

## Craniosacral Therapie

Craniosacral Therapie ist eine sanfte Komplementärtherapie der westlichen Erfahrungsmedizin, die mit feinen Berührungen am bekleideten Körper ausgeführt wird.

Sie unterstützt die Regulation des vegetativen und zentralen Nervensystems. Ideal also zur Unterstützung bei :

- stressbedingten Beschwerden
- Unruhe, Schlafstörungen
- Verspannungen
- Verdauungsstörungen
- Schmerzen (auch unklaren Ursprungs)
- Organbeschwerden

Craniosacral Therapie ist eine sehr ruhige feine Arbeit. Von aussen betrachtet könnte man meinen, bei der Therapie würden ‚nur‘ die Hände aufgelegt. Die TherapeutInnen folgen jedoch den subtilen rhythmischen Bewegungen des Gewebes und unterstützen den Körper genau dort, wo er es gerade benötigt.

Durch die achtsame Berührungen können sich Spannungen lösen und die körperlichen Strukturen können wieder optimal funktionieren.

Die Therapie vertraut auf die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation. Struktur und Funktion beeinflussen sich gegenseitig.

Jeder Prozess auf der körperlichen, geistigen, seelischen oder sozialen Ebene wirkt gleichzeitig auf die anderen Ebenen. Genesung geschieht in Zusammenarbeit von Therapeutin, Therapeut und Klientin, Klient in einer Interaktion, welche die Selbstheilungskräfte der Klienten stärkt, die Selbstwahrnehmung fördert und auf einen Kompetenzgewinn in Bezug auf die Erhaltung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit hinwirkt.

Der Haltung der Therapeutin, des Therapeuten kommt in der Craniosacral Therapie ausschlaggebende Bedeutung zu. Sie ist geprägt von Empathie, Wertschätzung und Achtung der Klientin, dem Klienten gegenüber, unabhängig ihrer, seiner lebensgeschichtlichen Prägung, der kulturellen, religiösen und sozialen Herkunft und möglichst frei von Wertung.

Die Behandlung wird in der Regel als sehr angenehm und entspannend empfunden. Der Regulationsprozess setzt sich oft über einige Tage fort. Manchmal sind die Beschwerden bereits nach einer Sitzung stark reduziert.

Es kann aber auch mehrere Sitzungen brauchen. Unsere Empfehlung: 3 Sitzungen - dann eine Standortbestimmung: was hat sich verbessert oder verändert und was nicht?