

Thorax-Eingang

- Nun platzieren Sie Ihre Hände noch weiter oben. Die untere Hand liegt mit ihrer oberen Fingerkante unterhalb des am weitesten vorspringenden Halswirbels. Die vordere Hand spreizt den Daumen ab und legt ihn und den Zeigefinger auf die beiden Schlüsselbeine.
- Verbinden Sie sich bei Ihrem Berührungsgespräch mit den Faszien, die den Übergang vom Brustkorb zum Hals bilden. Nehmen Sie sich Zeit.

Übung 5

Es folgen noch einige **Griffe an den Schädelknochen**, die den Kontakt zur Dura mater ermöglichen:

- Legen Sie die Finger oder die ganze Hand immer mit minimalem Druck auf. Es geht nicht primär ums „Richten von Knochen“, sondern um den Kontakt zu den darunter liegenden Häuten!
- Wieder erst ruhen und nach dem Puls lauschen, nach dem Breiter- und Schmalwerden. Wenn Sie den Puls nicht spüren können, geben Sie ihn eine Weile vor und konzentrieren sich dann noch einmal darauf. Lassen Sie sich Zeit, denn manchmal ordnet sich etwas im Körper, und der Puls ist in dieser Zeit nicht zu spüren.
- Wenn Sie den Puls spüren können, folgen Sie der Bewegung mit ihren Händen und verstärken ihn ein wenig, wenige Male hin und her, und wieder lauschen.

Schaukeln von Kreuzbein und Hinterhaupt

- Sie sitzen an einer Seite ihrer Klientin.
- Eine Hand legen Sie unter das Kreuzbein und die andere unter das Hinterhaupt (Abb. 9.4).
- Halten und nichts tun.
- Geben Sie einige Male den schwingenden Rhythmus zwischen fußwärts und kopfwärts vor, jeweils im Verlauf des Bogens der schalenförmigen Knochen, 5 s auf und 5 s ab.



Abb. 9.4

- Tun Sie wieder nichts, und achten Sie auf das Wiederkehren des Rhythmus. Dies funktioniert auch gut in Seitenlage.

Hinterhaupt und Stirn

- Sie sitzen am Kopfende.
- Die linke Hand liegt unter dem Hinterhaupt, die rechte mit den Fingern sanft auf dem Stirnbein (Abb 9.5).



Abb. 9.5

- Halten, nichts tun, lauschen.
- Rhythmus vorgeben oder verstärken/begleiten: Die Handballen (entsprechend Os occipitale und Os frontale) bewegen sich aufeinander zu und entfernen sich wieder voneinander. Nach einigen Malen wieder halten und lauschen.

- **Hinterhaupt:** Beide Hände übereinander unter das Os occipitale legen. Gehen Sie wie bei den vorherigen Abläufen vor. Die Bewegung erfolgt schalenförmig nach unten in Richtung Wirbelsäule und bogenförmig wieder nach oben in Richtung Scheitel (siehe Abb. 9.3).
- **Kopf abrollen:** Die Hände bleiben unter dem Hinterhaupt. Die Finger richten sich aber steil auf, so dass der untere Rand des Hinterhauptes auf den Fingerkuppen ruht und die Hände der Behandelnden zwischen Handfläche und Fingern einen rechten Winkel bilden. Der Kopf der Klientin wird dabei leicht von der Unterlage abgehoben. Halten und warten, bis der Kopf langsam wieder in die Handflächen zurückrollt. Lassen Sie dabei die Spannung wieder aus den Fingern entweichen. Dies hilft gut bei depressiven Verstimmungen.
- **„Seidentuchzug“:** Legen Sie die Handflächen sanft beidseitig zwischen Ohren und Gesichtsschädel auf, so dass die Fingerkuppen beider Mittelfinger am Unterkiefer anliegen (Abb. 9.6). Üben Sie (nur in Ihrer Vorstellung) Zug aus in Richtung Kopfe, um die Dura einmal ganz „lang zu ziehen“ und dabei eventuelle Verklebungen zu lösen oder zu erspüren. Die Vorstellung wandert dabei mit: vom Scheitelbein über die Falx cerebri durch das Foramen magnum und die ganze Wirbelsäule herab bis zur Steißbeinspitze. Vielleicht hilft Ihnen das Bild, ein Seidentuch aus einem Dornengebüsch herauszulösen, ohne sein zartes Gewebe zu verletzen. Manchmal muss man ein wenig



Abb. 9.6

warten, manchmal seitlich ausweichen oder andere kleine Lösungsbewegungen machen. Aber das Ziel wird immer im Auge behalten. Unten angekommen gibt es oft einen tiefen, vollständigen Atemzug der Klientin als „Belohnung“.

- **Scheitel weiten:** Die rechte Daumenkuppe liegt rechts vom Scheitel, die linke links. Beide Daumen „dehnen“ von vorn nach hinten langsam weiterrückend die Scheitellaht auseinander (Abb. 9.7). Verbinden Sie sich wieder in Ihrer Vorstellung mit den darunter liegenden Häuten, und wenden Sie nur so viel Kraft auf, als wollten Sie die Blütenblätter einer Knospe voneinander lösen, die noch etwas verklebt sind, aber kurz vor der Entfaltung stehen. Wiederholen Sie dies mehrfach, immer von vorn nach hinten auf den Scheitelbeinen entlang.



Abb. 9.7

- **Stirnbein:** Legen Sie die Fingerkuppen beider Hände sanft auf das Stirnbein, so dass die Daumen am Haaransatz aufliegen und die restlichen Finger oberhalb der Augenbrauen. Dies geschieht ganz sanft, so als läge ein Blütenblatt auf der Haut Ihrer Klientin. Warten, lauschen. Die Bewegung ist ein Aufklappen himmelwärts und ein wieder Heranklappen an den Schädel. Die Fingerkuppen können in der Vorstellung kleine Saugnapfe entwickeln, damit das Stirnbein folgen kann.
- **Ohren:** Um den Schläfenbeinen Befreiung von Verklebungen zu ermöglichen, umfassen Sie die Ohrmuscheln Ihrer Klientin mit je einem Finger in der Muschel (nicht im