

## Somato Emotionale Entspannung in der CST

Die Somato Emotionale Entspannung (SEE) ist eine Behandlungsmethode, die auf den Prinzipien der Craniosacral Therapie und der verbalen Kommunikation aufbaut.

Der Körper speichert traumatische Eindrücke, die von Verletzungen, physikalischen Kräften oder starken Emotionen stammen im Gewebe ab. Diese Abspeicherungen sind in der Lage, den Organismus in seinen Reaktions- und Adaptationsfähigkeiten einzuschränken.

Die Somato Emotionale Entspannung (SEE) verbindet manuelle und verbale Techniken, um geweblich-biologische Prozesse zu entdecken. Dabei treten dazugehörige körperliche, geistige und emotionale Muster hervor und der Organismus findet mit dieser begleitenden Behandlungsmethode neue Möglichkeiten der Entlastung. In einer solchen Sitzung begleitet der Therapeut den Patient mit leichter Berührung und verbaler Unterstützung bis zur Auflösung traumatischer Inhalte und Spannungen.

Es ist möglich, dass der Körper dabei die Bewegungen, welche mit der Entstehung des Traumas verbunden sind, nochmals körperlich und emotional nachvollzieht. Diese Erfahrung und das Auftauchen an die Bewusstseinsoberfläche ermöglicht, das Trauma in seiner Ursächlichkeit zu erkennen und es über die ganzkörperliche Ebene aufzulösen.