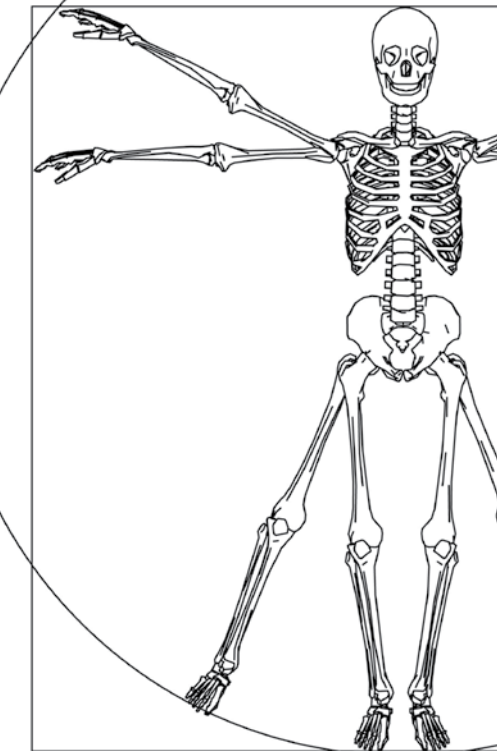
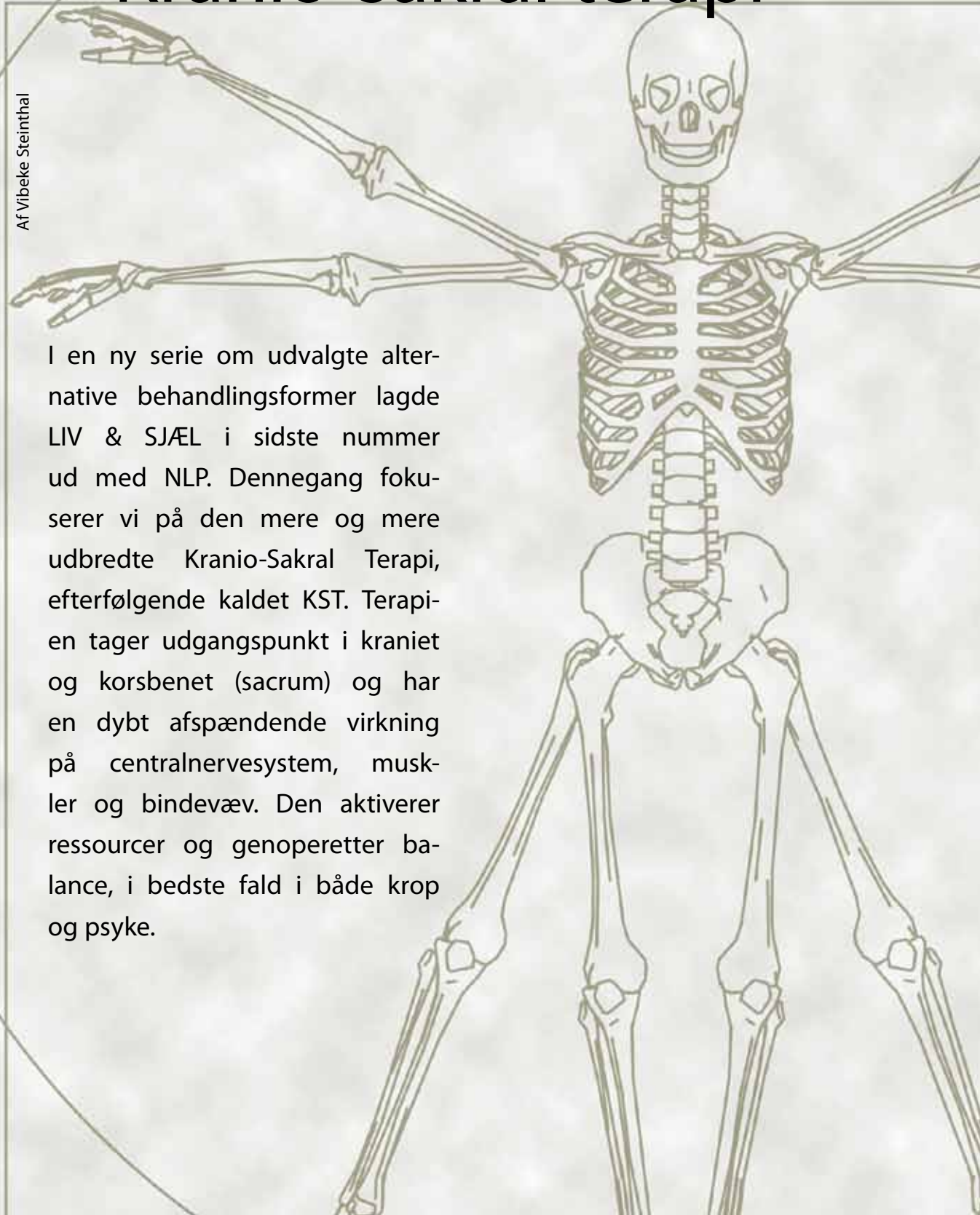




# Kranio-sakral terapi

Af Vibeke Steinthal

I en ny serie om udvalgte alternative behandlingsformer lagde LIV & SJÆL i sidste nummer ud med NLP. Denne gang fokuserer vi på den mere og mere udbredte Kranio-Sakral Terapi, efterfølgende kaldet KST. Terapien 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.



Ilæren 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 membraner, som holder hjernen på plads i forhold til kranieknogler og korsbens samt til spinalvæsken, der cirkulerer rundt i centralnervesystemet.

Spinalvæskens sørger for, at hjernecellerne får næring, den udskiller affald og gennemstrømmer centralnervesystemet i trykflow. Dette flow forplanter sig til resten af kroppen og kan mærkes som en bestemt puls af en trænet KST-terapeut. Den kranio-sakrale puls kaldes populært for "livets ånde-dræt", 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 der rigtige signaler, vil den heles og styrke sig selv. Ikke mindst børn er stærkt modtagelige for sådanne signaler.

Underen behandling frigør spændinger i leddene mellem knoglerne i kraniet og i membraner. 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 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 demembraner, 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

## KST anvendes til:

- E Hovedpine
- E Hormonbalance
- E Stress
- E Motorisk udvikling hos børn
- E Muskelspænding
- E Depression
- E Piskesmæld
- E Søvnbesvær
- E Koncentration og indlæring
- E Astma
- E Søvnbesvær
- E Menstruationssmerter
- E Kæbespænding og bidfunktion
- E Dårlig fordøjelse
- E m.m.



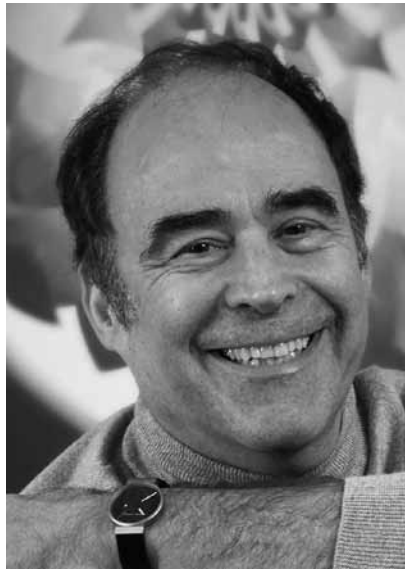
have spærret for en frit strømmende bevægelse mellem krop, følelser, sanser og intellekt.

## Meditativ døs

En behandling varer cirka 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 delshjælpes af med fysiske ubalancer, dels bringes tætpå underbevidstheden, som derved får mulighed for at komme af med psykiske belastninger. Med specielle greb og små trykmærker 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 jævnlig behandling over et par måneder være nødvendige for større lidelser. Terapeutens holdning er at stoppe, hvis der ikke er mærkbar bedring efter tre behandlinger.

## Sådan opstod terapien

Omkring år 1900 eksperimenterede William Sutherland, amerikansk læge og osteopat (medicinsk-manuel behandler) med siteget 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 korrektion af dræter afgørende for alle kropps funktioner, og at en særlig puls arbejder i kroppen. Den, der fører spinalvæsken rundt. Første gang spinalvæsken nævnt på skrift er i en 4000 år gammel kinesisk tekst, som omtaler behandlerens opgave som "kunsten at lytte sig frem."



Stanley Rosenberg

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.

Siden John Upledgers gennembrud med terapien er der udviklet 10 lærebøger og skrevet ca. 40 videnskabelige afhandlinger. En særlig markant afhandling kom fra Viola M. Fryman, amerikansk læge og KST-behandler, som beskrev vellykket behandling af 1.250 spædbørn med misdannelser.

Førende ekspert og læremester Stanley Rosenberg er en central skikkelse inden for KST, som han introducerede i Danmark i 1986 efter uddannelse i sit hjemland USA.

Hans baggrund er højst usædvanlig, idet han var universitetsuddannet i litteratur og teater, da han kom til København for at undervise på Statens Teaterskole.

"I træningen af skuespillere arbejdede jeg meget med kroppsbevægelse og satte mig derfor ind i musklernes

og knoglernes opbygning," fortæller Stanley Rosenberg.

"Jeg blev gift med en dansk skuespillerinde, og så sker der det, at hun fik den idé at melde sig til et massagekursus. "Ja, hvorfor ikke?" sagde jeg og besluttede at følge med. I nogle år havde jeg dyrket den aktive betonedede kroppsdisciplin Tai Chi, så på kurset fandt jeg massage lidt for langsom. Imidlertid havde jeg hørt om Rolfing-metoden, en specielt dybtgående massage, og den uddannede jeg mig så i på kurser på Rolf Institute i USA. Min interesse for kropsterapi gik helt over, og jeg fortsatte med KST-studier på Upledger-Institutet. I de følgende år har jeg fulgt op med kurser hos en suverænt dygtig fransk KST-behandler Alain Géhin."

Stanley Rosenbergs spring fra teater til terapi fandt sted i 1974, og efter sine grundige studier åbnede han klinik i København i 1986, siden udvidet med klinik i Silkeborg. Begge steder tilbydes KST, massage efter Ida P. Rolf-metoden, Bindevævs massage efter Rosenbergs eget koncept. Desuden ansigtsløftning uden kniv. (Det sidste bragte LIV & SJÆL en artikel om i augustnummeret 2008.)

I Ugeskrift for Læger 2005 opfordrede øjenlæge Helena Bergkvist til, at KST tages ind som et tilskudsberettiget tilbud, og at uddannelsen bliver en overbygning for fysioterapeuter. Desværre er intet i den retning sket endnu.



Greis Greisen, 60 år: "Jeg var slemt plaget af smerter i fødderne. Trædepuderne var hævede, og jeg kunne ikke bevæge tæerne. Læge og fysioterapeut erklærede, at det måtte jeg nok lære at leve med, men jeg hørte så om KST og gik til Stanley Rosenberg. Efter én behandling vendte bevægeligheden i tæerne tilbage, hævelserne svandt lidt ind og smerterne aftog. To behandlinger mere har hjulpet yderligere, og jeg er overbevist om, at symptomerne vil forsvinde helt med endnu et par besøg på klinikken."

"Grundlaget for KST blev jo skabt i USA af lægen William Sutherland, og terapien er anerkendt i de fleste af den amerikanske lægeverden. Desamtidig er det svært at finde danske læger, som i reglen holder sig til recepter og operationer og ikke arbejder med manuelle teknikker. For mig er det essentielle i KST at opnå en bedrefunktion i det centrale nervesystemet, som ligesom hormonsystemet i den grad påvirker vores fysiske og psykiske tilstand." En stor del af klienterne på Rosenbergs klinik lider af stress, og han nævner, at ifølge nylige undersøgelser er 25% af børn og 50% af voksne plaget af kronisk stress.

## 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 bindevævs membraner. Spænding i dem membraner kan nedsætte blodtilførsel til en del af kirtlen og skabe ubalance i produktionen af hormoner, som regulerer andre kirtler i kroppen.

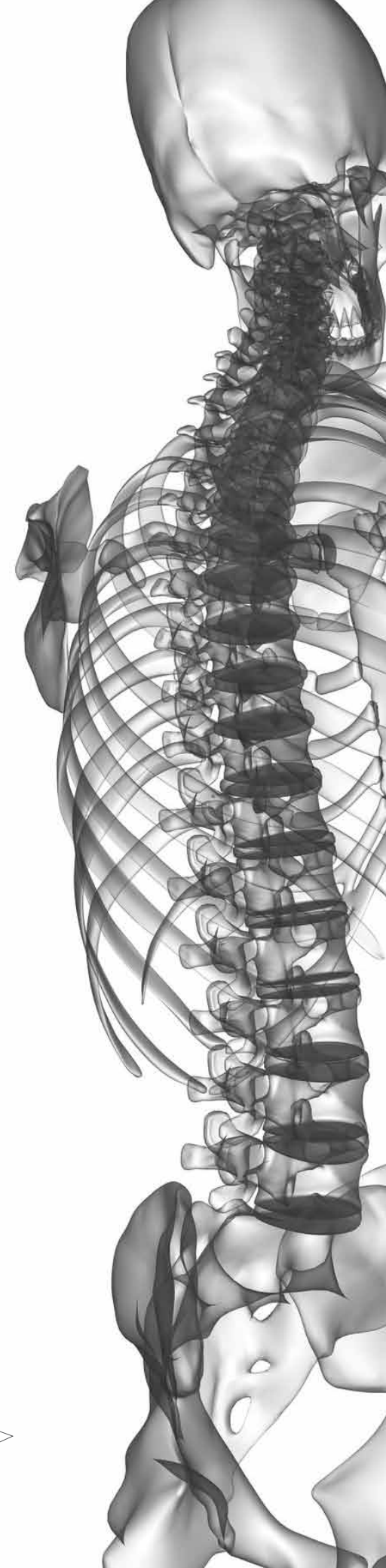




Foto: Dann Sommer

**Slip af med Jetlag Stanley Rosenbergs tip til gør-det-selv-behandling af jetlag:**

**"Tryk pegefinger og langemand fra begge hænder mod nederste del af knoglen bag ørerne – ud for øreflipperne. Lad trykket glide en centimeter nedad, dog stadig på knoglen. Bliv ved ca. et minut. Flyt så de fire fingerspidser til midtvejs mellem ørerne og pres dem hårdt sammen og ind mod kraniet i 15. sekunder. Gentag behandling et par gange med nogle timers mellemrum."**

Vi har haft gunstige resultater med behandling af blandt andet menstruationsproblemer, af humørsvingninger under menopause og i nogle tilfælde barnløshed."

I løbet af vores samtale bemærker Stanley Rosenberg, at jeg spænder i kæberne. Han har så evig ret, og han viser mig, hvad der kanger ved det. Med to fingre i min mund trykker han på hver sin side af ganen i overmund. Nogen forskel har jeg dog ikke kunnet mærke, mens kaden er nok så sejlivet, at der må flere behandlinger til. Jeg føler mig fristet, for jeg er ikke i tvivl om, at jeg sidder over for en yderst erfarende kapacitet.

#### KST-uddannelse

På Stanley Rosenberg Institut uddannes KST-behandlere på kurser i såvel København som i Silkeborg. Uddannelsen varer 1½ år, men kan deles op over en længere periode, hvis man samtidig skal passe et job. "Ca. 270 om året tager vores begynderkursus, og heraf vælger vi 25 til at tage det fulde uddannelsesforløb. De fleste kursister er i forvejen fysioterapeuter eller zoneterapeuter, nogle lærer forældre medetsvagt barn, de brænder for at hjælpe, men vi oplever også, at mennesker med den helt anden profession og stærkt ønske om at skifte bane melder sig.

Med hensyn til behandling af børn kan Stanley Rosenberg berette, at en amerikansk osteopat fandt frem til, at mange børn med adfærds- og udviklingsproblemer i reglen havde det samme belastede kranie mønster, og det kan afhjælpes med den KST-teknik, der afbalancerer knoglerne i kraniet.

"Vi har så mange gode erfaringer med børn, der foreksempel hyperaktive eller det stik modsatte. Jeg følger nøje tilbagemelding fra kolleger og kan berette, at der er gladelige resultater med KST-behandling af børn med diagnosen DAMP og autisme."

Hos sin franske læremester Alain Géhin har Stanley Rosenberg suppleret sin kunnen med en overbygning til KST kaldt Social Engagement Protocol, en effektiv sammensætning af specielle teknikker.

"Den er kombineret med KST – unik i sin evne til at løfte folk fra stress og depression til en tilstand af klarhed, ro og åbenhed. Alt i alt en stærkt forbedret følelsesmæssig tilstand." Social Engagement Protocol har endvidere vist sig at kunne hjælpe mennesker med tinnitus og ménière. Hørestitutttet i Ålborg gennemførte i 2003 et projekt, hvortil personer med en af disse høreskader gennemgik behandlingen. Ni fik det bedre. Stanley Rosenbergs krevete lærebog i KST plus bøgerne "Aldrig mere stiv nakke" og "Aldrig mere ondt i ryggen" fra eget forlag.



Anne Wegeberg

Jeg fandt en helt ny verden Anne Wegeberg, registreret alternativ behandler (R.A.B.) med zoneterapi og KST, er uddannet cand. comm. og arbejdede i 24 år med medier og kommunikation.

Men da hun fik en multiallergisk søn, blev det vigtigste for hende at skabe en hverdag, der kunne hjælpe ham. "Jeg satte de ihærdigt på sund, økologisk kost og helbredende urter og blev optaget af spirituel tankegang. Derfor følte jeg mig mere og mere udenfor i den mande verden, jeg befandt mig på mit job, jeg savnede at kunne tale med nogen om mine sande interesser. Sideløbende med arbejdet tog jeg så uddannelse i zoneterapi og drømte om at gøre det til min levevej. En dag i 2005 fik jeg lige med ét modet og sagde min stilling op.

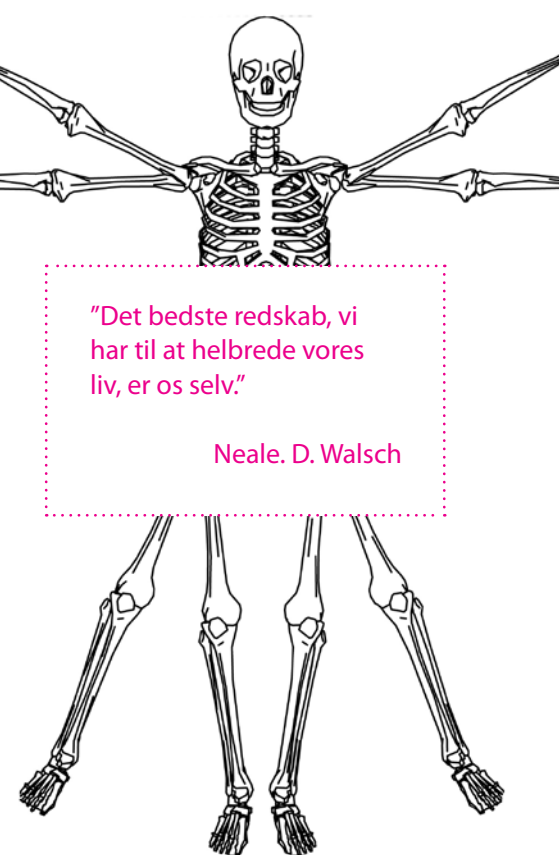
Før jeg kunne gå i gang som behandler, måtte jeg dog desværre gennem en sygdomsperiode, fordi min konstant fortravlede tilværelse havde kørt mig helt ned," fortæller Anne Wegeberg. Hun kom sig takket være total hvile, ture i skoven, lægeurter, akupunktur og deltagelse i sangeren Lars Muhls førstegralsrejse til Montseguri Frankrig.

#### Glædelige oplevelser

Siden har hun uddannet sig i KST og Reikihealing og har i dag behandlingscentret "Energikilden" i Roskilde, som hun deler med blandt andet en akupunktør og en psykoterapeut. "Det blev en helt ny verden for mig, og jeg glæder mig hver morgen til dagens udfordringer. En helt speciel glæde for mig er de gode resultater, jeg har med KST-behandling af børn. Blandt andet af små børn med kolik.

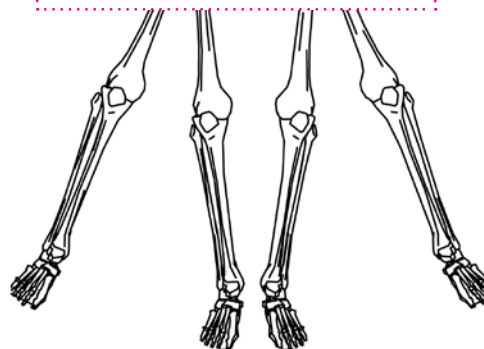
Lidelsen rammer især enten for tidligt fødte, hos hvem tarmsystem og centralnervesystem ikke er fuldt udviklede. Eller børn der har fået kraniet klemt under fødslen. Det kan medføre, at de bliver spændt op i hele systemet, og at bindevæv vokser skævt sammen. Ganen kan endevoks og så blive spændt op, det får svært ved at sutte og kan få ondt i fordøjelsen." Anne beretter om 14 uger gamle Mille, der som mange kolikbørn skreg konstant.

"Hendes mor ønskede zoneterapi, og det gav jeg så, men det var først, da jeg afsluttede med lidt KST-berøring af pigens hoved, at hun pludselig



**"Det bedste redskab, vi har til at helbrede vores liv, er os selv."**

Neale D. Walsch



holdt op med at skrike. Moderen blev så overvældet, at hun bestilte en KST-behandling til sig selv, og lille Mille behøvede kun to behandlinger mere, så var kolikken væk. Vidunderlig oplevelse."

En anden nylig glæde har for Anne været vellykket KST-behandling af 15-årige Lærke, som var godt træt af at slås med sin ordblindhed i skolen. "Jeg konstaterede skævhed i ryg og nakke og behandlede Lærke over en periode på fire måneder, hvor jeg løsnede bindevæv og alle spændinger i kroppen fra fødderne og hele vejen op. Samtidig var jeg opmærksom på det faktum, at ordblindhed kan skyldes nedsat blodcirkulation til baghovedet, hvor synsfeltet sidder. Lærkes KST-puls var død i den ene side af hovedet, men ved at få bevægelse i kraniets knogler og øget blodtilførsel fik hun mere og mere styr på læsning og regning, og efter afsluttet behandling er hun sluppet helt af med sit handicap."

www.stanleyrosenberg.com  
www.energikilden.dk