

Stärkung des Immunsystems

Stress erhöht die Infektionsanfälligkeit und schwächt das Immunsystem. Die komplementärtherapeutische Methode der Craniosacral Therapie kann hier mit ihrem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz helfen. Sie fördert die Selbstwahrnehmung und stärkt die Selbstregulation, was sich positiv auf das Immunsystem auswirkt.

Stress schwächt das Immunsystem

Stress kann verschiedene Ursachen haben: ein Unfall, eine Prüfung, ein Umzug, ein Todesfall oder die Unsicherheit, die ein noch wenig erforschter Virus mit sich bringt. Dies führt zu einer Anpassungsreaktion unseres Körpers, der nun in einen kräftezehrenden Überlebensmodus wechselt. Dies macht uns kurzfristig leistungsfähiger, belastet jedoch den Körper. Wenn der Stress über längere Zeit weiterbesteht, so können die Auswirkungen tiefgreifend sein. Stress führt zu einer Beeinträchtigung des Immunsystems und macht somit für verschiedene Krankheiten anfällig.

Immunsystem und Nervensystem sind verknüpft miteinander

Forschungsergebnisse belegen, dass eine aus der Balance geratene Immunabwehr häufig auch Hirnprozesse ins Schleudern bringt. Psyche, Gehirn und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft. Gut bekannt ist die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse. Der Hypothalamus ist integraler Bestandteil des zentralen Nervensystems und gleichzeitig eine Hormondrüse. Über die Hypophyse steuert er die Funktion der Nebenniere und der Schilddrüse.

Orientierung am Gesunden

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie, die sich darauf spezialisiert, das freie Fließen der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit zu unterstützen. Diese Flüssigkeit belebt und schützt Gehirn und Nervensystem. Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klienten begleitet die Therapeutin im

Denk daran 😊

Stress und Angst sind die grössten Feinde des Immunsystems.

Vertrauen und Liebe stärken es !!!

gesamten Körper (z. B. Nervensystem, Organe, Faszien, Knochen) das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Durch die Orientierung an der innewohnenden Gesundheit der Klienten werden die Selbstheilungskräfte aktiv. Körperliche und seelische Prozesse können damit ins Gleichgewicht finden.

Verbesserte Selbstregulation und Regeneration

Klienten nehmen während einer Craniosacral-Therapie-Behandlung in der Regel wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen und zur Ruhe kommen. Es kommt zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung. In den Ruhephasen verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen. Mehr Ruhe und Balance können nun einkehren. Durch die positive Selbstwahrnehmung kann sich das Nervensystem wieder besser regulieren. Dies fördert eine Regeneration des gesamten Organismus.

Zusammenarbeit mit den Selbstheilungskräften

Einer der Begründer der Craniosacral Therapie, Dr. William Garner Sutherland (1873-1954), entdeckte einen subtilen rhythmischen Mechanismus im Körper. Er bezeichnete diesen als „Primären Respirationsmechanismus“. Der „Breath of Life“ (Lebensatem) ist Sutherlands Bezeichnung für diese vitale Kraft, die sämtliche Zellen und Flüssigkeiten bewegt. Sie trägt lebenslang die Information von Ganzheit und Gesundheit in jeden Aspekt des menschlichen Körpers. Die Craniosacral Therapie orientiert sich als ganzheitliche und ressourcenorientierte Therapie-Methode an diesem Breath of Life, dem Ausdruck der Lebenskraft. In einem entspannten System funktioniert auch die Immunabwehr besser. Craniosacral Therapie wirkt allgemein positiv auf Körper und Seele und stärkt das Immunsystem.

**cranio
suisse**[®]

*Wenn Stille bewegt...
Quand le silence agit...
Quando il silenzio commuove...
Sche silenzi comova...*

*Der Mensch enthält in sich alles
Wissen und alle Weisheit,*

die zur Heilung erforderlich sind.

Paracelsus

KomplementärTherapie Craniosacral- Therapie stärkt das Immunsystem.

