

Wat is craniosacraal therapie?

Craniosacraal therapie oftewel cranio is een zachte, zeer efficiënte en effectieve therapie vorm van beweegzorg waarmee zowel fysieke als emotionele klachten behandeld worden.

Er wordt hierbij gewerkt met het craniosacrale systeem en het bindweefsel systeem in het lichaam. Met behulp van deze twee systemen wordt op zoek gegaan naar de oorzaak van een 'klacht' en niet alleen aan symptoombestrijding gedaan.

Deze therapie heeft direct invloed op al onze lichaamsstelsels, zoals bijvoorbeeld het motorisch stelsel, het zenuwstelsel, de ademhaling, de spijsvertering, het circulatiestelsel, maar ook het hormonale stelsel. Dit maakt dat craniosacraal therapie uitermate geschikt is voor bij deze stelsels gerelateerde klachten. Daarnaast helpt cranio ook bij lichamelijke en emotionele klachten zonder duidelijke (medische) oorzaak.

Waarom helpt cranio?

Klachten doen er soms jaren over om te ontstaan voordat je er dusdanig last van krijgt dat het je gaat belemmeren in je dagelijks functioneren. Craniosacraal therapie brengt dat wat geblokkeerd is in je lichaam weer in beweging. Cranio zorgt er zo voor dat de oorzaak van je probleem wordt aangepakt. Na ongeveer drie behandelingen voel je een merkbaar verschil. Sommige mensen vinden het prettig om zich preventief te laten behandelen.

De behandeling

Tijdens de behandeling craniosacraal therapie richt ik me niet alleen op het craniosacraal systeem, maar ook op alle andere structuren in het lichaam, die via het bindweefsel met elkaar verbonden zijn, zoals botten, spieren, gewrichten en organen.

Ik maak onder andere gebruik van het craniosacraal ritme. Middels zachte, gerichte handgrepen wordt contact gemaakt met delen van het craniosacraal systeem (hoofd, rug of heiligbeen) of op andere plaatsen op het lijf (buik, armen of benen).

Door de behandeling zal er een ontspanning van deze weefsels optreden zodat er meer ruimte in het lijf kan ontstaan. Zo zal de functie van de structuren kunnen verbeteren en kunnen pijnklachten verminderen of verdwijnen. Ook wordt het 'zelfherstellend vermogen' van het lichaam op deze manier de kans gegeven zijn werk te doen. Ook kan de behandeling een positief effect hebben op emotioneel gebied.

Voorafgaand aan de eerste behandeling

U kunt een afspraak maken door telefonisch contact, door het sturen van een e-mail of via een whatsappbericht. Ik stel het op prijs om voorafgaand aan de eerste behandeling wederzijds contact te hebben gehad. Zodoende krijg ik al enige informatie over de aard van de klacht(-en) en wordt u in de gelegenheid gesteld informatie over de behandeling in te winnen.



Wilhelmine van Erp

gediplomeerd craniosacraal therapeut.

Wat kan ik bij een eerste bezoek verwachten?

De eerste behandeling start met een kort gesprek waarbij ik nog een aantal vragen stel om verder inzicht te krijgen in de oorzaak, duur en samenhang van de klachten. Naar aanleiding van deze intake bespreek ik het behandelplan met de cliënt. Om je gedurende de behandeling zo comfortabel mogelijk te laten voelen is het dragen van loszittende kleding het prettigst.

Praktische informatie

Bel geheel vrijblijvend voor een afspraak of meer informatie. Het kan zijn dat je nog vragen hebt over craniosacraal therapie in het algemeen of in relatie tot jouw persoonlijke situatie. Een verwijzing van een huisarts of specialist is niet nodig. Het eerste consult duurt meestal 45 minuten.

Prana Vught

Wilhelmien van Erp
Repelweg 1a
5261 SW Vught

06-13772154
info@pranavught.nl
www.pranavught.nl



Lid VBAG: 2.100133A
Lid RBCZ: 911559R
AGB Zorgverzekeringsnr: 90016011
KVK nr: 17233584

