

CRANIO-SACRAL-THERAPIE nach Dr. John E. Upledger



Die Cranio-Sacral-Therapie (CST) ist eine manuelle Therapieform, die der Entspannung des Craniosacralen Systems dient.

Das Craniosacrale System setzt sich aus Knochen-, Gehirn- und Rückenmarkshäuten und Weichteilverbindungen zusammen.

Der Schädel (Cranium) und das Kreuzbein (Sacrum) bilden gemeinsam mit der Wirbelsäule eine

Einheit. Innerhalb der Gehirn- und Rückenmarkshäute fließt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) in ihrem eigenen Rhythmus, der sogenannte Craniosacrale Rhythmus. Dieser Rhythmus beeinflusst den gesamten Körper und somit auch unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Eine Störung oder ein Ungleichgewicht dieses Craniosacralen Rhythmus kann eine Vielzahl von Symptomen und Beschwerden mit sich ziehen. Da mit dieser Therapieform nicht nur Krankheiten oder Symptome behandelt werden, sondern der Mensch als Ganzes, eignet sich die Cranio-Sacral-Therapie besonders zur Begleitung vieler akuter und chronischer Beschwerden als auch zur Gesundheitsvorsorge.

Anwendungsgebiete:

- akute und chronische Schmerzzustände
- Wirbelsäulenerkrankungen
- Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Tinnitus
- Kieferschmerzen
- Ausgleichung des vegetativen und zentralen Nervensystems
- Schlafprobleme
- Erschöpfungszustände
- Depression
- Burnout Syndrom
- u.v.a.m.

Der Patient/Klient wird ersucht, bequeme Kleidung zu tragen. Die Behandlung erfolgt im bekleideten Zustand in Rückenlage. Unter sehr leichtem Druck wird an Kreuzbein, Schädel und an der Wirbelsäule gearbeitet.