



Der Stillpoint ist eine gute Technik, um das CranioSacrale System ins Gleichgewicht zu bringen. Er wirkt entspannend, beruhigend und zentrierend und kann auch mehrmals hintereinander und | oder mehrmals täglich angewendet werden.

Wirkung

- entspannt
 - die Nackenmuskulatur
 - das Nervensystem
 - den ganzen Menschen
- fördert die Flüssigkeitsbewegungen im gesamten Körper
- hilft beim Zur-Ruhe-Kommen

anwendbar bei

- Stress
- Einschlafstörungen
- Fieber
- allgemeinem Ungleichgewicht und Unwohlgefühl

nicht anwenden bei

- in Situationen, in denen eine (auch nur geringe) Veränderung des Flüssigkeitsdrucks im Kopf schaden könnte:
nicht abgeklärter Kopf- oder Augendruckschmerz, akute Kopfverletzung, Schlaganfall, Schädel- oder Hirnblutung, Aneurysma, ...
- bei Kindern unter 12 Jahren (der Kopf ist zu klein)

Um sich selbst einen Stillpoint am Kopf zu setzen ist es am bequemsten, entweder einen selbstgemachten oder gekauften Stillpoint Inducer, CranioCradle, oder ähnliches zu verwenden.

Einen **Stillpoint Inducer selbst machen** ist einfach und kostengünstig:
2 alte, weiche Tennisbälle werden in einen Socken gesteckt und das offene Ende so zugebunden, dass sich die beiden Bälle nicht mehr auseinanderziehen lassen. Fertig.

Ablauf

Legen Sie sich bequem in Rückenlage auf das Bett oder eine Matte. Bei Bedarf gerne Knierolle oder Polster unter den Beinen verwenden.

Platzieren Sie den Stillpoint Inducer symmetrisch zur Mittellinie etwa in Höhe der Ohren unter dem Kopf. Lassen Sie den Nacken locker. Wenn Ihr Kopf nicht die Tendenz hat, zur Brust oder in den Nacken zu kippen, haben Sie die richtige Position. Wenn nicht, justieren Sie nach.

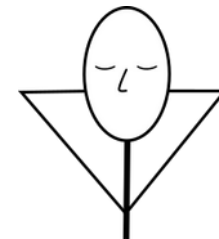
Lassen Sie den Kopf etwa 10 - 15 Minuten auf dem Stillpoint Inducer | CranioCradle ruhen und entspannen Sie sich.
Spätestens wenn das Liegen auf den Bällen unangenehm wird (unabhängig von der vergangenen Zeit), ist die Technik zu Ende.

Wenn kein Stillpoint Inducer zur Hand ist, können Sie sich auch anders behelfen:

Statt sich den Stillpoint Inducer unter den Kopf zu legen, verschränken Sie die Finger ineinander



und legen sich diese unter den Kopf.



Sonst verfahren Sie genauso, wie vorher beschrieben.

Diese einfache Selbsthilfetechnik hat John E. Upledger, DO, OMM für die private Anwendung beschrieben. Sie kann die ärztliche Therapie unterstützen, aber nicht ersetzen.

