



## 10 spørgsmål om kraniosakral terapi

# Rundt om kraniosakral terapi

Kroppens egne ressourcer får populært sagt et skub med kraniosakral terapi (KST), hvor behandleren bruger hænderne til at få kontakt med kroppens rytme og spændinger og puffe dem tilbage på sporet. Gert Ladefoged Jensen, formand for foreningen af Kranio Sakral- og Kropsterapeuter, fortæller her om behandlingen.

og barn, skæv kropsholdning, smerter i bevægeapparatet og arvæv.

### 5. Arbejder I typisk kun med KST, eller kombinerer I med andet?

KST kan i mange tilfælde med god effekt kombineres med andre metoder alt afhængig af den enkelte kraniosakral terapeuts egenskaber.

### 6. Hvordan modtages kraniosakral terapi af det etablerede system? Er der interesse i behandlingen f.eks. fra hospitaler?

Det etablerede system er nok stadig lidt usikker på KST og dens virkninger, skønt mange patienter beretter om gode resultater, de har opnået gennem kraniosakral terapi. Også inden for KST, såvel som i mange andre manuelle behandlingsretninger, er det vanskeligt at tilgode det gængse, lægevidenskabelige krav om bevisførelse. I hvert fald så længe patientens egne udsagn ikke alene tages for gode varer!

### 7. Hvor i verden er man længst fremme med KST, og hvordan bruges det der?

USA og Europa er de steder, hvor KST er mest udbredt, men også østlandene er i fuld gang med at benytte KST.

### 8. I disse år er der stort fokus på at forebygge sygdom. Kan KST bruges i den sammenhæng?

Kraniosakral terapi er en fremragende, forebyggende behandlingsform, da det altid vil tilsigte at afbalancere kroppens nervesystem. Det er

stabiliserende og overskudsgivende som direkte behandling, samtidig underbygger det genoptræning og andre behandlingsformer.

### 9. Hvordan bliver man kraniosakral terapeut? Og hvor mange er I herhjemme?

Der findes flere skoler i Danmark såvel som i udlandet. Der er forskellige uddannelsesniveauer blandt de udøvende kraniosakral terapeuter, men efterhånden, som de bliver bedre organiseret i egen brancheorganisation, bliver kravene til uddannelse også bedre samstemt, og vi får derved bedre kraniosakral terapeuter herhjemme. Ud over undervisningen i KST tages der en sundhedsfaglig grunduddannelse som ved andre sundhedsuddannelser. Hvis vi skal regne alle med, som udover KST i dag, vil et godt bud være et sted mellem 1.000 og 2.000, men ikke alle er organiseret i foreningsregi.

### 10. Hvad er dine visioner på behandlingens vegne?

At mange flere får kendskab til KST og derved mulighed for at benytte sig af denne skønne behandlingsform. Et mål er også at finde et bedre samarbejde med det offentlige sundhedssystem, da patienterne ganske givet vil kunne profitere af sådan et samarbejde. En drøm er, at der ved samtlige læger lå information om, hvad KST er, og hvad det kan hjælpe med, så det vil være nemmere at få hjælp, når man har brug for det. Vi vil jo alle det bedste for så mange mennesker som muligt, ikke?

### 1. Hvad går KST ud på? Gør det ondt?

Kraniosakral terapi er en tilgang til at kunne behandle kroppens autonome nervesystem og derved de forstyrrelser, som det autonome nervesystem er skyld i. Det er en blid behandlingsform, der ikke gør ondt.

### 2. Hvad er filosofien bag, og hvordan er den opstået?

Filosofien bag er at bruge kroppens egne ressourcer til ny energi og reparation. Den behandlingsform tillader terapeuten at trænge ind under de normalt indarbejdede blokeringer fra kroppens side. KST er udviklet af den amerikanske osteropat, William Sutherland.

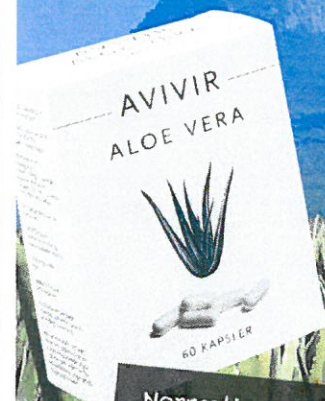
### 3. Hvad kan kraniosakral terapi, som traditionel medicin ikke kan?

KST giver for det første ingen bivirkninger, så er det blidt og meget behageligt at modtage. Hensigten er at genaktivere kroppens egne, naturlige helbredelsesprocesser, som sker, når nervesystemet bliver en medspiller i stedet for at blokere.

### 4. Hvilke problemer kommer jeres patienter typisk med?

Oftest skader tilført kroppen enten fysisk eller psykisk, når disse laver forstyrrelser i kroppens nervesystem, f.eks. piskesmæld, kroniske smerter, nervesmerter, stress, traumer, fødselsfølger på både mor

## AVIVIR ALOE VERA KAPSLER - fordi det virker!



Normaliserer den naturlige fordøjelse og stabiliserer løs eller træg mave

Når maven ikke fungerer helt, som den plejer, f.eks. ved at man oplever hyppigere eller uregelmæssige afføringer, kan Aloe Vera hjælpe til med at normalisere fordøjelsessystemet.

Øger optageligheden af vitamin C, E og B12

Dette ses ved, at der er en større mængde af vitaminerne i blodet i 24 timer efter indtagelsen, i forhold til hvis vitaminerne var taget sammen med vand.

Bidraget til en bedre udnyttelse af proteinerne i føden

Ved at normalisere forholdet mellem bakterier og svampe.



Købes hos Matas og Helsekost

ALOE VERA GROUP APS

AVIVIR.DK

TLF. 3969 0814