

# Craniosacrale Osteopathie

Der «Breath of Life» und der Primäre Atemmechanismus

Nicole Lenzi

# **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	3
Der Atem	4
«Breath of Life» – Atem des Lebens	ĩ
Der Weg des «Breath of Life»	7
Das Zonen-Modell	8
Zone A	Ç
Zone B	
Zone C Zone D	[(
Mittellinie	] (   (
1 incentific	1
Der primäre Atemmechanismus	11
Die Fluktuation der cerebrospinalen Flüssigkeit	12
Wo befinden sich diese natürlichen Hohlräume und worin ist die cerebrospinale	
Flüssigkeit eingeschlossen?	13
Wann und wo kann ich den «Breath of Life» wahrnehmen?	13
Die Motilität der intercraniellen Membranen	[4
Anhaftungsstellen / Articular poles of attachment	4
Bewegung der reziproken Spannungsmembran	15
Sutherland Fulkrum	16
Die Motilität des Gehirns und des Neuralrohres	17
Funktion – was geschieht im Zentralnervensystem?	17
■ Motilität – was geschieht im Zentralnervensystem?	19
Die freie Gelenkbeweglichkeit der Schädelknochen	20
Os parietale	2
Os occipitale	2
Os temporale	2
Os sphenoidale	2
Die Gelenkbewegung des Sacrums zwischen den Ilias	22
Schlusswort	23
Literaturverzeichnis	24

## Vorwort

# Wie kann sich der Craniosacrale Rhythmus bei einem einfachen Befund im Körper zeigen?

Durch diese Frage im Anatomiekurs wurde ich wie vom Blitz getroffen und es begann in mir zu arbeiten. Eigentlich sollte diese Frage ganz einfach zu beantworten sein. Eine Teilnehmerin aus einer anderen Schule konnte jedoch damit nichts anfangen – sie hatte noch nie den Craniosacralen Rhythmus gespürt.

Ganz spontan ging mir da die Frage durch den Kopf, was sie denn bis jetzt gespürt hatte und was das denn eigentlich ist, dieses Andere, dieser «Breath of Life»? Was nehme ich denn überhaupt wahr? Wo beginnt denn der Craniosacrale Rhythmus und wo endet er, respektive wo beginnt das Andere?

Ich startete noch am gleichen Tag mit der Befragung der Schüler – keiner konnte mir spontan eine Antwort liefern.

Seit diesem Schlüsselerlebnis bin ich nun auf der Suche nach einer Erklärung. Besteht der Mensch nicht nur aus Zellen und Atomen? Entsteht er nicht nur aus zwei Atomverbänden, dem Sperma und der Eizelle? Gibt es da noch viel mehr als nur diese Materie, genannt Körper?

Wenn es da diesen «Breath of Life», dieses «fluid in the fluid», dieses «Licht in allen Zellen» wirklich gibt, woher kommt es denn? Und wie kann ich es fühlen und nützen, um die innere Transformation zu begleiten?

Schon Antoine de Saint-Exupéry sagte in «Le petit Prince»: Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar.

Ja, der «Breath of Life» ist für das Auge unsichtbar. Er ist jedoch das, was den Menschen in seiner Ganzheit ausmacht.

## **Der Atem**

Im Atmen finden wir den ersten Kontakt mit dem Leben in diesem Körper, welches mit unserem ersten Atemzug beginnt und mit dem letzten endet. In der Art wie wir atmen, erkennen wir unsere (meist unbewusste) Einstellung und Haltung zum Leben.

Das Einatmen ist der männliche Part des Atmens. Davon nehmen wir uns Lebensenergie, von welcher unser feinstofflicher und grobstofflicher Körper lebt. Beim Ausatmen, dem weiblichen Part, lassen wir los. Wir vertrauen, dass danach auch wieder ein Einatmen erfolgen kann. Und zwischen dem Einamten und dem Ausatmen liegt der Platz Gottes.

Es gibt zwei Arten von Atmung: die Primäre im Innern und die Sekundäre, die Lungenatmung. Letztere ist beeinflussbar durch Angst, Sport, Temperaturwechsel, etc. und kann auch bewusst beeinflusst werden. Der innere Atem, von Dr. Andrew Tayler Still auch der «Breath of Life» genannt, ist eine nicht willentlich beeinflussbare Konstante in unserem Leben.

Der «Breath of Life» ist der Atem unserer Seele.

# «Breath of Life» - Atem des Lebens

«Da bildete der Herr den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nasenlöcher den Atem des Lebens, so wurde der Mensch eine lebendige Seele.» (Zitat aus dem alten Testament)

Der «Breath of Live» kommt aus einer Quelle, die in der Tiefe der dynamischen Stille entspringt. Aus dieser Quelle entspringt alles Leben – die sekundäre Atmung, der Herzschlag und genauso auch der «Breath of Live», denn ohne ihn wären wir nicht lebensfähig.

Bereits in den ersten 24 Stunden nach der Einnistung des Spermas in der Eizelle erfolgt durch den «Breath of Life» die Anbindung an das Göttliche. Der «Breath of Life» ist die Verbindung von Oben und Unten wie auch von Innen und Aussen. Er ist der Geist, der in unserer Seele oder auch im Herzen wohnt.

Den «Breath of Life» können wir nicht manipulieren. Die Wellen die von ihm geschaffen werden, nehmen wir in verschiedenen Rhythmen wahr. Sie haben keinen Anfang und kein Ende. Mal schneller, mal ganz langsam. Wir können sie in den verschiedenen Elementen innerhalb und ausserhalb unseres Körpers wahrnehmen. Die Wellen sind jedoch nicht das Wichtige, sondern die Zeit dazwischen. Am Wendepunkt, bevor es von der Inhalation in die Exhalation geht, da ist die Stille, die Kraft, die Potency des «Breath of Life».



Michelangelo 1508 und 1512 – Sixtinische Kapelle, Rom

«Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn.» So heisst es im ersten Buch Mose und jeder kennt den korrespondierenden Teil zur Erschaffung Adams in Michelangelos Deckenfresko der Sixtinischen Kapelle: Auf der linken Seite liegt ein schlaffer, kraftloser Adam in einer stilisierten Hügellandschaft, den Arm matt ausgestreckt, während sich von rechts Gott Vater von Engeln und Putten umgeben nähert und sich anschickt, Adams Zeigefinger mit dem seinen zu berühren. Eine Aura von Kraft und Entschlossenheit geht dabei vom Schöpfergott aus, so dass die winzige Lücke zwischen Adams Finger und dem Finger Gottes beinahe sichtbar von der Energie erfüllt wird, die sich im nächsten Augenblick auf Adam übertragen wird.

Was füllt die berühmteste Lücke der Kunstgeschichte tatsächlich aus?

Der «Breath of Life», der Stillpunkt zwischen der Hand Gottes und dem von ihm erschaffenen Adam, das ist der Funke, der das Funktionieren des primären Atemmechanismus in Gang setzt. Der primäre Atemmechanismus ist diese komplizierte Einheit, die auf den Atem des Lebens reagiert. Dieses Funktionieren ist total vom Atem des Lebens, dem Stillpoint, der Potency, abhängig. (Roland E. Becker)

Während wir den primären respiratorischen Mechanismus definieren und erfahren, eine Reihe von Einheiten innerhalb der Einheiten, gibt es ein Grundmuster der Bewegungen während der Inhalation und der Exhalation – als Auswirkung eines Funkens, der «Breath of Life» genannt wird. Jemand hat einmal gesagt: «Das Leben ist die ruhende Kraft, die von der Gottheit vorausgeschickt wurde, um die gesamte Natur lebendig zu machen». Nutzen wir doch diese Energien, diese Lebenskraft, und halten sie im Ausgleich, indem wir unser Haus des Lebens (Körper), vom Fundament bis zur Kuppel in guter Form halten.

(Dr. Andrew Tayler Still, Das grosse Still Kompendium)

# Der Weg des «Breath of Life»

Nicht nur Dr. Andrew Tayler Still, sondern auch Dr. William Garner Sutherland oder Dr. Emanuel Sweedenborg, waren sich schon im 17. und 18. Jahrhundert einig, dass das Göttliche im Menschen innewohnt. Ob ich es nun als Gott, die Quelle, das Universum oder als den Ozean der Liebe bezeichne, ist egal. Für jeden das, was für ihn passt.

Dieser Ozean der Quelle Gottes ist die All-Einheit und jeder von uns ist ein Tropfen dieses Ozeans. Nicht so machtvoll und gross wie die Quelle selbst, doch die ganze Potenz, alle Informationen, sind in uns gespeichert – durch den göttlichen Atem, den «Breath of Life».

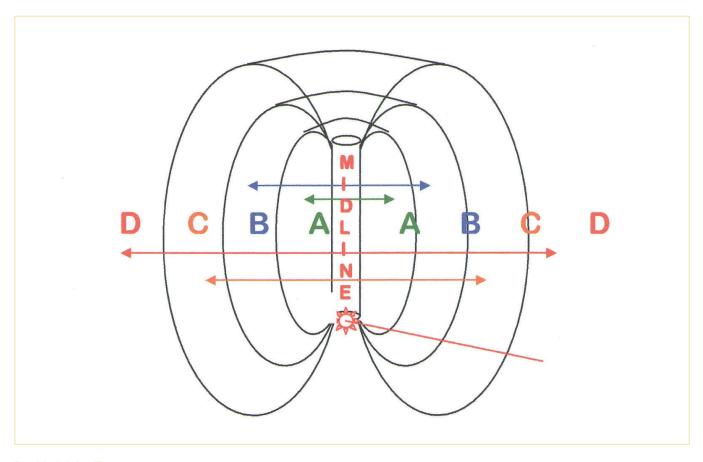
Es ist ein langer Weg, bis einer dieser Tropfen auf der Erde angekommen ist. Zuerst bildet sich ein etwas kleinerer See und spaltet sich dann in grössere Tropfen. Diese spalten sich wiederum, doch wir sind immer noch mit der Quelle im Ganzen verbunden.

Wie bereits zuvor erwähnt ist es nicht möglich, dass dieser Tropfen «Breath of Life» direkt in den Körper der Materie Mensch eingeblasen wird. Da dieser Tropfen aus reiner Energie besteht, würden wir Menschen es nicht überleben und innerlich verbrennen. Deshalb nimmt dieser Tropfen auf seinem Weg Richtung Erde noch einen Mantel der Gefühle mit sich. In diesen Mantel schlüpft er in der Astral Welt, wo er aus dem letzten Leben (wenn man überhaupt an mehrere Leben glaubt) bereits zur Verfügung steht. Erst jetzt ist diese Energie durch den Mantel der Gefühle, der wie ein Adapter wirkt, mit unserem Körper kompatibel.

Der Tropfen des «Breath of Life» kommt nicht erst bei der Geburt in unseren Körper, sondern sucht sich bereits in den ersten 24 Stunden nach der Empfängnis seinen Platz. Das war sich auch Dr. Erich Blechschmid bewusst. Schon während das Kind in der Gebärmutter ist, findet während der Zeit der Entwicklung ein rhythmisches Auf und Ab jedes Körperteils statt. Jedoch ist der «Breath of Life» noch nicht fest mit dem Körper verbunden und so kann ein Teil davon jederzeit zurück ins Universum. Erst ab der Geburt und dem ersten Atemzug des Neugeborenen bleibt der «Breath of Life» verankert.

# **Das Zonen-Modell**

Dieses Zonen-Model ist nach J. Jealous die neue Haupteinteilung und ersetzt die mid-tides und long-tids, von welchen in den früheren Jahren gesprochen wurde.



Das Modell der Zonen

Durch dieses Zonen-Modell versuche ich zu zeigen, wo wir uns in unserer Arbeit in der Craniosacralen Osteopathie bewegen. Wo der «Breath of Life» eingeordnet werden kann und in welcher Zone wir ihm begegnen – im gleichen Sinne wo auch der primäre Atemmechanismus einzugliedern ist.

#### **Zone A**

Die Zone A wird auch als die physische körperliche Struktur bezeichnet. Hier nehmen wir den Atem, das Blut und die Motalität der einzelnen Strukturen wahr. In dieser Zone ist der primäre Atemmechanismus einzugliedern, da es strukturgebundene Bewegungen sind.

Der CRI wird als eine Ausdehnung der Inhalation und ein zurück in die Ausgangsposition gelangende Bewegung, der Exhalation, wahrgenommen. Der Rhythmus des CRI ist  $6-12 \times pro$  Minute und ist somit strukturgebunden.

Über den dritten Ventrikel kommt der «Breath of Life» aus der Zone B in die Zone A und bringt Leben in den primären Atemmechanismus. Die Zone B wird auch als die Funktion von Zone A bezeichnet.

#### **Zone B**

Diese Zone B wird auch als der Ätherleib des Menschen bezeichnet und ist ein Körper leicht ausserhalb unseres physischen Körpers. Er ist feinstofflicher Natur. Ab da existiert bereits kein CRI mehr, sondern es wird nun als «Breath of Life» bezeichnet.

Die Wahrnehmung wird nur noch als Ausdehnung leicht über den Körper hinaus beschrieben, in einem Zyklus von 2  $\frac{1}{2}$  x pro Minute.

Eine Wahrnehmung wie eine Flüssigkeit, ein «Fluid Body», jedoch nicht wie die Struktur Flüssigkeit, sondern eher wie eine hohe Vibration.

Die Zone B ist ein Raum um die Zone A, mit der Ausdehnung von der Mittelline, der zentralen Stille. In dieser Zone nehmen wir den «Breath of Life» wahr und über diese Zone kommt das Leben in die Zone A. Die Zone B wird auch als die Funktion von Zone A bezeichnet.

#### **Zone C**

Dies ist eine Zone, welche von der Mittellinie bis weit über den Körper hinaus geht. Es wird von einem Zyklus von 90 – 100 Sekunden gesprochen. 50 Sekunden Inhalation und 50 Sekunden Exhalation.

Die Wahrnehmung ist eine Ausdehnung, wie wenn eine Welle durch alles hindurch gehen würde. Wie Nebel oder Licht.

Kontaktaufnahme zum «höheren Selbst», zur Matrix, zum Blueprint, zum Lebensplan. Von hier kommt die Kraft, von Herzen Gutes zu tun.

### **Zone D**

Die Zone D wird auch als dynamische Stille bezeichnet. In dieser Zone haben wir Zugang zum grossen Ozean um uns, aus dem wir entstanden sind.

Hier gibt es keine Ausdehnung und Bewegung mehr, nur noch eine Kraft, eine Energie. Von hier kommt die Kraft, welche als «the fluid in the fluid» bezeichnet wird.

Dies ist die Energie, die bereits kurz nach der Zeugung in uns hineinfliesst – ohne welche wir nicht existieren könnten – die als Erstes in uns ist und als Letztes aus uns geht.

Die Wahrnehmung könnte als die All-Einheit, als ein Feld von Mitgefühl und Gnade, bezeichnet werden.

## **Mittellinie**

Die Mittellinie ist keine anatomische Bezeichnung oder ein Ort, sondern dient als eine Funktion, um welche sich die Zonen ausbreiten.

# Der primäre Atemmechanismus

- Die Fluktuation der cerebrospinalen Flüssigkeit
- Die Motilität der intercraniellen Membranen
- Die Motalität des Gehirns und des Neuralrohres
- Die freien Gelenkbewegungen der Schädelknochen
- Die unwillkürliche Gelenkbewegung des Sacrums zwischen den Ilias

Dies sind in Kürze zusammengefasst die fünf wichtigsten Teile des primären Atemmechanismus von Dr. William Garner Sutherland. Alle Teile des gesamten Körpers gehorchen dem einen ewigen Gesetz von Leben und Bewegung.

Die Bewegung des primären respiratorischen Mechanismus ist unwillkürlich und sie enthält das Leben in der Bewegung der Gesundheit. Diese kleine Gymnastik, die jede Zelle des Körpers erhält, gibt ihr die Möglichkeit in Bewegung zu sein und sich mit seinen Nachbarn auszutauschen. (Dr. Rollin E. Becker)

Ein direkter Schüler Sutherlands, Dr. Rollin E. Becker, glaubte fest daran, dass die ganze Philosophie – gleich wie grossartig sie sich auch anhört – wenig nützt, solange sie keinen praktischen Bezug hat. So erklärte der Begründer Dr. Andrew Tayler Still, das osteopathische Verständnis umfasse alles – von der physischen Struktur des Körpers bis hin zu den universellen Kräften, welche die Natur lenken. Zum Beispiel das simple Anfassen eines Knochens in Liebe, wie auch das Sich-Bewusst-Sein aller im Patienten wirkenden Kräfte – einschliesslich seines oder ihres höchsten spirituellen Wesens.

In unseren Händen fokussiert sich die Craniosacrale Osteopathie auf «Leben in Bewegung» und die Stille. Leben zeigt sich in Bewegung und ebenso ist klar, dass die Kraft des Lebens in der Stille wohnt. Alles Leben entspringt dieser Kraft, eine dynamische Stille voller Potential. Eine Stille, die man genauso gut palpieren kann wie die Bewegung. Diese Eigenschaften des Lebens – Bewegung, Stille, Potency – sind unsere Ressourcen, die wir nutzen können zur Wiederherstellung der Gesundheit. (Dr. Rollin E. Becker)

# Die Fluktuation der cerebrospinalen Flüssigkeit

Die Fluktuation ist eine Bewegung einer Flüssigkeit, welche sich in einem natürlichen oder künstlichen Hohlraum befindet. Kurz gesagt zirkuliert der Liquor cerebrospinalis, weil er in einer Höhle gebildet wird und wieder hinaus gelangen muss. Zusätzlich unterliegt er dem Gesetz von Leben in Bewegung. Diese Fluktuation findet  $10 \times pro$  Minute statt.  $10 \times schwillt$  dieser Liquor an und zieht sich dann rhythmisch wieder zurück, wie die Tiden im Ozean. Die Fluktuation ist das erste Merkmal des primären Atemmechanismus und vertritt die Bewegung der cerebrospinalen Flüssigkeit.

Es ist eine Fluktuation, die eigenständig entsteht und nicht von den Bewegungen anderer Anteile des primären respiratorischen Mechanismus verursacht wird.

Dr. Andrew T. Still weist in seinen Schriften immer wieder darauf hin, dass es innerhalb dieser cerebrospinalen Flüssigkeit ein unsichtbares Element gibt, den «Breath of Life». Dieser sei wie eine Flüssigkeit innerhalb der Flüssigkeit. Etwas, das sich nicht vermischt. Eine Kraft, eine Potency, welche die Bewegung ins Wasser bringt. Eine Potency, die intelligenter ist als der menschliche Verstand.

Die cerebrospinale Flüssigkeit ist das höchste Element, das der menschliche Körper enthält. Solange das Gehirn diese Flüssigkeit in der erforderlichen Menge produziert, bleibt der Körper in Gesundheit erhalten. (Dr. Andrew T. Still)

Obwohl wir keinen direkten Einfluss auf diese Flüssigkeit haben, können wir sie nutzen und mit ihr arbeiten. Wir können uns auf diese spirituelle Intelligenz, auf die Intelligenz der Tide und auf diese Potency dieser Flüssigkeit verlassen.

Wichtig sind nicht die Wellen, welche in einem Anschwellen der Inhalation und einem Abschwellen der Exhalation, ohne Anfang und ohne Ende, verebben. Die Bewegung der Tide ist die Bewegung des ganzen Ozeans, des Wasserkörpers. Damit Tiden entstehen können, muss es sowohl eine Flut, ein Anschwellen, sowie eine Ebbe, ein Abschwellen, geben. Am Ruhepunkt wo die Flut wechselt und langsam abschwellt, oder dort wo die Ebbe wechselt und langsam anschwellt, an diesen Ruhe-Punkten, findet der Austausch des «Breath of Life» mit dem Liquor cerebrospinal statt. Diese Potency, diese Kraft in der Tide, das ist der Ausdruck des «Breath of Life».

# Wo befinden sich diese natürlichen Hohlräume und worin ist die cerebrospinale Flüssigkeit eingeschlossen?

Diese Höhlen befinden sich innerhalb der gelenkartig verbundenen Knochen des Schädels, wie auch innerhalb der Kammern (Ventrikel) des Gehirns. Somit finden wir die gleiche Flüssigkeit innerhalb wie ausserhalb der untereinander durch Gänge verbundenen Ventrikel. Diese cerebrospinale Flüssigkeit umgibt das Neuralrohr, das Gehirn und das Rückenmark – innen wie aussen.

#### Wann und wo kann ich den «Breath of Life» wahrnehmen?

Es sind nicht die Wellen, es ist der kleine Moment vor der Umkehrung von der Inhalation in die Exhalation, dieser kurze Moment der Stille, den wir wahrnehmen.

Wie sagte Sutherland so schön: «Ohne eine Ruhepause zwischen den Noten kann es keinen musikalischen Klang geben».

Genau in dieser Stille – wie auch in der Stille im Mittelpunkt eines Tornados – liegt diese Potency, welche Macht besitzt. Da existiert eine Energie die spiralförmig (wie alle Energien in diesem Universum) zum Zentrum der Tide zieht. Wenn wir verstanden haben wie diese Fluktuation der Tide funktioniert, können wir sie uns zunutzen machen und unsere Klienten durch unsere sanften, bewussten Berührungen dahin führen – denn da, in dieser Stille geschieht Heilung.



## Die Motilität der intercraniellen Membranen

Da es zwischen den Schädelknochen und deren Suturen keine muskuläre Bewegungsunterstützung gibt, muss es eine andere treibende Kraft sein, durch welche die Bewegung zustande kommt. Die Funktion des zweiten Prinzips im primären Atemmechanismus – die intercraniellen Membranen und die reziproke Spannungsmembran.

Diese Membranen – die Dura mater, eine derbe, nicht dehnbare, faserige Membrane, die sich aus zwei Schichten zusammensetzt – stellen den Bandapparat des knöchernen Schädels dar. Die äussere Schicht wird als Periost bezeichnet. Die innere besitzt die Besonderheit, dass sie in einzelnen Gebieten des Hirns in Falten herunterhängt. Diese Falten, welche die beiden Hemispähren (Grosshirnhälften) trennt, nennt man Falx cerebri. Die andere Falte, welche sich über das Cerebellum (das Kleinhirn) spannt, nennt man Tentorium. Die reziproke Spannungsmenbran des Hirn- und Rückenmarks stellt eine strukturelle Verbindung der einzelnen Schädelknochen untereinander dar, mit der Aufgabe, die Bewegungen der Knochen zu leiten und zu begrenzen. Die positive Auswirkung der reziproken Spannungsmembran sieht man unmittelbar bei der Geburt. Die einzelnen verschobenen Knochen werden so gut wie möglich wieder in ihre Position gebracht – im Sinne einer Selbstkorrektur. Die Dura Membrane reguliert aufgrund ihrer Anheftungen am Schädel und am Kreuzbein die unwillkürlichen artikulären Bewegungen der Schädelknochen und des Kreuzbeines im Craniosacralen Rhythmus.

## Anhaftungsstellen / Articular poles of attachment

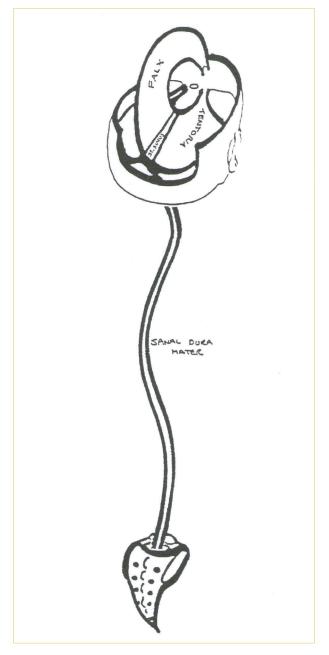
- Anterior-superior pole:

  Vorne am Os frontale beginnend mit der Falx cerebri, zur Crista galli des Os ethmoidale
- Anterior-inferior pole:
   Verbindung der Processi clinoidei des Os sphenoidalis des Türkensattels
- Poserior-inferior pole:
  Beginnend an der grossen Fontanelle mit der Falx entlang der Os parietale, der S. sagittalis, bis zur protuberantia occipitalis interna, Treffpunkt von Tentorium und Falx
- Lateral pole:
   Verbindung des Tentoriums mit der Pars pyramidalis des Os temporalis
- Inferior pole:
  Verbindung zirkulär am Foramen magnum
- Spinale pole:
   Verbindung an der HWS C1, C2 und C3, dann frei schwingend entlang der Wirbelsäule bis S2 und dem Steissbein

Diese sich reziprok (aufeinander bezüglich, wechselseitig) zueinander bewegenden Membranen sind ständig auf einer Suche nach einem optimalen Gleichgewicht. Jeder Zug an einer Seite verändert die gesamte Einheit und führt zu einem Gleichgewicht. Sutherland brauchte das Beispiel vom Seilziehen, an jedem Ende des Seils eine Gruppe. Man kann das Seil hin- und herziehen – egal, das Seil bleibt konstant gespannt. Dann kommen die beiden Gruppen einmal an einen Punkt der Balance, zu einem Punkt der Stille. Dies entspräche dann einem Fulkrum. Dieses Fulkrum stellt einen Punkt der Stille dar, über den die permanent gespannten Membranen, die am Knochen befestigt sind, sich bewegen.

## Bewegung der reziproken Spannungsmembran

Das Wichtigste während der Bewegung der reziproken Membrane ist, dass immer eine Spannung auf der Membrane zwischen den Anhaftungspunkten besteht. Somit bewegt sich der craniale Anteil der reziproken Spannungsmembran während der Inhalation nach vorne und während der Exhalation nach hinten. Infolge dessen nimmt die Länge des Schädels ab und wird breiter in der Inhalationsphase und kommt in der Exhalationsphase wieder zurück in seine Ausgangsposition. Er wird somit wieder schmäler in der Breite und gewinnt an Länge in der anteriorposterior Achse. Der spinale Anteil bewegt sich während der Inhalation in der Wirbelsäule nach cranial und in der Exhalationsphase wieder zurück. Deshalb braucht es dieses aufgehängte Sutherland Fulkrum in diesem Bewegungsablauf, um die Spannung zu halten und auszugleichen.

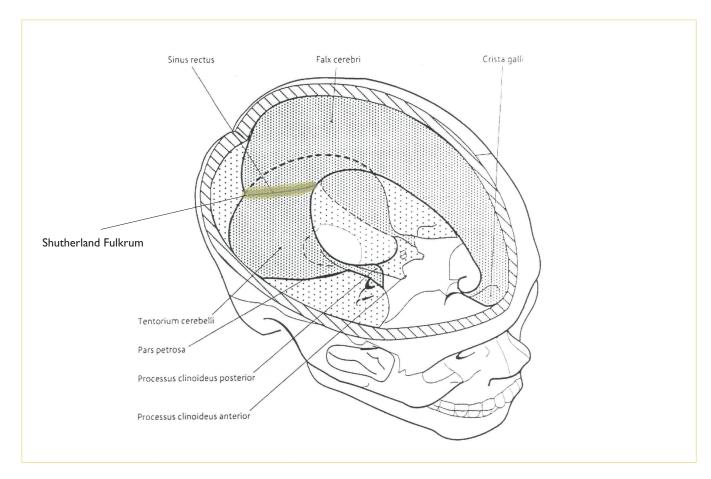


Reziproke Spannungsmembran

#### **Sutherland Fulkrum**

Der Balancepunkt ist sogleich auch das Fulkrum, wo sich die Handlung abspielt und welches sich automatisch verlagert. Obwohl sich das Fulkrum verlagern kann, bleibt es immer bestehen und immer still. Dieser Ruhepunkt muss schwebend aufgehängt sein, gleichzeitig mobil und anpassungsfähig, um sich automatisch zu bewegen und sich an die gegebenen Umstände von aussen anzupassen. (Dr. William Garner Sutherland)

Dieser Ruhepunkt oder Fulkrum im reziproken Spannungs-System ist an einer Stelle, wo sich die Falx dem Tentorium nähert, im Verlauf des Sinus rectus. Um diese Veränderung der Balance des Fulkrums zu verstehen, muss man sich eine freischwebende Waage vorstellen, die sich aus drei sich nähernden Sicheln zusammensetzt. Wenn wir uns zum Beispiel auf den Kopf stellen, dann hängt die Falx cerebri vom Tentorium. Wenn wir uns auf die Seite drehen, dann hängt die eine Hälfte des Tentoriums von der Falx und der anderen Hälfte der Tentorium Sichel. Wenn wir normal stehen, hängen die zwei Sicheln des Tentoriums an der Falx.



Shutherland Fulkrum

## Die Motilität des Gehirns und des Neuralrohres

Dieses dritte Prinzip des primären Atemmechanismus wird im frühen Embrionalstadium gebildet, als Rohr, welches seine Form später nicht mehr gross verändert. Wenn die Grosshirnhemisphären im Kopf nach oben wandern, erfolgt nur eine einfache Drehung von unten nach oben. Doch da gibt es noch weitere Aufgaben, die grob in zwei Teile eingeteilt werden können: die Funktion und die Motilität des Zentralnervensystems.

Die gesunden Funktionen der Zellen und des Gehirns besitzen Motilität, mechanische Bewegungen. Deshalb übernimmt die Motilität im Zentralnervensystem im primären Atemmechanismus auch eine mechanische Funktion. Somit hat das Neuralrohr nicht nur eine neurophysiologische Funktion, die Übermittlung von Nachrichten, sondern ist im grossen Ausmass auch an der Bildung der knöchernen Gelenkflächen der Schädelknochen mitbeteiligt.

## Funktion - was geschieht im Zentralnervensystem?

Egal ob wir mit anderen kommunizieren, Gedichte schreiben, etwas erfinden, uns freuen, traurig sind, spazieren gehen – stets führt das aus Gehirn und Rückenmark bestehende Zentralnervensystem Regie. Ihm entspringt unser Denken, Fühlen und Handeln. Das Zentralnervensystem vermittelt den Kontakt eines Menschen mit seiner inneren und äusseren Umgebung und ermöglicht ihm, auf diese sich ständig verändernden Umgebungen angemessen zu reagieren.

Das Zentralnervensystem «vermittelt» dabei stets nach zwei Seiten: Als zentrales Integrations-, Koordinations- und Regulationsorgan dient es nicht nur zur Verarbeitung von Reizen, die über die vom jeweiligen Organismus ausgebildeten Sinnesorgane von ausserhalb des Organismus ins Zentralnervensystem gelangen, sondern auch von jenen, die im Organismus selbst produziert werden.

Für ein besseres Verständnis ist es von Vorteil, die Funktionen unserer «Steuereinheit» ein wenig zu vereinfachen. Das Zentralnervensystem ist verantwortlich für:

- Kontrolle der Motorik (Körperhaltung und Bewegungen)
- Kontrolliertes Zusammenspiel aller lebensnotwendigen Systeme von den Organfunktionen über Hormonhaushalt und Atmung bis hin zum Schlaf-Wach-Rhythmus
- Verarbeitung von eintreffenden Informationen aus der Umwelt und dem Körperinneren
- Kognitive Funktionen (Bewusstsein, Sprache, Denken, Lern- und Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeit und Vorstellungsvermögen)
- Gefühle und Triebe

Zudem ist das Zentralnervensystem Sitz der Auslösung der willkürlichen Motorik, die dem Menschen eine gezielte Reaktion auf die Umweltbedingungen ermöglicht und der Ort des unbewussten und bewussten Denkens.

Das Zentralnervensystem ist nicht nur ein Netzwerk das Nervenimpulse weiterleitet, sondern es ist auch eine Struktur, welche die physiologische Funktion der Motilität ausdrückt. Diese Motilität wird als ein Teil des primären Atemmechanismus bezeichnet, ohne die der Mensch auf dieser Erde nicht Leben könnte.

Obwohl die physiologischen Zentren am Boden des vierten Ventrikels (wie zum Beispiel das Atemzentrum) in jener Schlüsselzone «dem magischen Zentimeter» in der Medulla oblongata als primär lebenswichtige Zentren bezeichnet werden, sind diese Zentren nur sekundär infolge dessen, da das «höchste bekannte Element», der «Breath of Life», das «fluid in the fluid», durch diese Zentren wirkt.

Deshalb ist der primäre Atemmechanismus als primär zu bezeichnen.

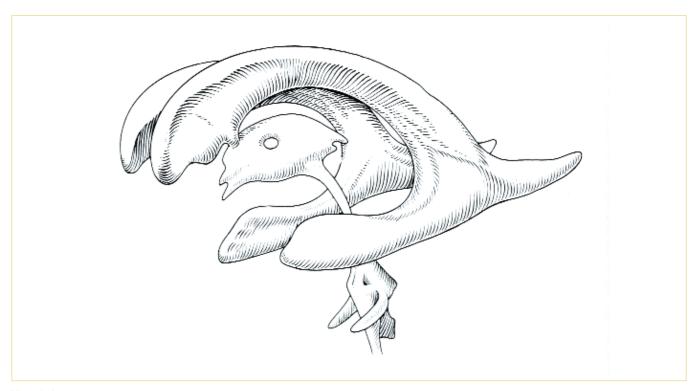
## Motilität – was geschieht im Zentralnervensystem?

Bei der Betrachtung des Ventrikelmodels im Innern des Gehirns erkennt man, wie der dritte und vierte Ventrikel dem Körper eines Vogels ähnlich sehen. Der Canalis centralis des Rückenmarks ist der Schwanz des Vogels und die beiden Seitlichenventrikel bilden die Flügel.

Während der Inhalation sieht dieses Ventrikelmodel aus wie ein Vogel, der zum Flug ansetzt. Sobald sich die Flügel ausbreiten, gleiten sie hinten etwas mehr nach oben als vorne. Während der Exhalation ist es, als würde sich dieser Vogel auf einem Ast niederlassen und sich zusammenfalten. Dies ist die Motilität des Ventrikelsystems.

Infolge dieser Bewegungen der Ventrikel, die als Körper der cerebrospinalen Flüssigkeit dienen, dehnt sich das Gehirn aus und zieht sich wieder zusammen. Zur selben Zeit bewegt sich das Rückenmark in der Wirbelsäule nach oben während der Ihnalationsphase – wie der Schwanz einer Kaulquappe. Während der Exhalation bewegt es sich wieder nach unten.

Diverse Nervenbahnen besitzen Motilität wie auch Funktion, ansonsten könnten sich die Wände des Aquaeductus cerebri nicht ausdehnen und zusammenziehen und der Fluss vom dritten zum vierten Ventrikel oder umgekehrt wäre nicht möglich.



Ventrikelsystem

# Die freie Gelenkbeweglichkeit der Schädelknochen

Das ist das vierte Prinzip bei der Analyse des primären Atemmechanismus, die Beweglichkeit der Schädelknochen und seinen Suturen.

Zur Zeit der Geburt existiert nur ein einziges Gelenk am Schädel, das Atlantooccipital-Gelenk, das eine normale Geburt gewährleistet. Erst später, ab dem 5. Lebensjahr, beginnt die Motilität des Neuralrohres mit der Entwicklung der Gelenke durch das Wachstum des Gehirns. Der lebendige menschliche Kopf dient nicht nur zur stützenden Stabilität, sondern besitzt auch eine gelenkartige Beweglichkeit.

Dr. Wiliam Garner Sutherland kam auf diese Idee, als er einen ausgestellten Schädel von Dr. Andrew Tayler Still in dessen Anatomieausstellung betrachtete. Die Gelenkflächen diverser Knochen schienen eine Bewegung zuzulassen. Diese Schlussfolgerung liessen die Gelenkflächen des Os occipitale mit dessen Squama zum Os parietale und der Squama des Os temporale zum Os parietale zu, da diese den Kiemen eines Fisches glichen.

Diese Bewegungen lassen sich grob in drei Bereiche einteilen – doch das Ganze besteht aus allen Teilen und alle bewegen sich gleichzeitig.

- Die Schädelbasis bestehend aus Os occipitale, Os sphenoidale, Os ethmoidale, und den zwei Ossa temporalia
- Das Schädeldach umfasst die Pars Squama occipitale, Os frontale, zwei Ossa parietalia, die Pars Squamosa der Ossa temporalia und die beiden Ala major des Os sphenoidale
- Die Knochen des menschlichen Gesichts sind der Vomer, Mandibula, Maxilla, zwei Ossa zygomatica und Ossa palatina, Os lacrimale, Os nasale wie auch die zwei Conchae nasalis inferior

Der ältere Schädelanteil, die Schädelbasis, wird aus Knorpelgewebe gebildet und der jüngere Anteil, das Dach und der Gesichtsschädel, aus intramembranösem Gewebe.

Nachdem die Suturen, die Gelenkflächen, gebildet sind, ist die volle Mobilität des Ganzen da. Man kann sagen, dass das Gehirn keine muskuläre Unterstützung braucht um diesen Mechanismus zu bewegen. Wäre keine kompensatorische Beweglichkeit in den Suturen vorhanden, würde die Bewegung der Schale, der Schädelbasis, durch den Deckel des Schädeldaches massiv gestört. Die fingerförmige Verzahnung der Ossa parietalia an der Sutura sagittalis zeigt diese Anpassungsfähigkeit jedoch ganz deutlich – die Knochen des Erwachsenen bestehen aus zwei Wänden, was sie in sich, wie auch an den Suturen, anpassungsfähig machen.

## Os parietale

Das Schädeldach kompensiert die Bewegung der Schädelbasis. Da die Knochen des Daches aus zwei Wänden der Dura mater bestehen die gleichzeitig die venösen Blutleiter beinhalten, wird durch diese kompensatorische Bewegung das Blut weiter befördert. Betrachtet man den Sinus sigmoideus, erkennt man, dass die Beweglichkeit des Os parietale und des Os temporale an deren Sutur genau darüber liegt und durch diese Motilität dieser zwei Knochen den Blutfluss an diesem Ort beeinflussen. Somit tritt keine Stauung im Blutkreislauf auf.

## Os occipitale

Das Os occipitale nimmt den ganzen hinteren Teil der Schädelbasis ein. Das Foramen magnum ist eine wichtige Ansatzstelle für diverse Muskeln. Es dient als Durchgangsstelle für die Nerven. Der Duralsack, gebildet aus der Dura mater, ist fest an dessen Rand zirkulär befestigt. Hier ist die obere Aufhängung – von da hängt der Duralsack relativ lose, nur an dem zweiten und dritten Halswirbel befestigt, wie in einem hohlen Rohr hinab zum Os sacrum. Bewegt sich nun das Os occipitale, wird das Os sacrum in gleicher Weise durch den Zug des Duralsackes mitbewegt. Ansonsten würde es keine Bewegung des Os sacrums geben.

### Os temporale

Die Beweglichkeit der beiden Ossa temporalia ist von wichtigster Bedeutung für die Schädelbasis. Sie werden häufig auch als «wobbling Weehl», Unruhestifter oder «Clown» bezeichnet, da ihre Bewegungen eher wackelig als rund sind. Infolge diverser Ursprünge und Ansatzstellen von Faszien und Muskeln entstehen durch diese Bewegung bei kleinster Blockade mehr Probleme als von allen anderen. Da die Ossa temporalia auch das Foramen jugulare in Zusammenhang mit dem Os occipitale bilden, kann schon eine Rotationsbewegung im Os occipitale zu einer Verengung dieses Foramens führen. Während der Inhalationsphase geht infolge dessen die Pars petrosa des einen Os temporale in die Innenrotation und die gegenüberliegende Seite in die Aussenrotation. Dabei werden das Volumen des Foramen jugulare verkleinert und diverse Nerven eingeengt.

## Os sphenoidale

Das Os sphenoidale ist durch die Ossa zygomatica und palatina, die als Übermittler dienen, verantwortlich für die Beweglichkeit der Knochen des Gesichtsmechanismus. Eine Fixierung des Os sphenoidale besitzt weitgreifenden Einfluss. Zum Beispiel auf die Prosessi pterygoidei, die sich wie ein Schaukelstuhl in seinen Furchen auf der Rückseite der Ossa palatina hin und her bewegen und dabei einen Einfluss auf das Innenohr haben. Auf die Ala major, die während der Inhalationsphase in eine Aussenrotation gehen und damit die Orbita erweitern. Auf die Ala minor, die als Ursprungsstelle für die Augenmuskeln dient und die Beweglichkeit der Augäpfel beeinflussen. Auf die Basis des Os sphenoidale, die gemeinsam mit dem Os occipitale das SSB (Synchondrosis-Spenobasilaris) bildet und als Hauptgelenk in der Schädelbasis bezeichnet wird.

Wenn es im Mechanismus der Schädelknochen keine Motilität geben würde, käme es zu diversen Beeinträchtigungen im Körper, denn jeder Knochen hat seine eigene Funktion. Ist nur schon einer in seiner Motilität eingeschränkt, ist das Gleichgewicht wie auch die Spannungsübertragung der reziproken Spannungsmembran nicht mehr gewährleistet.

# Die Gelenkbewegung des Sacrums zwischen den Ilias

Dies ist das fünfte Prinzip des primären Atemmechanismus und sehr wichtig, da die Beweglichkeit des Os sacrum eine unwillkürliche Beweglichkeit ist. Sie ist also nicht bewusst oder durch irgendwelche Muskulatur beeinflussbar. Es gibt keine Muskulatur zwischen den Ossa ilia und dem Os sacrum. Das Os sacrum ist mit diversen Bändern zwischen den zwei Ilia aufgehängt.

Das Os sacrum ist fest mit der Dura mater verbunden – diese ist als Vermittler des Os occipitale verantwortlich für die Bewegung.

Dass es jedoch zu einer Beweglichkeit zwischen den Beckenknochen kommt, zeigt sich in der Art und Weise, wie die Gelenke sich zeigen. Die Gelenkflächen sind L-förmig. Eine dezente Vertiefung auf der Oberfläche – wie eine kleine Erhebung auf der gegenüberliegenden Seite – zeigt eine Beweglichkeit an. Obwohl früher dieses Gelenk noch als Synarthrose bezeichnet wurde, bewies Dr. Andrew Tayler Still mit dieser Erkenntnis bereits in frühen Jahren seines Schaffens das Gegenteil.

Der menschliche Körper ist ein Mechanismus. Dazu gehören die knöchernen Gelenke, der Blutfluss in den Arterien, das Lymphsystem und das hydraulische System der cerebrospinalen Flüssigkeit.

Alles ist eine Einheit.

## **Schlusswort**

Dies sind meine ersten Schritte Richtung Biodynamische Craniosacraltherapie.

Wie mir bereits vor meiner Ausbildung an der Schule für Craniosacrale Osteopathie von einer Kollegin gesagt wurde, ist dies meine Richtung – nicht die mechanisch strukturelle Arbeit. Dennoch bin ich dankbar, dass ich diese Strukturarbeit so detailliert erlernen durfte und jetzt meinen Weg in Richtung Biodynamik weitergehen kann.

Für die Begleitung auf diesem Weg danke ich speziell Rudolf Merkel und Udo Blum, wie ebenfalls allen anderen Assistenten der Schule.

Es ist keine Kunst, etwas nicht zu benutzen oder anzuwenden wenn man es nicht kennt oder nicht kann. Die Kunst ist es, den sicheren Boden zu verlassen und das Erlernte beiseite zu legen, bei Gebrauch anzuwenden und ansonsten geschehen zu lassen – im Bewusstsein, die feineren Kräfte walten zu lassen.

# Literaturverzeichnis

Christian Hartmann: Das grosse Suterland-Kompendium
Rollin E. Becker: Leben in Bewegung & Stille des Lebens
Rudolf Merkel: Von der Struktur zur Biodynamik Teil 3

Biodynamische Osteopathie Teil 2 und 3

Erich Blechschmidt: Vom Ei bis zum Embryo

Malcom Southwood: Channeling aus der Geistigen Welt Andrea Schirnack: Channeling aus der Geistigen Welt