

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 SUISSA



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.

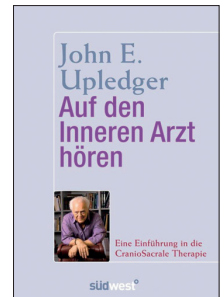
Einschränkungen sind akuter Schlaganfall, frische Schädeloperation und Meningitis.

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

Für weitere Infos und eine Therapeutenliste:

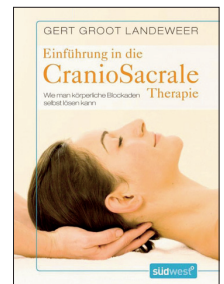
www.craniosuisse.ch
Tel. 043 268 22 30

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

