

vivasano

Vitalität für Körper und Geist.

craniosacrale therapie

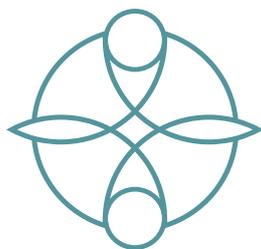
Die Craniosacrale Therapie ist eine Form der manuellen Therapie, die das kraniosakrale System des Körpers unterstützt und ausgleicht. Dieses System besteht aus den Schädelknochen (Cranium), der Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum), den Membranen und der cerebrospinalen Flüssigkeit, die das Gehirn und das Rückenmark umgeben. Die Craniosacrale Therapie wurde in den 1970er Jahren von Dr. John Upledger, einem anerkannten Osteopathen, entwickelt.

wie funktioniert die craniosacrale therapie?

Craniosacrale Therapie basiert auf der Annahme, dass der Körper über einen natürlichen Rhythmus verfügt, der durch die Bewegung der cerebrospinalen Flüssigkeit entsteht. Dieser Rhythmus kann durch verschiedene Faktoren gestört werden, was zu Schmerzen und anderen gesundheitlichen Problemen führen kann. Durch leichte manuelle Techniken werden diese Blockaden gelöst, um die natürliche selbst Heilung des Körpers zu aktivieren.

was sind die vorteile?

- Schmerzlingerung: bei akuten sowie chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat wie bei: Migräne, Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Tinnitus oder nach Sportverletzungen.
- Stressabbau: Fördert tiefe Entspannung und hilft, Stress und Anspannung zu reduzieren.
- Verbesserte Beweglichkeit: Löst Spannungen im kraniosakralen System und verbessert die Beweglichkeit.
- Unterstützung bei emotionalen Problemen: Hilft bei der Bewältigung von ADHS, Angstzuständen, Burnout und Depressionen



wer kann von craniosacraler therapie profitieren?

Craniosacrale Therapie ist für Menschen jeden Alters geeignet, von Neugeborenen bis zu Senioren. Besonders hilfreich kann die Therapie sein für:

- Personen mit chronischen Schmerzen
- Personen, die unter Stress und Spannungskopfschmerzen leiden
 - Personen mit Verdauungsproblemen
- Personen mit Atemwegssymptomen wie Asthma, chronische Bronchitis oder Sinusitis
- Personen in der Erholungsphase nach Unfällen oder Operationen
 - Babys und Kinder mit Entwicklungsproblemen oder nach Geburtskomplikationen

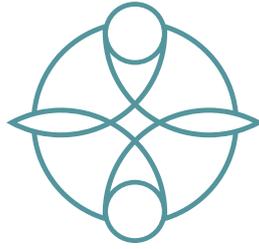
craniosacrale therapie bei säuglingen und kindern

Die Craniosacrale Therapie (CST) kann auch für Kinder und Säuglinge eine wertvolle Behandlungsmethode sein. Diese sanfte, manuelle Therapie zielt darauf ab, das kraniosakrale System zu unterstützen und zu harmonisieren, was besonders bei jungen Patienten von Vorteil sein kann. Hier sind einige wichtige Aspekte der Craniosacralen Therapie für Kinder:

anwendungen und vorteile

geburtskomplikationen und traumata

Während der Geburt kann es zu physischen Stresssituationen kommen, die Spannungen und Blockaden im kraniosakralen System des Kindes verursachen. CST kann helfen, diese Blockaden zu lösen und den Körper des Kindes zu entspannen.



koliken und verdauungsprobleme

Babys, die unter Koliken und anderen Verdauungsproblemen leiden, können von CST profitieren. Die sanften Berührungen können helfen, Spannungen im Bauchbereich zu lindern und das Nervensystem zu beruhigen.

schlafstörungen

Kinder mit Schlafproblemen können durch CST eine Verbesserung erfahren. Die Therapie kann helfen, das Nervensystem zu beruhigen und einen besseren Schlafzyklus zu fördern.

entwicklungsstörungen

Kinder mit Entwicklungsstörungen wie Autismus oder ADHS können ebenfalls von CST profitieren. Die Therapie kann helfen, das Nervensystem zu regulieren und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

verhaltensprobleme und emotionale herausforderungen

CST kann auch bei Kindern mit Verhaltensproblemen oder emotionalen Schwierigkeiten angewendet werden. Die sanften Berührungen und die tiefe Entspannung können helfen, Ängste zu reduzieren und ein Gefühl der Sicherheit und des Wohlbefindens zu fördern.