

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Über die Cranio-Sacrale Körperarbeit	11
<hr/>	
Teil 1: Ebenen und Richtungsbezeichnungen	21
1 Grundlegendes über Techniken der Cranio-Sacralen Körperarbeit	23
1.1 Die Mechanik einer Technik auf der Grundlage von Upledger	23
1.1.1 Das Liquordruckmodell	25
1.1.2 Rahmenbedingung für strukturelle Arbeit	27
1.2 Nervensystem – Physiologie	27
1.3 Techniken im Einklang mit dem Flüssigkeitskörper	30
1.3.1 Auswirkungen auf das Nervensystem	31
1.3.2 Verschiedene Tiden	32
1.3.3 Wahl der Tide für Techniken	34
1.4 Einflüsse auf das Flüssigkeitsfeld	36
1.4.1 Gravitation	36
1.4.2 Elektromagnetismus	36
1.4.3 Das Befinden der liegenden Person	38
1.4.4 Die Haltung der evaluierenden Person	39
1.5 Grundlegendes zur Arbeitsweise in der Cranio-Sacralen Körperarbeit	44
1.5.1 Nähe und Distanz 2: Stoffschichten und Neutralität	45
1.5.2 Abwehrmechanismen	47
1.6 Allgemeine Kontraindikationen	49
2 Das 10-Schritte-Protokoll nach Upledger	51
2.1 Evaluation	51
2.2 Stillpunkt	54
2.3 Mobilisation des Kreuzbeins	56
2.3.1 Mobilisation der Iliosacralgelenke mittels der Armbrücke	56
2.3.2 Traktion des Duralschlauches	57
2.3.3 Dekompression L5–S1	59
2.4 Entspannen der transversalen Strukturen	59
2.4.1 Entspannung des Beckenbodens (Pelvic Diaphragm Release)	60
2.4.2 Entspannung des Zwerchfells (Respiratory Diaphragm Release)	61

2.4.3	Entspannung des Brustkorbs (Thoracic Inlet Release)	62
2.4.4	Entspannung des Zungenbeinkomplexes (Hyoid Release)	63
2.4.5	Entspannung der Schädelbasis (Atlantooccipital Release)	64
2.5	Siebbeintechnik und!Stirnbeintechnik	67
2.5.1	Siebbeintechnik (Os ethmoidale)	67
2.5.2	Stirnbein heben (Os frontale Lift)	68
2.6	Scheitelbeintechnik (Os parietale)	69
2.7	Keilbeintechnik	70
2.8	Kiefergelenk entspannen	72
2.9	Schläfenbeintechnik	74
2.10	Ausleiten der Sitzung	79
3	Weitere Techniken der Cranio-Sacralen Körperarbeit	83
3.1	Intraorale Techniken	83
3.1.1	Mobilisation des Oberkiefers (Maxilla)	84
3.1.2	Pflugscharbein (Vomer)	85
3.1.3	Mobilisation der Gaumenbeine (Os palatinum)	86
3.1.4	Jochbeine (Os zygomaticum) lösen	86
3.1.5	Unterkiefer (Mandibula)-Unwinding – intraoral	87
3.2	Techniken über die Basis hinaus	87
3.2.1	Erweiterte Keilbeintechniken	88
3.2.2	Alternative Occipital-Technik	91
3.3	Arbeit mit Nerven	92
3.3.1	Ischiasserv (Nervus ischiadicus)	92
3.3.2	Armnervengeflecht (Plexus brachialis)	94
3.3.3	Arbeit mit Gehirnnerven	95
3.3.4	Arbeit mit Ganglien	100
3.4	Arbeit mit dem Hormonsystem	102
3.4.1	Cranio-Sacrale Arbeit mit dem Hormonsystem	107
3.4.2	Techniken mit dem Hormonsystem	108
3.5	Fulkrum	118
3.6	Unwinding	118
3.7	Point of balanced tension	120
3.8	Stillpunkt	121
3.8.1	CV4 – Kompression des vierten Ventrikels	121
3.8.2	Stillpunkt am Kreuzbein (Os sacrum)	122
3.8.3	Stillpunkt von den Füßen	122
3.8.4	Indikatoren für Stillpunkte	123
3.8.5	Wirkweise Stillpunkte	124
3.8.6	Einsatzbereiche von Stillpunkten	124
3.9	Schädelhaltetechniken	125

4	Strukturen im Gehirn	127
4.1	Überblick	127
4.2	Der Hirnstamm (Truncus cerebri)	128
4.3	Das Zwischenhirn (Diencephalon)	130
4.3.1	Der Hypothalamus	130
4.3.2	Der Thalamus	131
4.4	Das Kleinhirn (Cerebellum)	132
4.5	Das Großhirn (Cerebrum)	132
4.6	Assoziations- und Projektionsbahnen	134
4.7	Glymphatisches System	135
4.8	Reaktion des Gehirns auf Stress	136
5	Körperarbeit und Gehirn	139
5.1	Grenzen und Möglichkeiten für die Arbeit mit dem Gehirn	141
5.2	Techniken mit den Gehirnstrukturen	141
5.2.1	Techniken für den Hirnstamm (Truncus cerebri) und das Kleinhirn (Cerebellum)	142
5.2.2	Arbeit mit dem Zwischenhirn (Diencephalon)	150
5.3	Arbeit mit dem Großhirn (Cerebrum)	156
5.3.1	Vorbereitende Techniken für die Arbeit am Großhirn (Cerebrum)	156
5.3.2	Liquorpumpe	157
5.3.3	Hirnhemisphären	158
5.3.4	Stirnappen (Lobus frontalis)	159
5.3.5	Scheitellappen (Lobus parietalis)	161
5.3.6	Schläfenappen (Lobus temporalis)	162
5.3.7	Hinterhauptappen (Lobus occipitalis)	164
<hr/> Teil 2: Traumaarbeit in der Cranio-Sacralen Körperarbeit		169
6	Neurobiologische Grundlagen von Trauma	171
6.1	Überaktivierte Gehirnstrukturen	172
6.2	Auswirkungen von Trauma auf Neurotransmittersysteme	176
7	Traumaarbeit in der Psychotherapie	179
8	Möglichkeiten und Grenzen der Traumaarbeit mit der Cranio-Sacralen Körperarbeit	183
8.1	Spezielle Kontraindikationen in der Traumaarbeit	183
8.2	Rahmenbedingungen für Traumaarbeit	184
8.3	Arbeiten im Netzwerk	185
8.4	Kritik an der bisherigen Traumaarbeit in der Cranio-Sacralen Körperarbeit	187

8.5	Abgrenzung zu bisherigen Vorgehensweisen in der Traumaarbeit innerhalb der Cranio-Sacralen Methode	188
8.6	Stärkung der Person durch Spannungslinderung als Vorbereitung für die Traumaarbeit oder Therapie	189
9	Grundlegende Begriffe in der Cranio-Sacralen Traumaarbeit	191
10	Grundidee der Traumaarbeit in der Cranio-Sacralen Körperarbeit	197
10.1	Positive Ressourcenarbeit	197
10.2	Traumaexploration	200
10.3	Traumaintegration	202
10.3.1	Das Nachholen von Bewegungsimpulsen	202
10.3.2	Das Annehmen von Gefühlen	206
10.4	Glaubenssatzarbeit	207
10.4.1	Spüren von Glaubenssätzen auf körperlicher Ebene	208
10.4.2	Das Auflösen von Glaubenssätzen	208
11	Traumaarbeit – ein neuer Ansatz	211
11.1	Nonverbale Traumaarbeit	213
11.1.1	Das Auflösen von Gewebeerinnerungen über den Unspektakulären Ansatz	221
11.1.2	Das Auflösen von Impulsen aus dem Nervensystem über den Unspektakulären Ansatz	227
11.1.3	Der Segender nicht wachbewussten Weiterführung	240
11.2	Lokalisation von Regionen, Teilen und Modi: Eine erweiterte Evaluation	243
11.2.1	Lokalisieren von Körperstellen als Auslöser	244
11.2.2	Unterschiedliche Kontaktarten	249
11.2.3	Lokalisieren von Teilen	258
11.2.4	Lokalisieren von Modi	262
11.3	Lösen von traumatisch bedingten Organeinstellungen	264
11.3.1	Arbeit mit der Leber (Hepar) und Gallenblase (Vesica fellea)	266
11.3.2	Arbeit mit der Milz	278
11.3.3	Arbeit mit der Schilddrüse (Glandula thyroidea) und der Kehlkopfregion	288
11.3.4	Techniken am Kehlkopf	291
11.3.5	Arbeit mit den Nieren (Ren), den Harnleitern (Ureter) und der Harnblase (Vesica urinaria)	299
11.3.6	Arbeit mit den Geschlechtsorganen (Organum genitale), dem Beckenboden und dem Becken (Pelvis)	305
11.3.7	Arbeit mit dem Herzen (Cor)	327
11.3.8	Highway of Expression	344
11.4	Auflösen von Glaubenssätzen auf der körperlichen Ebene	345
11.4.1	Herz (Cor)	346
11.4.2	Geschlechtsorgane (Organum genitale)	348

11.4.3	Leber (Hepar)	351
11.5	Techniken mit dem traumatisierten Gehirn	354
11.5.1	Ausgleich der Großhirnhemisphären unter der Berücksichtigung von Traumata	354
11.5.2	Ausgleich Hinterhauptlappen (Lobus occipitalis) und Frontallappen (Lobus frontalis)	357
11.5.3	Ausgleich Schläfenlappen (Lobus temporalis) und Stirnlappen (Lobus frontalis)	361
11.5.4	Ausgleich der mediotemporalen Strukturen (Schläfenlappen (Lobus temporalis) und des Inselappens (Lobus insularis) mit dem Zwischen- und Mittelhirn (Di- und Mesencephalon).	366
11.5.5	Ausgleich Hinterhauptlappen (Lobus occipitalis) und Schläfenlappen (Lobus temporalis)	369
12	Interdisziplinäre Kommunikation und Arbeitsweise	373
12.1	Arbeiten im Netzwerk – Positionierung der Methode	373
12.2	Interview mit Dr. Juliane Becker	374
<hr/>		
	Teil 3: Trauma- und neurodivergenzsensible Körperarbeit mit integrativem Anspruch	379
13	Integration als Teil der traumasensiblen Arbeit	381
14	Kontexte der Körperarbeit	383
14.1	Folgen sexualisierter Gewalt	383
14.2	Neurodivergenzen	390
14.3	Dissoziative Persönlichkeitssysteme und instabile Zustände	393
15	Coda: Abschlussüberlegungen und Hoffnungen	399
<hr/>		
	Anhang	401
	Autorin und Autor	403
	Sachwortverzeichnis	405