

(NL)

## **Craniosacraal therapie**

Craniosacraal therapie is een vorm van therapie die zich richt op het behandelen van het craniosacrale systeem in het lichaam. Dit systeem bestaat uit de schedel (cranium), de wervelkolom en het heiligbeen (sacrum), samen met het hersenvocht dat daarin circuleert.

Het is de intentie om als craniosacraal therapeut zachte aanraking te gebruiken (vaak niet meer dan 5 gram druk – ongeveer het gewicht van een muntje) om spanningen en blokkades in het lichaam op te sporen en los te maken. De behandeling richt zich vooral op het verbeteren van de ritmische beweging van het hersenvocht, die volgens deze therapie essentieel is voor de gezondheid van het zenuwstelsel.

Een systematische review en meta-analyse uit 2019, die tien gerandomiseerde gecontroleerde studies omvatte, suggereerde dat CST een matig positief effect kan hebben op pijnintensiteit en functionele beperkingen bij mensen met chronische pijnklachten zoals nek- en rugpijn, migraine en andere. De effecten hielden tot zes maanden aan en er werden geen ernstige bijwerkingen gemeld.

Deze benadering stelt het zelfherstellend vermogen van de mens centraal, met een optimistische kijk op de aangeboren drang tot groei en zelfactualisatie.

Craniosacraal therapie vertrekt vanuit het idee dat lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Problemen en klachten worden niet enkel gezien als symptomen, maar als signalen van vastgelopen processen in het lichaam – vaak ontstaan door vroegkinderlijke ervaringen, ingrijpende levensgebeurtenissen of chronische stress.

Het is de intentie om deze processen opnieuw in beweging te brengen, zodat er ruimte komt voor herstel, balans en innerlijke rust.

---

## **Therapeutische grondhouding**

Een fundamenteel kenmerk van deze therapievorm is de grondhouding van de therapeut. Er wordt sterk ingezet op enkele pijlers:

- **Empathie en bewust aanwezig zijn:** de ander werkelijk proberen aan te voelen in diens ervaring
- **Positieve aanvaarding en potentiaal:** ieder mens wordt verwelkomd zoals die is, zonder oordeel
- **Authenticiteit:** een oprechte aanwezigheid in het contact, vanuit een mens-tot-mens benadering

Deze houding draagt bij aan een **veilig en ondersteunend klimaat**, waarin verandering en zelfacceptatie mogelijk worden.

---

## **Werken met innerlijke beleving**

De therapie richt zich op de **innerlijke beleving** als sleutel tot groei en heling. Via ondersteunende en zachte, niet-invasieve aanrakingen wordt gewerkt met het craniosacrale ritme – een subtiele beweging die in het lichaam voelbaar is en informatie geeft over spanningsvelden, blokkades en herstelcapaciteit. Consent is ook erg belangrijk binnen het werkveld.

Door te luisteren naar het lichaam én ruimte te geven aan wat zich vanbinnen aandient, worden emoties, lichamelijke gewaarwordingen en gedachten met elkaar verbonden. Samen gaan we op zoek naar wat voor jou van betekenis is, in jouw tempo, met zachtheid en respect voor je eigen grenzen.

## Meer dan enkel het lichaam

Craniosacraal therapie sluit mooi aan bij een **holistische en ervaringsgerichte benadering**. Het lichaam kan soms een ingang bieden waar woorden ontbreken. Daarom integreer ik deze vorm van therapie op een manier die steeds afgestemd blijft op jouw persoonlijke verhaal en behoefte.

## Cerebrospinaal vocht

Het **cerebrospinaal vocht** (CSV) – ook wel hersen- en ruggenmergvocht genoemd – speelt een centrale rol in de craniosacraal therapie. Hoewel de interpretatie binnen de therapie enigszins afwijkt van het medische standpunt, wordt het gezien als een soort *levensvloeistof* die essentieel is voor gezondheid en welzijn.

### **Wat is cerebrospinaal vocht (CSV) medisch gezien?**

Medisch gezien is CSV een heldere vloeistof die:

- Rond de hersenen en het ruggenmerg stroomt.
- Beschermst tegen schokken (zoals een soort "schokdemper").
- Zorgt voor voeding van het zenuwstelsel.
- Afvalstoffen afvoert.
- Een stabiele chemische omgeving behoudt voor het centrale zenuwstelsel.

### **Rol van CSV in craniosacraal therapie**

In de visie van craniosacraal therapie:

- **Het CSV pulseert in een ritme**, vergelijkbaar met hartslag of ademhaling. Dit heet het "craniosacraal ritme" (ongeveer 6-12 keer per minuut).
- Deze pulsaties zouden voelbaar zijn door het hele lichaam.

- Blokkades of spanningen in de schedel, wervelkolom of bindweefsel (fascie) kunnen dit ritme verstoren.
- Een verstoring van dit ritme wordt in verband gebracht met lichamelijke of emotionele klachten.

### **Wat doet de therapeut dan?**

De therapeut:

- Voelt met lichte aanrakingen naar verstoringen in het craniosacrale ritme.
- Heeft de intentie via subtiële technieken spanning los te maken.
- Dit heeft als doel het CSV weer vrijer laten stromen, wat volgens deze theorie het zelfherstellend vermogen van het lichaam stimuleert.

### **Perspectief van het cerebrospinaal vocht als essentieel onderdeel in herstelproces, alsook eigen kracht van de cliënt/patiënt**

- Binnen de CST, wordt dit als een essentieel en voelbaar fenomeen beschouwd.

Dus: het cerebrospinaal vocht staat binnen craniosacrale therapie symbool voor balans en vitaliteit in het zenuwstelsel. De hele behandeling draait er in feite om om dit "ritme" te ondersteunen of te herstellen.

## CranioSacral Therapy



Treats the body system consisting of the membranes and cerebrospinal fluid that surround and protect the brain and spinal cord, creating what is basically a hydraulic suspension system for the heart of your central nervous system. The therapist lightly palpates the head, neck, sacrum, arms, and legs - affecting the craniosacral pulse throughout the body. This often results in motion, a release of emotional memories, and increased sense of well being.

