FAMILY
BALANCING

BY MARIE-LOUISE KIFFE

• DAS BUCH •



CRANIO FÜR ZU HAUSE

Drei sanfte Griffe für dein Kind

Für ruhigere Momente nach vollen Tagen, ganz einfach mit deinen Händen.

Für Kinder und ihre Eltern

GRATIS-GUIDE



HALLO

Schön, dass du da bist.

Ich bin Marie-Louise, diplomierte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Cranio-Praktikerin und Autorin von *Family Balancing*. Zwanzig Jahre lang habe ich Familien im Krankenhaus begleitet, heute tue ich das in meiner Praxis und online.

In meiner Cranio-Praxis erlebe ich jede Woche, wie gut Kinder auf sanfte Berührung ansprechen. Drei Griffe, die du ganz einfach zu Hause anwenden kannst, schenke ich dir hier.

Deine Marie-Louise

KURZ ERKLÄRT

Was ist Cranio-Sacral Balancing?

Cranio-Sacral Balancing hat sich aus der Osteopathie entwickelt und geht auf William Garner Sutherland zurück. Mit sanften Berührungen der Hände dürfen Spannungen sich ausgleichen, und der Körper wird in seiner Selbstregulation unterstützt. Es braucht dafür keine Geräte, das einzige Werkzeug sind die Hände.

Der Name setzt sich aus *Cranium*, dem Schädel, und *Sacrum*, dem Kreuzbein, zusammen. Gemeinsam mit der Wirbelsäule und der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit bilden sie das craniosacrale System. Den feinen, rhythmischen Puls dieser Flüssigkeit nennt man auch den “Atem des Lebens”.

In meiner Arbeit setze ich ganz sanfte Impulse, ohne ein bestimmtes Symptom verändern zu wollen. Genau diese absichtslose Haltung lädt den Körper ein, loszulassen und zur Ruhe zu finden. Und genau deshalb eignet sie sich so gut für zu Hause.



BEVOR IHR STARTET

Ein kleiner, gemütlicher Rahmen

Sucht euch gemeinsam einen Ort, an dem ihr euch beide wohlfühlt, ob im Bett, auf der Couch oder mit Decken und Kissen am Boden. Sorg für eine ruhige Umgebung, ganz leise Musik darf sein, muss aber nicht. Leg Ringe und Armbänder ab, damit deine Berührung angenehm ist, und schalte das Handy aus.

Plane etwa eine halbe Stunde ein. Kinder reagieren meist rasch auf sanfte Berührung, lange Einheiten braucht es nicht. Manchen Kindern fällt es schwer, ruhig zu liegen. Ein Bilderbuch, ein Kuscheltier oder bunte Tücher in Reichweite können helfen. Ein Glas Wasser vorher tut euch beiden gut.

Und du?

Setz oder stell dich bequem hin und nimm ein paar ruhige, tiefe Atemzüge, bevor du zu deinem Kind gehst. Vielleicht magst du dir vorstellen, wie eine Verbindung von deinem Kopf zum Himmel und von deinen Füßen in die Erde entsteht, die dich trägt und hält.

Deine Hände bleiben bei jedem Griff ganz sanft, ohne Druck. Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Kind, nimm wahr, was sich zeigt, und lass dabei jedes bestimmte Ziel los.

GRIFF 1

Die Hand auf der Stirn

1

Emotionaler Stressabbau, kurz ESA

1. Lege deine flache Hand sanft auf die Stirn deines Kindes, sodass du die beiden Stirnhöcker berührst. Das sind die leichten Erhebungen knapp unter dem Haaransatz.
2. Halte diese Position etwa zwei Minuten lang, ohne Druck, einfach warm und ruhig.
3. Atme selbst ruhig weiter und lös deine Hand zum Schluss langsam.

Übrigens: Diesen Griff nehmen wir oft ganz von selbst ein, wenn wir die Stirn nachdenklich in die Hand stützen. Viele Kinder kommen dabei spürbar zur Ruhe, gerade nach einem vollen Tag.

Ruhe | Verbindung | Durchatmen



Video ansehen

Scanne den Code oder tippe hier

GRIFF 2

Der Herzgriff

2

Halt für das, was gerade groß ist

1. Dein Kind liegt entspannt auf dem Rücken, du sitzt am Kopfende.
2. Lege eine Hand sanft auf das Brustbein und die andere darunter, auf Höhe der Wirbelsäule, sodass der Brustkorb zwischen deinen Händen liegt.
3. Bleib einige Minuten so, so lange, wie es sich für euch beide stimmig anfühlt. Deine Berührung bleibt ganz leicht, und du hörst einfach zu.

Der Herzgriff ist besonders schön nach Momenten, in denen Gefühle hochgekocht sind. Er braucht keine Worte, und danach ist immer noch Zeit zum Reden.

Liebe | Geborgenheit | Lebendigkeit



Video ansehen

Scanne den Code oder tippe hier

GRIFF 3

Die Babyschaukel

3

Auch große Kinder lieben diese Position

1. Dein Kind liegt auf der Seite, am liebsten mit angewinkelten Knien und rundem Rücken, ähnlich wie ein Baby im Mutterleib. Viele umarmen dabei gerne ein Kissen.
2. Lege eine Hand auf das Kreuzbein und die andere auf den oberen Rücken.
3. Verweile einige Minuten. Du kannst ganz sanfte, langsame Schaukelbewegungen einbauen, oder einfach ruhig mit deinen Händen da bleiben.

Die Seitenlage mit rundem Rücken ist für viele Kinder eine richtige Rückzugsposition. Gerade wenn die Welt zu laut war, darf sie Halt und Geborgenheit schenken.

Urvertrauen | Geborgenheit | Entspannung



Video ansehen

Scanne den Code oder tippe hier

GUT ZU WISSEN

Woran du merkst, dass dein Kind loslässt

Vielleicht wird die Atmung tiefer, vielleicht kommt ein Seufzer oder ein Gähnen. Der Körper wird schwerer, das Gesicht weicher. Manche Kinder werden ganz still, andere beginnen plötzlich zu erzählen, was sie den ganzen Tag beschäftigt hat. Beides ist schön.

Und wenn dein Kind heute keine Lust hat, ist das auch in Ordnung. Dann probiert ihr es ein andermal.

Wann die Griffe gut passen

- nach einem vollen Schul- oder Kindergartentag
- vor der Hausübung, wenn der Kopf voll ist
- nach einem Streit oder einem großen Gefühl
- beim Einschlafen, als ruhiges Abendritual

Die Griffe sind sanfte Berührungen und ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Abklärung. Wenn dein Kind krank ist, Schmerzen hat oder dir etwas Sorgen macht, wende dich bitte an deine Kinderärztin oder deinen Kinderarzt.

WENN DU MEHR MÖCHTEST

Cranio bei mir in der Praxis

Wenn du in der Nähe von Wien wohnst, kannst du mit deinem Kind auch zu mir kommen. Jeden Sonntag von 8 bis 13 Uhr biete ich Cranio-Sacral Balancing für Schulkinder und Erwachsene im Ganzheitlichen Fachzentrum Lernraum in Perchtoldsdorf an.



Alle Infos und Termine findest du auf **balance-impulse.net**.



DAS BUCH

Family Balancing

Sanfte Berührung, starke Selbstregulation. Viele weitere Griffe und Ideen für Babys, Kinder und Eltern, mit Fotos, Videos und Musik.

Erhältlich im Buchhandel und auf Amazon.

Mehr Impulse findest du auf Instagram unter **@familybalancing.at**.

© Marie-Louise Kiffe, Family Balancing. Das Kopieren und Weitergeben der Inhalte ist nicht gestattet.