde dysfunktion i den 10.ende kranienerve i samme side.

Hvordan kan du behandle en dysfunktionel 10.ende og 11. kranienerve med KST? Grundstrategien er at sikre så megen forbedring i bevægelsen i temporal og occipital knoglen som muligt. Brug alle teknikker der forbedrer bevægelsen i temporal knoglen og i occipital knoglen. Men bedre endnu, brug teknikker, som fokuserer på leddet mellem de to knogler.

Hvis du har KST I, brug 7-trins behandlingen. Brug lidt ekstra tid på at afspænde den 4. diaphragma (atlanto-occipital leddet). Vær sikker på at du laver et godt øretræk og øregyng. Vær også meget grundig med frontal løft for at afspænde falx, hvorved du påvirker occiput. Til sidst, husk afspænding af spheno-occipital leddet.

Hvis du har KST II, har du sikkert arbejdet noget (omend ikke i alle tilfælde) med at løsne temporal-occipital leddet.

Den bedste af alle teknikker findes på KST IV. Her er der 3 specifikke teknikker til at frigøre de forskellige facetter i tempero-occipital leddet. De vigtigste trin er at frigøre knoglerne i kraniets basis. Anvend først petro-basilar teknikken og siden petro-jugular teknikken.

Temporal rulning fra KST III er en god teknik enten før eller efter disse 2 teknikker.

Obs! Spænding i sternocleidomastoideus-musklen (den clavikulære den af muskelen på højre side) er en almindelig årsag til svimmelhed.

Obs! Problemer med spænding i bindevævet over foramen jugularis forhindrer ofte blodets tilbagestrømning fra hovedet til hjertet. Resultatet kan være hovedpine, som klienten referere til som "en slags migræne" eller mere specifikt som "pressen" eller "tyngdefølelse" i hovedet.

En tredje måde at at diagnosticere stress fra en irriteret 10.ende kranienerve

Hvorfor er der nogle, vi ikke kan hjælpe? Hvori ligger problemet? - i teknikkerne, i vores udførelse af teknikkerne eller i klientens manglende modtagelighed?

Til daglig arbejder jeg som Rolfer. Jeg giver en speciel serie på ti behandlinger, som afbalancerer spændingsmønsteret i bindevævet. Rolfing-behandlingerne resulterer i en bedre kropsholdning. Andre positive virkninger ved Rolfing er bedre bevægelsesudførelse, bedre vejrtrækning, mere graciøse bevægelser osv.

En af mine Rolfing-kolleger i USA, John Cottingham, lavede en videnskabelig undersøgelse på universitetet. Han fandt ud af noget interessant: Selv om samme terapeut (John selv) brugte den samme Rolfing-teknik ("pelvic lift"), var der forskel på, hvor meget folk fik ud af det.

De fleste fik et flot resultat, når man målte udførelsen af bevægelsen før og efter handlingerne. Dog viste en fjerdedel ingen forbedring i deres udførelse af bevægelsen. Den gruppe, der ikke fik så meget ud af handlingen, viste sig at have en målelig ubalance i det autonome nervesystem, dvs., at de viste tegn på kronisk stress.

Stress-niveauer blev målt af den førende amerikanske forsker, Steven Porges. Han er specialist, når det drejer sig om at måle stress. Han har gjort det muligt at studere effekten af stress nøjagtigt.

Hvis man skal arbejde med stress videnskabeligt, er det afgørende, hvorledes man kan måle stress. Det er ikke nok at spørge en klient: "Føler du dig stresset eller afslappet?"

Nogle forskere måler mængden af hormoner, f. eks. adrenalin i blod. Men der er uenighed om, hvor godt det er at bruge det som målestok. I din praksis er det vanskeligt at få taget blodprøver på dem, du behandler.

I sine artikler beskriver og vurderer Porges de forskellige metoder til at måle stress. Selv tror han mest på hjerte-puls oscillationer. Han måler ændringer i hjertets puls i forhold til

vejrtrækningen. Disse normale svingninger i pulsen hænger sammen med rytmiske ændringer i aktiviteten i det autonome nervesystem.

Indånding sker normalt med øget sympaticus og udånding med øget parasympaticus. Hvis folk er afslappede og har balance i deres autonome nervesystem, viser deres puls hurtigere og stærkere slag ved indånding. (Hvis der er en pause mellem indånding og udånding, fortolkes pausen som en del af indåndingen). På udåndingen er pulsen langsommere og svagere. (Hvis der er en pause mellem udånding og indånding, fortolkes pausen som en del af udåndingen).

Det er ikke bare et spørgsmål, om der er forskel i spænding og afspænding ved indånding og udånding. Størrelsen af forskellen i hastighed og styrke af pulsen mellem indånding og udånding er et tegn på styrke i det autonome nervesystem. Jo større forskel, desto bedre funktion i det autonome nervesystem. Ved en større forskel er der en bedre kapacitet til at klare eventuelle stress-situationer.

Du ved fra yoga og andre former for fysisk afspænding, at afslapningen sker på udåndingen. Jo langsommere vejrtrækningen er og jo større procentdel af tiden, der går med udånding, desto mere afslappet er vedkommende.

Når et menneske er stresset eller ude af balance i sit autonome nervesystem, ændres det normale mønster.

Hjerte-puls oscillationerne kan være anderledes end normalt. Unormale mønstre falder ofte i forskellige kategorier (rastløs og aggressiv, tilbagetrukket og deprimeret, ved siden af sig selv o.s.v.).

Hos nogle mennesker er der ingen forskel i pulsens hastighed og styrke mellem indånding og udånding. Hvis en klient ikke har nogle mærkbare perioder med en langsommere puls, er der manglende parasympatisk aktivitet. Derfor kan vedkommende ikke slappe ordentligt af og tage imod fysioterapiteknikkerne.

Hos andre mennesker kan der være en forskel, men den kan være lille eller helt ude af takt med vejrtrækningen.

Der findes også nogle tilfælde, hvor en hurtig eller langsom puls begynder tidligere eller holder længere end den skal. Dette giver for meget parasympaticus eller for meget sympaticus.

Til sine forskningsprojekter, har Porges udviklet et apparat, som kan måle vejrtrækning og hjerteslag samtidig. Målingerne går ind i en computer, hvor et program udarbejder den gennemsnitlige hjerte-puls oscillation over en fem minutters periode. Resultatet er et tal mellem 1 og 10, som angiver stress/afspændings-niveauet. Dette apparatet koster omkring 70.000 kr.

Det kan være tilstrækkeligt at mærke pulsen. Generelt behøver du ikke et præcist tal.

Du sætter fingeren på pulsen ved håndleddet eller på halsen, samtidig holder du øje med vejtrækningen. Det er bedst at gøre det uden at forklare klienten, hvad du foretager dig. Nogle mennesker vil blive nervøse, hvis de ved, de skal måles.

Det kan være svært, hvis en klient trækker vejret hurtigt (d.v.s. over femten gange i minuttet). I det tilfælde, må du bede vedkommende om at trække vejret lidt langsommere. Derved får du mere tid på hver indånding og hver udånding, så du kan fornemme hastigheden og styrken af pulsslagene.

Den bedste måde at dygtiggøre dig i at aflæse hjerte-puls oscillationer er at teste flere personer lige efter hinanden. Så er du bedre i stand til at sammenligne den ene med den anden.

Da John Cottingham var i Danmark for nogle år siden, præsenterede han resultaterne af sin forskning for en gruppe Rolferere fra hele Europa. Mange Rolferere er opmærksomme på konsekvensen af hans anskuelser: "Hvis vi har mistanke om kronisk stress, kan vi måle pulsen. Hvis pulsen viser tegn på stress, sørger vi for afspænding, før vi begynder på de ti behandlinger. På denne måde opnår vi de bedst mulige resultater."

Men, som du sikkert ved, er der nogle klienter, som har svært ved at slappe af. Det virker lidt uretfærdigt. De, som kan slappe af, får mest ud af de fleste kropsterapier. De, som har størst behov for at slappe af, får som oftest mindst ud af det.

Hvad kan vi stille op med dem, som er kronisk stressede, og som ikke kan slappe af med almindelige fysioterapiteknikker?

Årsagen til kronisk stress er overraskende ofte fysisk. Heldigvis kan den elimineres. Disse mennesker kan hjælpes til at slappe af.

Problemet kan være, at hovedet er skredet frem på den øverste nakkehvirvel. Det kan klemme den højre eller venstre nervus vagus, der hvor den kommer igennem foramen jugularis i os occipitale. Nervus vagus (den tiende kranienerve), sørger for parasympatisk stimulation d.v.s. de normale afspændinger af de fleste indre organer. Kranio-sakral Terapi behandlingen kan få hovedet tilbage og den øverste nakkehvirvel frem og derved lette trykket på den indeklemte nerve. Den pågældende klient slipper derved sit kroniske "kamp/ flugt" reaktionsmønster.

Der kan også være en anden årsag til stress, hvor andre former for afspænding og massage ikke har kunnet klare opgaven. Nogle af disse stress-tilfælde kan løses med Kranio-sakral Terapi.

Der er membraner inde i hovedet, som skiller og støtter hjernens dele. Som resten af bindevævssystemet kan disse membraner blive overspændte. Det kan være sket under fødslen,

ved kronisk asymmetri i kropsholdningen eller ved et slag på ryg/nakke/hoved.

Spændinger i membranerne kan også give kronisk stress og udløse symptomer såsom hovedpine, susen/ringen for ørerne, ubalance i hormonsystemet, manglende hukommelse, nedsat smag/lugt/syn/hørelse eller andre forstyrrelser i nervesystemet.

Kranio-Sakral Terapi er en del af den gamle, amerikanske lægetradition, der hedder osteopati. Først for nogle år siden er Kranio-sakral Terapi kommet frem som et undervisnings-tilbud til ikke-læger. Siden er Kranio-sakral Terapi blevet den hurtigst voksende kropsterapi i USA.

Efter flere års erfaring, er jeg selv begyndt at give kurser i Kranio-Sakral Terapi. Jeg holder et tre-dages kursus, hvor man kan lære at give Kranio-Sakral behandlinger. Derefter har man et værktøj, som kan løse kronisk stress, afbalancere det autonome nervesystem, løse spændinger i centralnervesystemet, forbedre hormonsystemet og rette en del fejl i muskel/skelet-systemet.

Hvis man anvender Kranio-Sakral Terapi først, kan selv vanskelige klienter, få gavn af almindelige teknikker bagefter.

Hvis Kranio-Sakral Terapi ikke kan klare situationen, er det vigtigt at huske: "Stress kan være tegn på alvorlig sygdom - f.eks. kræft, hjerte/kar-sygdom, sukkersyge o.s.v. Og da vi ikke er uddannede til at diagnosticere alvorlige sygdomme, skal vi i så tilfælde opfordre klienten til at søge sin egen læge."

Stressrelaterede symptomer

Ømme nakke- og skuldermuskler

Allergi

Vrede

Arthritis

Astma

Brystsmerter

Sammenbidte kæber

Kolde hænder og fødder

Influenza

Tyktarmsbetændelse

Forstoppelse

Vedvarende tungsind

Øjen- eller ansigtstrækken, tics

Hyperventilation

Forværede drikke- og rygevaner

Dårlig fordøjelse

Let til gråd

Depression

Diarré

Tendens til at ville skændes

Besvær med at tage en beslutning

Svimmelhed

Overdreven dagdrømmeri og fantasering

Overdreven medicinforbrug (med eller uden recept)

Overdreven eller urimelig mistillid til

kammerater/ medarbejdere

Umådeholden sveden

Koncentrationsbesvær

Besvær med at huske

Mange bekymringer

Besvime / tab af bevidsthed

Frygtfølelse

Nedtrykthed

Følelse af håbløshed for fremtiden

Følelse af manglende energi eller sløvhed

Ingen interesse for noget som helst

Følelse af spænding eller anspændthed

Ubestemt angst

Hyppige uheld eller beskadigelse

Frustration

Skæren tænder

Hovedpine (spænding, migræne)

Hjertebanken

Halsbrand

Hæmorrhoider

Højt blodtryk

Søvnløshed -

(falde sent i søvn, vågne tidligt)

Irritabilitet

Appetitløshed

Tab af interesse for sex og tilfredsstillelse

Rygsmertter

Mindre infektioner

Klump i halsen

Menstruationssmerter

Glemsomhed

Nervøsitet

Mareridt

Umådeholden spisning

Mavesår

Lange grublerier

Rastløshed

Forpustethed

Hudproblemer

Maveproblemer

Spændte / hårde muskler