

## **Craniosacral-Therapie**

Die craniosacrale Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. William G. Sutherland auf der Basis der Osteopathie zur «Cranialen Osteopathie» entwickelt (lat. cranium = Schädel, sacrum = Kreuzbein). Daraus entstand eine immer verfeinerte und behutsamere Methode, mit deren Hilfe Heilungsprozesse unterstützt werden.

Der wichtigste Aspekt der Craniosacral-Therapie ist die Arbeit mit dem «Lebensatem», der sich in langsamen, rhythmischen Bewegungen, ähnlich wie die Gezeiten von Ebbe und Flut, im ganzen Körper ausdrückt. Er ist überall ertastbar und liefert diagnostische wie auch therapeutische Informationen.

Den Lebensatem nannte Dr. Sutherland die «primäre Atmung». Sie ist direkt mit der Gewebeatmung des Zentralnervensystems verbunden, das die Lungenatmung (sekundäre Atmung) und die gesamten Körperfunktionen reguliert. Er verteilt sich gleichzeitig über Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit in alle Zellen des Körpers, wodurch er die heilenden und ordnenden Kräfte organisiert, was die Grundlage von Gesundheit und «Lebendigkeit» bildet.

### **Craniosacral-Therapie ist:**

- Arbeit mit den rhythmischen Gezeitenbewegungen des Lebensatems, wodurch Knochen, Muskeln und Organe sowie das Gefäß- und Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und das zentrale Nervensystem in ihrer ursprünglichen Gesundheit angesprochen werden;
- eine sanfte Behandlung in Form von feinen therapeutisch-manuellen Berührungen, die helfen, physische und energetische Blockaden zu lösen;
- eine vielschichtige, flexible Methode, bei der die Klienten individuell nach ihren Bedürfnissen behandelt werden; sie kann bei Menschen jeden Alters angewandt werden, auch bei Neugeborenen und alten Menschen (sogar in gebrechlichem oder schmerzvollem Zustand).

In der prophylaktischen Funktion kann die Craniosacral-Therapie die Gesundheit stärken, die eigenen Heilungspotentiale unterstützen und innere Ressourcen erschließen, als Prozessbegleitung dienen, der Stille im Körper Raum geben und damit tiefgreifende Veränderungen ermöglichen.

### **Anwendungsbereiche:**

- Regulation der Körpersysteme
- nach einem Unfall oder bei Krankheit
- Schleuder- und Sturztrauma
- Geburtstraumata
- Hypo- und Hyperaktivität
- Konzentrationsstörungen
- Autismus (bei Kindern und Erwachsenen)
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, depressive Verstimmungen, stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Unterstützung bei Fastenkuren, psychischen Herausforderungen und bei Transformationsprozessen
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung

## **Ergänzend zu medizinischer Betreuung bei:**

- Kopfschmerzen, Migräne
- Tinnitus, Sinusitis
- Verdauungsbeschwerden
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- Wirbelsäulen- Muskel- und Gelenkschmerzen
- chronischen Schmerzzustände
- psychosomatischen Beschwerden

## **Wie verläuft eine Therapie?**

- Zuerst kommt es zu einem Gespräch (Abklärung und gegenseitige Informierung).
- Die Anzahl der Sitzungen richtet sich nach dem Heilungsprozess und den Themen des Klienten.
- Eine Behandlung dauert 60 bis 90 Minuten, bei Kindern kann sie kürzer sein.
- Sie liegen in bequemer Kleidung auf einer Massageliege, und ich berühre behutsam den Körper.
- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Fluss des Lebensatems und auf die inhärenten Selbstheilungskräfte. Die Therapie ist gesundheitsorientiert.
- Die Sitzungen werden verbal begleitet.

Ich habe die Craniosacral-Therapie in der Linie von Dr. Sutherland am «Institut für ganzheitliche Energiearbeit» in Zürich, nach dem Curriculum von Franklyn Sills erlernt.  
(Im Jahr 2002 Diplomabschluss, 2014 Komplementärtherapeutin OdA KTTC, 2016 eidgenössisches Diplom).

Mitglied des cs (cranio Suisse), EMR eingetragen. Die Krankenkassen vergüten gemäss Zusatzversicherung.