

Cranio-sacraal therapie

Net als de Alexandertechniek is de Cranio-sacraal therapie een niet-manipulatieve methode ter bevordering van het bewust worden en loslaten van spanningen.

Alle structuren in het lichaam zijn direct of indirect met elkaar verbonden door een bindweefselstructuur.

Door middel van lichte aanraking en contact maken met het bindweefsel en het cranio-sacraal ritme ontstaat een diepe vorm van ontspanning **ter bevordering van opheffen van spanningen en blokkades, innerlijke rust, en het stimuleren van het zelfherstellende vermogen van het lichaam.**

Het Cranio-sacraal systeem bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg met er omheen zeer sterke en taaie vliezen, waartussen het hersenruggenmergvocht ritmisch beweegt (cranio-sacraal ritme). Het geheel wordt omgeven en beschermd door de botten van de schedel (cranium) en wervelkolom tot onderaan het heiligbeen (sacrum). Binnen dit systeem bevindt zich ook het zenuwstelsel.

De Cranio-sacraal therapie is ontstaan vanuit de osteopathie. De Amerikaanse osteopaat **W.G. Sutherland** heeft het belang van het systeem onderkend en is verantwoordelijk voor de meeste technieken die vandaag nog worden gebruikt. De therapie is in de jaren zeventig in de Verenigde Staten verder ontwikkeld door de osteopatisch arts **John E. Upledger**.

CranioSacraal Therapie, hoe werkt het?

Dr. Upledger heeft een behandelprotocol ontwikkeld, het zogenaamde **10 stappen protocol**, waarmee in een logische opbouw het hele lichaam en alle -voor het CranioSacrale systeem- belangrijke plaatsen worden behandeld. De verharding van het bindweefsel wordt op die manier getracht weer te laten verzachten.

Door de diepe ontspanning die daarbij ontstaat kunnen ook de lagen worden aangesproken die met het eerder genoemde litteken (verharding ten gevolge van inkapseling) te maken hebben. Het zijn deze littekens en verhardingen die mogelijk verantwoordelijk zijn voor het voortbestaan van klachten of het steeds terugkeren ervan.

Zo kunt u tijdens de behandeling in bepaalde gebieden warmte of kou, spanning of ontspanning voelen of komen er herinneringen naar boven, die gepaard kunnen gaan met het vrijkomen van emoties. Ook kan het zijn dat uw lichaam tijdens de behandeling spontaan bepaalde houdingen aanneemt of bepaalde bewegingen uitvoert. Dit proces wordt door **Upledger somato-emotionele release** genoemd. Sleutelwoorden hierbij zijn begrip, respect, ruimte en aandacht van mij als uw begeleider. Soms vraag ik naar datgene wat u waarneemt of voelt. U bepaalt zelf of u daarover iets wilt zeggen of niet.

Om uw lichaam de tijd te geven om te reageren op de behandeling zal de behandelfrequentie niet heel hoog zijn. Deze bepalen we samen in overleg.

Voor wie?

Cranio-sacraal therapie is voor iedereen aan te bevelen. Cranio-sacraal therapie nodigt het lichaam uit om weer zoveel mogelijk te gaan functioneren zoals het bedoeld is en stimuleert het zelfherstellende vermogen. Ook zonder concrete klachten kan behandeling worden aanbevolen ter bevordering van innerlijke rust en gehele welbevinden.

Bij de Cranio-sacraal therapie is de aandacht gericht op de hele mens, en niet enkel op symptomen.

Behandeling

Bij de Cranio-sacraal therapie wordt gewerkt met een lichte aanraking.

U kunt uw eigen (gemakkelijk zittende) kleding aanhouden. Alleen de schoenen gaan uit en eventueel (strakzittende) riem, sieraden en contactlenzen worden uitgedaan.