



## Atma CranioSacral Therapie

In der *Atma Craniosacral Therapie* begleiten wir den Atem des Nervensystems nach Innen zum Zentrum des Gehirns - dem Pol des Bewusstseins vom menschlichen Wert - und befreien ihn nach Aussen in die Glieder, Hände und Füße - den Pol des Handelns.

Der Weg nach Innen führt durch verschiedene Hüllen:

Energetische Spannungen aus dem autonomen Nervensystem werden zuerst entladen.

Der Kontakt findet auf der Ebene der Körperflüssigkeiten statt. Mittels dieser Ebene werden viele faszielle Einschränkungen gelöst.

Weiter Innen begegnen wir einer festen Hülle, der Dura mater, die Gehirn und Rückenmark umschliesst.

Oftmals gerät diese Bindegewebshülle unter Stress (zum Beispiel durch Stoss, Fall, psychische Faktoren, Geburtstraumata), und zieht sich dann zusammen.

Je nach Zustand des gesamten Organismus behält sie die Spannung bei, auch wenn die äussere Einwirkung längst behoben ist. Die Nervenkerne und Verbindungen werden dadurch lädiert und in ihrer Funktion behindert.

Solche Spannungen im Craniosacralen System werden über ihre innere Bewegung wahrgenommen und mit sanften und sensitiven Griffen gelöst. Dadurch finden selbst Knochen wieder in ihre richtige und natürliche Position zurück.

Gehirn und Nerven können wieder «atmen».

Die «Quelle» im innersten Kern wird frei.

Die gesunde Dynamik ergreift nun von Innen her alle Körperstrukturen vom Nervensystem über die Gehirn- und Rückenmarkshäute zu Knochen, Faszien, Organen und Muskeln.



Daraus erklärt sich die phänomenale Bandbreite der Wirkung von Craniosacral Therapie:

- sie bringt wohltuende Entspannung
- sie hilft bei Schmerzen und Beschwerden wie z.Bsp.
  - chronischen Schmerzen, Kopfwegh und Migräne
  - bei Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen
  - bei Erschöpfung, Burn-out und Depressionen, Schlafstörungen
  - Störungen des Immunsystems
  - bei Folgen von Unfällen wie Schleudertrauma etc.
  - bei peripher bedingten Seh- und Hörstörungen
  - bei Lernstörungen, Legasthenie und ADSH
- sie kann Kieferprobleme und Zahnstellung erheblich verbessern
- sie löst Atem und Stimme
- sie bringt festgehaltene Inhalte und Erinnerungen hoch, und bietet damit eine Chance Vergangenes aufzuarbeiten, loszulassen und im heilenden Zusammenhang neu zu erleben
- sie öffnet Tore zu Einsicht, Phantasie und Vision und hilft uns, unsere menschlichen Qualitäten zu erfahren und entsprechend zu handeln.
- sie empfiehlt sich als Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung und hilft bei Menstruationsbeschwerden

