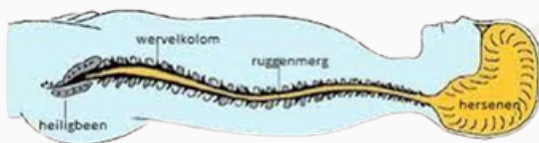


Het cranosacraal systeem

Het cranosacraal systeem is een deelsysteem van ons lichaam wat bestaat uit de bottige structuren van ons hoofd (cranium) en ons heiligbeen (sacrum) en het membraansysteem wat deze structuren verbindt: de dura (hersenen- en ruggenmergvliezen). Hier bevindt zich je centrale zenuwstelsel met liquor (hersenvocht). De dura maakt deel uit van het geheel aan fasciën (bindweefsel) dat een heel uitgebreid netwerk vormt van structuren door je hele lijf die andere structuren zoals organen, spieren, botten, zenuwen verbinden, scheiden, ondersteunen, ophangen, vasthechten.



Het cranosacraal ritme

Binnen het cranosacraal systeem en het bindweefsel vindt een beweging plaats die we het cranosacraal ritme noemen. Dit ritme is onafhankelijk van ademhaling en hartslag en is overal op het lichaam te voelen. Dr. John Upledger heeft met een team van andere wetenschappers o.a. de relatie aangetoond tussen dit ritme en het cranosacraal systeem. Nog steeds wordt er veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar dit ritme. Binnen de Cranio leer je dit ritme te gebruiken voor diagnostiek en voor behandeling.

De fascinerende fascie

Fascie

De hersenen- en ruggenmergvliezen maken onderdeel uit van een groot netwerk aan bindweefsel door ons hele lichaam. We noemen dit fascie. Alle structuren in ons lichaam (botten, spieren, organen, zenuwen, bloedvaten) zijn omhuld door fascie. Afhankelijk van de lokalisatie en de functie ter plekke kan de fascie juist heel elastisch (spieren, organen) tot juist vooral heel sterk en strak (hersenvliezen, botvlies) zijn. De mate van elasticiteit draagt bij aan ons vermogen tot vrij kunnen bewegen en functioneren.

Spanning in de fascie

Verhoogde spanning in de fascie kan vele oorzaken hebben en veel klachten tot gevolg. In de Cranio werk je met het ontspannen van de fascie. Als een therapeut is versmolten met ons weefsel (fascie), dan gaan we onszelf en spanningen in ons lijf veel beter voelen en leren we luisteren naar wat ons weefsel ons te vertellen heeft. Zo kunnen oude pijnlijke herinneringen omhoogkomen aan lichamelijke trauma's of ongevallen, maar we kunnen ook in contact komen met emoties en gevoelens of verloren gegane wensen of behoeften. Het verwerken daarvan geeft ontspanning en nieuwe inzichten. Je leert daarnaast als cranosacraal therapeut heel veel technieken om fascie in het lichaam te laten ontspannen. Een ontspannen fascie geeft ruimte om te bewegen in de breedste zin van het woord.

Prana Vught

Wilhelmien van Erp
Repelweg 1a | 5261 SW Vught
06-13772154 | info@pranavught.nl