

Vad är KranioSakral Terapi?

Kraniosakral Terapi stödjer kroppen egen naturliga läkningsprocess för att, så långt det är möjligt, återställa hälsa och balans. Det är en varsam behandlingsmetod som visat sig vara effektiv inom ett brett område av medicinska problem associerade med värk och smärta, stress, trauma, sjukdom och dysfunktion. Det är ett subtilt, men djupt sätt att närma sig läkande.

En helt frisk kropp uttrycker fria vävnadsrörelser. När det uppstått en obalans, som så småningom övergått i ett fysiskt symtom eller en emotionell påfrestning, är vävnadernas möjlighet att röra sig fritt begränsad. Kroppens alla vävnader är sammanlänkade med varandra genom bindväv, varför en obalans i en del av kroppen kan ge påverkan i en annan.

En Kraniosakral terapeut har mycket goda kunskaper om kroppens uppbyggnad och hur kroppens alla strukturer samverkar med varandra i en helhet och har övat upp en skicklighet i att med sina händer registrera vävnadernas rörelsemönster. Terapeuten assisterar så att kroppen, så långt det är möjligt vid varje behandlingstillfälle, återgår till sina ursprungsrörelser. Och när kroppens olika vävnader fungerar mer i harmoni med varandra skapas bästa möjliga förutsättning för kroppen att börja läka sig själv.

Biodynamisk KranioSakral Terapi

Det finns olika former av kraniosakral terapi.

Den *Biomekaniska Kraniosakrala Terapin* är mer centrerad runt strukturell balans och integritet och finner en väg att få kroppen i jämvikt genom mycket varsamma manipulationer.

En *Biodynamisk Kraniosakral Terapeut* har också denna kunskap, men arbetar dessutom utifrån ett helhetsperspektiv för att stärka kroppens medfödda förmåga till hälsa. Terapeuten gör detta genom att hjälpa klienten slappna av och genom att förlita sig på en subtil, fysiologisk, tidvattenvågsliknande rörelse, som påminner om vår vanliga andning men är mycket långsammare.

Kroppen får då möjlighet att släppa de sätt att fungera som kan höra samman med trauma, sjukdom eller andra kroniska tillstånd. Förståelsen om hur man kan arbeta i samspel med denna långsamma våg- eller andningsliknande rörelse kommer ur en djup kunskap om anatomi, embryologi och om rörelser i vätska och vår kropp består till stor del av vätska. Till detta läggs ett observerande, icke-värderande synsätt.

Lyssnande händer

Terapeuten "lyssnar" till klientens hela system med sina händer och hela sin varelse för att hjälpa kroppen komma ihåg sin ursprungliga förmåga till hälsa. Det som terapeuten lyssnar efter är bland annat de embryologiska rörelsemönstren som en gång formade oss och nu hjälper till att upprätthålla och förbättra vår hälsa. Terapeuten lyssnar också efter nervsystemets funktion, organ- och skelettrörelser samt bindvävs-systemets rörelse som hålls igång av kroppens samlade vätskesystem.

Inom kroppens vätskesystem finns subtila rytmer i olika lager och dessa rör sig i vågliknande mönster på samma sätt som vågor i havet och alla andra vattensystem på jorden. Dessa vågrörelser hjälper till att föra ut näring och syre till kroppens alla celler och att transportera bort förbrukat material från cellerna.

När denna transport av näring och avfall fungerar optimalt ökar möjligheten till hälsa och välbefinnande.

Behandlingen

Klienten kommer till behandlingen med sitt nuvarande tillstånd som det centrala i sin medvetenhet. Behandlingen inleds med ett samtal. Klienten får därefter lägga sig på en behandlingsbänk. Kraniosakral behandling sker under lugna former för att skapa avslappning och en känsla av trygghet för klienten, vilket ger goda förutsättningar för förändring och läkning.

I *Biodynamisk Kraniosakral Terapi* är avslappning och trygghet centralt. Terapeuten tillhandahåller ett fält av lugn genom en medveten kontakt med den tidigare beskrivna långsamma rytmen och med stillhet. Behandlingen kan också inledas med en guidad avslappning som sedan med fördel kan användas av klienten hemma.

Historik

Andrew Taylor Still (1828-1917) är mannen bakom *Osteopati*. Kraniosakral terapi har sin grund i denna filosofi. Dr Still upptäckte att han, genom att lägga sina händer på människor, kunde förändra deras fysiologi. Han grundade Osteopatin och utvecklade principer som kunde användas för att hjälpa människor till lindring och läkning av olika tillstånd. Still fann att allting i kroppen är förbundet genom bindvävslagren och att vilken störning som helst i något system kommer att påverka de övriga.

En av dr Stills elever var William Garner Sutherland (1873-1954). Sutherland kom i sitt arbete underfund med att där fanns en subtil, förminbar pendlande och vågliknande rörelse i kroppen. Dr Sutherland använde begreppet *Breath of Life*.

Biodynamiska kraniosakrala terapeuter använder termen den *Primära Respirationen* eller *Longtide* för att beskriva denna rörelse som liknar vår vanliga andning men är mycket långsammare och omfattar hela kroppen. Kraniosakrala terapeuter arbetar med flera lager av rytmer i vår kropp, Primära Respirationen är bara en av dem.

Benämningen kraniosakral terapi kommer från de latinska orden *Kranium* (skalle) och *Sacrum* (korsben). Från början omfattade behandlingen den så kallade kraniosakrala mekaniken, vilken består av kraniet och korsbenet och förhållandet till höftben, ryggkotor, hjärnhinnor, hjärnan samt ryggmärgen tillsammans med ryggmärgsvätskan och dess cirkulation.

Tack vare dr Sutherlands gedigna arbete finns idag en förståelse för hur man kan assistera hela människan till ett bättre hälsotillstånd.