



Det er kun er
klienten, der kan
beskrive hvad der
føles anderledes.

Kroppens skjulte rytmer

Kranio Sakral terapi (KST) har rødder i osteopatien og er for mange elever et bindeled mellem de traditionelle sundhedsuddannelser og en alternativ tilgang. Siden 2014 har man kunnet tage en komplet KST-uddannelse hos Dig i Centrum i Roskilde

Biomekanisk Kranio Sakral terapi er en meget blid, men dybtgående manuel behandlingsform, som arbejder med kroppens egne ressourcer med det formål at hjælpe kroppen til selvhelbredelse.

Behandlingsformen bygger på, at kroppen bliver „hørt og imødekom-

“ De fleste bliver forundret over hvad der kan ske, når man bare holder hånden et bestemt sted

met“ ved, at terapeuten med sine hænder „lytter“ til kroppens rytmer og bevægelser. Disse rytmer eksisterer livet igennem. Terapeutens respektfulde måde at møde kroppen på gør, at kroppen aktivt slipper sine bevidste og ubevidste spændinger.

Kranio-Sakral terapien

arbejder med led, knogler, membraner (hjernehinder), cerebrospinalvæske (hjernevæske), muskler, bindevæv og organer. Dermed har den indflydelse på nerve, hormon- og immunsystemet og har således en effekt på hele kroppen. Kranio Sakral kan benyttes i mange sammenhænge:

Kranio-Sakral terapi udspringer fra osteopatien og blev først beskrevet af den amerikanske osteopat og læge William Sutherland omkring 1920. Det var Sutherland, der fik dokumenteret, at der er bevægelighed mellem kranieknoglerne også hos voksne.

- I forbindelse med skader såsom hovedskader, migræner, spiserørsbrok.
- Smerter, gigt, rygskeer og piskesmæld, fysiske overbelastninger
- Stress og indlæringsvanskeligheder
- Tandproblemer
- Fysiske og psykiske traumer
- Egenomsorg

I august 2014 overtog Dig i Centrum KST uddannelsen fra Alfa Living, og i dag har man Bente Skovborg som fast underviser, sammen med Claus Olsen og David Carlsen.

- Mange af eleverne har enten selv prøvet det eller også kender de nogen, der har. De fleste bliver forundret over hvad der kan ske, når man bare holder hånden et bestemt sted. Populært sagt gør klienten 98% af arbejdet, terapeuten 2%, men helt så enkelt er det naturligvis ikke, siger Eva Olsen, medejer af Dig i Centrum.

En omprogrammering

Der er tre retninger inden for Kranio Sakral terapi: den biomekaniske, den biodynamiske og „Upledger“. I Danmark er skolen den eneste der rummer alle tre dele, men man bruger primært den biomekaniske tilgang. Et eksempel kunne være:

- Man laver en fysisk test ud fra et fastlagt skema før og evt. efter en behandling for at iagttage klientens tilstand.

- Hvis klienten fx har problemer med 2. lændehvirvel, vil terapeuten vide, at det kan vise sig som problemer med at lave en sidebøjning.

Hvis klienten har problemer i 1. sakralhvirvel, vil terapeuten vide, at det kan vise sig som problemer med at stå på et ben, forklarer Eva. →

“ Viden om kroppens nerver og muskler er vigtigt, hvis man vil anerkendes af sundhedsvæsenet

- Det der lægges størst vægt på, er den omprogrammering terapeuten laver og bevidner. Det er ikke muligt at forklare hvad det er, der er ændret, da det kun er klienten der kan beskrive hvad der føles anderledes, når de gør det, de ikke kunne eller havde udfordringer med.

I lighed med uddannelsen til zoneterapeut er KST-uddannelsen bygget op i tre dele: KST basis, KST avanceret, ALFA KST, samt eksamen.

Uddannelsen er inspireret af og baseret på bl.a. Alain Gehins tilgang til hjerne og cirkulation, Benjamin Shields Behandling af børn, samt Bruce Liptons og andres nyere forskning i cellernes funktion.

- Vi mener det biomekaniske er centralt i forhold til RAB, fordi vi her får viden om kroppens nerver og muskler. Det er jo vigtigt, hvis man vil anerkendes af sundhedsvæsenet, at faget omfatter modeller, som læger og sygeplejersker kan forholde sig til.

Den anatomiske tilgang

Skolen har da også mange elever med en sundhedsfaglig baggrund som sygeplejerske, fysioterapeut, ergoterapeut eller sosu-assistent. For dem udgør den biomekaniske tilgang netop et bindeled mellem deres traditionelle uddannelse og det mere „alternative“. For eksempel søger nogle ind på uddannelsen efter at have arbejdet som klinikassistent hos en tandlæge, fordi de har interesse for hvad der sker i hovedet og munden.

En af de største faglige udfordringer i KST-uddannelsen er at lære de forskellige rytmer og bevægelser at kende – samt ikke mindst hele den anatomiske tilgang, med kendskab til bevægelserne i muskler, led, knogler, membraner, væsker, bindevæv, fedtvæv, lymfe og organer.

I 1970'erne forskede den amerikanske osteopat og læge John Upledger videre på Sutherlands optegnelser og udviklede Kranio-Sakral Terapien som selvstændig behandlingsform, den vi kender i dag. Kranio-Sakral Terapi udøves i dag blandt andet af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter og andet sundhedspersonale i USA, Europa, Australien og New Zealand og kom til Danmark midt i 80'erne.

- Er man som zoneterapeut uddannet inden for KST, kan man med fordel bruge det som supplementsbehandling. Flere KST teknikker er lokaliseret på fødderne og kan bruges direkte under en zoneterapibehandling, siger Eva.

- Hvis der er udfordringer, hvor zoneterapien er kørt lidt fast eller ikke rykker så meget mere, er det rart at kunne hjælpe vores klienter med en anden blid og behagelig behandlingsform, hvor der tages udgangspunkt i de samme meridianer og energier.

- Vi mener at der er udækket behov for KST-uddannelser, der kommer hele vejen rundt. Man kan finde mange gode mindre kurser, men det er kun meget få der gør som os og har hele RAB-delen med. Vi har alle siddefagene, samt kost, vitaminer, meridianer og 5-elementslæren med.

- Min holdning er at man som RAB-registreret skal have en bred terapeutuddannelse, det duer fx ikke, at du mangler kendskab til vitaminer og mineraler, understreger Eva Olsen.

Læs mere om uddannelsen her: www.dig-i-centrum/kurser/uddannelser

Biomekanisk kranio-sakral terapi

Kroppens rytmer og bevægelser indlæres og følges, og kan dirigeres i den mest hensigtsmæssige retning ud fra terapeutens viden om hvordan en sund/rask rytme og bevægelse er. Det er terapeutens hovedopgave at bevidne det der sker og evt. forsøge at korrigere, hvis der er rytmer/bevægelser, som ikke er hensigtsmæssige.

Biodynamisk kranio-sakral terapi

Kroppens rytmer og bevægelser følges slavisk og terapeutens hovedopgave er at følge den og bevidne det der sker undervejs, uden at korrigere noget, blot følge og bevidne.

Upledger kranio-sakral terapi

Er en fast protokol, i en bestemt rækkefølge, der indlæres og følges.