

## CRANIO SACRAL THERAPIE

### Wie der Therapeut Spannungspunkte findet

Man kann am Körper verschiedene Rhythmen ertasten, wie z. B. den Pulsschlag, die Atmung, und so auch den **Cranio-Sacralen Rhythmus**. Dieser entsteht dadurch, dass sich die Menge der cerebralen Flüssigkeit regelmäßig verändert, der Pegel steigt und sinkt **ca. 10 mal pro Minute**. Das führt dazu, dass sich auch der Schädel minimal ausdehnt und wieder zusammenzieht.

Dieser Rhythmus ist mit etwas Übung am ganzen Körper auch durch die Kleidung hindurch tastbar.

Stellen, wo der Rhythmus nur schwach zu spüren ist, zeigen dem Therapeuten einen Spannungspunkt an.

### Wodurch unterscheidet sich die Cranio-Sacrale Behandlung von einer klassischen Massage

Bei einer Klassischen Heilmassage bleibt der Patient weitgehend passiv, und der Masseur lockert die verspannten Muskeln durch eher kräftige Grifftechniken.

Bei der Cranio-Sacral-Therapie hingegen setzt der Therapeut ganz **sanfte Impulse** an der Körperoberfläche, die an das Bindegewebe im Inneren weitergeleitet werden und die **Selbheilungskräfte** des Klienten unbewusst aktivieren.

Der Therapeut fordert sozusagen Ihren Körper auf, „sich selbst zu heilen“ und begleitet diesen Prozess unterstützend.

... Wenn Sie mehr zu diesem Thema erfahren möchten, stehen wir Ihnen gerne mit genaueren Auskünften zur Verfügung.

## CRANIO SACRAL THERAPIE



### Friederike Rantasa

Physikalisches Therapiezentrum  
Graz-Nord  
Augasse 34, 8020 Graz  
Tel.: 0316/68 59 46

## CRANIO SACRAL THERAPIE

Mein Name ist **Friederike Rantasa**, und ich möchte Ihnen kurz schildern, wie ich zur **Cranio-Sacral Therapie** gekommen bin.

Seit ich 1996 hier im **Physikalischen Therapiezentrum Graz-Nord** meine Arbeit als Dipl. Heilmasseurin begonnen habe, sind viele Menschen mit verschiedensten Beschwerden am Bewegungsapparat bei mir in Behandlung gewesen.

Je mehr Erfahrungen ich in der Praxis gesammelt habe, desto mehr neue Fragen tauchten auf. Daher besuchte ich Kurse um, neben der klassischen Heilmassage, andere Massagearten zu erlernen.

Im Zuge meiner Fortbildung lernte ich die Cranio-Sacral Therapie kennen und war sofort begeistert von dieser neuen Idee und der Möglichkeit, mich immer weiter zur Ursache der Beschwerden vorzutasten.

Im folgenden möchte ich Ihnen das Prinzip dieser neuen, ganzheitlichen Behandlungsmethode erläutern.

### Was ist Cranio-Sacral Therapie

Der recht kompliziert klingende Name bezeichnet die Teile, die den Kern des Cranio-Sacralen Systems darstellen:

- erstens der **CRANIUS**, der Schädel, mit den Gehirnhäuten und der cerebralen Flüssigkeit, in der das Gehirn schwimmt
- zweitens das **SACRUM**, das Kreuzbein

Das Prinzip der Cranio-Sacralen Behandlung liegt darin, Spannung im Körper zu reduzieren.

Wie bei größeren Verletzungen eine oberflächlich sichtbare Narbe zurückbleibt, so bleiben auch im Inneren des Körpers, im Bindegewebe, Spannungspunkte als Folge von erlittenen Traumen (physischer, psychischer oder chemischer Art) bestehen.

Diese **Spannungspunkte** können zu Problemen an beliebigen Stellen des Körpers führen, so tritt das **Symptom oft weit entfernt von der Lage seiner Ursache** auf. Ein Spannungspunkt im Unterbauch könnte zum Beispiel Schulterschmerzen verursachen.

**Die Cranio-Sacral Therapie ist daher keine punktuelle Symptombehandlung, sondern sie bezieht den gesamten Körper und die Psyche mit ein.**

### Bei welchen Beschwerden kann Cranio-Sacral Therapie hilfreich sein

- chronische Schmerzen im Rücken und Nackenbereich
- Migräne und Kopfschmerzen
- Funktionsstörungen im Kieferbereich
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Sprachstörungen
- stressbedingte Problematiken
- Dysfunktionen im Säuglingsalter

