

## Cranio-Sacral Therapie

Die Cranio-Sacral Therapie ist ein Teilgebiet der Osteopathie. Mit sanften Berührungen und bestimmten Techniken wird dem Cranio-Sacralen System und dem ganzen Körper geholfen, sich selbst in Balance zu bringen. Die Selbstregulierung des menschlichen Systems, die körpereigenen Heilkräfte und die Regeneration von innen, werden unterstützt und gefördert.

---

## Die Cranio - Sacral Therapie

Die Cranio-Sacral Therapie ist eine Ganzkörpertherapie.

Sie wurde in den USA als ein Teilgebiet der Osteopathie entwickelt.

Behandelt wird ausschließlich mittels sanfter Handgriffe.

Ziel der Cranio-Sacral Therapie ist es, das gestörte körperliche und seelische Gleichgewicht wiederherzustellen. Dazu wird die natürliche Selbstheilungskraft des Körpers in seiner Ganzheit stimuliert und die Beweglichkeit der Körperstrukturen gefördert. Schmerzen werden beseitigt, Blockaden aufgelöst, und eine tiefgreifende Regeneration von Organismus, Gemüt und Seele bewirkt.

Das Cranio - Sacrale - System = CSS

Der Name leitet sich von den Begriffen Cranium = Schädel und Sacrum = Kreuzbein ab. Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein werden schwerpunktmäßig behandelt. Mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten sowie der Hirnflüssigkeit (Liquor) bilden sie das CSS.

Der freie, uneingeschränkte Fluß der Hirnflüssigkeit und die Bewegung der knöchernen Strukturen des CSS regulieren zahlreiche lebenswichtige Körperfunktionen. Die Hirnflüssigkeit schützt unser Gehirn und Rückenmark, etwa bei einem Aufprall oder bei Verletzung. Zudem nährt sie das Gehirn, das Rückenmark und die entlang der Wirbelsäule austretenden Nervenenden.

Das immerwährende Ausstoßen und Absorbieren der Hirnflüssigkeit bewirkt einer rhythmische Bewegung nach außen und zurück nach innen, Ebbe und Flut ähnlich. Der gesamte Körper bewegt sich mit diesem Impuls oder im Cranio-Sacralen Rhythmus. Das CSS und andere Körpersysteme (Blutkreislauf, Nervensystem, endokrines System (Hormondrüsen), Lymphsystem, Atmungssystem und Bewegungsapparat (Muskeln, Bindegewebe, Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke) stehen in Beziehung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig.

Eine Cranio-Sacral-Behandlung spricht all diese Systeme indirekt oder direkt an und harmonisiert sie.

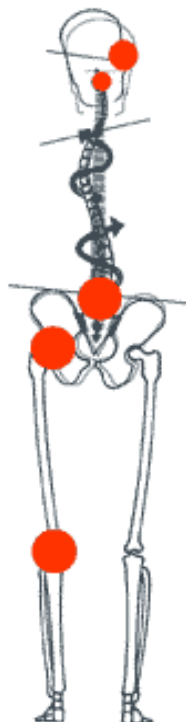
Wird die Bewegung des CSS behindert durch Muskelverspannungen, Bandscheibenvorfälle, Unfälle oder andere Erkrankungen, kann es zu Störungen im Nervensystem kommen. Schmerzen und andere Gesundheitsbeeinträchtigungen sind die Folge.

Behandlung - Sie arbeitet nur mittels sanften Händedrucks, ohne Spritzen, Tabletten,

Salben. Von Außen gesehen ist Sie wenig spektakulär, dafür äußerst effektiv. Sie lädt zum Entspannen und sich Wohlfühlen ein.

Durch ihre Wirkungsweise und Verbindung zu den verschiedenen Organsystemen erstaunt es nicht, daß diese Methode der Körperarbeit für viele Gesundheitsbeeinträchtigungen und Erkrankungen, eingesetzt werden kann wie:

- Angstzustände
- Bandscheibenvorfall
- Beckenschiefstand
- Burn - Out Syndrom
- Depressionen
- Entzündungen, chronische
- Hüftprobleme, Kiefergelenksbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Migräne
- muskuläre Verspannungen
- Nervosität
- Neuralgie, chronische
- Schlafstörungen
- Schleudertrauma
- Schmerzen, chronische
- Schmerzsymptomatik ohne pathologischen Befund
- Schwindel
- Streß
- Tinnitus
- Trigeminusneuralgie
- Wirbelsäulenprobleme wie: Skoliose, Hyperlordose, Hyperkyphose u.v.m.



In der Natur setzen sich  
Aktion und Reaktion immer fort.

Alles ist mit Allem verbunden.  
Nirgendwo gibt es etwas, das getrennt ist.  
Alles hat miteinander zu tun und  
Ist wechselseitig von einander abhängig.  
Überall ist jedes Ding mit anderen Dingen verbunden.

Auf jede Frage gibt es eine  
entsprechende Antwort

Swami Prajnanpad