

CRANIOSACRAL THERAPIE

Als ich den Praxisraum betrete, empfängt mich eine aufgestellte Therapeutin. 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.

Ich komme wegen unerträglicher Rückenschmerzen in die Craniosacral Therapie und möchte baldmöglichst wieder beschwerdefrei und aktiv am Leben teilnehmen. Nach einer kurzen Befundaufnahme bietet mich die Therapeutin, mich bekleidet auf die Behandlungsliege zu legen. „Muss ich denn nichts ausziehen?“ Kleine Zweifel nagen an mir: „Wird die Therapie mir wohl etwas nützen?“ Und nun 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 Genesungs-Prozess beteiligen soll. Durch feine achtsame Berührungen mit ihren Händen, lauscht die Therapeutin den subtilen Rhythmen meines Körpers. Sie erhält dadurch wertvolle Informationen. 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 herrscht.“ Die Therapeutin erklärt mir, dass unsere Lebenskraft - der Atem des Lebens - Vitalität bringt, sowie physische und psychische Körperfunktionen reguliert. Disharmonien werden ausgeglichen und in Balance gebracht. Manchmal setzt die Therapeutin feinste manuelle Impulse, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und gezielt zu stärken.

Nach der Behandlung fühlt sich mein Rücken wesentlich leichter und beweglicher an. Der Schmerz hat deutlich nachgelassen, als ob wenn eine Last von meinen Schultern gefallen wäre. Auch mein Gang hat sich verändert. Kaum zu glauben, dass sich in weniger als 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 Anteile 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.



Was ist Craniosacral Therapie?

Die craniosacrale 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, betrifft dies das körperliche und seelische Wohlbefinden des Klienten.

Indikationen bei Craniosacral Therapie

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

Cranio Suisse®, der Schweizerische Berufsverband für Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten vertritt über 1'000 Mitglieder. Er achtet auf einen hohen Qualitätsstandard seiner Mitglieder. Cranio Suisse® Mitglieder öffnen ihre Türen am 2. Nationalen Tag der Craniosacral Therapie, der am Samstag, 9. November 2013 stattfindet. Eine Liste der zertifizierten Therapeutinnen finden Sie unter: www.craniosuisse.ch.