

## **Cranio-sacrale Therapie**

Kopfschmerzen bis zur Migräne, Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Nervosität, Schlaf- oder Verdauungsstörungen: Immer mehr Menschen leiden an unspezifischen Schmerzen, denen die Schulmedizin kein Krankheitsbild zuordnen kann. Trotz langwieriger Therapie stellt sich keine dauerhafte Besserung ein, denn die eigentliche Ursache der Beschwerden wird nicht behandelt.

So können beispielsweise Rücken- oder Gelenkbeschwerden in Hüfte oder Knie ihre Ursache durchaus im Kopf haben. Allerdings nicht in der Psyche, wie die weit verbreitete Diagnose „Psychosomatische Beschwerden“ vermuten lässt. Vielmehr kann die Ursache eine Störung innerhalb des Cranio-sacralen Systems sein. Dieses beinhaltet neben dem Kopf (Cranium) auch die Wirbelsäule bis herunter zum Steißbein (Sacrum). Umgeben wird dieses System von einer Bindegewebsstruktur, einer Art „Haut“, genannt Dura-Sack. Dieser hat wiederum Verbindungen über das Nervensystem zu allen Körperpartien. Innerhalb dieses Komplexes gibt es einen eigenständigen „Puls“, den Cranio-sacralen Rhythmus. Dieser ist als wellenartige, rhythmische Bewegung am ganzen Körper zu spüren.

Der erfahrene Cranio-sacral-Therapeut kann anhand von Frequenz, Stärke, Symmetrie und Qualität des cranio-sacralen Pulses den Gesundheitszustand und die Funktionsfähigkeit des Körpers beurteilen.

Treten nun Störungen innerhalb des Körpers auf, beispielsweise Krankheit oder Schmerzen, haben diese auch Auswirkungen auf den cranio-sacralen-Rhythmus.

Der „Puls“ verändert sich, wird beispielsweise unregelmäßig. Darüber hinaus ist es auch möglich, dass er sich nicht gleichmäßig verteilt und an den beiden Kopfhälften unsymmetrisch eintrifft. Im Extremfall können die verschiedenen Schädelplatten leicht gegeneinander verzogen sein. Je nach Art der Störung kann der Therapeut nun mittels leichtem Druck gezielt entgegenwirken.

Die Spannungen zwischen den Schädelplatten lassen sich wieder lösen und damit der Puls wieder rhythmisieren.

Das erklärt auch, warum diese Therapieform besonders bei Kindern hervorragende Ergebnisse erzielt. Denn während des Wachstums sind die Wachstumsfugen an den Verbindungsstellen der Schädelplatten noch nicht verknöchert. Folglich lassen diese sich leichter bewegen als bei Erwachsenen.

Diese Intervention wirkt nun wiederum über das Nervensystem auch an vom Kopf weit entfernten Körperpartien.

Auffallendstes Merkmal einer cranio-sacralen Behandlung ist eine wohltuende und tiefe Entspannung. In dieser Phase werden körpereigene Vorgänge besser spür- und nachvollziehbar. In der Folge kann der Körper besser regenerieren und dadurch die körpereigenen Selbstheilungsprozesse optimieren.

Die Cranio-sacrale Therapie hilft dem Körper also, sich selbst zu heilen.

Ihr EBkuchen Gesundheitszentrum