

Ein guter Start ins Leben

Cranio-Sacral-Therapie für Mutter und Kind



PRAXIS FÜR GESUNDHEITSBERATUNG

Sylvie Hölterhoff-Salzmänn | dipl. Gesundheitsberaterin AAMI
Auäcker 10 | CH-9314 Steinebrunn | Telefon +41 71 845 33 88
www.praxis-hoelterhoff.ch | sh@praxis-hoelterhoff.ch

Was ist Cranio-Sacral?

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit, die schwerpunktmässig am Schädel (Cranium) entlang der Wirbelsäule (WS) bis hin zum Kreuzbein (Sacrum) durchgeführt wird.

Die in diesen Bereichen befindliche Flüssigkeit dient u.a. dem Gehirn, dem Nervengewebe, sowie den Knochen des Schädels und der Wirbelsäule als Polster.

Über die Pulsation der Hirn,- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) mit einer Frequenz von 6 bis 12 Bewegungen pro Minute, «erspürt» der/die Therapeut/in den momentanen Zustand des Gesamtsystems.

Solche Zusammenhänge sind z.B. durch das Bindegewebe gegeben, welches durch seine leichte Dehnbarkeit den so genannten craniosacralen Rhythmus überall hin überträgt und sich dieser somit auch an Händen oder Füßen tasten lässt.

Entstehen z. B. durch Geburt, Sturz, Operationen, Stress, auch so genannter seelischer Stress, Verhärtungen im Bindegewebe und werden diese über längere Zeit nicht behoben, können weiterführende Beeinträchtigungen, wie z.B. Haltungsfehler, die Folge sein.

Die Barrieren

Leben ist Bewegung, alles ist im Fluss. Verfolgen wir das Bild des Flusses weiter, sind im Flussbett Barrieren in Form von Steinen oder Ästen, und es entstehen Strudel, die einen Teil der Energie wegnehmen. Im Körper sollte daher alles ohne Barrieren fließen, um einen ungestörten Fluss zu garantieren. Das Aufspüren und Beseitigen der Barrieren sind daher Teil der Cranio-Sacral-Arbeit.



Das Zahnradsystem

Stellen Sie sich einmal Ihren Körper als gigantisches Räderwerk vor. Es gibt alle Grössen von Zahnrädern. Alle greifen ineinander und arbeiten zusammen. Das noch so kleinste Rädchen ist wichtig. Ist ein Zahnrad in seiner Bewegung behindert, so kann das mehr oder weniger grosse Auswirkungen auf den gesamten Zahnradmechanismus haben und auch andere Zahnräder können in ihrer Funktion eingeschränkt werden. In der Cranio-Sacral-Therapie sucht man das funktionsbehindernde Zahnrad, macht es wieder beweglich und führt wie ein Techniker eine Wartung durch.



Man verbessert die Funktion des Teiles, stellt eine verbesserte Durchblutung her und regt den Körper zu seinen eigenen Korrekturmöglichkeiten an.

Mobile

Der Körper muss wie ein Mobile in der Lage sein, sich perfekt auszubalancieren. Der cranosacrale Rhythmus bewegt alle Körperstrukturen. Er ist an fast jeder Körperstelle spürbar. Man «hört» und spürt mit den Händen. Wird der Rhythmus an verschiedenen Stellen nicht gespürt, liegt eine Störung vor.



Aufgrund des sanften Drucks werden die Knochen des Schädels, der Wirbelsäule, des Kreuzbeins und des Bindegewebes am ganzen Körper bewegt, damit die Zahnräder wieder zusammenarbeiten.

Anwendungsmöglichkeiten

Die Schwangerschaft

- zum Wohlfühlen in der Schwangerschaft
- um den Ablauf der Geburt für Mutter und Kind zu begünstigen
- um vorausgegangene, dramatisch verlaufene Schwangerschaften und Geburten zu verarbeiten

Das Baby

- nach der Geburt zur Harmonisierung
- nach Geburtskomplikationen
- nach Frühgeburten
- bei Schlafproblemen und Trinkschwierigkeiten
- bei Kopfasymmetrien und Kopfschiefhaltung
- bei häufigem Schreien «ohne Grund»

Das Kleinkind

- bei ungeklärten Schlafstörungen
- bei häufigen Ohrenentzündungen
- bei Schnupfen, Angina, Bronchitis
- bei Allergien
- bei Auffälligkeiten im Verhalten und Verzögerung der Entwicklung
- bei Sturz oder Aufprall

Schulkind und Jugendliche

- Haltungsprobleme
- Rückenbeschwerden
- zur Unterstützung bei Zahnsparungen und Kieferfehlstellungen
- guter Einfluss bei Lernschwierigkeiten
- Stottern
- Schnelle Wachstumsschübe
- Hyperaktivität
- Konzentrationsschwierigkeiten

Ich freue mich auf Ihren Besuch!