

# Infos zum Video: Craniosacral Selbstbehandlung

## Fürs Zuhause-Sein in dir

Wie du in kurzer Zeit tief entspannen kannst  
mit Hilfe von achtsamer Berührung für dich selbst

### Download Video-Aufzeichnung und Audio-Aufzeichnungen:

Über untenstehenden Link findest du die Video-Aufzeichnung und auch die Audio-Aufzeichnungen der einzelnen Übungen als ZIP-Datei:

[LINK](#)



Diese Selbstbehandlungs-Übungen aus der Craniosacral-Therapie habe ich bei meinem Craniosacral-Lehrer Daniel Agustoni kennen gelernt. Er hat mehrere Bücher geschrieben und auch eines speziell über diese Übungen. Das wäre für Menschen geeignet, die das alles noch viel differenzierter und vertiefter erforschen wollen oder für Craniosacral-Therapeuten:

Daniel Agustoni: **Craniosacral Selbstbehandlung:**

Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung

## Mögliche Auswirkungen:

### Wir bewohnen den ganzen Körper bewusster

Dadurch fühlen wir uns mehr zuhause im Körper und überhaupt im ganzen Leben.

### Wir sind fähig, innerhalb von kurzer Zeit tief zu entspannen

Unser Nervensystem kann flexibler wechseln zwischen Aktivität und Entspannung.

### Wir erleben immer häufiger eine tiefe Zufriedenheit

Unabhängig davon, was im äusseren Leben gerade passiert.

## Wir haben mehr Energie und sind grundsätzlich gesünder

In dieser tiefen Ruhe wird unsere Energiequelle wieder freigelegt.



## Verwendung der Aufzeichnungen:

**Kurze Einzel-Übungen:** Die Einzel-Übungen sind relativ kurz. Sie dauern 3 bis 7 Minuten. Ihr könnt also jeweils nur eine dieser Übungen machen oder einige nacheinander, je nachdem, wie euer Bedürfnis gerade ist.

Falls ihr bei manchen Übungen nicht sicher seid, ob die Berührungs-Position stimmt, könntet ihr euch Teil 2 des Videos anschauen («Vorzeigen der Positionen»). Dort zeige ich es genauer.

**Eine längere Übung:** Wenn ihr gerade Lust habt auf eine längere Übung, könntet ihr Teil 3 anschauen («Grundsätzliche Entspannung des Bindegewebes»). Diese Übung ist auch sehr hilfreich, um wieder dieses ganzheitliche Gefühl zu erleben:

Wenn wir uns heil und ganz fühlen im Körper, aber auch als gesamtes Wesen.

**Keine Hintergrund-Musik:** Ich habe bewusst keine Hintergrund-Musik verwendet. Erstens kann es sehr hilfreich sein, sich selbst in Stille zu begegnen während der Übungen. Und zweitens ist der Musik-Geschmack ja oft sehr unterschiedlich.

Falls ihr das Bedürfnis hättet nach Musik, könntet ihr ja gleichzeitig eure Lieblings-Musik abspielen lassen.

Am Schluss der 3. Übung und am Schluss der letzten Übung gibt es Harfen-Musik. Die ist selbst gemacht. 😊

**Und nun wünsche ich euch viel Wohltuendes  
und eine liebevolle Begegnung mit euch selbst!**



## Übungen in diesem Video:

### 1. Einleitung

**Zeit:** Ab 00.19 Min. (2 Min.)

### 2. Vorzeigen der Positionen

**Zeit:** Ab 2.20 Min. (6.27 Min.)

Damit ich für die Übungen später nicht jedes Mal die Position erklären muss, zeige ich hier die Positionen der komplizierteren Übungen.

### 3. Grundsätzliche Entspannung des Bindegewebes

**Zeit:** 8.47 Min. (18.41 Min.)

#### Für eine ganzheitliche Empfindung

Bei dieser längeren Übung verbinden wir die verschiedenen Körper-Segmente wie Unterbauch, Oberbauch, Hals-Segment und den Kopf miteinander.

Dadurch kann eine ganzheitliche Körper-Empfindung spürbar werden, die uns daran erinnert, dass unser wahres Wesen schon immer heil und ganz war und es immer sein wird.

## Kurze Einzel-Übungen:

### 4. Entspannung der Kopfhaut

**Zeit:** 27.28 (9.26 Min.)

### 5. Entspannung zwischen Nase und Stirne

**Zeit:** 36.54 Min. (3.53 Min.)

Diese Übung kann übrigens auch sehr hilfreich sein bei Schnupfen. Dadurch, dass mehr Raum entsteht bei den Stirnhöhlen, kann es sein, dass das Nasensekret besser abfließt. Überhaupt beugt die Übung durch die Anregung der Drüsentätigkeit im Stirnhöhlenbereich Entzündungen vor. Auch wenn diese Übungen ja so zart ausgeführt werden, können sie erstaunliche Auswirkungen haben.

### 6. Entspannung der Augenpartie

**Zeit:** 40.47 Min. (4.32 Min.)

### 7. Entspannung des Wangenknochens

**Zeit:** 45.19 Min. (3.53 Min.)

### 8. Entspannung des Kiefermuskels

**Zeit:** 49.12 Min. (4.16 Min.)

Diese Übung kann sehr hilfreich sein, wenn jemand nachts mit den Zähnen knirscht.

### 9. Entspannung des Kiefergelenks

**Zeit:** 53.28 Min. (4.46 Min.)

## 10. Entspannung des Oberkiefers

**Zeit:** 58.14 Min. (3.57 Min.)

Weil bei dieser Übung mehr Raum entsteht hinter dem Oberkiefer (im Kopf-Inneren), kann sie sehr wohltuend sein, wenn jemand Migräne oder Kopfschmerzen hat.

## 11. Der sanfte Ohrzug

**Zeit:** 1.02.11 Min. (3.59 Min.)

Durch diese Übung wird die Schädelbasis entspannt. Dort werden Durchtrittsstellen für Blutgefäße geweitet, wodurch der Blutabfluss gefördert wird. Es werden auch die Funktionen einiger Hirnnerven gefördert, besonders der Hör- und Gleichgewichtsnerv und der Vagusnerv.

## 12. Entspannung des Duralschlauchs in der Wirbelsäule

**Zeit:** 1.06.10 Min. (4.04 Min.)

## 13. Entspannung des oberen Brustkorb-Eingangs

**Zeit:** 1.10.14 Min. (5.59 Min.)

## 14. Entspannung der Ileosacral-Gelenke

**Zeit:** 1.16.13 Min. (4.35 Min.)

Dadurch passiert eine sanfte Dehnung des sehr unbeweglichen Gelenks (zwischen Kreuzbein und Darmbein/Beckenschaufeln). Auf diese Weise werden viele, auch sehr tiefliegende Bänder und Sehnen, entspannt. Diese Übung fördert zudem den geschmeidigen Gang, die Haltung und die Wirbelsäule wird entlastet.

## 15. Mehr Weite im Beckenraum

**Zeit:** 1.20.48 Min. (3.06 Min.)

## 16. Entspannung für die Leistengegend

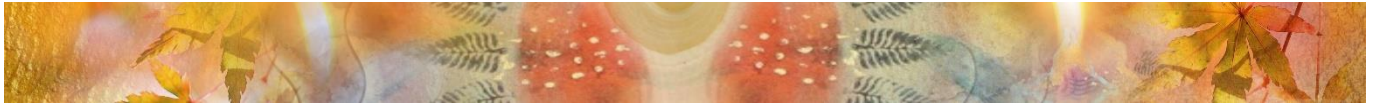
**Zeit:** 1.23.54 Min. (3.50 Min.)

## 17. Entspannung des Kreuzbeins

**Zeit:** 1.27.44 Min. (6.19 Min.)

**Hinweis:** Heutzutage muss man ja immer hinschreiben, dass solche Übungen bei schwerwiegenden körperlichen oder psychischen Einschränkungen keine schulmedizinische oder komplementärmedizinische Abklärung oder Therapie ersetzen.

Die Selbstbehandlungen geschehen in eigener Verantwortung.



## Fragen?

**Bei Fragen meldet euch gerne bei mir!**

Und falls ihr euch einmal eine Einzel-Sitzung der Craniosacral-Therapie gönnen möchtet, seid ihr natürlich herzlich willkommen bei mir in der Praxis in Marbach.

## Naturheilpraxis

Anja Perron, Tannerstrasse 10, CH-9437 Marbach, Tel: +41 71 777 33 47

[praxis-a.perron@gmx.ch](mailto:praxis-a.perron@gmx.ch) - [www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch)

## Therapiemethoden:

### Körperreisen:

Auch online möglich, z. B. per Zoom oder per Telefon

### Craniosacral-Therapie

### Homöopathie, Pflanzenheilkunde

### Hand- und Fussreflexzonenmassage

## Austausch zum Thema «Emotionale Freiheit»:

Gerne könntet ihr auch in meiner Telegram-Gruppe Fragen stellen zu den Craniosacral-Selbstbehandlungs-Übungen oder eure Erfahrungen damit.

Ansonsten gibt es in meiner Gruppe immer wieder Impulse zum Thema «Emotionale und körperliche Freiheit» und die Mitglieder geben auch ihre eigenen Erkenntnisse weiter.

**Telegram: Natürlich glücklich – Anja Perron**

## Kurse und Webinare:

### Kurse und Webinare:

- **Webinare:** Kostenlose Kurz-Meditation, Gemeinsam authentisch, Körperreise
- **Meditation**
- **Schöpfer-Kreis**
- **Achtsame Berührung**

[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch): Kurse

## Seminare:

- **Im Fluss - Tages-Seminare** (mit Josef Benz und Anja Perron)
- **Achtsame Berührung – Sexualität und Kommunikation** (mit Bettina Lehmann und Anja Perron)

[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch): Kurse: Seminare

## Seminarwochen:

**Kreativ-NatUrlaub: 5. August bis 11. August 2023:** Mit Rainer Müller und Anja Perron

*Für Kinder und Erwachsene – 1 Stunde Seminar pro Tag*

**IM FLUSS: 30. Juni bis 5. Juli 2024:** Mit Josef Benz und Anja Perron

[www.engel-auf-erden.ch](http://www.engel-auf-erden.ch): Seminarwochen

[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch):

Kontakt: Newsletter