

CRANIO SACRAL BALANCE

Cranio Sacral Balance – Sanfte Berührung für tiefes Wohlbefinden

Cranio Sacral Balance ist eine ganzheitliche, sanfte Körperarbeit, die auf das craniosacrale System – das Zusammenspiel von Schädel (Cranium), Wirbelsäule und Kreuzbein (Sacrum) – einwirkt. Diese Methode unterstützt den Körper dabei, Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Dabei wird mit feinfühligem Berührungen gearbeitet, die den Fluss der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit harmonisieren und so das gesamte Nervensystem ins Gleichgewicht bringen.

Wie funktioniert Cranio Sacral Balance?

Das craniosacrale System ist eng mit dem zentralen Nervensystem verbunden und beeinflusst unsere körperliche, emotionale und mentale Gesundheit. Durch sanfte Impulse und Berührungen können Spannungen im Gewebe, in den Faszien und im Nervensystem gelöst werden.

Die Methode arbeitet mit dem natürlichen Rhythmus der cerebrospinalen Flüssigkeit, die das Gehirn und Rückenmark umgibt. Indem dieser Rhythmus harmonisiert wird, können Blockaden, die oft durch Stress, körperliche Verletzungen oder emotionale Belastungen entstehen, gelöst werden.

Wirkung von Cranio Sacral Balance

- **Tiefe Entspannung:** Der Körper kommt in einen Zustand der Ruhe, wodurch Stress und Spannungen abgebaut werden können.
- **Lösung von Blockaden:** Körperliche und emotionale Blockaden können sich sanft auflösen.
- **Harmonisierung:** Das Nervensystem wird beruhigt und ins Gleichgewicht gebracht.
- **Schmerzlinderung:** Viele Menschen berichten von einer Linderung bei Kopfschmerzen, Verspannungen oder Rückenproblemen.
- **Stärkung der Selbstheilung:** Der Körper wird unterstützt, seine natürlichen Heilkräfte zu aktivieren.

Was passiert während einer Sitzung?

Während einer Cranio Sacral Balance-Sitzung liegst du bequem auf einer Liege. Der/die Praktizierende arbeitet mit leichten, achtsamen Berührungen an deinem Schädel, deinem Nacken, deiner Wirbelsäule und deinem Kreuzbein.

Die Berührungen sind so sanft, dass viele Menschen in einen tiefen Entspannungszustand gleiten. Häufig entsteht das Gefühl von innerer Ruhe, Weite und Geborgenheit.

Für wen ist Cranio Sacral Balance geeignet?

Cranio Sacral Balance eignet sich für jeden, der:

- nach einer Methode sucht, die sanft und ganzheitlich wirkt,
 - Stress und Verspannungen abbauen möchte,
 - unter Kopfschmerzen, Rückenproblemen oder anderen körperlichen Beschwerden leidet,
 - emotionale Belastungen loslassen möchte,
 - die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren will.
-

Besonderheit der Methode

Cranio Sacral Balance arbeitet ohne Druck, ohne Manipulation und immer im Einklang mit deinem Körper. Die Methode folgt dem Ansatz, dass der Körper die Lösung bereits in sich trägt. Durch achtsame Berührungen wird Raum geschaffen, damit sich diese Lösung zeigen und entfalten kann.

Fazit

Cranio Sacral Balance ist wie ein liebevoller Dialog mit deinem Körper – sanft, tiefgehend und heilsam. Sie kann dir helfen, Stress loszulassen, Blockaden zu lösen und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Es ist eine Einladung, in die Tiefe deines Seins einzutauchen und dich mit deinem natürlichen Rhythmus zu verbinden.

Text verfasst von Christina Mayr – inhaltlich geschützt, Tippfehler vorbehalten