

# Sleutelen

Dit artikel is onderdeel van een serie die de komende maanden gepubliceerd wordt in het VNC Magazine, en die betrekking heeft op ons lijf en leden; zowel op ons innerlijk als uiterlijk.

Om de artikelen zo waarheidsgetrouw mogelijk te schrijven is er voor gekozen om de beschreven behandelingen aan den lijve te ondergaan.

tekst Jik Terpstra fotografie Dirk Meijer

Door verschillende collega's is de redactie geattendeerd op cranio-sacraal therapie voor de rubriek Sleutelen aan jezelf.

Vorig jaar, in Magazine nummer acht, hebben we een artikel gehad over een Alexander en cranio-sacraal therapeut waar meer de nadruk is gelegd op de Alexander therapie, omdat daarmee sneller merkbare resultaten worden bereikt.

Nieuwsgierig geworden door de positieve verhalen en resultaten van cranio-sacraal therapie toog ik voor een interview en be-



# aan jezelf

## Luisteren naar tekens van het lichaam

handeling naar Shirley de Waal, ex-stewardess bij KLM en inmiddels erkend cranio-sacraal therapeut in Haarlem. Shirley is tevens voetreflexologe en werkt ook met macrobiotiek.

### Wat is cranio-sacraal therapie en wat doet het met je?

Een cranio-sacraal therapeut nodigt door middel van een zachte, manuele therapie het lichaam uit om blokkades op te heffen die de oorzaak kunnen zijn van allerlei klachten van fysieke of psychische aard of een combinatie ervan. Het cranio-sacraal systeem bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg, het dikke vlies dat daar omheen zit en het hersenvocht dat tussen die twee vloeit. Het geheel wordt omgeven en beschermd door de botten van de schedel (cranio) en wervelkolom tot onderaan het heiligbeen (sacrum). Binnen dit systeem bevindt zich het zenuwstelsel.

Naast een hartritme en een ademhalingsritme heeft de mens ook een cranio-sacraal ritme. Dit ritme, veroorzaakt door een soort pompsysteem in de hersenen, zorgt voor het uitzetten en inkrimpen van de schedelbotten en dat veroorzaakt dan een beweging die via de wervelkolom wordt doorgegeven aan heiligbeen/stuitje (sacrum). Dit ritme is van levensbelang voor het goed functioneren van het zenuwstelsel. Als het ritme verstoord is uit zich dat in klachten. Door met de handen lichte druk uit te oefenen op het cranio-sacraal systeem probeert de therapeut met het ritme mee te gaan. Hierdoor ontstaat ruimte en komen bepaalde spanningen en emoties naar buiten. Het lichaam wordt op deze manier ook uitgenodigd om zichzelf te genezen.

### Vage klachten

'Cranio-sacraal therapie maakt

je erg bewust van wat je lichaam op dat moment nodig heeft en zal je uitnodigen om daar naar te luisteren', legt Shirley uit. 'Voor mij is er geen andere therapie die zó diep gaat. Je kunt in communicatie gaan tot op celniveau! Het is ook een prachtige therapie om je immuunsysteem te versterken.'

In 1996, nadat bij haar een zeldzame vorm van kanker werd geconstateerd, heeft zij noodgedwongen haar carrière als stewardess bij KLM moeten opgeven. Cranio-sacraal therapie kwam toen op haar pad. Zij was zo onder de indruk van wat het met haar deed en alle mogelijkheden ervan dat zij zich er intensief in gaan verdiepen. Naast haar opleiding tot voetreflexoloog en de opleiding tot cranio-sacraal therapeut bij Etienne Peisman in Amsterdam heeft zij aanvullend medische vakken gestudeerd op HBO-niveau, wat nodig is om als ►

# 'Maar ik sta er soms verbaasd' van mensen



erkend therapeut te werken. In 2007 is zij afgestudeerd met haar scriptie Cranio-sacraal bij kanker. Door wat het met haar lichaam en als persoon heeft gedaan, weet zij als geen ander wat cranio-sacraal therapie met je kan doen. 'Ik wou dat ik hier al tijdens het vliegen mee in aanraking gekomen was. Als ik bijvoorbeeld op mijn crewseat zat voor aankomst in Amsterdam verlangde ik zo naar mijn bed! Maar bij thuiskomst was ik er overheen en stopte toch nog gauw die was in de machine of las de post door. Ik ging steeds weer over mijn grenzen. Doordat je in dit vliegende

beroep zo naar buiten toe gericht bent om het anderen naar de zin te maken, loop je het risico je zelf voorbij te lopen. Je neemt geen tijd om te voelen en je grenzen serieus te nemen. Als je goed in contact met jezelf bent, zal je je met meer plezier en meer energie naar buiten kunnen richten en daarvan genieten', legt zij uit.

## De behandeling en resultaten

Haar affiniteit ligt onder andere bij het behandelen van vliegend personeel en mensen die kanker hebben. Door haar eigen ervaringen kan zij zich goed inleven in wat het met mensen

doet. Regelmatig treft zij ook cliënten met klachten die voor reguliere artsen te vaag zijn en er niets mee kunnen. Juist voor die cliënten blijkt cranio-sacraal een uitkomst te zijn. Klachten waarbij de therapie zijn waarde heeft bewezen zijn onder andere: hoofdpijn, nek- en schouderklachten, slaapklachten, posttraumatische klachten, bekkeninstabiliteit, kaakklachten en stress. Maar volgens Shirley is cranio-sacraal voor iedereen goed. 'Vandaag de dag zijn we zo geprogrammeerd dat het moeilijk is om op het juiste moment te stoppen', verklaart ze. Daarom is haar motto ook luisteren naar tekens van het lichaam en cranio-sacraal helpt daarbij. De therapie wordt vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

Als ik alle sieraden af heb gedaan mag ik gaan liggen op de behandeltafel. Ik krijg een kussen onder mijn hoofd en onder mijn knieën om de benen te ontlasten. Om warm te blijven krijg ik een deken om mij heen. Ze vraagt mij belangstellend waar ik wil dat ze aandacht aan schenkt. In het kort schets ik mijn 'vage klachten' en stuit op

# van hoe snel het lichaam zich herstelt na een behandeling.'

het regelmatig horen kraken van mijn kaakgewrichten. Het zit ook regelmatig vast en kauwen doet soms ook wel pijn. Dit kan ze behandelen, maar ze wil eerst zeker weten of ik me er prettig bij voel, want het betekent wel dat zij gaat behandelen in mijn mond en we hebben pas net kennism gemaakt... Ik geef aan dat ik dat geen probleem vind. Ze komt vriendelijk en vertrouwd over. Rustig verzoekt zij mij mijn ogen te sluiten en me naar binnen te richten. Tijdens de behandeling sluit de therapeut ook altijd de ogen, vertelt Shirley, waardoor de aandacht nog meer in de handen, in het voelen, gaat zitten. Je kunt het vergelijken met een vorm van meditatie. Ze merkt dat mijn ademhaling nog te hoog zit en zorgt er eerst voor dat die gaat zakken naar de buik. Dan pakt ze mijn ijskoude voeten. Langzaam maakt ze contact met het weefsel om daarna kleine zachte bewegingen te maken. Mijn voeten worden ingepakt met een warme zak kersenpitten. De warmte stroomt door mijn lichaam. Als ze haar handschoenen

heeft aangetrokken, gaat haar aandacht heel geconcentreerd naar mijn kaak. Ik open mijn mond en met een vinger drukt ze achter op de aanhechting tussen mijn onder- en bovenkaak. Eerst links en dan rechts. Verbouwereerd constateer ik dat ze precies het gevoeligste plekje te pakken heeft. Langzaam wordt de druk groter en beweegt ze langzaam haar vinger heen en weer. Ik voel de verlichting al komen. Als zij klaar is, brengt zij een hand onder mijn bekken en de andere op mijn buik. Ik doezel weg en word een moment alleen gelaten. Na afloop geeft zij mij de gelegenheid om weer tot mezelf te komen en op te staan wanneer ik er klaar voor ben. En dat is het moeilijkste moment! Ik voel me heerlijk relaxed en krijg een kopje thee om even bij te komen. Langzaam beweeg ik mijn kaken heen en weer en 'hoor' het niet kraken. Wat een verademing! Shirley geeft aan dat mijn lichaam nu zelf de tijd moet nemen om te herstellen en maakt daarom geen vervolgspraak. 'Het hangt helemaal van de persoon

zelf af hoe snel het lichaam reageert', vertelt ze, en daarom laat ze het aan de cliënt zelf over om een nieuwe afspraak te maken. 'Maar Ik sta er soms verbaasd van hoe snel het lichaam van mensen zich herstelt na een behandeling.' Normaal gesproken zit er zes tot acht weken tussen de behandelingen, maar in acute gevallen, zoals een whiplash, komt een cliënt elke week langs. Ik ben benieuwd wat het met mijn lichaam doet, maar dat het aan het werk is staat voor mij al vast.

Kijk voor meer informatie op

- [www.waalwijk.nl](http://www.waalwijk.nl)
- [www.cranio-sacraal.org](http://www.cranio-sacraal.org) ■

'De therapie  
wordt vergoed  
door de ziekte-  
tekostenver-  
zekeraar'