

Upledger CranioSacral Therapy

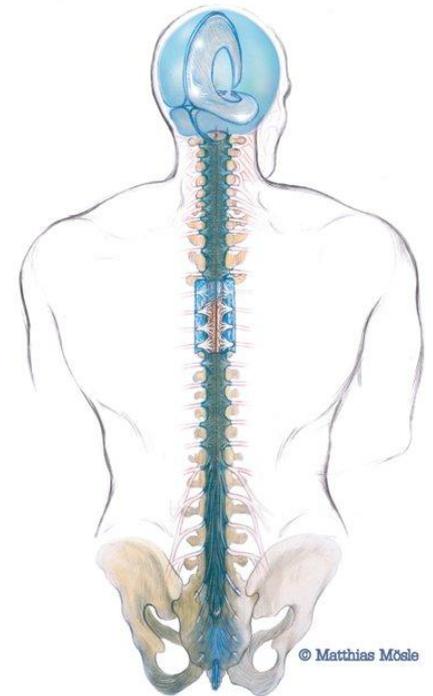


Abbildung® UICH

Die CranioSacral Therapie (CST)

ist eine ganzheitliche manuelle Technik zur

- Entspannung des Bindegewebes
- Entspannung des CranioSacralen System
 - den Hüllen von Gehirn und RM



Die CranioSacral Therapie (CST)

manuell

- wir arbeiten mit unseren Händen am bekleideten Körper
- strukturell: Zug- und Drucktechniken von 1 – 5 g
- energetische Techniken - „Energieflexen“
- wenn nötig: verbale Unterstützung

ganzheitlich

- Ziel ist die Behandlung von Körper – Seele -Geist

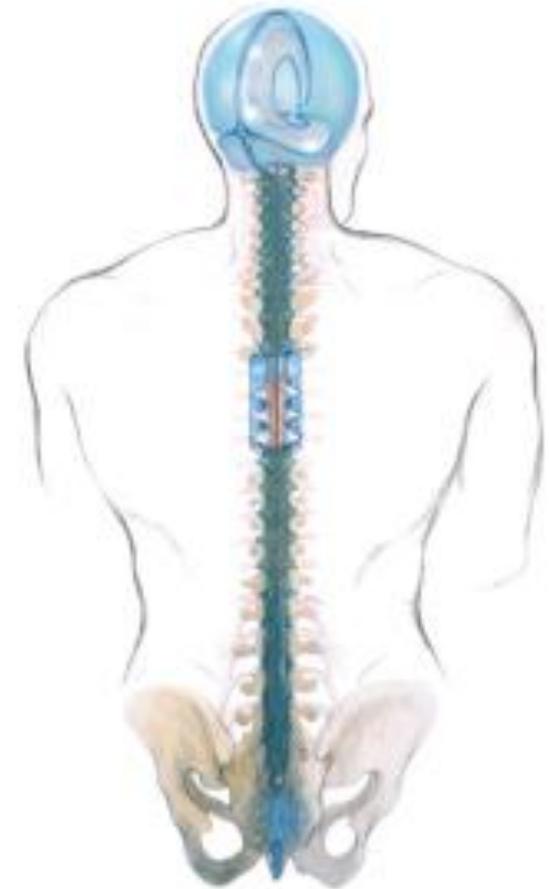


behandelt das

CranioSacrale System – CSS:

bindegewebigen und flüssigen Hüllen
unseres Gehirn und Rückenmarks:

- **Schädelknochen** (**cranium**)
- **Wirbelsäule** mit dem **Kreuzbein** (**sacrum**)
- **Gehirn- und Rückenmarkshäute**
- Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit - **Liquor**



Abbildung® UICH

warum Arbeit am **Bindegewebe**?

- umhüllt den ganzen Körper,
Organe, Gefäße, Nerven

- Transport von:
Nahrungstoffen, Vitaminen,
Botenstoffen, Immunzellen
O₂, CO₂, Hormonen,



Upledger CranioSacral Therapie®

Entspannung des Bindegewebes

- verbessert die Durchblutung
- erleichtert den Lymphabfluss
- verbesserte die Gleitfähigkeit der Bindegewebshüllen untereinander (Muskeln, Gelenke, Organe)
- verbessert die Funktion des Nervensystems -
Gehirn, Rückenmark, periphere Nerven, Vegetativum
- unterstützt die Hormonregulation
- unterstützt das Immunsystem

CranioSacrale System – CSS:

- in einer **spannungsfreien** Umgebung können Gehirn und Rückenmark optimal arbeiten
- nur ein gut **funktionierendes Nervensystem** lässt uns den Anforderungen des Lebens gewachsen sein



hat einen **positiven Einfluss** auf:

- motorische Nervensystem/ Bewegungsapparat
- sensorische Nervensystem/ Wahrnehmung
- Vegetative NS: aktiviert den Parasympathikus –
das Ruhe- und Erholungssystem
- Hormonsystem, Immunsystem
- Psyche: Entspannung, Erholung, Ressourcen

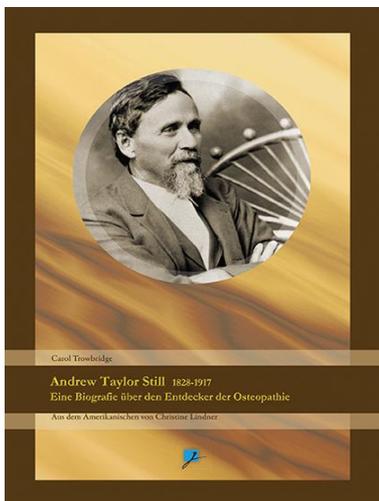


Upledger CranioSacral Therapie®

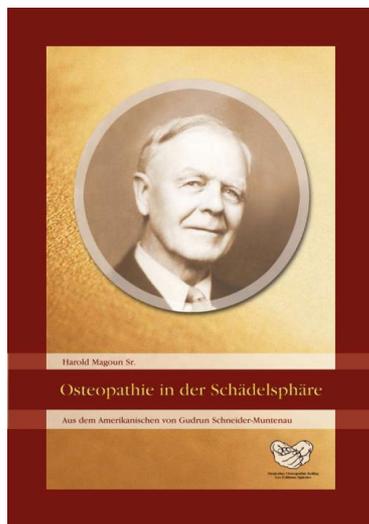
- arbeitet **systemorientiert - ganzheitlich**
körperliche, energetische, emotionale Ebene
- aktiviert die **Regulations- und Regenerationskräfte**,
„Selbsteilungskräfte“ des Körpers
- unterstützt den Körper in seiner Fähigkeit, sich selbst zu regulieren und seine **Ressourcen**, sein **Potential** zu nutzen.



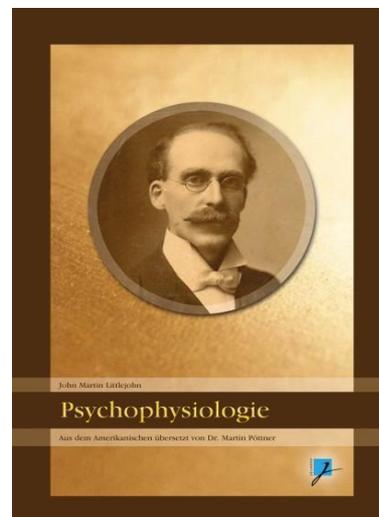
Historische Wurzeln



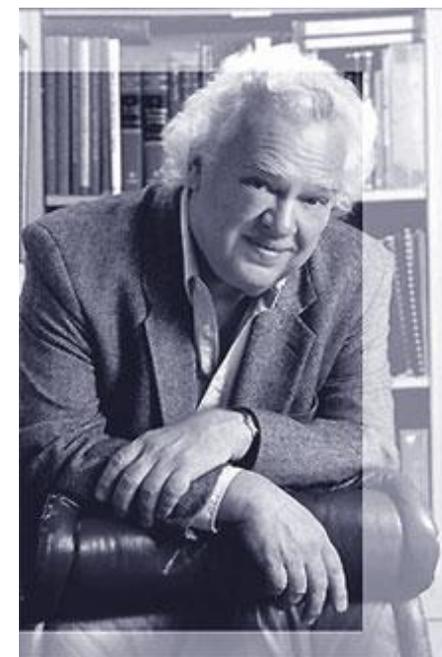
Andrew Still*



William Sutherland*



John Littlejohn*



John Upledger

*alle Büchertitel: Jolandos Verlag

Begründer der **Osteopathie**

- Arzt
- unzufrieden mit der damaligen Medizin
- Anatomie und Pathologie
- Heilkünste seiner Zeit

Magnetismus

Mesmerismus – Hypnose

indianische Heilstraditionen - „Bonesetter“

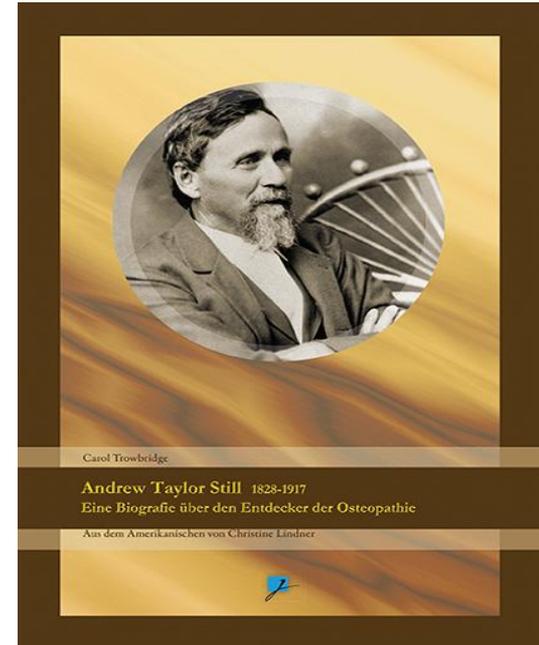
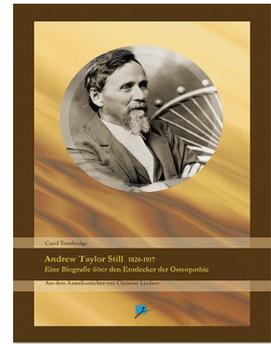


Foto: Jolandos Verlag



Neu

Hauptursache von Krankheiten: **blockierte Gelenke**

Therapieziel: freie Beweglichkeit aller Gelenke

„find it – fix it – leave it“

„ die Natur reguliert sich selbst“ (körpereigene
Medikamente!)

„triune man“ - Einheit von „Körper - Geist - Seele“

Begründer der **cranialen Osteopathie**

- Journalist und Osteopath
- übertrug Prinzipien der Osteopathie auf die **Schädelknochen**
- erkannte Bedeutung des **CranioSacralen Rhythmus** für Befundung und Behandlung

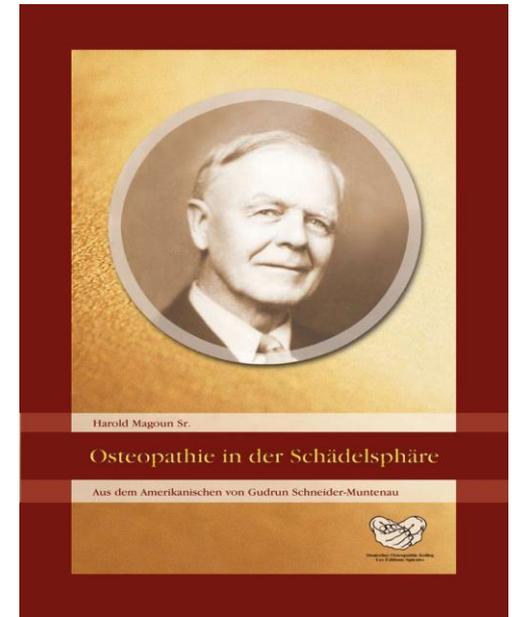


Foto: Jolandos Verlag

- **Ursache** für körperliche und psychische Beschwerden: **blockierte Schädelnähte** („Gelenke“)

Therapieziel der cranialen Osteopathie:
freie Beweglichkeit aller Schädelknochen zueinander



Arzt und Osteopath

- Physiologie
- erste Psychosomatische Ansätze
- „Akademisierung“
- Verbindung:

Bewegungsapparat – Eingeweide/Viszera

- Mitbegründer der modernen Biomechanik

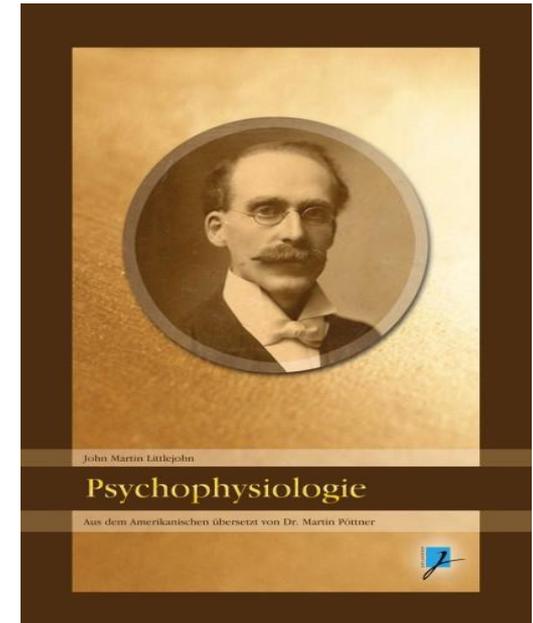


Foto: Jolandos Verlag

Manualtherapeut und Osteopath

Ursache von Krankheiten:

gespeicherte Energien im

Bindegewebe - „Energiezyste“

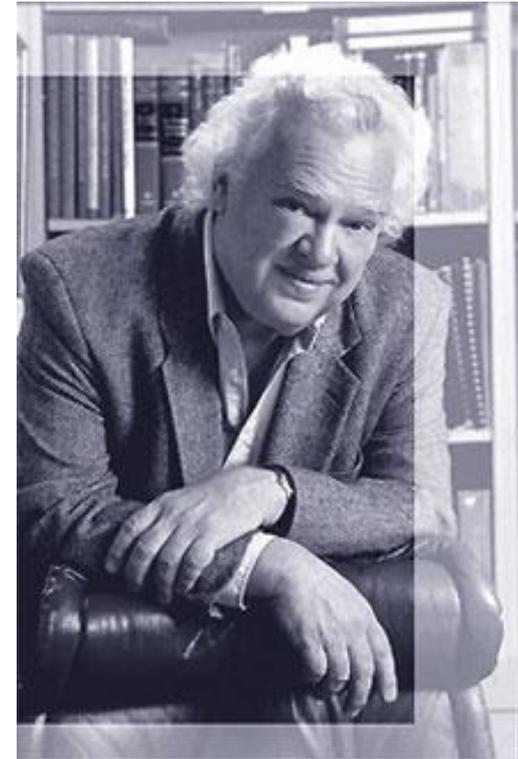


Foto: UII

Therapieziel: lösen der gespeicherten Energien

→ freie Beweglichkeit des Bindegewebe/CSS

Konzept der **SomatoEmotionalen Entspannung**

Aufbau der **Suturen**, **CranioSacraler Rhythmus**

Sergueff et Glonek, Journal of Am. Osteopath. Ass, 2006

John Upledger et al, 3 – jährige Studie mit **Autisten**

Wolfgang Schüers/Donau Uni Krems: **vegetative Parameter**
Patient/Therapeut unter CST Behandlung

Kikli Graz: Studie bei **Frühchen**/Spontanmotorik +/- CST

Interview Prof. Urlesberger(Kikli Graz) www.upledger.at/filme



CranioSacral Therapie® - Forschung

UII: CST Articles, Research Results, Videos, & Newsletter Archives

<http://www.upledger.com/content.asp?id=76&mid=2>

IAHE: Int. Alliance of Healthcare Educators

<http://iahe.com/html/support/articles.php>

Cranio suisse: <http://www.craniosuisse.ch/> Publikationen

unterstützt den **Start ins Leben**

- Schwangerschaftsbegleitung
- Geburtshilfe
- Pflege von Früh- und Neugeborenen



Einsatz der CranioSacral Therapie

sorgt für **Wohlbefinden** und **Lebensenergie**



begleitet Menschen an ihrem **Lebensende**

in der Pflege

palliative care - Hospiz

Sterbebegleitung



und wird auch von **Tieren** sehr geschätzt



- **Gesundheitsvorsorge**
- im Sport (Regeneration, Funktionssteigerung)
- Krankenbehandlung, Rehabilitation
- Förderung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen
- **Begleitung chronisch Kranker, alter Menschen (Heimkrankenpflege) und in der**
- **Begleitung Sterbender (Palliativmedizin, Hospiz)**



gerade in der Gesundheitspflege ist das

Wiedererlangen von Entspannt - Sein Grundlage für:

- Wohlbefinden und
- das Potential, Freude, Glück und Vertrauen zu empfinden und wahrzunehmen.

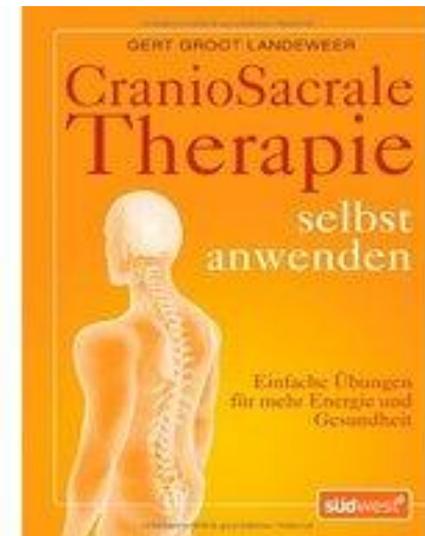
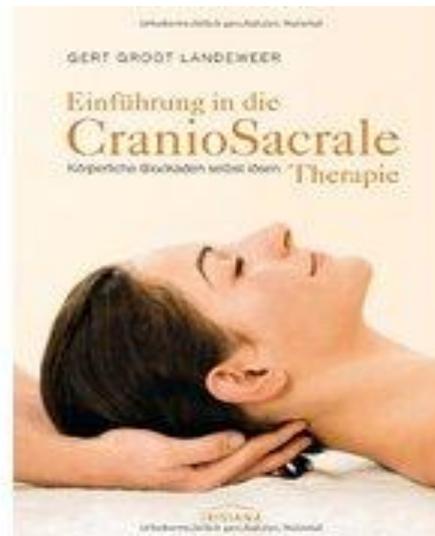


Literatur:

John E. Upledger: Auf den Inneren Arzt hören, Allegria

Gert Groot Landeweer: Einführung in die CranioSacrale Therapie, Irisiana

Gert Groot Landeweer: CranioSacrale Therapie, südwest



weitere Informationen:

- Upledger Institut Österreich www.upledger.at
- Cranio Austria – österreichischer Dachverband für CranioSacrale Körperarbeit www.cranio-austria.at





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

