

Dit artikel begint met de ervaringen van een (geanonimiseerde) cliënte van een craniosacraal-therapeut. Na haar verslag is vervolgens de therapeut geïnterviewd over de achtergronden van de behandeling. Deze twee verhalen geven een mooi beeld van de craniosacraal-therapie.

Verslag Elsa

Vandaag had ik mijn eerste afspraak bij een craniosacraal-therapeut. Ik had al 3 jaar nekpijn en hoofdpijn. Massage en oefeningen gaven wel verlichting, maar het ging niet over. Sinds mijn auto-ongeval een half jaar terug zijn de klachten nog meer toegenomen. Dus daar ga ik dan. De eerste indruk is in ieder geval goed. De wachtkamer is prettig en warm ingericht. Er staat een karaf water en ik kan een kop thee of koffie nemen; dat voelt in ieder geval als een prettig welkom.

Als ik aan de beurt ben volg ik de therapeut naar de behandelkamer. Een beetje onwennig ga ik zitten. Hij ziet het blijkbaar en vraagt ernaar: 'Is het spannend voor je?' 'Beetje wel', is mijn antwoord. Gelukkig zakt de spanning al wat als ik dit uitspreek. 'Laten we eerst maar eens in kaart brengen wat ik eventueel voor je kan doen.' De volgende twintig minuten vertel ik over mijn hoofdpijnklachten, het auto-ongeval, mijn privésituatie, mijn werk en nog veel meer. Ongemerkt vertel ik een heleboel, merk ik. Het gaat eigenlijk geheel vanzelf.

'Weet je iets over craniosacraal-therapie?', vraagt de therapeut vervolgens. Op mijn ontkennend antwoord begint hij uit te leggen wat het inhoudt en wat de therapie voor mijn klachten zou kunnen doen. Langzaam begint het me duidelijk worden dat mijn hoofdpijnklachten met meer aspecten te maken zouden kunnen hebben dan ik me tot dan toe gerealiseerd had.

'Voelt het voor jou goed om nu een start te maken met de behandeling', vraagt hij na ons inleidende gesprek. Ha, ik kan dus nog terug, denk ik bij mezelf. Maar mijn nieuwsgierigheid is geprikkeld en ik heb het

gevoel dat deze therapie mij misschien wel eens zou kunnen helpen. Dus ga ik op de behandelbank liggen; ik mag mijn kleren aanhouden.

Zoals hij al aangekondigd had, begint hij aan mijn voeten. Prettige handen, denk ik. Even later voel ik iets in mijn lichaam gebeuren. Bij mijn maag begint het te knijpen, lijkt het wel.

Als hij bij mijn maag gaat voelen, legt hij zijn hand precies op de plek waar het daarvoor kneep. 'Hoe voelt deze plek voor jou?' 'Spannend', is mijn antwoord.

'Inderdaad, hier is ook meer spanning voelbaar in het bindweefsel. Ik ga zo dadelijk naar het bekkengebied en als ik daarna bij deze plek kom, kunnen we eventueel gaan kijken wat die plek zo spannend maakt.' Eén hand ligt onder mijn onderrug en één hand op mijn buik, en het voelt zacht, warm en toch stevig aan. Mijn lichaam begint wat te ontspannen en mijn hoofd voelt op de een of andere manier lichter. Net als ik denk: daar mag je wel nog wel even doorgaan, gaat hij door naar de plek bij mijn maag. En jawel hoor: daar begint het alweer te knijpen. Ook mijn hoofdpijn lijkt te verergeren.

'Kijk maar of je erbij kunt blijven', zegt hij vriendelijk.

Als zijn handen er al een tijdje liggen en nadat ik van allerlei herinneringen voorbij zie komen – de ziekte en vervolgens de arbeidsongeschiktheid van mijn man 3 jaar geleden – wordt het wat rustiger op die plek. In het vervolg van de behandeling gaan zijn handen steeds wat meer omhoog tot aan mijn schedel. Alleen bij mijn keel voelt het wat benauwend. Verder is het heerlijk; vooral boven in mijn nek en aan mijn schedel zet hij zijn handen zo dat het enorm veel verlichting geeft aan mijn hoofdpijn.

Als ik bijna in slaap dreig te vallen vraagt hij: 'Hoe voel je je nu?' 'Mijn hoofdpijn is weg', stel ik verbaasd vast.

Na de behandeling praten we nog wat na en vertel ik over de herinneringen, die bij mij omhoog kwamen en over mijn man. 'Bijzonder dat je hoofdpijnklachten in hetzelfde jaar opkwamen', zegt hij met een kleine glimlach.

'Zou dat met mijn hoofdpijn te maken kunnen hebben?' vraag ik. 'Het zou zomaar kunnen, en dat is waar we naar kunnen gaan kijken bij een eventuele volgende behandeling'.

'Nou ik kom zeker terug. Het is lang geleden dat ik helemaal hoofdpijnvrij was.'

Over twee weken is de volgende afspraak, ik kijk er nu al naar uit...

Interview met de therapeut

Hoe komen mensen in het algemeen bij een craniosacraal-therapeut terecht?

We zien vaak mensen die worden doorverwezen door de fysio- of manueel therapeut, de huisarts of de specialist; ook zien we ze op eigen initiatief komen. Craniosacraal-therapie kijkt naar het lijf als geheel, waarin we de fascie – het bindweefsel – als aangrijpingspunt hebben. We kijken naar de oorzaak en betekenis van klachten. In het verhaal van Elsa blijkt dat haar hoofdpijnklaften te maken hebben met de fasciale spanning rondom haar maag en met de ziekte en arbeidsongeschiktheid van haar man, spanning die zich vertaalt naar klachten in haar lijf. De pijnlijke spieren zijn een reactie op die spanning.

Ook beschrijft ze dat ze zich welkom voelt. Lijkt mij een open deur.

Maar dat is het niet. Een goed welkom, en overigens ook een goede afronding van een behandeling, is een voorwaarde voor een goed contact en dus belangrijk voor de behandeling. Binnen de craniosacraal-therapie hechten we daar veel waarde aan.

Wat houdt Craniosacraal therapie precies in?

Dit is de uitleg die ik aan mijn patiënten geef: Craniosacraal-therapie is een moeilijk begrip. Cranio betekent schedel in het Latijn en sacraal komt van sacrum, het heiligbeen (daar waar je staartbotje aan vast zit). Binnen in de schedel en de wervelkolom liggen de hersenen en het

ruggenmerg. Deze zijn omgeven door hersen- en ruggenmergvliezen. Dit vormt een centraal systeem wat wij het craniosacraal-systeem noemen. De hersen- en ruggenmergvliezen hebben verbindingen met andere vliezen in ons lichaam. Overal in ons lichaam bevinden zich vliezen, bindweefsel, in het Latijn fascie genoemd. Deze fascie vormt een groot elastisch web dat alles in ons lichaam omvat en verbindt. Elke zenuw, bloedvat, orgaan, spier en bot is bekleed met fascie.

In het verhaal van Elsa komen haar hoofdpijnklachten vanuit spanning in het bindweefsel van haar maag. Haar verhaal maakt verder duidelijk dat er niet alleen fysieke, maar ook emotionele oorzaken kunnen zijn die spanning in de fascie kunnen veroorzaken. In ons lichaam – in onze fascie – neigen we tot vasthouden. Daarin maakt het voor de fascie niet uit of de oorzaak fysiek of emotioneel is. In Elsa's geval blijken de ziekte en arbeidsongeschiktheid van haar man de reden te zijn voor de spanning in haar fascie. Om het voor haar lijf mogelijk te maken dit los te laten, is het nodig dat ze zich daar bewust van wordt en zicht krijgt op de betekenis van de spanning. Zo kan ze kiezen er iets mee te doen en hoeft ze het niet langer te vertalen naar spanning in haar lijf.

Je hebt het over de betekenis van de spanning in de fascie. Hoe heeft Elsa daar inzicht in gekregen?

Hier is de eerste kennismaking van Elsa beschreven met craniosacraal therapie. De reactie op deze behandeling was dat zij ruim drie dagen geen hoofdpijn had, maar dat het daarna weer terugkwam. Dit zie je vaak als je een zekere mate van ontspanning in de fascie kunt bereiken, maar de oorzaak van de spanning (nog) niet gezien is. Het is niet voor niets dat er bij Elsa herinneringen omhoog kwamen over haar man, toen er bij de fascie van haar maag 'gewerkt' werd.

In de vervolgbehandeling is er via, wat wij noemen, een SER (Somato Emotional Release) gekeken naar de zorgen, de angst en het verdriet die Elsa, sinds de ziekte en arbeidsongeschiktheid van haar man, gevoeld heeft en nog steeds voelt. Door het auto-ongeval zijn deze gevoelens nog meer naar de voorgrond getreden. 'Wat gebeurt er met

mijn man als ik niet meer voor hem kan zorgen?'

De behandeling veranderde de situatie niet, maar gaf haar wel lucht om haar gevoelens te uiten en te zien waar haar hoofdpijn mee te maken had.

Hoe is het verder gegaan met Elsa?

Uiteindelijk is ze drie keer geweest. Haar hoofdpijn treedt nog maar sporadisch op. In de laatste behandeling zijn we vooral bezig geweest met hoe ze haar hoofdpijn als een soort signaalfunctie kan gebruiken. Elsa heeft nu geleerd te kijken naar wat er speelt in haar leven op het moment dat ze hoofdpijn krijgt. De kunst is daarbij ook haar gevoelens te kunnen en mogen uiten en het niet vast te houden in haar lichaam. Natuurlijk is dat niet altijd even makkelijk. Een stap verder in de therapie zou kunnen zijn om samen met haar te gaan kijken naar wat het zo moeilijk maakt om haar gevoelens te uiten. Dat heb ik besproken, maar voor Elsa was het op dit moment vooralsnog voldoende.

Maarten Slutter

Upledger Instituut Nederland

www.upledger.nl

info@upledger.nl