

I. A craniosacralis terápia története röviden

Az 1970-es években a Michigan Állami Egyetemen a dr. John E. Upledger vezetése alatt álló kutatócsoport tudományos kísérleteket végzett, melyek bebizonyították azt, hogy a koponyacsontok a varratok mentén mérhető módon ritmikusan elmozdulnak, valamint azt, hogy a kemény agyhártya, a gerincvelői folyadék áramlása és a koponyacsontok finom mozgása között összefüggés van. Az évekig tartó egyetemi kutatásokat és a klinikai tesztelést követően kidolgozták az Upledger-féle craniosacralis terápiás rendszert, mely olyan hatásos gyógyító eljárásnak bizonyult, hogy futótűz szerűen terjedt el széles körben. Mára már a nyugati országokban klinikákon is alkalmazzák, csecsemőktől a legidősebb korosztályig.

II. A craniosacralis rendszer anatómiája

A craniosacralis rendszer (CSR) a légzési- és keringési rendszer mellett a szervezet harmadik nagy élettani rendszerét képezi, amely minden élőlényben megvan, amely aggyal és gerincvelővel rendelkezik.

A craniosacralis rendszer alatt értjük a koponyacsontokat, gerincoszlopot, az ezeket belülről borító agyburkokat a koponyától (cranium) a keresztcsontig (sacrum), a lágy agyhártyákat, amely beborítja az agyat és a gerincvelőt. Ebben a rendszerben kering az agyi-gerincvelői folyadék (liquor cerebrospinalis), melynek lassú, finoman kitapintható ritmusa van. Ez a ritmus, az ember élettani működésének jellemző ritmusa éppúgy, mint az alvás-ébrenlét, a lélegzetvételek ritmusa, a szív ritmusa, vagy a 28 napos női ciklus. A liquor az agykamrákban található plexus chorioideusokban termelődik az artériás vérből átszűrődve, majd körül áramlik a koponyaúrbn az agy körül, és a gerinc teljes hosszában egészen a keresztcsontig. Ez a termelődés kimutatható nyomásváltozást okoz, amit receptoriális szabályozás érzékel és szabályoz, ritmikussá téve ezt. Percenként kb. 10-12-szer megtörténő 3-3 másodperces termelődés és leállás ritmus mutatható ki. A liquor visszaszívódása a craniosacralis rendszerben folyamatosan zajlik a koponyából elvezető vénás szinuszok felé. A craniosacralis ritmus szakaszai a koponyán és bárhol a testen érzékelhetők a képzett szakember számára.

III. Gyógyuljon gyengéd érintésekkel ellazult állapotban

A craniosacralis terápia egy különösen gyengéd, mélyreható kezelési forma, mely kiüríti a felgyülemlett stresszt, segít a betegségek megelőzésében és gyógyításában egyaránt. Merőben más, mint a masszázs, csontkovácsolás vagy egyéb manuális terápia, ahol nagyobb fizikai erőt alkalmaznak. A craniosacralis terápia során finom érintéssel, parányi mozdulatokkal, a test természetes ritmusát követve idézünk elő változást a szervezetben. A craniosacralis terápia lehetőséget ad a szervezet természetes öngyógyító folyamatainak serkentésére, és a testi-lelki harmónia megteremtésére.

IV. Lehetséges-e önmagunk Craniosacralis ritmusának megfigyelése

Gyakorlott tapintó érzéssel, iskolázott figyelemmel önmagunkon is érzékelhetjük saját craniosacralis ritmusunkat: lassan, csendesen, finoman hullámzó tó vizének áramlására emlékeztet minket. Saját craniosacralis ritmusunkat tapintva mintha a tó vize egyszerre bennünk és minket, súlytalanul magában hordozva, hullámozva hívna meg az örökké tartó élet hullámozásába.

V. Az újabb keletű tudományos vizsgálatok bizonyították azt, hogy az emberi test megőrzi szövet-memóriájában az eddig átélt fizikai és érzelmi események lenyomatát. Az érzelmileg kellemetlennek minősített emléklenyomatok nyomán a craniosacralis rendszerben blokkok alakulnak ki. E blokkok miatt a liquor egyenetlenül áramlik a craniosacralis rendszerben, és ez krónikus betegségek kialakulásához vezethet. Az információ harmonikus craniosacralis ritmus mellett képes eljutni az idegpályákon keresztül egy szervhez. A kezelés hatása már az első alkalommal érezhető, attól függően, hogy mennyi feszültség és blokk található a szervezetben, és milyen a kezelt személy általános állapota. A legtöbben a kezelés alatt mély, relaxált állapotba kerülnek, sőt el is alszanak. A másik véglet, amikor a kezelés közben hirtelen erősödik valamilyen fájdalom, vagy kellemetlen érzés. Ez a reakció azt jelenti, hogy éppen egy erős blokk oldódik, és ezzel megbolygatja a személy állapotát mind fizikálisan, mind érzelmileg, hisz a felszínre hoz valamit.

Annak ellenére, hogy nagyon finom érintésekkel dolgozva hatunk a szervezetre, a hatás igen intenzív lehet, előhozva ezzel a már elfeledettnek hitt fájdalmat vagy kellemetlen érzést, hogy aztán végleg elmúljon.

VII. A craniosacralis terápia alkalmazási lehetőségei

- **stressz, krónikus fáradtság**
- **migrén, fejfájás, álmatlanság**
- **depresszió, fóbiák**
- **nyak-, hát-, és derék fájdalmak**
- **discus hernia (gerincsérv)**
- **gerincferdülés, tartási rendellenességek**
- **homlok- állkapocs izületi problémák**
- **fül-orr-gégészeti problémák, fülzúgás**
- **krónikus hörghurut, arcüreggyulladás, asztma**
- **motoros koordinációs nehézségek**
- **baleseti sérülések, műtét utáni működési zavarok**
- **szemproblémák**
- **központi idegrendszer zavarai, epilepszia**
- **érzelmi nehézségek**
- **rheumatoid arthritis**
- **fibromialgia**
- **endometriosis, krónikus medencetáji gyulladások**
- **menstruációs problémák**
- **emésztési zavarok, székrekedés**
- **csecsemőkori-és gyermekkori zavarok**
- **diszlexia, viselkedési zavarok, hiperaktivitás, autizmus**

VIII. Kinek ajánlott a craniosacralis kezelés

Betegeknek a fent felsorolt betegségek, problémák kezelésére, valamint egészségeseknek is, mivel csökkenti a felgyülemlett stresszt, ezáltal pedig segít a betegségek megelőzésében.

IX. Alkalmas-e a craniosacralis terápia terhesség alatt, csecsemők és kisgyermekes esetében

Mivel igen gyengéd, finom mozdulatokból áll a kezelés, biztonságosan alkalmazható terhesség alatt, kicsi gyerekeknél és idős embereknél egyaránt. Terhesség alatt kiegyensúlyozza a magzat és az édesanya kapcsolatát, ösztönzi a lelki kötődésüket.

Születéskor a koponyacsontok a még lágy varratok mentén elcsúsznak, így csökkentve a koponya méretét a szülő utakon való

átjutáshoz. A szülési traumák később gyermekkori zavarokat okozhatnak. Ha újszülött korban elkezdhetnénk e szelíd terápiát a szülési traumák oldására, sokkal kevesebb lenne azon gyermekek száma, akik magatartászavarral vagy egyéb panaszokkal élnek.

-

X. A craniosacralis terápia célja

-

- **megkeresi és korrigálja a craniosacralis rendszer hibáit, amelyek szenzoros vagy motoros rendellenességeket okozhatnak**
- **az agy-gerincvelői folyadék áramlását normalizálja**
- **a koponyán belüli vér és liquor keringést javítja**
- **az emberi testet belülről kitöltő kötőszövetes hálózat (fasciarendszer), valamint a testüregeket lezáró, vagy elhatároló rekeszizom, medencefenéki izomzat, mellkas bemeneti izomzat, kötőszövetes lemezek (diaphragmák) ellazítása**

XI. A craniosacralis kezelés lényege

A gerincvelő-folyadék akadálytalan áramlásának, és ezáltal az idegrendszer zavartalan működésének biztosítása. Ennek végeredménye, hogy a szervezet öngyógyító és önszabályozó erői maximális hatékonysággal tudnak működni. A craniosacralis kezelés során a terapeuta az agyi- gerincvelői folyadék ritmikus pulzálására ráhangolódva, a test finom megérintésével a kötőszöveteken keresztül segíti a craniosacralis rendszert a természetes harmonizálódásában.

A kezelés alatt a testszövetek ellazulnak, ennek hatására a vérerek, nyirokerek és a sejtek közötti állomány folyadék áramlása javul. Ezáltal a sejtek megfelelő tápanyagot vesznek fel, több oxigénhez jutnak, javul az agy oxigénellátása, beindul a salaktalanítás.

Craniosacralis terápiáról röviden

Dr. Upledger és munkatársai az USA-ban, a '90-es években fedezték fel és bizonyították kísérletekkel a létezését.

Alapja a koponyát és gerincűrt kitöltő agy- és gerincvelő folyadék ritmikus áramlásának felismerése. Ez a folyadék az agykamrákban termelődik és szívódik vissza, ebben úszik az agy. Speciális ritmusa a gerincből kilépő idegszálakat követő pályákon kiterjed az egész testre. Ez a ritmus leheletszerű mozgásként tapintható a koponyacsontokon is, mert a koponya varratokban tágulnak-visszahúzódnak a koponya csontjai.

E ritmust vizsgáljuk a testüreget elválasztó határokon is. A lágy szövetekben érzékelhető áramlási blokkok pontosan megmutatják testünkben azokat a helyeket ahol funkció zavar található.

Áramlási elakadások érzékelhetők a gerincoszlop mentén is, ami így a szervek beidegzési zavaraként okozhat tüneteket.

Mi-minden okozhat blokkot?

Trauma, érzelmi sokk, tartós stressz, műtét, fogászati beavatkozások, fogszabályozás. Utóbbiaknál a szájon belül a szájpaplást alkotó csontokat, fogmedret, állkapocs csont ízületét kezeljük.

Mi történik a kezelés alatt?

A terapeuta és páciens összeadódó csendes figyelme és a gyógyításra irányuló szándéka által a páciens craniosacralis ritmusa harmonizálódik, a terápiás folyamatban a test képes föloldani a szövetekben lévő blokkokat.

Ezt pulzálás, melegség, mély nyugalom érzése kíséri.

A blokkot okozó traumaélmény a tudattalanból felkerülhet a tudatba, mely így oldódik is.

A koponyán történő kezelés alatt a liquor áramlása-visszaszívódása serkentődik, intenzívebbé válik az agyszövet anyagcseréje, mely az agyvízből diffúzióval táplálkozik.

A kezelés terápiás hatása az idegrendszer anyagcseréjére olyan, mintha az agy öblítővizét frissre cserélnénk.

Kezelés után:

Javasolt a fizikai aktivitás mellőzése, valamint a bőséges folyadék fogyasztás.

Kerülendő az alkohol és egyéb serkentő szerek fogyasztása.

Gyógy reakcióként felléphet: hányinger, fejfájás, fizikai fájdalmak átmenetei rosszabbodása, levert közérzet, gyógyító álmok.