

Cranio – Sacral Therapie

Diese Methode wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. William G. Sutherland auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) weiterentwickelt und vom amerikanischen Forscher und Osteopathen Dr. John E. Upledger geprägt.

Diese setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen.

Diese Therapie ist wohltuend und stärkend für alle Menschen. Die achtsame Behandlung wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer wie auch sozialer Ebene.

Es ist eine sanfte und tiefgreifende Behandlungsmethode, die davon ausgeht, dass der Mensch eine Einheit von Körper – Geist – Seele ist. Der Körper hat die Fähigkeit zur Selbstregulation bzw. Selbstheilung. Jedoch nimmt diese Fähigkeit auf Grund unserer individuellen Geschichte, wie Traumata, einschneidende Erlebnisse, Krankheiten und Stress ab

Indikation

Sie kann in jedem Moment des Lebens das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist, Seele und der Umwelt fördern und stärken.

- zur Stärkung des Immunsystems, z.B. bei Sinusitis, Infektionen, Allergien
- zur Unterstützung der Rehabilitation nach Unfällen, Operationen und Krankheiten
- zur Stärkung, Harmonisierung und Förderung grösserer Beweglichkeit des Stütz- und Bewegungsapparates z.B. bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtraumata, orthopädischen Beschwerden, Beckenschiefstand, bei Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- reguliert das vegetative und zentrale Nervensystem, z.B. bei Schlafproblemen, Veränderungen im Gehirn und Rückenmark, Ängsten
- harmonisiert das Lymph- und Hormonsystem, z.B. bei Menstruations-, wie auch Wechseljahresbeschwerden
- zur physischen und psychischen Unterstützung, z. B. bei Depressionen, Erschöpfung und Burn-Out Syndrom
- chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne
- zur Prophylaxe und Erhöhung der Lebensqualität in jedem Alter