

En ésta entrevista, Michael Kern, Osteópata y Naturópata que trabaja desde hace años en Londres, expone los fundamentos de la Terapia Cráneo-sacral. Como profesor cuenta con 12 años de experiencia y actualmente imparte cursos de Terapia Craneosacral y Osteopatía en Inglaterra, EEUU, Suiza y España.

¿Qué es la Terapia Craneosacral?

La Terapia Craneosacral es una forma de trabajo corporal suave que tiene sus raíces en la medicina osteopática. La medicina osteopática se basa en tres contenidos fundamentales de filosofía y práctica. El primer contenido es que la estructura y la función están recíprocamente interrelacionadas. En otras palabras, el modo en que la estructura del cuerpo se mantiene afecta al modo en que funcionamos, y viceversa.

El segundo contenido importante es que el cuerpo es una unidad integrada, tanto en su estado de salud como de enfermedad. Esto significa que el cuerpo no se puede dividir, ya que una parte influye la otra, y hay que considerarlo como una totalidad unificada. El tercer contenido es que el cuerpo es capaz de autosanarse; en otras palabras: el cuerpo tiene las capacidades innatas de curarse si se dan las condiciones adecuadas para que los mecanismos de curación se manifiesten.

La Terapia Craneosacral se basa en el principio de que existe una pulsación sutil que emerge en los tejidos y fluidos del núcleo del cuerpo. Esta pulsación es una expresión de la fuerza de vida básica del individuo; los primeros terapeutas craneosacrales la denominaron «Aliento de Vida». La naturaleza de esta pulsación es rítmica; tiene una fase de expansión y otra de relajación; y se expresa en todos los fluidos, huesos, tejidos, membranas, y dentro y alrededor del sistema nervioso central, aunque también es posible sentirla en todo el resto del cuerpo. Esta pulsación se denomina «Impulso Respiratorio Primario», y realiza un papel fundamental en el mantenimiento del orden e integración cuerpo/mente.

Entendemos que cuando el Aliento de Vida se expresa rítmicamente en los tejidos y fluidos del cuerpo, la salud y el equilibrio se mantienen. Sin embargo, el bloqueo o restricción de la expresión de esta pulsación es una causa fundamental y básica de muchas patologías y enfermedades. El terapeuta craneosacral se entrena para utilizar su palpación en el diagnóstico de cómo el cuerpo se ha estructurado y funciona alrededor de los bloqueos o lugares de restricción. La forma de palpación utilizada para ayudar al cuerpo a liberar sus resistencias y bloqueos es muy suave, y ello permite que los ritmos y las pulsaciones inherentes más profundas se expresen con libertad.

El Impulso Respiratorio Primario se considera primario porque hace referencia a un proceso de vida más básico que la respiración a través de los pulmones, que se suele denominar Respiración Secundaria. La Respiración Primaria como expresión del Aliento de Vida subyace a todos los demás procesos vitales del cuerpo. Por ello, es posible que la Respiración Secundaria o el latido del corazón se detengan mientras que la Respiración Primaria continúa presente; en este caso la persona está viva.

El fundador de la Osteopatía Craneosacral, el Dr. Sutherland, relató en alguna ocasión lo que le ocurrió cuando paseaba a la orilla de un lago, y encontró a un hombre que se había ahogado. Este hombre estaba acostado en la orilla y sus señales vitales respiratorias, al igual que su

ritmo cardíaco se habían detenido. Sin embargo, cuando Sutherland puso las manos en su cabeza, sintió que todavía estaba presente la Respiración Primaria. Entonces aplicó una técnica para fomentar el reinicio del Impulso Respiratorio Primario, y en un breve lapso de tiempo, el corazón de este hombre y su respiración comenzaron de nuevo, y su vida se salvó. Sutherland descubrió que las suturas del cráneo se mueven.

¿En qué medida este descubrimiento ha sido significativo para el estudio de la fisiología y anatomía del sistema humano?

Sutherland era un estudiante de Osteopatía de principios de siglo en América, y aprendió, como los demás estudiantes de Osteopatía de aquella época, que los huesos craneales no se mueven ya que quedan fusionados y fijados en el adulto. Sin embargo, un día que estaba examinando algunas articulaciones craneales en el laboratorio observó la forma en que una de las suturas de estos huesos se superpone a la otra, y escribió al respecto: «Un pensamiento me golpeó: esta sutura está biselada como las agallas de un pez y diseñada para la Respiración Primaria». Realmente no entendió este pensamiento y ni siquiera supo de donde procedía, pero no se lo pudo quitar de la cabeza. Así que decidió realizar un experimento para probarse a sí mismo que los huesos craneales no se movían, ya que eso era lo que había aprendido. Su razonamiento era que, si los huesos craneales se moviesen (cosa que dudaba), al impedir este movimiento, los efectos de ello deberían ser perceptibles.

Así que diseñó una especie de casco con unos tornillos de ajuste a ambos lados, que podía apretar a discreción, para impedir el movimiento craneal. Se colocó el casco en su propia cabeza para experimentar sus efectos, y en un breve plazo de tiempo empezó a sentirse mal. Como el resultado de su experimento no coincidía con sus expectativas, decidió continuar experimentando por un tiempo. Después de hacer varias pruebas durante unos meses, el Dr. Sutherland comenzó a sentirse bastante enfermo y seriamente desorientado. Su mujer le suplicó que detuviera los experimentos porque ya tenía suficientes pruebas para afirmar que, cuando se impide el movimiento de los huesos craneales, aparece la enfermedad. Estos experimentos le incitaron a investigar la causa de sus descubrimientos, a lo que dedicó el resto de su vida. Sus investigaciones le permitieron identificar y comprender niveles de funcionamiento del cuerpo más sutiles –niveles que anteriormente no habían sido identificados–, y desarrollar habilidades terapéuticas para remediar cualquier disfunción en estos niveles de funcionamiento.

El Dr. Sutherland identificó cinco aspectos fundamentales de este Movimiento Respiratorio Primario. El primero fue la fluctuación inherente del líquido cefalorraquídeo. Este líquido baña el Sistema Nervioso Central y, el Dr. Sutherland descubrió que al circular alrededor del S.N.C. expresa una pulsación sutil, que describió como un movimiento en forma de marea y denominó Inhalación Primaria y Exhalación Primaria. Durante la Inhalación Primaria hay una expansión y subida de los fluidos, y durante la Exhalación Primaria los fluidos descienden hacia la parte inferior del cuerpo. El segundo aspecto del Movimiento Respiratorio Primario es la motilidad inherente del S.N.C. El Dr. Sutherland descubrió que los tejidos mismos del S.N.C. respiran y lo hacen en un movimiento rítmico que coincide con el movimiento de marea que sigue el líquido cefalorraquídeo.

El tercer aspecto fundamental es la respiración y el movimiento de lo que denominó el Sistema de Membranas de Tensión Recíproca. Este sistema está compuesto por una banda de membranas relativamente inelástica que divide las diferentes partes del cerebro y tiene su

continuidad con la capa membranosa de la duramadre en el cráneo y en la columna vertebral. Estas membranas también se mueven siguiendo las fases de Inhalación y Exhalación Primaria. El cuarto aspecto es la existencia de movimiento en las suturas craneales, algo que el Dr. Sutherland identificó y probó clínica y experimentalmente. El cráneo está formado por numerosos huesos que se articulan entre sí; estos huesos expresan un movimiento sutil pero perceptible, tanto en sus articulaciones como dentro de sí mismos. Los huesos de los seres vivos también expresan la pulsación primaria del Aliento de Vida en la forma sutil de expansión y ampliación en la fase de Inhalación y de estrechamiento en la fase de Exhalación. Como quinto y último aspecto, Sutherland identificó el movimiento involuntario del sacro entre los huesos ilíacos de la pelvis. Este movimiento ocurre en el sacro, no como resultado de movimientos voluntarios tales como andar, correr o doblarse hacia adelante, sino como respuesta directa a la respiración primaria.

¿Qué significa el concepto de «dedos pensantes»?

Los terapeutas craneosacrales utilizan la palpación como un toque muy ligero para diagnosticar y tratar los trastornos y enfermedades. Este arte palpatorio puede aplicarse con mucha precisión; de este modo, el terapeuta craneosacral percibe a través de sus manos los movimientos y cualidades sutiles del Impulso Respiratorio Primario y diagnostica dónde se localizan las resistencias y bloqueos que impiden la expresión libre de los ritmos internos. Sutherland consideró que este proceso se fundamenta en la utilización de «dedos pensantes».

Así pues, los terapeutas craneosacrales aprenden a pensar y sentir a través de los mecanismos propioceptivos de sus dedos, y de este modo son capaces de leer la historia del cuerpo de sus pacientes. Esta lectura se realiza a través de los movimientos, cualidades y formas sutiles contenidos en los fluidos y tejidos del cuerpo. Este es un proceso de escucha profunda, durante el cual el terapeuta craneosacral mantiene una atención abierta y neutral. Es muy importante que el terapeuta mantenga una atención realmente abierta y neutral para poder palpar lo que verdaderamente ocurre en el cuerpo del paciente, sin imponer sus propias ideas y expectativas.

¿Puede explicar el concepto de “establecer un diálogo con el organismo”?

El terapeuta entra en una especie de diálogo o conversación con el cuerpo del paciente a través de la escucha con sus dedos, y responde a las señales que el organismo del paciente emite. Al mismo tiempo, puede hacer preguntas al cuerpo del cliente, enviando sugerencias sutiles a través de sus dedos y percibiendo cómo responde éste. Un ejemplo de ello sería preguntar a un hueso en particular si le gusta moverse hacia la derecha o hacia la izquierda.

Esta pregunta se puede plantear mandando una sugerencia sutil de movimiento, hacia la derecha o la izquierda, a través de los dedos del terapeuta que están en contacto con ese hueso particular. Si esa parte del cuerpo del cliente tiene una contracción de cualquier tipo, como podría ser un tirón hacia el lado derecho, entonces el hueso aceptará con gusto esta sugerencia de movimiento hacia la derecha; en otras palabras, se moverá de manera natural hacia la dirección en la que está el tirón, es decir, su dirección de facilidad. Podemos realizar estos test sutiles de movimiento cuando sean necesarios para clarificar los patrones de tensión y resistencia que tiene el cuerpo del paciente. De hecho, todo el proceso de diagnóstico y tratamiento es una forma de conversación entre las manos del terapeuta y el cuerpo del cliente. El paciente puede tener una restricción o bloqueo particular y el terapeuta puede identificar esta restricción, su forma, su localización y la cualidad que contiene. Las manos del

terapeuta actúan como fulcro o punto de referencia alrededor del cual el cuerpo del cliente se empieza a reorganizar.

Hay varias técnicas o habilidades que el terapeuta puede utilizar para ayudar al cuerpo del cliente a reorganizarse y crear las condiciones para la autocuración. Todas estas técnicas tienen un enorme respeto por la Inteligencia inherente del cuerpo. Así pues, nunca se impone nada sobre el cuerpo del paciente, ni se fuerza al organismo para hacer algo que todavía no está preparado. Una de las habilidades fundamentales que el terapeuta tiene que desarrollar es la de buscar la expresión de la salud en el cuerpo del cliente, sin centrar su atención en tratar de curar las enfermedades. Las habilidades o técnicas utilizadas tienen la finalidad de estimular la salud en una zona de resistencia o disfunción. Este proceso de sanación emerge del propio cuerpo del paciente; no es algo que haya que dar al paciente, sino que es algo que siempre está presente, incluso en las condiciones de enfermedad más severas o en las zonas más alteradas y restringidas. Así pues, la impronta de la salud y el equilibrio siempre está presente en nuestro interior y sólo necesitamos reconectar con ella para que ocurra la curación.

¿En qué campos y con qué tipos de pacientes puede ser efectiva esta terapia?

La Terapia Craneosacral puede ayudar en el tratamiento de muchas enfermedades ya que el énfasis del trabajo radica en ayudar a restablecer la expresión de la salud en el cuerpo, quitando los obstáculos que impiden el buen funcionamiento del organismo y creando las condiciones para la expresión de la salud. Esta terapia no se limita a tratar algunas enfermedades concretas, ya que los síntomas o las patologías desaparecen de manera natural cuando se fomenta e incrementa el estado de salud. Como consecuencia de ello, la Terapia Craneosacral no se utiliza únicamente para curar ciertos síntomas sino para ayudar a que la totalidad de la persona se realinee con la salud.

Sin embargo, los pacientes suelen presentarse con problemas concretos que demandan tratamiento. La siguiente lista muestra algunas de las condiciones, entre otras, que pueden responder favorablemente al tratamiento craneosacral:

- Problemas orgánicos de tipo respiratorio y digestivo.
- Problemas musculoesqueléticos y de la estructura corporal: cifosis, lordosis, escoliosis, lumbago, ciática, hernia, dolor y tensión muscular, problemas de las articulaciones.
- Alteraciones nerviosas: insomnio, hiperactividad, agotamiento, parálisis facial, tics, pitidos en los oídos, pinzamientos espinales y otras neuralgias.
- Cefaleas de tipo migrañoso o tensional.
- Alteraciones inmunológicas, alérgicas y endocrinas: asma bronquial, rinitis alérgica, sinusitis.
- Problemas emocionales: depresión, ansiedad.

Todas estas condiciones normalmente mejoran o se resuelven totalmente como resultado de la Terapia Craneosacral. ¿Con qué frecuencia es necesario aplicar esta terapia? El número de sesiones varía mucho de paciente a paciente, y depende del nivel de salud que ya esté presente. Algunas personas quizás necesiten solamente una o dos sesiones; sin embargo, otras con condiciones más crónicas pueden requerir un tratamiento continuado durante un periodo de tiempo. Inicialmente, los tratamientos se suelen ofrecer cada semana o cada quince días. Muchos pacientes encuentran que entre seis y diez sesiones son suficientes

para resolver las condiciones con las que vinieron a vernos. Después de ello, quizás elijan continuar recibiendo sesiones de mantenimiento o sesiones para comprobar su estado de salud. De todos modos, cada individuo es diferente y el programa de tratamiento varía en cada caso particular.

¿En qué se diferencia esta terapia del tratamiento osteopático o del masaje?

Esta forma de tratamiento es suave y sutil; no aplica ninguna presión o fuerza sobre el cuerpo del paciente, ni tiene la intención de provocar unos efectos determinados, sino que busca simplemente estimular la expresión de la salud inherente del sistema. Así pues, en la Terapia Craneosacral trabajamos con la propia expresión del Aliento de Vida en el organismo del paciente, para que ella realice las correcciones necesarias en la estructura del cuerpo del cliente y en su funcionamiento. Como terapeutas no intentamos «arreglar» o solucionar nada sino que estimulamos que sea el propio organismo del paciente el que resuelva los trastornos por sí mismo; ésta es la diferencia fundamental.

¿Tiene efectos permanentes y duraderos?

Los efectos son normalmente muy profundos y duran mucho; al mismo tiempo, ayudan a los individuos a introducir cambios significativos en sus vidas y en su salud, pero no se trata de una cura milagrosa. La Terapia Craneosacral ayuda a incrementar y favorecer la expresión de la salud y el equilibrio en el cuerpo, pero esto únicamente se puede realizar al ritmo que resulte natural para cada individuo. Nosotros, como terapeutas, podemos facilitar que las condiciones para la expresión de la salud estén presentes, pero el cliente tiene que hacer algo para mantener este estado y ello implica prestar atención a todos aquellos factores presentes en la enfermedad. Los factores subyacentes al estado de salud o enfermedad pueden ser múltiples, tales como por ejemplo: traumas, problemas mentales o emocionales, toxicidad, entorno del paciente o incluso trastornos hereditarios. Pero tenemos que recordar que el cuerpo siempre busca el estado de salud y equilibrio, sean cuales sean sus circunstancias.

La Terapia Craneosacral utiliza simplemente un tratamiento con las manos para ayudar a retirar los obstáculos y permitir que el estado de salud se manifieste. ¿Es muy popular esta forma de terapia en otros países? Se ha hecho muy popular en los últimos años. Actualmente se practica en Estados Unidos, Gran Bretaña, Francia, Suiza, Bélgica, España, Italia, Alemania, Holanda, Australia, Sudáfrica y otros muchos países. Desafortunadamente, al mismo tiempo que su popularidad ha aumentado también se ha incrementado el número de cursos de formación inadecuados e incompletos que se ofrecen hoy en día a los profesionales.

¿Puedes hablar de la utilidad de esta terapia en problemas dentales y en colaboración con los dentistas?

Una de las condiciones que a menudo responde muy bien al tratamiento craneosacral es la que presenta los problemas mandibulares; es decir, los problemas en la articulación temporomandibular. Los problemas en esta articulación suelen estar asociados con otra serie de síntomas como dolores faciales, dolores de cabeza, nuca, espalda, oído, ruidos en los oídos o mareos. Este conjunto de síntomas o síndrome, denominado el síndrome tempo-

romandibular es muy conocido por los dentistas. Ellos a menudo intentan remediar esta situación colocando puentes y alineando la mandíbula. Al mismo tiempo, la Terapia Craneosacral puede ser una gran ayuda para liberar las tensiones contenidas en la estructura mandibular y en las estructuras que la rodean (cabeza, cuello y cara). En casos de esta naturaleza, la Terapia Craneosacral puede ser utilizada en colaboración con los dentistas para trabajar con problemas mandibulares y con el alineamiento de los dientes.

¿Se utiliza esta terapia en el trabajo pre-post y perinatal?

La mayoría de las personas tienen secuelas del trauma de nacimiento, ¿cómo trabaja la Terapia Craneosacral en estos casos?

Algunas causas comunes de la restricción del Impulso Respiratorio Primario son el resultado de las contracciones o bloqueos que ocurren durante el proceso del parto o de los traumas prenatales. Cuando un niño nace su cráneo es blando y flexible, lo que le permite pasar por el canal del parto. La cabeza del bebé, literalmente, se aplasta cuando recorre este canal y las estructuras craneales quedan a menudo distorsionadas al ser empujadas y comprimidas unas contra otras. Estas distorsiones tienden a resolverse de manera natural en los días o semanas después del parto; pero en muchas ocasiones no ocurre así, particularmente cuando el niño ha quedado atascado en alguna de las fases del parto. De este modo, el trauma contenido en el cuerpo del bebé puede producir un amplio abanico de síntomas, tales como por ejemplo: inquietud e intranquilidad, pérdida de apetito, cólicos, espasmos y sacudidas, problemas en el desarrollo e incluso lesiones en el cerebro.

Estos patrones traumáticos a menudo permanecen durante toda la infancia y la vida adulta, produciendo una amplia gama de disfunciones posibles y contribuyendo al debilitamiento del estado general de salud. El tratamiento manual suave que ofrece la Terapia Craneosacral puede ayudar a liberar estas compresiones traumáticas que son el resultado del parto. Se recomienda que todos los niños sean vistos por terapeutas craneosacrales cualificados poco después del nacimiento, ya que ello puede prevenir muchos problemas que podrían aparecer más adelante a lo largo de sus vidas.

Los niños y bebés tienden a responder muy rápidamente al tratamiento craneosacral ya que sus cuerpos contienen menos restricciones y traumas que los cuerpos de la mayoría de los adultos. Una de las maravillas de la Terapia Craneosacral es que puede ser utilizada de manera segura en cualquier persona, desde bebés hasta ancianos, ya que no aplica ninguna fuerza y las manos hábiles y cuidadosas del terapeuta trabajan con los propios patrones de movimiento inteligente del cuerpo del paciente.

Tara Blasco

Revista Natural Otoño 1999