

# JÁR-VAN-JUT

Főoldal	Shiatsu masszáz	Cranioszkrális terápia	Shiatsu alapanfolyam
Shiatsu továbbképzés I-II. Modul	Kismama Shiatsu, papás szülés	DO-IN mozgás és önmasszázs	
Önmasszázs és kinezió tape	Képgaléria		

## CRANIOSZAKRÁLIS TERÁPIA

**“A legnagyobb hiba, amit az orvosok elkövetnek, hogy a testet anélkül próbálják meggyógyítani, hogy az elmét is gyógyítani próbálnák. Pedig az elme és a test egy, és nem szabadna külön kezelni.” (Platón)**



A craniosacralis terápia egy ruhában történő kezelés, melynek elsődleges csodája, hogy a szervezet önszervező-öngyógyító folyamatait támogatja, abszolút manipuláció mentesen. Az alternatív terápia célja az agyi folyadék áramlásának normalizálása, a koponyán belüli membránok lazítása, ezáltal az agyi vérkeringés harmonizálása. Jótékony hatása a lelki-és fizikai stresszoldás által megfigyelhető az egész szervezetben az izmoktól az ízületekig, kortól és nemtől függetlenül.

Az idegrendszeren keresztül segíti a hormonális rendszer egyensúlyba kerülését, a műtétek utáni lábadozási idő csökkentését. Pozitív hatással van minden autoimmun betegség tünetcsökkentésében, hisz mindezek kialakulásában a krónikus stressznek nagymértékben szerepe van, és a sokáig fenálló feszültség a meglévő tüneteket fokozza.

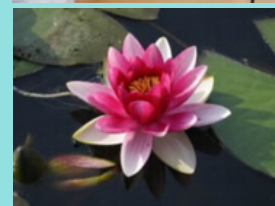
Aki először próbálja ki a kranioszkrális terápiát, többnyire csak annyit érez, hogy enyhe nyomás nehezedik a koponyájára vagy a gerincére. A hosszú, finom érintések hatására azonban a teljes szervezet ellazul, olyannyira, hogy akár mély, pihentető álomba is merülhet a kezelt. Ez azért nagyon hasznos, mert a szervezet ebben az állapotban tudja az öngyógyító folyamatait nagy hatékonysággal működtetni. Hogy ez a szelíd gyógymód valóban képes gyógyításra, az első látásra meglepőnek tűnik, de klinikai vizsgálatok támasztják alá hatékonyságát.

A kranioszkrális terápia (azaz koponya-keresztcsonti terápia), az oszteopátiából alakult ki. Kifejlesztője az amerikai William Sutherland (1873–1954) volt. A kezelési módszer azon a tényen alapul, hogy az agy és a gerincvelő közös folyadékban úsznak, ennek a gerincvelői folyadéknak a latin neve liquor cerebrosppinalis. A folyadék termelődésének, és a rendszerbe való beáramlásának megvan a maga ritmikája. A légzéshez vagy a szívveréshez hasonlóan érzékelhető a szervezet bármely pontján, ahogyan ezt dr. John E. Puledger a 70-es években megállapította. Az orvos ezt a ritmust elsődleges légzésnek nevezte. Ez a ritmus már a magzati korban megfigyelhető, és a halál beállta után még percekig fennáll. A szervezet alapvető behangolása, ritmikája alapul ezen a nagyon finom mozgáson.

A kranioszkrális ritmus folyamatos, örök mozgásban van. Ha a ritmusban kiegyensúlyozatlanság keletkezik, akkor a szervezet bármelyik működési területén zavarok alakulhatnak ki.

Ez a ritmus veleszületett az emberrel különösen jól érzékelhető ez a koponyacsontoknál és a

Telefonszámom:  
06-30-496-9791



Ez a hártya vastagságát az embernél, különösen jól észlelhető a koponyacsontoknál és a keresztcsontnál.

## KOPONYA ÉS KERESZTCSONT ELVÁLASZTHATATLANOK

Sok derékfájdalom kiinduló pontja a koponyacsontok feszültségéből indul ki, illetve az állkapocs ízület feszültsége is okozhat derék fájdalmakat. Sok derékfájós páciens viszont heves fejfájásokról is beszámol. A kapcsolatot az agykoponyát és a gerincvelőt körülvevő közös hártrendszer tartja fenn. A hagyományos orvoslás ezeket a panaszokat csak ritkán szemléli a maguk teljességében és összefüggésében, inkább mindegyiket egymástól függetlenül kezeli. A kranioszakrális rendszer elvei szerint azonban a koponya vagy a farkcsont területén lejátszódó statikus változások egymásra hatva a test bármely területén okozhatnak fájdalmat. Előfordulhatnak kisebb balesetek, zuhanások, összeütközések, melyeknek nem is tulajdonítunk jelentőséget, olyan traumák, amelyekről már réges-rég elfelejtkeztünk. Ilyen lehet egy elesés, elcsúszás a jégen, koccanásos balesetben a nyak kisebb-nagyobb rándulása (ostorcsapás sérülés). De az éjszakai fogcsikorgatás, ami az állkapocs tartós feszültségére utal, vagy egy fogszabályzási folyamat is elég ahhoz, hogy a hát alsó szakaszában feszültségek keletkezzenek. Elváltozást okozhat ebben a finom rendszerben egy műtét, szülés, csonttörés, gerinc sérv, de a lelki sokk, az érzelmi megrázkódtatás is. Ezek a traumák a rendszerben megmerevedéseket, elakadásokat okozhatnak a folyadék áramlásban és megakaszthatják a normál kranioszakrális ritmust.

Ugyancsak segíthet ez a kezelés akkor, ha valaki az ülő munkája miatt helytelen tartást vesz fel, és a gerinc terhelését nem ellensúlyozza megfelelő mozgással.

John E. Upledger a módszert már az egészen kicsi babák esetében is hasznosnak találta. Abból indult ki, hogy a szülés során a babák koponyacsontjai, a medencecsontja vagy a gerince eltolódhat, és ez ugyanúgy kibillentheti a helyéből a gyerekek testfunkcióit. A babáknál is blokkolódhat a kranioszakrális ritmus, amelynek egyébként az lenne a feladata, hogy összehangolja a szervek és szervrendszerek működését, így rajtuk is segíthet a módszer.

## SZELÍD TIGRIS ?

Amennyire finom érintéseken alapul ez a kezelés (a finom rendszer, csak finom technikával érzékelhető), annyira hatékonyan segít a teljes szervezet újrarendeződésében.

Az állkapocs, a koponya, a gerinc és az ágyékcsont kranioszakrális kezelése feloldja a feszültséget, helyreállítja a csontok eredeti helyzetét, és mivel visszaáll a gerincvelői folyadék zavartalan keringése, a panaszok is csökkennek, vagy elmúlnak.

Az eljárás alkalmazóinak egyébként az a tapasztalatuk, hogy szinte nincsen olyan betegség, panasz, bántalom, amelyet a kranioszakrális terápia ne tudna pozitívan befolyásolni. Hatására ugyanis a test valamennyi nedve zavartalanul áramolhat, és ezzel az egész testbe eljuttathatja a gyógyító energiát.

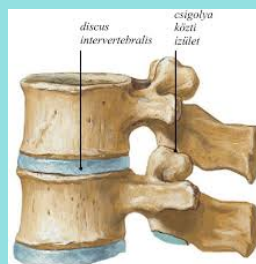
## KRANIOSZAKRÁLIS RENDSZER

A rendszer neve a következő két szóból adódik:

Cranium: csontos koponya, Sacrum: a keresztcsont

### A gerinc felépítése

A gerincet csigolyacsontok és a közöttük lévő porckorongok alkotják. A csigolyák és a porckorongok támasztják a testet és egyenes tartást adnak neki. A csigolyák belső része alkotja a gerincvelőt, mely a koponyától néhány centiméterrel a farkcsont fölé tart. A gerincvelő védi a puha és ezért érzékeny gerincvelőt.



A gerincvelőt és a koponyát belülről egy hártrendszer burkolja, amely három rétegből (a három agyhártya-, illetve gerincvelőhártya) áll: ezek a dura mater, az arachnoidea és a pia mater.

**Dura mater:** a kemény agyhártya a külső réteg, szívós és vízálló. Tökéletesen körülfogja az agyat és a gerincvelőt, és az a feladata, hogy védjen a folyadékvesztéstől. Rögzül a koponyacsontokhoz és a koponya minden nyílásához, de a felső nyakcsigolyákhoz is, valamint az alsó háti szakaszban a keresztcsontokhoz.

Hasonló kapcsolódások találhatók a gerincen is, amelyek lehetővé teszik az idegek kilépését.

**Pókháló hártya (Arachnoidea):** finom hártártya, mely beborítja az agyat, áthidalja a barázdáit. A dura mater és a Pia mater között helyezkedik el, mindkét oldalán folyadék réteg található. A folyadékáramlást szabályozza, és összeköttetésben áll a külső, illetve belső agyhártyával.

**Pia mater:** ez a rugalmas hártya az agyszövetet és a gerincvelőt teljesen beborítja

A dura mater az a legkülső hártya az agyvelővel és a gerincvelővel teljesen szorosan bejutva minden barázdába. Ez a szövet ad tartást a puha agynak és gerincvelőnek.

**Liquor:** a három említett hártyaréteg között áramlik az agy- és gerincfolyadék, amely kenőanyagként szolgál, szállítja a tápanyagokat, és félig zárt hidraulikus rendszerként működik, ezzel képes a nyomás szabályozására, és önmagát egyensúlyban tartani. Ennek a rendszernek a működéséből adódik a dura mater ritmikus mozgása, amelynek központi jelentősége van a kranioszkrális terápiában. A liquor az agykamrákban termelődik, és amikor beáramlik az agyhártyák közé ritmikusan kitágítja a dura matert és a koponyacsontokat. A fej vénás rendszerén át történő visszaáramlás gondoskodik a dura mater és a koponyacsontok összehúzódásáról. Ez a ritmikus mozgás a keresztcsontig érezhető, és átterjed a test valamennyi rendszerére, ami a terapeuták számára egyértelműen érzékelhető.

Nyugtató és lazító hatásának köszönhetően ajánlott : - idegrendszeri betegségeknél pl. sm - immunrendszer aktivizálásához - hyperaktivitás - álmatlanság - indokolatlan fáradtság - depresszió - fejfájások - burn out syndroma esetén. Ellenjavallata nem ismert.