



Der zentrale Aspekt der Craniosacral Therapie ist die Arbeit mit dem "Lebensatem", der sich in langsamen, rhythmischen Bewegungen, ähnlich wie die Gezeiten von Ebbe und Flut, im ganzen Körper ausdrückt. Er ist überall ertastbar und liefert diagnostische wie auch therapeutische Informationen.

**Suzanne Aeschlimann Gfeller**  
**Dipl. Physiotherapeutin**  
**Craniosacral Therapie**  
**Stollenrain 4**  
**4144 Arlesheim**

**Tel. 061 753 81 78**



**CRANIOSACRAL THERAPIE**



**Suzanne Aeschlimann Gfeller**

## Was ist Craniosacral Therapie

(Cranio = Kopf, Sacrum = Steißbein)

Grundlage für die Therapie ist das craniosacrale System (CSS). Es ist ein physiologisches System, welches aus den Schädelknochen, der Wirbelsäule mit dem Kreuzbein, den Hirnhäuten, der Hirn-Rückenmarksflüssigkeit (Cerebrospinalflüssigkeit) und allen zu ihrer Produktion und Resorption dienenden Strukturen besteht.

Das craniosacrale System bildet von der embryonalen Entwicklung bis zum Tod das innere und äussere Milieu für die Entwicklung, das Wachstum und die Funktionsfähigkeit des Hirns und des Rückenmarks.

Das Hirn und das Rückenmark sind von der cerebrospinalen Flüssigkeit umspült, welche von der Hirnhaut gehalten wird. Die Bewegung die die Produktion und die Resorption der cerebrospinalen Flüssigkeit hervorruft, gleicht der Bewegung von Ebbe und Flut im Meer. Diese Bewegung von sich ausbreiten und wieder zurückziehen wird über das bindegewebige System weitergeleitet (Bindegewebe oder Stützgewebe, dies beinhaltet Organhüllen, Muskelhüllen, Sehnen, Knochenhaut, Hirnhaut) und betrifft schlussendlich jede Zelle des Körpers. So zeigt in einem gesunden Körper jede Zelle eine rhythmische Bewegung, welche fundamental für das Leben ist.

Wenn aufgrund von physischem oder emotionalem Trauma Blockaden im Körper aufgebaut werden, kann diese craniosacrale Bewegung gestört werden.



## Behandlungsprinzip

In der Therapie ertaste ich die craniosacrale Bewegung im Körper um mit derer Hilfe Blockaden und Asymmetrien auf zu spüren. Durch subtile Berührungen der Knochen und Gewebe werden diese entspannt und der jeweilig blockierte Körperteil wird in den Rhythmus des ganzen Körpers zurückgeführt.

Durch die Ausbalancierung des CSS wird der Gesamtorganismus mehr ins Gleichgewicht gebracht. Dadurch können angestaute körperliche und emotionale Spannungen entlastet werden.

Durch die Behandlung wird indirekt über das Nervensystem der Organismus zur Eigenregulierung und Regenerierung angespornt (Homöostase)

## Anwendungsbereich (u.a.)

- Migräne, Kopfschmerzen
- Schleudertrauma
- Nackenbeschwerden, Schwindel
- Stirn- und Kieferhöhle, allg. Kieferprobleme
- Es wird günstig Einfluss genommen auf die ganze Wirbelsäule, Becken und Steißbein (u.a. Schwangerschafts- und Geburtsvorbereitung)
- Alle neurologischen Krankheiten
- Dysfunktionen innerer Organe
- Erschöpfungszustände und Stress
- Präventiv zur Vitalitätsförderung
- Jegliche Art von Trauma (mechanisch und/oder psychisch)
- Bei Kindern mit Lernstörungen, Legasthenie oder auffälligem Verhalten
- Bei Säuglingen nach Geburtstrauma, bei Dreimonatskoliken, zu früh Geborene u.a.

## Therapie

### während der Schwangerschaft, als Geburtsvorbereitung

Damit die Gebärmutter während der Schwangerschaft optimal wachsen kann und sich das Kind darin optimal positionieren kann, müssen die gesamte Muskulatur und alle Bänder im Beckenraum, sowie das Zwerchfell entspannt sein.

Ist eine dieser Strukturen nicht in der Lage sich zu entspannen (u.a. Narbengewebe, blockiertes Gelenk, altes manifestiertes Trauma), kann dies zu Problemen während der Schwangerschaft und der Geburt führen.

Durch subtile Berührungen, wie beim Behandlungsprinzip beschrieben, kann man all diese Strukturen entspannen und eine optimale Situation für die Schwangerschaft und die Geburt schaffen.

### für das Neugeborene, den Säugling und das Kind

Die Geburt und vor allem Interventionen (Zange, Vakuum, Sectio u.a.) können beim Neugeborenen Blockaden innerhalb des CSS verursachen. Zum Teil kann ein Neugeborenes diese alleine auflösen, zum Teil bleiben sie jedoch bestehen und lösen so für uns direkt sichtbare Symptome aus. Hier nur einige Beispiele:

- große Unruhe, viel Schreien
- Schwierigkeiten beim Trinken
- Atemschwierigkeiten
- Verdauungsprobleme, Koliken
- häufig Ohren- Nasen- Halsprobleme
- Hyperaktivität

In der Therapie kann unmittelbar nach der Geburt begonnen werden, dem Kind zu helfen, diese Blockaden aufzulösen.

Ein Kind hat im Vergleich zum Erwachsenen ein noch sehr hohes Potential um mit nur wenig Hilfe, die Blockaden wieder aufzulösen.