

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE OKTOBER 2015

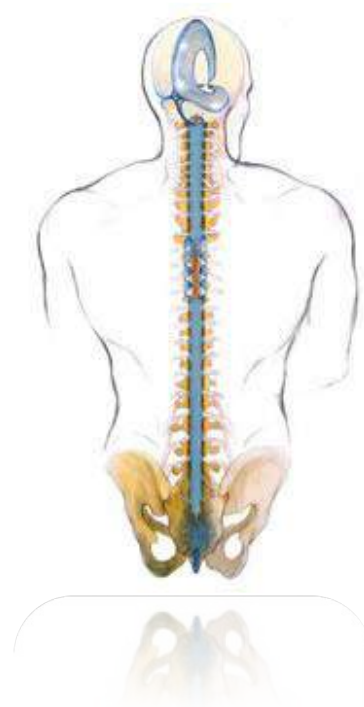
Die Craniosacral Therapie

Was ist Craniosacral Therapie?	2
Anwendung	4
Wie verläuft eine Behandlung?	5
Methoden-Angebot bei Bestler Practice in Baden	6
Ist die Methode Craniosacral Therapie von den Krankenkassen anerkannt?	6

Die Craniosacral Therapie

Es gibt heutzutage eine Vielzahl von energetischen Heilmethoden wie Reiki, Prana Healing, japanisches Heilströmen u.ä. Und es gibt die unterschiedlichsten manuellen Behandlungsmethoden, angefangen von der klassischen Massage über Chiropraktik bis hin zu Rolfing.

In diesem Feld zwischen energetischen und manuellen Behandlungsformen findet die Craniosacrale Therapie ihren Platz: Sie ist gleichzeitig manuelle Therapie, d.h. korrigierende Arbeit auf der körperlichen Ebene als auch energetische und emotionale Ausgleichs- und Lösungsarbeit.

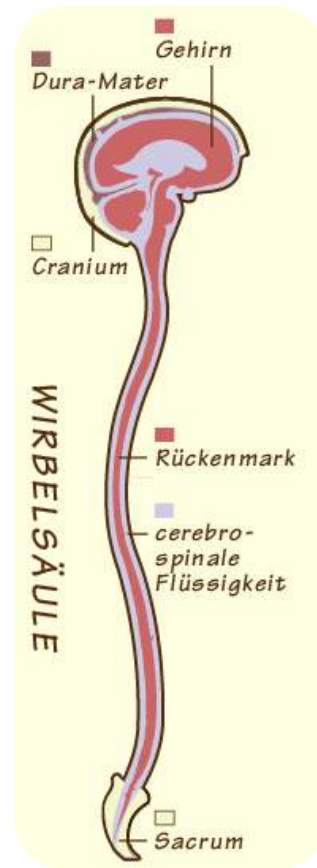


Was ist Craniosacral Therapie?

Diese Methode heisst **Craniosacral** Therapie, weil sich zwischen dem **Schädel (lateinisch cranium)** und dem **Kreuzbein (lateinisch sacrum)** die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit bzw. cerebrospinale Flüssigkeit (Liquor) befindet. Craniosacrale Therapie hat den Fokus auf der Beeinflussung der rhythmischen Bewegungen dieser Flüssigkeit, die das Zentralnervensystem des Menschen umfließt. Es ist also „in Wasser gebettet“.

Craniosacrale Therapie ermöglicht auf **sanfte Weise** eine Kontaktaufnahme mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten, mit den Bewegungen des Liquors und dem Nervensystem. Andererseits natürlich auch mit den Knochen, Muskeln und dem Bindegewebe. Die craniosacrale Therapie, wie sie heutzutage in der Schweiz zumeist praktiziert wird, geht auf die Entdeckungen von John E. Upledger zurück. Upledger entwickelte die craniosacrale Therapie, die ihren Ursprung in der Osteopathie hat, zu einer eigenständigen Therapieform.

Der Schädel „atmet“



Eine der Voraussetzungen der Arbeit mit dem craniosacralen System ist die erst in diesem Jahrhundert gemachte Entdeckung, **dass die verschiedenen durch Nähte miteinander verbundenen Teile des Schädels sich in Bewegung befinden.** Erzeugt wird diese Bewegung durch die Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit.

Weil es sich beim craniosacralen System um ein grundlegendes vitales System handelt, wird es auch als „primärer respiratorischer Mechanismus“, also als „Grundatem“ des Körpers bezeichnet.

Dieser „Grundatem“ bewegt am Kopf die einzelnen Schädelknochen an ihren Nähten. Die Dehnbarkeit der Knochennähte liegt unter einem Millimeter und kann dennoch – für den, der es gelernt hat – präzise gespürt und beeinflusst werden.

Das klingt zunächst vielleicht unglaublich. Der Trick ist, man muss es nicht glauben, sondern erspüren. Die Erfahrung in den Ausbildungsgruppen zeigt, dass die Skepsis bezüglich der Erspürbarkeit dieses Rhythmus nach einigen Übungstagen verschwunden ist. Mit etwas Feingefühl und Unvoreingenommenheit kann dies jeder erlernen.

Nicht nur der Bereich zwischen Schädel und Kreuzbein, sondern der ganze Körper des Menschen befindet sich, bedingt durch den craniosacralen Rhythmus, in einer wellenförmigen Bewegung des Öffnens und Schliessens. Wo das nicht so recht funktioniert, können therapeutisch durch bestimmte Handgriffe Korrekturimpulse gesetzt werden. Jedes Krankheitsbild und jede Energieblockade verursachen spezifische Abweichungsmuster von der rhythmischen Grundbewegung. Diese zu beheben ist die Aufgabe vom Craniosacral Therapeuten.

Die Verbindung zwischen körperlichen und geistig-emotionalen Problemen

Für jeden körperlichen Starrezustand gibt es ein psychisches Gegenstück im Unbewussten, das dem Grad der körperlichen Symptomatik entspricht. Diese Muster haben sich immer als Reaktion auf widrige Umstände entwickelt

Wer gelernt hat, craniosacrals Bewegungen zu spüren, der kann klare Erfahrungen auf der Ebene psychosomatischer Beziehungen machen. Eine davon ist, dass sich Starrheit des Denkens auf der Ebene der feinen Knochenbewegungen widerspiegelt als Starrheit der Schädelknochen. **Die volkstümliche Redewendung** von der Engstirnigkeit erweist sich auf dieser Ebene als unumschränkt wahr.

Über die Aktivierung der Beweglichkeit

zwischen den Schädelknochen und deren Reintegration in die rhythmische Craniosacralbewegung kann man therapeutisch sehr gut mit starren und einengenden Denkmustern arbeiten.

Die Kraft der sanften Berührung

Der Mensch wird aus der Sicht dieser Methode als ganzheitliches und komplexes Energiesystem betrachtet und entsprechend behandelt. Das bedeutet, dass es nicht um isolierte Korrekturen von bestimmten Beschwerden geht, sondern um die Auflösung von in den Körper eingeschriebenen physiologisch oder emotional bedingten Blockaden, um so den Menschen wieder in sein energetisches Gleichgewicht zu bringen. **Dies ist ein Ansatz, den die Craniosacraltherapie mit der chinesischen Medizin und mit anderen integrativen Körpertherapien gemeinsam hat.** Die Behandlung ist sanft, einfühlsam und kommt meist mit minimalem Druck aus. Solch eine Art des Zugriffs auf den Körper geht synchron mit der sich immer mehr durchsetzenden Erkenntnis, dass bei der Behandlung des menschlichen Körpers eine über einige Minuten ausgeübte **sanfte Kraft mehr bewirken kann als ein schmerzhaftes Durchbrechen von Blockaden**, da der Körper keine Signale bekommt, durch die er eine Abwehrspannung aufbaut. Zudem fällt es dadurch dem Klienten leichter, dem Therapeuten zu vertrauen und loszulassen.

Es kommt nicht darauf an, welche Vorbildung ein Therapeut besitzt, sei es nun physikalische Therapie, Massage, Allgemeinmedizin, Chiropraktik, Krankenpflege oder Osteopathie, er kann immer lernen, craniosacrals Techniken und Ergänzungsvarianten anzuwenden, um gute therapeutische Resultate zu erzielen.

Anwendung



Die Craniosacrale Methode kommt bei Menschen jeden Alters zur Anwendung – vom neugeborenen Säugling bis zum betagten Menschen ...

Bewährte Indikationen

- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, Depressionen
- stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Störungen des Immunsystems
- Menstruationsbeschwerden
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- Hyperaktivität von Kindern, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten

Begleitend zu ärztlicher Betreuung bei

- chronischen Schmerzzuständen
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Sinusitis und Tinnitus
- orthopädischen Problemen
- Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkserkrankungen
- kieferorthopädischen Problemen
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- Veränderungen im Bereich von Gehirn und Rückenmark
- psychosomatischen Beschwerden

Bitte beachten Sie

Bei Bestler Practice - Praxis für Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie in Baden - benötigen wir keine Verordnung vom Arzt, damit Sie einen Termin bei uns bekommen. Je nach Beschwerden werden wir mit Ihrem Einverständnis mit Ihrem Arzt Kontakt aufnehmen, um abzuklären, wie wir Sie am besten unterstützen können/dürfen.

Bei Fragen und Unklarheiten bezüglich der Indikationen und Anwendungsbereiche wenden Sie sich direkt an unsere Therapeuten, Roseline Bestler oder Yves Braun.

Wie verläuft eine Behandlung?

- Ein **ausführliches Gespräch** schafft einen ersten Kontakt und bietet Möglichkeiten für alle beteiligten Personen, erste Eindrücke und Informationen auszutauschen.
- Eine Craniosacral Therapie Sitzung **dauert in der Regel rund eine Stunde**, bei Kindern und Säuglingen auch kürzer. Währenddessen liegen Sie in bequemer Kleidung auf einer Therapieliege. Die Therapie kann jedoch auch im sitzen oder in Bewegung (vor allem mit Kleinkindern) sein.
- Durch **gezielte achtsame Berührungen** entsteht eine Art Dialog zwischen den Händen Ihres Therapeuten und Ihnen, Ihrem Körper - oft entstehen dabei auch längere ruhige Momente. Sie können sich allerdings jederzeit mit Ihrem Therapeuten austauschen und berichten, wie und was Sie gerade erleben.
- Eine respektvolle sprachliche Begleitung unterstützt während der Craniosacral Therapie Sitzung Ihre **Selbstwahrnehmung** und kann auch inneren, emotionalen Prozessen Raum und zugleich Halt bieten.
- Im Anschluss an eine Craniosacral Therapie Behandlung fühlen Klienten sich oft **entspannter, energiereicher und lebendiger**.
- Die **Anzahl und Häufigkeit der Behandlungen** orientiert sich am Heilungsprozess



Methoden-Angebot bei Bestler Practice in Baden

In unserer Praxis bieten wir folgende Methoden an:

- **Craniosacral Therapie**
- **Funktionelle Osteopathie Integration**
- **Somatic Experiencing**

Je nach Anamnese und Beschwerden wird ein Mix aus den obenerwähnten Techniken durchgeführt, um ein optimales Resultat zu erzielen.

Um mehr über die anderen angebotenen Methoden zu erfahren, können Sie folgende Newsletter auf unserer Web-Seite abrufen:

[Ausgabe Oktober 2014 – Funktionelle Osteopathie Integration:](#)

Die FOI® geht davon aus, dass der Körper auf ein entstandenes Problem im Bewegungsapparat immer ein Kompensationsverhalten aufbauen muss. Die praktische Erfahrung zeigt, dass sich diese Kompensationsmechanismen über den ganzen Körper verteilen, aber immer nach einem relativ festgelegten Muster. Aus diesem Grund sind die Kompensationsmechanismen auch immer gut zu erkennen.

[Ausgabe Mai 2015 - Somatic Experiencing \(SE\):](#)

Trauma gehört zum Leben, bedeutet jedoch keine lebens- lange Verurteilung.
Peter A. Levine, *Grunder von SE*

Ist die Methode Craniosacral Therapie von den Krankenkassen anerkannt?

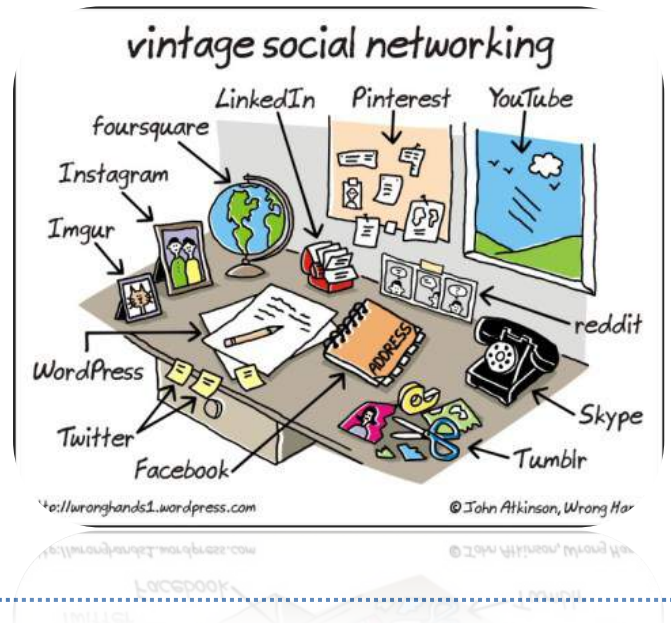
Die Craniosacral Therapie wird von der **Zusatzversicherung** der meisten Krankenkassen übernommen.

Die Therapeuten bei Bestler Practice sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Jeder Kunde/Jede Kundin muss sich bei der Krankenkasse vorgängig erkundigen, ob die Behandlungsmethode von seiner/ihrer Zusatzversicherung übernommen wird. Jeder Krankenversicherer vergütet ausschliesslich Behandlungen gemäss seinem Leistungskatalog.

Nächste Ausgabe:
November 2015

Thema:
Machen soziale Netzwerke asozial?



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch



Yves Braun

Mail: yves.braun@bestler-practice.ch