

Craniosacral Therapie

Wenn das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt nicht mehr übereinstimmt, kann sich das in verschiedensten Beschwerden äussern. Die Craniosacral Therapie ist eine Therapieform, bei welcher der Persönlichkeit des Klienten mit grösster Sorgfalt und Achtsamkeit begegnet wird.



Durch feine, achtsame Berührungen mit den Händen lauscht die Therapeutin den subtilen Rhythmen des Körpers.

Unerträgliche Kopf- und Rückenschmerzen veranlassen mich, einen Termin für eine Craniosacral-Behandlung zu vereinbaren. Noch weiss ich nicht, worauf ich mich dabei einlasse. Doch so kann es nicht mehr weitergehen. Ich möchte baldmöglichst wieder beschwerdefrei und aktiv am Leben teilnehmen. Als ich den Praxisraum betrete, empfängt mich eine aufgestellte Therapeutin. Der erste Eindruck ist dadurch bereits sehr positiv. Die Räume sind hell und freundlich eingerichtet, ich fühle mich sofort wohl in dieser angenehmen Umgebung. Nach der Begrüssung schildere ich der Therapeutin meine Beschwerden. Sie macht eine kurze Befundaufnahme und bittet mich anschliessend, mich bekleidet auf die Behandlungsliege zu legen.

Muss ich denn nichts ausziehen? Kleine Zweifel nagen an mir: Wird mir die Therapie wohl etwas nützen? Dann fragt mich die Therapeutin: «Gibt es Orte, an denen Sie sich besonders wohl fühlen? Gibt es auch beschwerdefreie Körperstellen?» Ich hatte nicht damit gerechnet, dass ich mich aktiv am Genesungsprozess beteiligen soll.

Die Selbstheilung unterstützen

Durch feine, achtsame Berührungen mit ihren Händen lauscht die Therapeutin den subtilen Rhythmen meines Körpers. Sie erhält dadurch wertvolle Informationen zu meinem Gesundheitszustand. Nun folgt sie dem «innewohnenden Behandlungsplan», der die Eigenregulation des Körpers und die Auflösung von Schmerz- und Spannungsmustern ermöglicht. Ich spüre, wie sich schon bald eine wohlige Wärme

und Entspannung in meinem Körper ausbreitet, wo sonst nur starke Anspannung und Unruhe herrschen.

Die Therapeutin erklärt mir, dass die Craniosacral-Therapie auf dem craniosacralen System basiert. In diesem System fliesst die Cerebrospinal-Flüssigkeit entlang des Rückenmarks, welche das Gehirn nährt und schützt. Gleichzeitig reguliert sie die physischen und psychischen Körperfunktionen. Disharmonien werden ausgeglichen und in Balance gebracht. Manchmal setzt die Therapeutin feinste manuelle Impulse, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und gezielt zu stärken.



Die Craniosacral Therapie eignet sich auch zur Behandlung von Kindern.

Fehlendes Gleichgewicht

Nach der Behandlung fühlt sich mein Rücken wesentlich leichter und beweglicher an. Der Schmerz hat deutlich nachgelassen, als ob eine Last von meinen Schultern gefallen wäre. Auch mein Gang hat sich ver-

bessert. Kaum zu glauben, dass sich in 60 Minuten so viel verändern kann!

Was ist geschehen? Die Craniosacral Therapie kann immer dann hilfreich sein, wenn das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt nicht mehr übereinstimmt. Mit ihren Händen nimmt die Therapeutin behutsam Kontakt zu verschiedenen Körperstellen auf. Dabei richtet sie ihre Aufmerksamkeit auf die gesunden Stellen des Menschen, die gestärkt werden. Durch die feinen, manuellen Impulse entfalten sich die inneren Selbstheilungskräfte. In der Zusammenarbeit zwischen Therapeutin und Klient können sich Blockaden lösen.

Akute und chronische Schmerzzustände wie Rücken- und Nackenschmerzen, Migräne, Kieferprobleme, Tinnitus, Konzentrationsstörungen sowie Schlafprobleme können mit der Craniosacral Therapie angegangen werden. Bei der Rehabilitation nach Krankheit und Unfällen wirkt die Therapie aufbauend. Auch bei Säuglingen und Kleinkindern wird sie erfolgreich angewendet, zum Beispiel bei 3-Monats-Koliken, häufigem Schreien, Schluckstörungen und Verdauungsproblemen. ●

Text: *Cranio Suisse*
Bilder: ZVG

Craniosacral Therapie

Die craniosacralsche Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts in den USA auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) entwickelt. Sie setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Zwischen dem Schädel und dem Kreuzbein pulsiert die Hirnflüssigkeit. Ihr Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des Menschen. Ist dieser Rhythmus gestört, beeinflusst dies das körperliche und seelische Wohlbefinden des Klienten. Die Craniosacral Therapie ist eine Körperarbeit, bei der mit grösster Sorgfalt und Achtsamkeit sowie Wertfreiheit gegenüber der Persönlichkeit des Klienten gearbeitet wird. Die Behandlungskosten werden im Rahmen der Zusatzversicherung von den meisten Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

Berufsverband Cranio Suisse®

Cranio Suisse®, der Schweizerische Berufsverband für Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten, vertritt über 1'000 Mitglieder. Er achtet bei seinen Mitgliedern auf einen hohen Qualitätsstandard. 2014 findet eine weitere Fachtagung für Ärztinnen und Ärzte über die Anwendung und den Nutzen der Craniosacral Therapie statt. Cranio Suisse® Mitglieder öffnen am 2. Nationalen Tag der Craniosacral Therapie, dem Samstag, 9. November 2013, ihre Türen für Interessierte. Eine Liste der zertifizierten Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie unter: www.craniosuisse.ch

SITAGWAVE



Das Sitzerlebnis:
maximaler Sitzkomfort – ganz automatisch.
Lassen Sie sich einfach in den SITAGWAVE
sinken, er übernimmt den Rest!



SITAG AG Simon Frick-Strasse 3, CH-9466 Sennwald, T +41 (0) 81 758 18 18

info@sitag.ch
www.sitag.ch

SITAG
style at work

