



# SKK-Windeck

## Cranio-Sacrale Körperarbeit wirkt ganzheitlich und nebenwirkungsfrei.



Stadt Magazin: Guten Tag, Herr Nippold. Sie sind Diplom-Sportwissenschaftler und haben 2010 in Köln das „SKK-Nippes“ - Seminar für Körperarbeit und Kampfkunst gegründet. Dort betreiben Sie eine Behandlungspraxis und ein Ausbildungsinstitut. Sie bringen zwei interessante Aspekte zusammen. Mit verschiedenen Gesundheitsmethoden sprechen Sie diejenigen an, die sich als nicht gesund empfinden, mit den Kampfkünsten diejenigen, die aus einer funktionierenden Lebendigkeit eine Erhöhung anstreben. Vor einiger Zeit

sind Sie nach Windeck gezogen und haben neben dem Hauptsitz Köln in Schladern die Zweigstelle „SKK-Windeck“ eröffnet. Hier bieten Sie Cranio-Sacrale Körperarbeit an. Nicht jeder kann sich darunter etwas vorstellen, können Sie diese Behandlungsmethode etwas näher erklären?

Sebastian Nippold: Kopf und Kreuzbein bilden die Zentralachse des Körpers. Das Nervensystem liegt zum größten Teil innerhalb der Schädelknochen und Wirbelkörper und ist umgeben von der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (lat. Liquor). Über die Knochen wird mit sanftem Zug und Druck von 5 bis 20 Gramm ein stabiler Rhythmus von Nervensystem, Liquor und Knochen erzeugt, bzw. wiederhergestellt.

### Wie wirkt sich das auf den Körper aus?

Eine direkte Auswirkung auf das Nervensystem ist Entspannung; darüber hinaus gibt es tiefer liegende Effekte, die mit der Regulation von Körperprozessen zu erklären sind. Der Körper hat sich darauf eingestellt, wie wir ihn die letzten Jahre benutzt haben. Mit Cranio-Sacraler Körperarbeit kann er annähernd wieder in den Urzustand versetzt werden.

Kann man sagen, unser Nervensystem speichert all unser Erleben. Ereignet sich etwas, was wir nicht richtig verarbeiten, entsteht ein „Stau“ oder eine „Baustelle“. Der freie Fluss des Nervensystems ist dann gestört und umfährt zukünftig die „Baustelle“, die sich irgendwann mit gesundheitlichen Problemen bemerkbar macht?

Ja, genau. Ich habe selbst durch die Methode erlebt, dass sich Spannungsmuster aus der frühen Kindheit aufgelöst haben. Natürlich kann es nur eine Annäherung an den Urzustand geben - Prozesse laufen wieder

schneller, der Stoffwechsel wird verbessert, Spannungen werden gesenkt. Um selber diese Veränderungsprozesse mit beurteilen zu können, bieten wir zu jeder Sitzung ein Vor- und ein Nachgespräch an. Für die Wirkung der Behandlung ist es allerdings nicht notwendig.

### Wann ist Cranio-Sacrale Körperarbeit besonders geeignet?

Vor allem bei Kopf-, Nacken und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Tinnitus, posttraumatischen Belastungsstörungen, bei Stress und dessen Folgeerscheinungen und bei vielen anderen Beschwerden. Unsere Internetseite gibt genauere Auskunft.

### Wie läuft eine Sitzung bei Ihnen ab?

Die Dauer einer Sitzung liegt nach Absprache zwischen 55 und 180 Minuten. Enthalten sind ein Vor- und Nachgespräch. Die Cranio-Sacrale Körperarbeit wird auf einer Behandlungsliege ausgeführt. Die Kosten richten sich nach der Art der Sitzung. Viele Krankenkassen übernehmen oder bezuschussen die Kosten. Da sollte sich jeder selbst erkundigen.

### Welche Vorzüge hat die Cranio-Sacrale Behandlungsmethode?

Bestätigt ist: die Behandlung ist nebenwirkungsfrei. Für viele ist die Sanftheit der Methode Voraussetzung, um die Arbeit am Körper zuzulassen. Die Cranio-Sacral Therapie ist eine ganzheitlich und prozessorientierte Methode, bei der nicht nur die Symptome behandelt werden. Deshalb braucht das Nervensystem Zeit, bis die Beschwerden sich auflösen. Das bedeutet, liegen Zustände länger vor, braucht es etwa zehn Prozent dieser Zeit bis die Ursache für immer aufgelöst ist.

### Wie sind sie selbst zur Cranio-Sacralen Körperarbeit gekommen?

Aus eigenem Leid. Etwa im Alter von 14 Jahren wachte ich jeden Morgen mit Schmerzen auf. Schulmedizinisch war ich gesund. Meine Mutter ist Heilpraktikerin; sie empfahl mir die Cranio-Sacrale Körperarbeit bei einer Koryphäe in Belgien. Dort erlebte ich sehr eindrucksvoll, wie sich durch bloße leichte Berührung des Anwenders direkte Dinge in meinem Körper veränderten und verbesserten.

### Können Sie ein Beispiel nennen?

Durch leichten Druck und auseinanderspreizen der Augenhöhle mit zwei Fingern erweiterte sich mein Sichtfeld, mein peripheres Sehen. Ein anderes Beispiel ist das Anheben des Stirnbeinknochens. Der Druck, den ich vorher gar nicht als Schmerz wahrgenommen hatte, ließ sich deutlich lösen. Ich begann dann auch mit Meditation und asiatischen Übungen für Körper und Geist. Seit zwanzig Jahren mache ich Aikido, später kamen zur Vertiefung innerer Aspekte chinesische Kampfkünste dazu.

Während des Studiums habe ich die erste Stufe der Ausbildung der Cranio-Sacralen Körperarbeit belegt. Für mich war es einzigartig; auch Lernende können das schon. Ich habe dann die Ausbildung komplett abgeschlossen.



## Seminar für Körperarbeit und Kampfkunst



Waldbröler Str. 28  
www.sk-k-windeck.de  
02292 - 95 48 9 84  
info@sk-k-windeck.de