

Kraniosakrální terapie



Co je podstatou této metody?

Podstata této metody je v harmonizaci a uvolnění vnitřního pohybu mozkomíšního moku, tzv. Kraniosakrálního dechu, který ovlivňuje pohyb všech tekutin v těle. Důležité je naslouchání tomuto dechu a jeho harmonizace pomocí velmi jemných doteků v oblasti hlavy, páteře a kříže. Úloha terapeuta spočívá v naslouchání tělu a v jemné práci s jednotlivými strukturami v těle. Úlohou ošetřovaného je uvolnění a odpočinek – dostat se alespoň na chvíli do stavu hluboké relaxace, kdy máme pocit, že spíme, ale zároveň víme, co se děje v místnosti.

Jak se provádí?

Tato terapie se provádí 1x za 3 - 4 týdny, při řešení konkrétních zdravotních nebo psychických potíží. Preventivně se doporučuje 1x za půl roku. Ošetřovaný leží na lehátku oblečený, přikrytý v poloze, která mu nejvíce vyhovuje. Terapeut je za hlavou ošetřovaného, případně přechází k jednotlivých partiím těla. V místnosti by mělo být příjemně, tlumené světlo, vyvětráno, teplo.

Jak dlouho ošetření trvá?

Jedno ošetření trvá od 45 min. do 1,5 hod.

Co se dá léčit?

Vhodné poskytnutí této terapie je u nemocí souvisejícími s centrálním nervovým systémem. Lze odstranit bolesti hlavy, zad, trávicí potíže, velmi úspěšná je tato metoda u bolestí trojklanného nervu, epileptických potíží, roztroušené sklerózy, Parkinsonovy nemoci, po cévní mozkové příhodě, dětské obrně, u dětí se užívá při poruchách vývoje, hyperaktivity, poporodním traumatu, opakovaných zánětech dutin, alergií, nespavosti.

Doporučuje se také při psychických poruchách, při depresích, úzkostech apod.

Jde o metodu, která je vědecky ověřena.

"Všechny části těla jsou poslušné jednoho věčného zákona života a pohybu."

A.T. Still