

## **Was ist Craniosacral Therapie?**

Die Craniosacral Therapie wurde anfangs des 20. Jahrhunderts auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) weiterentwickelt. Es handelt sich um eine Behandlungsform, die sich an den anatomischen Strukturen orientiert. Der Name Craniosacral Therapie setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen.

Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten (Membranen) eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen.

Hinter den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit ist eine Kraft. Sie wird Primäre Atmung oder Lebensatem genannt – der Zündfunke, der das gesamte System in Gang bringt. Diese Kraft durchströmt, verbindet und belebt alle lebenden Organismen. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und reguliert alle Körperfunktionen.

Veränderungen in diesem System geben die nötigen Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen.

## **Weshalb Craniosacral Therapie?**

Heilung geschieht nicht durch den Therapierenden, sondern sie geschieht im Körper des Klienten. Ohne die Fähigkeit, das Potential des Körpers, eine funktionierende Ordnung wieder zu erhalten oder wieder herzustellen, ist jeder Therapieimpuls ohne Wirksamkeit.

In der Craniosacral Therapie, lassen sich die Therapierenden genau von diesem inneren Wissen des Körpers leiten, hin zu gesunder Balance und harmonischem Fluss. Die klare Ausrichtung auf das Gesunde öffnet den Raum, in dem der Körper in tiefe Entspannung und Stille eintaucht. Die Gesundheit im Menschen wird unterstützt und Ressourcen werden gestärkt, so dass positive Veränderungen stattfinden können.

Sie kann das Zentralnervensystem ins Gleichgewicht bringen, motorische Koordination und neuromuskuläre Funktionen positiv beeinflussen, das Immunsystem stärken, den Bewegungsradius vergrößern und die Körperwahrnehmung verbessern. So können u.a. tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit die positiven Wirkungen dieser Therapie sein.

## **Für wen eignet sich die Craniosacral Therapie?**

Die Craniosacral Therapie ist wohltuend und stärkend für alle Menschen. Die achtsamen Behandlungen wirken auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene.