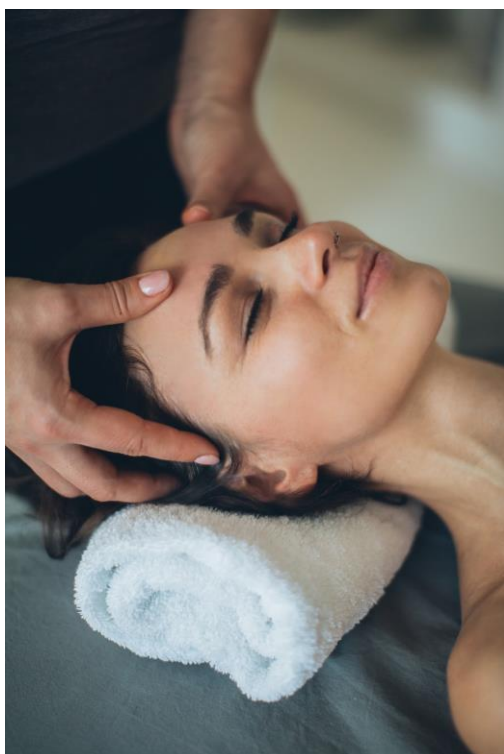




TERAPIA CRANIOSACRALE

TERAPIA CRANIOSACRALE

La Tecnica Cranio-Sacrale (CranioSacral Therapy - CST) è una tecnica manuale non invasiva che si avvale di un tocco manuale leggero, 'compassionevole', e propone un apprendimento innovativo sia per quanto riguarda "l'ascolto" del corpo sia per la peculiarità della palpazione.

Il Dott. Upledger, medico osteopata ed agopuntore è stato l'unico, già verso la metà degli anni '70 del Novecento, ad aver evoluto e rivoluzionato la materia dell'osteopatia cranica del Dott. W. G. Sutherland, fino a creare una nuova tecnica/terapia manuale a se stante e originale, per la quale ha coniato il nome: CranioSacral Therapy.

Oggi il termine "cranio-sacrale" purtroppo è spesso abusato ed unito a metodiche o terapie che non corrispondono alla tecnica/terapia del Dott. Upledger.

La Tecnica Cranio-Sacrale (CranioSacral Therapy - CST) è una tecnica manuale non invasiva che si avvale di un tocco manuale leggero, 'compassionevole', e propone un apprendimento innovativo sia per quanto riguarda "l'ascolto" del corpo sia per la peculiarità della palpazione.

Il Dott. Upledger maturò la convinzione che gli aspetti emotivi possono essere affrontati più efficacemente nell'ambito di sessioni di lavoro sull'intero corpo ("corpo" fisico ed emotivo) anziché gestiti separatamente tra loro.

Questa prospettiva lo ha condotto ad un lavoro pionieristico sulla "liberazione" dell'aspetto somato-emotivo da lui chiamato: Rilascio Somato-Emozionale - SER® - SomatoEmotional Release® - che è la naturale evoluzione della Terapia e Tecnica Cranio-Sacrale ed aiuta a risolvere molti problemi e disfunzioni difficili da trattare.

Il Rilascio Somato-Emozionale® (SER) è un processo che aiuta ad individuare e rilasciare la componente emotiva correlata agli effetti residui di un trauma pregresso ed alla sintomatologia ad esso associata.

Il terapeuta è uno strumento che accompagna il paziente sulla strada dell'auto-guarigione.

Il significato essenziale del Rilascio Somato-Emozionale si può riassumere così: scoprire come le emozioni possono essere in grado di trasformare il corpo, di provocare una malattia o una guarigione, di mantenere la salute o indebolire l'organismo.

F.A.Q.

1. Per quali situazioni è indicata la terapia craniosacrale e quali sono i vantaggi?

Il trattamento craniosacrale CST Upledger è utile in innumerevoli circostanze e tutti possono trarne beneficio.

Un breve elenco di indicazioni può essere questo:

Regolare le funzioni del Sistema Nervoso Centrale e del Sistema Nervoso Periferico

Rinforzare il sistema immunitario

Migliorare la funzionalità delle articolazioni e rilassare i muscoli

Migliorare la qualità generale della vita

Intervenire positivamente in sintomatologie di tipo:

- Reumatologico
- Ortopedico, e disturbi dolorosi e funzionali
- Gastroenterologico (stipsi, diarrea, reflusso ecc)
- Neurologico (nevralgie, sciatalgie ecc)
- Pediatrico (solo su bambini sopra i 7/8 anni)
- Ginecologico (dismenorrea, amenorrea, vampate e problemi della menopausa)
- Psicologico (ansia, insonnia, traumi ecc.)
- Emicranie e mal di testa
- Dolore cronico e fibromialgia
- Disturbi legati allo stress e alla tensione
- Fatica cronica
- Sindrome dell'ATM (articolazione temporo-mandibolare)
- Difficoltà di apprendimento e disturbi dell'attenzione
- Disturbo post traumatico da stress

Il trattamento CST, delicato e non invasivo, aiuta a lenire il dolore, rilasciare lo stress e la tensione sia emotivi che fisici.

2. C'è qualche condizione per cui un trattamento di CST non dovrebbe essere effettuato?

Il trattamento craniosacrale, eseguito da un operatore esperto, è una pratica sicura e non ha controindicazioni se non quelle di buon senso:

- malattie acute e contagiose
- ustioni
- neoplasie delle strutture che vengono stimulate dalle manipolazioni
- gravi patologie cardiache ed epatiche (in alcuni casi si può praticare, con estrema prudenza)
- psicosi (se il paziente non è in grado di collaborare o non tollera il contatto)
- alcune forme di patologia in gravidanza o del mestruo
- perforazione gastrica o intestinale
- trattamento di pazienti anziani molto defedati
- fratture, lussazioni vertebrali (in alcuni casi si può praticare, ma con cautela).

- tutte le condizioni in cui una variazione e/o un leggero aumento della pressione intracranica causerebbe instabilità o danni: aneurisma acuto, emorragia cerebrale o altri gravi disturbi emorragici preesistenti ecc.

3. Di quante sedute di CranioSacrale avrò bisogno?

La risposta ai trattamenti di CST varia da individuo a individuo e da condizione a condizione.

La tua risposta è unicamente tua e non può essere paragonata a quella di nessun altro, anche se ci sono casi che potrebbero sembrare simili ai tuoi. Il numero di sessioni necessarie varia ampiamente. In generale è richiesto un numero minimo di 3 sedute per poter valutare l'andamento. Poi decideremo insieme se e come proseguire.

4. Ogni quanto bisogna sottoporsi alla Terapia Craniosacrale?

Generalmente la maggior parte delle persone viene una volta alla settimana, soprattutto nella fase iniziale del percorso. Poi la frequenza viene personalizzata.

Alcuni adulti e bambini piccoli possono essere visti, per alcuni periodi, anche due o tre volte la settimana.

A scopo preventivo, alcune persone preferiscono effettuare dei trattamenti con cadenza mensile o trimestrale, per questo abbiamo studiato degli appositi 'abbonamenti', poiché la prevenzione è il modo migliore di tutelare la propria salute a lungo.

5. Come ci si sente dopo una seduta di Terapia Craniosacrale? Ci sono effetti collaterali?

Di solito ci sono solo sensazioni piacevoli durante e la sessione, il più delle volte una attenuazione dei sintomi e un completo relax. Dopo la sessione avviene l'elaborazione da parte del sistema nervoso centrale, che spesso può richiedere da alcuni giorni fino a una settimana per essere completata. Questa è la risposta del tuo organismo al rilascio di emozioni intrappolate, esperienze negative e traumi a cui il tuo corpo si è aggrappato.

Può verificarsi un senso di spossatezza o un acutizzarsi dei sintomi nei giorni successivi al trattamento, soprattutto dopo le prime sedute, e non bisogna preoccuparsi. E' segno che il 'sistema' psicofisico sta reagendo e mobilizzando le sue energie per trovare un nuovo equilibrio. Si tratta di una condizione passeggera che si risolve spontaneamente.