

Om at palpere Kranio-Sakral rytmen

KAPITEL 4

Ordet "palpere" stammer fra græsk og betyder "at undersøge ved kærlig berøring."

Der er en hel række niveauer i terapeutens berøring - fra hårdt til blødt.

I den hårdere ende af spektret finder vi nogle former for kiropraktisk manipulation, der anvender stærke, hurtige, retningsbestemte bevægelser for at frembringe ændringer. I forskellige former for dybdemassage ælter, presser og trækker terapeuten i muskler og væv. Der er nogle former for massage, der anvender en blidere berøring.

Kranio-Sakral Terapi befinder sig absolut i den ende af spektret, som anvender den blideste form for berøring. De bedste resultater opnås, når terapeuten anvender et ekstremt let tryk - der svarer til 5 gram.

Der er andre former for kropsterapi, der er endnu blidere end Kranio-Sakral Terapi. Nogle terapeuter skaber kontakt med elektromagnetiske energifelter på kroppen helt uden at berøre den fysiske krop. Healere holder ofte deres hænder lidt fri af kroppen.

Kranio-Sakral Terapi anvender det letteste fysiske tryk, du overhovedet kan forestille dig.

De fleste, der lærer Kranio-Sakral Terapi, har erfaring fra andre massageformer. Generelt er det vigtigt for dem at lære at lette deres tryk, når de berører. For dem, der primært arbejder med energifelter rundt om kroppen, kan det være et spørgsmål om at vænne sig til at berøre den fysiske krop.

Berør ikke med dine hænder - men gennem dine hænder med indlevelse fra hele din krop

Foruden det lette tryk, vær opmærksom på at løsne op og vær afslappet i hele kroppen, specielt i skuldrene, albuer, håndled og fingre. Oplev det som om dine hænder smelter og bliver ét med kraniets knogler. Derefter kan du, i dine armes fine bevægelser i albueleddet, "føle" den næsten umærkelige bevægelse i deres kranieknogler.

Når du mærker kraniebevægelserne hos den, du behandler, anvender du dine proprioceptive receptorer – sanseceller i musklerne og leddene, som registrerer forandringer i spænding og giver dig en følelse af bevægelsen. Disse proprioceptive sanser er en mekanisme i nervesystemet, som giver dem, der udfører de langsomme bevægelser i tai chi, den vidunderlige følelse af afspænding og total kropsbevidsthed.

For at forstå og opleve hvad det vil sige at bruge dine proprioceptorer, ræk ud og saml noget op, som du plejer at gøre det. Læg denne bog ned og gør det nu!

Prøv igen. Ræk ud og tag den op igen, men denne gang, gør bevægelsen så langsomt som overhovedet muligt. Udfør bevægelsen meget, meget, meget, meget, meget langsomt. Lad det vare 5 eller 10 gange så lang tid, som det normalt tager. Du vil lægge mærke til, at du oplever din krop på en helt anden måde. Det er på denne måde, at du "føler" kranio-sakral bevægelserne.

En af kranio-sakral terapeuterne i Danmark foreslog at vores berøring kunne sammenlignes med vægten af en sommerfugl, der i en blid sommerbrise sætter sig på en blomst.

Brug hele din håndflade

I andre former for massage har du måske lært at palpere ved at trykke på musklen eller bindevævet for at føle, hvor hård den/det er. I Kranio-Sakral Terapi registrerer du en let bevægelse. Du trykker ikke på kroppen, men du bevæger dig snarere på overfladen, som et insekt på overfladen af en stille sø.

Generelt palperer vi i Kranio-Sakral Terapi ikke med vores fingerspidser, men med hele håndens overflade - med hver en nervespids i håndfladen og fingrenes fulde længde.

Føl kranio-sakral bevægelsen med hele din krop. Når man først prøver, er det naturligt for næsten alle at prøve at "føle" med hænderne. Men når du efterhånden er blevet fortrolig med arbejdet, flytter din opmærksomhed op i proprioceptorerne i dine arme. Næste skridt for dig er at føle kranio-sakral systemets bevægelse i dit eget kropscentrum.

Dette centrum har mange forskellige navne i forskellige kulturer og traditioner. I den vestlige anatomis termer, betyder det at åbne for din opmærksomhed, så du kan opfatte forandringerne i spændingsniveauet i psoas musklen i selve kernen af din egen fysiske krop. Japanerne kalder nervecentret i psoas musklens for "Hara center". Kineserne kalder det "Dan Dien", som oversat betyder "Energien Hav". Sufier kalder det "Kath", amerikanerne kalder det "guts", mens andre traditioner kalder det "bevægelsescenteret".

Hvorfor al den opmærksomhed omkring måden, vi berører i Kranio-Sakral Terapi?

Man behøver ikke en bulldozer for at plukke en sart forårsblomt.

Den måde vi berører klienten skaber en effekt på hans/hendes system. Hvis vi anvender for stort tryk på klientens hoved, vil hans/hendes krop automatisk spænde for at beskytte integriteten i deres kranio-sakral system.

Lad bulldozeren stå i garagen. Berør kærligt. Respektér, hvad du finder. Føl, hvad der er. Vær ærbødig over for hvad der er. Acceptér det for hvad det er frem for at prøve at ændre det.

De smukkeste ting vil begynde at ske. Når man berører på denne måde, begynder kranio-sakral systemet at vikle sig ud, at løsne op for gamle spændinger, at bringe sig selv i balance og at heale sig selv.

Det er tilstrækkeligt for dig som terapeut blot at være opmærksom på denne proces, at respektere denne livskraft, at påskønne dette fantastiske design i den menneskelige krop, at undre dig over universets skønhed... lige som det er tilstrækkeligt blot at kigge på farvernes skiften, når solen går ned.

Hvis du kan viderebringe denne kvalitet, når du giver behandlinger med Kranio-Sakral Terapi, vil du få en vidunderlig respons, hver gang du berører dine klienter. Og du vil selv blive rørt.

At føle kranio-sakral systemets bevægelser

En af de første erfaringer på et Kranio-Sakral Terapi I kursus er at føle de 3 forskellige slags bevægelser i kranio-sakral systemet.

Dette er en praktisk "hands on" erfaring. Du kan ikke læse dig til den, men hvis du læser resten af dette kapitel, vil du være bedre forberedt på at mærke kranio-sakral rytmen, når du kommer dertil.

At føle betyder blot "at sanse hvad der sker". Det er en helt anden proces i nervesystemet end "at gøre" noget

Hvad du vil mærke er en meget fin bevægelse. For at føle denne bevægelse, skal du kun anvende en berøring, som svarer til et let - 5 grams - tryk. Et ark papir vejer ca. 5 gram. Din berøring skal ikke være tungere.

For sjov kunne du prøve at tage en køkkenvægt eller en brev-vægt. Rør ved vægtskålen og prøv at holde vægten ved 5 gram. Det er muligt, men det kræver koncentration.

Med et 5 grams tryk, bliver du nødt til at være meget sensitiv med dine hænder for at kunne føle de forskellige kranio-

sakrale bevægelser.

Det er nødvendigt kun at have en let berøring af 2 vigtige grunde:

For det første, hvis du trykker for hårdt med hænderne, vil dit eget nervesystem blive involveret i udførelsen. Dit nervesystem er indrettet sådan, at du kan befinde dig på ét af to stadier. Du kan enten "gøre noget" eller du kan "sanse". Hvis du presser for hårdt med hænderne på klientens kranie, vil han/hun ikke kunne føle, hvad der sker med ham/hende, fordi hele din krop vil være i gang med at gøre noget. Du vil miste din evne til at sanse.

Men med et let tryk, vil du få mange informationer om kraniets bevægelser. Du vil også komme i en anden sindstilstand, og din krop vil reagere på en helt anden måde end du ellers er vant til i dit travle hverdagsliv.

Den anden vigtige grund til at bruge et let tryk er at kranio-sakral rytmen let kan blive forstyrret, hvis man trykker for hårdt. Kranio-sakral bevægelserne bliver ikke sat i gang af stærke muskler, men snarere af strømmen af små væskemængder.

Hvis terapeuten holder for stramt om klientens hoved, vil forøgelsen af væske i klientens hoved ikke være stærk nok til at bevæge knoglerne mod kraften fra det eksterne tryk - hvis man standser knoglernes bevægelse mellem ens hænder p.g.a. at man trykker for hårdt, vil man ikke kunne føle den bevægelse, man søger.

Hvad der sker med klientens kranie, hvis man holder med for stort tryk, er at resten af systemet vil udvides, hvor det kan, - men hvor man holder stramt, vil der ikke komme en udvidelse. Livet fortsætter, men du vil gå glip af oplevelsen.

Hvis terapeuten glemmer at anvende en let berøring og anvender for stort et tryk, vil det som regel ikke have en negativ effekt på klienten. Imidlertid er nogle klienter meget sensitive og en hårdere berøring kan føles ubehagelig, eventuelt også fremkalde hovedpine, som kan vare i op til flere dage.

For den, der skal lære Kranio-Sakral Terapi, kan det, at holde for stramt og stoppe bevægelsen, der foregår under hans/hendes hænder, fremkalde tvivl om hans/hendes evne til at lære Kranio-Sakral Terapi. Hvis det sker for dig, så accepter det - alle skal igennem det - prøv ikke endnu hårdere, men løs op og prøv at åbne dine sanser.

At føle med højre side af din hjerne

For bedre at kunne forstå forskellen mellem at føle og at gøre noget, kan vi anvende en velkendt (og oversimplificeret) model til forståelse af hvordan hjernen virker. Ifølge modellen, er hjernens funktion delt i 2 halvdele: den højre og den venstre hjernehalvdel. Højre hjernehalvdel har forbindelse til kroppens venstre side og har at gøre med sans-

ning, følelser, intuition og modtagelighed. Venstre hjernehalvdel har forbindelse til kroppens højre side og har at gøre med logik, det at tænke og handle fysisk.

Højre hjernehalvdel...

I Kranio-Sakral Terapi arbejder vi på en anden måde - vi trækker på forskellige ressourcer. Vi bruger den højre hjernehalvdel. Vi åbner op for vores følesans og er modtagelige for den information, vi får - uden at dømme, uden at prøve at ændre noget, uden at prøve at gøre noget som helst. Det er nok blot at være tilstede, være åben, at vise respekt og simpelthen at observere.

Venstre hjernehalvdel...

Oftest, når vi i terapien giver en fysisk behandling, massage eller anden form for kropsbehandling, gør vi noget, som vi mener vil have en positiv effekt på modtageren. Den venstre hjernehalvdel ved helt præcist, hvad der skal gøres og gør det. Den venstre hjernehalvdel opfatter verden som "årsag og effekt" og som "rigtigt og forkert". I almindelige, dagligdags aktivitet, bruger vi som regel venstre hjernehalvdel til at få ting gjort.

Nogle mennesker finder det let at arbejde skiftevis med højre og venstre hjernehalvdel. Andre arbejder mest med den ene halvdel, og har svært ved at arbejde med den anden. Næsten alle kan lære at bruge den halvdel, som de oprindeligt ikke var vant til at bruge. Det at arbejde med begge halvdele giver helt klart fleksibilitet, når man skal vælge, hvordan man vil arbejde med en klient.

Følesansen - din egen opfattelse af det, du mærker

Når du rører ved nogen, kan du gøre det på en måde, hvor du næsten er totalt opmærksom på deres krop. Du kan også berøre dem, så du er mest opmærksom på din egen hånd, som udfører berøringen.

Der er en tredje mulighed - at du bliver opmærksom på selve berøringen. Du forsvinder, de forsvinder - du føler at de to kroppe er smeltet sammen - der er en øget opmærksomhed på selve berøringen. Denne form for kontakt er optimal for Kranio-Sakral Terapi.

Nogle forstår dette lige med det samme - men for andre kræver det nogen instruktion og øvelse på kurset, før de forstår det.

Hvad du vil mærke i de 3 kranio-sakral bevægelser

Når du anvender et let 5 grams tryk - og når du kan mærke denne "smelten" en del af tiden, har du nemt ved at mærke kranio-sakral bevægelserne.

På KST I kurset, vil du arbejde med at mærke rytmen forskellige steder: på kraniet, sacrum og på anklernerne.

På kraniet er det lettest at mærke bevægelsen på de store, fla-

de parietalknogler. De bevæger sig meget forudsigeligt - bliver bredere og smallere.

Med håndrødderne holdt sammen og fingrene spredt fra hinanden ligner dine hænder en tulipan.

Lad dine håndrødder få en let kontakt med midterlinjen af din klients kranie. Dine håndflader og fingre berører med let tryk så meget som muligt af overfladen af parietalknoglerne. Dine hænder følger knoglernes bevægelse på samme måde, som et frimærke sidder på en konvolut. Brevet kan blive sendt hele vejen til Hong Kong. Frimærket følger konvolutten ligemeget hvor den skal hen, men frimærket ændrer ikke placering eller tryk i forhold til konvolutten.

Med den rigtige berøring, vil du mærke 3 forskellige bevægelser. Du kan kun mærke én bevægelse ad gangen. Bevægelsen vil skifte mellem 3 mønstre. Der er ikke noget forudsigeligt mønster for hvor lang tid du vil mærke den ene bevægelse førend den skifter til en anden slags bevægelse. Du skal ikke selv gøre noget - vær blot opmærksom på de forskellige mønstre, som du kan mærke, når de sker under dine hænder.

Et mønster er en rytmisk udvidelse og sammentrækning mellem parietal-knoglerne. Denne udvidende og indsnævrende bevægelse er lettest at føle med fingerspidserne. Dette kaldes kranio-sakral rytmen.

Den anden form for bevægelse ligner mere en spiral: uforudsigeligt hvornår kurverne ændrer retning; uforudsigeligt i hvilken retning knoglerne vil føre sig i derefter - og uforudsigeligt hvor små eller store spiralbevægelserne er. Du ved hvilken vej bevægelsen i knoglerne har gennemgået, men du har ingen anelse om, hvor den dernæst vil bevæge sig hen. Spiralbevægelsen kaldes den terapeutiske puls, "unwinding" eller "somato-emotional release".

Den tredje form for bevægelse, som du vil opleve er "ingen bevægelse". (Der er faktisk en bevægelse, men den er så lille, at vores bevidsthed ikke kan opfatte den). Den kaldes for "still point/stillepunkt".

Ingen tilstand er at foretrække frem for en anden, ingen er mere rigtig end andre. Den healende effekt fra Kranio-Sakral Terapi fremkommer, fordi bevægelserne ændrer sig gennem disse 3 former for bevægelse.

Du behøver ikke at gøre noget. Det er nok, blot at være opmærksom på hvordan kraniets bevægelser ændrer sig fra en slags bevægelse til en anden.