

Informationen zur Cranio Sacral Therapie

Auf den folgenden Seiten können Sie einige wesentliche Informationen zur Cranio Sacral Therapie lesen. Die Informationen sind in Abschnitte gegliedert, die auch unabhängig voneinander gelesen werden können. Bei Fragen zur Cranio Sacral Therapie helfen wir Ihnen gerne weiter.

Was ist Cranio Sacral Therapie?

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine ganzheitlichen Körpertherapie. Der Therapeut führt eine sanfte, manuelle Behandlung am Körper des Patienten durch.

Der Begriff "Cranio-Sacral" leitet sich ab aus der Bezeichnung für das Knochensystem des Schädels, lat. "Cranium" einerseits und des Kreuzbeins, lat. "Sacrum" andererseits. In diesen knöchernen Strukturen befindet sich die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit. Sie ist natürlichen Schwankungen unterworfen und folgt dem so genannten Cranio-Sacral-Rhythmus. Neben dem Atem und dem Herzschlag folgt unser Körper also diesem als rhythmisches Öffnen und Schließen erfahrbaren Muster. Der Cranio-Sacral-Rhythmus kann im gesamten Körper gefühlt werden, ähnlich wie der Herz-Rhythmus als Puls gefühlt werden kann.

Die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit nährt nicht nur Gehirn und Rückenmark, sondern reguliert Entwicklungs- und Wachstumsfunktionen im gesamten Körper.

Die Cranio-Sacral-Therapie wirkt auf die Hirn- und Rückenmarkshäute mit ihren Flüssigkeiten und harmonisiert den Cranio-Sacral-Rhythmus, wenn er in Folge eines Unfalls, also einer physischen Verletzung, oder auch aufgrund stressbedingter oder emotionaler Verspannungen blockiert ist.

Daher ist die Cranio-Sacral-Therapie eine sinnvolle Ergänzung zu schulmedizinischen Verordnungen. Der ganzheitliche Ansatz unterstützt die Heilung sowohl bei körperlichen Beschwerden, als auch bei psychosomatischen Erkrankungen. Die Cranio-Sacral-Therapie kann auf ärztliche Verordnung durchgeführt werden, ist jedoch keine Kassenleistung.

Woher kommt Cranio Sacral Therapie?

Die Cranio-Sacral-Therapie ist in gewissem Sinn eine spezifische Weiterentwicklung der Osteopathie. In den 30er Jahren des vorigen Jahrhunderts hat Dr. William G. Sutherland die "Craniale Osteopathie" entwickelt. Er war Schüler von Dr. Andrew Taylor Stills, dem Begründer der Osteopathie.





In den 1970er Jahren wurde die Cranio-Sacral-Therapie durch den amerikanischen Chirurgen Dr. John E. Upledger bekannt gemacht. Dr. Upledger vertiefte das Wissen um den Cranio-Sacral-Rhythmus und dessen Zusammenhang mit den Körperfunktionen des Menschen durch seine wissenschaftliche Arbeit. Auch entwickelte er die therapeutischen Ansätze seinen Kenntnissen und Erfahrungen gemäß fort.

Wie wirkt Cranio Sacral Therapie ?

Der Cranio-Sacral-Rhythmus der Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit wird durch sanfte therapeutische Berührung harmonisiert. Blockaden werden durch die Entspannungstechniken der Cranio-Sacral-Therapie aufgelöst, sodass die Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit wieder ungehindert ihre körperspezifische Funktion erfüllen kann.

Der natürliche Cranio-Sacral-Rhythmus wirkt kräftigend auf das Immunsystem, stabilisiert das zentrale Nervensystem und stärkt die körpereigene Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbstheilung.

Im Lauf der Therapie werden die Unregelmäßigkeiten und Störungen im Cranio-Sacral-Rhythmus schrittweise harmonisiert und der Mensch kann sich wieder in seinem körperlichen und seelischen Gleichgewicht einpendeln. Die Cranio-Sacral-Therapie ist dabei in der Lage auch auf Störungen lange zurückliegender Verletzungen heilend einzuwirken und festgefahrene körperliche Einschränkungen aufzuheben.

Allerdings ist dies ein intensiver, je nach Ursachen langer und durchaus in einzelnen Phasen auch schmerzhafter Prozess. Wir begleiten unsere Patienten aufmerksam durch diese Phasen und helfen ihnen in diesem Prozess.

Oft werden wir jedoch gefragt, warum das so ist. Wir sollten uns die Cranio Sacral Therapie so vorstellen, dass sie tatsächlich schrittweise ganz zu den ursprünglichen Auslösungen für die Probleme vordringt. Stellen wir uns im Körper eine gewissermaßen „notdürftig ummantelte“ alte Verletzung vor, die seither einen Spannungsherd bildet, der dem Körper zwar stets Energie abverlangt und ihn stört, um den herum sich jedoch alle Körperfunktionen durch Gewohnheit zwangsläufig angepasst haben. Die Cranio Sacrale Behandlung bricht dann dieses Anpassungsgefüge auf und stellt nach und nach ein natürliches, störungsfreies Gleichgewicht her.

Gerade diese Zwischenphase wird vom Patienten jedoch oft als schwierig erlebt und bedarf auch einer sorgfältigen Abstimmung der weiteren therapeutischen Schritte auf den individuellen Verlauf. Diese Abstimmung nehmen wir auf der Grundlage unseres umfassenden physiotherapeutischen Wissens und unserer jahrelangen Erfahrung vor.



Wann hilft Cranio Sacral Therapie ?

So wie der Cranio-Sacral-Rhythmus der Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit im gesamten Körper vom Therapeuten gefühlt werden kann, so wirkt er auch auf das Zusammenspiel aller Körperfunktionen und der seelischen Befindlichkeit.

Als ganzheitliche Methode unterstützt Cranio Sacral Therapie den Menschen auch in schwierigen Lebensphasen, in denen - ohne direkte körperliche Symptome - die seelisch-psychische Belastung aufgrund von Trennung, familiären Konflikten, Arbeitsplatzproblemen oder dergleichen im Vordergrund steht.

Die Cranio-Sacral-Therapie kann bei einer Vielzahl gesundheitlicher Probleme auf spezielle ärztliche Verordnung (keine Kassenleistung) heilend angewendet werden:

Verletzungen und Unfallfolgen

- Lösen chronisch festgefahrener Bewegungsmuster und resultierender Schmerzquellen und Verspannungen
- Ausheilen von Knochenbrüchen
- Verarbeiten von Schockzuständen und Schleudertrauma
- Wiederherstellen der Beweglichkeit und Remobilisierung

Körperbeschwerden

- Kiefergelenkprobleme, Gelenkbeschwerden und Schmerzen
- Muskelverspannung und Muskel- und Sehnenscheidenentzündung
- Bindegewebsstörung
- Störungen des zentralen Nervensystems

Krankheiten und ihre Begleiterscheinungen

- Fieber, Erkältungen, Hals-/Nasen-/Ohrenerkrankungen
- Multiple Sklerose (MS), Parkinson
- Bindegewebsstörung
- Mittelohrentzündung, Blasenentzündung
- Magen- und Darmerkrankungen, Verstopfung, Inkontinenz

Chronische Schmerzzustände und schmerzhaft Beeinträchtigungen

- Nacken- und Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Menstruationsbeschwerden
- Gelenk- und Muskelschmerzen entzündlicher Prozesse



Erkrankungen seelischer oder psychosomatischer Art

- Angstzustände, Unruhe, Stress
- Endogene Depression, Erschöpfung, chronische Müdigkeit
- Schlaf- und Konzentrationsstörung
- Traumata und psychische Blockaden

Behandlung von Säuglingen und Kindern

- Schädeldeformation durch Saugglocken- oder Zangenentbindung
- Geburtstraumata
- Hyperaktivität und Konzentrationsstörung
- Entwicklungsprobleme und Lernblockaden
- Haltungstörungen