

## SCHEITELBEINE BERÜHREN UND ENTSPANNEN

sitzend, liegend; circa 2–3 min. pro Position

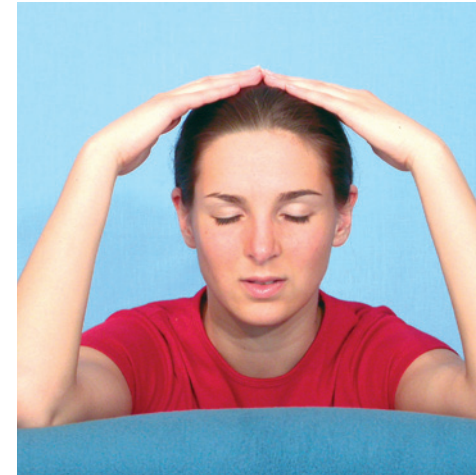
### SCHEITELBEINE BERÜHREN UND LAUSCHEN:

Exakte Position, sanfte Berührung: Du bringst beide Hände seitlich zu deinen paarigen Scheitelbeinen und berührst diese mit möglichst viel Fingerflächen. Die Berührung geschieht langsam, klar und sanft. Zur Orientierung ertastest du die am oberen Rand des Stirnbeins liegende Kranznaht und legst die Spitzen der kleinen Finger deutlich oberhalb etwa einen Zentimeter hinter ihr und seitlich der Pfeilnaht. Die weiteren Fingerspitzen und -flächen berühren die Scheitelbeine grossflächig. Die Seiten des Kopfes bleiben frei, sie werden nicht von den Hand- oder Daumenballen eingengt. Du berührst nicht auf der Kranznaht und engst seitlich die Schuppennaht nicht ein. Die Daumen sind unbeteiligt, alle Gelenke entspannt und locker.

Weitere Ausführung wie vorangegangen unter Punkt 1 bis 5 (siehe Seite 150).



Legend: Scheitelbeine berühren, dem Craniosacral-Rhythmus lauschen



Sitzend, Ellenbogen aufgestützt: Scheitelbeine berühren, dem Craniosacral-Rhythmus lauschen



Sitzend: Scheitelbeine berühren, dem Craniosacral-Rhythmus lauschen

### SCHEITELBEINE ENTSPANNEN:

Nun entspannst du die Scheitelbeine aktiv, während 2 bis 3 Minuten mit etwa 5 Gramm Zugstärke, zum Kopfende hin (cranial).

Diese Selbstbehandlung fördert:

- die aktive und subtile Entspannung von vielen Schädelnähten
- die Beweglichkeit/Flexibilität der Grosshirnsichel und weiterer intracranialer Membranen
- die Verbindung und den Ausgleich der beiden Grosshirnhemisphären
- die Lern- und Konzentrationsfähigkeit
- den Liquorfluss und -abfluss, und damit Entschlackung des Gehirns
- die Durchblutung des Gehirns
- stärkere arterielle und venöse Gefässe, dadurch Vorbeugung von Hirnschlag
- freieren, ausgeglicheneren Craniosacral-Rhythmus

1. Du ertastest die Kranz- und Schuppennaht (Seite 82, 146 und 147). Danach legst du deine Daumen- und Handballen (oder Fingerspitzen) seitlich und flächig an das obere Ende der Scheitelbeine, ohne dabei Nähte zu berühren: Deine Handballen (oder Fingerspitzen) lassen die Kranznaht und deine Daumenballen die Lambdanaht unberührt. Gib dir etwas Zeit, damit sich der Kontakt mit der Knochenebene vertiefen kann, bis diese Berührung zur Einheit wird.

2. Stimmen Position und Berührungsqualität an den paarigen Scheitelbeinen, beginnst du, beide Scheitelbeine mit etwa 5 Gramm Zugstärke zum Kopfende hin (cranial) anzuheben. Die Hände selbst gleiten minimal, jedoch stetig, etwa 1 bis 2 Millimeter cranial, ohne auf der Kopfhaut oder Knochenebene zu rutschen. Anstatt schnell, kurz und mit viel Zug geschieht diese sanfte Dekompression langsam, leicht und stetig über einen Zeitraum von 30 Sekunden bis zu 3 Minuten.
3. Während der kontinuierlichen Dekompression der paarigen Scheitelbeine lauschst du, wie und wo sich diese Einladung zur Entspannung bemerkbar macht: Im Schädelbereich, Kiefergelenk, Hals, Rumpf, Kreuzbein oder woanders? Löst sich das Scheitelbein eher links oder rechts von Restriktionen? Verändert sich etwas, wenn du dabei deinen Unterkiefer bewusst langsam etwas sinken lässt?
4. Nachspüren, lauschen, vergleichen: Löse den Zug an den Scheitelbeinen auf und lausche noch eine Weile verbunden mit der Knochenebene, ob der subtile Craniosacral-Rhythmus momentan in einer Aussen-Rotation oder Innen-Rotation ist oder sich weitere Qualitäten zeigen. Wie spürst du nun die Kopfregion, Hals, Rumpf, deinen Körper als Ganzes? Gibt es Veränderungen im Vergleich zu vorher?



Scheitelbeine mit Daumen- und Handballen aktiv entspannen



Scheitelbeine mit flächigen Fingerspitzen aktiv entspannen

## SCHLÄFENBEINE BERÜHREN UND ENTSPANNEN

sitzend, liegend; circa 2–3 min. pro Position



Strukturen der Schläfenbeine sind beteiligt u.a. am Hören, Gleichgewicht, Kiefergelenk und an der Schädelbasis. Der Craniosacral-Rhythmus weitet in Aussen-Rotation (AR) die paarigen Schläfenbeine (*Os temporale*) im Bereich der Schuppennaht; diese rotieren dabei gleichzeitig leicht in Richtung Gesichtsknochen und nach aussen (AR). In Innen-Rotation (IR) dreht der grosse Schuppenanteil in Richtung Hinterhauptbein und nach innen (IR).

Wir lauschen an den Schläfenbeinen und entspannen sie mit dem sanften Ohrzug. Zu Beginn nimmst du wieder in einer bequemen Umgebung die Sitzposition ein. Die Ellenbogen sind in passender Höhe auf einer Auflage abgestützt oder die Oberarme am Brustkorb angelehnt.

*Diese Selbstbehandlungen fördern:*

- die Schuppennaht und weitere Nähte, die sich von Verklebungen und Anspannungen lösen
- den Craniosacral-Rhythmus, besonders an der Schädelbasis und am Kleinhirnzelt
- freiere Durchtrittsstellen für Gefässe an der Schädelbasis, was Blutzufuhr- und -abfluss unterstützt
- die Funktion einiger Hirnnerven, besonders der Hör- und Gleichgewichtsnerv (VIII) und der Vagusnerv (X)
- freie Schläfenbeine, die das benachbarte Keilbein und Hinterhauptbein mobilisieren
- die Entspannung des Kiefergelenks sowie des Zungenbeins beziehungsweise des Halsbereichs