

# Cranio Sacrale Therapie

## *Cranio-Sacrales-System*

Die Bezeichnung cranio-sacral ist abgeleitet von den Begriffen:

- Cranium (Schädel)
- Sacrum (Kreuzbein)

Der cranio-sacrale Rhythmus (C.S.R.) ist eine körpereigene, spezifische Bewegung, die durch Zu- und Abnahme der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit entsteht und auf den ganzen Körper wirkt.

Daraus resultiert ein rhythmisches System, welches in den knöchernen, muskulären und bindegewebigen Strukturen des Körpers tastbar ist. Es ist ein langsamer Rhythmus mit einer Frequenz von 6-12 Bewegungen pro min, also deutlich langsamer als der Atemrhythmus.

Einerseits wirkt eine Störung des C.S.R. bis in den ganzen Körper, andererseits reflektiert sich eine Störung des Körpers auch im cranio-sacralen System.

## *Cranio-Sacrale Therapie*

Die cranio-sacrale Therapie besteht aus sanften, nicht invasiven manuellen und energetischen Techniken, mit der Störungen im cranio-sacralen System aufgespürt und korrigiert werden können.

Dabei wird offensichtlich, dass die ursächlichen Störungen nicht immer dort sind, wo die Symptome auftreten. Mit Hilfe von bestimmten Untersuchungen werden die ursächlichen Störungen aufgespürt und auch behandelt.

Behandelt werden somit die primären Störungen, die festen Stellen im ganzen Körper, so dass der Fluß der Energie im Organismus wiederhergestellt werden und das System wieder regenerieren kann.

Bei oder auch nach der Behandlung kann es zu einer Zunahme von Beschwerden kommen, ähnlich wie sie bei der homöopathischen Behandlung bekannt sind.

### ***Somato-emotionales Unwinding***

Beim somato-emotionalen Unwinding (Unwinding: Entwirren) kommt es zu körpereigenen Bewegungen im Gewebe oder auch in der Skelettmuskulatur, wobei es zu einer Lösung von körperlichen und emotionalen Blockaden kommen kann.

Dabei kann mit der Wahrnehmung des Körpers und der Wahrnehmung der inneren Bilder gearbeitet werden, was den somato-emotionalen Prozeß erleichtern kann.

### ***Allgemeine Ziele der cranio-sacralen Therapie***

- Anregung der Selbstheilungskräfte und Selbstkorrektur des Körpers.
- Verbesserung der Gesamtvitalität und des energetischen Zustandes.
- Verminderung bzw. Auflösung von Schmerzen und traumatischen Nachwirkungen.
- Tiefenentspannung, Umschaltung des Nervensystems.

## *Indikationen*

- Kopfschmerzen, Migräne
- Schwindel
- Schulter-, Nackenbeschwerden
- Augenerkrankungen
- Kiefergelenks-beschwerden
- Hörstörungen, Ohrgeräusche
- Wirbelsäulenprobleme
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- Hyperaktivität
- Lernstörungen
- Wahrnehmungs-störungen
- Koordinationprobleme
- Atemstörungen, z.B. chron. Asthma, chr. Bronchitis
- Allgemeine Streßsymptome
- Vegetative Funktionsstörungen
- Chronische Müdigkeit
- Physische Traumen wie Frakturen, Stürze, Unfälle, Zerrungen
- Emotionale Traumen und Störungen
- u.a.