



# Craniosacral Therapie

Bei der Therapieform werden Dysfunktionen zwischen dem Schädel (Cranio) und dem Kreuzbein (Sacrum) behandelt.

Die Cranio Sacral Therapie hat sich in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den USA aus der Osteopathie entwickelt. Sie basiert auf der Arbeit mit dem craniosacralen Rhythmus, der sich im feinen Pulsieren der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zeigt. Diese Flüssigkeit schützt, nährt und bewegt das Nervensystem – vom Schädel (Cranium) bis zum Kreuzbein (Sacrum). Der craniosacrale Rhythmus ist über das Bindegewebe im ganzen Körper tastbar. Das Bindegewebe (Faszien) gilt als informationsverarbeitendes System, das unseren Körper stützt und schützt und alle Organe und Gefäße umhüllt. Ärzte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden und Heil-/Masseure können die Cranio Sacral Therapie als Zusatzausbildung wählen. Die Wirksamkeit der Cranio Sacral Therapie ist wissenschaftlich nicht belegt.

## Indikationen

- psychosomatische Beschwerden
- Schmerzen
- Prävention
- Konzentrations Schwierigkeiten
- Verzögerungen in der Entwicklung
- Nach Unfällen und Ops
- Beschwerden des Bewegungsapparates (z.B. Schmerzen der Wirbelsäule, im Becken oder Gelenken)
- Chronische u. o. akute Schmerzen
- Stressbedingte Beschwerden,
- Nervosität, Müdigkeit
- Psychosomatische Beschwerden (Kopfscheu, Verdauungsbeschwerden)
- Präventiv, um die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren

## **Kontraindikationen**

- akute Entzündungen
- schwere Verletzungen
- erhöhter Schädelinnendruck

## **Was versteht man unter dem Cranio Sacralen System?**

Das Cranio Sacrale System umhüllt und schützt das gesamte Nervensystem. Es besteht aus den drei Hirnhäuten (Dura mater, Pia mater und Arachnoidea) und dem Liquor cerebrospinalis (Gehirn-Rückenmarks-Flüssigkeit). Eine wichtige Funktion dieses Systems ist unter anderem die Produktion, Zirkulation und Aufnahme der cerebrospinalen Flüssigkeit. Sie bildet das physiologische Umfeld, in dem sich Gehirn und Nervensystem entwickeln, leben und funktionieren können.

Das Cranio Sacrale System beeinflusst Entwicklung, Wachstum und Funktionsfähigkeit des Zentralnervensystems vom Moment der embryonalen Formgebung bis zum Tod.

Das Faszien system (Bindegewebe) bildet das verbindende Element zwischen dem Cranio Sacralen System und den peripheren Anteilen des Körpers. Das sind jene Teile des Nervensystems, die außerhalb des – aus Gehirn und Rückenmark bestehenden – zentralen Nervensystems liegen. Erhöhte Spannung in einer Körperregion überträgt sich über das Bindegewebe in benachbarte Regionen. Diese Spannung vermindert die Beweglichkeit der Gelenke, die Zirkulation von Körperflüssigkeiten, den freien Fluss von Energie und damit den lebenswichtigen Informationsaustausch im Organismus.

## **Wirkung der Cranio Sacral Therapie**

Sind im Körper Verhärtungen oder Blockaden vorhanden, so spiegeln sich diese im Cranio Sacralen System wider. Gründe für Blockaden sind vielfältig und können von Verletzungen, Stürzen oder Fehlstellungen herrühren, durch Operationen und Narben entstehen oder seelische Belastungen zeigen. Cranio Sacral Praktizierende ertasten Blockaden und wie sich Spannungen auf den Körper auswirken. Mit achtsamer Berührung und dem Einsatz spezifischer Techniken kann der Klient in seiner Selbstheilung angeregt und unterstützt werden, Spannungszustände können sich lösen. Die natürlichen Regenerationskräfte des Körpers werden aktiviert und der Heilungsprozess gefördert.

Wie viele Einheiten erforderlich sind, um einen Erfolg zu erzielen, ist unterschiedlich und richtet sich nach Art und Ausmaß der Beschwerden. Die Absicht ist, den Klienten in seiner eigenen Geschwindigkeit achtsam zu begleiten. Oft gelingt es bereits nach 2 - 3 Einheiten merkbare Verbesserungen zu erzielen, in anderen sind mehr Behandlungen notwendig.