

Cranio Sakrale Balance

Der Name Cranio Sacrale Balance leitet sich von der Cranio Sacralen Therapie ab, die wiederum ein Teil der Osteopathie ist. Sie wurde vom amerikanischen Arzt William Garner Sutherland begründet. Die heutige Form der Cranio Sacralen Therapie entwickelte der amerikanische Osteopath John E. Upledger.

Unabhängig vom Herzschlag und der Atemfrequenz existiert ein weiterer Rhythmus, der Cranio-Sacral-Rhythmus. Zwischen Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) pulsiert die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit in einem bestimmten Rhythmus. Dabei bewegen sich die knöchernen Strukturen (Schädelknochen, Kreuzbein, ...) und die Gehirnhäute mit. Über das Bindegewebe werden diese Bewegungen auf den gesamten Körper übertragen.

Flüssigkeiten sind Informationsträger und Erinnerungen werden im Gewebe gespeichert. Belastungen im Alltag (Stress, Unruhe, Ängste, Sorgen, traumatische Ereignisse, Unfälle, Verletzungen, etc.) beeinträchtigen diesen Informationsfluss und Blockaden können entstehen, die verschiedenste Symptome auslösen können.

Der Cranio-Sacral-Rhythmus kann ertastet und *die* Stellen des Körpers aufgespürt werden, wo Blockaden sitzen. Durch verschiedene minimale manuelle Impulse, hauptsächlich am Kopf, Nacken, Zwerchfell, Becken, Kreuzbein und den Füßen, wird der Cranio-Sacral-Rhythmus wieder in seinen natürlichen Fluss gebracht. Die Selbstregulation des Körpers wird mobilisiert.