

## Was ist Cranio-Sacral-Therapie?

*Cranio-Sacrale Therapie (CSF) ist eine zunehmend geschätzte Form der Körpertherapie. Sie wurde in den dreißiger Jahren von dem Amerikanischen Arzt und Osteopathen Dr. William Garner Sutherland (1873-1954) entwickelt.*

*CSF ist eine sanfte, nicht-invasive Technik, die aus leichter (nicht mehr als fünf Gramm Druck) Berührung an speziellen Körperstellen besteht. Dabei wird als Ausgangspunkt der cranio-sacrale Puls ertastet, d.h. die an- und abschwellende Bewegung der Gehirn und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor). Durch Behandlung (leichte Berührung) werden Einschränkungen und Blockaden aufgehoben. Das zentrale Nervensystem des Körpers wird unterstützt, Selbstregulation, Selbstheilungskräfte und unsere Immunstärke werden gefördert. Durch mehr Balance und Integration des Zentralnervensystems weist diese Körperarbeit ein großes Anwendungsspektrum auf. Ein allgemeines Wohlbefinden stellt sich ein und eine Symptomerleichterung, vor allem bei gesundheitlichen Problemen aufgrund vegetativer Störungen und Störungen des Zentralnervensystems, ist zu erwarten. Eine physiologische Funktionsweise des cranio-sacralen Systems ist die Voraussetzung für die Funktionstüchtigkeit des Gehirns und der Rückenmarksnerven. CSF ist eine Untersuchungs- und Behandlungsmethode, um Probleme zu korrigieren, die dieses lebenswichtige System beeinträchtigen. Ursache dafür können z. B. sein: Sturz und äußere Einwirkungen auf Kopf, Wirbelsäule, Kreuz- und Steißbein sowie Traumata bei der Entbindung. Ein geschätzter Bevölkerungsanteil von 25-30% (ansteigend) hat körperliche, emotionale oder Lernprobleme, die durch Wiederherstellung der Funktionstüchtigkeit des cranio-sacralen Systems gelindert werden können.*

*Weitere mögliche Behandlungsbilder:*

*Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schwindel*

*MS, Parkinson,*

*Neurale Ausfälle (Trigeminus, Lähmungen, Spastiken)*

*Bandscheibenvorfälle*

*Menstruationsbeschwerden, Harninkontinenz*

*Schielen bei Kindern*

*Da diese Behandlung aber auch Entspannung und Vitalität von innen gibt, kann man sie sich auch einmal im Monat gönnen.*