



Martina Ringgenberg

Craniosakral-Therapie

Wie funktioniert die Craniosakral Therapie?

Die Craniosakral Therapie ist eine alternative Behandlungsform und stützt sich auf eine Theorie, die auf der Strömung unseres Hirnwassers beruht. Vorrangig wird sie zur Entspannung des zentralen Nervensystems angewandt und kann bei körperlichen und psychischen Beschwerden einen positiven Einfluss haben. Die Befürworter der Craniosakral Therapie gehen davon aus, dass unser Gesundheitszustand vom Hirnwasserstrom beeinflusst werden kann. Durch spezifische Griffe mit den Händen gibt die Therapeutin Impulse, um einen regulären Hirnwasserfluss wiederherzustellen und Blockaden zu lösen. Zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) werden Ungleichgewichte ins Gleichgewicht gebracht. Daher kommt auch die Bezeichnung Craniosakral Therapie. Haben Sie zum Beispiel Probleme mit der Bandscheibe, kann Ihr Körper mit Hilfe der Craniosakral Therapie wieder in Fluss kommen und sich seiner Ressourcen erneut bewusst machen. Denn die feinen manuellen Impulse, die der Therapeut bei der Behandlung setzt, aktivieren die Selbstheilungskräfte im Körper. Mit viel Sorgfalt werden nicht nur einzelnen schmerzenden Körperteilen Beachtung geschenkt. Der Mensch wird bei der Craniosakral Therapie ganzheitlich betrachtet. Kontakte werden dabei meist im Bereich des Schädels, Nackens, Zungenbeins, Thorax, Kreuzbeins, Zwerchfells, Beckens, der Wirbelsäule und der Füße ausgeführt.

Wem hilft die Craniosakral Therapie?

Die Craniosakral Therapie findet bei unterschiedlichen Beschwerden und Belastungen Anwendung und kann Neugeborenen bis älteren Menschen den Alltag erleichtern. Zu den geläufigsten Krankheiten und Störungen, die bei der Craniosakral Therapie behandelt werden, zählen: Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Tinnitus, chronische Leiden, Mittelohrentzündungen, Rückenschmerzen, Halswirbelsäulendistorsion (Schleudertrauma), Gelenkbeschwerden, craniomandibuläre Dysfunktionen (Kieferbeschwerden), Nasennebenhöhlenproblematiken, Hormonstörungen, Schwangerschaftsbeschwerden, Schreikinder, Schlafprobleme, Unruhe, Stress, Depression, Konzentrationsstörungen (AD(H)S) oder Burn-Out. Craniosakral Therapie wird oft nach Traumata oder nach zahnchirurgischen Eingriffen (wie zum Beispiel das Einsetzen einer Spange) als Therapie angeboten. Ausserdem kann die Craniosakral Therapie schwangere Frauen bei der Geburtsvorbereitung und nach der Geburt unterstützen.

Was passiert in einer Craniosakral Therapie Sitzung?

Am Anfang der ersten Sitzung findet ein ausführliches Gespräch statt, um erste Eindrücke und Informationen auszutauschen. In der Regel dauert eine Craniosakral Behandlung eine Stunde und verläuft sehr ruhig. Bei Kindern und Babys kann diese Dauer allerdings variieren, so dass die Craniosakral Therapie kürzer ist als bei Erwachsenen. Eine Craniosakral Therapie kann aus mehreren Einzelsitzungen bestehen, zwischen denen meist ein zeitlicher Abstand von etwa einer Woche oder mehr liegt. Viele Therapeuten behandeln ihre Patienten in bequemer Kleidung im Liegen, Sie können aber auch stehen, sitzen oder sich während der Therapie bewegen. Bei der Craniosakral Sitzung müssen Sie nichts sagen, sondern dürfen sich entspannen und dem Körper das Reden überlassen. Denn durch gezielte und sehr sorgfältige Berührungen des Therapeuten, entsteht zwischen ihm und Ihrem Körper ein Dialog. Während der Therapie unterstützen Sie respektvolle und sprachliche Begleitungen, damit Ihre Selbstwahrnehmung gestärkt werden kann. Während der Behandlung können Sie eine tiefe Entspannung erleben und nach der Craniosakral Behandlung kann sich der Patient entspannter, vitaler und energiereicher fühlen oder sehr müde, je nach Fokus während der Sitzung. Die Craniosakral Therapie erfragen Sie am besten beim Therapeuten.



Martina Ringgenberg
Craniosakraltherapeutin
Craniosuisse®
Krankenkassen anerkannt
Dorfstrasse 28
3805 Goldswil
Tel. 079 464 37 65
Termine online buchen:
[www.cranio-sakral](http://www.cranio-sakral.info)
info@cranio-sakral.ch
Neu: Gratis Kunden **Parkplatz**