

Daniel Agustoni

Harmonize seu sistema craniossacral

Toques suaves para a saúde e o bem-estar



Do original em língua inglesa

HARMONIZING YOUR CRANIOSACRAL SYSTEM
Self-treatments for improving your health

Copyright © 2011 by Daniel Agustoni

Direitos para a língua portuguesa adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Editora assistente: **Saete Del Guerra**

Fotos: *capa, exercícios e ilustrações de crânio*: **Tom Schneider**;

gráficos: **Michael Hartman e Susanne Naller**,

copyright® Sphinx-Craniosacral Institute, Basileia, Suíça;

modelos de crânio das páginas 13 e 103, **copyright®SOMS0**

Projeto gráfico: **Kösel Verlag**, revisado por **Thierry Bogliolo**

Tradução: **Denise Maria Bolanho**

Capa e diagramação: **Acqua Estúdio Gráfico**

Impressão: **Geográfica Editorial**

Este livro não pretende substituir qualquer tratamento médico.
Quando houver necessidade, procure a orientação de
um profissional especializado.

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7.º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.summus.com.br>

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3873-7085

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio	9
Apresentação	11
Introdução	13
O sistema craniossacral	16
Orientações importantes para tratar a si mesmo	23

1. Exercícios de relaxamento e automassagens	33
2. Exercícios de conscientização e percepção	49
3. Harmonize o sistema craniossacral	67

Informações importantes sobre a terapia craniossacral	137
Termos e definições	141
Combinação de tratamentos	145
Resumo dos tratamentos de A a Z	147
Referências bibliográficas	149

Prefácio

É incrível que a terapia craniossacral tenha surgido com a percepção intuitiva do dr. William Garner Sutherland de que os ossos cranianos têm mobilidade em vez de ser fixos e estáticos. Essa compreensão de Sutherland originou uma vida dedicada à pesquisa que por fim culminou em diversas abordagens valiosas à terapia craniossacral.

Inicialmente, o modelo terapêutico da terapia craniossacral compreendia uma abordagem mais mecânica para trabalhar os ossos e as membranas. Com o passar do tempo, a ênfase no trabalho com restrição de movimentos evoluiu para uma abordagem mais fluida e indireta, que acompanha o fluxo e a direção naturais do corpo, estimulando a autorregulação e a cura inatas.

Hoje, a terapia craniossacral está diferente, pois deixou de tratar a doença e procura acessar o padrão subjacente de saúde de um indivíduo, a sabedoria inerente e fonte de toda cura. Recorrendo à sua experiência como professor e terapeuta craniossacral, Daniel Agustoni apresenta aqui uma ampla variedade de tratamentos¹ cuidadosamente organizados.

A seguir, aquilo que considerei particularmente valioso nesta obra:

- os complexos princípios da terapia craniossacral foram descritos de forma acessível e têm aplicação extremamente agradável;
- o livro promove a saúde ensinando as pessoas a assumir a responsabilidade pelo próprio bem-estar com uma série de protocolos de terapia craniossacral;
- o texto é abrangente e compreensível, voltado para as necessidades e os interesses de um amplo espectro da população.

William Martin Allen, PhD, doutor em Odontologia

1. No original, esta obra usa em muitas ocasiões o termo “self-treatment”, que em português poderia ser traduzido literalmente como “autotratamento”, visto que as técnicas demonstradas aqui podem ser executadas pelo próprio leitor. Assim, sempre que o termo “tratamento” aparecer, fica implícito que o texto está se referindo a automassagens/toques realizados pelo próprio leitor em si mesmo. [N. E.]

Apresentação

Os conceitos, as sequências de tratamento cuidadosamente selecionadas e os três exemplos de possíveis combinações de exercícios apresentados aqui se originaram em minha longa experiência como terapeuta e professor. Há mais de 25 anos me interesso por diversas técnicas de relaxamento, em especial as ligadas ao autocuidado. Em 1992, passei a dar aulas sobre diversos tipos de terapia que podiam ser aplicados na forma de exercícios de relaxamento e conscientização em meus cursos de massagem. Aprendi alguns desses exercícios em inúmeros treinamentos e os modifiquei um pouco. Meu agradecimento ao dr. John E. Upledger, que demonstrou como induzir o *still point* (ponto de quietude) e como utilizar o *V-spread* (irradiação em *V*). Meu professor durante muito tempo, William M. Allen também me inspirou a pesquisar mais o campo craniossacral. No decorrer de uma década, desenvolvi, testei e aperfeiçoei muitas dessas técnicas e exercícios de conscientização.

Também ensino técnicas de relaxamento e ofereço cursos introdutórios de terapia craniossacral. O treino desses exercícios em grupo pode aumentar ainda mais seus efeitos. Os alunos do meu treinamento craniossacral_flow® aprendem os exercícios descritos aqui e muitos outros aplicando-os em si mesmos para posteriormente praticá-los com clientes.

Se você, leitor, já frequentou cursos de terapia craniossacral ou é terapeuta, este livro lhe oferecerá sugestões para ajudá-lo na terapia com seus pacientes.

Os exercícios contidos aqui ampliam minha consciência corporal e me ajudam a aliviar com mais facilidade as tensões acumuladas ao longo do dia. Também me permitem relaxar mais profundamente em menos tempo. Às vezes, participo de uma sessão de craniossacral_flow® realizada por outro colega. Pratico diariamente algumas das séries apresentadas aqui, seja antes de levantar, durante um intervalo ou antes de dormir. Acostumei-me a fazer esses exercícios, que se tornaram parte do meu dia. Dependendo da situação, do ambiente e de como o meu corpo se sente, escolho intuitivamente os movimentos que considero adequados naquele momento. Os tratamentos funcionam bem na banheira, na água quente de um banho termal ou na sauna, onde é possível relaxar totalmente.

Algumas das instruções ou sequências são descritas como meditações dirigidas. Quando se relaxa e se apoia o sistema craniossacral, é possível estimular o sistema autorregulador do corpo – o que, por sua vez, fortalece a ação autocuradora do corpo e pode ter o efeito de uma fonte da juventude.

Convido-o a deixar seu corpo trabalhar com seus ritmos internos e sua sabedoria nas séries explicadas aqui. Não se force a nada. Toque-se delicadamente; dê a si mesmo muito espaço e tempo em todos os exercícios – e aproveite o relaxamento que surge de forma natural.

Se você se sentir desconfortável ou inseguro com algumas das séries, deixe-as de lado. Sugiro que você realize alguns dos exercícios com um terapeuta craniossacral para que possa experimentar ou aprofundar esse processo com um especialista.

Os leitores do meu primeiro livro, *Craniosacral rhythm: a practical guide to a gentle form of bodywork therapy*², disseram que as sequências de tratamento e a meditação dirigida (para aumentar o fluxo de fluido no corpo) apresentadas ali produziram ótimos resultados.

As técnicas apresentadas neste livro foram publicadas pela primeira vez em 2004, após muitos pedidos em palestras e cursos. O original em alemão já está na quinta edição e também foi traduzido para o holandês, o húngaro e o japonês. Os leitores (e ouvintes do CD com o mesmo nome) relataram, entre outros fatos, curas espontâneas e facilidade para adormecer ou voltar a dormir a noite inteira. Gostaria de agradecer a vocês pelo retorno que recebi.

Na Suíça, os tratamentos alternativos (e a compreensão da salutogênese³) fazem parte da medicina complementar aprovada pelo governo. Muitos planos de saúde cobrem a terapia craniossacral e outros novos métodos comprovados de cura.

Estou muito feliz por este livro estar agora acessível a um público mais amplo. A autoajuda craniossacral tornou-se um aspecto eficaz dos tratamentos da terapia craniossacral em diversos países do mundo, inclusive no Brasil e em toda comunidade lusófona.

Desejo a você muita alegria, tranquilidade e, acima de tudo, bem-estar e um relaxamento maravilhoso com os exercícios.

Daniel Agustoni

Basileia, Suíça, primavera de 2013

2. Nova York: Churchill Livingstone/Elsevier, 2008. Em alemão: Munique: Kösel Verlag, 2000/2006. Em japonês: Tóquio: Sunchoh Shuppan, 2011.

3. Termo que designa a busca dos motivos que levam um indivíduo a estar saudável. [N. E.]

Introdução

Estresse prejudicial e relaxamento natural

Tensão e relaxamento são opostos naturais, assim como dia e noite, interno e externo. Hoje, temos uma imensa variedade de estímulos inundando nossos sentidos, seja por rádio, televisão, celular ou pela internet.

Além disso, muitas vezes sofremos pressões e estresse no trabalho ou na vida pessoal. Grande parte da nossa atenção está focalizada em coisas externas. Em razão disso, cada vez menos pessoas podem relaxar de maneira natural e proporcionar o descanso necessário ao corpo, à mente e ao espírito. O sistema nervoso autônomo é constantemente exigido devido ao estresse, o que ativa o sistema nervoso simpático. Se o movimento pendular natural entre tensão e relaxamento – ou *interno* e *externo* – for negligenciado durante algum tempo, cedo ou tarde a saúde e a qualidade de vida sofrerão. O estresse permanente e suas possíveis consequências – como problemas nas costas, distúrbios crônicos de sono ou ataques cardíacos – são muito comuns.

Também é terrível o fato de inúmeros indivíduos – em particular aqueles que trabalham ajudando os outros – não ouvirem o chamado interno para relaxar e equilibrar sua constante sobrecarga, o que os faz adoecer com o passar do tempo, chegando ao esgotamento nervoso.

Exercícios na Parte 1

Ajudam-nos a desacelerar e a nos centrar.

Exercícios na Parte 2

Ajudam-nos a relaxar e a aumentar a consciência do nosso corpo.

Exercícios na Parte 3

Ajudam a aprofundar o relaxamento, suavizando o sistema craniossacral, em particular a camada protetora do sistema nervoso central e o fluxo do fluido cerebrospinal.

Trate a si mesmo

Uma vez que as exigências que enfrentamos provavelmente não diminuirão, devendo, ao contrário, aumentar, precisamos priorizar uma maneira nova e mais consciente de lidar com o estresse.

Durante anos testemunhei de que maneira pessoas com diversos tipos de mentalidade relaxam após alguns minutos de trabalho com exercícios craniossacrais. Tratar a si mesmo oferece um antídoto saudável para o estresse da vida cotidiana.

Os exercícios craniossacrais melhoram e estimulam:

- a percepção corporal mais profunda e maior consciência corporal interna e externa;
- o relaxamento, por meio do toque suave em lugar da manipulação vigorosa;
- a intensificação de todos os sentidos, em particular o tato;
- a autorregulação, a defesa imunológica e a regeneração do corpo;
- os processos de crescimento, particularmente em crianças e adolescentes;
- a paz interior.

Os exercícios de relaxamento, as automassagens e os exercícios de conscientização e palpção são adequados para crianças em idade escolar, adolescentes e adultos. Eles também podem ser utilizados em grupos dirigidos – como na escola, nos esportes, em grupos de ginástica calistêmica e nos treinamentos de relaxamento.

Os exercícios craniossacrais também são adequados para:

- aqueles que já receberam tratamento craniossacral e não sentem dores;
- indivíduos com conhecimento de massagem e terapias corporais;
- pessoas em treinamento para se tornar praticantes da técnica craniossacral;
- terapeutas craniossacrais que desejam apresentar os exercícios a seus pacientes;
- fisioterapeutas, terapeutas corporais, terapeutas alternativos, parteiras e outros profissionais.

Envolva-se nesses exercícios craniossacrais com receptividade, curiosidade infantil e muita delicadeza. Não há nada a ser alcançado – o relaxamento está simplesmente esperando permissão para entrar.

Observe que séries de exercícios e formatos lhe são agradáveis e aprofunde o bem-estar e o relaxamento. Assuma a responsabilidade pela sua saúde. Os exercícios estão aqui para ajudá-lo.

É preciso algum empenho para alcançar o relaxamento, mas nós definitivamente não podemos forçá-lo. Como é um princípio natural (e um antídoto para a tensão), o corpo, a mente e a alma estão apenas nos esperando relaxar e mergulhar mais no relaxamento. No final, ele acontece por si mesmo e se aprofunda pela observação meditativa, pela consciência imparcial e pela entrega.

O sistema craniossacral

O principal foco deste livro são os exercícios de sintonia e aprofundamento da consciência corporal e maneiras simples de cuidar do sistema craniossacral. Não pretendo apresentar aqui uma visão abrangente do sistema craniossacral e de sua terapia correlata; tais informações estão detalhadas em meu livro *Craniosacral rhythm: a practical guide to a gentle form of bodywork therapy* e em outras publicações técnicas (as recomendações estão nas Referências bibliográficas).

Para saber o que o tratamento com um terapeuta craniossacral pode fazer por você e como ele é realizado, veja a página 138.

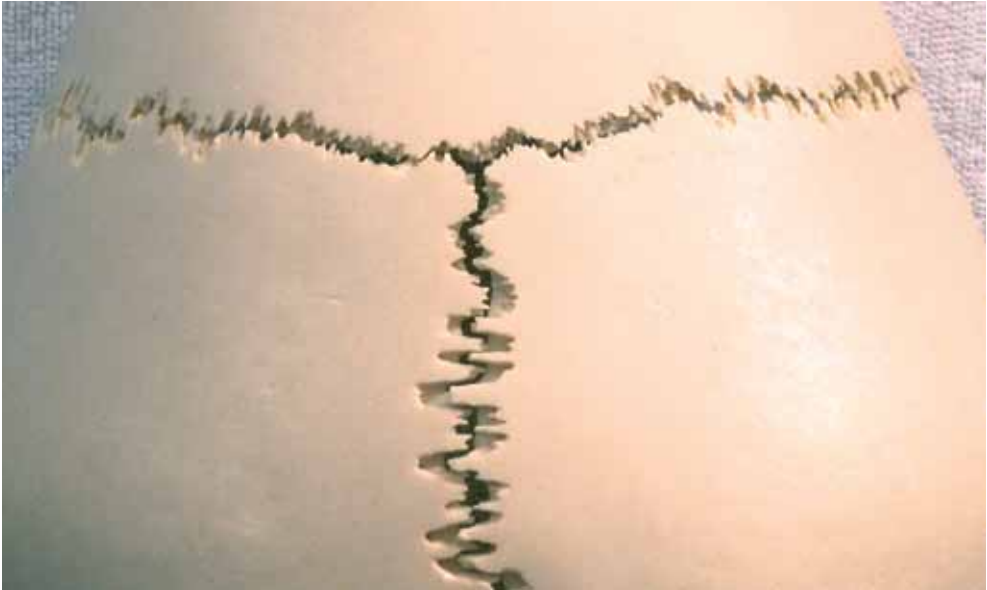
Para ajudá-lo a visualizar melhor os exercícios, ilustrações e fotografias do sistema craniossacral, particularmente do crânio, são encontradas na Parte 3, “Harmonize o sistema craniossacral” (com os respectivos exercícios, páginas 107 e 108).

O sistema craniossacral é formado:

- externamente: pelo crânio, pela coluna vertebral e pelo sacro – daí o nome “craniossacral”;
- internamente: pelas meninges do cérebro e da medula espinhal, que compõem a camada protetora do sistema nervoso central;
- pelo fluido cerebrospinal.



Ossos cranianos



Suturas cranianas: sutura coronal e sutura sagital com bregma

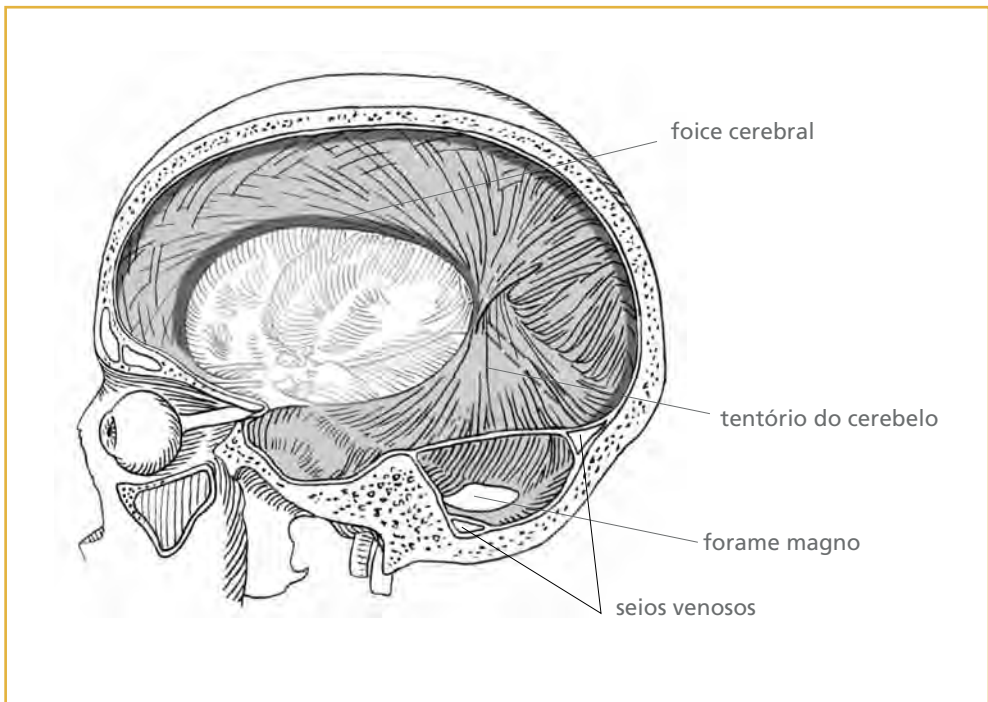
Ao relaxar direta ou indiretamente o sistema craniossacral, as suturas cranianas, que ligam os ossos cranianos como se fossem articulações, tornam-se mais flexíveis e soltas. Ao mesmo tempo, os ossos cranianos levam um relaxamento suave para as meninges do cérebro e da medula espinhal (e outras estruturas ligadas a elas). Assim, a tensão excessiva das meninges do cérebro e da medula espinhal é liberada, melhorando o fluxo do fluido cerebrospinal. Isso ajuda todo o sistema craniossacral e seu ritmo, aumentando assim as capacidades de autorregulação e autocura do corpo.

Dois exemplos:

- O relaxamento dos ossos parietais aliviará suavemente a tensão na grande área das meninges situadas abaixo da e na foixe cerebral, entre outras regiões. A foixe cerebral é uma inversão formada pela dura-máter entre os lados esquerdo e direito do cérebro; ela compõe a principal parte do plano vertical do sistema de membranas intracranianas do cérebro.
- A manipulação dos ossos temporais – particularmente por meio da técnica de tração suave da orelha – relaxa o cerebelo (tentório do cerebelo), que forma o plano horizontal do sistema de membranas intracranianas do cérebro.

Esses relaxamentos:

- aumentam a concentração e as habilidades de aprendizagem;
- melhoram a circulação do sangue no cérebro;
- diminuem a tensão no crânio e nas vértebras cervicais;
- auxiliam o sistema endócrino e outras funções corporais (veja as páginas 21-22).



Foice cerebral, tentório do cerebello – visão lateral

A dura-máter espinal entre o osso occipital e o sacro

As meninges do crânio continuam após o forame magno, abaixo da base do crânio, como meninges da medula espinal (dura-máter espinal – separadamente: dura-máter, aracnoide, pia-máter) até alcançar o cóccix. Toda essa área é chamada de dura-máter espinal, ou tubo dural. O ritmo craniossacral é transmitido, entre outras vias, pela dura-máter espinal do osso occipital até o sacro, onde também pode ser palpado – isto é, sentido – se o tecido estiver livre de restrições.