

Daniel Agustoni

# Craniosacra

## Selbstbehandlung

Wohlbefinden und Entspannung  
durch sanfte Berührung

Kösei

# Inhalt

Vorwort von Dr. William Martin Allen. . . . .	9
Vorwort des Autors. . . . .	11
Einleitung. . . . .	13
<b>Das Craniosacral-System. . . . .</b>	<b>16</b>
Der Duralschlauch zwischen Hinterhauptsbein und Kreuzbein	18
Die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit (Liquor cerebrospinalis)	20
Das Craniosacral-System und seine Beziehung zu anderen Körper Systemen	22
Unterscheidung Craniosacral-Therapie — Craniosacral-Selbstbehandlung	23
<b>Grundsätzliches zu allen Selbstbehandlungen. . . . .</b>	<b>24</b>
Wie die Selbstbehandlungen ausgeführt werden	25
... und was die Selbstbehandlungen bewirken	27
Wann die Selbstbehandlungen nicht angewendet werden sollen	29
Zur Reihenfolge der Selbstbehandlungen	29
Wichtig vor den Selbstbehandlungen	30
Praxistipps für die Selbstbehandlungen	32
Der Zeitfaktor	34
Genügend Zeit nach den Selbstbehandlungen	34
<b>1   Lockerungsübungen und Selbstmassagen</b>	<b>35</b>
<b>Allgemeine Entspannungsübungen</b>	
Den Körper schütteln, lockern, dehnen und strecken . . . .	36-41
Selbstmassagen. . . . .	42-52

<b>2   Wahrnehmungs- und Spürübungen</b>	<b>53</b>
<b>Übungen zur Hebung des Körperbewusstseins</b>	
Die Atmung . . . . .	54
Atem spüren und beobachten/»Kreisatmen« . . . . .	55-56
Ressourcen: Sich bewusst mit Kraftquellen verbinden . . . . .	57-58
Körperregionen wahrnehmen. . . . .	59-63
Segmente entspannen. . . . .	64-73
Das ganzheitliche Körperempfinden. . . . .	74
<b>Harmonisierung des Craniosacral-Systems</b>	<b>75</b>
<b>Selbstregulation und Tiefenentspannung fördern</b>	
Selbstpalpation. . . . .	76
Der Craniosacral-Rhythmus. . . . .	84
Bewegungen und Qualität des Craniosacral-Rhythmus	85
Tipps zur differenzierten Palpation des Craniosacral-Rhythmus	87
Unterscheidung verschieden langsamer Rhythmen	88
Entspannen des Craniosacral-Systems. . . . .	92
Grundsätzliches vor der Entspannung des Craniosacral-Systems	92
Berührungsqualität und exakte Finger- und Hand-Positionen	92

