

## CST Allgemein

- CST Allgemein
- CST Babybehandlung

Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) bilden die knöchernen Anknüpfungspunkte für ein pulsierendes Gewebesystem tief im Inneren des Körper. Umhüllt von Hirnhäuten liegt das zentrale Nervensystem mit Gehirn und Rückenmark und wird von Liquor (Gehirnwasser) umflossen.

Dieses System bewegt sich in einem langsamen rhythmischen Pulsieren (ca 6-12 mal pro Minute) und gewährleistet so die Fluktuation des Liquors.

Die ungestörte Beweglichkeit dieses Systems ist für alle Körperfunktionen von großer Bedeutung. In der Cranio-Sacral-Therapie mobilisiert man alle beteiligten Gewebe auf sanfte Art so, daß eine ausgewogene rhythmische Bewegung im ganzen Körper möglich wird.

Die Sanftheit der Berührung und das Einschwingen in den Cranio-Sacralen Rhythmus ermöglichen eine tiefe Entspannung und eine Steigerung der Körperwahrnehmungen. So lassen sich auch noch alte, scheinbar unveränderliche, Spannungsstrukturen auflösen.

Cranio-Sacral-Therapie ist immer wieder eine neue Begegnung auf der körperlichen und der emotionalen Ebene.