

## **Kraniosakral Terapi**

Kraniosakral terapi härstammar ifrån Osteopatin och behandlar nervsystemet och så kallad fysiologisk stress. Smärta, trauma eller ständig stress kan ge spänningsmönster som begränsar kroppens självläkande förmåga. Dessa spänningsmönster kan i sin tur orsaka fysiska låsningar i de strukturer som omger nervsystemet. Genom att med varsamma tekniker korrigeras och frigöra spänningar i dessa strukturer (främst skallbenen, ryggraden och bäckenet) kan kraniosakral terapi åtgärda fastlåsnings.

Behandlingen strävar också efter att korrigeras den kraniosakrala rytmen, som är den puls med vilken ryggmärgsvätskans flöde genom ryggmärgskanalen samt hjärnans fyra ventriklar.

### **Vad kan behandlas?**

Kraniosakral terapi är mycket effektiv vid behandling av stress och rygg-, bäcken- och nackproblem. Alla slags trauman, fysiska, mentala eller emotionella, kan åstadkomma obalanser i nervsystemet vilka i sin tur orsakar många olika symptom och åkommor som t.ex. ryggont, smärta i nacke,axlar, ryggrad och bäcken, migrän, spänningar i tänder och käke, astma, allergier, sömnproblem, pms, återkommande infektioner, halsbränna, förstoppning, matsmältningsproblem, koncentrationssvårigheter, missbruk, depression, ångest, utbrändhet, mensvärk, ätstörningar etc.

Kraniosakral terapi har visat sig hjälpa tillstånd som ADHD, autism och stroke. Den fungerar också för att avhjälpa fysiska trauman mot huvud, nacke och rygg som t ex whiplashskador. Kraniosakral terapi balanserar hormonsystemet, stärker immunförsvaret, stimulerar matsmältningen och ökar förmågan till koncentration och inläring. Behandlingen förbättrar kroppshållningen och energinivån samt ökar spinalvätskans cirkulation och förmåga till att uppta näring och rensa ut gifter.

### **Hur går en behandling till?**

Vid det första behandlingstillfället görs en genomgång av din sjukdomshistoria samt eventuellt en fysisk undersökning. Under behandlingen ligger du på rygg på behandlingsbordet fullt påklädd. Terapeuten kontaktar nervsystemet med en lätt beröring av särskilda strukturer på huvudet, ryggraden och bäckenet. Genom specifika och varsamma tekniker korrigeras skelettet, muskler spänns av och membranerna som omger hjärna och ryggmärg frigörs från spänningar. Under behandlingen upplever du en mycket djup och behaglig avslappning. Vid behandlingens slut återställs den kraniosakrala rytmen till sin fulla potential för att eliminera stress och depression samt för att stimulera kroppens självläkande egenskaper.

Efter att nervsystemet har blivit justerat och återställt till sitt naturliga tillstånd av hälsa och balans tar kroppens självläkande processer över för att fortsätta läkningen av de strukturer och funktioner som varit skadade. I de fall där skadan varit allvarlig och/eller traumat inträffade för en lång tid sedan kan en tillfällig

försämring av allmäntillståndet upplevas då nervsystemet använder sig av alla kroppens resurser för att fokusera på läkningsprocessen. Man kan uppleva extrem trötthet, värk och smärta kan tillfälligt uppstå då muskler släpper sina spänningar och känslor eller minnen kan komma upp till ytan. Allt detta är tecken på att behandlingen verkar och därför rekommenderas att man tar sig den tid man behöver för vila och återhämtning. Alla holistiska terapier kräver eget ansvar och engagemang i läkningsprocessen. Det är ett åtagande att se till att kroppen får det stöd och den tid den behöver för att läka skador och trauman som ibland har varit livslånga.

Redan efter en behandling kan en känsla av inre lugn och fokus infinna sig och nervsystemet kommer att fortsätta att korrigera sig själv upp till 48 timmar efter behandlingen. En enda behandling kan åstadkomma stora förbättringar men för att verkligen stabilisera effekten rekommenderas minst 2-5 behandlingar. Alla reagerar olika på behandlingen och behöver olika lång tid för läkning. Ibland innebär läkningen av ett område att ett nytt problem kommer upp till ytan. Man kan behöva få behandling regelbundet under en längre tid, speciellt när det handlar om emotionella trauman. Alla kan dra nytta av en regelbunden justering av nervsystemet för att komma i kontakt med sin egen obegränsade energiresurs.