



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

Wat is Cranio

Cranio Sacraal therapie is gebaseerd op de wetenschappelijke ontdekkingen van Dr. William Sutherland en Dr. John Upledger. Zij ontdekten dat het zenuwstelsel, dat zich binnen de Dura Mater bevindt, op een ritmische wijze beweegt, zoals de eb en vloed beweging van zee.

Verstoringen in deze ritmische 'ademhaling' van het zenuwstelsel geven verstoringen in de hoeveelheid levensenergie die dit systeem maximaal kan bevatten.

Deze verstoringen kunnen zich uiten op alle lagen van het fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam.

Veel van deze verstoringen vinden hun oorsprong vanaf de conceptie. Als de schedel van een baby na de geboorte niet volledig open plooit, krijgen de hersenen en zenuwstelsel niet de maximaal mogelijke ruimte. Als gevolg daarvan zal dit systeem niet op de maximale sterkte werken.

In een gezond lichaam is de ruimte voor de werking van het Cranio Sacrale systeem en zijn ritme maximaal. Eenvoudig gezegd, het teruggeven van de maximale ruimte geeft de mens de mogelijkheid zijn maximaal potentieel te bereiken. Het lichaam is dan in balans en evolutie is optimaal mogelijk.

De ervaring leert ons dat verstoring in dit systeem naast geboortetrauma kan ontstaan door onder meer verwondingen, verkeerde voeding, medicijnen of andere chemicaliën, langdurige fysieke of psychische overbelasting, slecht functionerende organen en littekens.

Met andere woorden, elke vorm van stress kan na verloop van tijd deze verstoringen tot gevolg hebben.

Een Cranio Sacraal therapeut heeft geleerd om middels het Cranio Sacrale ritme te voelen waar in het weefsel zich verstoringen bevinden. Door het ritme te volgen en naar de verstoring te luisteren middels het toepassen van subtiele en zachte aanraking, kan het lichaam op diep niveau ontspannen en kunnen verstoringen als vanzelf oplossen. Hiermee ontstaat er weer ruimte waardoor het weefsel zijn taak weer maximaal kan uitvoeren.

Wat doen we?

Tijdens een behandeling maken we contact met het Cranio Sacrale ritme, dat zijn oorsprong vindt in de schedel en het ruggenmerg. Door contact te maken met dit systeem komen we in contact met dat deel van ons lichaam dat het allereerst ontstaan is. Een bevruchte eicel verandert na een aantal celdelingen van een pannenkoek die samenvouwt in een buis, de neurale buis.

Middenlijn

Het vouwen van de pannenkoek is een cruciaal moment. Het gebeurt na het ontstaan van de Notochord die we voortaan de 'middenlijn' zullen noemen. Deze lijn brengt orde in de onnoemelijke zee van mogelijkheden en energie die aanwezig zijn. Zonder middenlijn is er ook ontwikkeling maar dan is er geen orde, wel chaos. Met de middenlijn ontstaat helderheid. Elke cel weet plotseling wat haar levenstaak zal zijn.



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam
Lichaamsgerichte therapie

*“The midline brings clarity of purpose
and place in space and time”.*

Etienne Peirsman

Dit is de magie van de middenlijn.

Door deze manier van aanraken roep je de herinnering aan de middenlijn op en elke aanwezige cel herinnert zich dan plots het oorspronkelijke plan. Het aanraken vanuit de middenlijn is zó krachtig dat beide lichamen in een tijd van de ontwikkeling terecht komen waarin de mind nog niet aanwezig was, een natuurlijke sfeer van 'no mind'. Deze celherinneringen zijn onherroepelijk.

De buis ontwikkelt zich tot de hersenen en ruggenmerg. In het midden van de hersenen is een soort pompje, dat hersenvocht produceert, non-stop. Dit vocht wordt door de hersenen en het ruggenmerg gedrukt en zorgt voor voeding en schoonmaak. De druk van het vocht doet de beweegbare platen van de schedel uitzetten, drukt wervels uit elkaar zodat tussenwervelschijven even kunnen ontspannen en duwt het heiligbeen naar onder toe, om daarna weer te ontspannen. Dit ritme is uiteindelijk overal in het lichaam voelbaar. Zo ook de verstoringen die er in dit ritme kunnen zijn ontstaan.

Doordat we werken met dat deel van ons wat als allereerste ontstaan is voelt dit als thuiskomen, als mediteren. We komen in contact met datgene waar 'nog geen weten is' geen hersenen, enkel 'no mind'. Het denken valt stil. En als je weet dat de hersenen 80% van al onze energie verbruiken om te denken dan kun je je voorstellen hoeveel energie er nu ineens overblijft voor regeneratie. Als het hoofd niet meer de leiding heeft dan kunnen we gaan voelen. En kunnen we werkelijk in contact komen met ons lichaam, ons hart, het bindweefsel, een orgaan, zelfs met een enkele cel. Elk weefsel, elke cel heeft een bewustzijn. En wil zo graag gehoord en erkend worden! Persoonlijk aangesproken worden.

De behandeling

Tijdens de behandeling legt de therapeut de handen op het lichaam van de cliënt.

En voelt het ritme. En volgt het ritme. En volgt..... en verder niets..... En in dit **niets** gebeurt het.

Eindelijk, eindelijk is er aandacht, en tegelijkertijd hoeft er niets, het mag zijn zoals het is, het is goed zoals het is. Pfffff, en langzaam aan kan je gaan ontspannen. Er komt rust, ruimte, beweging en blokkades in het bindweefsel lossen op. En het weefsel kan weer ongehinderd zijn taak uitvoeren.

Op het moment dat dat gebeurt verandert er wezenlijk iets. Er vindt een verschuiving plaats van



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam
Lichaamsgerichte therapie

'doen' naar Zijn. In dit diepe contact kunnen we ook, door de juiste vragen te stellen, het bindweefsel of orgaan zijn verhaal laten vertellen. We komen zo te weten hoe het zich voelt, wat er precies aan de hand is en wat het graag anders zou willen. Het lichaam weet over het algemeen namelijk heel goed hoe het iets moet oplossen, maar soms zit er gewoon iets in de weg waardoor dat niet lukt. Een emotie, een herinnering, een overtuiging, soms is een orgaan zijn levenstaak vergeten. Maar als we daar aandacht aan geven dan is uiteindelijk iedere cel op zich zo bereid om zijn taak te vervullen! Tijdens de sessie krijgt de cliënt inzicht in de problematiek en voelt uiteindelijk zelf waar de oplossing ligt. Deze manier van werken is zowel voor de cliënt als voor de therapeut heel prettig en ontspannen.

*Het gehoord, gezien en gevoeld worden,
daar ligt de kracht van Cranio.*

MODULES OPLEIDING

Basis module

De cursus is toegankelijk voor iedereen die nieuwsgierig is naar deze zachte werkwijze. Aan het eind van de cursus kun je al een eenvoudige craniosessie geven. Je zult versteld staan van wat je dan al te bieden hebt.

Voor wie

Ook als je geen achtergrond hebt als therapeut of andere zorg- en hulpverlener, ben je van harte welkom bij deze Basis cursus. Het geleerde kun je meteen toepassen. Je vrienden, kennissen en familie zullen blij zijn met jouw nieuwe vaardigheden.

Je zult merken dat cranio je uitnodigt op een dieper niveau (weer) contact met jezelf en je wezen te maken. Cranio verbindt je (met je) lichaam en geest en laat je thuiskomen bij jezelf. Gun jezelf deze herontmoeting.

Je ervaart hoe je je cliënt terugbrengt naar een gevoel van eenheid van lichaam en geest. Door jouw aanraking kom je samen met je cliënt terug bij de oorsprong van het leven. Deze ervaringsgerichte cursus voegt een dimensie toe aan jouw aanwezigheid als therapeut, ook zonder aanraking.

Als somatherapeut maak je kennis met een (andere) subtiele werkwijze. In onze benadering staan de wervelkolom en het ritme dat daarin stroomt, centraal. Voor mensen met rugklachten kunnen de technieken die je in onze Basis cursus leert, een welkome aanvulling zijn. Cranio biedt ze een mogelijkheid weer in contact te komen met hun oorspronkelijke energie en daar vanuit deze ervaring weer op te leren vertrouwen.



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

Verdieping ritmes, meridianen en ontwinden

In de Basismodule heb je kennism gemaakt met cranio. Je kunt al een basissessie geven. In deze tweede module ga je samen met de mensen die je eerder hebt ontmoet, verdiepende technieken leren. Je gaat het cranosysteem beter voelen, en verdiept je ervaring van de drie cranosacrale ritmes. Je maakt je cranio meer eigen.

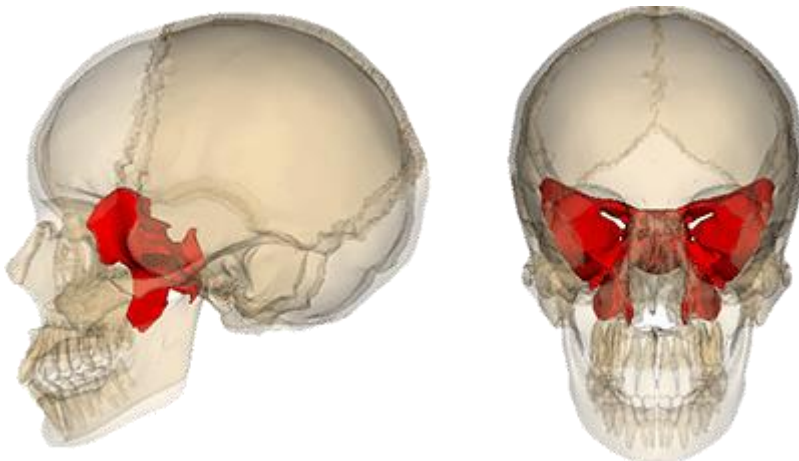
Ook ontdek je in deze module waarom cranio gezien kan worden als ontspanning van het hele lichaam, het hele systeem. Je leert een aantal specifieke ontspanningstechnieken. Deze benadering via de fascia is een andere, meer actieve manier om iemand te helpen ontspannen.

We leren verder de meridianen uit de traditionele Chinese geneeswijzen gebruiken als hulpmiddel. Hiermee nodigen we verheldering, balans en verbinding uit. Door op craniowijze manier gericht contact te maken met het lichaam, via de meridianen, krijg je meer begrip voor en contact met het lichaam.

In het kort omvat deze module:

- Introductie van het gebruik van meridianen in de sessies.
- Aanleren van ontspanning van armen en nek als ook ontspanning van alle gewrichten tussen wervels, borstbeen en ribben zodat we makkelijker contact kunnen maken met longen, hart beschermer en hart.
- Het beter leren begrijpen van de totale bekkenbodem en aanvullende technieken leren om de gewrichten daar meer vrijheid te geven.
- Tenslotte gaan we verder met de opening van de 'Avenue of Expression', zodat je authentiek in de wereld kunt staan

Sphenoid





Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

Je zult ontdekken wat de invloed is geweest van de geboorte op de schedel. Idealiter wordt deze, na het samendrukken in het geboortekanaal, opengeplooid zodra de baby is geboren. Wat blijkt? Vaak gebeurt dat niet volledig. En zeker als het gewricht tussen wiggebeen (Sphenoid) en achterhoofdsbot niet vrij komt na de geboorte, heeft dat veel invloed op je cliënt. Want de beweging van dit gewricht helpt de beweging van het craniosacraal vocht.

Het goede nieuws is dat het lichaam zal reageren op de kennis en vaardigheid die je in deze module opdoet. Je zult gaan voelen hoe beperkende bewegingspatronen zich hebben vastgezet. En je leert flexibiliteit teruggeven aan deze botten, zodat er schoonmaak van de hersenen kan plaatsvinden en nieuwe intelligentie mogelijk wordt.

Praten met het Hart

Dit is de eerste van een reeks klassen waarin je zult leren praten met je cliënt terwijl deze in de diep ontspannen sfeer is die je tijdens een Cranio Sacrale sessie bereikt. Dit doen we door gebruik te maken van onze 'originele stem', die we sinds de 1e module aan het losmaken zijn.

Onderwerpen in de hart module zijn:

Het ontdekken van de intelligentie van cellen en organen: je blijkt met ze te kunnen communiceren zonder dat ze gefilterd worden door de mind. Zo wordt het mogelijk te communiceren met de lichaamswijsheid van je eigen lichaam en het lichaam van je cliënt. Het vrijmaken van het hart en het vinden van de mogelijke beperkingen die sinds je geboorte de vrije expressie van liefde belemmeren. Omdat gezondheid en Cranio rechtstreeks afhankelijk zijn van de hoeveelheid liefde die je kunt geven en ontvangen, is deze module voor jou en je cliënt heel belangrijk.

De sphenoid-module heeft ervoor gezorgd dat je weer toegang krijgt tot je eigen Intelligentie. Deze module Praten met het Hart zal ervoor zorgen dat je hart zijn transformerende werking weer, of misschien voor het eerst, kan gaan uitvoeren.

Mond- en Oorwerk

Deze cursus bekijkt het effect dat spierspanning heeft op de vrije ritmische beweging van de hersenen.

Onderwerpen in deze module zijn:

TMJ disfuncties leren herkennen en alle spieren en botjes van de kaken leren ontspannen. Leren begrijpen hoe beugels en interventies door de tandarts een enorm verwarrende invloed op karakter structuren en de coördinatie van het lichaam kunnen hebben. Deze interventies kunnen het CS systeem enorm in de war sturen en je zult leren hoe je eventuele schade minimaliseert of totaal oplost.

De gehoorzenuw en zijn verbindingen met de hersenen ontladen.



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

Emoties in beweging

Als kind hebben we vaak allerlei aangepast en sociaal wenselijk gedrag moeten aanleren. Geen van ons werd het toegestaan om werkelijk zichzelf te zijn en gevoelens en emoties te voelen, erkennen en te uiten. Boosheid, angst, verdriet, pijn, levendigheid en vaak ook liefde kregen niet hun natuurlijke ruimte. In die omgeving, die onze eigenheid niet liefdevol en onvoorwaardelijk accepteerde en stimuleerde, hebben we conclusies over onszelf getrokken. Daardoor is voor de meesten van ons het voelen, toestaan en uiten van (dieperliggende) gevoelens en emoties een onwennige, angstige en vaak overweldigende ervaring.

De angst voor deze gevoelens en emoties dragen we nog steeds met ons mee. Dat uit zich als middelmatigheid, vlakke, diepe frustratie, futloosheid, onmacht, zelfoordeel, overspoeld worden, shock, onderdrukking en gewelddadigheid. Maar al te vaak worden in allerlei situaties in-de-kindertijd-aangenomen-overtuigingen geactiveerd en zetten we (on)bewust overlevingsstrategieën in. We reageren daardoor als een gekwetst of gefrustreerd kind in plaats van als een onafhankelijke volwassene. Ook denken we nog steeds dat aan het tonen van gevoelens en emoties risico's en consequenties kleven die in het hier-en-nu niet reëel/werkelijk zijn, zoals: verloren raken, afkeuring, afwijzing, straf, genegeerd worden, het onthouden van liefde en aandacht.

De module Emoties in Beweging is een gelegenheid om de beperkingen van het verleden onder ogen te zien en los te laten. We creëren samen een veilige, open en waarachtige setting, waarin veel ruimte zal zijn om vertrouwd te raken met onze gevoelens en emoties en deze te onderzoeken en te uiten. Het toestaan van dat wat er (toch al) is in je, brengt je meer innerlijke ruimte en in contact met je authentieke zelf. Wanneer je je gevoelens en emoties hebt gevoeld, erkend en begrijpt, kun je vanuit volwassen aanwezigheid en helderheid gaan kiezen tussen het uiten en het dragen hiervan. Kwaliteiten als autonomie, kracht, levensvreugde, moed en onbezorgdheid kunnen dan tevoorschijn komen.

In deze module leer je geen craniotechnieken. De werkwijze is wel lichaamsgericht en afwisselend en dynamisch van aard.

Ken je Brein I

Ons lichaam beschouwt overleven als onze belangrijkste taak en ons zenuwstelsel is dan ook zo opgebouwd dat we deze taak optimaal kunnen uitvoeren. De systemen van onze hersenen die hier een rol bij spelen zitten letterlijk onder onze bewuste hersenen, vandaar ook dat al deze taken onbewust uitgevoerd worden. We handelen en daarna pas worden we ons bewust van onze acties.

Ook in het sociale verkeer komen soms situaties voor die bedreigend lijken, zeker voor een jong kind. Dit zorgt voor reacties die worden aangeleerd wanneer we nog in de buik van



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

moeder zijn of op zeer jonge leeftijd. Omdat onze overleving zo belangrijk voor ons is, kan het resultaat zijn dat we in bepaalde sociale situaties nog altijd automatisch reageren alsof we kinderen zijn.

Onderwerpen in deze module zijn:

- Je leert de systemen die hier verantwoordelijk voor zijn te begrijpen, je zult ze kunnen lokaliseren en je leert technieken om ze te ontladen.
- Je leert een 'volwassen' controle op het sympatische systeem uit te oefenen.
- Dit is een van die modules die je leven drastisch kan veranderen.

Oogwerk

Ogen 'zien' alles wat we in ons leven meemaken en onze visuele cortex bewaart dit zodat we ervan kunnen leren om beter met onze omgeving te kunnen omgaan.

Onderwerpen in deze module zijn:

- Begrijpen hoe stress de werkelijke reden is waardoor we slecht zien en hoe we dat kunnen omdraaien.
- Tijdens de geboorte wordt een enorme kracht uitgeoefend op de ligging van de hersenstam ten opzichte van de opening van de schedel. Je zult leren deze spanning op de kleine hersenen en de hersenstam te voelen en op te heffen.
- Tenslotte, en dit is misschien wel de mooiste techniek uit de module, zal je leren de richting waarin we kijken om te draaien waardoor er aan 'kijken' een totaal andere dimensie toegevoegd wordt.

Praten met het Immuunsysteem

Waar de alarmsystemen ons voor gevaar in de buitenwereld behoeden zal je hier bewust worden van hoe we onze binnenwereld, het 'zelf' beschermen.

Onderwerpen in deze module zijn:

- Je leert het immuunsysteem en zijn functies begrijpen en reguleren.
- Je maakt kennis met alle regeneratie- en immuuncellen
- Je leert met hen te communiceren en zelfs hoe je ze kan sturen.
- Je zult stamcellen met al hun potentie en diversiteit leren kennen vanaf hun ontstaan en leren hoe je ze te hulp kan roepen om organen of cellen te vervangen, waar ook in het lichaam.
- Je leert de specifieke immuuncellen kennen die de hersenen beschermen.



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

Cranio en Systemisch werk

Deze module is gericht op het praktisch leren werken met de achtergronden vanuit het systemisch werk volgens Hellinger. Dit is een unieke combinatie die mooi aansluit op ons cranio werk vanuit de SER. Het lichaam vraagt aandacht voor emoties, die veelal verbonden zijn aan oud trauma. Veel trauma is gekoppeld aan het familie systeem. Met name aan ouders, omdat dit de eerste relatie is die je ooit aan gaat en er sprake is van afhankelijkheid. De essentie van zowel cranio als systemisch werk is dat er iets erkend wil worden, waarbij beide het lichaam als leidraad hebben. Ook hier blijft het 'doen door niets doen' van groot belang.

Onderwerpen in deze module zijn:

- Je wordt je bewust van patronen die zijn ontstaan in jouw gezin van herkomst. Je krijgt meer mogelijkheden om op volwassen wijze je plek in te nemen in deze wereld. Dat zal ook van invloed zijn op je plek als behandelaar.
- Je leert deze waardevolle methode toe te passen om inzicht te geven aan je cliënt, terwijl deze in de sessie op je tafel ligt. Via de opbouw van SER, zullen er zinnen uit het systemisch werk gevlochten worden om zo erkenning te geven aan dat wat destijds niet benoemd kon worden. Dit zal het innerlijke perspectief van je client kunnen vergroten, waardoor heling van oude patronen ontstaat op zowel fysiek, mentaal en emotioneel niveau. Hierdoor kunnen er nieuwe keuze mogelijkheden in het NU ontstaan.

Pasgeborenen en Kinderen

In deze module word je door je eigen preconceptie, conceptie en 'womb-service' geleid om opnieuw te ontdekken wat jij hier op aarde komt doen. Wanneer je die onschuld en dat vertrouwen in jezelf terugvindt kun je begrijpen hoe een baby zich voelt. Het is deze 'heilige' ruimte die je dient te benaderen als je met baby's in contact komt, immers een baby is een bewuste ziel die in een lichaam geïncarneerd is dat immens beperkt is in zijn uitdrukkingmogelijkheden.

Respect voor de intelligentie van de pasgeborene is essentieel en zal je iets terug geven aan jezelf wat we tijdens onze kindertijd waarschijnlijk niet gekregen hebben. Bovendien leer je ook de specifieke technieken die nodig zijn om maximale ruimte aan het zenuwstelsel te geven zodat groei en intelligentie niet door geboortespansingen zal gehinderd worden. Zaken als ADHD, autisme, inenting, leerproblemen en andere disfuncties worden besproken en je leert hoe je ze dient te behandelen. Pre- en postnatale zorg voor moeder wordt aangeleerd.

Deze module is pure preventieve geneeskunde en de manier om geneeskunde in de toekomst te bedrijven.

Advanced

De module Advanced is een integratieve module.



Susanna Redeker

De wijsheid van je lichaam

Lichaamsgerichte therapie

In de Advanced komen alle modules van voorgaande jaren samen. Elke dag ontvang je een multiple-hands sessie van de anderen uit je groep. En elke dag geef je sessies. Zo wordt duidelijk waar je staat in en hoe je omgaat met je eigen proces, en hoe je inmiddels werkt als therapeut. De invloed van deze 5-daagse werkt vaak nog jaren door.