



Craniosacraltherapie

Craniosacraltherapie (cranium - Schädel, sacrum - Kreuzbein) ist eine Behandlungsmethode bei der über sanfte Stimulierung des Kopfes und des Wirbelsäulenbereiches durch die Hände des Therapeuten ein verbesserter Zustand des Menschen auf allen Ebenen erreicht wird. Die Craniosacraltherapie wird daher von vielen als ein Teilbereich der Osteopathie angesehen und gehört wegen der erzielten Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu den ganzheitlichen Therapieformen.

Die Craniosacraltherapie wurde seit 1930 von dem amerikanischen Arzt William Garner Sutherland entwickelt und in den 80er Jahren durch den Chirurgen John Upledger weiterentwickelt.

Behandlungen mit Craniosacraltherapie

Die Cerebrospinalflüssigkeit, Liquor oder auch Hirnflüssigkeit genannt, ist der Angriffspunkt der Craniosacraltherapie. Der Liquor umgibt das Gehirn und Rückenmark und dient unter anderem als ‚Stoßdämpfer‘ für das Gehirn und Anteile des zentralen Nervengewebes im Schädel und Wirbelkanal, er dient auch der Versorgung mit Nährstoffen und der Temperaturregulierung. Im Liquor gibt es auch einen ‚Puls‘, ähnlich dem uns bekannten in den Blutgefäßen. Der Puls im Liquor ist für die Aufrechterhaltung der Gesundheit im menschlichen Körper wichtig. Die Pulsation, die eine Frequenz von sechs bis zwölf Wellen pro Minute aufweist, rührt von der rhythmischen Erzeugung und Ausschüttung neuer Liquorflüssigkeit her. Die umgebenden Knochen des Schädels, der Wirbelsäule und des Beckens sind wichtig bei diesem Vorgang, da sie leicht gegeneinander beweglich sind. Funktionieren diese Pulsationen im Liquor nicht mehr, so ist der Energiefluss gestört und es kommt zur Ausbildung von krankhaften Störungen. Es werden durch bestimmte störende Einflüsse sogenannte Energiezysten gebildet.

Durch sanfte manuelle Stimulation bei der Craniosacraltherapie kommt es



zu einer Harmonisierung des Liquors und des Energieflusses. Es werden die gesunde Durchblutung der Gewebe und Strukturen angeregt, sowie die Selbstheilungskräfte aktiviert. Meist liegen die Angriffspunkte am Kopf - Nackenbereich, im Wirbelsäulen- und Beckenbereich, aber auch an anderen Körperteilen. Durch die Griffe werden u.a. auch Verspannungen in der Muskulatur und im Faszienbereich gelockert und entspannt.

Craniosacraltherapie ist in jedem Alter anwendbar und so reicht das Spektrum von Neugeborenen bis hin zu älteren Menschen und auch Schwangeren. Im Normalfall dauert eine Behandlung etwa eine Stunde, danach sollte Ruhe eingehalten und viel getrunken werden.