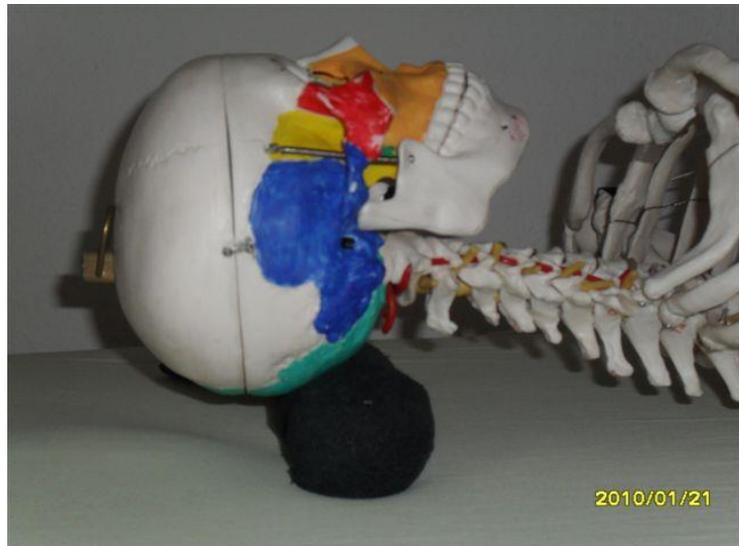
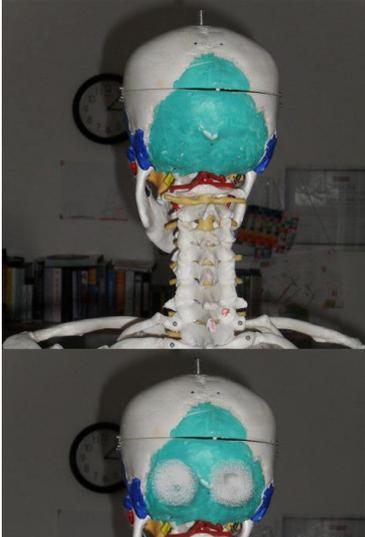


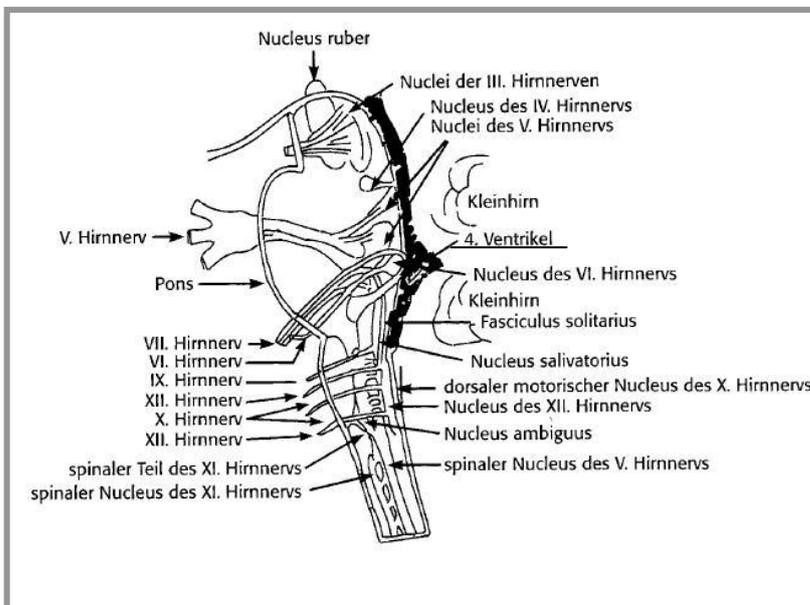
## CV4 Technik - global wirksame entspannende und revitalisierende Übung für den Alltag

Nehmen Sie zwei Tennisbälle und stecken Sie diese in eine Socke, die Sie so verknoten, dass die Bälle ganz eng beieinander liegen und nicht weg / auseinander rutschen können. Platzieren Sie die Tennisbälle dann so, dass nur Ihr Hinterhauptknochen / Os occiputale auf diesen Bällen liegt - im Bild unten habe ich den Bereich am Hinterkopf grau markiert, wo die Bälle ungefähr liegen sollen.



Rechtes Bild - so sieht es in der Liegeposition aus. Der Kopf liegt auf den Bällen. Der Untergrund sollte nicht zu weich sein - z.B. auf einen Teppichboden legen. Wenn es für Sie bequemer ist - speziell um die Lendenwirbelsäule zu entlasten - dann können Sie auch eine Kissenrolle unter Ihre Knie legen. Um ein Auskühlen zu verhindern, können Sie sich mit einer Decke zudecken.

Diese Technik kann genutzt werden um das gesamte Bindegewebe im Körper zu entspannen und kann deshalb z.B. auch gut bei akuten und chronischen Läsionen, bei degenerativen Vorgängen oder bei intercerebralen Stauungen hilfreich sein.



Es wird vermutet, dass durch diese Technik eine Kompression des 4. Ventrikels im Gehirn erfolgt und somit sämtliche lebenswichtige Nervenzentren beeinflusst werden können, die sich in den Wänden dieses Ventrikels und seiner Umgebung befinden. Weiterhin wird durch die Übung der Flüssigkeitsaustausch gefördert. Deshalb ist die Übung auch oft nützlich wenn Lymphpumpentechniken angezeigt sind.

**Nicht angewandt** werden sollte die Übung bei einem **erhöhten Hirndruck**. Sollten Schmerzen oder Schwindel während der Übung entstehen die Übung beenden und dies ggf. abklären lassen.

Außerdem sollte die Übung nicht angewandt werden in der **Schwangerschaft**, da diese Wehen auslösen kann.

4. Ventrikel und die benachbarten Strukturen (Quelle: Lehrbuch der Craniosakralen Therapie 1)

Normalerweise sollte sich nach einiger Zeit - manchmal schon nach wenigen Minuten und manchmal erst nach 10 oder 30 Minuten - eine Entspannung in Ihrem Körper bemerkbar machen und evtl. können Sie z.B. spüren, dass die Lendenwirbelsäule Richtung Boden / Liege sinkt oder das sich die Muskulatur im Schulter-Nackengebiet oder dem gesamten Körper entspannt oder z. B. die Peristaltik aktiviert wird. Die Entspannung kann manchmal so groß sein, dass der Übende einschläft.