

CRANIOSACRAL THERAPIE

Die CranioSacral Therapie ist aus der Osteopathie entstanden und geht davon aus, dass der Körper eine Einheit ist.

Alle Strukturen im Körper sind direkt oder indirekt miteinander verbunden. Dieses Bindegewebe (Faszien) kann man wie ein Tuch sehen, worin Schädel, Rückenmark, alle Organe, Knochen, Muskeln, Gelenke und Nerven eingewickelt sind. Einschränkungen im Bindegewebe können deshalb an verschiedenen Stellen im Körper Beschwerden verursachen.

Das CranioSacrale System

Das CranioSacrale System besteht aus einer Membran (Hülle) und Rückenmarksflüssigkeit (cerebrospinale Flüssigkeit) die das Gehirn und das Rückenmark umgeben und schützen. Es weitet sich von den Schädelknochen, Gesicht und Mund (den cranialen Teil) über die Wirbelsäule bis an die Beckenknochen (den sakralen Teil) aus.

Der CranioSacrale Rhythmus

Innerhalb des CranioSacralen Systems nimmt das Ausmaß der rhythmischen Produktion der Rückenmarksflüssigkeit regelmäßig ab und zu, wodurch Druckunterschiede entstehen. Diese Druckunterschiede verursachen die rhythmische Bewegung der Schädelknochen. Wir nennen diese Bewegung den „CranioSacralen Rhythmus“. Dieser kann von einer erfahrenen Therapeutin am gesamten Körper gespürt werden. Der Rhythmus gibt dem Therapeuten Information über die Beweglichkeit des Gewebes und über die Ausdrucksfreiheit des CranioSacralen Systems.

Ein gut funktionierendes CranioSacrales System hat einen positiven Einfluss auf die Entwicklung und Funktion von Gehirn und Nerven. Eine Störung innerhalb dieses Systems kann zu einem breiten Spektrum von Symptomen führen.

Selbstheilungskräfte

Jeder Körper hat Selbstheilungskräfte, die sehr gut an einer kleinen Schnittwunde demonstriert werden können: der Körper sorgt im Normalfall dafür, dass diese Schnittwunde wieder heilt. Größere Verletzungen wie bei einem Unfall, bei Krankheit, einer Operation, bei Stress oder falscher Ernährung können die Selbstheilungskräfte überfordern.

In diesem Falle braucht der Organismus Hilfe um die Selbstheilung verstärkt zu aktivieren. Eine CranioSacral Therapeutin bietet diese Hilfe, sodass selbstheilende Prozesse im Körper in Gang gesetzt werden und sich Einschränkungen in den Geweben wieder verbessern können.