

Cranio Sacrale Therapie

Cranio Sacrale Therapie (CST) ist heutzutage schon in aller Munde, und trotzdem weiß niemand so richtig, was es ist. Die CST ist ein Teilbereich der Osteopathie und ist eine sehr sanfte Behandlungsmethode, die den gesamten Körper miteinbezieht. Der Begriff setzt sich zusammen aus „Cranium“ = Schädel und „Sacrum“ = Kreuzbein. Zum cranosacralen System zählt man den Schädel, die Schädelnähte, die Wirbelsäule und das Kreuzbein als knöcherne Strukturen. Innen gelegen gehören noch die Hirn- und Rückenmarkshäute mit deren Flüssigkeit (=Liquor) dazu.

Der Therapeut arbeitet in der CST über die knöchernen Strukturen und verwendet diese als eine Art Hebel, um die tiefer liegenden Strukturen zu entspannen. Ein wichtiger Anzeiger für den Spannungszustand des Körpers ist der cranosacrale Rhythmus. Er wird auch Lebensatem bezeichnet und ist am ganzen Körper zu spüren. Es wird angenommen, dass Volumenschwankungen des Liquors die Hirnhäute und Schädelnähte bewegen und so der cranosacrale Rhythmus entsteht. Der Therapeut beurteilt Kraft, Amplitude, Symmetrie und Frequenz, vergleicht diese vor und nach der Therapie und hat somit ein eigenes Kommunikationssystem mit dem Körper.

Außerdem gibt es Techniken, bei denen man allgemein Gewebe entspannt. (Körperquerstruktur, Unwinding).

Ziel in der CST ist es, das cranosacrale System zu entspannen und somit dem Körper die Voraussetzung zu geben, die Selbstheilungskräfte anzukurbeln und aktiv zu werden.

Buchtipps:

Dr. J. Upledger: "Auf den inneren Arzt hören"

Daniel Augustoni: Cranio Sacrale Therapie für Kinder

Internet:

www.upledger-verband.at/craniosacral-therapie