

I terapeuti Craniosacrali riconoscono la salute come un principio attivo intrinseco alla vita. **La salute è l'espressione della vita**, una sua intelligenza naturale di riorganizzazione continua. La Terapia Craniosacrale aiuta questa intelligenza corporea interna per un processo di guarigione profondo e rispettoso della persona. L'organismo umano è un sistema complesso che richiede un continuo lavoro di riorganizzazione interna. La Terapia Craniosacrale aiuta i principi interni di riorganizzazione; **incrementa la vitalità fisica ed il benessere**, ed ha implicazioni ampie quali: cambiamenti fisici strutturali, miglior rapporto con se stessi, migliori rapporti interpersonali, ecc... .

Il Dott. William Sutherland, osteopata americano, intorno alla fine dell'800 ha osservato che le ossa del cranio possiedono una mobilità ciclica. La sua ricerca ha poi rilevato che questa mobilità ciclica è presente in tutto il corpo e che questi movimenti, percepibili da qualunque mano esperta e misurabili con strumenti scientifici sensibili, sono una diretta espressione della salute del sistema.

Col proseguire della pratica e della ricerca è risultato evidente che questi movimenti sono collegati, non solo alla salute fisica, ma anche alla salute mentale ed emotiva. Attraverso l'ascolto di questi movimenti ritmici, i terapeuti Craniosacrali possono facilitare il cambiamento nelle zone di restrizione del movimento. Nelle zone di restrizione la forza vitale ha maggior difficoltà ad esprimersi. Queste restrizioni possono dar luogo a disturbi e malattie.

**La nostra forma fisica racchiude in sé l'intera storia della nostra vita.** Una parte integrante del lavoro CS consiste nello sviluppare la consapevolezza di questa storia e di come essa ci stia influenzando.

Il lavoro Craniosacrale può rivolgersi e svolgersi in relazione ai bisogni della persona: dolori, dolori fisici, malattie acute o croniche, disturbi emotivi e psicologici o, più semplicemente, l'aumento del benessere, della salute e della vitalità.

La terapia Craniosacrale è così delicata che è adatta a bambini ed anziani, e anche agli adulti in cir-costanze acute o delicate. In quanto terapia olistica, il trattamento può aiutare in quasi ogni condizione. **Aumenta la vitalità e facilita il processo di autorigenerazione del corpo.**

**Il lavoro può essere molto distensivo, di gioia, di movimento o anche può far emergere aspetti psicosomatici rimossi che sono pronti ad essere superati.**

A volte i benefici sono immediatamente osservabili, altre volte invece diventano evidenti col passare del tempo. Solitamente le sessioni durano 60 - 90 minuti.