

Craniosacrale Therapie als Ergänzung zur Physiotherapie

«WAHRE RUHE IST NICHT MANGEL AN BEWEGUNG.
SIE IST GLEICHGEWICHT DER BEWEGUNG.»



**PHYSIO
WERKSTATT**

WAS IST CRANIOSACRAL-THERAPIE (CST)?

Anfangs des 20. Jahrhunderts entwickelte Dr. W. G. Sutherland auf der Basis der Osteopathie die **Craniosacrale Osteopathie (CSO)**. Daraus entstand eine immer feinere, behutsamere und ausgereifere Methode (**CST**), mit deren Hilfe heute Therapeuten viele Menschen bei ihrem Heilungsprozess unterstützen können.

WORAUF STÜTZT SICH DIE CST?

Begriffe:

cranium = Schädel

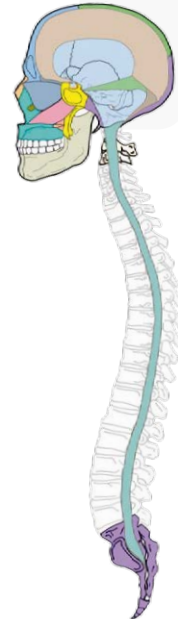
sacrum = Kreuzbein

Dura mater = harte Hirnhaut

liquor cerebrospinalis = Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit

Gehirn und Rückenmark sind von einer Hülle (Dura) umgeben. Diese übt einerseits eine Schutzfunktion aus und gewährleistet andererseits die Zirkulation der cerebrospinalen Flüssigkeit. Diese Flüssigkeit schützt das Zentralnervensystem vor Stoss und Druck von aussen und spielt eine wichtige Rolle bei diversen **Stoffwechselforgängen**.

Durch Druckunterschiede im System kommt ein rhythmisches Pulsieren zustande, das am ganzen Körper zu fühlen ist.



GRUNDLAGEN DER CST

Dieses Pulsieren, das Dr. W. G. Sutherland «Lebensatem» («primäre Atmung», «Breath of Life») nannte und mit Ebbe und Flut (rhythmische Bewegungen) verglichen werden kann, liefert diagnostische wie auch therapeutische Informationen. Der «Lebensatem» ist direkt mit der Gewebeatmung des Zentralnervensystems verbunden, das die Lungenatmung (sekundäre Atmung) und die gesamten Körperfunktionen reguliert. Er wird gleichzeitig über Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit in alle Zellen des ganzen Körpers verteilt, wo er die heilenden und ordnenden Kräfte organisiert und damit für unsere Gesundheit sorgt.

FÜR WEN IST CST HILFREICH?

Sie kann bei Personen jeden Alters, vom Neugeborenen bis zu betagten Menschen, angewendet werden.

WANN WIRD CST ANGEWENDET?

- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, Depressionen
- stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Störungen des Immunsystems
- chronische Schmerzzustände
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkserkrankungen
- psychosomatische Beschwerden

WANN WIRD CST NICHT ANGEWENDET?

- Aneurysma (krankhafte Ausbuchtung einer Hirnarterie)
- Hydrocephalus (Wasserkopf)
- Unmittelbar nach Schädel- oder Hirnverletzungen

WIE WIRD CST AUSGEFÜHRT?

Durch feinste Druck- und Zugbehandlung (Sensibilität der Hände) an Kopf und Wirbelsäule wird Einfluss auf das CS-System genommen, das wie Blutkreislauf oder Atem lebenslang pulsiert.

THERAPIEZIELE

Integration von Körper, Seele und Geist, Unterstützung und Findung des Gleichgewichtes sowie Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Eigenkorrektur, Anregung der Blutzirkulation und Entspannung des Nervensystems

WAS GENAU IST OSTEOPATHIE?

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche, hauptsächlich mit den Händen ausgeführte Behandlungsmethode, die in Europa vor allem der Diagnose und Behandlung von reversiblen Funktionsstörungen dient.

Dabei basiert die Osteopathie auf drei grundlegenden Prinzipien:

- Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele.
- Der Mensch verfügt über Selbstheilungskräfte. Sind alle Körpersysteme im Gleichgewicht, können sich die Selbstheilungskräfte am besten entfalten.
- Die Funktion bestimmt die Struktur und umgekehrt.

WAS GENAU STECKT HINTER DEM GRUNDSATZ DER BEWEGUNG?

Ein Sprichwort besagt: Alles was lebt, bewegt sich. Gemäss der Osteopathie funktioniert der Körper dank der Möglichkeit, Bewegungen auszuführen. Dabei handelt es sich nicht nur um die bekannten Bewegungen von Muskeln und Gelenken, sondern auch um feine, oft rhythmische und unbewusste Bewegungen aller körpereigener Strukturen und Organe. Der Rhythmus der Lunge und des Herzens ist allgemein bekannt, aber auch die Peristaltik des Darmtraktes, die Bewegungen des Blutes, der Lymphe sowie der Hirnflüssigkeit – jede dieser körperlichen Strukturen hat ihren eigenen Bewegungsausdruck.



Physiowerkstatt GmbH
Alte Bahnhofstrasse 10
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47
kontakt@physiowerkstatt.ch
www.physiowerkstatt.ch