**Cranio**

Craniosacraal therapie, kortweg Cranio, – afgeleid van ‘cranium’ en ‘sacrum’ – is een lichaamsgerichte behandeling van gezondheidsklachten. De therapeut werkt met fascie en connective tissue (bindweefsel). Dit combineert hij met interoceptie (een vorm van gerichte mindfulness), waardoor de cliënt meer lichaamsbesef en lichaamsbewustzijn ontwikkelt. Craniosacraal therapie is ontstaan vanuit de osteopathie en heeft als belangrijkste principe, dat een gezond lichaam ‘altijd in beweging’ is. Het kunnen bewegen op alle niveaus is mogelijk dankzij de vrijheid van de fascia en het ‘connective tissue’ (bindweefsel).

Cranio is een manuele vorm van therapie voor het opheffen van restricties in de fascia en het connective tissue en maakt daarin de verbinding met de psychosomatiek.

De fysieke aanraking in combinatie met het stimuleren van interoceptie bij de cliënt, heeft binnen de cranio tot doel de cliënt te helpen beseffen wat hij voelt en daarmee betekenis te geven aan de signalen van zijn lichaam en zijn klachten. De interventies zijn mild, niet sturend of directief. Ze zijn gericht op het hervinden van zoveel mogelijk bewegingsvrijheid én op het vinden van voor de cliënt eigen, unieke oplossingen voor zijn probleem.

**Fascie**

Fascie speelt een belangrijke rol in de propriocepsis en coördinatie van beweging. Fascie bestaat uit collagene en elastische vezels alsook cellen (fibroblasten) die een chemische substantie uitscheiden: hyaluronzuur. Dit zorgt ervoor dat fascielagen over elkaar heen kunnen glijden en schuiven binnen contractie en relaxatiefases. Het ontbreken van mobiliteit in de fascie is een primaire oorzaak van problemen in het bewegingsapparaat.

Wanneer musculatuur wordt overbelast of er teveel repeterende bewegingen zijn, krijgt de fascie een hogere tonus en densiteit en verliest daarmee tevens de mogelijkheid om hyaluronzuur uit scheiden. Daarmee blijft de spier in spanning en verliest een deel van zijn mobiliteit. Met cranio kun je voorwaarden scheppen om het bewegen en oefenen daarna optimaal te laten verlopen.

Zoveel mogelijk lokale ontspanning (op plaatsen waar spanning zich voordoet) en daarmee maximale doorbloeding in het weefsel, waardoor uitscheiding van hyaluronzuur beter gewaarborgd wordt, geeft een milieu waarin bewegen, rekken en strekken minder blessures veroorzaken. En vervolgens, als een optimale homeostase is bereikt, worden oefentherapie en coördinatietraining belangrijk om deze weer op te nemen in de functie van het bewegingssysteem.

**Aanraken, hands-on technieken**

Verbale bewustwording is een groot goed, maar krijgt een extra dimensie in combinatie met aanrakingen. Cranio gebruikt manuele technieken om de aandacht op een specifiek deel van het lichaam te richten, zodat de cliënt zich bewust wordt van de hoedanigheid van zijn weefsel (awareness). Interoceptie prikkelt efficiënt de propriocepsis. Het stimuleren van interoceptie heeft tot doel dat de cliënt zijn aandacht gaat richten op een specifiek deel van zijn lichaam en vervolgens betekenis gaat geven aan de signalen van zijn lichaam en zijn mogelijkheden, onmogelijkheden en eventuele klachten gaat herkennen (lichaamsbesef). De interventies zijn niet-invasief, om de cliënt zoveel mogelijk eigen reflectie van fysiek en emotioneel gevoel te laten gewaarworden.

De module Cranio 1 is de eerste module van de Opleiding craniosacraal therapie, maar kan ook afzonderlijk gevolgd worden en biedt daarmee diverse manuele technieken die goed te integreren zijn in de dagelijkse fysiotherapie praktijk.

**Leerdoelen Cranio 1**

* Kennis en inzicht verwerven in de anatomie, fysiologie en pathologie van perifere en centrale fascie en fasciale restricties.
* Het kunnen beoordelen van kwaliteit en spanning in weefsel en structuren.
* Het kunnen opsporen van fasciale restricties in verschillende lichaamsweefsels.
* Het doelgericht, systematisch en procesmatig kunnen doen van interventies ten behoeve van het opheffen van fasciale restricties zowel in de periferie als in het centrale (intracraniale) systeem middels manuele LPET (Low Pressure Extended Time) technieken.
* Het gericht kunnen inzetten van deze manuele technieken in perifere gewrichten, het bekken, de romp, de wervelkolom en het cranium, waardoor fasciale ontspanning wordt bevorderd.