



www.beratung-am-see.de

Sigrid Tomberg

Praxis für systemische Beratung,
Coaching und Organisationsentwicklung
D-78465 Konstanz am Bodensee

□ **Craniosacrale Traumatherapie**

Craniosacrale Traumatherapie ist die Verbindung aus Craniosacraltherapie nach Dr. John Upledger und der Traumatherapie nach Peter Levine.

Craniosacrale Körperarbeit ist eine sanfte, sehr tief wirkende Methode, bei der der Therapeut seine Aufmerksamkeit dem craniosacralen Lebensrhythmus zuwendet, einem der feinsten Lebensrhythmen des Menschen. Sie wirkt ganzheitlich und unterstützt die Selbstheilungskräfte des Patienten.

Sie wird in einem Raum von Stille und Achtsamkeit ausgeübt und erfordert die ganze Präsenz und Wahrnehmung des Therapeuten.

Zum craniosacralen System gehören

- alle Schädelknochen (cranium)
- die Wirbelsäule (spina)
- das Kreuzbein (sacrum)
- die Hirnhäute und die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor)

Der craniosacrale Puls ist neben Herzschlag und Atem ein weiterer Körperrhythmus, der sich überall am Körper tasten lässt. Körperliche Beschwerden, psychische Themen und seelische Traumata zeigen sich in einem veränderten Rhythmus. Nach einem traumatischen Erlebnis kann als Folge erstarrte Energie im Körper zurückbleiben. Solche Energierückstände bleiben im Gewebe gespeichert. Durch ein Lösen der Spannungen, durch sanftes Abfließen, durch schrittweise Entladung können Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zurückfinden, ohne dass es dabei nötig ist, ein Trauma nochmals zu durchleiden.

Zur craniosacralen Traumaarbeit gehört das Lösen von Blockaden in den Fascien bzw. Diaphragmen, die Arbeit mit Bindegewebe, Gelenken und Wirbelsäule, die Kopfarbeit und die Arbeit mit psychischen Hintergründen von körperlichen Symptomen und Energiezysten.

Anwendungsgebiete:

- Migräne, Kopf- und Rückenschmerzen
- Bewegungseinschränkungen in Gelenken
- Nachbehandlung nach Stürzen und Unfällen
- Aufarbeitung von traumatischen Erlebnissen
- Stress
- Depressionen
- Lern- und Konzentrationsprobleme
- Posttraumatisches Belastungssyndrom
- u.a.