

zu entgiften. Dies geschieht mittels möglichst schonender Darmspülung. "Klistier" oder "Einlauf" sind gängige Begriffe für das anale Einlaufenlassen von Spülflüssigkeit (meist warmem Wasser), wodurch Ablagerungen und Gifte schonend aus dem Darm gespült werden. Es wurden spezielle Geräte entwickelt, welche eine besonders schonende Anwendung gewährleisten. Allmählicher Entzug von Abführmitteln und die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost werden gleichzeitig angestrebt.

## **Cranio-Sacral-Therapie**

Die craniosacrale Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. William G. Sutherland auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) zur „Cranialen Osteopathie“ weiterentwickelt. Der Name Craniosacral Therapie wurde in den 70er Jahren des selben Jahrhunderts erstmals vom amerikanischen Forscher und Osteopathen Dr. John E. Upledger geprägt und setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und den Rückenmarkshäuten (Membranen) eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Veränderungen in diesem System geben die nötigen Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen. Dr. Sutherland machte eine weitere Entdeckung: er stellte fest, dass hinter den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit eine Kraft ist, die diese Bewegungen in Gang setzt. Diese Kraft nannte er Primäre Atmung oder Lebensatem, der Zündfunke, der das System in Gang bringt. Dieser Aspekt der Craniosacral Therapie wurde von Franklyn Sills aufgenommen und weiterentwickelt. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und ist direkt mit der Lungenatmung (sekundäre Atmung) und der Gewebeatmung des zentralen Nervensystems verbunden, das die gesamten Körperfunktionen reguliert. Somit haben wir heute mit der Craniosacral Therapie eine ganzheitliche Behandlungsform mit unterschiedlichen Ansätzen, die sich optimal ergänzen. Die Craniosacral Therapie ist eine Körperarbeit, bei der mit grösster Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertefreiheit der Persönlichkeit der Klientin oder des Klienten begegnet und zugehört wird. Die Craniosacral Praktizierenden unterstützen mit feinen manuellen Impulsen, welche eine Eigenregulierung des Körpers einleiten, den Klienten/die Klientin auf dem Weg zur Selbstheilung. Die Gesundheit im Menschen wird unterstützt und Ressourcen werden gestärkt, so dass positive Veränderungen stattfinden können. Diese Behandlungsform kann vom Neugeborenen bis hin zum alten Menschen, sogar in sehr gebrechlichem oder schmerzvollem Zustand, angewendet werden.

## **Edelstein-Therapie**

Das Wissen um die Kräfte und Energien von Edelsteinen wurde aus Zeiten uralter Hochkulturen überliefert. Dieses Wissen, und dessen Umsetzung zur Stärkung, Harmonisierung und Heilfindung, wird heute zunehmend aktualisiert. Mit der Übertragung der lichtvollen, hochfeinen Schwingung edler Steine in unser Wesen wird unsere aurische, energetische Stärkung und Balance aktiviert. Darüber erhöhen und harmonisieren sich die Eigenschwingungsfrequenzen. Dies ermöglicht es, die innewohnenden Selbstheilungstendenzen und -erkenntniskräfte zu finden, zu wecken und zu aktivieren. Das Tragen einzelner Edelsteine als "Begleiter" ist eine erste, einfache Art hierzu. Eine gute, gezielt tief-ganzheitliche Edelsteinbehandlung vermittelt nur ein erfahrener Therapeut. Sie setzt viel Einfühlungsvermögen, Sachkenntnis, intensive Beratung und Begleitung voraus.