

Craniosacral Therapie

Für ein gesundes Gleichgewicht

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die mittels ruhender Berührungen und sanfter Impulse die Selbstheilungskräfte ihrer Klientinnen und Klienten anregt und ihre innewohnende Gesundheit stärkt.

Sie hat sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode weiterentwickelt. Seit 2015 ist sie zudem eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie.

Regulation der subtilen, rhythmischen Bewegungen

Der Begriff 'Craniosacral' beschreibt den Bereich des menschlichen Körpers zwischen Cranium, lateinisch für Schädel, und Sacrum, Kreuzbein. Dieser Bereich ist zentral für die Gesundheit – bilden doch die beiden Pole Cranium und Sacrum mit der Hirn- und Rückenmarkshaut eine Einheit, in welcher die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit pulsiert. Diese Flüssigkeit, auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt, nährt, bewegt, belebt und schützt unser Gehirn und Nervensystem. Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten nehmen mit ihren Händen die subtile, rhythmische Bewegung der Cerebrospinalflüssig-



keit und andere unwillkürliche Bewegungen in ihren unterschiedlichen Qualitäten wahr.

In Zusammenarbeit mit der Körperintelligenz

Durch aufmerksames Lauschen erkennen sie Blockaden und Spannungsmuster. Sanfte Impulse werden angeboten, welche Selbstregulationsprozesse anregen und unter-

stützen. Dabei wird achtsam mit der Intelligenz des Körpers zusammengearbeitet. Da der gesamte Organismus und die verschiedenen Rhythmen in Verbindung stehen, haben Veränderungen in einzelnen Bereichen weitreichende Auswirkungen auf den gesamten Organismus, seine Struktur und seine Funktion, ja sogar auf die Gefühlswelt, Seele und Geist. Die Craniosacral

Therapie arbeitet mit dem Ursprung dieses ganzheitlichen, komplexen Systems und beeinflusst die Gesamtfunktion hin zu einem systemischen Gleichgewicht, Selbstregulation und Gesundheit.

Behandlungsablauf

In der Craniosacral Therapie wird in Einzelsitzungen gearbeitet. Die Behandlung findet bekleidet und in der Regel im Liegen statt. Verschiedene Handpositionen kommen in sorgfältiger Absprache zur Anwendung. Mit der klaren Ausrichtung auf das Gesunde wird der Raum geöffnet, in dem der Körper in tiefe Entspannung und Stille eintauchen kann. Sowohl auf Körperebene wie im Gespräch werden die therapeutischen Prozesse ressourcen- und lösungsorientiert begleitet.

Stärkung der Selbstkompetenz

Die Craniosacral Therapie bietet Unterstützung bei Beschwerden und Krankheit, in belastenden Lebenssituationen, fördert die Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall und die Regulation des Gesamtorganismus oder einzelner Systeme. Sie stärkt die Selbstwahrnehmung und die Genesungskompetenz ihrer Klientinnen und Klienten. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweg-

lichkeit können die positiven Nebenwirkungen sein.

Kostenerstattung bei Zusatzversicherung

Die Craniosacral Therapie kann bei Menschen jeden Alters angewendet werden, vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen. Sie lässt sich mit allen Therapieformen kombinieren und wirkt ergänzend zur Schul- oder Alternativmedizin. Zusatzversicherungen erstatten in der Regel einen Anteil an die Kosten.

Weitere Informationen

Cranio Suisse®, die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie vertritt die Interessen von über 1'200 Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten und aktuell 10 Ausbildungsinstituten in der Schweiz und setzt sich für Qualität und Anerkennung der Methode ein.

Weitere Informationen sowie eine Therapeutinnenliste finden Sie auf:

www.craniosuisse.ch

**cranio
suisse®**