



### **Definition der Craniosacral Therapie**

Die Craniosacral Therapie ist eine sanfte Körperarbeit, in der die Praktizierenden über subtilen Kontakt ihrer Hände die unwillkürlichen, regelmässigen und rhythmischen Bewegungen im gesamten Organismus beobachten. Dadurch wird die innewohnende Fähigkeit ein neues Gleichgewicht zu finden unterstützend begleitet, die Selbstregulierung der Klientinnen und Klienten gefördert und ein neuer Bezug zu Einheit und Ganzheit von Körper, Seele und Geist geschaffen.

### **Ursprung**

Der Name «Craniosacral» kommt historisch gesehen aus der Beschreibung eines Kernsystems zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein), das unter anderem das zentrale Nervensystem und die belebende Cerebrospinalflüssigkeit (Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit) beinhaltet.

Craniosacral Therapie ist eine Methode der Komplementärtherapie, welche seit 2015 in einem eidgenössischen Beruf geregelt ist.

### **Stärkung der Selbstkompetenz**

In der Craniosacral Therapie wird in Einzelsitzungen gearbeitet. Zu Beginn der Behandlung wird ein ausführliches Erstgespräch geführt, sowie umfassend über die Therapie und ihren Verlauf informiert.

Ziel ist es, eine vertrauensvolle gemeinsame Basis zu schaffen und ein ressourcenzentriertes, lösungsorientiertes und prozessbegleitendes Arbeiten zu ermöglichen.

Während der Behandlung liegen die Klientinnen und Klienten in bequemer Kleidung in der Regel auf einer Liege. Es kann auch im Sitzen, im Stehen, am Boden oder in Bewegung (vor allem bei Kindern) gearbeitet werden. Die sorgfältige Absprache fördert die Selbstwahrnehmung der Klientinnen und Klienten und stärkt damit deren Selbstkompetenz.

### **Unterstützen der Selbstregulation**

Während der Behandlung nehmen Praktizierende die unwillkürlichen rhythmischen Bewegungen und deren Qualitäten wahr. Dabei orientieren sie sich immer wieder am Ausdruck des Gesunden der Klientinnen und Klienten. Durch achtsame Berührungen und offenes Lauschen der stetigen rhythmischen und regulierenden Zyklen im Körper werden auch Spannungsmuster im Bindegewebe, in Organen, in Muskeln und Knochen erkennbar gemacht und von den innewohnenden Lebenskräften von innen her gelöst.

Es entsteht eine Art Dialog zwischen den Praktizierenden und dem Körper der Klientinnen und Klienten. Auf dieser Grundlage unterstützen die Behandelnden mit ihrer Aufmerksamkeit und der Zusammenarbeit mit der Intelligenz des Körpers den Selbstheilungsprozess.

### **Der Organismus findet sein Gleichgewicht**

Angesprochen wird der gesamte Körper und sein bioelektrisches Feld. Die Behandlungen wirken bis auf die Ebene der Körperzellen und deren Stoffwechsel und haben eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem. Die Therapie folgt der Natur des Gesamtorganismus, durch die körpereigenen Regulationsmechanismen ein inneres Gleichgewicht zu ermöglichen. Behandlungen werden durch Gespräche begleitet und unterstützt. Gleichzeitig wird auch der Stille viel Raum gegeben. Oft können sich in der Folge die Funktion des gesamten Organismus neu ausbalancieren und die Strukturen neu ausrichten.

### **Für Menschen jeden Alters**

Die Behandlung dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten – bei Kindern und Säuglingen oft kürzer.

Während der Behandlung orientiert sich die Therapeutin, der Therapeut zu den vitalen, gesunden Lebenskräften und den dadurch auftretenden Reorganisationsprozessen.

Die Therapeutinnen und Therapeuten begleiten diese Prozesse ressourcen- und lösungsorientiert, sowohl auf Körperebene wie auch im Gespräch. Die Ausrichtung zum Gesunden wird somit im Organismus wie im Bewusstsein der Klientinnen und Klienten verankert.

Für die Zeit zwischen oder nach den Behandlungen vermitteln die Therapeutinnen und Therapeuten ihren Klientinnen und Klienten bei Bedarf Achtsamkeits- und Selbsthilfeübungen. Diese stärken die Selbstwahrnehmung, die Genesungskompetenz und fördern damit die Eigenverantwortung für die Gesundheit.

### **Die Grenzen der Therapieform**

Gewisse Ansätze und Techniken dürfen bei Indikationen wie erhöhtem Schädelndruck, Hirnaneurysmen, oder unmittelbar nach Schädel-Hirnverletzungen, Hirninfarkten und Hirnblutungen, nicht oder nur bedingt angewendet werden.

Bei Risikoschwangerschaften, bei psychischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Tumoren sollte mit besonderer Vorsicht, nach mehrjähriger Berufserfahrung und in Zusammenarbeit mit weiteren Personen des Gesundheitswesens gearbeitet werden.