

Lærebog i Kranio-Sakral Terapi

Stanley Rosenberg

Udgivet september 2009.

Stanley Rosenberg, forfatter til denne tekst, har copyright til denne tekst og er hermed fuldt beskyttet af copyrightloven.

Du har tilladelse til at downloade og/eller printe teksten til eget privat brug.

Du må også gerne downloade og bruge denne tekst til distribution til andre på 2 betingelser:

- 1) at teksten printes eller kopieres elektronisk i sin helhed uden udeladelser, tilføjelser eller ændringer.
- 2) at alle kopier af teksten inkluderer denne information om copyright, navn og adresse på forfatteren.

Stanley Rosenberg Institute
Nygade 22 B, 8600 Silkeborg
Denmark

Telefon: + 45 86 82 04 00
e-mail: institut@stanleyrosenberg.com
website: www.stanleyrosenberg.com

Den fysiologiske baggrund for det lette tryk.

KAPITEL 27

En af de unikke egenskaber ved alle vores kurser og uddannelser på Stanley Rosenberg instituttet er, at vi bevidst vælger at arbejde med et let tryk for at påvirke bindevæv positivt.

Solen og Vinden

En af vores lærer, Niklas Patursson, fortæller en historie når han underviser vores Basis Kursus.

Det er en historie om et møde mellem vinden og solen. Vinden påstår, at han var den stærkeste af de to. Solen er uenig og holder på, at han er stærkere end vinden.

De bliver enige om at afholde en konkurrence for at finde ud af, hvem der reelt er den stærkeste af de to.

De får øje på en mand iført en tung, ulden vinterfrakke. Vinden praler med, at han kan få frakken af manden og gøre det hurtigere end solen.

Vinden siger, at han er så stærk, at han kan blæse så hårdt, at han kan blæse frakken af manden. Vinden begynder at blæse, men manden beholder sin frakke på. Det viser sig, at jo hårdere vinden blæser desto mere svøber manden sin frakke omkring sig og holder endnu bedre fast i den.



Solen siger, at nu er det hans tur til at prøve. Han sender sine varme stråler ned på manden. Manden får det varmt. Han knapper sin frakke op. Solen fortsætter med at skinne og sender endnu flere stråler ned. Manden får det varmere og varmere og ender med at tage sin frakke af.



At handle som vinden

Inden for kropsterapi kulturen er der en tro på, at jo dybere og hårdere en terapeut arbejder, jo mere effektiv må behandlingen være. Denne fremgangsmåde er lig vindens. Nogle gange er resultatet, at jo mere kraft vi påfører klientens krop, jo mere fastholder de deres spændinger.

Hvis vi presser hårdt nok, mærker klienten smerte. Hvis vi presser endnu mere, kan klienten blive vred, begynde at græde eller få andre stærke følelsesmæssige reaktioner. Disse reaktioner er dramatiske og synes at indikere, at "noget" dybt sker. Men betyder det, at terapeuten har fået den ønskede virkning?

At handle som solen

Målet med massage og andre former for "hands on" terapi er, at have en effekt og helst en varig effekt. Vi har udviklet det lette tryk fordi, det som solens fremgangsmåde er mere effektivt, ikke kun på kort sigt, men også på længere sigt. Muskelspændinger opløses hurtigere og resultatet holder længere. Gevinst til behandleren

Der er andre bonuser ved at arbejde med det lette tryk. For det første behøver behandleren ikke at bruge så mange kræfter.

Indenfor fysikkens love er der en lov, som siger, at "ved enhver handling er der en lige så stor og modsatrettet reaktion". Den kraft en massør bruger ved en dybtgående massage, vender fra klientens krop tilbage til massørens krop og finder hans/hendes svage punkter.

Med tiden kan det, at behandle andre med kropsterapi få en uheldig effekt på terapeutens egen krop. En massør, der masserer en klient på et massagebord tvinger regelmæssigt sin krop til at stå i ubehagelige, asymmetriske positioner. Mange kropsterapeuter klager over smerter i deres skuldre. Zoneterapeuter klager ofte over smerter i deres tommelfingre og hænder.

Nogle gange er kropsterapeuter tvunget til at stoppe med at arbejde. For en person, der startede med at arbejde med deres hænder, med den hensigt at hjælpe andre, kan deres egen smerte og nedsat funktionalitet være en høj pris at betale.

Arbejde med det lette tryk giver reelle, positive og overraskende ændringer, ligesom den skinnede sol på manden i frakken. Med en god teknik til overspændt bindevæv og muskler, kommer frigivelsen hurtigere med en mindre indsats og holder længere.

En anden gevinst ved det lette tryk er, at terapeuten bruger klientens eget nervesystem til at få klienterne til at give slip på deres spændinger. Dette er en skarp kontrast til den ivrige terapeut, der forsøger at tvinge spændinger ud af kroppen.

Klienter udtaler ofte, at behandling med lette tryk er afslappende og behagelig - også fordi, det er uden smerter.

Bindevæv

Bindevævet er det væv i kroppen, som har de fleste nerveender. Der har været meget lidt interesse for bindevævet i anatomiske studier, medicinske eller i de fleste "hands on" behandlingsformer.

Men i 2007 afholdtes den første internationale videnskabelige konference, "Fascia 2007", Harvard Universitet. Oplægsholderne var både fra det videnskabelige forsknings samfund og "hands on" terapeuter, der arbejder med bindevævs frigivelse.

Bindevæv og osteopati

A.T. Stills var en amerikansk læge, der startede sin lægepraksis i 1860'erne. Han var ikke tilfreds med datidens medicinske behandlinger, der både kunne være ineffektive og til tider skadelige. Brugen af igler var meget udbredt og ikke receptpligtig, smertestillende medicin indeholdt store doser af morfin.

Stills ønskede at maksimere sundheden frem for at behandle sygdommen.

Han sagde: "Vi skal finde sundheden hos den enkelte celle. Hvis vi har sunde celler, så vil vi have et sundt væv. Hvis vi har et sundt væv, så vil vi have sunde organer. Hvis vi har sunde organer, så vil vi have en sund krop."

Hvad holder en celle sund?

Celler har brug for at få ordentlig næring samt et godt stofskifte. Dette kræver en korrekt strøm af væsker. Du har brug for tilstrækkeligt med blod fra arterierne og kapillærerne for at få den nødvendige næring til cellen. For at en celle kan komme af med affaldsstofferne fra stofskiftet, skal der også være en passende strøm af blod og lymfevæske væk fra cellen til venerne og tilbage til hjertet.

Hvad forhindrer strømmen af blod eller lymfevæske i kroppen?

Lokale spændinger i huden, musklerne og bindevævet gør det sværere for væsken at flyde ind i eller væk fra området. Efter måneder, år eller årtier, mister de celler, det væv og de organer, der har fået for lidt væske deres levende sundhedstilstand og er tilbøjelige til dysfunktion og sygdom.

Hvordan kan vi opløse disse spændinger?

Vi kan arbejde kompetent med massage og manipulation for at fjerne de lokale spændinger og forbedre cirkulationen af væske.

A.T. Stills fokus var, at genoprette og maksimere helbredet i stedet for at behandle symptomer og sygdom med medicin eller kirurgi. I slutningen af 1800 tallet grundlagde han således fire medicinske fakulteter. Siden da er der kommet flere medicinske skoler til baseret på A.T. Stills filosofi og teknikker.

Læger, der er uddannet fra disse skoler, lærer de traditionelle fag anatomi, fysiologi, patologi osv. i de første to år af deres skolegang, ligesom de traditionelt, medicinsk uddannede læger. De lærer at diagnosticere og behandle i deres traditionelle mesterlære i de næste to år. De lærer at ordinere medicin, udføre kirurgi og arbejde med psykiatriske patienter.

Men ud over den traditionelle medicinske uddannelse, lærer fremtidige osteopater også massage og "hands on" manipulation.

Osteopati er en juridisk anerkendt disciplin i USA og osteopater har samme rettigheder til at praktisere medicin som traditionelle læger - til at ordinere medicin, til at foretage kirurgiske indgreb, og til at arbejde på de psykiatriske hospitaler.

I starten af 1900 tallet blev en af de amerikanske læger i osteopati, William Garner Sutherland fascineret af knoglerne og membranerne i kraniet. Han bemærkede, hvordan knoglerne mødtes i led (suturer), hvordan deres facetslebne kanter passer perfekt sammen og hvordan de ujævne, savtakkede kanter på den ene knogle passer perfekt ind i kanterne på den tilstødende knogle.

Den videnskabelige filosofi på den tid var, at intet i naturen var utilsigtet. Alt havde en årsag!

Hvad kunne formålet være til den måde, knoglerne i kraniet passer sammen? Sutherland postulerede, at formålet var at give mulighed for bevægelse mellem to knogler. Alle de små bevægelser mellem alle kraniets knogler giver mulighed for en større samlet bevægelse af alle knoglerne.

Han postulerede, at formålet med bevægelse var med til at øge cirkulationen af den væske, der omgiver knoglerne (cerebrospinalvæsken). Dette kunne også hjælpe metabolismen af de individuelle celler i hjernen.

Sutherland underviste andre osteopatiske læger. De kaldte deres metode for "Osteopathy in the Cranial Field". I dag kaldes disse teknikker for kranio-sakral-terapi.

Den osteopatiske tradition og osteopati rettet mod kraniets område spredte sig til Europa, især Frankrig, England og Belgien. Der er dog en stor forskel mellem de europæiske og amerikanske osteopater. I Europa, har osteopater ikke taget den samme medicinske uddannelse og har således ikke ret til at ordinere medicin, at udføre kirurgi eller at arbejde med psykiatri.

Europæiske osteopater lærer anatomi og fysiologi på et meget detaljeret niveau. Deres fokus er primært på massagedelen, manipulations-teknikkerne og brugen af "hands-on" fra den amerikanske osteopati tradition.

Deres teknikker er ikke kun for muskler og led, de behandler også bindevæv i forhold til organerne, nerverne og blodkarrene. I mange europæiske lande, er de manipulerende teknikker ved uddannelse af osteopater grundigere end ved nogle af de amerikanske osteopatiske skoler.

Amerikanske læger i osteopati med særlig interesse i "hands-on" teknikkerne kan tage ekstra kurser efter deres lægeuddannelse og de kan lære alle teknikkerne fra hele den osteopatiske tradition.

Der er en lille gruppe af danske læger, som studerer osteopati på Michigan State University og tilbyder kurser til læger og tandlæger i hvad kaldes "Manuel Medicine".

På vores institut, anvender vi mange af de osteopatiske teknikker fra den franske osteopat, Alain Gehin. Han startede sammen med nogle andre franske osteopater en 5-årig osteopatisk skoling i Schweiz for franske fysioterapeuter. I de senere år har han selv startet skoler i Argentina, Chile, Japan og Hong Kong. Han har undervist på vores institut i Danmark i femten år indenfor områderne kranio-sakral terapi, organ massage, led mobilisering og tensegrity. Han har skrevet bogen, "Manipulation of the Bones of the Cranium and Face".

Ida P. Rolf og "Rolfing®"

Ida P. Rolf var en amerikansk forsker med en særlig interesse i at studere bindevæv. Hun dyrkede også yoga, selvom yoga ikke var så udbredt i 1920'erne, da hun startede sin yoga træning i New York City.

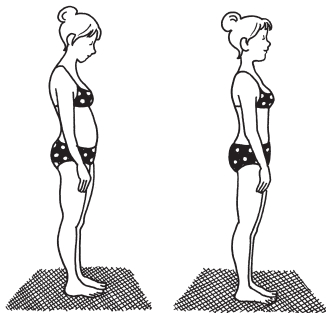
Ida havde en ven, som var koncertpianist. En af hendes veninder kom til skade med hendes håndled. Det betød, at hun ikke længere kunne spille klaver og risikerede at miste sin lovende karriere som professionel musiker.

Ida eksperimenterede og masserede sin venindes hånd. Hun kombinerede sin teoretiske viden om bindevævet med hendes baggrund fra hendes udførelse af yoga. Efter ganske få behandlinger, genvandt hendes veninde hele spektret af bevægelse i hånden og var igen i stand til at spille koncerter på et højt niveau.

Efter denne første succes begyndte Ida at behandle andre mennesker. Over de næste årtier udviklede hun en form for "hands on" bindevævsmassage teknik med det formål at hjælpe folk til at få en bedre kropsholdning, mere flydende bevægelser, og at trække vejret mere effektivt.

Hun grundlagde med tiden en skole for kropsterapi. Hun kaldte oprindeligt sit arbejde for "strukturel integration". Denne arbejdsmetode kom med tiden til at hedde Rolfing®.

Hendes udgangspunkt var at frigøre spændinger i bindevævet og muskelskelet systemet på en systematisk måde, så de forskellige dele af kroppen (hoved, hals, bryst, mave, hofter, ben og arme) blev frigjort til at bevæge sig i forhold til hinanden. Hun arbejdede også med at løsne spændinger i de enkelte segmenter. Denne proces gør det muligt for klientens krop at finde en mere effektiv måde, at integrere disse enkeltdele i forhold til hinanden.



Ida sagde ofte, at hun i hendes arbejde, "kiggede osteopaterne over skuldrene" – hun arbejdede udefra deres grundlæggende forståelse af kroppen.

Min erfaring som Rolfer®

Jeg afsluttede min Rolfing® uddannelse i 1983. Ligesom de fleste af de mennesker, jeg trænede med på det tidspunkt, var jeg overbevist om, at vi skulle arbejde "dybt" i kroppen, d.v.s. dybt i bindevævet. Vi anvendte så megen kraft som muligt med vore hænder og albuer.

Vores klienter syntes ofte, at denne metode var smertefuld, men det var det hele værd på grund af de positive ændringer, som de oplevede.

Efter et par år, begyndte jeg at få smerter i mine egne skuldre. Jeg ledte efter en anden metode for at få de samme resultater til at frigøre mine klienters spændinger i bindevævet - en måde, der ikke ville være så hård for min egen krop.

Jeg havde trænet Tai Chi i mange år. Tai Chi er et kinesisk system bestående af langsomme bevægelser. Folk, der praktiserer Tai Chi i mange år beretter om mange af de samme positive resultater, som de mennesker der har prøvet Rolfing® - afslappethed, bedre vejrtrækning, bedre arbejdsstillinger og bedre bevægelighed.

Selv om de fleste mennesker træner Tai Chi for helbredets skyld, er der nogle Tai Chi udøvere, der også lærer bevægelserne for at bruge dem som kampkunst. Et af målene med denne form for "blød kamp" er for udøveren at kunne kontrollere 1000 pund af kraft, der kommer mod én fra en modstander, ved hjælp af kun 100 gram af ens egen kraft.

Jeg lærte Tai Chi for at styrke sind og krop, men lærte aldrig kamp færdighederne.

Efter kun et par år med Rolfing® begyndte min højre skulder at gøre ondt. Jeg opdagede, at hvis jeg svømmede én gang ugenligt, kunne jeg holde smerterne nede. Som tiden gik, blev smerterne værre. Jeg var nødt til at svømme flere gange om ugen for at holde smerten nede på et tåleligt niveau.

Med udgangspunkt i Tai Chi begyndte jeg, at eksperimenter med mine Rolfing® teknikker. Ville jeg være i stand til at opnå de samme gode resultater for en klient ved hjælp af et let tryk?

Jeg fandt ud af, at jeg kunne få den samme afspænding og opnå samme positive ændringer i strukturen af mine klienter med et let tryk. Min nye måde at arbejde med Rolfing® var lige så effektiv, men mindre belastende for min egen krop og mere behagelig for klienten.

Anvendelsen af dette lette tryk på de forskellige lag af bindevævet blev fundamentet for, hvad jeg endte med at kalde "Rosenberg Teknikken". Vi anvender dette lette tryk specifikt i de forskellige lag af bindevævet.

Vi arbejder i det løse bindevæv lige under huden, det næste lag kaldes det overfladiske bindevæv, bindevævet omslutning af musklerne (epimysium), senerne, ledbåndene, bindevævet tildækning af nerverne (perineuralt væv) og hele vejen ned til det bindevæv, der dækker selve knoglerne (periosteum).

Da vi havde arbejdet med Rosenberg Teknikkerne og Kranio-Sakral Terapi i flere år, påbegyndte vi en række anatomi kurser med Dr. Pat Coughlin. Han er professor i anatomi ved Philadelphia College of Osteopathic Medicine.

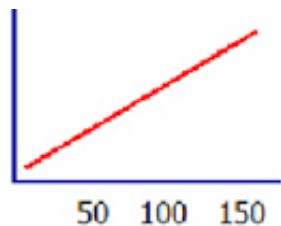
"End feel".

På et af de kurser, introducerede Dr. Pat Coughlin os til begrebet "end feel".

Han lærte os, at levende materiale reagerer anderledes end ikke-levende materiale med hensyn til stigende niveauer af udefrakommende kraft.

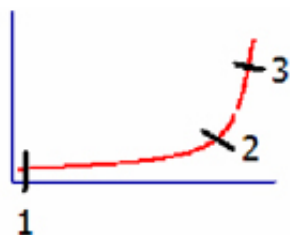
Her følger et eksempel på, hvordan et ikke-levende system er under stigende pres med stigninger i en udefrakommende kraft.

Hvis du har en fjeder og hænger en vægt på den, vil den strække sig til en vis afstand. Hvis man fordobler vægten, vil fjederen strække sig dobbelt så langt. Hvis du tredobler vægten, vil fjederen blive tre gange længere.



Et levende system reagerer anderledes!

Når kraft anvendes første gang, er der kun en lille reaktion [1]. Man kan øge niveauet af den udefrakommende kraft, men reaktionen fra kroppen stiger ikke forholdsmæssigt. Det levende materiale spreder den udefrakommende kraft til hele kroppen. Dette fænomen er blevet beskrevet som "tensegrity".



Ved anvendelse af mere og mere kraft vil der til sidst være en pludselig stigning i kroppens reaktion [2]. De muskler, der rammes af denne kraft, vil blive stramme som en defensiv handling, for at beskytte kroppen mod den udefrakommende udfordring. Selv om kraften kun rammer et lokalt område af kroppen, er der en generel effekt. Hele kroppens bindevæv strammes.

Ved [2]. Den defensive reaktion bremser i sagens natur bevægelsen fra den udefrakommende kraft og burde stoppe den, før det går for langt og længe før de muskelfibre eller ledbånd, som holder de 2 knogler sammen, sprænges.

Samtidig går nervesystemet i en tilstand af fysiologisk stress (sympatisk reaktion) - en tilstand, der indstiller kroppen til "kamp eller flugt".

Men, hvis personen ikke kæmper eller flygter for at komme væk fra denne kraft, og hvis den udefrakommende kraft intensiveres, stilles kroppen ikke kun over for muligheden for at blive skadet, men er i realiteten på tærsklen til at blive virkelig ødelagt [3].

Ved [3], får vi en endnu stærkere reaktion. Vi føler intens smerte. Kroppen går i en endnu mere akut primitiv programmering af egen beskyttelse, ledsaget af en ændret følelsesmæssige tilstand. Hele kroppen kollapser. Vi er immobiliseret i en tilstand af intens frygt, en tilstand af tvungen overgivelses sammenbrud (hyper-parasympatiske). Fysiologisk, går vi i en tilstand, der svarer til chok.

Låsning af led er en almindelig anvendt praksis i brydning, jui jitsu og aikido. Ved at twist håndledet vil en øvet bryder, hurtigt kunne bringe en modstander i knæ, tiggende om nåde. Det er mere et spørgsmål om det rette greb, snarere end, hvor meget kraft, der anvendes.

Der er en funktionel begrundelse for denne bevægelse fra [1] til [2] til [3].

Når du begynder at åbne et led, for eksempel bøjer dit håndled, vil du først mærke en let modstand til bevægelsen fra de antagonistiske muskler. I et levende system er en lille næsten umærkelig grad af modstand [1] i orden. Du kan frit bevæge dig igennem næsten hele spektret af bevægelsen.

Men, når du bevæger dig frem til [2], vil nerve-receptorerne i bindevævet, specielt i led-kapslen signalere til din krop. De modsatret-

tede muskler vil begynde at spænde markant for at stå imod bevægelsen, for at bremse den ned og i sidste ende stoppe den. Men hvis vi når ud over dette felt [3], låses hele kroppen og det er meget smertefuldt.

Der er en parallel reaktion i nervesystemet til de enkelte faser af bevægelse i ledkapslen. Mellem [1] og [2] føler kroppen sig tryk. Det muskulære skelet system forbliver frit og "blødt". Denne følelse af sikkerhed er en forudsætning for, at en person er i stand til at nyde stadiet af sociale engagement i det autonome nervesystem, som omfatter en følelse af afslapning (parasympatiske).

Med vores blide tryk frigøres bindevævet, i Rosenberg teknikken vælger vi ofte at arbejde mellem [1] og [2].

De fleste massageterapeuter arbejde mellem (2) og (3). Mellem [2] og [3], sanser kroppen mulig fare, og vi har en sympatisk reaktion eller kamp/flugt. Det muskulære skelet spænder. Terapeuten kan nemt føle modstand. Nu er der "noget at skubbe imod". Den person, der modtager massagen kan føle "en god form for smerte".

Klienten har stadig en antydning af kontrol. Deres krop kan give fri, eller rettere sagt, deres krop kan slippe, efter terapeutens hænder stopper med at skubbe ind i vævet efter endt massage. Hvis der ikke er tid til at give slip i sessionen, får klienten sin afslapning efter behandlingen.

Mange mennesker kan lide denne form for massage. De finder det forfriskende.

Hvis terapeuten maserer musklen hurtigt og så giver slip, vil kroppen give lige så meget slip, som hvis terapeuten bliver på samme sted og ælter kroppen i lang tid for at opnå, at den slapper af. Kroppen begynder at give slip efter stimuleringen stopper. Det er mere effektivt, at forkorte den tid man bearbejder musklen.

(Dette er til en vis udstrækning en forklaring på, hvordan en australsk form for kropsterapi, Bowen teknik, fungerer. Terapeuten finder en stram muskel, skubber på den eller presser den, slipper kontakten og venter derefter. Terapeuten venter ofte flere minutter, før der vendes tilbage med den næste teknik. Bowen behandlede ofte 50 patienter på samme tid. De lå på massage brikser i en stor gymnastik sal. Han gik fra den ene til den anden. Der gik lang tid, før han kom tilbage til patienten, for at give den næste teknik.)

Når vi passerer [3], hvor vi står overfor udsigten til reelle skader, går kroppen i en tilstand af nedlukning eller chok. Klienten mister kontrollen, forsøger at komme væk fra smerten, forårsaget af terapeuten. De går let i en følelsesmæssig tilstand, der kommer til udtryk med stærke følelsesmæssige reaktioner såsom ekstrem vrede eller gråd.

Nogle gange er terapeuten eller klienten af den overbevisning, at klienten har været i kontakt med nogle "gamle, undertrykte, følelsesmæssige ting", der skulle ud af kroppen. "Jo større reaktion, jo bedre resultat".

Men er dette sandt? I nogle tilfælde, passer dette - men i de fleste tilfælde, er det, fordi terapeuten ikke har respekteret sin klients naturlige grænser og gør klienten ondt lige nu og her.

Nogle klienter kan lide denne form for arbejde. "Jeg gik ind i en tilstand af påtaget chok og overlevede."

I vores arbejde med det blide tryk, undgår vi dette.

Opsummering:

Det er muligt at arbejde i (1). Dette er det lette tryk.

I stedet for at presse et område på kroppen hårdt, så skubber behandleren et lag af bindevævet en meget lille afstand (måske 2 – 3 mm) i forhold til den næste dybere lag med et minimum af kraft. For at være i stand til at fornemme den subtile ændring i spændingen i klientens bindevæv, er det nødvendigt, at terapeuten bruger det lette tryk.

Hvis behandleren bruger for megen kraft, mobiliserer (stresser) han/hun sit eget muskelskelet system til at være forberedt kropsmæssigt på kamp eller flugt. Derved reducerer de deres egen følsomhed til at sanse små afstande og subtile ændringer.

At arbejde "hårdt og dybt" kommer ofte fra terapeutens positiv intention om at være villig til at arbejde med kræfter for at gøre, hvad der er bedst for klienten. Men det er ofte baseret på en manglende forståelse af, hvordan vi skaber en virkning, der giver optimal afspænding (tonus) i bindevævet.

Bindevævet er det væv i kroppen, som har de fleste receptorer d.v.s. nerve-ender, som tilbagemelder spændinger eller bevægelser i bindevævet. Hvis vi bare blidt stimulerer nerve-enderne i overfladen af det bindevævs lag, som vi ønsker at frigøre og venter i 8 til 15 sekunder, vil den hårde modstand, som vi mødte i dette bindevævs lag, smelte under vores fingerspidser.

Hvis terapeuten holder sine hænder i det blødgjorte væv efter afspændingen, vil klienten ofte drage et suk. Dette er vores tegn på, at afspændingen ikke kun har været i bindevævet, men også har påvirket nervesystemet, som ændringen i vejrtrækningen er et bevis på.

I stedet for at trykke hårdt, kan vi vælge at være blide og effektive for at tage spændinger væk, nøjagtig ligesom i omtalte historie med den hårde vind og den blide, men effektive sol.