

Terapia CranioSacralna (Terapia Czaszkowo-Krzyżowa)

Terapia CranioSacralna jest delikatną formą pracy z ciałem przy pomocy lekkiego dotyku. Czasami pacjenci sugerując się nazwą terapii (z ang. terapia czaszkowo-krzyżowa) myślą o niej w kategoriach oddziaływania jedynie na rejon głowy. W rzeczywistości terapia CranioSacralna to praca z całym ciałem a pojawiające się podczas lub / i po terapii efekty mogą dotyczyć zarówno ciała, umysłu oraz zdrowia psychicznego pacjenta.

Terapia CranioSacralna jest delikatną formą terapii manualnej, która uwalnia napięcia będące głęboko w ciele w celu uśmierzenia bólu i uwolnienia dysfunkcji oraz poprawy zdrowia i funkcjonowania całego ciała. Terapia CranioSacralna została zapoczątkowana oraz rozwinięta przez lekarza osteopatii John E. Upledger'a po wielu latach testów klinicznych oraz badań na Uniwersytecie Stanowym w Michigan, gdzie pracował jako profesor biomechaniki.

Stosując delikatny dotyk, który jest nie większy niż 5 gram – waga monety pięciocentowej – terapeuta CranioSacralny pomaga w uwolnieniu restrykcji w miękkich tkankach, które otaczają centralny układ nerwowy. Terapia CranioSacralna jest coraz częściej wykorzystywana jako profilaktyka przez wzgląd na zdolność do wspierania odporności organizmu na choroby oraz jest efektywną formą terapii dla szerokiego spektrum problemów medycznych związanych z bólem oraz dysfunkcją tkanek.

Jak działa terapia CranioSacralna?

Tylko nieliczne struktury naszego ciała mają tak duży wpływ na zdolność organizmu do prawidłowego funkcjonowania, jak mózg oraz rdzeń kręgowy, tworzące Centralny Układ Nerwowy. Z kolei Centralny Układ Nerwowy jest bardzo zależny od funkcjonowanie układu CranioSacralnego, czyli membran oponowych oraz płynów, które otaczają, chronią oraz odżywiają mózg i rdzeń kręgowy. Każdego dnia twoje ciało doświadcza obciążeń oraz napięć, z powodu których musi wykonać „pracę” w celu ich kompensacji. Niestety, te zmiany często powodują, że tkanki ciała stają się napięte i zniekształcają układ CranioSacralny. Te zniekształcenia mogą następnie powodować tworzenie się napięć wokół mózgu oraz rdzenia kręgowego, które prowadzą do powstawania restrykcji. To z kolei może stworzyć barierę dla zdrowego funkcjonowania Centralnego Układu Nerwowego oraz potencjalnie każdego innego systemu, z którym wchodzi on w interakcję. Takie restrykcje mogą być zlokalizowane oraz naprawione przy pomocy prostych metod dotyku. Stosując delikatny dotyk, praktyk terapii CranioSacralnej, przy użyciu swoich dłoni bada system CranioSacralny, odczuwając i oceniając w różnych miejscach na ciele łatwość ruchu oraz rytm płynu mózgowo-rdzeniowego pulsującego dookoła mózgu i rdzenia kręgowego. Następnie stosowane są techniki, które wykorzystują lekki dotyk, w celu uwolnienia restrykcji w każdej tkance, mającej wpływ na układ CranioSacralny. Normalizując otoczenie (tkanki) wokół mózgu i rdzenia kręgowego oraz potęgując zdolność ciała do samo naprawy, Terapia CranioSacralna jest w stanie pomóc w wielu różnych dysfunkcjach, od bólu chronicznego i urazów sportowych do udarów oraz ubytków neurologicznych.

Terapia CranioSacralna (Terapia Czaszkowo-Krzyżowa)

W jakich dolegliwościach można stosować terapię CranioSacralną?

Migreny i bóle głowy.
Przewlekłe bóle szyi i pleców.
Autyzm
Stres i dysfunkcje na tle napięciowym.
Upośledzenie funkcji motoryczno – koordynacyjnych.
Zaburzenia wieku niemowlęcego oraz dziecięcego.
Urazy mózgu i rdzenia kręgowego
Przewlekłe zmęczenie
Fibromialgia
Schorzenia stawu skroniowo-żuchwowego.
skoliozy.
Zaburzenia Centralnego Układu Nerwowego.
Problemy związane z uczeniem się.
ADD i ADHD
Zespół stresu pourazowego
Problemy ortopedyczne
Wiele innych problemów chorobowych.

Czy są jakieś przeciwwskazania do stosowania terapii CranioSacralnej?

Są pewne sytuacje, w których stosowanie terapii CranioSacralnej nie jest zalecane. Są to stany chorobowe, w których zmiany oraz (lub) nawet nieznaczne zwiększenie ciśnienia wewnątrzczaszkowego mogą spowodować niestabilność organizmu. Tętniak – stan ostry, krwotok mózgowy lub inne istniejące wcześniej poważne zaburzenia związane z krwawieniem, są przykładami tych stanów chorobowych, na które mogą oddziaływać nawet małe zmiany ciśnienia wewnątrzczaszkowego.