

# Craniosacrale Therapie

Die Craniosacrale-Therapie ist quasi die „kleine Schwester“ der Osteopathie. Sie entstand in den 20er Jahren. Ihre Grundlagen gehen auf den amerikanischen Osteopathen Dr. William Garner Sutherland zurück. In den 70er Jahren wurde sie von dem Chirurgen und Osteopathen Dr. John E. Upledger weiterentwickelt.

Wie der Name schon sagt, liegt der Schwerpunkt der Craniosacrale- Therapie auf dem Bereich zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum). Dahinter steht die Theorie, dass das Gehirnwasser (Liquor), das Gehirn und Rückenmark umgibt, zwischen diesen beiden Polen zirkuliert und dabei 8- bis 12-mal in der Minute rhythmisch pulsieren soll. Dieser „craniosacrale“ Rhythmus soll sich wellenförmig über den ganzen Körper ausbreiten. Bestehen Störungen wie etwa Fehlhaltungen (z. B. Schiefhals bei Babys), kommt es auch zu einer Störung des craniosacralen Rhythmus, die der Therapeut mit seinen Händen ertasten kann. Ziel jeder craniosacralen Behandlung ist es, den normalen Rhythmus wiederherzustellen und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Ob Ungeborene, Babys, kleine oder große Kinder: Die sanfte Berührung der Craniosacral-Therapie führt in tiefe Entspannung, löst vielschichtige Probleme, bringt Urvertrauen und Geborgenheit zurück.

Die Erkenntnisse der Wirksamkeit von Osteopathie und Craniosacraler Therapie beruhen ausschließlich auf Erfahrungen. Wissenschaftliche Studien über diese alternativen Behandlungsformen liegen noch nicht vor.