



CRANIO-SACRALE BENADERING BIJ VAGINISME

eindwerk beroepsopleiding tot Cranio Sacraal therapeut



Monique van der Putten
september 2017
moniqueheaven@casema.nl

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	2
2. Inleiding	3
3. Cranio Sacraal Therapie	4
Wanneer is Cranio Sacraal Therapie te gebruiken?	5
Voor wie is Cranio Sacraal Therapie geschikt?	6
De techniek	7
4. Vaginisme	8
Symptomen	9
Oorzaken vaginisme	10
De behandeling van vaginisme – reguliere kijk	11
Een alternatieve kijk op vaginisme	12
5. Casus – het verhaal van Manon	14
Intake	15
De behandeling - Sessie 1	16
De behandeling - Sessie 2	19
De behandeling - Sessie 3	24
Tussen sessie 3 en 4	30
De behandeling - Sessie 4	31
De behandeling - Sessie 5	34
Na de behandeling	35
6. Conclusie	38
7. Dankbetuiging	39
8. Bronvermelding	40
Bijlage 1 – Psoas	41
Bijlage 2 – Nervus Vagus	42
Bijlage 3 – woordenlijst	45

1. Voorwoord

Ik ben in 1998 in aanraking gekomen met Cranio Sacraal Therapie. Voor mijn rugklachten was ik onder behandeling van een osteopaat. De eerste paar behandelingen die hij me gaf bestonden helemaal uit Cranio Sacraal en ik was enorm onder de indruk van wat het met mij deed en wat er daarna gebeurde. De osteopaat zag mijn enthousiasme en “plantte direct het zaadje” door mij uitgebreid te vertellen dat iedereen Cranio Sacraal Therapie kan leren.

opleiding

De opmerkingen van de osteopaat zijn altijd in mijn achterhoofd blijven hangen en vier jaar geleden besloot ik dat het tijd was hier iets mee te doen. Ik schreef me in voor de basiscursus. Destijds dacht ik “ik doe alleen dat jaar,” maar weer was ik zo onder de indruk van wat het met mij deed, dat ik voor de volle vier jaar wilde gaan. Achteraf ben ik heel blij met die keuze, voor mijn eigen emotionele proces (ik heb heel veel gevoeld en losgelaten) en als mooie aanvulling op mijn bestaande praktijk.

Tijdens de opleiding ben ik door allerlei innerlijke processen gegaan en heb ik veel geleerd op een dieper niveau.

De kracht en liefde die ik nu voel is zo wezenlijk van mij, dat ik dit meer en meer kan uitdragen naar anderen. Ik kan mensen helpen elke uitdaging te doorvoelen, omarmen en verwelkomen. Ik kan een klein stukje meelopen op het pad van de ander, zodat diegene dichterbij zichzelf kan komen, bij wie hij werkelijk is en wil zijn.

Zoals ik altijd tegen mijn dochter zeg: “wees jezelf, dan ben je op je leukst.”

Harmonique

Ik ben mijn praktijk begonnen op mijn 20^{ste}. Ik had toen een sportschool en had mijn diploma's sport- en ontspanningsmassage, Simonton, NEI, therapie en voetreflextherapie. Tegenwoordig heb ik de sportschool niet meer, maar breng ik al mijn kennis en kunde samen in mijn eigen praktijk voor bewustwording.

2. Inleiding

Dit eindwerk gaat over Manon¹.

Manon is bij mij terechtgekomen via een vriendin van haar, aan het einde van mijn eerste jaar (!) van de opleiding. Manon kwam in eerste instantie bij me voor neklachten. Achter deze klacht gingen echter hele andere problemen schuil, die in de loop van het behandeltraject tevoorschijn kwamen en die bij haar onder meer hadden geleid tot een extreme vorm van vaginisme.

In dit eindwerk beschrijf ik het aangrijpende verhaal van Manon, haar klachten, het behandeltraject en het resultaat. Daarnaast geef ik algemene informatie over Cranio Sacraal Therapie, leg ik uit wat vaginisme is en geef ik de reguliere en alternatieve visie op de problematiek.

vertrouwen

Het vertrouwen dat Manon mij gaf – en haar openheid - was bijzonder en dapper. Daarmee heeft Manon mij feitelijk geholpen haar op een goede manier te begeleiden bij de weg naar zelfherstel.

Voor mij staat vast dat Cranio Sacraal Therapie bij mensen heel veel los maakt en in beweging zet. Waar de westerse medici en psychologen vastlopen, gaat Cranio Sacraal verder. Het aanzetten of bevorderen van het zelfgenezend vermogen gaat ons sturend denken en handelen te boven, maar de wijsheid van ons lijf verdient het om naar geluisterd te worden en ruimte te krijgen.

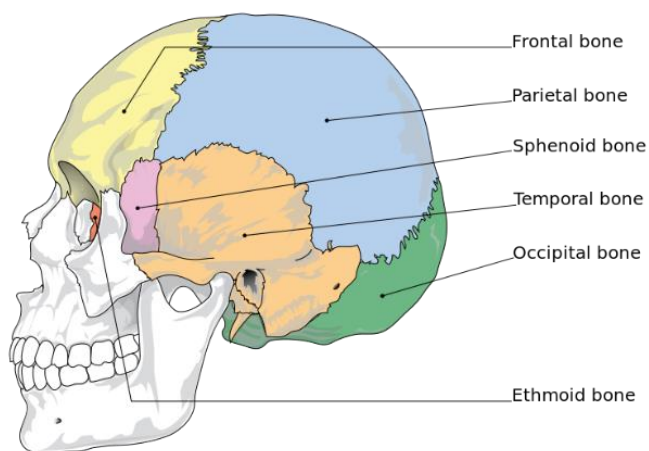
¹ In verband met de privacy van Manon heb ik niet haar echte naam gebruikt.

3. Cranio Sacraal Therapie

Cranio Sacraal Therapie is ontstaan uit de osteopathie en is een techniek om blokkades in de natuurlijke beweging van het hersenvocht op te sporen en te behandelen.

De therapie is gericht op het systeem van bewegen. Lichaam en geest vormen hierbij een geheel (holistische gedachte) terwijl voor een Cranio Sacraal therapeut daarnaast het hele systeem van bindweefsel de verbindende radar van het lichaam is. Door haperingen en verhoogde spanning in het bindweefsel op te sporen en met zachte manuele technieken te behandelen, kunnen emotionele en fysieke klachten verdwijnen.

De technieken van Cranio Sacraal Therapie zijn bijzonder zacht. Iemand die toekijkt, krijgt de indruk dat er niets gebeurt. Het tegendeel is echter waar: vaak vinden botjes hun oorspronkelijke plek terug en krijgen organen meer ruimte en gaan zij beter functioneren. De zelfregulerende krachten van het lichaam worden aangesproken. Dit kan tijdelijk, soms wel enkele dagen, een toename van klachten geven. Daarna komt er echter verbetering en ontspanning.



schedelbotten

Wanneer is Cranio Sacraal Therapie te gebruiken?

Veel klachten kunnen worden behandeld met Cranio Sacraal Therapie, zoals:

- rugpijn
- schouder- en nekpijn
- migraine en hoofdpijn
- spijsverteringsklachten (maagpijn, buikpijn, darmkrampen, verstopping/diarree)
- gewrichtsklachten
- duizeligheid, oorsuizen, oorklachten
- slapeloosheid
- psychische klachten, depressie
- blijvende verkoudheid

Voor wie is Cranio Sacraal Therapie geschikt?

Cranio Sacraal Therapie is een geschikte therapie voor alle leeftijden. Volwassenen, maar ook pubers en jongvolwassenen hebben baat bij de therapie. Zij vinden gemakkelijker hun eigen weg en gaan zich minder onzeker voelen.

Voor (aanstaande) moeders, baby's en kinderen is Cranio Sacraal Therapie een bij uitstek geschikte therapievorm, vanwege de zachte benadering.

De techniek

Het Cranio Sacrale systeem bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg, het dikke vlies dat daaromheen zit (dura mater) en het hersenvocht dat hiertussen vloeit. Dit vocht stroomt tussen onze schedel (**cranium**), langs het ruggenmerg naar het heiligbeen (**sacrum**) en terug.

De natuurlijke beweging van het hersenvocht wordt het Cranio Sacrale ritme genoemd en uit zich als een uitdijende en inkrimpende golf die overal op het lichaam voelbaar is. Vergelijkbaar met de beweging van eb en vloed.

de kracht van het ritme

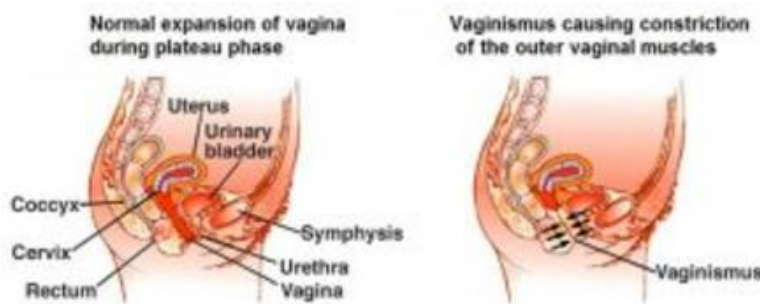
De behandelaar ervaart de frequentie en kracht van dit ritme op de delen van het systeem (schedel, wervelkolom en heiligbeen) en andere plekken op het lichaam. Door 'mee te gaan' in dit ritme kunnen bewegingsverstoringen van bindweefsel, verkrampingen en disbalans binnen het lichaam worden vastgesteld. En vervolgens, door middel van heel lichte druk, wordt het lichaam uitgenodigd te ontspannen en ruimte te scheppen.

Soms wordt dit puur lichamelijke werk aangevuld met **Somato Emotional Release (SER)**. Als een lichamelijke blokkade een emotionele achtergrond heeft die nog niet is opgelost, dan is het mogelijk om daarmee 'in gesprek te gaan'. Dit gebeurt tijdens een periode van **no mind**.

Tijdens een behandeling van het Cranio Sacrale systeem kan er een spontaan **stillpoint** optreden, een korte tijd waarbij het ritme bijna helemaal stil ligt en het denken wordt stopgezet. Hetzelfde gebeurt wanneer we bijna in slaap vallen en tijdens onze slaap. Op zo'n moment wordt alle energie onttrokken aan onze hersenen en ingezet voor reparatie en herstel. Het zelfgenezend vermogen (het immuunsysteem) van het lichaam wordt aanzet.

4. Vaginisme

Vaginisme is een ongewilde verkramping van de vagina bij naderende penetratie (of de gedachte daaraan). Door het te sterk aanspannen van de bekkenbodemspieren of de vaginale spieren (spasmen) wordt de opening zo nauw dat penetratie pijnlijk of zelfs onmogelijk is. De aandoening kan zich in verschillende gradaties van hevigheid voordoen.



twee bekende vormen

Er zijn twee bekende vormen: primair vaginisme en secundair vaginisme. Bij de primaire vorm is het probleem er altijd geweest, bij vrouwen met secundair vaginisme was penetratie eerder wel mogelijk en is de klacht later ontstaan. Een derde, minder bekende, variant is vaginisme tijdens de menopauze (overgang).

Hoewel vaginisme weinig invloed heeft op de fysieke gezondheid, kan het van grote invloed zijn op de psyche (bijvoorbeeld het gevoel van vrouwzijn), op het dagelijks functioneren en op de relatie.

Enkele cijfers:

- In Nederland komt vaginisme bij ongeveer 150.000 vrouwen voor.
- 5 tot 10% van de vrouwen met seksuele problemen krijgt de diagnose vaginisme.
- Rond 30% van de vrouwen met vaginisme heeft te maken gehad met seksueel geweld.

Symptomen

Veel voorkomende symptomen kunnen zijn: brandend gevoel in de vagina, pijnklachten tijdens seks, moeite met penetratie of onmogelijkheid te penetreren, pijn bij penetratie (tijdens seks, bij het inbrengen of verwijderen van een tampon of bij gynaecologisch onderzoek), langdurige pijn in de vagina zonder bekende oorzaak en pijn in de onderbuik.

Oorzaken vaginisme

Er zijn verschillende oorzaken mogelijk van vaginisme.

Psychische oorzaken

Deze oorzaak komt het meest voor. De vaginistische reactie is dan het resultaat van onzekerheid, angst of pijn. Deze angst kan voortkomen uit een trauma (bijvoorbeeld bij seksueel misbruik) maar ook uit een pijnlijke medische ingreep of onzekerheid over het eigen lichaam. Ook onbewuste angsten voor bijvoorbeeld zwangerschap, bevalling of SOA's kunnen leiden tot vaginisme. Tot slot kan vaginisme voortkomen uit een opvoeding waarin seksualiteit taboe was of als iets vies werd gezien.

Relationele oorzaken

Het vrouwelijk lichaam kan zichzelf beschermen tegen een partner in een slechte of ongezonde relatie. De vaginistische reactie kan ook voortkomen uit de reactie van de partner op het vaginisme.

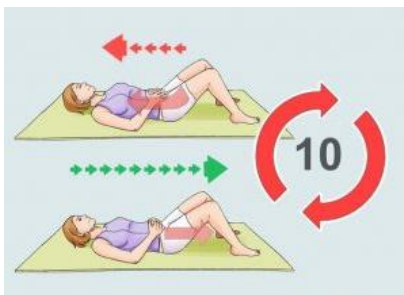
Lichamelijke oorzaken

Een enkele keer is er een lichamelijke oorzaak voor vaginisme. Zo kan het maagdenvlies erg stevig zijn of kan er sprake zijn van een ontsteking, een SOA of een beschadigde vaginawand door hormonale veranderingen (in de overgang). Bij dat laatste zorgt het lichaam er zelf voor dat de vagina “rust” krijgt, door de toegang (tijdelijk) te ontfemen.

De behandeling van vaginisme – reguliere kijk

Allereerst wordt een lichamelijke oorzaak uitgesloten of behandeld. Daarnaast wordt voorlichting over de anatomie en de werking van de geslachtsorganen ingezet.

Omdat de oorzaak van vaginisme vaak lijkt te liggen bij een psychische of mentale klacht of een trauma is de meest voor de hand liggende behandeling therapie door een psycholoog of seksuoloog. Ook bekkenbodetherapie, penetratietraining en mentale en fysieke ontspanningsoefeningen worden veelvuldig toegepast.



bekkenbodetherapie
penetratietraining



pelotten t.b.v.

In sommige gevallen worden medicatie of voedingssupplementen geadviseerd.

Een alternatieve kijk op vaginisme

“Angsten, diepe emoties, gebrek aan zelfrespect, weerstand tegen diegenen die je pijn kunnen doen. Je denkt ergens aan seks te moeten doen om aanvaard te worden als “normaal”. Je sluit je af je wil eigenlijk niet dat iemand je seksueel benadert. Je voelt je gevangen in het web van de relatie, misschien wel vol schuldgevoelens omdat je het web zelf hebt gespannen als een femme fatale.

In een innerlijke tweestrijd van willen en niet-willen gebruik jij seks als een vorm van zelfbevestiging en niet als een uiting van liefde of de wens tot genot. Je bent te weinig jezelf en je laat je teveel leven. Je zou je lichaam geven op afstand, zonder dat je er echt met je bewustzijn bij bent. Jouw diepste zelf zegt nee tegen geslachtsbetrekkingen. Doe het dan ook niet om je partner ter wille te zijn. Ben je boos op hem? Jij bent het die hem toelaat.

Word jezelf en wees trouw aan je natuur, je verlangens en je gevoelens. Seks hoeft helemaal niet, er zijn andere manieren om creativiteit te ontwikkelen of om liefde te manifesteren. Wanneer jij het alleen maar doet om de partner bevredigen of om jezelf te straffen, dan geef jij jezelf en je partner geen kans tot psychische groei.

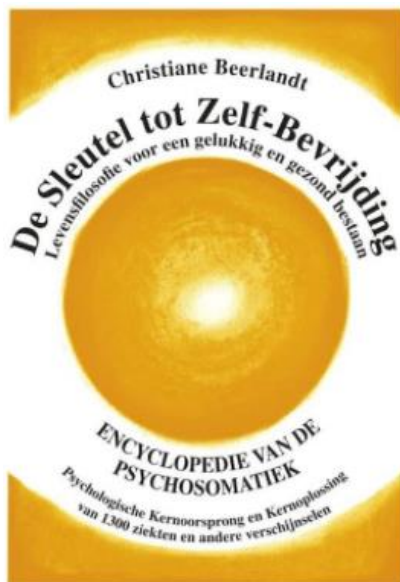
Laat die donkere stroom van emotie vrij uitstromen en krop niets op. Kom tot zelfrespect en besef je waarde. Til slechts deze balk op die je met gemak kan dragen, forceer je nooit en doe slechts waar jij als totale mens zin in hebt. Seks hoeft niet maar mag. Is er sprake van ware liefde?

Kom tot hoger bewustzijn en hou je niet in. Zeg wat je te zeggen hebt, hou je gevoelens en gedachten niet langer in, geef uiting aan je emoties en aan je boosheid. Wees trots op jezelf, geef je niet langer seksueel wanneer je voelt dat er emoties in de weg zitten.

Een ware liefhebbende partner kan leven zonder seks. Jij hebt nu als vrouw het vermogen jezelf en je partner op een dieper en hoger vlak te laten evolueren door trouw te zijn aan jezelf, door niets te doen tegen je zin, door ten volle te groeien in waardebeseft van jezelf.

Creëer, wees vreugdevol, stel zelf je grenzen, zoek geen bevestiging buiten jezelf, maar laat jouw leven op veel breder vlak openbloeien, van uit je zonnecentrum."

Uit het boek: De sleutel tot Zelf-Bevrijding (Christiane Beerlandt)



weinig informatie online

Vrouwen (en mannen) die op internet zoeken naar een alternatieve visie op vaginisme, vinden over het algemeen weinig informatie. De tekst uit dit boek geeft een algemene basis voor de benadering van vaginisme vanuit een alternatieve kijk.

5. Casus – het verhaal van Manon

Manon is 29 jaar en kapster van beroep. Ze heeft geen broers of zussen, haar vader heeft een eigen zaak en haar moeder een fulltime baan. De vader van Manon dronk veel. Oma voedde Manon op. Iedere dag, ook in de vakanties. Ook opa was er vaak, en er was vaak een oom op bezoek. Manon hield heel veel van haar opa en oma.

Oma paste op in het huis van Manon. Ze maakte daar ook schoon, kookte en haalde boodschappen. Oma was snel paniekerig en overbezorgd, dat herinnert Manon zich nog heel goed. Bij alles wat Manon wilde doen zat oma er bovenop. "Kijk uit Manon, je valt. Kijk uit Manon, dat gaat stuk. Kijk uit Manon, dat gaat zo niet." Maar vooral: "Kijk uit Manon, mannen zijn maar uit op één ding! Vertrouw ze niet!".

Al vanaf heel jong is Manon bang van mannen. Ze laat ze niet snel bij haar in de buurt komen. Manon is heel braaf en verlegen.

Manon heeft een lieve vriend waarmee ze samenwoont. Ze heeft hem leren kennen op de lagere school. Ze hebben al jaren verking (in het begin was het vooral handje vasthouden, zegt ze erbij) en nu hebben ze een kinderwens.

Manon heeft vaginisme

Ze heeft niemand verteld van haar probleem, uit schaamte. Om aantrekkelijk te blijven voor haar vriend sport ze erg veel, eet ze weinig en verzorgt ze zich tot in de puntjes, in de hoop dat hij niet bij haar weggaat.

Intake

Als Manon bij mij komt voor haar neklachten, zie ik een rustige, wat verlegen, zeer mooie vrouw. Wat mij opvalt is dat ze heel slank is en er verkrampd bij zit. Ze kan mij lastig aankijken.

Tijdens de anamnese vraag ik Manon of zij zich kan herinneren een keer op haar stuit te zijn gevallen. Dat kan ze zich zeker nog herinneren, want ze heeft er veel last van gehad. Op 10-jarige leeftijd is Manon aangereden door een auto. Ik vraag wat de dokter met haar pijnklachten heeft gedaan. Manon zegt dat ze paar dagen moest blijven liggen. Er zijn geen foto's gemaakt.

Nu heeft ze al een hele poos last van pijn in haar nek en voor die neklachten komt ze bij mij.

energetisch

Ik vertel Manon dat ik werk op energetische basis. Doordat ik contact maak met haar lichaam ontstaat er een wisselwerking tussen mijn lichaam en dat van haar. Ik nodig haar lichaam uit om zich te laten zien en in beweging te komen waar dat nodig is. Ik vertel dat het voelt als eb en vloed, omdat wij voor 80% uit water bestaan.

dura en fascia

Ik vertel Manon ook van de dura en fascia. Dura is het harde vlies om de hersenen en het ruggenmerg. Als je een tafelkleed op een tafel legt en je zet je nagels er aan de voorkant van de tafel in, dan zie je plooien aan de andere kant ontstaan. Dura heeft geen begin of eind, dus een plooi of vouw ergens in het systeem kan ergens anders in het lichaam klachten geven. Fascia is het bindweefsel waarmee het hele lichaam doorweven is.

Na gevraagd te hebben of Manon nog bij andere therapeuten of artsen onder behandeling is en of zij medicijnen slikt, andere klachten heeft of gewoon nog iets wil delen, vraag ik wat zij van mij verwacht. Ze hoopt op minder klachten in haar nek en meer ontspanning in haar hele lijf.

De behandeling - Sessie 1

Ik vraag Manon op de tafel plaats te nemen en we beginnen de behandeling.

de sessie

Ik begin bij haar voeten, til haar benen iets op, ga weer zitten en zak in de stilte. Daarna verplaats ik mijn handen naar haar schouders.

Ik voel dat het hele lijf van Manon waakzaam is. Ze ligt met open ogen, maar voor nu is dat hoe het is en dat is prima.

Na een poosje begin ik het snelle Cranio Sacrale ritme te voelen. Van binnen naar buiten. Ik vertraag en vertraag. Met name in Manons bekkengebied voel ik veel onrust. Ik kom niet verder dan het bekken gebied, ik ga naar haar schouders, ik blijf daar in stilte het ritme vertragen.

Voorzichtig verplaats ik mij naar de **psoas**² en ook daar ga ik weer in stilte verder. Het is lastig voor Manon om zich te ontspannen. Het is wennen, zegt ze, dat iemand aan haar lijf zit. Ik heb respect voor haar gevoel en het feit dat ze dit uitspreekt. Het mag er allemaal zijn, en dat vertel ik haar ook.

Ik leg uit dat de psoas een van onze alarmsystemen is. De psoas maakt dat wij bij gevaar wegrekken, aanvallen of bevriezen. Het is ons overlevingsmechanisme. Het wordt gevormd door wat wij vroeger en nog steeds meemaken en maakt dat we scherp en alert zijn op gevaar om ons heen. Ik vertel Manon dat haar Psoas het dus goed doet en ik voel dat ze zich na deze uitleg iets meer kan ontspannen.

² Zie bijlage 1.

Plotseling krijgt Manon een groot gevoel van verdriet over zich heen. Ze begint te huilen en kan niet meer stoppen. Ik laat het in zachtheid en waar nodig aanmoediging gebeuren en we blijven samen in- en uitademen. Na enige tijd komt ze tot rust. Alles is prima voor nu. Ik ga bij haar schouders zitten en samen zijn we nog een half uur in stilte. Manon valt in een diepe ontspanning en ik voel het ritme stilvallen in een stillpoint.

Ik eindig met Sacrum **coccyx zeefbeen** en **nier 1**.



coccyx zeefbeen

na de eerste behandeling

Ik zie een enorme opluchting en ruimte bij Manon, maar ook een beetje schaamte voor haar huilen en het even niet weten wat er gebeurde en waarom. Ik leg haar uit dat dat voor nu helemaal oké is en het geeft haar een fijn gevoel er voor nu even niets “mee te hoeven”. Manon weet ook echt even niet waarom ze zo moest huilen. “Alsof er een deksel werd opgetild,” beschrijft ze. Ze voelt wel dat deze gebeurtenis haar ruimte geeft.

Manon maakt zich een beetje druk om haar uitgelopen mascara. Wat zullen ze daarvan zeggen als ze straks iemand tegenkomt? Haar “denken” begint het weer over te nemen en dit is heel herkenbaar. Ik leg Manon uit dat denken ook weer een overlevingsmechanisme is. Als we de pijn niet willen of kunnen voelen, dan neemt ons hoofd het over. Dit gebeurt met de allerbeste bedoelingen, leg ik haar uit, en dat herkent ze meteen bij zich zelf.

Ik geef Manon een glas water en maken een volgende afspraak. Iets in haar zegt dat zij het liefste de volgende dag al zou terugkomen. Ze zegt dat - ondanks het ongemakkelijke van het huilen - er iets is dat goed en vertrouwd aanvoelt.

Ik bedank Manon voor haar vertrouwen en vertel haar tot slot dat er na deze behandeling een beweging in haar lijf of gevoel kan ontstaan en dat dat er bij kan horen. Hierna nemen we afscheid voor twee weken.

De behandeling - Sessie 2

Het is twee weken geleden sinds onze eerste sessie en ik ben benieuwd hoe het met Manon gaat. Mijn intentie is om in deze sessie in de mond en in het kaakgebied te werken om Manons bekken ruimte te geven .

Ik vraag aan Manon hoe het met haar gaat. Ze heeft minder last van haar nek, maar de pijn heeft zich verplaatst naar haar rug en ze voelde haar kaken. Na de behandeling was ze eerst heel moe, later kreeg ze meer energie. Ze kijkt erg uit naar de behandeling.

de sessie

Ik vertel Manon het behandelplan voor vandaag: dat ik in haar mond wil werken en dat ik dat doe met een handschoen aan.

Net als bij de eerste sessie begin ik bij de benen. Ik leg mijn handen op haar scheenbenen om het Cranio Sacrale ritme uit te nodigen naar me toe te komen (zich kenbaar te maken). Ik pas de **fascia release** toe en Manon vertelt me dat het net is alsof haar benen langer worden, alsof ze gaan zweven.

De atlas occiput

Ik voel dat de **atlas-occiput** zich aandient en ik verplaats mijn handen er naartoe . Het vrijmaken van atlas-occiput is belangrijk om het systeem weer vrij te laten doorstromen en brein en lichaam te laten samenkomen. Manon heeft het een en ander meegemaakt,(achteraf en tijdens de behandeling kenbaar gemaakt) en veel blokkades gecreëerd, waardoor haar zenuwstelsel in een hoge stand van paraatheid staat.

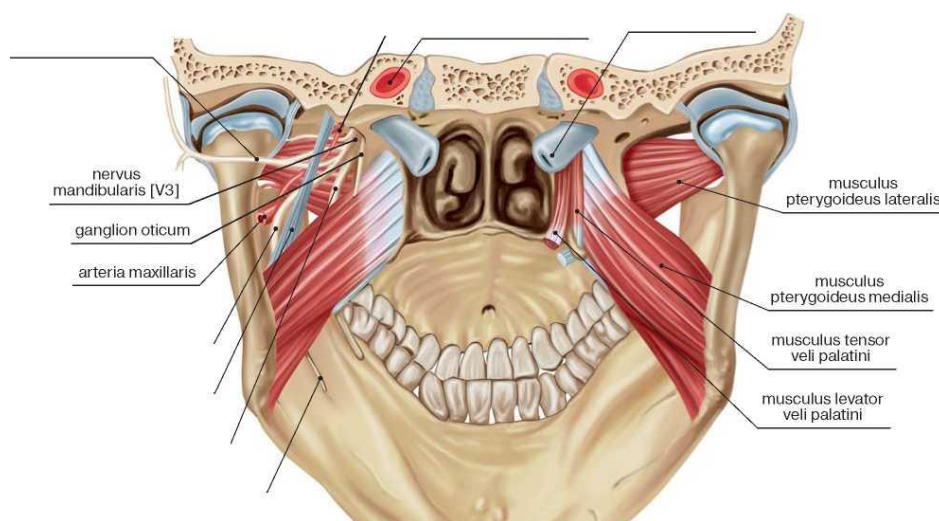


atlas-occiput

Zachtjes behandel ik de **lymfeputjes**, waarna ik de thoracic inlet en **hyoid** (**avenue of expression**) - spier die vast zit aan de onderkaak) en de kauwspieren (musculus temporalis, masseter 1^{ste} vingers op onderkaak en kussentjes op masseter. 2^{de} triggerpoints. 3^{de} gekrulde vingers. 4^{de} duimmuis hooit. dan pterygoideus lateralis).

Na enige tijd voel ik de kaak van Manon zacht worden en ik nodig de kaak uit om zich te laten zien en zich te openen. Ik ga weer naar de schouders.

Manon valt in een diepe ontspanning en ik voel het traagste Cranio ritme. Nadat ik een poosje in **no mind** werk, valt het ritme stil. Ik voel duidelijk een stillpoint, gevolgd door een diepe (zucht-) ademhaling van Manon. Ik merk dat er ruimte ontstaat in het kaakgebied ik voel het ook in mijn kaakgebied.



spieren en zenuwen in de kaak

Ik leg mijn handen aan de zijkanten van de schedel en til met mijn intentie de wandbeenderen van de **pariëtale kwab** op. Ook hier ontstaat ruimte.

De mond

De temporalis staat in verbinding met de onderkaak en kan aanspannen door emotie. In de spier kan veel spanning worden vastgezet en dat is bij

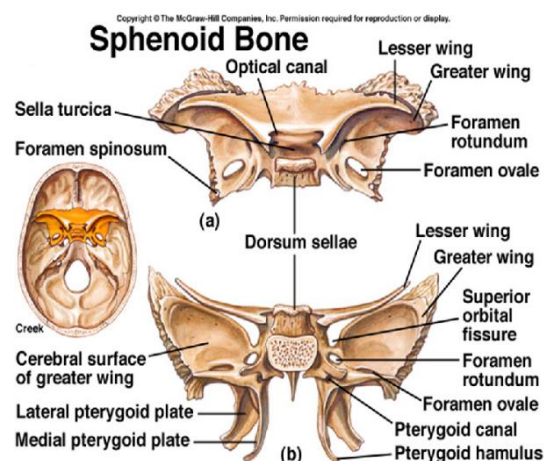
Manon het geval. Ik vraag Manon of ik in haar mond mag werken. Als er iets is, dan mag ze mijn hand verwijderen tijdens de behandeling.



Ik begin bij het **ploegschaarbeen** (vomer), een ongepaard bot van de schedel dat bestaat uit het sphenoid zeefbeen en de linker en rechter bovenkaakbeenderen. Door het stimuleren van de vomer en het sphenoid werk ik op de middellijn en dat heeft effect op het hele Cranio Sacrale systeem.

Hierna richt ik mij op de binnenkant van de tanden ik zak er langs tot het haakje aan de bovenkaak. Na enige tijd voel ik de ontspanning.

Ik sluit de sessie af met earpull, bekken, coccyx zeefbeen en nier 1.



sphenoid compressie en decompressie

Manon is perplex. Ze voelde zó veel van de behandeling. Ze vertelt ook dat ze het erg koud heeft gehad, maar dat die kou later weer verdween. Ik leg uit dat het gevoel van kou het loskomen van vastgezette emoties is. De emoties komen los doordat het lichaam de ruimte heeft gekregen.

Manon vertelt

We hadden het bij intake over de kinderwens van Manon. Ze zegt nu dat dit niet gaat lukken. Ik vraag haar wat ze bedoelt met “dat gaat niet lukken”. Ze zucht en ik zie dat ze moeite heeft om door te gaan met haar verhaal. Ze haalt diep adem en begint te huilen.

Manon vertelt dat ze geen seks kan hebben met haar vriend dus zeker geen kinderen kan krijgen. Ze vertelt dat haar vagina zo goed als dicht zit. Zelfs een tampon gaat er niet in. Ze hebben “het” vaak geprobeerd maar het was zo pijnlijk voor haar dat ze het niet eens meer proberen. Ook het idee van zwanger worden geeft Manon veel stress. “Omdat het er ook weer uit moet,” zegt ze. “Dat past al helemaal niet.”

Manon maakt zich zorgen om haar relatie en is erg bang om haar vriend kwijt te raken (wat ze dan ook wel weer kan begrijpen). Om aantrekkelijk te blijven voor haar vriend sport ze dan ook veel, eet ze weinig en verzorgt ze zich tot in de puntjes. Toch is de druk op de relatie groot.

Manon is duidelijk opgelucht door het vertellen van haar verhaal. Ze zegt dat ze echt wanhopig is. Ze heeft wel eens gezocht op internet, maar ze kon weinig met de informatie die ze vond. Ze is ook wel eens met haar klachten naar een arts geweest. Deze vertelde haar goed te oefenen, en dan zou het wel weer overgaan. Manon heeft verder niemand verteld van haar probleem, uit schaamte.

vaginisme

Wat Manon beschrijft kan duiden op vaginisme. Ik adviseer haar hier naar te zoeken op internet, en erover te lezen en te kijken of ze zichzelf hierin herkent. En een bezoek aan haar huisarts te brengen.

Manon is een beetje duizelig. We nemen de tijd, ik geef haar een glas water en we maken een nieuwe afspraak voor over twee weken. Ik adviseer haar in de tussentijd veel water te drinken en zichzelf tijd en rust te gunnen om de behandeling te laten inwerken en doorwerken.

De behandeling - Sessie 3

Manon meldt zich voor de derde sessie. Ik vraag haar hoe het is gegaan. Ze vertelt veel minder last te hebben van haar nek. Na afloop van de tweede sessie was ze wel weer heel erg moe, maar dat zakte snel af. Ze merkte ook dat ze duidelijk meer energie had, zich opgewekter voelde en alles iets meer positief inzag. Maar dat duurde maar een paar dagen.

Wat haar wel opvalt is dat ze vaak hele dagen negatieve gedachten heeft, vooral naar zichzelf toe. Dit was heel even wat minder na de vorige sessie, maar is inmiddels weer in volle hevigheid teruggekomen.

De vriend van Manon heeft besloten om even ergens anders te gaan wonen om na te denken over wat en hoe hij verder wil met Manon. Manon begrijpt dat wel, maar is er helemaal stuk en verdrietig en vooral gestrest van. Ze slaapt al nachten niet en voelt enorm veel gejaagdheid en onrust in haar lijf. Ze voelt dat ze emotioneel vast zit.

Manon heeft op internet gezocht naar "vaginisme". En ze herkent zich erin. Heel erg zelfs. Onze volgende afspraak is door Manon afgezegd, er zat behoorlijk wat tijd tussen toen we elkaar weer zagen. Ze was heel gestrest toen ze een nieuwe afspraak maakte.

RAS en het brein

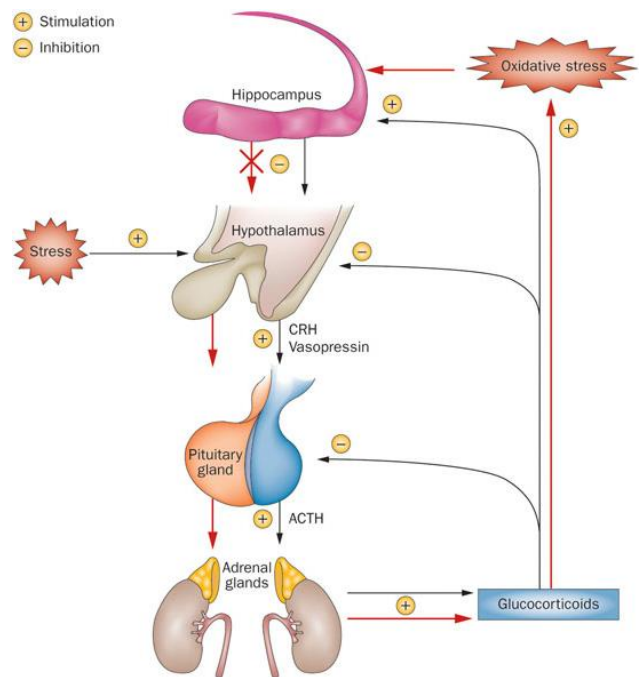
Voordat we de sessie starten doen we samen wat ademhalingsoefeningen ter ontspanning. Dan vertel ik Manon over **RAS** en de **stress cascade** die wij opbouwen in ons leven.

Ik geef haar een voorbeeld:

*Stel, je bent door een zwarte auto aangereden. Je bent daar erg van geschrokken én je hebt er een gebroken been aan overgehouden. Je gebroken been is genezen, maar je brein (de **thalamus**) heeft onthouden dat je moet oppassen als er iets zwarts aankomt. Nu loop je lekker te wandelen*

en in je ooghoeken zie je iets zwarts. Direct geeft je brein dit signaal: “hé, pas op, er dreigt gevaar!” Ook als dat helemaal niet nodig is.

Je hersenen geven feitelijk een signaal af terwijl dat niet nodig is. Want dat wat je brein nu ziet heeft niets te maken met die zwarte auto van toen. Ondertussen heeft de thalamus echter wel de stress cascade aangezet. Vergelijk dit met de toerenteller van je auto: als je te hard op het gaspedaal drukt, dan gaat de auto hoge toeren draaien. Dat doet ons lichaam ook als we in een stresssituatie zitten.



de stress cascade

Ik laat het verhaal even inwerken en na enkele minuten vraag ik Manon of zij begrijpt wat ik bedoel. Ze begrijpt het.

toerenteller

Manon vertelt dat haar toerenteller wel erg hoog staat. Ik vraag haar op welke stand, op een schaal van 1 tot 10 (met 10 als hoogste). Op dit moment staat haar toerenteller zeker op 8 en dat voelt voor haar niet goed. Op de vraag wat dan de ideale stand voor haar is antwoordt ze: “tussen 3 en 4.”

Voortgaand op dit verhaal vraag ik Manon of zij het goed vindt om in deze sessie te proberen haar toerenteller naar een lagere stand te brengen, met als doel een stand tussen 3 tot 4. Ook geef ik nu vast huiswerk mee: Manon moet iedere avond kijken naar haar toerenteller. Als het nodig is moet ze deze zelf naar 3 of 4 zetten.

de sessie

Ik ga bij de voeten van Manon zitten en vertraag het ritme. Hierna verplaats ik me naar het sacrum en vervolgens naar de hartmeridiaan, die begint in de oksel en via de bovenarm en de onderarm naar de pink loopt en eindigt aan de binnenkant van de pink.

Hartmeridiaan

Als de hartmeridiaan uit balans is, dan kan dat resulteren in een slechte circulatie, vermoeidheid, hartkloppingen, pijn op de borst, stotteren, rusteloosheid, overmatig veel en hysterisch lachen en niet of lastig over gevoelens praten.

Na een poosje zakt Manon in een dieper ritme en ik leg mijn hand op haar hart en een hand in het konijnenholletje. Ik leg uit dat wij een **hartbeschermer** (pericard, of hartzakje) om ons hart hebben. Het ziet er uit als een vlies en het is er al vanaf dat we in de buik van onze moeder zitten. Ik vertel haar dat de hartbeschermer ervoor zorgt dat ons hart niet beschadigt raakt door wat wij meemaken en voelen in ons leven als we nog klein zijn. Ook vertel ik dat ons hart de taak heeft om bloed en zuurstof naar onze organen te pompen, maar dat ons hart ook liefde geeft en kan ontvangen.

Ik vraag Manon of mijn hand op de juiste plek op haar hart ligt en niet te zwaar is. We zakken weer in stilte.

Als ik een lichte beweging onder mijn hand voel, vraag ik Manon of ze iets kan waarnemen onder mijn hand, en of ze zich haar hart kan voorstellen. Ze vertelt dat ze haar hart voelt kloppen. Het ziet eruit als een hompje, heeft niet de vorm van een hart. Ik zeg dat ze er rustig naar kan kijken en alle tijd kan nemen, en vraag wat ze zich gewaar wordt. Ik vraag haar of ze de hartbeschermer om haar hart kan zien.

Het blijft lang stil en dan vertelt Manon dat ze haar hartbeschermer ziet als een hele strakke sok om haar hart heen, met een elastiek boven en onder.

Vraag dan of ik met haar hartbeschermer mag praten en of deze daarvoor de stem van Manon mag lenen.

in gesprek met de hartbeschermer

Ik vraag of de hartbeschermer weet van zijn taak. Als antwoord gaat het nog strakker om het hart heen zitten. Na een poosje van stilte vraag ik het hart van Manon of dit gehoord is door het hard en hoe het is om zo bekneld te zitten. Het antwoord is dat dat niet fijn is, en heel benauwd ("ik kan geen ruimte krijgen"). Ik vraag aan de beschermer of het de bedoeling is dat hij zo strak om het hart moet zitten. Dat is niet de bedoeling, maar hij heeft onvoldoende vertrouwen in het hart om het aan het hart zelf over te laten. Vervolgens vraag ik de hartbeschermer of hij weet dat hij te maken heeft met een volwassen hart en een volwassen vrouw. Een mooie, lieve, wijze vrouw van 29 jaar, die geen kind meer is dat beschermd moet worden. Dat Manon nu zelf keuzes kan maken en dat ze zichzelf kan troosten. Nee, dat was niet duidelijk voor de hartbeschermer.

Ik vraag aan het hart wat het nodig heeft. Het wil alleen maar ruimte en vertrouwen krijgen om ook zijn taak goed te kunnen uitvoeren.

Ik vraag aan Manon of ze dit allemaal heeft meegekregen en dat heeft ze. Ze herkent het enorm en ze voelt het precies zoals de hartbeschermer zegt! Manon slaakt een diepe zucht en ik voel ruimte ontstaan onder mijn hand. Ik vraag of het een idee is om samen te werken ,hard, beschermer, en Manon in overleg als er gevaar dreigt ,bij een te groot gevoel van onveiligheid. Dan verteld Manon.

herinneringen komen terug

Manon vertelt dat ze haar moeder zo heeft gemist en dat ze zo in angst en onzekerheid heeft geleefd. Ze dacht dat haar moeder niet van haar hield omdat ze iedere dag weg ging. Ze snapte er helemaal niets van. Manon voelt nu de leegte alsof er een zwart gat in haar hart zit. Ik vraag of ze ernaar kan kijken en wacht even.

Dan raakt Manon bijna in paniek. Ik help haar door rustig te blijven ademen en vraag wat ze waarneemt.

Manon ziet zichzelf als klein meisje van 8 op de schoot van haar oom. Ze zit op zijn blote bovenbenen. Manon voelt dat ze er als verlamd bij zit, maar hij houdt haar hand in zijn hand en ze moet samen met hem met zijn penis spelen. Dat hoort ze hem ook steeds zeggen: "speel er maar mee". De paniek overspoelt haar weer. Ze voelt dat hij bij haar naar binnendringt, maar is nog steeds te verlamd om iets te doen.

Ik vertel Manon dat ze bij mij op de behandeltafel ligt als een volwassen vrouw, en niet als meisje van 8 en ik ben bij je.

We ademen samen diep in en diep uit ik vraag of ze een veilige bron heeft: iets of iemand die erbij kan komen. Ze noemt haar oma en wordt rustiger.

Ik vraag wat het meisje nodig heeft. Ze antwoordt dat ze dit niet wil doen en dat wil zeggen tegen hem, en dat het zo'n pijn doet! Ik nodig haar uit om dat hardop te zeggen. Het komt er heel zachtjes uit en ik zeg: "zeg het maar zo dat hij het duidelijk kan horen."

Na een paar keer zachtjes, dan schreeuwt ze. "Dit wil ik niet! Dit wil ik niet doen!" En ze ziet zichzelf van zijn schoot stappen zegt ze.

woede en loslaten

Ik vraag Manon wat ze nog meer zou willen zeggen tegen haar oom, Na enige tijd voelt ze haar boosheid opkomen. Ze ziet zichzelf naar hem omdraaien en ze is zó boos. Ze zegt tegen hem dat ze tot op de dag van vandaag het gevoel heeft dat ze vies is. Dat ze niet in staat is om zichzelf aardig te vinden, laat staan dat ze dat kan toelaten van een ander. Ze zegt dat het haar relatie kapot heeft gemaakt en dat ze hem daarom haat.

Manon begint hard te huilen en al haar woede komt eruit. Ik geef Manon een mattenklopper. Ze gaat zitten en slaat ermee op de tafel. Ik nodig haar uit

om alles te zeggen wat in haar opkomt en alsof er een sluis opengaat van woorden gooit ze alles eruit. Wat ze jaren ingehouden heeft vooral scheld ze wat ik nu maar niet herhaal op haar verzoek . Na een poosje gaat ze weer liggen, zucht een paar keer heel diep en alsof de wind is gaan liggen komt er een grote rust over haar heen.

We zakken weer stilte. Ik vraag hoe het voelt om haar hart. Alsof ze een hart heeft van een meter bij een meter zegt ze. De elastieken zijn van de beschermer af en ze voelt haar hele lijf tintelen en gloeien, maar is doodmoe en wil eigenlijk alleen maar slapen. Ik bedank haar hart en beschermer en ook oma en vraag of er nog iets nodig is voor nu. Het blijft stil en we zakken weer in stilte.

Ik leg mijn handen bij haar atlas-occiput en vervolgens heupen en voeten, waar ik iets langer blijf. Ik eindig de sessie met nier 1.

We maken een nieuwe afspraak voor over twee weken.

Tussen sessie 3 en 4

De laatste sessie was ingrijpend en ik bel Manon om te vragen hoe het gaat. Ze vertelt dat er heel veel is teruggekomen in haar herinnering. Het misbruik heeft jaren geduurd, maar dat had ze totaal weggestopt. Het is heftig om de herinnering nu toe te laten, vertelt ze.

Ik stel Manon gerust en zeg haar dat ze dapper is, en vraag haar of ze iemand in de buurt heeft die haar kan opvangen? We zien elkaar binnenkort en dan hebben we alle gelegenheid om verder te praten.

De behandeling - Sessie 4

Manon is bij me voor de vierde sessie.

Er is een hoop gebeurd in de tussentijd. Manon is gaan praten. Jarenlang kon ze dit niet, maar nu kon ze het niet meer tegenhouden. Wat haar zelf het meest heeft verbaasd is dat ze ook veel boosheid voelt naar haar moeder. Ze heeft zich haar hele jeugd enorm in de steek gelaten gevoeld en ze dacht dat ze het niet waard was om van de houden.

Manon heeft alles eruit gegooid, ook dat wat er met haar oom is gebeurd. Ze herinnert zich nu veel van die tijd en dat is heftig om over te praten. Ze realiseert zich dat haar oma haar - met de beste bedoelingen - heel onzeker en angstig heeft gemaakt wat betreft mannen. Manon is door oma altijd voor mannen gewaarschuwd. Mannen waren niet oké, mannen hou je op afstand. Zeker op seksueel gebied. Dus wat haar oom haar heeft aangedaan, was háár schuld. Dat was Manons overtuiging, van jongs af aan.

Manon beseft ook dat veel problemen in haar relatie hierdoor zijn veroorzaakt. Door de gebeurtenissen, en door haar eigen lage zelfbeeld.

Ze geeft aan daar graag met mij aan te willen werken.

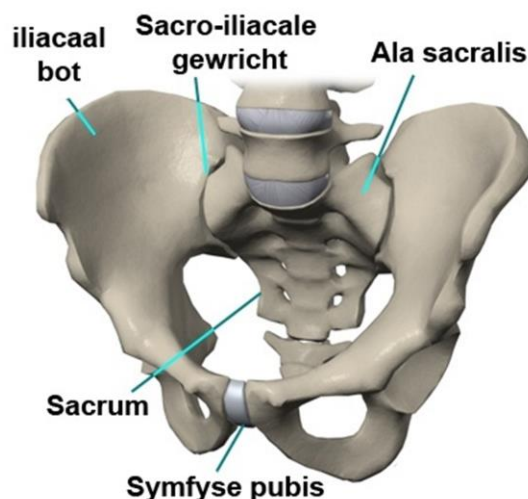
de sessie

Manon neemt plaats op de behandeltafel. Ze vindt het een beetje spannend na wat er naar boven kwam de laatste keer, maar ze wil dit toch heel graag.

Ik begin bij haar voeten en ik voel een duidelijk verschil met de eerste keer dat ze bij me was. Ik voel dat het hele lijf rustiger aanvoelt. Ik ga naar haar diafragma en we zakken in de vertraging. Er ontstaat veel beweging en ook veel lawaai (Manons organen krijgen de ruimte en roeren zich) en Manon voelt zich alsof ze gaat drijven. Na enige tijd ga ik naar het sacrum.

Sacrum - Ilia

Tijdens vorige sessies is er veel aangeraakt. Met deze techniek kan de therapeut alle spanningen die tijdens de sessies of erna nog aanwezig zijn in het systeem, laten afvloeien. Zo zal het volledige Cranio Sacrale systeem weer zonder enige vorm van blokkades gaan functioneren.



Ik blijf bijna de hele sessie bij het sacrum en voer de sacrum compleet uit. Er gebeurt hier zo veel: het borrelt en pruttelt en we ervaren een stillpoint. Manon voelt opnieuw dat er ruimte komt.

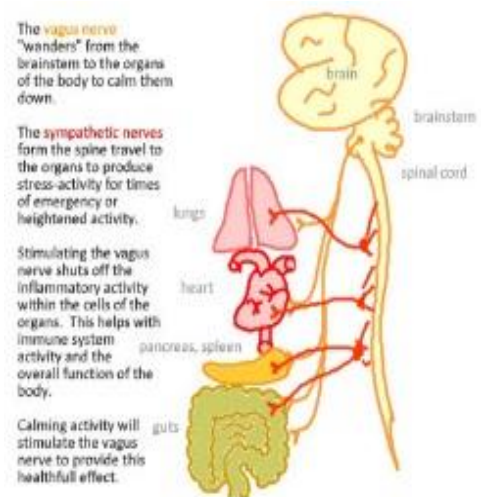
Na een hele tijd ga ik naar het konijnenholletje en middenrif, dan ga ik naar de atlas-occiput, Dit doe ik om de **tent, falks, de temporale botten en het foramen jugulare** ruimte te geven en het afgewerkte (lymfe-) vocht en bloed de gelegenheid te geven om af te vloeien. Dit heeft positieve effecten op het parasympatische zenuwstelsel, de spijsvertering, de longen en het hart.

Hierna begeef ik me naar de **nervus vagus**³ en zakken we terug in het trage ritme. Ik blijf een tijd bij de nervus vagus.

Bij de longen voel ik een blokkade, er is geen doorstroming. Ik nodig het uit om zich te laten zien en vanuit die erkenning van gezien worden geeft de plek veel ruimte, maar ook een heel veilig gevoel, vertelt Manon.

Eindig met earpul, en heupen.

vagus



nervus

³ Zie bijlage 2.

De behandeling - Sessie 5

Manon heeft weer iets langer de tijd genomen tussen twee sessies. Er gebeurde zoveel dat ze alles eerst even op een rijtje moest zetten, voordat ze verder kon met de behandelingen. Door de tijd te nemen voelde ze veel veranderen in haar lijf en in haar gevoel. Ze heeft de afgelopen periode veel gepraat en gehuild. Het gaat heel erg goed met haar, maar ze voelt dat er nog "iets zit" dat ruimte nodig heeft.

We beginnen de behandeling.

de sessie

Ik ga naar de voeten en benen en voel het ritme, dan naar schouders en zak al snel in de vertraging. Dan ga ik naar het middenrif en blijf daar in stilte. Ik vraag Manon hoe het voelt tussen mijn handen en vraag haar de aandacht daar te houden en er zelf ook bij te komen. Al snel voelt het voor haar heel beklemmend en strak. Ik vraag of ze dit gevoel herkent en na korte tijd voel ik een schok door haar lijf gaan. Samen ademen we rustig en diep door. Ik vraag Manon of ze dit gevoel herkent van eerder in haar leven van welke leeftijd? Het blijft even stil en dan zegt ze "ja, van toen ik 15 was."

Op de vraag met wat of wie dat te maken had begint Manon te vertellen met tussen pauzes we nemen er de tijd voor.

meer herinneringen

Manon zit in de trein. Er zit niemand meer bij haar in de coupé. Er komt een grote zwarte man schuin tegenover haar zitten. Ze voelt de paniek bezit van haar nemen, en de inmiddels zo herkenbare verlamming, vooral op de plek waar mijn hand zit voelt als een strakke band. De man doet de rits van zijn broek open en begint zich af te trekken terwijl hij Manon recht aankijkt. Manon zit er als bevroren bij en is van binnen helemaal in paniek. Ze begint te huilen op tafel.

We ademen diep in en uit en ik vraag na even aan Manon wat ze toen nodig had. Ze zegt dat iemand het zag, er wat van zou zeggen en haar in

bescherming zou nemen. Ze wenst ook dat ze het lef had gehad om hem te laten stoppen en zeggen dat het niet normaal is wat hij aan het doen is. Ik moedig haar aan om dat tegen de man te zeggen en na even aarzelen roept ze wel 5 keer "stop daarmee!"

Tot haar verbazing stopt de man er inderdaad mee en ze wordt direct rustiger. Ze ziet dat de conducteur de coupé in komt en herinnert zich nu ook dat het echt zo is gebeurd. Ze was het vergeten.

oma

Ik vraag Manon of ze nog iets nodig heeft en ineens ziet ze haar oma in beeld. Op mijn vraag wat ze van haar oma wil zegt ze, na even in stilte, "ik wil dat oma..."

"Zeg het maar tegen oma," moedig ik haar aan.

"Oma, ik wil dat je weet dat ik al die jaren het gevoel heb dat ik slecht ben en dat ik mannen niet kan vertrouwen. Dat het heel slecht is om seks te hebben en dat dat iets heel vies is." Ik vraag of ze oma kan aankijken

Tot haar verbazing hoort Manon haar oma "sorry" zeggen. Het was niet haar bedoeling geweest... Er valt veel gewicht van Manon af. Alsof er een last van af afzakt zegt ze.

We bedanken oma en ik zak weer in stilte. Manon begint over haar hele lijf te schokken en te trillen, maar na enige tijd komt er zo veel rust over haar dat het zelfs in de ruimte te voelen is. Ter afsluiting doe ik de earpull, dan heupen, coccyx zeefbeen en tot slot voeten nier 1.

Na de behandeling

Enkele weken na de laatste behandeling spreek ik Manon. Ze heeft geen last meer van haar nek en ze woont weer samen met haar vriend. Na veel gesprekken is er nieuw begrip naar en voor elkaar. Manon heeft de gebeurtenissen in haar verleden gedeeld met haar familie. Het was gewoon

niet meer te stoppen na de behandelingen, vertelt ze, alsof het niet meer in haar systeem wilde blijven zitten en er allemaal uit moest.

Manon beseft dat ze voorheen de hele dag door negatieve gedachten had. Alles beredeneerde ze vanuit een negatieve kant. Nu pakt ze dat anders aan. Nu voelt ze eerst waar het in of op haar lijf bekneld raakt. Ze gaat daarheen met haar aandacht en ademt naar die plek, *ze geeft haar hoofd daarmee minder ruimte om met haar aan de loop te gaan. Verder blijft ze goed op haar ademhaling letten, ik adviseer haar om ook goed in haar lijf te blijven, voeten masseren, lijf masseren.*

nieuwe intimiteit en nieuw leven

In het verleden ging het vooral bij intieme aanraking mis, maar nu niet meer. Seks is geen enkel probleem meer voor haar. Ze kan er nu intens van genieten, evenals van haar vrouwzijn. Huilend van blijdschap vertelt ze dat ze zwanger is.

Manon heeft nog wel last van haar stuit en ik adviseer haar om naar een osteopaat te gaan om inwendig haar stuitje te laten rechtzetten. Vanwege de intimiteit van deze behandeling vraagt Manon mij hierbij aanwezig te zijn. Na één behandeling door de osteopaat (ook met Cranio⁴) staat het stuitje van Manon weer recht.

We spreken af dat ik in de periode voor de bevalling nog enkele keren mondwerk bij Manon zal doen en nog doorblijf gaan met de behandelingen ook omdat er emotioneel veel gebeurd is in haar leven, en sluiten daarmee het voor nu af.

⁴ Het rechtzetten van het inwendig sacrum zou een mooie aanvulling zijn op de Cranio opleiding.

Inmiddels is Manon zonder complicaties bevallen van een gezonde zoon. Het was een gemakkelijke bevalling wat haar zo verbaasde ,hij was er binnen 6 uur en verteld ze, het was wel heel pijnlijk maar doordat ze goed bij haar ademhaling kon blijven en goed bij zichzelf was , was het goed te doen.

Ik kreeg een grote bos bloemen van haar vriend ☺ en deze foto !



6. Conclusie

Vaginisme ontstaat door een (ongewilde) verkramping van de bekkenbodemspieren en vaginale spieren. Dit kan een fysieke oorzaak hebben, maar kan ook worden getriggerd door psychologische factoren zoals trauma, mentale druk of angst.

Bij Manon was er vermoedelijk een dubbele, complexe oorzaak.

- Enerzijds is zij als kind seksueel misbruikt en werd haar angst voor mannen en seks extra versterkt door de gebeurtenissen in de trein en de voortdurende mentale pressie van haar oma.
- Anderzijds viel Manon op 10-jarige leeftijd hard op haar stuitje, wat ervoor heeft gezorgd dat haar bekkenspieren leerden altijd in de waakstand te staan om het aangedane stuitje te ontlasten.

Cranio Sacraal Therapie werkt op de genoemde factoren in:

- door de aandacht voor vliezen, vocht en bindweefsel is het zelfherstellend vermogen van het lichaam weer geactiveerd en aangezet .
- de spieren – ook het kaakgebied en de bekkenspieren – in het lichaam van Manon zijn in een grotere staat van ontspanning gebracht
- door het verwerken en loslaten van emoties heeft Manon aan gebeurtenissen uit het verleden een andere lading kunnen geven, waardoor deze van veel minder invloed werden op haar fysieke systeem

Gezien de oorzaken van vaginisme en de effecten van Cranio Sacraal Therapie concludeer ik dat deze vorm van therapie een geschikte behandel-methode is voor vaginisme. De mate waarin Cranio de klacht kan doen verdwijnen is onder meer afhankelijk van de ernst van de klacht en de ontvankelijkheid van de cliënt. Het gaat dan ook te ver om te stellen dat Cranio vaginisme kan genezen, al komt het er in dit verhaal wel erg dicht bij.

7. Dankbetuiging

De opleiding en dit eindwerk had ik niet kunnen doen zonder de hulp van mensen om mij heen, ze zorgden dat mijn gezin bleef draaien, het eten werd vaak gekookt door mijn dochter, dat ik geloof in mijzelf hield en dat ik de kans krijg de theorie en de praktijk te gebruiken in mijn eigen praktijk voor bewustwording en lichaamswerk (Harmonique).

Drie mensen wil ik speciaal in het zonnetje zetten:

Allereerst mijn dochter Heaven, die zonder te klagen (af en toe wel) allerlei huishoudelijke klusjes overnam, ontelbare keren op mijn "oefentafel" lag en gewoon is wie ze is. Een fantastisch en mooi persoon.

Manon (uit privacyoverwegingen heb ik niet haar echte naam gebruikt) en haar vriend, die mij hun toestemming gaven om Manons verhaal te delen via dit eindwerk.

Tot slot Rianne, die mij tekstueel heeft geholpen met dit eindwerk.



Monique, september 2017

8. Bronvermelding

offline

- syllabus Peirsman Cranio Sacraal Academie
- De sleutel tot zelf-bevrijding (Christiane Beerlandt)

Online

- infocranio-sacraaltherapie.nl
- metaanna.nl (Meta Balfourt)
- infonu.nl (Mens en Gezondheid)
- vaginisme.nl
- Gezondheidsplein.nl
- tussendelakens.nl
- amc.nl
- zekerjezelf.com (Anette Schäfer)

Bijlage 1 – Psoas

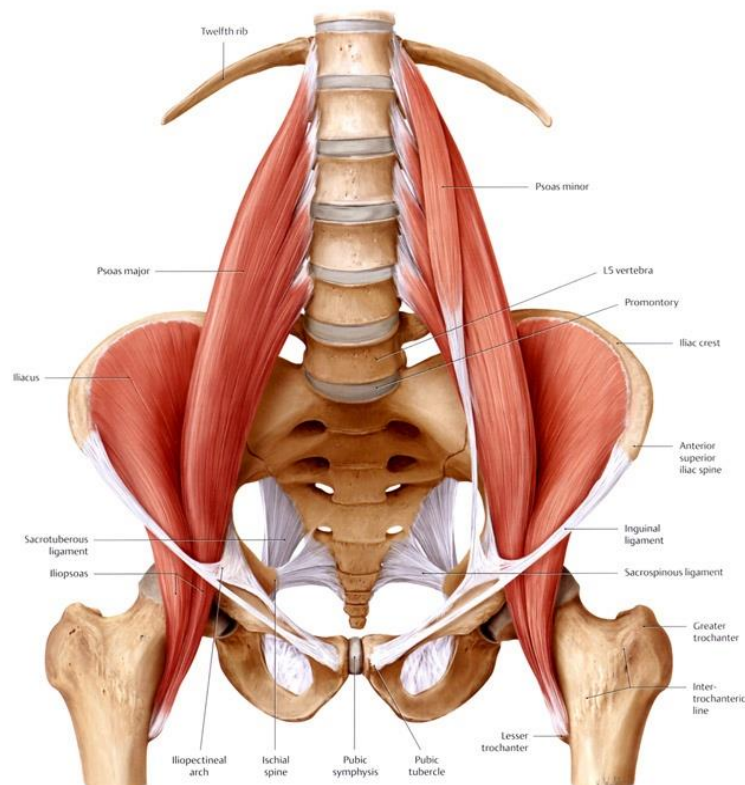
De psoas is een belangrijke spiergroep die de borstwervels en lendenwervels met onder andere de spieren van het bovendijbeen verbindt, net onder het heupgewricht. De spieren liggen diep in de onderrug, bekken en liezen.

stress

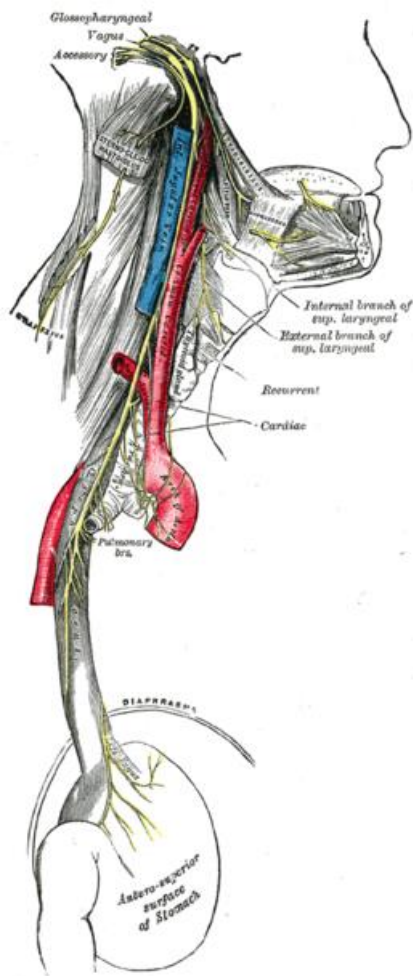
De stress die we in het dagelijks leven ervaren, laat de psoas verkrampen. Daardoor krijgen we niet alleen lichamelijke klachten (bijvoorbeeld in de onderrug en het bekkengebied), maar raken we ook steeds verder vervreemd van onszelf, onze wensen en onze grenzen.

ontspanning

Contact maken met de psoas helpt bij het ontspannen, het aarden en bij het voelen hoe het werkelijk met je gaat. Een ontspannen psoas helpt ook om beter om te gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven en dichterbij jezelf te blijven.



Bijlage 2 – Nervus Vagus



De “nervus vagus” maakt deel uit van een groep van hersenzenuwen. Het is een belangrijke zenuw in ons lichaam, die onze hersenen met onze buik en het hele gebied erom heen verbindt.

De nervus vagus is bijzonder belangrijk voor processen zoals het remmen van ontstekingen en het voorkomen van infecties en aandoeningen van ons auto-immuunsysteem⁵. Ook bij andere lichamelijke processen speelt de zenuw een belangrijke rol: bijvoorbeeld bij het verouderingsproces. Want ook hier heeft men vastgesteld dat de activering van juist deze zenuw een positief (remmend) effect op dit proces heeft. Zelfs in het onderzoek naar Alzheimer wordt nu de nervus vagus betrokken, omdat men ervan uitgaat dat er een connectie bestaat.

De zenuw ontplooit zijn heilzame werking alleen als hij op de juiste wijze geactiveerd wordt. Hij slaapt totdat hij wordt gewekt om in actie te komen. Hij geeft dan de middelen die nodig zijn om weer in balans te komen: zowel lichamelijk als emotioneel.

⁵ [lees hier een artikel van het Academisch Medisch Centrum over de nervus vagus en Gezondheid](#)

denken, voelen en zelfvertrouwen

De nervus vagus koppelt het denkende brein in ons hoofd met het voelende brein in onze buik. Hij laat je als het ware “denken met je buik”. We spreken daarom van ons tweede brein als we het hebben over een “buikgevoel”. Als je een “buikgevoel” hebt, iets “van binnenuit weet”, vlinders van geluk in je buik voelt of vol bent van zelfvertrouwen, dan is de nervus vagus actief. Veel mensen kennen dit gevoel als een emotie van verliefdheid of kriebels in de buik.

Stress

Stress gerelateerde klachten zijn het medisch hoofdprobleem in onze moderne maatschappij. Burn-out, depressie, chronische vermoeidheid en onverklaarbare lichamelijke ontstekingen zijn in alle lagen van de bevolking terug te vinden. Stress, met alle gevolgen van dien, is een jaarlijks groeiende oorzaak van ziekteverzuim.

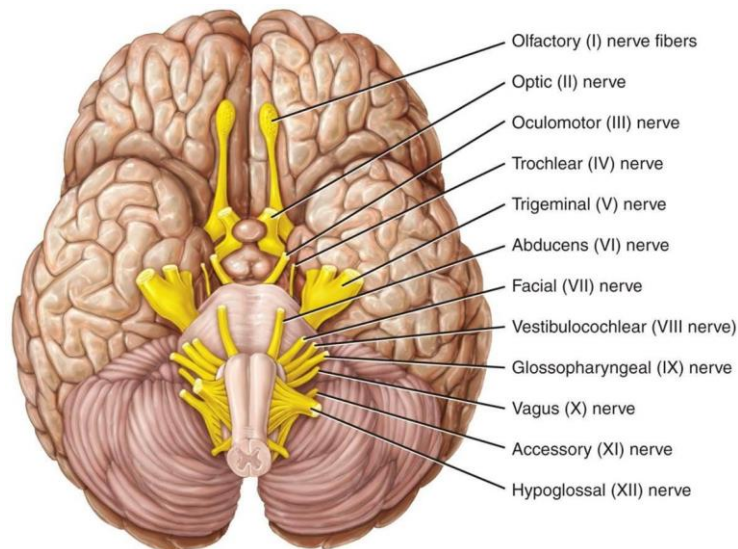
Bij stress klagen mensen over onrust in het hoofd, slapeloze nachten door piekeren en lusteloosheid. Sommigen voelen juist helemaal niets meer, het bestaan lijkt zinloos en het kost meer en meer moeite om zelf de kleinste dagelijkse dingen te doen. Zo ontstaat uitputting op lichamelijk, geestelijk en emotioneel vlak. Hierdoor wordt het zelfvertrouwen aangetast en ontstaat de volgende vicieuze cirkel: gebrek aan zelfvertrouwen - twijfel en angsten – stress - sterkere gevoelens van minderwaardigheid. Het zelfbewustzijn raakt aangetast en veroorzaakt gevoelens van waardeloosheid en machteloosheid.

De nervus vagus en het zelfvertrouwen zijn sterk met elkaar verbonden en resoneren met elkaar. De nervus vagus kan daarom effectief worden ingezet om het zelfvertrouwen te versterken.

een actieve stimulatie van de nervus vagus vermindert stress

Door zijn helende en ontstressende werking wordt de nervus vagus tegenwoordig actief ingezet bij de behandeling van depressie, burn-out en andere psychische klachten.

Om de positieve werking van de nervus vagus te kunnen ervaren, wordt deze eerst door middel van meditatie en lichte lichamelijke oefeningen geactiveerd. Vervolgens leidt de combinatie van een compassievolle houding, bewust ademen en stimulatie van spieren in het gebied rondom onze nek, keel en gezicht tot een krachtige, heilzame ontspanningsrespons. Het gevolg is een voelbare verbetering van het mentaal, emotioneel en lichamelijk welzijn.



de hersenzenuwen

Bijlage 3 – woordenlijst

Een verklaring van de belangrijkste termen uit dit eindwerk. Deze termen zijn in de tekst vetgedrukt weergegeven.

atlas-occiput (greep)	greep aan de onderkant van de schedel, met als doel het opheffen van blokkades tussen de bovenste halswervel en de schedel mensen die in hun hoofd vast zitten ,kunnen er meestal niet meer uit omdat de deur op slot zit dan zit het bij de atlas occiput vast.
Iliac	Heupen
coccyx zeefbeen	een greep waarbij zowel de coccyx als het zeefbeen worden “aangerakt”, begin eind van fascia
Cranio Sacraal ritme	de ritmische “ademhaling” een snel ritme trager ritme, traagste ritme Breath of live . samentrekking en uitzetting.
cranium	Schedel
dura mater	Eerste buitenste vlies,hier zijn alle fasciae met elkaar verbonden, de bescherming van het brein. moedervlies, omgeeft hersenen ,ruggenmerg , is een dikke niet elastische dubbele laag fascia
earpull (greep)	Uitrekken van de tentorium,tent release
fascia	het vlies dat rond de spieren, botten en organen zit losmazig bindweefsel.1 ^{ste} De onderhuidse fascia vasthouden van lichaamsvet en water,doorgang aan zenuwen en bloedvaten.,2 ^{de} fascialaag begint onder de schedel en zit vast aan de schedelbasis,3 ^{de} diepste laag omhult de hersenen en het ruggenmerg
fascia release	het vrijmaken ontwinden van de fascia om verhardingen en stress patronen weg te krijgen
foramen jugulare	opening in de schedelbasis - de nervus vagus loopt hier doorheen
hyoid	spier die vastzit aan de onderkaak (vanuit het tongbeen) avenue of expression” je stem wordt op slot gezet door alle regels die jij en je omgeving ,emoties worden je opleggen emoties worden verbeterd,wat spanning geeft in de kaken.

lymfeputjes	de afvoerbanen van het lymfesysteem
nervus vagus	Hersenzenuw
nier 1 (greep, onder de voet)	deze greep wordt aan het einde van de behandeling toegepast om het lichaam (de organen) weer in actieve staat te brengen “ borrelende bron “
no mind	een staat waarin het denken stil ligt en alle energie kan worden gebruikt voor het herstel van blokkades
pariëtale kwab	hersenkwab - speelt een rol bij het integreren van de zintuiglijke (sensorische) informatie en bij het ruimtelijk denken
ploegschaarbeen (vomer)	ongepaard bot van de schedel dat bestaat uit het sphenoid zeefbeen en de linker en rechter bovenkaakbeenderen
RAS	Reticulair Activatie Systeem – het systeem van fysiologische mechanismen die de arousaltoestand (mate van stress of ontspannenheid) van de hersenen reguleren
Sacrum	Heiligbeen
Somato Emotional Release (SER)	het “gesprek” aangaan met lichaam of geest tijdens periodes van No Mind, om zo emotionele blokkades op te sporen en weg te nemen
stillpoint	een voelbare blokkade in het Cranio Sacrale systeem (het ritme valt stil). Blijft er energie die gebruikt wordt voor de beweging over ,deze toename van energie is nu beschikbaar voor het hele systeem, Door de greep aan te houden “smelt” de restrictie, waardoor ruimte ontstaat en het ritme weer op gang komt ,still point versterkt de gezondheid en het welbevinden van de cliënt.
stress cascade	de hormonale flow in het lichaam bij stress H H A as
tent en falx	instulpingen van de dura (het hersenvlies), die de hersens in tweeën delen (links & rechts, boven & onder)
thalamus	de poort naar de hersenschors - speelt een belangrijke rol bij de selectie van prikkels die doorgegeven moeten worden aan de verschillende delen van de hersenschors
zakken in stilte	het laatste stadium van de vertraging van het Cranio Sacrale ritme bereikt de therapeut door te “zakken in stilte” traagste ritme , levensadem.

