

Få kroppen i balans med Kraniosakral terapi

Kraniosakral terapi är ännu så länge ett relativt okänt begrepp i Sverige. I ett flertal andra länder, som exempelvis Schweiz, Tyskland, Danmark men även USA och England, är terapin etablerad. Förbundet Kraniosakrala Terapeutförbundet (KSTF:s) syften är att göra metoden känd och erkänd i Sverige samt vara en plattform för den seriösa kraniosakrala terapins utveckling.



Åsa Brodd, ordförande Kraniosakrala Terapeutförbundet

Många lider av huvudvärk, migrän och värk i nackrygg eller axlar av olika anledningar. För att lindra dessa besvär är det vanligt att ringa kiropraktorn, naprapaten eller akupunktören. Behandlingsmetoden Kraniosakral terapi, som är erkänd och etablerad i många länder, är en lugn och mjuk behandling som fokuserar på att förflytta vätska i kroppen. Det Kraniosakrala Terapeutförbundet (KSTF) i Sverige har cirka 200 medlemmar som utövar terapin över hela landet.

–Det är en beröringsterapi. Vi använder våra händer för att känna på olika områden på kroppen, där vi uppfattar att det inte finns ett bra flöde. Våra kroppar består av en stor mängd vätska. I vuxen ålder har vi cirka 60–65% vätska och nyfödda har så mycket som 80–85%. Vätskan rör sig i ett ständigt flöde som skapar en rörelse i kroppen som vi, kraniosakrala terapeuter, kan känna med våra händer. Har man områden med värk och smärta kan inte vätskan flöda och rörelsen begränsas. Den kraniosakrala behandlingen leder till att flödet ökar och värken och smärtan minskar. Tänk dig en torr tvättsvamp kontra en våt, mjukheten i den

blöta svampen är helt annan än vad den är i den torra, säger Åsa Brodd, ordförande för KSTF.

Titeln Kraniosakral Terapeut är ännu inte namnskyddad i Sverige. Om du anlitar en terapeut som finns listad hos KSTF, försäkras du dig om att terapeuten har en gedigen kraniosakral utbildning och grundläggande medicinska kunskaper. Alla KSTF terapeuter är antingen utbildade av institut godkända av IABT, (International Affiliation of Biodynamic Craniosacral Trainings), eller institut godkända av KSTF.

– Dr WG Sutherland, osteopat verksam i USA, utvecklade vid 1900-talets början en metod för att behandla kraniet, sakrum (korsbenet där ryggraden fäster i bäckenet) samt ryggraden däremellan. Andra terapeuter följde i hans fotspår och utvecklade det som kom att kallas kraniosakral terapi. Behandlingsformen har sedan dess utvecklats och omfattar idag hela kroppen. En kraniosakral terapeut har en kunskap och förståelse för hur man kan behandla alla kroppens vävnader som ryggkotor, kraniets ben i relation till varandra, leder, muskler, bindväv och organ. Kroppen är en helhet och alla strukturer är sammanlänkade med varandra. Därför kan en obalans i

en del av kroppen påverka en annan del, berättar Åsa.

Huvudvärk, axel-, nack- och ryggbesvär, ledbesvär och whiplashskador, kronisk smärta och fibromyalgi är de vanligaste besvären som klienter har när de kommer till Åsa. Men värken och smärtan kommer inte alltid på det stället som har orsakat den, utan i bland finns den gömd.

–Det är vanligt att klienter kommer till mig för att de har ont i nacken och då kan jag ofta se eller känna att det är en obalans i bäckenet. De kan vara sneda i bäckenet och då måste de kompensera med axlarna och nacken, säger Åsa.

Kraniosakral terapi är en långsiktig metod, det är ingen ”quick fix”, utan man jobbar på lång sikt för att hitta den verkliga orsaken till problemet, som mycket sällan är där symptomen visar sig.

–Vi jobbar väldigt intuitivt. Vi har lärt oss under vår utbildning att förstå kroppens system och kan därför hitta den verkliga orsaken till problemet, som kan vara på ett helt annat ställe i kroppen än där symtomen visar sig, säger Åsa.

En behandling tar mellan 30–45 min. Efter 3–4 gånger ska man ha känt en skill-

nad och enligt Åsa säger många att de gör det redan efter första gången.

–Vi kan känna flödena lika väl genom kläderna som utan. Klienten behöver inte klä av sig utan man ligger påklädd på en behandlingsbänk, berättar Åsa.

Även släppa på trauman

En kraniosakral terapeut har en förståelse för de fysiologiska effekterna av trauman. Både fysiska och psykologiska trauman kan sätta sina spår i kroppen.

–Vi arbetar med att släppa på de fysiska effekterna av trauman, säger Åsa.

KSTF:s största mål är att göra behandlingsformen mer känd i Sverige.

–Sverige är traditionellt sett lite negativa mot alternativa och komplementära behandlingsformer eftersom vi har en stark vetenskaplig tro. Med hjälp av vår internationella sammanslutning som består av USA, Europa och även Ryssland (ECSA; European craniosacralassociation) kanske vi kan påverka fler. Det är en lång väg att vandra men det är det vi jobbar mot, avslutar Åsa.