

El equilibrio craneosacral

El sistema craneosacral se extiende desde el cráneo, la cara y la boca hasta el sacro y el cóccix. A través de técnicas suaves, la **terapia craneosacral** detecta sus restricciones y desequilibrios y ayuda a resolverlos.

La terapia craneosacral es suave y a la vez profunda, y es aplicable tanto a adultos como a niños e incluso a bebés. Como trabajo integral del organismo, las sesiones pueden ayudar en numerosas situaciones, complementando el tratamiento médico o psicológico. Si no existe una patología concreta, la terapia contribuye a eliminar tensiones y bloqueos del cuerpo y la mente, y a vivir con más conciencia, lo que aumenta la vitalidad corporal.

Todos tenemos la capacidad para recuperar el equilibrio, pero a veces necesitamos la ayuda exterior. Las agresiones tanto físicas como emocionales se suceden. No tratamos bien el cuerpo, quizá trabajamos en tareas que nos disgustan y sostenemos relaciones que no nos generan bienestar, o bien no hemos aprendido a confiar en la intuición y no sabe-

mos qué queremos de la vida. La terapia craneosacral, aunque trabaja a partir del cuerpo físico y ayuda a eliminar muchas de sus dolencias, también permite a la persona ganar claridad acerca de lo que desea y a recuperar su serenidad. Veamos, a través de una serie de preguntas, los puntos esenciales de esta técnica.

¿Qué es el aliento vital?

William Sutherland, un médico y osteópata norteamericano, descubrió a principios del siglo XX que los huesos de la cabeza no están soldados sólidamente, sino que hay un micromovimiento o flexibilidad a través de las suturas óseas en que se separan los huesos. Durante los siguientes cincuenta años dedicó su vida y trabajo clínico a demostrar y encontrar las implicaciones que esta movi-

lidad tenía para el cuerpo humano. En los últimos años de su vida presentó el concepto de «aliento vital» (*breath of life*) como la fuerza en el sistema humano que expresa un principio inherente de orden y curación. Se puede percibir como una sutil movilidad o marea, en todo el cuerpo, formando lo que la osteopatía llama el mecanismo respiratorio primario. Desarrolló un sistema de examen y tratamiento de todo el cuerpo y obtuvo muy buenos resultados. Posteriormente una línea importante de terapeutas en el siglo pasado desarrolló científicamente estas ideas.

¿Qué es el mecanismo respiratorio primario?

Todos los tejidos del cuerpo se mueven produciendo diferentes ritmos que se pueden palpar con manos sensitivas. Estamos familiarizados con los ritmos respiratorio y cardíaco, pero no con el ritmo llamado mecanismo respiratorio primario. Se trata de una respiración interna y profunda que entra en acción antes de la respiración pulmonar y es fundamental para el conjunto del organismo. Consiste en unas pulsaciones por ondas (de 6 a 14 ondas por minuto) causadas por la rítmica producción y reabsorción del líquido cefalorraquídeo (fluido cerebroespinal). Este líquido, claro e incoloro, se produce en los ventrículos del cerebro por filtraciones

¿QUÉ TÉCNICAS EMPLEA EL TERAPEUTA?

En terapia craneosacral se emplean diferentes técnicas que se aplican en una camilla. Van desde el trabajo en diversos puntos fisiológicos y energéticos (complejo sacro cóccigeo, plexo-solar, cavidad torácica, cuello), hasta suaves manipulaciones en

los huesos de la cabeza y la mandíbula. También se utilizan estiramientos y presiones sostenidas, posicionamientos y técnicas de «desenroscamiento», que ayudan al cuerpo a liberar tensiones, y algunas técnicas directas de descompresión.

Una parte básica son las técnicas de los llamados puntos de quietud (*stillpoint*) y que consisten en manipulaciones revitalizantes del sistema craneosacral. Ejercen un efecto relajante y activador de las fuerzas de curación del organismo.

PUNTO DE QUIETUD. Se puede realizar en diferentes partes del cuerpo, y sirve para revitalizar y relajar a la persona. Es un buen inicio para la sesión.



MANIPULACIONES CLÁSICAS DE LA TERAPIA CRANEOSACRAL (I)



LIBERACIÓN DE LA CAVIDAD TORÁCICA. Favorece la circulación sanguínea, linfática y cerebroespinal, ya que la tensión en esta zona puede ser causa de ansiedad, dolor de cabeza e insomnio. Se trata de una zona especialmente sensible a nivel emocional.



LIBERACIÓN DE LA ZONA FRONTAL. Puede resultar efectiva ante diferentes problemas: migrañas, cefaleas, tensión ocular, sinusitis crónicas, estrés, falta de concentración, ansiedad. Las causas pueden ser tanto traumas físicos como tensiones emocionales.



SINCRONIZACIÓN CON LA MAREA LARGA. Este ciclo dura unos 100 segundos. El campo perceptivo del terapeuta abarca toda la persona a fin de activar los poderes autocurativos. Todo ser humano cuenta con una fuerza o un principio inherente de sanación.



TÉCNICA DE LIBERACIÓN DE FULFORD. Desbloquea el plexo solar, una zona relacionada con la vitalidad y el poder de expresar la propia energía. Beneficia al sistema respiratorio y los órganos adyacentes. Ayuda a liberar bloqueos y traumas emocionales.

y secreciones de las redes capilares (llamadas plexos coroideos), circula por la membrana dural, que rodea interiormente los huesos de la cabeza, descendiendo por el interior de la médula espinal hasta el hueso sacro y retorna de nuevo por la médula espinal hasta el cerebro, para ser gradualmente reabsorbido por el sistema venoso.

El terapeuta craneosacral ha aprendido a leer e interpretar el ritmo en diferentes partes del cuerpo, a fin de recibir información de los posibles desajustes y síntomas del sistema. Si ciertas regiones o partes del cuerpo no se mueven rítmicamente en respuesta al ritmo flexión-extensión del sistema (el movimiento es de extrema finura), eso puede indicar que se trata de zonas problemáticas del cuerpo. Las posibles disfunciones afectan al ritmo de ese mecanismo respiratorio primario, el cual está ubicado en el centro del organismo y tiene una in-

fluencia muy importante sobre diversas y variadas funciones corporales.

También se trabaja con otros dos ritmos más sutiles: el **ritmo medio**, que es un ritmo con una frecuencia de unos 2,5 ciclos por minuto aproximadamente (de inhalación y exhalación), y el **ritmo o marea larga**, que es un ritmo con una frecuencia de unos cien segundos por ciclo (de inhalación y exhalación).

¿Se trabaja más la fascia que el músculo?

La fascia, o tejido conjuntivo blando, es el tejido más abundante del cuerpo humano. Se extiende por todo el cuerpo envolviendo y protegiendo cada estructura, desde la célula hasta el órgano, y proporciona sustento y forma al cuerpo. Los huesos que conforman el sistema craneosacral tienen diferentes sujeciones con la fascia. Cuando la fascia se

distorsiona, afecta al sistema y, viceversa: la disfunción del sistema tiene una gran repercusión en la fascia. En la terapia craneosacral a veces no sabemos cuál es el conflicto, pero sabemos dónde está localizado en el cuerpo y ese es un punto de partida muy útil para solucionarlo. Hay diferentes manifestaciones de las alteraciones fasciales: disfunciones osteopáticas, fasciales, alteraciones metabólicas y estáticas.

¿Con qué periodicidad se reciben las sesiones?

No existe una periodicidad fija, aunque ante un problema agudo se aconsejan sesiones semanales o quincenales, con un número mínimo de entre cinco y diez. Si bien eso depende de cada caso y su evolución, de los mecanismos de defensa y el modo en que la persona se ha adaptado a la situación. Al no ser una

técnica invasiva, el cuerpo y las emociones de quien recibe la sesión requieren su propio tiempo para ajustar los nuevos patrones de funcionamiento.

¿Se tiene en cuenta la parte emocional?

Sí, y es muy importante. La relación entre el cuerpo y la mente es un hecho aceptado, incluso por la medicina ortodoxa. Se puede ir aún más lejos y afirmar que existe una conexión íntima entre cuerpo, mente, emociones y espíritu. La psiconeuroinmunología, por su parte, investiga las conexiones entre los estados psicológicos negativos y su influencia en la respuesta inmunitaria. En el cuerpo se puede leer el estado mental y emocional, pues los diversos estados emocionales –sean de estrés, excitación, represión– se reflejan en patrones y posturas musculares características.

Los traumas físicos y emocionales del pasado generan en los tejidos lo que se denomina «nudos de energía».

¿Qué patologías aborda mejor esta terapia?

La terapia craneosacral se aplica con éxito en diferentes y variados casos, entre los cuales cabe destacar: dolores de cabeza y migrañas, dolores de espalda, tensión muscular, problemas articulares y estructurales, problemas de oído, vista o boca, problemas digestivos (como acidez de estómago y estreñimiento), problemas de tipo respiratorio, sinusitis y neuralgias faciales, secuelas de accidentes, tensión ocular, algunos tipos de depresiones, estrés, ansiedad, cansancio crónico, falta de concentración, problemas emocionales, tratamientos en relación con la boca (síndrome de articulación temporomandibular, bruxismo...),

desórdenes endocrinos (incluyendo tensión premenstrual y menopausia), reequilibrio psicósomático. También es muy recomendable para bebés y niños con cólicos, alergias, otitis, hiperactividad y traumas infantiles.

Ahora bien, la terapia craneosacral no sustituye ni interfiere con el tratamiento médico ni psicológico. Es, pues, un método complementario.

¿Hay que tener alguna disfunción para probarla?

No, pues la terapia craneosacral está muy relacionada con el bienestar. Ayuda a calmar y relajar los músculos, y a vitalizar los órganos, mejora la circulación de la sangre y potencia la belleza de la persona desde dentro. Permite relajarse activando la rama parasimpática del sistema nervioso autónomo y normalizando el ciclo básico de actividad

MANIPULACIONES CLÁSICAS DE LA TERAPIA CRANEOSACRAL (II)



LIBERACIÓN DEL DIAFRAGMA CRANEOCERVICAL. Es útil en dolores de cuello, espalda, hombros y cabeza. Un bloqueo en esta zona afecta a los nervios craneales y puede deberse a problemas en el parto, por eso resulta beneficiosa para bebés y niños.



LIBERACIÓN DEL ESFENOIDES. Este hueso es clave en el sistema craneosacral. Su manipulación resulta beneficiosa en muchos aspectos: dolores de cabeza y espalda, sinusitis, incluso ciertos desórdenes de la personalidad. Se trabaja de manera suave.



LIBERACIÓN DEL MÚSCULO PTERIGOIDEO. Combinada con la liberación del hueso temporal y la mandíbula, es útil en caso de acúfenos, vértigo, síndrome ATM, bruxismo. La tensión de la vida diaria afecta a la mandíbula y puede favorecer los dolores de cabeza.



«DESENROSCAMIENTOS». Estas técnicas permiten disolver los «nudos de energía» a través de ciertos movimientos. Se trabaja con la conexión entre el cuerpo y la mente. Ayudan a superar traumas físicos y emocionales dentro del trabajo de liberación emocional.

y descanso. Con ella suelen experimentarse sensaciones «ideales», como la ligereza, el confort y el placer, y también cualidades intrínsecas al movimiento, como la fluidez, la facilidad, la libertad y la precisión.

La terapia craneosacral es un método que integra diferentes aspectos del ser humano: el cuerpo, la mente y el espíritu. Al enfocarse en la salud holística favorece el bienestar de la persona y su calidad de vida.

¿Un trauma emocional puede dejar huellas a nivel físico?

Un trauma emocional que no se ha podido asimilar puede dejar en la persona secuelas tan importantes como las de un trauma físico en el cuerpo. En los dos últimos niveles de terapia craneosacral se aprende por ello el método de

«Liberación Emocional». Esa sería una de las diferencias con la osteopatía craneal, ya que la terapia craneosacral, además de implicar un trabajo mecánico, valora en profundidad los componentes emocionales.

La experiencia indica que con frecuencia las zonas con tensión y dolor mantienen cierta conexión con emociones o traumas vividos en el pasado. Se les denomina entonces *nudos de energía*, aunque metafóricamente podrían considerarse como las huellas del conflicto. En la sesión se pueden liberar esas emociones que constriñen a la persona. La liberación suele expresarse de diferentes formas: a través de calor, de emociones (llanto, miedo, enfado) y con un pulso de liberación del tejido que se llama «pulso terapéutico». Dentro del proceso no se fuerza nada, solo se facilita el poder autocorrector de cada persona. Luego existen algunos métodos para in-

tegrar y asimilar las posibles vivencias que se hayan experimentado.

¿Es una buena terapia para la época actual?

Los requerimientos y los retos actuales que tenemos los seres humanos son inmensos y diferentes a los de hace pocos años. Se ha roto cierto equilibrio y nos hemos vuelto más mentales y menos físicos. Y esto repercute cada vez más en nuestro sistema nervioso autónomo. El equilibrio natural entre el sistema nervioso simpático (responsable de la acción) y el sistema nervioso parasimpático (responsable de la relajación) se altera por la manera de vivir. Es un hecho comprobado que el estrés puede ser detonante o agravante de diferentes patologías. La terapia craneosacral y la liberación emocional permiten trabajar el estrés de una manera holística.

¿Es útil practicar esta terapia a los bebés?

Debido a la suavidad de sus manipulaciones y a su capacidad para estimular los recursos de salud del organismo, la terapia craneosacral resulta muy adecuada para el tratamiento de niños y niñas desde el nacimiento. Diferentes contratiempos pueden hacer que un parto no sea todo lo natural y sencillo que se desearía: fórceps o ventosa para la extracción del bebé, vuelta de cordón alrededor del cuello del niño, presentación del bebé en una posición distinta a la normal (de nalgas, con un brazo, etc.), parto por cesárea o que la epidural impida a la madre dirigir las contracciones, problemas psicológicos de la madre o la pareja...

LIBROS

INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA CRANEOSACRAL
Don Cohen
Ed. Mandala

LA TERAPIA CRANEOSACRAL Y EL CUERPO ENERGÉTICO
Roger Gilchrist
Ed. Gaia

Un niño puede presentar asimetrías en la forma de su cabeza o en el movimiento de sus brazos y piernas, tardar en succionar para comer, llorar excesivamente, ser demasiado sensible a cualquier estímulo, regurgitar con frecuencia; puede sufrir estreñimiento y gases, dificultades respiratorias, problemas de estrabismo y oído, problemas gástricos, tortícolis, escoliosis (desviación de la columna vertebral), con desarrollo lento o irregular, insomnio... Otras veces los síntomas pueden aparecer cuando el niño empieza a ir al colegio: hiperactividad, síndrome de dificultad de atención, discapacidades de aprendizaje, dislexia...

En general puede decirse que en cualquier parto el cráneo sufre compresión y eso es natural. El cuerpo

dispone de recursos para corregir muchas de esas tensiones, pero siempre habrá un porcentaje de bebés que agradecerán la corrección craneosacral.

¿Qué actitud debe tener el terapeuta?

Cuando entramos en contacto con alguien y, especialmente cuando eso sucede dentro de un acto terapéutico, nos influenciamos mutuamente. Como terapeutas necesitamos aprender cómo ser lo más neutrales posible para que la persona no responda solo a nuestra presencia, sino que realmente nos enseñe qué le sucede en ese momento. Es evidente que la terapia tendrá un resultado diferente dependiendo de la consciencia del terapeuta o facilitador. ■

ALBERTO PANIZO Y GRETA ADAM
www.craneosacral-panizo.com