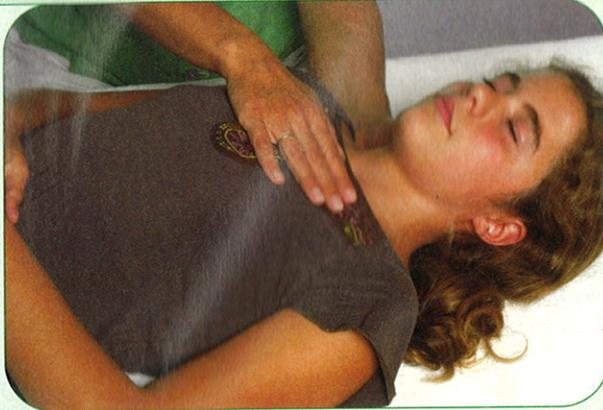


# bewusster Leben Lexikon

## Craniosacral-Therapie



Craniosacral-Therapie (Lat.: cranium=Schädel, Sacrum=Kreuzbein)  
Foto: Inge Zinsli, Cranio Suisse

**Definition** Das Craniosacral-System setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die beiden Pole Cranium und Sacrum bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten (Membranen) ein einheitliches System, in welchem die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und die Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen.

**Geschichte** Die craniosacrale Behandlungsform wurde auf der Basis der Osteopathie entwickelt. Ende des 19. Jahrhunderts entdeckte ein amerikanischer Arzt und Osteopath die rhythmische, wellenartige Bewegung von den Schädelknochen über die Wirbelsäule bis hin zum Kreuzbein.

**Technik** Das dynamische Gleichgewicht in den Körperstrukturen wie Knochen, Hirn- und Rückenmarkshäuten, Liquor cerebrospinalis (Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit), Muskeln und Organen kann mit subtilen, präzisen Handhaltungen am Craniosacral-System erfüllt werden. Bei Störungen und Blockaden werden vom Therapeuten achtsame Lösungstechniken angeboten. Das bewusste und subtile Aufbauen von Verbindungen zu den betroffenen schmerzhaften Strukturen bei gleichzeitiger Verankerung in guten Ressourcen ermöglicht dem Patienten eine tiefgreifende Entspannung.

**Anwendungsgebiete** Körperliche oder seelische Verletzungen und Überforderungen verändern das natürliche Gleichgewicht im Menschen. Dies kann auf körperlicher Ebene Schmerzen oder Funktionsstörungen verursachen. Dadurch werden das Craniosacral-System und der Mensch in seiner Gesamtheit beeinflusst. Durch Berührung des Craniosacral-Systems entsteht Raum – Raum für das Erinnern an die ursprüngliche Gesundheit und die Möglichkeit, diese wieder zu finden. Menschen jeden Alters, vom Neugeborenen bis hin zum alten Menschen, können mit Craniosacral-Therapie behandelt werden. Die Craniosacral-Praktizierenden unterstützen wertfrei und sorgfältig mit feinen manuellen Impulsen die Eigenregulierung des Körpers. Die Gesundheit des Menschen und seine Ressourcen werden gestärkt.

### LITERATUR

Daniel Agustoni  
**Craniosacral  
Selbstbehandlung**  
Kösel, € 19,95  
CD € 17,95

Thorsten Liem  
**Kraniosakrale Osteopathie**  
ein praktisches Lehrbuch  
Hippokrates  
€ 89,95

### LINKS

Berufsverband Cranio Suisse:  
[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)  
[www.sdvc.ch](http://www.sdvc.ch)  
[www.upledger.de](http://www.upledger.de)

### Register

Akupressur (Shiatsu)  
Akupunktur  
Alexander-Technik  
Aromatherapie  
Astrologie  
Atemtherapie  
Aura-Soma  
Ayurveda  
Bach-Blütentherapie  
Bewegungstherapie  
Biophotonen  
Chakra  
Chi  
Chinesisches Horoskop  
Chinesische Medizin

### Craniosacral-Therapie

Edelsteintherapie  
Energiearbeit  
Entschlackung  
Esoterik  
Farbtherapie  
Fasten  
Feldenkrais  
Geistiges Heilen  
Handlesen  
Heilpflanzen  
Hildegard-Medizin  
I-Ging  
Kinesiologie  
Klimatherapie  
Kneipp-Therapie  
Kundalini-Energie  
Lichttherapie  
Mandalas  
Massage  
Meditation  
Meridiane  
Moxibustion  
Obertongesang  
Rebirthing  
Reiki  
Rolfing  
Schamanismus  
Tantra  
Tai Chi  
Tarot  
Traumdeutung  
Qigong  
Yin und Yang  
Yoga