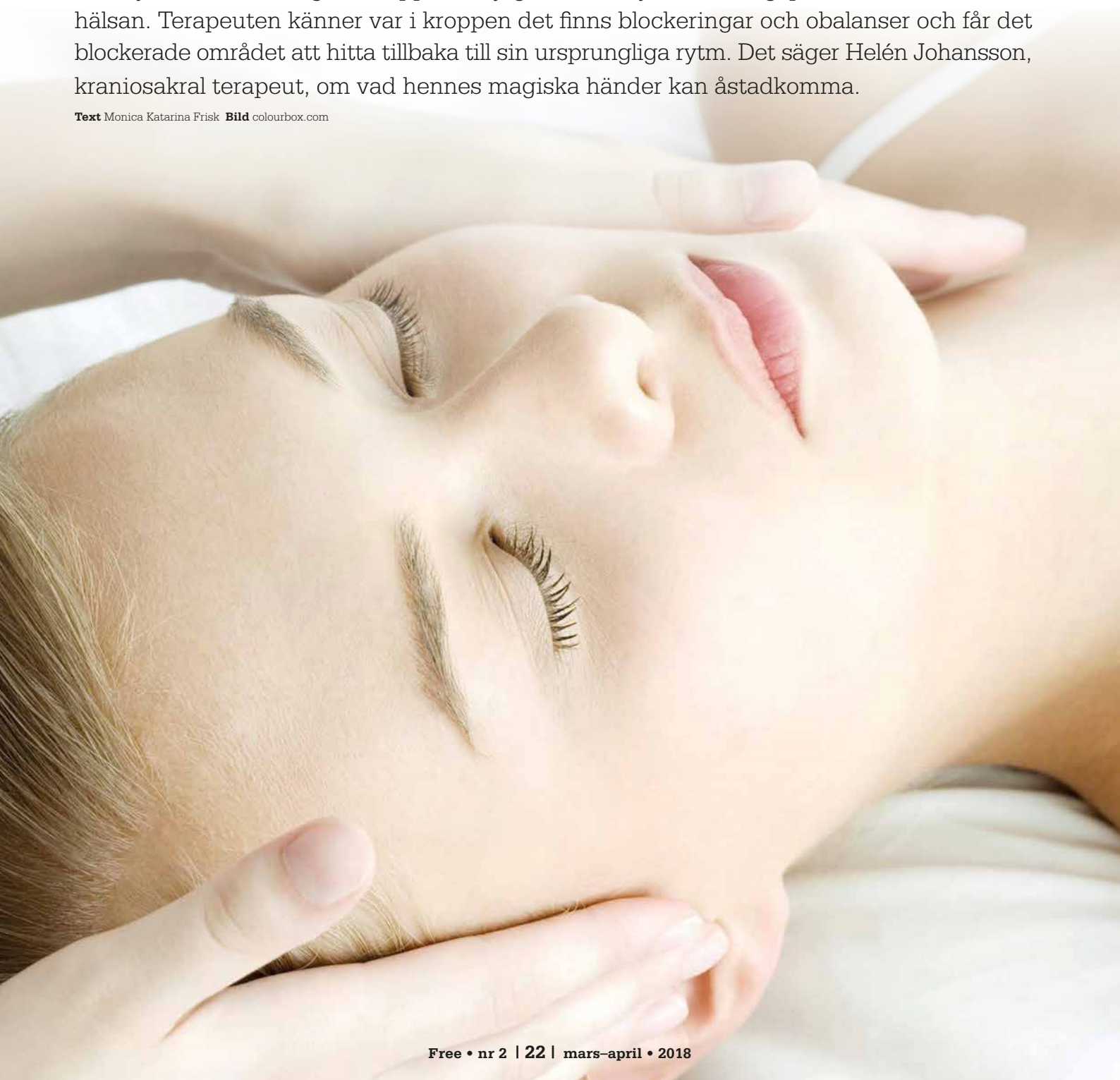


Kraniosakral terapi

Så läker du inifrån och ut

Kraniosakral terapi är en mjuk och djupgående behandling som görs med händerna. Med fjäderlätt beröring får kroppen möjlighet att börja en läkningsprocess och återfå hälsan. Terapeuten känner var i kroppen det finns blockeringar och obalanser och får det blockerade området att hitta tillbaka till sin ursprungliga rytm. Det säger Helén Johansson, kraniosakral terapeut, om vad hennes magiska händer kan åstadkomma.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** colourbox.com





När *Helén Johansson* för över tio år sedan kom i kontakt med kraniosakral terapi kände hon direkt att det stämde överens med hennes egna tankar om vad kroppen är kapabel till.

– Så länge jag kan minnas har jag varit förvissad om att man kan läka själv med hjälp av kroppens inneboende kraft.

Det var efter ett möte med kraniosakrala terapeuten *Linnea Adamsson*, som Helén förstod att det här ville hon ägna sig åt. Att kunna bidra med friskvård till människor i sin omgivning.

– Linnea förmedlade kunskapen och känslan både praktiskt och teoretiskt till mig om vad kraniosakral terapi är. Att få möjligheten att återkoppla till egen kraft ända in på cellnivå och uppnå en äkta, djup och stadigvarande hälsa.

Osteopaten *William Garner Sutherland* lade grunden till kraniosakral terapi i början av 1900-talet. Hans utforskning handlade om det kraniosakrala systemet, som omfattar hjärnhinnorna i huvudet, kraniebenen, ryggmärgen tillsammans med ryggmärgsvätskan och dess cirkulation, samt dess förhållande till ryggkotorna, korsbenet och höftbenen. Sutherland sade sig ha upptäckt att livskraften uttrycks som vågrörelser i all levande vävnad.

ENLIGT SUTHERLAND flyter vår hjärna och ryggmärg i cerebrospinalvätska, från huvudet till korsbenet, som är ett slutet vätskesystem med rytmiska flödescykler, på samma sätt som hjärt- och kärlsystemet. Sutherland upptäckte att det går att påverka det kraniosakrala systemet med olika behandlingar.

– Vid ohälsa uppstår det hinder i det fria flödet som påverkar oss såväl fysiskt som emotionellt och energimässigt, säger Helén Johansson.

I kroppen finns mikrorörelser i alla vätskor och vävnader, som begränsas av ohälsa. En obalans övergår i ett kroppsligt symtom som till exempel spänningar i muskler eller värk i leder, trötthet, ångest, sömnrubbingar och utbrändhet, förklarar Helén.



HELÉN JOHANSSON
har sin praktik *Energikällan*
i Falkenberg och mottagning i Stockholm.

– Det är mikrorörelser i ryggmärgsvätskan mellan kraniet och korsryggen som pulserar. Denna rytm finns med i alla delar där det finns vätska i hela kroppen. När störningar uppstår i flödet kan en kraniosakral behandling assistera kroppen till att återgå till sina ursprungsrörelser.

Vid kraniosakral behandling arbetar terapeuten med sina händer med mycket lätt och mjuk beröring på kroppen för att kunna avläsa rytmen i de mikrorörelser som finns i flödescyklerna.

– Tänk dig en vårflood som rinner i ett naturligt flöde, säger hon. Så hamnar ett litet löv i vattnet och fastnar på ena sidan flodbädden. Då kan inte vattnet rinna fullt flödande längre, utan lövet ligger där på ytan och begränsar flödet. Vattnet tar sig en liten sväng om det där lövet hela tiden och rör sig inte naturligt lika lätt. Det är en sådan obalans som kan uppstå i kroppen och som kan störa vätskornas flöde genom att de bromsas upp och att slaggprodukter fastnar och inte rensas bort. Det är själva ohälsan.

HELÉN JOHANSSON VET av erfarenhet att en kraniosakral behandling assisterar kroppen så att "lövet" får möjlighet att fara vidare och återställa den ursprungliga vätskerytmen. Slagg renas ut och balansen återskapas i kropp och själ.

En kraniosakral terapeut har kunskaper om kroppens uppbyggnad och hur kroppens alla delar samverkar i en helhet. Terapeuten är tränad att med sina händer registrera kroppens vävnads- och vätskerörelser. Terapeuten har också utvecklat förmågan att känna och assistera förändring i kroppen genom rytmisynkronisering och harmonisering med sina händer. Fokus ligger på mikrorörelsernas rytmer i hela kroppen och alla dess system.

Hur går en session till?

– Klienten ligger, eller sitter, fullt påklädd. Under en session håller jag mina händer mycket lätt på olika ställen på kroppen. Det beror helt på var jag känner att de behövs.

Helén låter händerna ligga kvar på det stället där hon kan känna obalansen och genom hennes händer förmedlas kraft så att kroppen kan återställa mikrorörelserna i vätskan och vävnader till sitt naturliga flöde. En läkningsprocess påbörjas.

– Med kraniosakral terapi känner jag var i kroppen det finns blockeringar och obalanser, där är rytmen långsammare. Kroppen vet hur den ska vara när den är frisk och söker alltid efter optimal hälsa. ►

"VÅGAR LYSSNA IN KROPPENS INTELLIGENS"

HELENA RAGNARSSON GAHM är 47 år och bor i Träslövsläge, norr om Falkenberg. För lite mer än fyra år sedan började Helena känna av ett knastrande ljud och brus i sitt vänstra öra.

– Det tilltog och störde mig till slut så mycket att jag inte bara vaknade av det, utan sömnen rubbades också. Jag blev mer och mer irriterad och trött.

Helena har sökt för sina besvär både på vårdcentral och hos öronspecialist, där man konstaterade att det inte var något fysiskt fel på hennes öra, och kunde inte hjälpa henne att bli bra.

När Helena sökte sig till alternativa behandlingar fick hon veta att kraniosakral behandling inte är någon manipulativ behandling och att det handlar om att ens egen förmåga att läka står i centrum, ville hon prova det.

– Rent fysiskt är det en mjuk behandling och jag tycker om att jag som klient får ligga ner med kläderna på, ja till och med filt om man vill. Det känns som om att vara omfamnad, säger hon.

Helena fick kontakt med kraniosakral terapeuten Helén Johansson för några år sedan och har fått behandling varannan månad sedan dess.

– Jag kommer ihåg att jag var tröttare i början efter de första behandlingarna. Jag kan bli trött nu också, men på ett annat sätt. Tröttheten lämnar fortare.

Helena känner tydligt att behandlingen jobbar inuti kroppen även flera dagar efter behandling. Hon brukar se till att ge sig själv utrymme att vila efteråt.

– Någon gång har jag upplevt det som behaglig träningsvärk. Det klassiska uttrycket att beskriva att vi har en massa lager, likt en lök som skalas av, måste jag faktiskt säga att det stämmer. Det är olika saker som sker varje gång både i kropp och psyke.

– Kanske kan man tycka att terapeuten inte gör så mycket, bara sitter där och håller, men det är också det jag upplever är själva nyckeln. Jag blir omfamnad, samtidigt som jag stärks att våga lyssna in kroppens intelligens.

Helena märkte snart att behandlingen fick effekt för hon orkar mer, vill mer och har bättre tålamod. Hon sover bättre, musklerna i nacke, axlar och skulderblad är mer avslappnade och istället för att uppleva kroppen som isolerade delar, har hon fått en mer fungerande kropp i relation till sig själv.

Hur känns det idag?

– Vissa knastrande ljud är fortfarande kvar, men själva bruset är borta.

KRANIOSAKRAL TERAPI jobbar på flera olika nivåer i kroppen, säger Helén Johansson. Med fjäderlätta rörelser får det blockerade området hjälp att hitta tillbaka till sin ursprungliga rytm. När det sker skickas signaler till hjärnan som ser till att blodförsörjningen ökar kraftigt i området och läkningen startas omgående.

- Spänningar löses upp och tryck som funnits mot nerver eller andra kroppsdelar i närheten försvinner. Under denna process ökar blodgenomströmningen och ger en lugnande effekt på nervsystemet. Varenda liten cell reagerar och startar sin läkningsprocess. Det skapas ett harmoniskt samarbete i kropp och själ ända in på cellnivå.

Alla reagerar olika vid en session, säger Helén. Kroppen består av flera miljarder olika celler. Varje enskild cell reagerar på ett

specifikt sätt för att hjälpa kroppen att vid varje händelse reglera så att det uppstår en balansering och läkning på bästa sätt.

- Efter en behandling kan man bli väldigt trött. Det är bra om man kan vila och ta det lugnt det närmaste dygnet. Man bör undvika tunga lyft och snabba rörelser. Kroppen har börjat en läkningsprocess och återskapat sitt rörelsemönster och jobbar på ett bättre sätt. Första dygnet är det lite skört och kroppen behöver tid och kraft att vänja sig, avslutar hon. 😊

Plus mer

Kraniosakrala Terapeutförbundet: www.kstf.se
Kontakt med Helén Johansson på Energikällan:
www.energikallan.net



Helén känner med lätt beröring om det finns obalanser eller blockeringar.

KRANIOSAKRAL TERAPI är en alternativ manuell behandlingsmetod som utvecklades i början av 1900-talet av den amerikanska osteopaten William Garner Sutherland.

I en kraniosakral behandling lägger terapeuten sina händer mjukt på klienten, och kan på så sätt "känna in" de kraniosakrala rörelserna.

Dessa rörelser eller rytm påverkas av en fysiologisk mekanik som omfattar skallen med dess leder, korsbenet och dess förhållande till höftbenen, ryggkotorna, hjärnhinnorna och hjärnan, samt ryggmärgen och ryggmärgsvätskans cirkulation.

Enligt kraniosakral terapi kan behandlingen assistera till lindring vid bland annat psykisk stress, nack- och ryggbesvär, migrän och kroniska smärttillstånd som fibromyalgi, oro och ångest.

Takta om ...



Dipl. kraniosakralterapeut Helene Richardson

Kraniosakralterapi Hälso- inspirationsresor
Alternativa behandlingar till Costa Brava
Guidade meditationer Inspirerande naturdagar
Livscoaching

www.kroppenshalsa.se

0706091608

Kroppens Hälsa - HR



"Må bra i kropp och själ"

När du förändras, förändras hela världen med dig

QI-Kicken Integrativ medicin – en oas i centrala Sundbyberg

Ett välrenommerat hälsoinstitut med individfokus där professionella kroppsterapeuter med över 20 års erfarenhet erbjuder friskvårdsrelaterade behandlingar som främjar hälsa, läkning och rehabilitering. Ditt sätt att se på livet genererar i hur det ser ut. Medvetandeutveckling stärker hanteringsförmågan i situationer du möter på vägen, du får lättare att välja vad, som är bäst för Dig. Vi assisterar dig till mental, känslomässig och fysisk balans. Du får insikter i din läkningsprocess samt verktyg du använder i din rehabilitering på hemmaplan.

Hjärtligt välkommen!

- Biodynamisk Kraniosakral terapi • Kognitiv terapi • Rosenterapi
- Reflexologi/Zonterapi • Unika Kombinationsbehandlingar
- Shiatsuterapi • Zonterapeutisk akupressurmassage



Anette Niburg

Auktoriserad terapeut med över 20 års erfarenhet. Älskar att se människor utvecklas, transformeras och växa. Då känner jag mig ödmjuk till livet, kroppen & varandet.



Lena Karlsson

Utbildad i Rosenmetoden på Axelsons under 3 år och gör nu min praktikperiod.

bokadirekt.se



Prästgårdsgatan 22, Sundbyberg

073-669 37 66 • info@qimedicine.se • www.qimedicine.se



KranioSakral Terapi
Läkning i närvaro och stillhet

Lars Åström & Annika Blomqvist

Telefon: 070-664 91 60 • 070 247 98 36
Mer info: www.kranio-sakral.se • info@longtide.se