

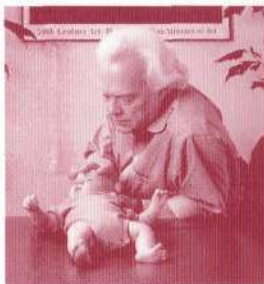
# Die Anwendung

Wann kann CranioSacral Therapy® hilfreich sein?

CranioSacral Therapy® kräftigt die körperliche Funktionsfähigkeit. Im Folgenden einige Beispiele an Indikationen aus den verschiedenen Gesundheitsbereichen:

- Gesundheitsvorsorge
- Rehabilitation
- Migräne und Kopfschmerzen
- Chronische Nacken- und Rückenschmerzen
- Stress- und spannungsbedingte Störungen
- Emotionale Problematiken
- Koordinative Störungen
- Dysfunktionen im Säuglingsalter
- Traumata von Gehirn und Rückenmark
- Chronische Übermüdung
- Skoliose und Haltungsstörungen
- Dysfunktionen im Zahn- und Kieferbereich
- Lernschwierigkeiten
- Orthopädische Problematiken
- Psychosomatische Störungen
- Neurologische Erkrankungen
- u.v.m.

Hinweis: CranioSacral Therapy® ersetzt nicht den Arztbesuch.



Dr. John E. Upledger - Begründer der CranioSacral Therapy®

## Buchempfehlung

„Auf den Inneren Arzt hören“ von Dr. John E. Upledger

Für weitere Fragen  
steht Ihnen unser Team  
gerne zur Verfügung!



UCÖ - VERBAND DER  
UPLIEDGER CRANIOSACRAL  
THERAPEUTINNEN  
ÖSTERREICH

Verband der Upledger CranioSacral  
TherapeutInnen Österreich  
Grossmannstraße 1/Haus 3  
A-1220 Wien  
Tel.: ++43 / 680 / 11 99 622

e-mail: [verband@upledger.at](mailto:verband@upledger.at)  
web: [www.verband-upledger.at](http://www.verband-upledger.at)  
DVR: 1049381

überreicht durch:

# CranioSacral Therapy®

## Die Selbstregulation des Körpers



VERBAND DER UPLIEDGER CRANIOSACRAL  
THERAPEUTINNEN ÖSTERREICH  
UCÖ

# Die Einheit

## Upledger CranioSacral Therapy®

Der Körper ist eine Einheit, in der alle Strukturen direkt oder indirekt über Bindegewebe miteinander verbunden sind. Dieses Bindegewebe (auch Faszie genannt) kann man wie ein verbindendes Laken sehen, worin Schädel, Rückenmark, alle Organe, Knochen, Muskel, Gelenke, Gefäße und Nerven eingewickelt sind. Bewegungseinschränkungen im Bindegewebe können Beschwerden an verschiedenen Stellen des Körpers verursachen und widerspiegeln. Aus der CranioSacral Therapy® entwickelte sich die SomatoEmotionale Entspannung®. Diese respektiert die Einheit von Körper, Geist und Seele und macht deutlich, wie ein körperlicher Schmerz oder auch eine Bewegungseinschränkung Einfluss nimmt auf das geistig-emotionale Gleichgewicht. Umgekehrt hat das emotionale Erleben einen Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden.

In der CranioSacral Therapy® wird eine sanfte Art der Untersuchung und Behandlung des Bindegewebes, insbesondere des CranioSacralen Systems, durchgeführt. Ziel der Therapie ist eine umfassende Entspannung des CranioSacralen Systems und eine Anregung der Selbstheilungskräfte.

## Das CranioSacrale System

ist ein eigenständiges physiologisches System das sich aus folgenden Teilen zusammensetzt:

- Hirn- und Rückenmarkshäute (Meningealmembranen)
- Knochenstrukturen an denen die Meningealmembranen befestigt sind
- Bindegewebsstrukturen, die eng mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten verbunden sind
- Gehirnflüssigkeit (Liquor)
- Strukturen, die zur Herstellung, Resorption und als Speicher der Hirnflüssigkeit dienen

Das CranioSacrale System beeinflusst und steht in enger Verbindung mit folgenden Körpersystemen: zentrales und peripheres Nervensystem, Endokrines System, Bewegungsapparat, Gefäß-, Lymph- und Respirationssystem.

# Der Rhythmus

## Der CranioSacrale Rhythmus

Innerhalb des CranioSacralen Systems nimmt das Ausmaß der rhythmischen Produktion des Liquor regelmäßig ab und zu, wodurch Druckunterschiede entstehen. Diese Druckunterschiede bewirken u. a. eine rhythmische Bewegung der Schädelknochen und des Kreuzbeines.



Wir nennen diese Bewegung den „CranioSacralen Rhythmus“. Dieser kann von erfahrenen Therapeuten am ganzen Körper gespürt werden. Der Rhythmus gibt dem Therapeuten Informationen über die Beweglichkeit des Gewebes und über die Ausdrucksfreiheit des CranioSacralen Systems. So ist zum Beispiel in Bereichen des Körpers, wo das Gewebe keine Restriktionen (Blockaden) aufweist, der CranioSacrale Rhythmus deutlich und mit guter Qualität spürbar.

## Die körpereigenen Selbstheilungskräfte

In jedem Organismus ist ein Potential an Selbstheilungskräften vorhanden. Das ist am Beispiel einer kleinen Schnittwunde gut zu erkennen: der Körper sorgt im Normalfall dafür, dass diese sich wieder schließt. Größere Verletzungen - wie bei einem Unfall, bei Krankheit, einer Operation, bei psychischem oder körperlichem Stress oder falscher Ernährung - können das Selbstheilungsvermögen des Körpers mindern.

In der CST unterstützt der Therapeut den Klienten darin, die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

# Die Behandlung

## Die Behandlung

Im Prinzip gibt es zwei Behandlungsmöglichkeiten:

### 1. Zehn-Schritteprogramm

John Upledger entwickelte ein Programm, worin er eine systematische, strukturelle Beurteilung und Behandlung des ganzen Körpers beschreibt. Bei jedem Behandlungsschritt nimmt der Therapeut Spannungen im Bindegewebe wahr und wendet Techniken zur Entspannung des CranioSacralen Systems an.

### 2. SomatoEmotionale Entspannung

Bei Untersuchungen hat Dr. John Upledger beobachtet, dass im Körper häufig energetische Abdrücke von traumatischen Erlebnissen wie Unfällen, Verletzungen oder emotionalen Schocks zu finden sind. Diese werden im Gewebe abgekapselt und vom Klienten als Einschränkungen bzw. als Erkrankung wahrgenommen. Der Therapeut wird bei der Untersuchung diese Abkapselungen als Spannungen erspüren.

Durch die behutsame Annäherung an die Spannungsgebiete können im Laufe einer Behandlung verschiedene Phänomene auftreten. Es könnte zu Wärme- und Kälteempfindungen, zu spontanen Bewegungen, zu Haltungsveränderungen oder auch emotionalen Erinnerungen an alte Verletzungen kommen. Der Therapeut, in der Rolle des Begleiters, unterstützt die Erforschung der Einschränkung bzw. wird mit dem Klienten an der Bedeutung arbeiten. Das Verstehen eines „Leidens“ führt im Allgemeinen zur Entspannung auf körperlich-seelischer Ebene und dadurch wird der Selbstheilungsprozess angeregt.