**Uwalniająca terapia cranio-sacralna**

**Terapia cranio-sakralna, zwana też czaszkowo-krzyżową jest w Polsce ciągle mało znana. Jej główna zaleta polega na tym, że działa zarówno na poziomie ciała jak i emocji. W dzisiejszym świecie, gdzie depresja i inne dolegliwości wynikające m.in. z nadmiernego stresu i pośpiechu są chorobami cywilizacyjnymi, okazuje się bardzo skuteczna.**

Jest to metoda naukowa, zaliczana do terapii manualnych i tak naprawdę nie stanowi nowości w środowisku rehabilitantów i fizjoterapeutów. Funkcjonuje od lat 70., ale wydaje się, że jeszcze nigdy nie była tak potrzebna jak teraz.

Terapeuta pracuje z pacjentem w sposób nieinwazyjny, stosując delikatny nacisk o sile zaledwie 5 gramów na tkanki. Uciskając oddziałuje na układ cranio-sakralny, na który składają się struktury wspierające i chroniące mózg oraz rdzeń kręgowy, czyli fundament naszego ciała (cranio znaczy czaszka, sakra – kość krzyżowa). Przez system ten przepływa płyn mózgowo-rdzeniowy.

Klasyczna procedura, którą się wykonuje podczas sesji, polega na sprawdzeniu określonych miejsc tzw. stacji nasłuchu, gdzie fizjoterapeuta dotykiem wyczuwa jak pracuje układ cranio-sakralny. Wykonuje skan pacjenta i często od razu zauważa problem. Wymaga to od prowadzącego zabieg dużego profesjonalizmu, musi bowiem wychwycić nawet najsubtelniejsze sygnały, jakie wysyła ciało pacjenta, np. mikrodrgania tkanki, zmiany ciepła poszczególnych partii ciała. Niekoniecznie kluczowe są miejsca, gdzie doszło do mechanicznego uszkodzenia. Źródłem bólu bywa często stres czy zablokowane emocje, skumulowane w obrębie danego narządu.

*- Wiele kobiet, które urodziły dziecko przez cięcie cesarskie, a nie były na to przygotowane i nie miały w sobie zgody na taką operację, szczególnie jeśli poród był trudny, traumatyzujący, czuje, że ucisk w miejscu blizny niweluje zgromadzone tam negatywne emocje. Przez pamięć tkankową możemy wrócić do tego momentu i do miejsca, w którym skumulował się stres. Pracujemy z fizyczną strukturą. Poprawiamy w ten sposób przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego, ale terapia może, za zgodą pacjenta, prowadzić też do somatoemocjonalnego uwolnienia -* ***mówi Anna Owczarczuk-Stanirska, fizjoterapeuta z Ośrodka Rehabilitacji Armedis w Białymstoku,*** *która w swojej praktyce stosuje metodę cranio-sakralną opracowaną przez John’a Upledger’a.*

Badania medyczne potwierdziły, że ból często jest wynikiem stresu lub przeżytej traumy, zaś emocje mają ogromny wpływ zarówno na powstawanie chorób, jak też ich leczenie. Metodą tą można pracować z typowymi dolegliwościami, takimi jak migreny, bóle kręgosłupa, urazy, zespół jelita drażliwego, nadpobudliwość czy problemy ze snem. Świetnie wycisza układ nerwowy, niweluje napięcia, harmonizuje.

*- Ale kiedy zgłasza się pacjent z syndromem stresu pourazowego, to jest to dla terapeuty informacja, że dobrze by było popracować także nad emocjonalnymi blokadami w ciele. Decyzja jednak zawsze należy do pacjenta – dodaje Anna Owczarczuk-Stanirska, właścicielka Ośrodka Rehabilitacji Armedis w Białymstoku. – Terapeuta jest tu tylko osobą wspomagającą zdrowienie. O tym na jakim poziomie przebiegną lecznicze procesy decyduje pacjent. Można więc pracować tylko klasycznie na uwolnieniu przepony – idąc po kolei – najpierw miednicy, potem dolnego otworu klatki piersiowej, górnego, gardła, na połączeniu głowowo-szyjnym i czaszce kończąc. Poprawiamy w ten sposób przepływ płynów rdzeniowo-mózgowych, co ma wpływ na tkanki, układ nerwowy i metabolizm. Wdrażamy procesy, ale pacjent leczy się sam. Nie musimy zawsze wchodzić głęboko w emocje pacjenta.*

Terapia cranio-sakralna sprawdza się przy różnego rodzaju schorzeniach. Można nią pracować zaraz po wypadkach, nawet kiedy urazy są jeszcze dość świeże. Znakomicie reagują na nią np. niemowlęta. Bardzo wycisza nadpobudliwe, płaczące noworodki, które mają problemy np. z refluksem czy spaniem. Wspomaga też pracę z dziećmi z autyzmem, sprawdza się w rehabilitacji wad postawy.

*- Podobnie w przypadku depresji, o której można powiedzieć, że stała wręcz współczesną epidemią. Jedynym przeciwwskazaniem do tej terapii są ciężkie choroby psychiczne – dodaje fizjoterapeutka z Armedis. – Czasami stosujemy terapię klasyczną i nie przynosi ona większych skutków. Pacjent decyduje się więc na cranio-sakralną i często dostajemy potem informację zwrotną, że nigdy wcześniej nie udało mu się tak wyciszyć. Żyjemy w takiej cywilizacji, gdzie układ nerwowy nie nadąża za życiem. Pacjenci chcą sobie pomóc, są otwarci, szukają różnych rozwiązań.*

Anna Owczarczuk-Stanirska, jako zawodowy i doświadczony fizjoterapeuta, postanowiła sprawdzić tę metodę także na sobie. Kilka lat temu przeszła terapię, kiedy była w ciąży. - Moje dziecko od pierwszych dni życia jest bardzo spokojne, pogodne. Jestem przekonana, że w dużej mierze miała na to wpływ terapia cranio-sakralna - twierdzi.