Cranio-sacraal relaxatie : zachtheid die diep werkt.

Het natuurlijke proces van het zelf genezend vermogen van ons lichaam kan verstoord zijn door een ongeluk, operatie, ziekte, stress of emotionele gebeurtenissen van bvb verlies, verdriet, angst of boosheid.
Deze, bewust of onbewust, opgeslagen emoties kunnen op dat moment (maar vaak ook later) door toegenomen spanningen in het lichaam, allerlei lichamelijke klachten veroorzaken. Deze kunnen ook een invloed hebben op belangrijke lichaamsfuncties, wat de aanleiding kan zijn tot bvb : darmproblemen, migraine of vermoeidheid.

In mijn praktijk bied ik naast de sportmassages en therapeutische massages nu ook cranio-sacraal relaxatie aan : een zachte, diep ontspannende behandelmethode die zich richt op het ontspannen van het zenuwstelsel en het herstellen van balans in het lichaam door de beweeglijkheid van het craniaal systeem en alle hieraan verbonden weefsels te optimaliseren. Het werkt op het ritme van het hersenvocht die zich in het cranio-sacrale systeem (van schedel tot heiligbeen) bevindt.

Tijdens een sessie lig je ontspannen op de behandeltafel. Met zachte technieken brengt de therapeut harmonie in het craniale ritme, de craniale botten en de fascia.
De fascia is hierin het verbindende element om zowel fysieke spanningen als emotioneel mentale patronen te ontladen. Bindweefsel en botten krijgen weer meer ruimte en beweeglijkheid, waardoor het lichaam de mogelijkheid krijgt zich te gaan herstellen.
Het doel? Je lichaam uitnodigen om te ontspannen, te herstellen en opnieuw tot rust te komen.

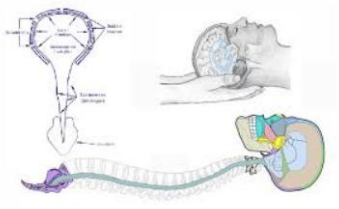
Ik stel geen medische diagnose of behandel geen pathologieën. De behandeling is puur ter relaxatie. Mochten er zaken naar boven komen die buiten mijn bevoegdheid vallen, kan ik u vrijblijvend doorverwijzen naar een osteopaat die hierin gespecialiseerd is.

Deze behandelwijze kan o.a. ondersteuning bieden bij :

- Chronische nek-, schouder- of rugklachten.
- Spanning, stress en trauma's (ook bij sporters).
- Hoofdpijn, migraine en kaakklachten.
- Burn-out of vermoeidheid.
- Slechte slaap of onrust.

De behandeling voelt heel subtiel aan, maar werkt diep door. Veel mensen voelen zich nadien veel lichter, helderder en meer in balans. Meer innerlijke rust, een betere slaap en een rustige, diepere ademhaling zijn ook ervaringen van veel mensen.

Het is perfect te combineren met (sport)massage voor een holistische aanpak van klachten.
Meer weten? Vraag gerust naar de mogelijkheden.



THE CRANIOSACRAL SYSTEM

The craniosacral system is a functioning physiological system composed of cerebrospinal fluid, the membranes that contain it, its osseous attachments, and the mechanisms that produce and reabsorb the cerebrospinal fluid. It has a powerful influence over the nervous, endocrine and immune systems, and a total-body effect. It is also characterized by a palpable, rhythmic, mobile activity that persists throughout life.

Dr. John E. Upledger
Developer of CranioSacral Therapy

The Meninges

Crista Galli
Falx Cerebri
Tentorium Cerebelli
Tentorium Cerebelli Superior Leaf
Falx Cerebri
Tentorium Cerebelli Superior Leaf

Brain and Meninges in Sagittal Section

Superior Sagittal Sinus
Cerebrum
Arachnoid Villi (Granulations)
Corpus Callosum
Choroid Plexus of Lateral Ventricle
Subarachnoid Space of Brain
Lateral Ventricle
Choroid Plexus of 3rd Ventricle
Interventricular Foramen of Monro
3rd Ventricle
Straight Sinus
Cranial Meninges
Pia Mater
Subarachnoid Space
Dura Mater
Cerebellum
4th Ventricle
Cerebral Aqueduct of Sylvius
Choroid Plexus of 4th Ventricle
Pons Varolii
Median Aperture (Foramen of Magendie)
Pia Mater
Arachnoid
Dura Mater
Spinal Meninges
Medulla Oblongata
Spinal Cord
Central Canal
Subarachnoid Space of Spinal Cord

Falx Cerebri
Dura Lining of Internal Skull Surface
Tentorium Cerebelli
Dura Lining of Internal Skull Surface
Falx Cerebelli
Foramen Magnum
1st Cervical Vertebra (Atlas)
2nd Cervical Vertebra (Axis)
7th Cervical Vertebra
1st Thoracic Vertebra
Arachnoid
Nerve Root
Pia Mater Covering Spinal Cord
Dura Mater
Nerve
12th Thoracic Vertebra
1st Lumbar Vertebra
Cauda Equina
Lumbar Plexuses
Ilium
Termination of Dural Sac
Sacrum
Filum Terminale
Coccyx

Calvaria, Posterior Aspect

Sagittal Suture
Parietal Bone
Lambdoid Suture
Lambdoid Suture
Zygoma, Posterior Aspect
Occipital Bone
Zygoma, Posterior Aspect
Hard Palate, Posterior Aspect

Vertebrae, Lateral Aspect

Spinal Cord
Superior Articular Process
Transverse Process
Lamina
Vertebral Body
Intervertebral Disc
Dural Sleeve
Spinous Process
Pedicle
Dural Sleeve
Intervertebral Foramen
Dural Sleeve
Spinal Nerve Root

Lateral Aspect of Skull
Temporomandibular Joint

Coronal Suture
Temporoparietal Suture
Frontal Bone
Sphenoid Bone
Parietal Bone
Temporal Bone
Lambdoid Suture
Zygoma
Maxilla
Occipital Bone
Occipitomastoid Suture
Mandible
Temporomandibular Joint

The Meningeal Membranes
Dura, Arachnoid, Pia

Posterior Median Sulcus of the Spinal Cord
Anterior Median Fissure of the Spinal Cord
Arachnoid Membrane
Dorsal Root Fiber
Denticulate Ligament
Pia Mater Covering of the Spinal Cord
Reflected Dura Mater
Spinal Nerve Root Ganglia
Spinal Cord

Segment of Spinal Cord, Posterior Aspect

Spheno-occipital Junction

Sphenoid Bone
Sphenobasilar Synchondrosis
Foramen Magnum
Occipital Bone

Upledger Institute International
1-800-233-5880 | 561-622-4334 | Fax: 561-622-4771
upledger@upledger.com | Upledger.com

CCSP

Illustrations by John Toribio
Concept by Dr. Lisa Upledger