

Diplomarbeit
Sophie Brand
Cranioschule Zürich, Lehrgang 2017-2020

Parallelen zwischen dem Rudersport und der Craniosacral Therapie



Das Ziel meiner Diplomarbeit ist die Veranschaulichung der Craniosacral- Therapie mit konkreten Beispielen aus einer ganz anderen Richtung, dem Rudersport. Es soll für Laien eine Möglichkeit bieten zu verstehen, was eine Craniosacral- Therapeutin wahrnimmt.

1. Inhaltsverzeichnis

1.	Inhaltsverzeichnis	2
2.	Einleitung	3
3.	die Craniosacral Therapie	4
4.	das Rudern	5
4.1	das Zusammenspiel	8
4.2	die Sitzposition	10
4.3	die Dolle	11
5.	das Wasser	13
5.1	die Kontaktaufnahme mit dem Wasser	14
5.2	die Bewegung des Wassers, Mass Movement	15
5.3	die Bewegung des Wassers, longitudinale Fluktuation	17
5.4	die Bewegung des Wassers , Wellen	19
6.	die mentale Verfassung	20
7.	der biodynamische Aspekt	21
8.	Schlusswort	25
9.	Literaturverzeichnis	26

2. Einleitung

Im letzten Frühling habe ich beim Ruderclub Wohlensee an einem Schnupperkurs teilgenommen.

Was mich am Rudern interessiert hat, ist die Kombination zwischen der Bewegung und den Elementen Wasser und Luft, dem Draussen sein.

Was mir nicht bewusst war, ist die Komplexität und Ganzheit des Rudersportes. Ich ging davon aus, dass die Bewegung in den Beinen, den Armen und im Rumpf stattfindet, was ich bereits für sehr umfassend hielt.

Um das Boot jedoch stabil zu halten und ein ruhiges und gleichmässiges Gleiten zu erzielen, braucht es eine starke Spannung im ganzen Körper.

Es braucht eine grosse Konzentration und eine gute Technik um in einen dynamischen Flow zu kommen, wo das Boot scheinbar übers Wasser fliegt.

Dieser Flow ist in einem Zweier- oder Viererboot intensiver als im Einerboot. Es braucht jedoch eine bessere Abstimmung, je mehr Personen mitrudern.

Ich war also recht berührt und überrascht darüber, was alles in diesem Rudersport steckt. Und ich wollte es besser lernen, daher bin ich dem Club beigetreten.

Nach einigen Kilometer (110km) üben auf den breiten Booten, konnte ich im Sommer auf die schmaleren umsteigen. Hier ist alles intensiver, die Stabilität und das Zusammenspiel sind enorm wichtig. Wenn dies nicht funktioniert, kann man leicht kentern.

Immer wieder sind mir bei den Ausfahrten Parallelen zur Craniosacral-Therapie aufgefallen.

Es sind die Feinheiten, das aufeinander abgestimmt sein, der Bewegungsablauf welcher genau richtig funktionieren muss und durch eine Einschränkung nicht mehr ganz stimmt.

Es ist das Wasser, welches sich nicht immer gleich anfühlt, sich mehr oder weniger verdrängen lässt und seine Eigenschaften als Masse.

Es sind die Momente, wo alles zusammenpasst, das Wasser, das Boot, die Mitrunderer... hier entsteht eine Energie wie wir sie in der Cranio auch wahrnehmen können.



3. die Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie (CST) stammt von der Osteopathie ab und gehört zu den Komplementärtherapien.

Die Grundlage dieser Arbeit ist die autonome und rhythmische Eigenbewegung des Gehirns sowie des Hirnwassers.

Der Begründer der CST William G. Sutherland (1873 bis 1954) nannte diese Bewegung den primären Atemmechanismus, oder auch Cranial Rhythmischer Impuls (CRI). Der Ursprung des CRI ist nicht bekannt.

Die Bewegung von Hirn und Liquor (Hirnwasser) überträgt sich auf die Hirnhäute, auf die einzelnen Schädelknochen, die Wirbelsäule und das Kreuzbein. Auch am ganzen Skelett, dem Bindegewebe und den Organen können wir diese Eigenbewegung ertasten. Die gesamten Bewegungen verlaufen normalerweise in einem gleichmässigen Rhythmus, (Inhalation/ Öffnung und Exhalation/ Schliessung), die einzelnen Strukturen geben den Impuls immer an die nächste weiter. So kann die Craniosacral Therapeutin auch an den Füssen diese Bewegung spüren.

Wenn nun der Rhythmus in einer bestimmten Region des Körpers ungleichmässig ist, fällt das der Therapeutin auf und sie versucht durch feine, manuelle Techniken die Strukturen so zu lösen, dass sie sich wieder frei bewegen können und der Rhythmus stärker wird.

Durch die Arbeit werden die Selbstheilungskräfte angeregt.

Das Erspüren des CRI erfordert viel Feingefühl, es ist ein Lernprozess. Zu Beginn kann man nicht viel spüren, man nimmt die feinen Eigenbewegungen oft nicht wahr. Mit der Zeit wird man aber sensibler und kann immer mehr verschiedene Bewegungen oder Strukturen erkennen. Das Bindegewebe fühlt sich elastisch und weich an, die Knochen sind fester und die Bewegungen klarer. Die Flüssigkeit verhält sich ähnlich wie Wasser, und der CRI kann sehr unterschiedlich stark sein. All dies kann man mit der Zeit unterscheiden.

Für Laien ist es schwierig, sich das vorzustellen. Einzelne Knochen im Schädel sollen sich bewegen können, und das kann man fühlen!?

Wenn jemand dies nicht ganz nachvollziehen kann, verstehe ich das gut.

Die folgenden Vergleiche können hier vielleicht Abhilfe leisten, um eine ungefähre Vorstellung zu erhalten, wie sich gewisse Strukturen bewegen oder wie es sich anfühlen könnte.



4. das Rudern:

Um meine Beobachtungen zu verstehen, braucht es eine kleine Einführung über den Ruderablauf:

Beim Rudern werden immer wieder die gleichen Bewegungen gemacht, man spricht deswegen von einem zyklischen Bewegungsablauf. Eine Sequenz besteht wiederum aus einem klar definierten Ablauf von einzelnen, ineinander fließenden Bewegungen, welche gezielt ausgeführt werden sollten. Eine gute Technik ist nicht nur effizient, weil sie das Boot möglichst ruhig und mit geringstem Wasserwiderstand gleiten lässt, sondern auch, weil sie die Leistung, die der Körper erbringt, in möglichst viel Vortrieb umsetzt. Zudem schont eine saubere Technik den Körper.

Rudern ist gesund, weil in der Ruderbewegung sehr viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden. Zudem entstehen beim Rudern keine Schläge auf die Gelenke und Wirbelsäule wie bei anderen Sportarten und man bewegt sich draussen an der frischen Luft, in der Natur.

Gerudert wird auf 30 – 40 cm schmalen Booten, alleine, zu zweit, zu viert oder zu acht. Beim Skullen hält ein Ruderer in jeder Hand jeweils ein Ruder: das sogenannte Skull. Beim Riemenrudern hingegen hält jeder Ruderer ein Ruder, den Riemen, mit beiden Händen. Meine Erfahrungen beschränken sich auf das Skullen.



Der Bewegungsablauf ist immer gleich:



Freilauf/ Vorrollen

die Beine werden angezogen, die Arme bleiben ganz gestreckt und der Oberkörper ist auf der Position „fünf vor zwölf“.

Die Finger liegen locker am Handgriff des Ruders. Die Ruderblätter sind abgedreht, das heißt waagrecht. Hier brauchen wir keine Kraft, diese Phase dient der Erholung.

Gegen Ende des Vorrollens werden durch einen leichten Impuls die Ruderblätter aufgedreht.

Durchzug

Wenn die Unterschenkel senkrecht stehen, werden die Ruder durch ein leichtes Anheben der Hände vollständig eingetaucht. Nun wird Kraft auf die Beine gegeben, (70 % der Leistung beim Rudern wird durch die Beine ausgeführt!) Die Arme bleiben gestreckt, mit den Händen hängt man sich an die Ruder und die Beine stossen den Rollsitze zurück.

Wenn die Beine ganz gestreckt sind, verlagert man den Rumpf nach hinten (fünf nach zwölf) und zieht am Schluss ebenfalls die Arme nach hinten.

Hier werden die Ruder wieder aus dem Wasser gehoben und das Vorrollen beginnt von neuem.

Die Ruderer sitzen auf Rollsitzen,
die Füße sind an Stemmbrettern fixiert.
Das Verhältnis von Durchzug
zum Vorrollen ist 1 : 2
Auch die Pausen zählen!



Wenn wir im Freilauf ruhig vorrollen, dann gleitet das Boot stabil im Wasser und wird kaum abgebremst. Beim Vorrollen wird nämlich das ganze Gewicht aller Ruderer verschoben. Jede abrupte Bewegung wird deshalb auf das Boot übertragen und erhöht so den Wasserwiderstand!

Die Stabilität des Bootes erhalten wir durch den Kontakt der Ruder mit dem Wasser. Beim Vorrollen sind diese jedoch in der Luft, was bedeutet, dass das Boot in dieser Phase am wenigsten stabil ist. Wir geben ihm durch das Gestreckthalten unserer Beine, die parallele Handhaltung und die Körperspannung im Rumpf Halt.

Der gesamte Ruderablauf ist, wie man sieht, recht komplex. Man muss Vieles miteinander tun und kleine Nuancen haben eine grosse Wirkung, genau wie in unserem Körper auch!



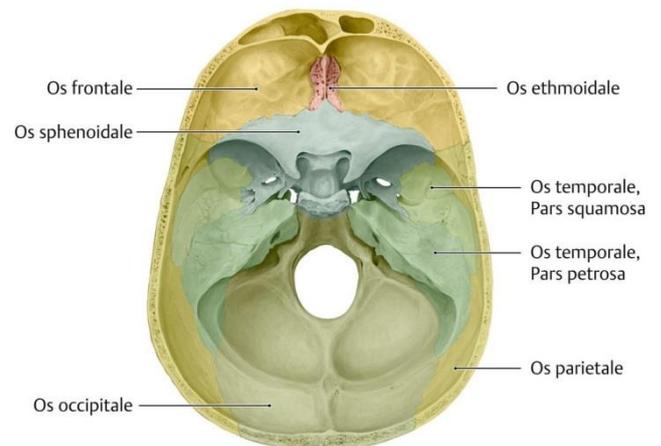
4.1 das Zusammenspiel:

Mehrere Knochen, mehrere Ruderer

In der Craniosacral –Therapie sprechen wir von der Eigenbewegung der Knochen im CRI. Angetrieben durch den Impuls vom Hirnwasser und den Hirnhäuten, bewegen sich die einzelnen Schädelknochen in einer bestimmten, für jeden Knochen einzeln vorgesehenen Art.

Das Keilbein (Os sphenoidale), zum Beispiel, bewegt sich in der Inhalation in der transversalen Achse nach vorne (anterior).

Die Synchrondosis sphenobasilaris ist die knorpelige Verbindung zwischen Keilbein und Hinterhauptsbein (Os occipitale), diese bewegt sich in der Inhalation nach **cranial/ himmelwärts**. Dies bedingt, dass sich auch der angrenzende Teil des Os occipitale (der Pars basilaris) in dieser Richtung bewegen kann. Was bedeutet, dass das Os occipitale eine Bewegung nach hinten (posterior) um die Transversalachse macht.



Die Nähte zwischen den einzelnen Knochen lassen also eine gewisse Bewegung zu. Die Form jedes einzelnen Knochens ermöglicht ein Zusammenspiel mit den nebenanliegenden Knochen.

Je freier die einzelnen Bewegungen stattfinden können, umso besser stimmt die ganze Bewegungsabfolge aufeinander.

Auch wenn mehrere Personen zusammen rudern, sollten sie aufeinander abgestimmt sein.

Zu grosse Differenzen in Grösse oder Gewicht machen es schwierig schön zu rudern.

Wenn jemand zum Beispiel sehr gross ist und sein Ruderpartner eher klein, wird der Ruderer mit den kürzeren Beinen immer früher mit dem Vorrollen fertig sein. Der Grosse wird seine Bewegung nicht bis zum Ende ausführen können.

Auch wenn der eine Ruderer auf der linken Seite mehr Kraft auf das Ruderblatt gibt, wird der andere versuchen, durch einen stärkeren Zug auf der rechten Seite, auszugleichen. Beide sind jedoch so im Ungleichgewicht. Dasselbe gilt, wenn der eine Ruderer nicht gerade sitzt, sondern sich leicht gegen eine Richtung beugt. Um gerade und stabil zu sein, wird der andere Ruderer versuchen auszugleichen.

Je genauer jeder Ruderer seine Bewegungen ausführt, umso besser stimmt die Bewegungsabfolge zusammen und umso weniger Energie geht verloren für den Ausgleich.



4.2 die Sitzposition:

Im Ruderboot sitzt man auf Rollsitzen. Diese haben kleine Räder unter dem Sitz, welche auf Schienen nach vorne und hinten rollen können.

Je nach Körpergröße wird das Stemmbrett für die Füße eingestellt.

Die Füße sind daran fest fixiert. Es ist wichtig, dass die Beine ganz gestreckt werden können, dies gibt Stabilität in den schmalen Booten.

Die optimale Sitzposition ist wichtig um möglichst effizient zu Rudern.

Ist das Stemmbrett nicht richtig eingestellt, kann entweder der ganze Bewegungsablauf nicht vollständig ausgeführt werden, weil man keinen guten Kontakt zum Stemmbrett hat und dadurch nicht kraftvoll abstossen kann, oder man stösst mit dem Rollsitz an das Schienenende und erzeugt dabei einen Stoss. Dieser unterbricht den Flow auf dem Wasser, es gibt einen Rückschlag.



Als Therapeutin in der Craniosacral-Therapie bin ich ebenso auf die richtige Sitzposition angewiesen. Um effizient und in müheloser Aufmerksamkeit arbeiten zu können, ist auf die Distanz des Klienten zum Kopf- und Fussende der Liege zu achten, wie auch auf die Distanz der Liege zu mir als Therapeutin.

Ich muss mich auf dem Stuhl optimal bewegen können ohne irgendwo anzustossen und möglichst entspannt sein. Wie beim Rudern gilt es, die Energie, welche mein Körper braucht, möglichst gering zu halten. Beim Rudern kann so länger, schneller und effizienter gerudert werden. In der Craniosacral- Therapie geht es darum, mich nicht selber zu verkrampfen bei der Arbeit und über mein Unwohlsein nachzudenken, dies würde meine Aufmerksamkeit beanspruchen. Mein Ziel ist es aber, meine Aufmerksamkeit dem Klienten zu widmen.



4.3 die Dolle:

Die Dolle wird an der Bordkante des Bootes oder am Ausleger befestigt und dient der Befestigung des Ruders, sowie der Einstellung des Gewichtes des Ruderers. Bei schwereren Ruderern werden die Klemmen nach oben geklickt, um das Eintauchen des Ruders optimal zu halten. Bei leichten Ruderern ist es umgekehrt.

Wenn nun irrtümlicherweise auf der einen Seite eine Klemme mehr gesteckt ist als auf der andern, erkennt man das ev. nicht vor der Ausfahrt. Die 5mm, um welche die Dolle auf der einen Seite höher ist fallen nicht auf.

Nach einigen Ruderschlägen merken wir jedoch, dass das Boot ganz leicht in Schräglage ist. Automatisch versucht man, dies mit dem Körper auszugleichen. Man gibt etwas mehr Druck auf das eine Bein, versucht das eine Ruder etwas höher aus dem Wasser zu heben oder verlagert leicht sein Gewicht.

Wir versuchen die Unausgeglichenheit zu kompensieren. Es ist möglich, dass es uns dadurch gelingt das Boot gerade auszurichten. Die ganze Ruderbewegung wird jedoch nicht mehr optimal ablaufen. Es kann sein, dass wir uns so eine Technik angewöhnen, welche zu einer Überbelastung führt. Auch diese werden wir wieder durch eine Kompensation aufzuheben versuchen.

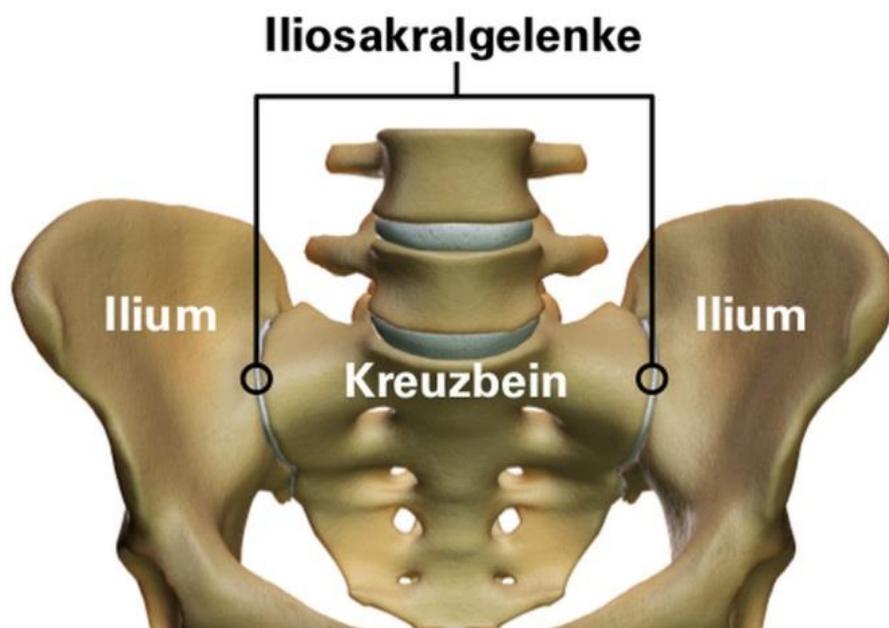
Vielleicht wird uns auch dies gelingen. Es wird für unsern Körper jedoch immer anstrengender und mühevoller einen harmonischen Ruderablauf zu haben.



In der CST ist das vergleichbar mit einer Läsion, also mit einer Schädigung oder Störung einer anatomischen Struktur oder physiologischen Funktion. Ob auf Knochen-, Flüssigkeits- oder Duraebene, eine kleine Unausgeglichenheit hat auf den gesamten Bewegungsablauf erstaunlich grosse Folgen.

Von einem **Fulkrum** sprechen wir, wenn im Körper ein Drehpunkt ist, um welchen herum sich alles zu organisieren beginnt oder sich alles organisiert.

Zum Beispiel, wenn das Iliosacralgelenk links nicht frei bewegen kann, nehme ich dies als Therapeutin wahr. Bei einer Palpation von den Füßen her, spüre ich im Körper des Klienten eine Bewegung um diesen Punkt herum. Bei der Läsion selber ist keine Bewegung spürbar, dort ist es still. Darum herum organisiert sich das Gewebe aber neu, es versucht die Einschränkung auszugleichen. In meinen Händen spüre ich daher eine Ruhe in der Läsion und darum herum drehen sich die Strukturen.



Mit die CST wollen wir die Läsion lösen, damit die Strukturen sich wieder im Rhythmus des CRI bewegen können und nicht nach den Möglichkeiten, welche bei diesen Einschränkungen noch bleiben.

Oft folgt auf eine Einschränkung eine nächste, da der Körper die Unausgeglichenheit zu kompensieren versucht.

Wir begegnen diesem Muster immer wieder. Eine kleine Läsion wird durch den Körper ausgeglichen, was zu einem neuen Ungleichgewicht führt. Auch dieses kann unser Körper kompensieren, irgendwann jedoch kann es uns Schmerzen oder Beschwerden bereiten.

5. das Wasser:

Die Faszination für den Rudersport geht einher mit der Faszination für das Element Wasser.

Zum einen können wir das Wassers übers Auge wahrnehmen.

Die Verschiedenheit der Oberfläche ist vielfältig.

Stilles Wasser strahlt eine tiefe Ruhe aus, eine Reinheit und Harmonie.

Bei einer leichten Brise zeichnen sich kleine Wellenlinien auf die Oberfläche, bei Wind entstehen Wellen, welche die Oberfläche unruhig und wild machen.

Man kann durch das Beobachten der Wasseroberfläche bereits einige Schlüsse ziehen wie die Ausfahrt werden wird und ob es überhaupt möglich ist, aufs Wasser zu gehen.

In der CST kann man mit dem Auge keine Schlüsse auf die Qualität der Flüssigkeit beim Klienten ziehen, ausser Wassereinlagerungen oder Schwellung können erkannt werden.

Viel mehr Parallelen ergeben sich mit dem Tastsinn.



5.1 Kontaktaufnahme mit dem Wasser

Wir können bei der CST wie auch beim Rudern eine Eigenbewegung des Wassers, der Flüssigkeit ertasten. Es ist ein Mitgenommen werden.

Bei der CST spüren wir eine rhythmische Bewegung, welche etwas langsamer als der Puls von cranial nach kaudal fluktuiert, sich also hin und her bewegt. Wenn man die Hände unter die Waden des Klienten legt, nimmt man ein Grösser- und Breiter werden oder eine Zunahme des Druckes wahr. Ähnlich wie wenn sich die Waden leicht mit einer Flüssigkeit anfüllen und wieder leicht entleeren würden. Ausserdem zieht es die Hände leicht nach cranial, gegen den Schädel, und „schiebt“ sie wieder zurück.

Diese Kontaktaufnahme nennt sich in der CST „Listening“. Es geht darum, die Eigenbewegung (CRI) der anatomischen Strukturen und deren Rhythmen zu beobachten und wahrzunehmen.

Wichtig ist die sogenannte „freie Aufmerksamkeit“, das achtsame, wertfreie und unvoreingenommene Warten auf eine Bewegung, welche in unsere Hände kommt.

Wir wollen erfahren, wie die Eigenbewegung beim Klienten wirklich ist, nicht ertasten wie es sein sollte! Wir selber dürfen keinen Einfluss nehmen, wir wollen erfahren, was uns der Körper zeigt.

Beim Ertasten der Flüssigkeit an den Waden befinden wir uns auf der strukturellen Ebene, in der Zone A.

Auf dem Boot spüren wir die Eigenbewegung nur in eine Richtung, der Fliessrichtung des Wassers. Wie in der CST werden die Hände über die Ruder mitgenommen. Die Bewegung ist deutlicher spürbar, da hier die Fliesseigenschaft des Wassers natürlich stärker ist. Durch die Hebelwirkung der Ruder wird der Bewegungsimpuls noch zusätzlich verstärkt.

Um ruhig und effizient zu rudern, ist es wichtig, die Eigenbewegung des Wassers wahrzunehmen.

Das Ruderblatt dient uns als Verlängerung der Hand. Die Handgriffe des Ruders liegen locker in unsern Händen und übertragen den Impuls vom Wasser.

Vor dem Eintauchen ins Wasser wird das Ruderblatt senkrecht gestellt. Durch ein leichtes anheben der Arme taucht das Blatt ins Wasser ein.

Nun „beobachten“ wir, ohne schon Kraft anzuwenden, wie das Ruderblatt vom Wasser mitgenommen wird. Erst wenn der Kontakt zum Wasser gut ist und die Ruderblätter richtig „greifen“, stossen wir mit Kraft die Füsse aufs Stemmbrett und treiben das Boot voran.

Diese gute Kontaktaufnahme ist sehr wichtig um den optimalen Vorschub zu erlangen und keine Energie zu verschenken.

Wenn das eine Ruderblatt nicht vollständig im Wasser eintaucht oder nicht ganz senkrecht aufgedreht ist, spüren wir sofort, dass der Wasserwiderstand nicht richtig ist. Wir sind unausgeglichen.

So kann das Ruderblatt aus dem Wasser rutschen oder sich immer tiefer ins Wasser ziehen. Wir verlieren das Gleichgewicht und können die Bewegung nicht kraftvoll ausführen.

Wenn wir es dennoch tun, können wir kentern.

Dies kann glücklicherweise bei der CST nicht passieren.

Wie beim Rudern ist es aber so, dass wir nur durch eine gute Kontaktaufnahme ganzheitlich, effizient und mit hoher Qualität arbeiten können.



5.2 die Bewegung des Wassers, Mass Movement

Das Wasser fühlt sich nicht immer gleich an.

Wir können zum Beispiel Unterschiede erkennen bei der Wasserhärte.

Wasser mit einem hohen Kalkanteil ist härter, kalkarmes Wasser fühlt sich weich an. Wir können dies beim Haare waschen und Duschen spüren, vor allem bei kalkarmem Wasser fällt uns die Weichheit auf.

Verschiedene Qualitäten können wir auch in einem Gewässer erkennen.

Ein Fluss plätschert bei schönem, klarem Wasser leicht vor sich hin.

Nach einem Gewitter ist die Wassermasse zum einen viel grösser, das Wasser ist jedoch auch trüb und schwer vom vielen Sand und den Steinen. Es ist zäher, wilder und kräftiger. In einem Tümpel mit vielen Schwebestoffen ist das Wasser dickflüssiger und träge.

Für mich ist die Vorstellung von der Wasserkonsistenz in einem Tümpel vergleichbar wie die Qualität der Flüssigkeit bei einer Läsion im Körper.

Durch eine Entzündung oder Fehlstellung wird die Beweglichkeit der Flüssigkeit eingeschränkt. Für uns CST ist das wahrnehmbar.

Zum Beispiel beim Mass Movement, einer Technik in welcher wir die Flüssigkeit im Körper hin- und herschieben und dadurch dynamisieren.

William Garner Sutherland, der Begründer der Craniosacralen Osteopathie, beschreibt Mass Movement so:

Wenn Sie im Zweifel sind über die korrekte Diagnose, dann lassen Sie die Tide für Sie wirken. Sie können die Tide zu einer Region des Schädels lenken und den Effekt mit den empfangenden Finger fühlen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass es einen Rückprall (Rebound Effekt) hat, dann schlägt die Flüssigkeitswelle gegen etwas, welches die Fluktuation der Flüssigkeitswelle behindert. Der Rückschlag kann kommen, wenn ein Hindernis in einer bestimmten Region ist. Wenn es kein Hindernis gibt, dann können Sie eine leichte nachgebende Bewegung wahrnehmen. Der diagnostische Rebound ist sehr spezifisch. Sie können also jede Tide dazu benutzen Strains (Belastungen) zu reduzieren und Diagnosen zu stellen.

Die Beweglichkeit einer Flüssigkeit, wenn wir einen leichten Impuls ins Gewebe geben, bezeichnen wir als Mobilität. Wie die Flüssigkeit in der Eigenbewegung bewegt, ist die Motilität.

Beim Mass Movement nehmen wir Einfluss auf die Bewegung, wir stossen mit der einen Hand an und warten auf die Reaktion, das Ankommen in der andern Hand. Bei einer Läsion spüren wir die Ausdehnung auf der einen Seite deutlich weniger als auf der andern. Die Struktur unter der Hand mit der schlechteren Ausdehnung ist beeinträchtigt. Die Flüssigkeit kann nicht maximal fluktuieren, sie wird in ihrem Fluss unterbrochen oder beeinträchtigt. Durch ein stetes Hin- und Herschieben der Flüssigkeit beginnt sich die Läsion zu lösen, die Ausdehnung wird immer weiter. Die Flüssigkeit lässt sich immer leichter bewegen.

Als Bild dient mir auch der Meeresboden welcher mit Seegras bedeckt ist. Wenn es irgendwo verknotet ist, wird es durch die stete Hin- und Herbewegung des Wassers nach und nach entwirrt.



Beim Rudern merken wir Unterschiede in verschiedenen Wassertiefen. Als Anfänger fällt es noch nicht auf, je mehr Routine man aber hat, desto mehr erkennt man eine Differenz.

- Irgendwie ist es hier „harziger“ zu rudern!
- Nun habe ich aber einen guten Flow!
- Ich komme nicht von Fleck!
- Es ist sehr anstrengend im Moment.
- Hier geht es fast wie von selbst!

Bei untiefem Wasser ist man zum einen vorsichtiger, weil man nicht mit dem Ruderblatt auf Grund laufen möchte. Dies kann einem zum Kentern bringen. Zum andern ist der Kraftaufwand hier höher. Das Wasser, welches durch die Ruder in Bewegung kommt, lässt sich weniger gut verdrängen. Es wird schnell am Boden anstossen. Dies führt zu einem Rückprall, einem Rebound, wie beim Mass Movement.

Im tiefen Wasser ist die Bewegung leichter auszuführen. Hier kann das Wasser in verschiedene Richtungen verdrängt werden, auch gegen unten. Bis es irgendwo anstösst und es einen Rebound gibt, ist die Bewegung bereits stark abgeschwächt.

Das Rudern fühlt sich in tieferem Wasser freier und leichter an. Für die Bewegung hat man mehr Raum zur Verfügung. Ebenso ist es beim Mass Movement wenn keine Läsion im Weg steht... man hat mehr Raum zu Verfügung.

5.3 Bewegung des Wassers

Longitudinale Fluktuation von kaudal (mit Mass Movement)

In der Craniosacral – Therapie kenne wir die longitudinale Fluktuation. Unter den beiden Waden liegen unsere Hände und nehmen Kontakt auf zu der Flüssigkeit im Körper. In der Eigenbewegung ist ein Zug nach cranial und zurück nach kaudal spürbar. Unsere Hände werden leicht mit der Bewegung mitgenommen. Dies entspricht der ersten Phase der Therapie, dem Listening. In der zweiten Phase stossen wir die Flüssigkeit Richtung Kopf an, es ist eine ähnliche Bewegung wie wenn wir jemanden sehr leicht an stupsen. Dabei spüren wir, wie der Flüssigkeitskörper sich nach oben verschiebt und der Impuls idealerweise bis in die Schultern geht und dort ausläuft. Nach einem Moment spüren wir einen viel schwächeren Impuls (die Eigenbewegung) wieder zurück in unsere Hände kommen.

Bei einer Läsion aber kann die Flüssigkeit nicht bis zu den Schultern durchfliessen. Die Dysfunktion kann im Bindegewebe, den Knochen oder der Flüssigkeit liegen, die Auswirkung nehmen wir durch einen Rebound wahr. Das heisst, die Flüssigkeitsmasse wird irgendwo zurückgestossen und kommt schnell wieder in unsere Hand zurück. Wenn der Rückprall schnell und intensiv zurückkommt, ist die Läsion näher bei den Waden.

Können wir die Flüssigkeit ein Stück weit mitbegleiten und sie wird dann zurückgestossen, ist die Läsion eher im oberen Körperbereich. Spannend ist es die beiden Beine zu vergleichen. Die Fliessgeschwindigkeit und der Verlauf sind fast nie identisch.

Im Ruderboot erfahren wir einen ähnlichen Rebound, wenn wir in einem Zweier- oder Viererboot mit jemandem zusammenrudern, welcher den Rhythmus des Schlagmannes nicht richtig abnimmt. Der Schlagmann ist der hinterste Ruderer auf dem Boot, er gibt das Tempo und den Rhythmus vor. Die davor sitzenden Ruderer müssen den Rhythmus abnehmen und sich den Bewegungen des Schlagmannes anpassen. Ein gutes Rhythmusgefühl ist wichtig für ein gleichmässiges Rudern.

Wenn nun ein vorderer Ruderer einen verzögerten Schlag macht, bedeutet das, dass mein Ruderblatt bereits im Wasser ist und ich Kraft darauf gebe, der anderer Ruderer aber noch am Eintauchen der Ruderblätter ist. Dadurch stoppen seine Ruderblätter den Vorschub des ganzen Bootes. Es fühlt sich an wie ein Rückprall, ein Rebound. Für den ganzen Ablauf ist das sehr unangenehm, der Vortrieb wird ruckartig unterbrochen, es ist nicht möglich in einen Flow zu kommen. In den Händen nimmt das der Steuermann als ein Druck wahr, welcher vom Wasser ausgestossen wird. Statt ein Auslaufen der Bewegung zu spüren wie bei der longitudinalen Fluktuation, erhalten wir sofort einen Rückschlag. Dies bringt uns aus dem Rhythmus und aus dem Gleichgewicht.

Erst wenn der hinter mir sitzende Ruderer nun auch mit dem Durchzug beginnt, empfinde ich es als Einheit und spüre seine Unterstützung.

Mit einem Mitrunderer, welcher den Rhythmus nicht gut abnehmen kann, rudert man nicht gerne... es macht so keinen Spass!



5.4 Bewegung des Wassers, Wellen

Eine andere Eigenheit des Wassers sind die Wellen.

Sie werden durch den Wind erzeugt und lassen die Oberfläche des Wassers mehr oder weniger bewegen.

Der Wellengang lässt das Boot instabiler werden. Wir müssen daher stark auf unsere Körperspannung achten. Da die Stabilität auch durch den Druck der Ruderblätter aufs Wasser erzeugt wird, müssen wir kräftig und exakt rudern. Durch die Unebenheit der Wasseroberfläche wird es jedoch schwieriger, das Ruder richtig einzutauchen. Es kann bereits beim Zurückrollen passieren, dass das Ruderblatt von einer Welle berührt wird. Die Bewegung überträgt sich auf das ganze Ruder, auf das Boot und den Ruderer. Durch diesen äusseren Impuls werden wir aus dem Gleichgewicht gebracht und müssen mit unserer Spannung und kraftvollem Rudern einen Ausgleich schaffen.

Die Wellen treffen immer von derselben Seite auf uns zu. Wir versuchen also, beim Zurückrollen die Ruder höher aus dem Wasser zu halten damit sie von den Wellen nicht berührt werden. Ausserdem werden wir unsere Körper so ausrichten, dass wir wieder im Gleichgewicht sind.

Für diese Ausfahrt erhalten wir so die ideale Position. Durch die kompensierende Haltung sind wir aber eigentlich nicht ausgeglichen. Längerfristig würde eine solche Rudertechnik zu Verspannungen und Überbelastungen führen.

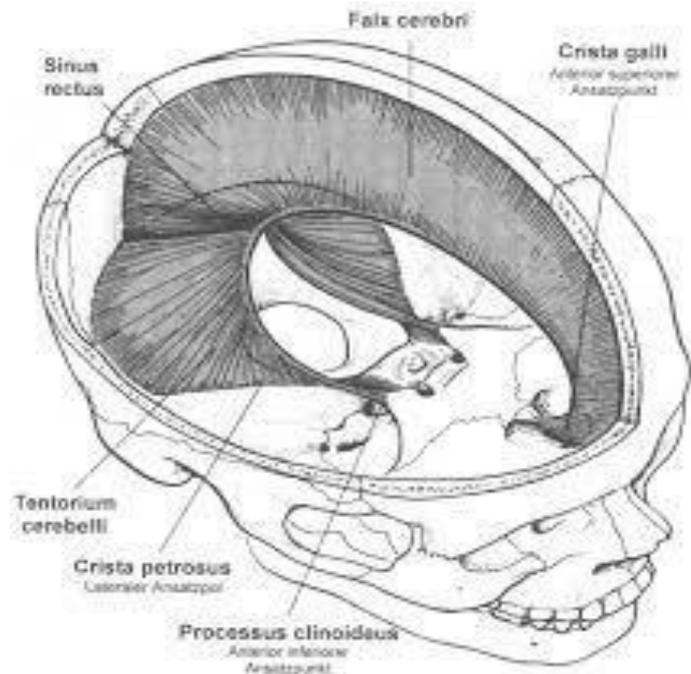
Dasselbe Muster kennen wir in unserem Körper und der CST.

Ein Beispiel:

Eine Fixation des Tentoriums kann dazu führen, dass an der Anhaftungsstelle am Processus clinoides anterior ein zu starker Impuls erfolgt. Dieser bringt die Bewegung des gesamten Keilbeines (Os sphenoidale) aus dem Gleichgewicht.

Wie beim Rudern nicht nur das Ruder, sondern auch das Boot und jeder einzelne Ruderer aus der Balance kommen, beeinträchtigt der erhöhte Impuls auf den Processus clinoides die darum liegenden Strukturen genauso.

Das Tentorium, das Os temporale, über sie SSB das Os occipitale usw.



6. die Mentale Verfassung:

Beim Sport allgemein ist die mentale Verfassung für ein gelungenes und erfolgreiches Erlebnis wichtig.

Beim Rudern ist es jedoch noch viel entscheidender wie man sich fühlt und wie bewusst man bei diesem Moment ist.

Beim Joggen kann ich gut meinen Gedanken nachhängen. Ausser mir den gewünschten Weg auszudenken, kann ich meine Beine der Bewegung überlassen und mir Dinge ausstudieren oder Schwierigkeiten wälzen...

ich kann es einfach passieren lassen.

Beim Rudern brauche ich meinen Fokus auf dem Rudern!

Das ist sicher auch eine Frage der Routine, aber wenn ich unausgeglichen bin, wird das Rudern sehr schwerfällig und mühsam. Mit Kraft allein lässt sich nicht schön rudern. Die Bereitschaft unsere Umgebung wahrzunehmen und uns darin einzufügen oder mitgenommen zu werden, ist unabdingbar!

Wenn wir nicht bereit sind, die Eigenheiten des Wassers wahrzunehmen, in Kontakt mit dem Wasser zu treten oder den Rhythmus des Schlagmannes abzunehmen, ist es ein abgehacktes Vorwärtskommen auf dem Wasser.

Wir sind statisch und mechanisch, es ist ein Kampf gegen das Wasser, die Distanz und die Mitrunderer.

In der Craniosacral Therapie führen wir natürlich keinen Kampf.

Aber um eine gute Behandlung machen zu können, müssen wir unsere Präsenz bei dem Menschen auf unserer Liege haben.

Natürlich achten wir auf das, was wir an ihm sehen und was er uns erzählt.

Vielmehr werden wir aber durch unsere Hände erfahren.

Die Bereitschaft, unsere Umgebung wahrzunehmen und uns darin einzufügen oder mitgenommen zu werden, ist unabdingbar!

Dieser Satz stimmt auch hier.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die Bewegungen, welche wir im Körper des Klienten wahrnehmen. Es ist unmöglich, mit Kraft oder Zwang irgendeine Information vom Klienten zu erhalten. Das heisst, wir müssen frei, neugierig und neutral sein.

Unser gelerntes Wissen, gibt uns den anatomischen Hintergrund, wir wissen, wie es sich theoretisch anfühlen sollte: wie sich das Schläfenbein (Os temporale) in der Flexion bewegt, in welcher Richtung der cerebrale Liquor in der Exhalation fliesst, wie sich eine gesunde Ausdehnung anfühlt.

Wir wollen aber spüren, wie es in diesem Moment bei unserem Klienten ist.

Unsere Hände sollen frei von Erwartungen empfangen, was der Körper des Klienten macht. Die feinen Bewegungen und Strömungen wollen wir erkennen. Unser Gehirn wird das so zur Kenntnis nehmen und sich merken, wo Unstimmigkeiten sind. Natürlich werden wir zwischendurch abgelenkt durch ganz andere Gedanken. Das darf so sein, wir kehren aber immer wieder zu unserer freien Aufmerksamkeit zurück.

Die Achtsamkeit auf das, was um uns geschieht und zu uns hingetragen wird, ist in der Craniosacral -Therapie wie beim Rudern entscheidend.

7. der biodynamische Aspekt:

(griechisch: Bios = Natur, dynamis = Kraft. Mit den dem Körper innewohnenden natürlichen Kräften) *Interation 1, Cranioschule

Die energetische Ebene des Rudersportes wie auch der Craniosacral Therapie fällt einem nicht auf Anhieb auf. Wenn man neu in diese Gebiete eintaucht, ist man erst stark gefordert mit den Grundkenntnissen! Beim Rudern spielen sich so viele Abläufe gleichzeitig oder in einer bestimmten Reihenfolge ab, dass man enorm konzentriert sein muss, damit man an alles denkt. Zusätzlich muss man sich den Bewegungen des Schlagmannes anpassen, welche einem eventuell viel zu schnell sind. Bereits nach einer kurzen Ausfahrt ist man erschöpft, da es neben der körperlichen Anstrengung eben auch den Geist stark beansprucht. Je mehr Routine man bekommt, je weniger ermüdet ist man nach den Ausfahrten.

In der Craniosacral Therapie ist es nicht die körperliche Anstrengung, welche es zu Beginn schwierig macht. Die Herausforderung besteht zum einen in den anatomischen Strukturen und Gegebenheiten, welche wir erlernt haben und nun palpieren wollen. Zum andern liegt es an den „sehenden Händen“. Wir wollen mit unseren Händen wahrnehmen, was der Körper des Klienten uns zeigt. Dafür müssen wir frei sein von Erwartungen, wachsam und aufmerksam und darauf vertrauen, was wir spüren. Ich selber empfand diese freie Aufmerksamkeit am Anfang als recht ermüdend und bin immer wieder von irgendwelchen Gedanken eingeholt worden. Mit der Zeit hat man eine gewisse Sicherheit gewonnen, man führt Bewegungen und Palpationen aus ohne an die Theorie zu denken, man lässt sich von den Händen führen. Und auf einmal nimmt man etwas Neues wahr, es fühlt sich anders an und stärker als eine Eigenbewegung im CRI.



Rollin Becker, einer der wichtigsten Vertreter der craniosacralen und biodynamischen Osteopathie, beschreibt diese anderen Bewegungen unter anderem als Long Tide.

Sein Schüler Jim Jealous entwickelte das Zonenmodell, um die verschiedenen Ebenen zu unterscheiden:

- Zone A Die rhythmische Bewegung der Strukturen
Knochen / Faszien / Flüssigkeit.
Sie wird durch den CRI verursacht und endet mit unserer Haut.
Je nach Struktur fühlt es sich unterschiedlich an.
- Zone B Fluide Tide
Von der Mittellinie aus geht sie leicht über den Körper hinaus.
Wir können sie unterschiedlich stark spüren, sie hat einen flüssigkeitsartigen Charakter. Ich kann sie wahrnehmen in meinen Händen als eine Energie, welche vom Klienten nach aussen strömt. Es fühlt sich an wie ein leicht vibrierendes Feld zwischen meinen Händen und dem Klienten. Manchmal berühren meine Hände den Körper nicht mehr, ich werde wie weggestossen.
- Zone C Die Zone C ist nicht vergleichbar mit den anderen Zonen, sie hat keinen Bezug zur Mittellinie. Sie ist eine helfende Instanz ausserhalb von uns.
- Zone D Long Tide
Sie ist eine Bewegung, die von aussen aus der Unendlichkeit kommt und durch uns hindurch strömt, meist oder vor allem durch die Mittellinie.
Ich empfinde es als eine sehr langsame und ruhige Bewegung/ Kraft. Ich spüre sie nicht vorwiegend in den Händen, ich nehme die Bewegung auch im Rücken, Nacken und Kopf wahr. Mein Gefühl ist wie ein Teil des Ganzen zu sein. Es ist sehr stimmig und harmonisch, wie wenn alles gerade zusammenpasst, der Klient, der Raum und ich als Therapeutin.
Die Zone D kann ich nicht suchen, sie muss sich von selbst einstellen. Ich empfinde es als Geschenk, wenn ich sie wahrnehme, es hat etwas Feierliches, Kräftiges, Überraschendes an sich.

Während einer Behandlung kann man gezielt steuern, ob man in der Zone A oder B arbeiten will, oftmals drängt sich auch die eine Zone auf. Die Zone D jedoch stellt sich plötzlich ein.

Wenn mir diese Zone D begegnet, ist es einfach schön, mich da aufzuhalten. Während der Behandlung möchte man dann nicht viel ändern, sondern einfach verweilen und diese Kraft spüren und wirken lassen.

Vielleicht ist es vergleichbar mit einer Trance.

Trance (von lateinisch *transire* „hinübergehen, überschreiten“) ist eine Sammelbezeichnung für veränderte Bewusstseinszustände mit einem intensiven mentalen Erleben. In Abgrenzung zum gewöhnlichen Wachbewusstsein sind diese Zustände durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- eine hochfokussierte Konzentration auf einen Vorgang
- bei gleichzeitiger sehr tiefer Entspannung
- eine Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes

Jede Trance ist in unterschiedlich starker Intensität mit einer Einengung des Bewusstseins verbunden: Die Sinneswahrnehmungen und das Gefühl der persönlichen Identität – das Ichbewusstsein – werden vorübergehend stark eingeschränkt oder ganz ausgeblendet.

Wikipedia

Ich denke nicht, dass der Bewusstseinszustand bei einer Cranio- Sitzung in der Zone D eingeengt wird, auch die Sinneswahrnehmung der persönlichen Identität wird nicht eingeschränkt oder ausgeblendet. Es wird aber das Gefühl verstärkt, Teil eines Ganzen zu sein, verbunden zu sein in diesem Moment. Nur die Kombination von Klient und Therapeut, wahrscheinlich auch des Raumes, wo wir uns aufhalten, bringt uns in diese Wahrnehmung.

Auf dem Ruderboot können wir nach meiner Ansicht ebenso in den Zustand von Verbundenheit mit der Zone D kommen.

Auf dem Zweier- oder Viererboot gibt es Momente, wo alles perfekt zusammenpasst. Die Bewegungsabläufe sind exakt abgestimmt, das Eintauchen der Ruderblätter ins Wasser erfolgt bei allen Ruderern gleichzeitig. Gemeinsam nehmen wir Kontakt zum Wasser auf und treiben das Boot voran. Das zurückrollen erfolgt gleichmässig und ruhig, es gibt kein Stocken am Ende der Rollbahn, ohne Rückschlag beginnt wir die Bewegung des Eintauchens aufs Neue.

Der gesamte Ablauf wird ruhig, aufmerksam und bewusst ausgeführt.

Das Boot fliegt fast übers Wasser!

In diesem Flow sind die Bewegungsabläufe leicht und mühelos auszuführen.

Die Konzentration ist sehr hoch, der Blick ist zum Beispiel fixiert auf die Bootsspitze am Heck. Man möchte nichts ändern an der Situation, keinen Blick auf die Seite, keinen Unterbruch, keine Kommunikation.

Man will nur spüren, wie sich die Bewegungen aneinanderreihen, wie das Boot im Flow vorantreibt, wie das Wasser sich hinter uns ganz ruhig zusammenschliesst, wie man mit den anderen Ruderer in demselben Rhythmus funktioniert.

Mein Gefühl ist wie ein Teil des Ganzen zu sein. Es ist sehr stimmig und harmonisch, es passt alles zusammen, die Ruderer, das Boot, das Wasser und die Bewegung.

Wie bei der Zone D in der Craniosacral Therapie kann man auch hier dieses Gefühl nicht suchen.

Natürlich braucht es etwas Rudererfahrung damit man in diesen Zustand kommen kann. Die Rudertechnik und die Feinheiten beim Rudern muss man kennen und möglichst gut umsetzen können.

Dazu kommt die momentane mentale Verfassung.

Wenn man sich plötzlich in diesen Flow findet, ist man erst fast ein bisschen überwältigt. Danach ist man dankbar und genießt den Moment.

Was genau dieses Gefühl auslöst, weiss ich nicht.

Es muss etwas sein, das nicht aus unserem eigenen Körper alleine kommt, es umfasst mehr als mich selber. Für mich ist es wie wenn eine Kraft oder Energie den Raum um uns herum bedeckt. Man ist fast wie in einer Blase, das Boot, das Wasser und die Ruderer. Oder in der CST der Raum, der Klient und die Therapeutin. Was aussen ist, nimmt man zwar wahr, man möchte aber nicht daran teilhaben, man will in dieser Blase verweilen. Sie hat etwas sehr Starkes und Gesundes.

In der CST nehme ich die Zone D als kommende und gehende Ausdehnung wahr. Und als ein Gefühl, das mich miteinbezieht.

Es ist dieses Gefühl, welches ich auch auf dem Ruderboot erlebe.

Eine (UR-)Kraft, in welcher ich als Person weniger wichtig bin, das Ganze aber sehr stark und kraftvoll ist, fast ein bisschen heilig.



8. Schlusswort

Ich stehe in beiden Bereichen am Anfang.

Ich habe mir die Techniken beim Rudern theoretisch und auch praktisch angeeignet und sammle nun Erfahrungen und Routine. Ich finde immer wieder Dinge, welche ich verbessern möchte. Das Grobe geht mir, denke ich, nicht schlecht von der Hand. In den Abläufen noch gleichmässiger zu werden, mit dem Wasser im richtigen Moment in Kontakt zu treten und die Feinheiten früher zu erkennen, daran werde ich noch lange arbeiten. Es wird immer noch etwas zu verbessern geben.

Als Craniosacral- Therapeutin habe ich mir das anatomische und theoretische Grundwissen angeeignet. Meine Hände haben sich an das Palpieren gewöhnt, sie können vieles wahrnehmen und mit den Bewegungen, welche sich ihnen zeigen, mitgehen, sie unterstützen. Ich kann Geduld aufbringen um zu erfahren, was der Körper des Klienten erzählt. Mich immer wieder aus den eigenen Gedanken zurück zum Klienten zu holen, das gelingt mir oft gut, manchmal weniger.

Auch hier habe ich das Grobe gelernt und kann es anwenden. Noch mehr als beim Rudern weiss ich, dass es noch viel dazulernen gibt.

Die Feinheiten wahrzunehmen, mir zuzutrauen es richtig zu erkennen, mich zwischen den verschiedenen Strukturen und Zonen mühelos bewegen zu können... es gibt noch so vieles mehr.

Ich freue mich darauf, mich in die Craniosacral Therapie wie auch ins Rudern zu vertiefen und bin gespannt, was alles an mich herankommen wird.

Ich will mich auf die Prozesse einlassen, und offen und wachsam sein, um Neues zu erkennen und erlernen. Ich möchte mich „verfeinern“, da ich denke, die gute Qualität einer Cranio- Sitzung oder einer Ruderausfahrt liegt in den kleinen Feinheiten, welche wir wahrnehmen und an welche wir uns anpassen können.

Für Nichttruderer und Nicht- Cranio- Kenner würde es mich freuen, wenn sie durch meine Arbeit eine gewisse Vorstellung erhalten haben, was bei einer Craniositzung passiert, oder bei einer Ausfahrt auf dem Ruderboot.

Wie bei vielem anderem, ist es nicht so einfach, wie es uns der erste Eindruck vermittelt. Es ist jedoch sehr spannend und bereichernd, sich darauf einzulassen und mehr darüber zu erfahren.



9. Literatur- und Bildverzeichnis:

- diverse Skripte von Rudolf Merkel der Cranioschule KmG
 - o Grundkurs
 - o Cranio 4 Flüssigkeiten
 - o Cranio 5 Fulkrum
 - o Integration 1
- Ruderclub Wohlensee, Kursnotizen
- Wikipedia
- Pixabay
- Hartmann, Das grosse Sutherland-Kompendium
- Eigene Fotos