Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Über die Cranio-Sacrale Körperarbeit 11

Teil 1: Ebenen und Richtungsbezeichnungen 21

1 Grundlegendes über Techniken der Cranio-Sacralen Körperarbeit . . . 23
1.1 Die Mechanik einer Technik auf der Grundlage von Upledger 23
1.1.1 Das Liquordruckmodell 25
1.1.2 Rahmenbedingung für strukturelle Arbeit 27
1.2 Nervensystem– Physiologie 27
1.3 Techniken im Einklang mit dem Flüssigkeitskörper 30
1.3.1 Auswirkungen auf das Nervensystem 31
1.3.2 Verschiedene Tiden 32
1.3.3 Wahl der Tide für Techniken 34
1.4 Einflüsse auf das Flüssigkeitsfeld 36
1.4.1 Gravitation 36
1.4.2 Elektromagnetismus 36
1.4.3 Das Befinden der liegenden Person 38
1.4.4 Die Haltung der evaluierenden Person 38
1.5 Grundlegendes zur Arbeitsweise in der Cranio-Sacralen Körperarbeit 43
1.5.1 Nähe und Distanz 2: Stoffschichten 44
1.5.2 Abwehrmechanismen 46
1.6 Allgemeine Kontraindikationen 48

2 Das 10-Schritte-Protokoll nach Upledger 51
2.1 Evaluation 51
2.2 Stillpunkt 54
2.3 Mobilisation des Kreuzbeins 56
2.3.1 Mobilisation der Iliosacralgelenke mittels der Armbrücke 57
2.3.2 Traktion des Duralschlauches 58
2.3.3 Dekompression L5–S1 59
2.4 Entspannen der transversalen Strukturen 60
2.4.1 Entspannung des Beckenbodens (Pelvic Diaphragm Release) 60
2.4.2 Entspannung des Zwerchfells (Respiratory Diaphragm Release) 61

2.4.3 Entspannung des Brustkorbs (Thoracic Inlet Release) 62
2.4.4 Entspannung des Zungenbeinkomplexes (Hyoid Release) 63
2.4.5 Entspannung der Schädelbasis (Atlantooccipital Release) 65
2.5 Siebbeintechnik und Stirnbeintechnik 67
2.5.1 Siebbeintechnik 67
2.5.2 Stirnbein heben (Osfrontale Lift) 68
2.6 Scheitelbeintechnik 69
2.7 Keilbeintechnik 70
2.8 Kiefergelenk entspannen 72
2.9 Schläfenbeintechnik 73
2.10 Ausleiten der Sitzung 78
3 Weitere Techniken der Cranio-Sacralen Körperarbeit 81
3.1 Intraorale Techniken 81
3.1.1 Mobilisation des Oberkiefers (Maxilla) 82
3.1.2 Vomer/Pflugscharbein 83
3.1.3 Mobilisation der Gaumenbeine (Ospalatinum) 84
3.1.4 Jochbeine (Oszygomaticum) lösen 84
3.1.5 Unterkiefer (Mandibula)-Unwinding (intraoral) 84
3.2 Techniken über die Basis hinaus 85
3.2.1 Erweiterte Keilbeintechniken 85
3.2.2 Alternative Occipital-Technik 89
3.3 Arbeit mit Nerven 90
3.3.1 Ischiasnerv (Nervus ischiadicus) 90
3.3.2 Armnervengeflecht (Plexus brachialis) 91
3.3.3 Arbeit mit Gehirnnerven 92
3.3.4 Arbeit mit Ganglien 98
3.4 Arbeit mit dem Hormonsystem 99
3.4.1 Cranio-Sacrale Arbeit mit dem Hormonsystem 105
3.4.2 Techniken mit dem Hormonsystem 105
3.5 Fulkrum 115
3.6 Unwinding 115
3.7 Point of balanced tension 117
3.8 Stillpunkt 117
3.8.1 CV4– Kompression des vierten Ventrikels 118
3.8.2 Stillpunkt am Kreuzbein (Os sacrum) 118
3.8.3 Stillpunkt von den Füßen 119
3.8.4 Indikatoren für Stillpunkte 120
3.8.5 Wirkweise Stillpunkte 120
3.8.6 Einsatzbereiche von Stillpunkten 121
3.9 Schädelhaltegriffe 122

4 Strukturen im Gehirn 125
4.1 Überblick 125
4.2 Der Hirnstamm (Truncus cerebri) 126
4.3 Das Zwischenhirn (Diencephalon) 128
4.3.1 Der Hypothalamus 128
4.3.2 Der Thalamus 129
4.4 Das Kleinhirn (Cerebellum) 130
4.5 Das Großhirn (Cerebrum) 130
4.6 Assoziations- und Projektionsbahnen 132
4.7 Glymphatisches System 133
4.8 Reaktion des Gehirns auf Stress 133

5 Körperarbeit und Gehirn 135
5.1 Grenzen und Möglichkeiten für die Arbeit mit dem Gehirn 137
5.2 Techniken mit den Gehirnstrukturen 138
5.2.1 Techniken für den Hirnstamm (Truncus cerebri) und das Kleinhirn (Cerebellum) 138
5.2.2 Arbeit mit dem Zwischenhirn (Diencephalon) 146
5.2.3 Arbeit mit dem Großhirn (Cerebrum) 152
5.3 Vorbereitende Techniken für die Arbeit am Großhirn (Cerebrum) 153
5.3.1 Liquorpumpe 153
5.3.2 Hirnhemisphären 154
5.3.3 Stirnlappen (Lobus frontalis) 155
5.3.4 Scheitellappen (Lobus parietalis) 157
5.3.5 Schläfenlappen (Lobus temporalis) 158
5.3.6 Hinterhauptlappen (Lobus occipitalis) 160

Teil 2:
Traumaarbeit in der Cranio-Sacralen Körperarbeit 165

6 Neurobiologische Grundlagen von Trauma 167
6.1 Überaktivierte Gehirnstrukturen 168
6.2 Auswirkungen von Trauma auf Neurotransmittersysteme 172

7 Traumaarbeit in der Psychotherapie 175

8 Möglichkeiten und Grenzen der Traumaarbeit mit der Cranio-Sacralen Körperarbeit 179
8.1 Spezielle Kontraindikationen in der Traumaarbeit 179
8.2 Rahmenbedingungen für Traumaarbeit 180
8.3 Arbeiten im Netzwerk 181
8.4 Kritik an der Traumaarbeit in der Cranio-Sacralen Körperarbeit 183

8.5 Abgrenzung zu bisherigen Vorgehensweisen in der Traumaarbeit innerhalb der Cranio-Sacralen Methode . . . 184
8.6 Stärkung der Person durch Spannungslinderung als Vorbereitung für die Traumaarbeit oder Therapie . . . 185

9 Grundlegende Begriffe in der Cranio-Sacralen Körperarbeit . . . 187

10 Grundidee der Traumaarbeit in der Cranio-Sacralen Körperarbeit . . . 193
10.1 Positive Ressourcenarbeit . . . 193
10.2 Traumaexploration . . . 196
10.3 Traumaintegration . . . 198
10.3.1 Das Nachholen von Bewegungsimpulsen . . . 198
10.3.2 Das Annehmen von Gefühlen . . . 202
10.4 Glaubenssatzarbeit . . . 203
10.4.1 Spüren von Glaubenssätzen auf körperlicher Ebene . . . 204
10.4.2 Das Auflösen von Glaubenssätzen . . . 204

11 Traumaarbeit – ein neuer Ansatz . . . 207
11.1 Nonverbale Traumaarbeit . . . 209
11.1.1 Das Auflösen von Gewebeerinnerungen über den Unspektakulären Ansatz . . . 217
11.1.2 Das Auflösen von Impulsen aus dem Nervensystem über den Unspektakulären Ansatz . . . 223
11.1.3 Der Segen der nicht wachbewussten Weiterführung . . . 236
11.2 Lokalisation von Regionen, Teilen und Modi: Eine erweiterte Evaluation . . . 239
11.2.1 Lokalisieren von Körperstellen als Auslöser . . . 240
11.2.2 Unterschiedliche Kontaktarten . . . 245
11.2.3 Lokalisieren von Teilen . . . 254
11.2.4 Lokalisieren von Modi . . . 258
11.3 Lösen von traumatisch bedingten Organeinstellungen . . . 260
11.3.1 Arbeit mit der Leber (Hepar) und Gallenblase (Vesica fellea) . . . 263
11.3.2 Arbeit mit der Milz . . . 274
11.3.3 Arbeit mit der Schilddrüse (Glandula thyroidea) und der Kehlkopfregion . . . 283
11.3.4 Techniken am Kehlkopf . . . 287
11.3.5 Arbeit mit den Nieren (Ren), den Harnleitern (Ureter) und der Harnblase (Vesica urinaria) . . . 294
11.3.6 Arbeit mit den Geschlechtsorganen (Organum genitale), dem Beckenboden und dem Becken (Pelvis) . . . 301
11.3.7 Arbeit mit dem Herzen (Cor) . . . 322
11.3.8 Highway of Expression . . . 339
11.4 Auflösen von Glaubenssätzen auf der körperlichen Ebene . . . 340
11.4.1 Herz (Cor) . . . 340
11.4.2 Geschlechtsorgane (Organum genitale) . . . 343

11.4.3 Leber (Hepar) 346
11.5 Techniken mit dem traumatisierten Gehirn 349
11.5.1 Ausgleich der Großhirnhemisphären unter der Berücksichtigung von Traumata 349
11.5.2 Ausgleich Hinterhauptlappen (Lobus occipitalis) und Frontallappen (Lobus frontalis) 352
11.5.3 Ausgleich Schläfenlappen (Lobus temporalis) und Stirnlappen (Lobus frontalis) 356
11.5.4 Ausgleich der meditemporalen Strukturen (Schläfenlappen (Lobus temporalis) und des Insellappens (Lobus insularis) mit dem Zwischen- und Mittelhirn (Di- und Mesencephalon). 361
11.5.5 Ausgleich Hinterhauptlappen (Lobus occipitalis) und Schläfenlappen (Lobus temporalis) 363

12 Interdisziplinäre Kommunikation und Arbeitsweise 367
12.1 Arbeiten im Netzwerk – Positionierung der Methode 367
12.2 Interview mit Dr. Juliane Becker 368

Teil 3: Trauma- und neurodivergenzsensible Körperarbeit mit integrativem Anspruch 373

13 Integration als Teil der traumasensiblen Arbeit 375

14 Kontexte der Körperarbeit 377
14.1 Folgen sexualisierter Gewalt 377
14.2 Neurodivergenzen 384
14.3 Dissoziative Persönlichkeitssysteme und instabile Zustände 387

15 Coda: Abschlussüberlegungen und Hoffnungen 393

Anhang 395

Autorin und Autor 397

Sachwortverzeichnis 399