



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.

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 eidgenössisch 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 Basis zu schaffen. 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 unterschiedlichen Qualitäten wahr. Dabei orientieren sie sich immer wieder am 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 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 bioenergetisches Feld. Die Behandlungen wirken bis auf die Ebene der Körperzellen und haben eine ausgleichende Wirkung im Nervensystem. Die Therapie folgt dem Ziel des Gesamtorganismus, durch die körpereigenen Regulationsmechanismen immer wieder einen ausgeglicheneren Zustand zu schaffen.

Behandlungen werden durch Gespräche begleitet und unterstützt. Gleichzeitig wird auch der Stille Raum gegeben. Oft kann sich in der Folge der gesamte Organismus in einem neuen Gleichgewicht organisieren.

Für Menschen jeden Alters

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

Während der Behandlung ist die Orientierung 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 gestärkt.

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 Techniken der Craniosacral Therapie dürfen nicht oder nur bedingt angewendet werden bei Indikationen wie erhöhtem Schädelndruck, Hirnaneurysmen, oder unmittelbar nach Schädel-Hirnverletzungen, Hirninfarkten und Hirnblutungen. Bei Risikoschwangerschaften, bei psychischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Tumoren darf die Craniosacral Therapie nur mit besonderer Vorsicht, mit mehrjähriger Berufserfahrung und nach Absprache mit anderen Personen des Gesundheitswesens angewendet werden.