

## Terapia craneosacral

La terapia craneosacral se aplica para los dolores de cabeza, espalda, articulaciones y molestias asociadas órganos. Esta terapia ayuda a la regulación del sistema nervioso vegetativo y central, a la vez que apoya en situaciones de estrés como, por ejemplo, insomnio, tensiones en músculos o tejidos, problemas de digestión, dolores de origen desconocido, así como molestias de vientre.

La terapia craneosacral es un trabajo lento y minucioso. Observado desde fuera parece que durante la terapia se emplean "sólo" las manos. Sin embargo, el movimiento se apoya en diferentes estructuras (huesos, articulaciones), para así poder relajar tensiones, las estructuras se suelten y puedan cumplir su función.

El movimiento nace desde el líquido cefalorraquídeo, que fluye en la meninge desde la cabeza a través del canal vertebral hasta el sacro. Estableciendo un símil, se puede pensar en una "manguera de tejido" llena de líquido que comunica la cabeza con el sacro. Algunas personas pueden sentir el flujo en el cuerpo, otras en cambio no. Esto es muy individual.

El tratamiento es percibido por una gran mayoría de personas como muy agradable y relajante, hasta el punto de experimentar casi un estado meditativo. En tanto que la tensión en las estructuras se relaja y el movimiento se desarrolla más libre y fuerte, el cuerpo puede empezar a regularse a sí mismo. Esto significa que el trabajo no se ha terminado con la sesión, sino que se ha impulsado un proceso de regulación que puede durar unos cuantos días.

Esto significa que las molestias no desaparecen enseguida, como cuando una persona quita el dolor con un analgésico, sino que el cambio se producirá a lo largo de un periodo de tiempo. Es posible que después de una sesión las molestias reduzcan mucho, pero puede que sean necesarias más sesiones.

Mi consejo es realizar tres sesiones y después hacer una evaluación. Esto significa evaluar lo que ha mejorado o cambiado, y lo que no. Yo trabajo a través de la ropa y cuando es necesario también utilizo otras técnicas de diferentes terapias (masaje, masaje de tejidos y fascia).

[www.accompagno.org](http://www.accompagno.org)