

## **CRANIO SACRAL THERAPIE**

Der Begriff Cranio Sacral setzt sich aus den lateinischen Worten Cranium = Schädel und Sacrum = Kreuzbein zusammen. Dies sind die zentralen Körperpunkte an denen sich diese feine und achtsame Körpertherapie orientiert. Der Schädel und das Kreuzbein bilden mit dem Gehirn und den Häuten des Rückenmarks eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus wird die „Primäre Atmung“ oder „Lebensatem“ genannt und gilt als Zündfunke für die Gesundheit jedes Menschen.

Der Cranio Sacrale Puls ist völlig unabhängig vom Blutpuls und hat eine – im gesunden Bereich – Frequenz von 8 – 12 Schlägen pro Minute. Der Blutpuls hingegen befindet sich in einer wesentlich höheren Frequenz.

Dem geübten Behandler ist es möglich, die Pulsfrequenz zu ertasten. Diese überträgt sich auf das umliegende Gewebe und so können Spannungen und Fehlfunktionen ertastet und gegebenenfalls gelöst werden.

### **Geschichte und Entwicklung der Cranio Sacralen Therapie**

Ist aus der Osteopathie heraus entdeckt und entwickelt worden. Begründer der Methode war Dr. William Garner Sutherland um ca. 1930, er war Student des Begründers der Osteopathie. Ebenfalls massgeblich an der Entwicklung der CS-Therapie beteiligt war der Chirurg und osteopathische Arzt Dr. Upledger. Er machte es sich auch zur Aufgabe den Nutzen der komplementären Behandlungsmethode zu verbreiten.

### **Kernelemente der Methode**

CS Therapie ist eine Körperarbeit welche die Selbstheilung auf der Ebene von Körper – Seele und Geist unterstützt, Die Ressourcen des Klienten werden hier mit einbezogen und gestärkt. CS Praktizierende begegnen ihren Klienten mit Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit

### **Anwendungsgebiete**

Unterstützung der Rehabilitation (Wiederherstellung) nach Krankheit und Unfällen

Bei Schleuder- Sturz- und Stauchtrauma

Bei Rücken- Schulter- und Nackenbeschwerden

Bei Schlafproblemen, Erschöpfungszuständen, Burnout-Syndrom

Zur Begleitung in belastenden Lebenssituationen

Als Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

Bei Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten

Chronische Schmerzzustände

Kopfschmerzen und Migräne

Wir verstehen alle unsere Therapieformen nicht ausschliessend , sondern immer begleitend zur Schulmedizin.

Menschen jeden Alters vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen können mit Cranio Sacral Therapie behandelt werden. Grundsätzlich für Alle geeignet die etwas Gutes für sich tun wollen.

### **Behandlungsablauf**

Im Gespräch werden Ziele, Erwartungen und Fragen geklärt sowie der Behandlungsablauf besprochen.

Der Klient liegt in bequemer Kleidung auf einer Massageliege

Die Berührungen sind sanft, behutsam und respektvoll, es kann am ganzen Körper behandelt werden

Es kann in Stille oder aber im Gespräch behandelt werden

Pro Sitzung wird mit ca. einer Stunde Behandlungsdauer gerechnet

Die Anzahl und Häufigkeit der Sitzungen richten sich nach dem Heilungsprozess