

クラニオセイクラルワーク

～その作用と哲学～



どんなワークなのか
システムの概要・ワークの内容
クラニオセイクラルワークのヒストリー
スティルポイントについて
プレスオブライフ～バイオダイナミックアプローチのクラニオ

制作: Satomi Hatakeyama

どんなワークなのか

脳脊髄液が流れる微細な動きを指先や掌で感じて、その流れにチューニングすることによって深いリラクゼーションを導き出します。

施療者は、仰向けになったクライアント(受け手)の頭蓋、仙骨などでその流れを感じていきます。

体験した多くの人は、意識はあるのだが夢を見ているような不思議な感覚を味わうといいます。



オステオパシーの代表的な手技療法の一つで、硬膜のねじれで起こる構造的な問題から、神経系、免疫系、内分泌系、心理面など、健康の大もとに働きかけ、幅広い範囲に対応できる療法です。

- ※ オステオパシーとは、19世紀後半アメリカで確立された自然医学。
基本的には、外科的手術や薬物に頼らず、人間に本来備わっている自己治癒力を高め健康を取り戻すことを目指す医学。
現在では、欧米において正式な医学として認められ、多くのオステオパシー大学が存在し、修業過程を終了し国家資格を持つ者は、DO(ドクターオブ オステオパシー)として、MD(メディカルドクター)と同等の医療行為が認められています。

システムの概要・ワークの内容

人間の身体は、いくつものリズムを持っています。

分りやすいのが、呼吸や心拍ですが、脳脊髄液の流れるリズムもその一つ。

わずか 125ml(コップ一杯分)の脳脊髄液は、頭蓋の内側から脊柱管を通り仙骨まで達する硬膜管という管の中を満たして、中には人間の生命・精神活動を司る中枢神経(脳と脊髄)が収まっています。

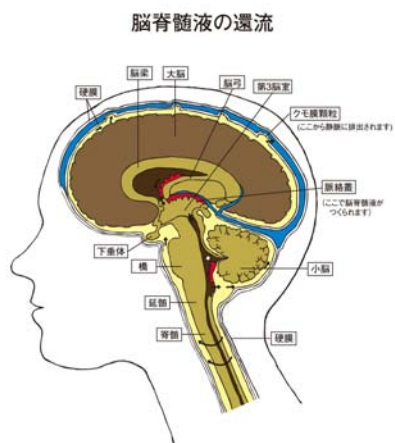
血液から脳脊髄液が生成され硬膜管に送り込まれシステムを循環し、古くなった液は静脈に戻されます。

脳脊髄液は、外側からの衝撃から中枢神経を守ったり、中枢神経に栄養を与えたり、老廃物の排出などの役割をはたしています。

英語で頭蓋はクラニウム、仙骨はセイクラム。

クラニオセイクラルワークは、主に硬膜管が通るクラニウムからセイクラムまでのラインに働きかけていくことからつけられた名前。

クラニオセイクラルシステムは、身体の中に、このように収まっています。



脳脊髄液の生成と排出という一連の作業が生み出すシステムの動き・リズムは、骨や膜を通じて、身体のあらゆる所に反映されます。

熟練したプラクティショナー（施療者）には、まるで身体の中に海が存在するように、潮の満ち干きのように掌や指先で感じることができます。

その身体がわずかに外側に広がったり、内側に縮まったりする微細なリズムや動きを手がかりに、クライアントの肉体と共にメンタルな部分に働きかけていくのがクラニオセイクラルワーク。

三つの Tide／タイド(潮流)

システムの流れには 3 つのタイドがあるといわれます。

CRI(クラニアル リズミック インパルス)レベル…1 分間に、6 回から 12 回という呼吸より少し遅い間隔でおこる拡張・収縮のリズム

Mid Tide…1 分間に 2 回から 2.5 回というリズムでやってくるリズム

Long Tide …100 秒間に 1 回やってくるリズム 自然界にも存在する共通のリズム

CRI→ **Mid Tide**→**Long Tide**

深いところにチューニングすることで、精神的なレベルのヒーリングが occurs。

表層の CRI レベルのリズムにチューニングすることは、主に肉体レベルのヒーリングが、Mid Tide、Long Tide と深層のレベルにチューニングすることによって、精神的なレベル、更にはクライアントのバイオスフィア(生体圏)レベルのヒーリングが起こるといわれています。

施療者は、それぞれの Tide にチューニングし、リズムをほんの少し大きく引き出したり止めたりをクライアントのシステムに提案しながら、クライアントの肉体的、精神的変化を促していきます。

基本的タッチは、5 グラム。ハガキ一枚の重さ。

外側から動かすというより、動きにチューニングし、クライアントが自ら変化しようというのをひたすら待ち、見守るというスタンスです。

スティルポイント(still point)について

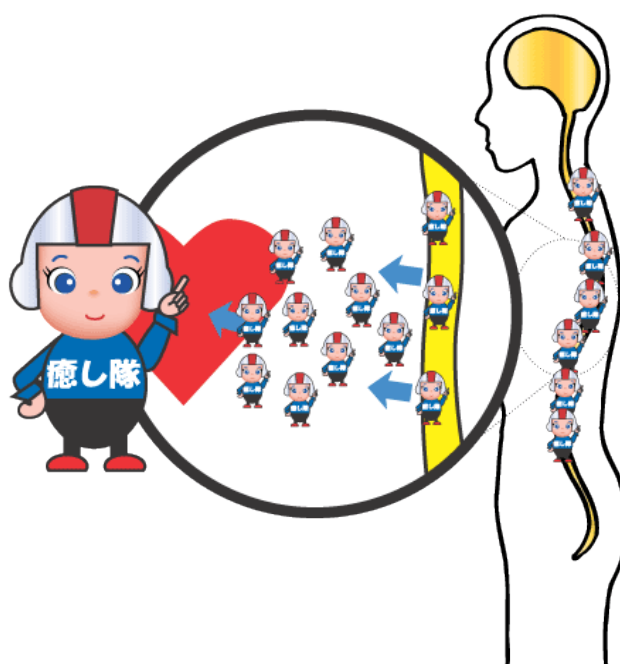
リズムを追っていく過程で、リズムが止まり静かな状態に入ることがあります。
これをスティルポイントといい、クラニオ・セイクラルワークでは、とても重要な状態と認識しています。

なにが起きているのか どういう感覚か どんな効果があるのか

- ・脳脊髄液の生成量が大幅に減少した状態で、全身の結合組織がリラックスします。
- ・受け手は、深い瞑想状態に入ります。
夢を見ているような、意識はあるような不思議な感覚を味わう人も。
無意識の層からのメッセージを受け取ることもあります。
- ・受け手の生命力の根本に働きかけ、その状態(still point)で自然治癒力が最大限に発揮されると言われています。

『癒し隊』みたいなものが出動し、その人の心身の必要な場所で、その力が発揮されます。

ハートに働きかける場合のイメージ図



クラニオセイクラルワークの歴史

サザーランドの発見

クラニオセイクラルワークの原型となるのが、『頭蓋オステオパシー』
オステオパシーの伝統的な手技の一つとして古くから臨床で用いられてきた手技療法です。

この概念を確立したのは、アメリカのオステオパス

William Garner Sutherland / ウィリアム ガナー サザーランド(1873~1954)



頭蓋骨は呼吸している？

Dr.サザーランドは、ある時、頭蓋の模型を見ていてあるひらめきを感じたといいます。

頭蓋はいくつかの骨で出来ていて、その縫合は大人になると椰子の実のように硬く閉じられ
可動性はないというのが、一般的な西洋医学での見解でした。

しかし、側頭骨の縫合が他の骨とは違い、蝶形骨と頭頂骨に覆いかぶさるようについている
ことから、この重なりは、呼吸のモーションを導き出すためのフォームではないかとひらめいたとい
います。

そこで彼は、特性のヘルメットを作って自ら実験し、縫合にはわずかながら可動性があることを発見していきます。

さらに、ある場所を締めつけると不愉快になったり怒りっぽくなったりし、またある場所では、気分が高揚したりするなど、縫合の可動性に圧を加えることで起こる変化に注目、さらにその可動性は、脳脊髄液の流れと密接なかかわりがあることを導き出し、独自の『頭蓋オステオパシー』という手技療法として発展させていきました。



脳脊髄液の還流が、頭蓋骨の動きに反映される様子を手で感じながら、ワークを行っていきます。

アプレジャーの功績

アメリカの外科医でオステオパスでもあるDr. アプレジャーは、学習障害を持つ多くの子どもたちのクラニオセイクラルシステムに異常があることを見つけ、このワークを試みました。

何千という臨床の結果、半数以上の子どもたちが、システムが正常になると障害も殆どなくなることを発見、親や先生がこのテクニックを覚えて、家庭や学校でできれば、さらに障害児の数は減るはずと考え、専門家でなくてもできる安全 10 段階の基本テクニックを開発し、これが民間療法的に広がっていきました。

現在の広がり

現在では、トラディショナルなオステオパシーの手技の枠を飛び出し、多くの施療家が、個性的なアプローチでクラニオセイクラルワークを展開しています。

硬膜のねじれをはじめとする身体の構造の問題に対するアプローチとして。
神経系、免疫系、内分泌系の問題へのアプローチから発展して、ヒトの治癒力や恒常性に働きかけ健康を維持するために。
また内面的なものを見つめたり、瞑想の助けとして…。

近年の流れとして、『バイオダイナミックアプローチのクラニオセイクラルワーク』 というのが注目されています。

その背景には、頭蓋オステオパシーの創設者、Dr.サザーランドの哲学が存在しています。

プレス オブ ライフ～バイオダイナミックアプローチのクラニオ

サザーランドの根本哲学

クラニオセイクラルワークは、オステオパシーの世界ではずっと伝統的に使われてきて、臨床的な成果もあげているワークですが、近年、ベースになっている哲学的な部分に注目する臨床家も増えてきました。

それが、創始者サザーランドの基本コンセプト『プレス オブ ライフ』 の概念。

サザーランドは、とてもスピリチュアルな人間で、彼のクラニアルコンセプトは、人間の存在にまでかかわるところにその基本があったといわれています。

人間も自然界と同じ宇宙創造の中の局部的発生であり、宇宙創造のフォース(エネルギー)は人体にも自然界にも共通して存在するものである。

クラニオセイクラリズム(Long Tide)は、人間の身体に生命の息吹が吹き込まれた時に刻まれたリズムであり、そのリズムこそが宇宙創造のフォースを反映している。

このプレスオブライフと共にある時、人や癒され、自己治癒力が最大限に発揮される…。

当時(19世紀後半)は、オステオパシーも市民権を得るために必死で、より西洋医学的に説明できることを優先したので、サザーランドのこの根本哲学は、片隅に追いやられ、現代医学的な解剖学、生理学的理にかなったアプローチやテクニクが受け継がれてきました。

しかし、その『プレス オブ ライフ』の哲学を密かに研究し続けてきた人たちのクラニオセイクラルワークが、『バイオダイナミックアプローチのクラニオセイクラルワーク』として、近年注目を集めています。

バイオダイナミックアプローチのクラニオは、クライアントの全体性に働きかけていくという発想です。

全体性を構成するものとは、いまここにある肉体のみならず、心や、場、物質を構成する微細なものすべて。多くの時間を費やし引き継がれ、今ここに存在してるもの。

つまり、その人の過去からのヒストリー全てを意味します。

過去からのヒストリーすべてを包含しつつ今にアプローチすることは、今ここに存在すること、そして、これから向かおうとする方向に対して、自身の内側からの明確な答えを導くことにつながります。

バイオダイナミックアプローチのクラニオに身をゆだねる時、私たちは、深い瞑想状態の中でその答えを既に受け取っているのかもしれませんが。

参考文献など

『いのちの輝き』ロバート・C・フルフォード&ジーン・ストーン著 翔泳社

『オステオパシーとは何か』平塚晃一著 ごま書房

『頭蓋仙骨療法』ジョン・E・アプレジャー / ジョン・D・ブレデヴォーグ著 スカイ・イースト

『もうひとりのあなた』J・E・アプレジャー 科学新聞社

『スタイルネス』Charles Ridley 著 エンタプライズ出版部

その他、JOMA、トム シェーパー氏、加藤かえこ氏主催のセミナーでの資料など