

# Craniosacral Therapie – der Körper weist den Weg

**In der Craniosacral Therapie bestimmt nicht der Therapeut den Verlauf einer Sitzung, sondern der Körper und das Nervensystem des Klienten. Auf sanfte Weise wird die Selbstregulierung des Körpers aktiviert. Die Craniosacral Therapie kann sowohl bei chronischen, als auch bei akuten Beschwerden verblüffende Erfolge aufweisen.**

Das Tempo und die Anforderungen in Beruf und Alltag steigen kontinuierlich. Unsicherheiten und Stress nehmen zu. Umso schöner ist es, wenn in einer Körpertherapie-Sitzung nichts von aussen verlangt oder hinzugefügt, sondern den inneren Rhythmen des Menschen Beachtung geschenkt wird.

Craniosacral Therapie kann immer dann hilfreich sein, wenn das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt nicht mehr stimmig ist. Sie ist eine ganzheitliche, manuelle Heilmethode. Ihr Ursprung liegt in der Osteopathie, wo anfangs des 20. Jahrhunderts von den amerikanischen Ärzten Dr. A. Still und Dr. W.G. Sutherland die rhythmischen Eigenbewegungen von Knochen und Gewebe, sowie deren Bewegungsachsen entdeckt und systematisch erforscht wurden. Dr. Sutherland stellte fest, dass diese feinen Bewegungen von unserer innewohnenden Lebenskraft, die er „Atem des Lebens“ nannte, herrührten. Dieser Atem des Lebens, ein Grundprinzip des Lebendigen, durchdringt den ganzen Körper, bringt Vitalität und reguliert alle Körperfunktionen, physische wie psychische.

In der Craniosacral Therapie verbinden sich wissenschaftliche

Erkenntnisse und intuitive, feingeschulte Wahrnehmung der Praktizierenden auf einzigartige Weise. Nicht umsonst ist sie eine der drei beliebtesten Komplementär-Therapien der Schweiz und wird von den meisten Zusatzversicherungen anerkannt.

## „Wissende“ Hände

Durch feine, achtsame Berührungen lauscht die Therapeutin

den subtilen Craniosacralen Rhythmen und folgt mit diesen Informationen dem „innewohnenden Behandlungsplan“, der die Eigenregulation des Körpers und die Auflösung von Schmerz- und Spannungsmustern ermöglicht. Je erschöpfter oder traumatisierter ein Klient ist, desto behutsamer und ressourcierender ist die Arbeit der Therapeutin. Der Körper wird dar-

in unterstützt, auf seine natürliche Intelligenz und Selbstheilungskraft zurück zu greifen, um sich selbst, durch die Mobilisierung seiner inneren ordnenden Kräfte, zu heilen.

Die Craniosacral Therapie kann das Zentralnervensystem ins Gleichgewicht bringen, motorische Koordination und neuromuskuläre Funktionen positiv beeinflussen, das Immunsystem stärken, den Bewegungsradius vergrössern und die Körperwahrnehmung verbessern. So können tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit die positiven Wirkungen dieser Therapie sein. Da diese Behandlungsform sehr sanft ist, ist sie grundsätzlich für alle Menschen geeignet, so auch für Neugeborene, Schwangere und gebrechliche Menschen.

Der Berufsverband Cranio Suisse® stellt sicher, dass seine praktizierenden Mitglieder über eine qualitativ hochstehende Ausbildung verfügen und kontinuierlich Fortbildungen besuchen. Die aktuelle Therapeutinnen-Liste und weitere Informationen finden Sie unter

[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

**Autoren:** Cranio Suisse®, Kommission für Öffentlichkeitsarbeit, Ilona Pregler-Reitmeier

**asca** Schweizerische Stiftung für Komplementärmedizin  
[www.asca.ch](http://www.asca.ch)



*In der Craniosacral-Therapie begleitet der Therapeut den Körper und das Nervensystem des Patienten. Die Resultate sind bisweilen erstaunlich, besonders bei chronischen Beschwerden.*