

Kranio-Sakral Terapi, også kaldet KST, tager udgangspunkt i kraniet og korsbenet (sacrum) og har en dybt afspændende virkning på centralnervesystem, muskler og bindevæv. Den aktiverer ressourcer og genopretter balance, i bedste fald i både krop og psyke.

STYRK KROP OG SIND MED KRANIO-SAKRAL TERAPI

Formålet med kranio-sakral terapi er at påvirke kroppen til selvhelbredelse. KST terapeuten anvender meget blide manuelle tryk på kraniet og hvirvelsøjlen til at genoprette cerebrospinalvæskens strømning for at lindre smerter og sygdomme med relation til kranium og hvirvelsøjlen.

I læren om anatomi opdeles kroppen i systemer, som alle påvirker hinanden. KST's primære formål er at skabe harmoni mellem systemerne.

Terapien fokuserer på både centralnervesystemet, som består af hjernen og rygmarven, og på det autonome nervesystem bestående af en række nerver fra centralnervesystemet.

Tæt forbundne hermed er membranerne, som holder hjernen på plads i forhold til kranieknogler og korsben samt til spinalvæsken, der cirkulerer rundt i centralnervesystemet.

Spinalvæsken sørger for, at hjernecellerne får næring, den udskiller affald og gennemstrømmer centralnervesystemet i et rytmisk flow. Dette flow forplanter sig til resten af kroppen og kan mærkes som en bestemt puls af en trænet KSTterapeut.

Den kranio-sakrale puls kaldes populært for "livets åndedræt", fordi den karakteriserer en persons vitalitet.

Blide tryk

Ved hjælp af terapeutens blide tryk kan kroppen i mange tilfælde selv rette ubalancer i muskler, membraner, bindevæv med mere ud fra den filosofi, at når kroppen modtager de rigtige signaler, vil den heale og styrke sig selv. Ikke mindst børn er stærkt modtagelige for sådanne signaler.

Under en behandling frigøres spændinger i leddene mellem knoglerne i kraniet og i membranerne. Yderligere reguleres KST-pulsens rytme. Derved fjernes fysiske og psykiske blokeringer, og den øgede væskegennemstrømning styrker centralnervesystemet og forbedrer tilførslen af blod til hjernen.

Netop svækket blodtilførsel kan forårsage hovedpine og/eller afkræftelse. Det sidste giver en følelse af vat i

hovedet. KST kan lette eller fjerne de symptomer ved at forbedre blodcirkulationen.

Ligeledes i modsatte tilfælde, hvor der strømmer for meget blod til hjernen, så man får voldsom hovedpine, fordi tilbagestrømningen er for svag.

Den positive virkning af KST er frigørelse af spændinger i leddene mellem knoglerne, afspænding af de membraner som holder hjernen på plads og forbedring af både spinalvæsken og blodets cirkulation.

Rent psykisk giver terapien mulighed for, at traumer og blokeringer kommer ud i dagens lys efter at have spærret for en frit strømmende bevægelse mellem krop, følelser, sanser og intellekt.

Erfaringer viser at
Kranio-Sakral Terapi
har en positiv effekt på
lidelser som:

- Hovedpine og migræne
- Piskesmæld
- Stress symptomer
- Muskelspændinger
- Ryg- og nakkesmerter
- Angst
- Søvnbesvær
- Hormonubalancer
- Choktilstand
- Bækkenløsning

Mennesker i alle aldre
kan have gavn af kranio-
sakral terapi.

*Kilde: Foreningen af Kranio-sakral
terapeuter.*

Meditativ døs

En behandling varer circa en time og starter med en samtale, hvor du beskriver, hvad der er galt.

Derefter ligger du fuldt påklædt på en briks og kommer ved behandlerens blide berøring af primært kranie, nakke og korsben hurtigt til at slappe helt af. Målet er en slags meditativ døs, hvor du dels hjælpes af med fysiske ubalancer, dels bringes tæt på underbevidstheden, som derved får mulighed for at komme af med psykiske belastninger.

Med specielle greb og små tryk mærker behandleren din KST-puls og hjælper kroppen af med spændinger og svagheder. Nogle behøver kun en-to behandlinger, i reglen er tre-fire tilstrækkeligt.

Dog kan jævnlige behandlinger over et par måneder være nødvendige for større lidelser. Terapeutens holdning er at stoppe, hvis der ikke er mærkbar bedring efter tre behandlinger.

Udbredt stress

Stress er en urgammel overlevelsesmekanisme, som sætter krop og sind i alarmtilstand for at imødegå en eventuel farlig situation. Hos moderne mennesker tror vi, at stress hænger sammen med for stort arbejdspress, som ikke efterfølges af tilstrækkelig lang afspænding, hvor ressourcerne kan genopbygges.

Det er delvis korrekt, men ved kronisk stress tror KST-terapeuter, at det skyldes ubalancer i muskel- og knoglesystemer, som trykker på nerverne.

Og når vi er stressede, spænder vi især i nakken. Derved kan en meget vigtig nerve – vagusnerven – komme i klemme i leddet mellem hovedet og nakken.

Frigørelse sker smertefrit og i reglen meget hurtigt med KST. Samtidig sker der en mærkbar forbedring af blodcirkulationen til hjernen.

Et andet mål for KST-behandling kan være hormonsystemet. Hypofysen, vores overordnede kirtel, sidder i bunden af kraniet i nogle bindevævsmembraner. Spænding i de membraner kan nedsætte blodtilførsel til en del af kirtlen og skabe ubalance i produktionen af de hormoner, som regulerer andre kirtler i kroppen.

Sådan opstod terapien

Omkring år 1900 eksperimenterede William Sutherland, amerikansk læge og osteopat (medicinsk-manuel behandler) med sit eget kranie og fandt ud af, at det ikke som hidtil formodet bestod af en fast knoglemasse, men af 22 forskellige knogler, og at blokering af en eller flere knogler gjorde ham skidt tilpas og nedsatte diverse funktioner i kroppen.

Han gjorde videre den opdagelse, at korrekt åndedræt er afgørende for alle kropsfunktioner, og at en særlig puls arbejder i kroppen. Den, der fører spinalvæsken rundt. Første gang spinalvæsken er nævnt på skrift er i en 4000 år gammel kinesisk tekst, som omtaler behandlerens opgave som "kunsten at lytte sig frem."

Andre amerikanske osteopater gik videre med Sutherlands teorier, og osteopaten John Upledger udviklede i 1970'erne den KST-terapi, der siden er blevet den hurtigst voksende kropsterapi i USA og som blev bragt til Danmark i 1986 af Stanley Rosenberg.



Fra blød, men uopfyldt jurist til livsglad terapeut

Første gang Susanne Glending hørte om kraniosakralterapi var i 2001, da hendes yngste søn var ti måneder gammel. Han græd utrøsteligt hver nat, og Susanne var netop startet på arbejde efter barslen, hvorfor han skulle i dagpleje hos storebrors dagplejemor, som han allerede kendte og elskede. Alligevel græd han utrøsteligt hver nat. Hverken zoneterapi eller kiropraktik gjorde nogen særlig forskel. Tværtimod virkede det næsten som et overgreb på hendes lille søn, idet han tydeligvis ikke brød sig om det.

En mor fra storebrors mødregruppe var den frelsende engel; hun sendte Susanne en mail om kranio-sakralterapi med links til nettet, og Susanne bestilte straks en tid hos hendes terapeut.

Terapeuten kunne mærke, at hans nakkehvirvler sad skævt, formentlig fordi han kom til verden ved et kejsersnit. Efter tre behandlinger sov Susannes søn glad og tilfreds hver nat – og hun var målløs. Over effekten, over hvor blid behandlingen var og over terapeutens fokus på at være i kontakt med hendes søn under behandlingerne. Dette var ikke et overgreb!

"Jeg bookede straks et helt forløb til mig selv, da jeg konstant havde ryg-, nakke- og hovedsmerter. Og igen blev jeg målløs

over, hvor kraftfuldt noget så uendeligt blidt kunne være. Det føltes som en dans mellem mit og terapeutens nervesystem, hvor lag på lag blev skrælet af mine kropslige symptomer. Jeg forstod det ikke med hovedet, men min krop forstod det – og reagerede på det."

Jurist i Red Barnet og Børnerådet

På dette tidspunkt sad Susanne på kontor og havde nok forestillet sig, at det var, hvad hun skulle lave resten af livet. I 1991 blev hun cand.jur. med speciale i børns og kvinders rettigheder – og hun brændte for at udbrede kendskabet til børns rettigheder i Danmark såvel som i resten af verden. Efter syv års ansættelse i Red Barnet var Susanne netop startet som juridisk fuldmægtig i Børnerådet.

"I Red Barnet indebar mit job blandt andet mange rejser for at finde egnede samarbejdspartnere i kampen for børns rettigheder. Fra 1995 til 1998 opholdt jeg mig i længere tid i henholdsvis Mozambique, Sydafrika, Uganda, Etiopien, Rwanda, Bangladesh, Indien samt Guatemala og Peru. Ligesom jeg flere gange var

PISKESMÆLD OG NAKKESPÆNDINGER

En kvinde på 29 år kommer til mig med piskesmæld og nakkespændinger, voldsomme kæbespændinger, skuldersmerter samt mave – og nyresmerter. Hun fortæller, at hun fik slået næsten alle sine tænder ud ved en cykelulykke 6 år tidligere, hvor hun cyklede ind i en parkeret bil. Siden har hun fået lavet meget tandarbejde for at reetablere tænderne. Hun har prøvet fysioterapi, massage og BodySDS, der ikke har hjulpet. Og nu er hendes smerter næsten uudholdelige. Efter de første behandlinger sover hun bedre, og nakken og kæberne er mere afspændte især om morgenen, men smerten i maven lige ved ribbenskanten og i nyrerne er blevet forværret. Da chok/traumer altid sætter sig i nyrerne er dette ikke overraskende. De forværrede smerter kommer af kroppens proces med at afgifte og aflade den ophobede energi i nervesystemet efter ulykken. Efter endnu et par behandlinger begynder hendes ene skulder at arbejde om natten og "lever lidt sit eget liv" som hun udtrykker det. Og det fortsætter den med også under behandlingerne. Jeg instruerer hende i at lade skulderen gøre det den nu har brug for - så mens jeg arbejder ved hendes fødder, korsben, ribbenskant, nakke osv. "lever skulderen og armen sit eget liv" og bevæger sig i sit efter flow. Det der sker, er at armen vægter for sig – en bevægelse der ikke blev fuldført under ulykken, og som skal gentages og gentages indtil alle lag i kroppen har forstået at hun overlevede.

Det kræver en del behandlinger, men efter hver behandling giver symptomerne sig lidt efter lidt – og her 3 år efter hun startede hos mig kommer hun kun en sjælden gang med måneders mellemrum blot fordi det giver tiltrængt ro og et pusterum i en ellers travl hverdag. De gamle symptomer kan indimellem dukke op igen, hvis hun ikke får respekteret sine grænser, men giver sig straks igen når det går op for hende, hvad der sker. Vi taler om at hun nu har et næsten kærkømt signal fra kroppen der fortæller hende, hvornår hun skal holde en pause.

i Geneve i længere tid for at rådgive den danske regeringsdelegation i Børnekonventionen og i Bosnien-Hercegovina for at undervise Red Barnet-medarbejdere i Børnekonventionen.

Hvor spændende det end var, blev det for meget med alle de rejser, især fordi jeg i 1999 fik min første søn. Jeg fik drejet min stilling, så mit fokus primært var overholdelsen af Børnekonventionen i Danmark, og da chancen bød sig, skiftede jeg til Børnerådet i 2001, der er den danske vagthund på dette område."

Imidlertid oplevede Susanne en tiltagende uro og en ny utilfredshed med sit arbejdsliv.

Tid til forandring

"Det føltes, som om det kun var en meget lille del af mine ressourcer, der var i spil – jeg oplevede tiltagende gange, at der ikke var plads til min sensitivitet, min empati og mit fokus på at være nærværende. Som om jeg ikke fik lov at spille på alle strenge. I Børnerådet var mine ansvarsområder skilsmisse, ungdomskriminalitet og flygtninge – og jeg havde jævnligt borgere i telefonen; mødre, fædre, børn og unge, der i frustration over deres sag med myndighederne håbede, at jeg kunne hjælpe. Jeg måtte kun henvise dem videre til andre instanser, for eksempel Børne- eller forældretelefonen – og ikke selv rådgive dem. Men det interessante var, at de altid følte sig hjulpet og udtrykte stor taknemmelighed for min hjælp. Det gik op for mig, at hjælp kan have mange ansigter. Og at det at blive lyttet til og mødt, lige præcis der hvor det gør mest ondt, og man er mest sårbar, har en værdi. Og at her spillede jeg på flere strenge, end mit egentlige arbejde tillod mig.

Måske var det allerede her, at terapeuten i Susanne blev vakt? Mest subtilt og ubevidst til at begynde med. Men det stod mere og mere klart for hende, at hun var nødt til at undersøge, hvordan hun kunne bruge flere af sine ressourcer end blot sit hoved.

"Allerede da jeg var ganske ung, begyndte jeg at læse om og interessere mig for udviklingspsykologi og kropslig sundhed og balance. Og i min nysgerrighed efter at forstå mig selv, og andre, har jeg haft mange lange terapeutiske forløb hos psykologer, psykoterapeuter og kropsterapeuter. Men det var først hos min søns kraniosakralterapeut, der efterfølgende også blev min, at jeg for alvor følte mig mødt og hjulpet. Hun var i øvrigt også psykoterapeut. Så da jeg fik mulighed for at starte på en fireårig uddannelse til psykoterapeut i 2005, hoppede jeg hovedkulds ud i det, skønt det ikke lige var fornuftigt med mand, to små børn og et krævende akademisk job. Det føltes både som et meget bevidst og roligt valg og som et voldsomt angstprovokerende spring fra en høj klippe. Og selvfølgelig – set retrospektivt – måtte jeg gå ned i tid fra 37 til 32 timer om ugen, og senere til 22 timer om ugen, efter at have været sygemeldt med stress et par gange. Jeg har aldrig sprunget over, hvor gærdet var lavest."

Susanne har til gengæld altid elsket at bruge sine hænder kreativt – og at danse (da hun var ung dansede hun moderne ballet og underviste sideløbende med sit jurastudium i mange forskellige former for dans) – så mens hun stadig var under uddannelse til psykoterapeut, uddannede hun sig sideløbende til biomekanisk kraniosakralterapeut hos Stanley Rosenberg.

"At kunne bruge mine hænder til en så smuk og subtil dans som kraniosakralterapi – med så stor effekt som det havde på min søn og mig selv – måtte jeg lære. Jeg var ikke i tvivl om, at kraniosakralterapien ville være gavnligt for mine psykoterapiklienter – og vice versa."



Susanne Glending tilbyder kropsorienteret psykoterapi, traumeterapi og tilknytningsterapi - samt kranio-sakralterapi BIODYNAMICS. Du kan læse mere på om Susanne Glending på www.ditstillerum.dk



Terapeut på fuld tid

"Jeg kan ikke vide, om jeg ville have haft mod til at springe ud som terapeut på fuldtid med egen klinik, hvis ikke skæbnen igen lagde det hele til rette for mig. Jeg følte nok et vist behov for at vide, om det kunne bære, hvis jeg skulle sige mit gode job i Børnerådet op. Men en alvorlig cykelulykke i 2008 gjorde udslaget: På vej på arbejde blev jeg kørt ned af en bil og fik piskesmæld, hjernerystelse og en fraktur i sacrum (korsbenet) og var sygemeldt i mange måneder. Kraniosakralterapi og traumeterapi fik mig på benene igen – og det stod klart for mig, at her var mit vindue, min åbning til et mere tilfredsstillende liv. At det hele næsten blev tilrettelagt for mig. At jeg ikke skulle tilbage på en kontorstol bag en computer igen, men måtte vie mit liv til terapien og kaste mig ud i det. Jeg havde faktisk ikke noget valg, da det kom til stykket. Mit hoved nægtede pure at bruge lang tid bag en skærm."

Og det har Susanne aldrig fortrudt. Allerede før hun var færdig som psykoterapeut, men dog uddannet kraniosakralterapeut, har hun været så privilegeret at få lov at hjælpe mange mennesker med rigtig mange forskellige former for problematikker. Fysiske såvel som psykiske.

"De fleste fysiske problematikker har en traumatisk årsag. Hvis vores nervesystem er fastlåst i alarmtilstand på grund af uforløste traumer, sætter disse sig i kroppens bindevæv og nervesystem og kan over tid udvikle sig til forskellige fysiske symptomer og sygdomme. Så mange af mine klienter kommer til mig, netop fordi jeg både er kraniosakralterapeut og psykoterapeut. Igennem årene er der kommet mange specialiseringer

og efteruddannelser til, traume- og tilknytningsterapeut og biodynamisk kraniosakralterapeut er de vigtigste.

En ulykke med fatale og øjenåbnende følger

"Jeg har behandlet mange med stress, angst, hovedpiner, tinnitus, piskesmæld eller hjernerystelse. Nogle er musikere. Nogle går ned med stress. Én er svømmet ind i en bassinkant, én er gået ind i en glasdør, én i et Irmaskilt, én har banket hovedet op i en skrævæg, én i en vinduesramme og én i en køkkenskabslåge. Bare for at nævne nogle. Mange er faldet på ski, på cykel eller på fortovet. Jeg har haft flere professionelle dansere, der er stødt ind i hinanden eller i en væg eller lignende, mens de dansede. Der er en klar tendens til, at dem der søger mig ofte har et langvarigt og kompliceret sygdomsforløb med sig. Skønt det absolut ikke er en behagelig oplevelse, og det ofte har fatale konsekvenser i forhold til arbejdsliv og familieliv, giver ulykken eller sygdommen dem mulighed for at stoppe op et øjeblik, trække vejret og åbner for sjælens perspektiv på, hvad der er vigtigt at prioritere i deres liv. Som det skete for mig selv, er en ulykke ofte også en øjenåbner og en adgang til dybere og mere ægte sider af sig selv. Og for mange åbner det for et frugtbart personligt arbejde, hvor gamle mønstre og overlevelsestrategier viser sig som gamle venner på en scene, der, når de får lys og luft, ikke længere har samme behov for at påkalde sig opmærksomhed. Og dermed ikke længere bliver styrende for den enkeltes liv og prioriteter.