

# Craniosacraaltherapie: herstel van het lichaam via zachte drukk Bewegingen

Craniosacraaltherapie is een techniek uit de osteopathie waarbij de therapeut via zachte aanrakingen het zelfherstellend vermogen van het lichaam stimuleert. De therapie is geschikt voor iedereen en inzetbaar bij allerlei aandoeningen.



Foto Sens Gezondheidszorg

Craniosacraal betekent dat de schedel en het heiligbeen een eenheid vormen met de hersen- en ruggenmergvlies (bindweefsel). Binnen dat hele systeem circuleert het craniosacrale vocht. Ook in de rest van ons lichaam zit bindweefsel: rond elke zenuw, elk orgaan en elk bloedvat. Dat bindweefsel beschermt en ondersteunt alle lichaamsdelen. Het is belangrijk dat het bindweefsel meebeweegt tijdens al onze bewegingen. Is dat niet zo, dan krijg je vroeg of laat gezondheidsklachten.

Met zachte druk- en trekbewegingen maakt de therapeut het bindweefsel los. Hij verwijdert ook blokkades uit de golfbeweging van het craniosacraal vocht. Zo verlicht de spanning rond het centrale zenuwstelsel. Daardoor neemt pijn af en verbetert je immuniteit. Het bindweefsel krijgt weer zijn ruimte en beweeglijkheid, waardoor het lichaam de

mogelijkheid krijgt, te herstellen.

*(Bron en verder lezen: Gezondheid.be)*