**颅骶疗法I阶课程简介**

**第一部分 颅骶触诊技术（CST I-1）**

颅骶疗法I阶（Step One of CranioSacral Therapy）的第一部分（CST I-1）课程是学习如何触诊和评估颅骶系统和颅骶运动的基础。这是一套诊断身体各部位健康状况的关键技术，使你能够应用和理解所需的微妙的触诊技巧，同时为你的客户获得身心愉悦的确切效果。其中，一个关键的部分是学习感受颅骶节律，并将其用于评估全身和局部的颅骶运动。这个过程开始于实际比较身体其他的各种节律（如，呼吸、心跳、血管搏动、内脏器官蠕动和肌肉活动等），学习和感受所谓的颅骶系统的收缩和伸展（flexion and extension）运动或原始的吸气（inhalation）和呼气（exhalation）活动。

另一个关键部分是诱导静止点，调整身体各部的颅骶节律，纠正局部的异常节律，如将走音的琴弦回归和谐。

**1. 关键技术**：

（1）选择触摸站点，触诊颅骶节律，倾听生命的故事，感受心路的历程；

（2）在不同部位诱导静止点，调整颅骶节律，在动态静止中回归健康蓝图；

（3）直腿抬高，激发本体感觉，提高对“身体意识和内在自我”的感知度，激活机体自身的疗愈能力；

（4）压迫第四脑室（CV4），调节体温体态，增强共振能量，促进体液循环，改善代谢场域，优化脑细胞微环境。

**2. 内容要点**：

（1）认识颅骶系统：

骨骼：颅骨、脊柱和骨盆；

关节：有关的颅缝和关节，了解颅缝和颞下颌关节的顺应性；

脑和脊髓的被膜：硬膜、蛛网膜、软膜，尤其是硬膜及其形成的结构，理解其交互性张力膜的特性；

脑脊液：产生、流动和吸收过程及其对脑细胞的作用；

脑室系统：侧脑室、第三脑室、第四脑室、脊髓中央管；

神经组织：脑、脊神经、脑神经、自主神经系统；

肌肉：与颅骶系统有关的头颈部肌群，包括咀嚼肌和枕后肌群。

（2）感受颅骶节律并将其用作评估工具；

（3）全身评估技术，包括：皮肤和筋膜滑动、颅骶运动的对称性与流畅性；

（4）了解什么是静止点，如何诱导静止点（包括CV4）；

（5）理解为什么硬脊膜管对身体其他部位有如此重要的影响。

**3. 学习目标**：

本课程重点掌握评估整个身体的方法。能使用颅骶节律评估总体活力、生理功能及障碍、心理和情绪状态。提高触诊颅骶节律的技能，熟练掌握评估肌筋膜能量囊和脊髓技术易化节段的方法，帮助定位“问题”区域及其之间的差异。

**第二部分 颅骨调整技术（CST I-2）**

颅骶疗法I阶（Step One of CranioSacral Therapy）的第二个部分（CST I-2）课程研讨颅骨的系统结构与调整，并通过手法触诊技术与结构联系起来，提高对颅骨系统的视觉化理解，掌握调整颅骨的功能和能量模式。充分认识颅缝的有限的灵活性和特殊的机械性能，理解颅缝的力学变应性，包括出生时的压缩和变形、大脑生长时内压引起的膨胀、肌肉活动的牵拉、颅内循环负荷的影响。课程将包括颅骨和颅缝的解剖生理学和手法实操技术。

**1. 关键技术**：

（1）触诊颅骨和颅缝；

（2）感受和评估颅骨的运动；

（3）脑颅骨调整技术：额骨、顶骨、枕骨、蝶骨、颞骨、筛骨；

（4）面颅骨调整技术：鼻骨和泪骨、颧骨、上颌骨、腭骨、犁骨、下颌骨。

**2. 内容要点**：

（1）脑颅骨的组成与颅缝的位置和结构；

（2）颅腔的构成和颅顶的层次结构；

（3）颅窝孔裂与脑血管、脑神经的关系；

（4）颅底功能障碍与通过蝶骨评估和治疗的方法；

（5）硬腭的解剖和功能性结构；

（6）上颌骨在面颅骨的位置及其与眼眶、鼻腔和口腔的构成与意义；

（7）调整颧骨对面部塑形的意义；

（8）下颌骨和颞下颌关节功能障碍的成因与治疗方法。

**3. 学习目标**：

从颅底蝶-枕结合（SBS）的研究开始，进行感知、诊断和治疗。具体来说，指的是蝶-枕关节的运动（屈曲和伸展），如何利用蝶骨的运动来评估和治疗常见异常。你将能够理解这个区域功能失调的不同类型，识别、评估和纠正颅脑功能障碍。评估面颅骨和硬腭对颅骶系统的影响程度，学习从精细的解剖学结构入手，从口腔内评估和治疗一些病症。

**第三部分 躯体感觉运动整合技术（CST I-3）**

颅骶疗法I阶（Step One of CranioSacral Therapy）的第三部分课程（CST I-3），又称（横向结构区松弛技术），提供了一套躯体情绪释放的方法，增强使用CST得到的效果，扩展CST可能应用的领域，使治疗提升到一个新的高度。人体中轴部分的肌肉分布以纵向走行为主，肌肉附着于骨骼形成横向结构区域，容易出现约束和限制，使该处肌筋膜张力过高或失衡，或者引起血管和神经的压迫，这些部位也常与消极情绪郁积有关。轻柔的手法按压，使这些部位的肌筋膜得到松驰，情绪得到释放，帮助身心摆脱创伤的残余影响。这是一种全新的身体工作方式，正是身体图式与颅骶系统的特殊功能的结合，赋予了颅骶疗法在躯体感觉运动整合方面的优势。

**1. 关键技术**：

（1）舌骨区的松弛术；

（2）胸廓上口松弛术；

（3）胸廓下口松弛术；

（4）盆底筋膜松弛术。

**2. 内容要点**：

（1）如何将颅骶治疗的核心技能与肌筋膜技术相结合，确保治疗的有效性；

（2）如何将身体图式和对话技术与躯体情绪释放过程相结合；

（3）介绍治疗性身体意象的概念和使用对话的原则和实践；

（4）应用（口腔底）舌骨组织、胸腔出入口以及盆底筋膜的新技术，以帮助表达和释放被压抑的情绪；

（5）如何完善和提高全身评估触诊技能，以定位和释放肌筋膜能量囊。

**3. 学习目标**：

课程结束时，应该能够帮助客户消除过去创伤和负面情绪事件的残余影响，这通常是让许多人摆脱痛苦和疾病最深层原因所必需的。为什么如此重要呢？你将了解更多有关疾病发生的病理生理机制，学习发现和释放能量囊的具体技术，以及如何将颅骶节律纳入这一“表达途径”的工作。如何将躯体情绪释放技术与各种其他创造性的方法相结合。作为从业者的目标是实现一个舒适的和整体的身心方法，将帮助客户解决问题和纠正障碍，帮助他们进步和成长。

**第四部分 颅骶疗法初级（I阶）理论与技术培训**

**课程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日程 | 时间 | 培训内容与要求 | 主讲教师 |
| 第一天 | 上午下午 | 讲座：颅骶疗法概论讲座：颅骶系统，颅骶节律练习：倾听颅骶节律（头、肩、盆、足部）练习：颅骨调整I（脑颅骨：额、顶、枕、蝶、颞、筛骨） | 狄荣科 |
| 第二天 | 上午下午 | 练习：颅骨调整II（面颅骨：鼻、泪、颧、犁、腭、上-下颌骨）练习：躯体感觉运动整合技术（横隔膜松驰术：盆底、膈肌、胸廓下口、舌骨区） | 狄荣科 |
| 第三天 | 上午 | 练习：诱导静止点（直腿抬高、第四脑室压迫CV4）总结：初级整合技术（尤普勒捷十步法）考核 | 狄荣科 |

**颅骶康复技术研究中心**

**2022-11-18**