

Craniosacral-Therapie

Sie ist eine ganzheitliche, manuelle Körpertherapie mit Ursprung in der Osteopathie. In der Craniosacral-Therapie verbinden sich wissenschaftliche Erkenntnisse und intuitive, fein geschulte Wahrnehmung der Praktizierenden auf einzigartige Weise.

*Schädel und Kreuzbein spielen eine entscheidende Rolle:
«Cranium» (lat.) = «Schädel» und «Sacrum» (lat.) = «Kreuzbein»*

BILD: CRANIO SUISSSE



Das craniosacrale System wurde 1874 durch den amerikanischen Arzt und Begründer der Osteopathie, Andrew Taylor Still, beschrieben, welcher feststellte, dass die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit eine grosse Bedeutung für den Organismus hat.

Basierend auf diesen Erkenntnissen entwickelte Dr. William Garner Sutherland in den 30er Jahren die craniale Osteopathie. Er fand heraus, dass sich die Schädelknochen innerhalb ihrer Struktur bewegen und nicht, wie bisher angenommen, vollkommen verknöchert sind. Diese Bewegungen nahm er auch in der Wirbelsäule und im Kreuzbein wahr.

So wurde die craniale Osteopathie kontinuierlich weiterentwickelt, woraus in den 70er Jahren die Craniosacral-Therapie entstand.

Methode: In den knöchernen Strukturen des Schädels und des Kreuzbeins befindet sich die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit, welche in einem Membransystem vom Schädel durch die Wirbelsäule bis hin zum Kreuzbein zirkuliert. Sie ist natürlichen Schwankungen unterworfen und folgt dem sogenannten craniosacralen Rhythmus. Dieser kann am ganzen Körper gefühlt werden.

Ist dieser Rhythmus gestört, wirkt sich das negativ auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus, und die Entwicklung und Funktionsfähigkeit

des ganzen Menschen kann beeinträchtigt werden.

Die Craniosacral-Therapie bringt Disharmonien auf verschiedenen Körperebenen wieder ins Gleichgewicht. Der Therapeut erspürt und folgt den feinen inneren Bewegungen und erhält auf diese Weise einen wichtigen Einblick in den Gesundheitszustand: Blockaden, Verletzungen, seelische Traumata etc., die im Körpergewebe gespeichert sind, werden dabei auf sanfte Weise gelöst und der craniosacrale Rhythmus wieder harmonisiert.

Wirkungen: Die Therapie wirkt direkt auf das Nervensystem, wodurch oft eine tiefe körperliche Entspannung erreicht wird.

Indikationen sind z.B.: Wirbelsäulen- und Gelenkserkrankungen, Rücken-Nackenschmerzen, akute/chronische Schmerzzustände, Rehabilitation nach Krankheit und Unfällen, Migräne, Kieferprobleme, Tinnitus, Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, etc.

Auch bei Säuglingen und Kleinkindern wird sie angewendet, z.B. bei 3-Monats-Koliken, häufigem Schreien, Schluckstörungen oder Verdauungsproblemen.

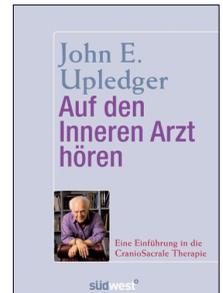
Einschränkungen sind akuter Schlaganfall, frische Schädeloperation und Meningitis.

Die Craniosacral Therapie wird von den meisten Krankenkassen im Rahmen der Zusatzversicherung anerkannt.

Für weitere Infos und eine Therapeutenliste:

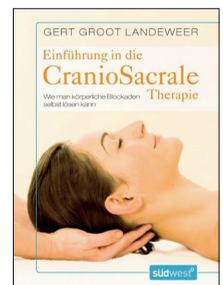
www.craniosuisse.ch
Tel. 043 268 22 30

BUCHTIPPS:



John E. Upledger
Auf den inneren Arzt hören – Eine Einführung in die CranioSacrale Therapie

2010, 184 Seiten
978-3-517-08647-7
Fr. 31.90



G. Groot Landeweer
Einführung in die Craniosacrale Therapie – Wie man körperliche Blockaden selbst lösen kann

2010, 285 Seiten
978-3-517-08597-5
Fr. 34.90

Bestellungen:
Verband vitaswiss
Tel: 041 417 01 60
info@vitaswiss.ch
www.vitaswiss.ch

VORSCHAU

- > Deep Draining
- > Dorn-Therapie



Craniosacral Therapie – der Körper weist den Weg

In der Craniosacral Therapie bestimmt nicht der Therapeut den Verlauf einer Sitzung, sondern der Körper und das Nervensystem des Klienten. Auf sanfte Weise wird die Selbstregulierung des Körpers aktiviert. Die Craniosacral Therapie kann sowohl bei chronischen, als auch bei akuten Beschwerden verblüffende Erfolge aufweisen.

Das Tempo und die Anforderungen in Beruf und Alltag steigen kontinuierlich. Unsicherheiten und Stress nehmen zu. Umso schöner ist es, wenn in einer Körpertherapie-Sitzung nichts von aussen verlangt oder hinzugefügt, sondern den inneren Rhythmen des Menschen Beachtung geschenkt wird.

Craniosacral Therapie kann immer dann hilfreich sein, wenn das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt nicht mehr stimmig ist. Sie ist eine ganzheitliche, manuelle Heilmethode. Ihr Ursprung liegt in der Osteopathie, wo anfangs des 20. Jahrhunderts von den amerikanischen Ärzten Dr. A. Still und Dr. W.G. Sutherland die rhythmischen Eigenbewegungen von Knochen und Gewebe, sowie deren Bewegungsachsen entdeckt und systematisch erforscht wurden. Dr. Sutherland stellte fest, dass diese feinen Bewegungen von unserer innewohnenden Lebenskraft, die er „Atem des Lebens“ nannte, herrührten. Dieser Atem des Lebens, ein Grundprinzip des Lebendigen, durchdringt den ganzen Körper, bringt Vitalität und reguliert alle Körperfunktionen, physische wie psychische.

In der Craniosacral Therapie verbinden sich wissenschaftliche

Erkenntnisse und intuitive, feingeschulte Wahrnehmung der Praktizierenden auf einzigartige Weise. Nicht umsonst ist sie eine der drei beliebtesten Komplementär-Therapien der Schweiz und wird von den meisten Zusatzversicherungen anerkannt.

„Wissende“ Hände

Durch feine, achtsame Berührungen lauscht die Therapeutin

den subtilen Craniosacralen Rhythmen und folgt mit diesen Informationen dem „innewohnenden Behandlungsplan“, der die Eigenregulation des Körpers und die Auflösung von Schmerz- und Spannungsmustern ermöglicht. Je erschöpfter oder traumatisierter ein Klient ist, desto behutsamer und ressourcierender ist die Arbeit der Therapeutin. Der Körper wird dar-

in unterstützt, auf seine natürliche Intelligenz und Selbstheilungskraft zurück zu greifen, um sich selbst, durch die Mobilisierung seiner inneren ordnenden Kräfte, zu heilen.

Die Craniosacral Therapie kann das Zentralnervensystem ins Gleichgewicht bringen, motorische Koordination und neuromuskuläre Funktionen positiv beeinflussen, das Immunsystem stärken, den Bewegungsradius vergrössern und die Körperwahrnehmung verbessern. So können tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit die positiven Wirkungen dieser Therapie sein. Da diese Behandlungsform sehr sanft ist, ist sie grundsätzlich für alle Menschen geeignet, so auch für Neugeborene, Schwangere und gebrechliche Menschen.

Der Berufsverband Cranio Suisse® stellt sicher, dass seine praktizierenden Mitglieder über eine qualitativ hochstehende Ausbildung verfügen und kontinuierlich Fortbildungen besuchen. Die aktuelle Therapeutinnen-Liste und weitere Informationen finden Sie unter

www.craniosuisse.ch

Autoren: Cranio Suisse®, Kommission für Öffentlichkeitsarbeit, Ilona Pregler-Reitmeier

asca Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin
www.asca.ch



In der Craniosacral-Therapie begleitet der Therapeut den Körper und das Nervensystem des Patienten. Die Resultate sind bisweilen erstaunlich, besonders bei chronischen Beschwerden.