

# Die Craniosacrale Osteopathie

Begleitet & unterstützt  
bei vielen Beschwerden

Die craniosacrale Osteopathie ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit. Sie kann alleine oder in Kombination mit anderen Methoden in der Behandlung von vielen physischen oder psychischen Erkrankungen bzw. Beschwerden eingesetzt werden.

Mit seinen Händen versucht der Therapeut den so genannten „cranio-sacralen-Rhythmus“ zu ertasten, dieser ist Ausdruck der Primäratmung, die schon vor der Lungenatmung beim Embryo vorhanden ist und beim Sterbeprozess noch lange spürbar bleibt, auch nach dem letzten Atemzug und Herzschlag.

Behandelt wird vorwiegend am Schädel (Cranium), Kreuzbein (Sacrum), daher die Bezeichnung CRANIOSACRAL. Dabei erspürt der Therapeut an verschiedenen Körperstellen den Craniosacralen-Rhythmus, dieser sagt sehr viel über unseren Gesundheitszustand aus.

Durch die Behandlung mit verschiedenen spezifischen Techniken kann dieser Rhythmus harmonisiert und normalisiert werden, was eine Voraussetzung für Entspannung, Regeneration und Gesundheit darstellt.

Ein freier, möglichst uneingeschränkter Fluss des Liquors und die freie Bewegung des Zentralnervensystems,

sowie der Knochen des Schädels sind wichtig für einen normalen craniosacralen Rhythmus.

Dieser Rhythmus ist wiederum maßgeblich für die Entwicklung, Reifung und für das Wachstum und die Funktionsfähigkeit des Gehirns und des Rückenmarkes.

Durch die Behandlung werden Einschränkungen und Blockaden im craniosacralen System vermindert oder behoben. Dadurch können sich auch alle Strukturen unseres Nervensystems frei bewegen und damit auch besser funktionieren.

Die Anwendung ermöglicht, dass alle verschiedenen Kör-

persysteme gleichzeitig beeinflusst und unterstützt werden. Der Körper wird von außen nach innen hin zentriert, geerdet und entspannt.

Der ausgeglichene, harmonische craniosacrale Rhythmus verbessert in der Folge die Homöostase, die Aufrechterhaltung des inneren Milieus. Der harmonischere Rhythmus vom Zentrum zur Peripherie hilft, Blockaden von innen nach außen aufzulösen.

**Der craniosacrale Osteopath begleitet und unterstützt** durch seine Präsenz den Behandelten auf verschiedenen Ebenen. Eine angenehme Berührung „berührt“ den anderen, löst etwas in ihm aus.

Die positive Auswirkung von Berührungstherapien wie Osteopathie, craniosacraler Osteopathie und auch Manualtherapie werden in über 90 Studien belegt deren Ergebnisse auf der Homepage des „Touch Research Institute“ in Florida nachzulesen sind.

Da Körper-Geist-Seele eine natürliche Einheit ist, können sich über die Berührung verschiedene Ebenen des Menschseins, sowohl einzeln, als auch gleichzeitig melden:

- Die körperliche Ebene
- Die emotionale Ebene
- Die geistig-mentale Ebene
- Die seelisch-spirituelle Ebene

Das Ziel der Behandlung ist, dass diese Einheit wieder hergestellt wird und erlebt werden kann. Dies geschieht dadurch, dass während der Behandlung ein sogenannter „Raum der Stille“ (Stillpoint) entsteht. In diesem Raum kann Heilung geschehen und „Körper-Geist-Seele“ als Einheit erfahren wer-

## Einige Anwendungsgebiete:

Die craniosacrale Osteopathie wird weltweit erfolgreich angewandt wie z.B.:

- zur Geburtsvorbereitung
- zur Unterstützung während der Schwangerschaft
- zur Behandlung von Geburtstraumen
- zur Behandlung von Komplikationen nach einer Geburt
- bei Orgasmus- und Libidostörungen
- bei Potenzproblemen
- bei unerfülltem Kinderwunsch
- bei Verhaltensstörungen im Kindesalter
- bei Schulproblemen oder Lernschwierigkeiten
- in der Logopädie und Heilpädagogik
- bei Konzentrations-, Sprach und Sprechstörungen
- zur Behandlung von Hyperaktivitätssyndromen.

Die Osteopathie verbessert die Selbstheilungskräfte und unterstützt den Organismus bei chronischen Krankheiten, der Körper spricht vermehrt auf eine medikamentöse Therapie an. Wichtige Beispiele hierfür sind:

- Vorbereitung auf Operationen und medizinische Eingriffe und Nachsorge
- als Traumatherapie
- Behandlung nach Unfällen und Stürzen
- Sportverletzungen
- Behandlung von Depressionen und Angstzuständen oder Phobien (z.B. Flugangst)
- Behandlung von Schlafstörungen und Alpträumen
- Unterstützung bei Burnout-Syndromen und Erschöpfungszuständen

den. Anstatt als getrennt und fragmentiert nehmen wir uns wieder als unmittelbares Ganzes mit all unseren Potenzialen wahr.

Die Therapie wirkt nicht nur harmonisierend und selbstregulierend auf verschiedene körperliche Ebenen, auch können Emotionen und wichtige Einsichten geklärt werden. So kann neue Energie im eigenen Körper fließen, ein neues Körpergefühl und Empfinden wird ermöglicht und verankert.

In der craniosacralen Therapie stehen uns zahlreiche Techniken zur Verfügung mit denen wir sehr viel erreichen, lindern und heilen können. Durch die Behandlung können die Bewegungen des Schädel- und Gesichtsknochens, der Hirn- und Rückenmarkhäute, sowie der Fluss der Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit verbessert

werden. Das craniosacrale System und sein Rhythmus werden insgesamt harmonisiert

Durch die Osteopathie sind wir in der Lage eine „osteopathische Traumatherapie“ z.B. nach Unfällen, Miss-handlungen, Schockzuständen anzubieten. Mit ihren vielfältigen Möglichkeiten kann die craniosacrale Osteopathie den Menschen in all seinen Lebensabschnitten, beginnend schon vor der Geburt bis zum Sterbeprozess begleiten.

Sie kann darüber hinaus unser Bewusstsein erweitern und uns mehr mit unserer Mitte und mit unserem Zentrum in Körper verbinden.

OA Dr. Mustafa Selim  
(FA Neurologie  
und Psychiatrie)

Dr. Georgina Riepl  
cand.med.Cornelia Hatzl

# Reiki

**O**ft verlaufen Schwangerschaften nicht gänzlich reibungslos und sind etwa von Übelkeit, lähmender Müdigkeit, Rückenschmerzen oder Blutungen begleitet. Behandlungen mit Reiki unterstützen die körpereigenen Selbstheilungskräfte und die Linderung der Symptome. Zudem wird die Regeneration unseres Körpers gefördert, sodass mehr Energie zur Bewältigung des Alltags und für die Vorfreude auf das Baby bleibt.



## Wegbegleiter bei Schwangerschaft, Geburt und im Alltag

Neben körperlichen Reaktionen, löst eine Schwangerschaft häufig auch psychische Belastungen aus. Ängste und Unsicherheit drängen sich ins Bewusstsein, manchmal auch Trauer. Reiki verhilft uns zu innerer Zuversicht und unser Bewusstsein auf das Wesentliche zu fokussieren. Es stärkt unser Selbstvertrauen, das möglicherweise auch angesichts der bevorstehenden Geburt schon mal ins Wanken gerät. Die Ge-

burt ist ein einschneidendes Erlebnis und bedeutet eine riesige Veränderung für das Kind, die Mutter, den Vater und das gesamte Umfeld. Die einfache und sichere Behandlungstechnik kann sich auch jeder selbst in einem Seminar aneignen. Dann kann man sich selber und andere Menschen – auch Babys – mit Reiki behandeln und man hat in jeder Lebenssituation eine hilfreiche Methode zur Hand.



### Experten-Tipp:

DI Dr. David Bolius  
DI Claudia Bolius  
Mozartstr. 10, 3032 Eichgraben  
Tel.: +43 2773 4374216  
reiki@bolius.at  
www.bolius.at/reiki