



## - TERÀPIA CRANIOSACRAL

Cada cèl·lula del nostre cos expressa ritmes subtils semblants a les marees. Aquests moviments poden sentir-se en els teixits. El moviment sorgeix inicialment al nucli del cos i afecta al sistema nerviós central, al fluid cerebroespinal i als ossos i membranes del voltant. Des del centre del nostre ésser, emergeixen una successió de ritmes que creen tot el sistema de moviment respiratori primari.

Existeixen i han estat identificats tres ritmes principals. Tots ells tenen fases d'inhalació i exhalació a diferents velocitats i han estat anomenats "les tres marees".

Si ens relaxem profundament, connectem des del nucli del nostre ésser amb un estat de quietud pura i no creada. Aquest és el lloc de la nostra naturalesa profunda. Aquest estat bàsic i essencial està en totes les nostres característiques individuals, en la nostra personalitat i en tots els nostres actes. És com el fons del mar. La manifestació d'aquests ritmes produeixen l'harmonia del cos i ment, sent de vital importància per a la salut.

Com a resposta a cops físics, tensions, problemes emocionals, etc., els teixits del cos es contrauen. A vegades, aquesta contracció (sobretot si el cop ha estat fort o el trauma emocional intens) queda continguda en el cos, limitant el seu bon funcionament i creant restriccions que provoquen problemes que poden durar anys. El moviment craniosacral les reflecteix com a àrees de congestió o restricció. Un terapeuta entrenat les pot percebre, identificar-ne el seu origen i treballar-hi.

El terapeuta utilitza les seves mans per reflectir al cos del pacient el patró que està contenint; en fer-ho, el cos té l'oportunitat de deixar anar aquest patró restrictiu i trobar una nova forma d'organitzar-se.

El tractament craniosacral és molt delicat, suau i no invasiu.

L'èmfasi del treball radica en acompanyar a la persona a restablir la seva salut.

