

Terapia Cráneo-Sacral

Cada vez es más frecuente oír a personas que de forma habitual les duele la cabeza, tienen migrañas, dolores de estómago, no duermen bien por la noche o padecen de estrés.

Los dolores de espalda, de cuello, el cansancio crónico... son algunos síntomas que se muestran más asiduamente como consecuencia de nuestro estilo de vida.

Esto hace que cada vez nos parezca más habitual y nos olvidamos que lo que es realmente "normal" es que nuestro cuerpo funcione perfectamente la gran mayoría del tiempo, y que si ocurre un desajuste, éste se trate y volvamos al estado natural de equilibrio.

La Terapia Cráneo-Sacral (TCS) está muy relacionada con ofrecer al cuerpo la posibilidad de recordar su estado "natural" de equilibrio y salud.

La técnica se basa en una escucha respetuosa del ritmo que se desplaza por el **sistema cráneo-sacral** a través de una suave palpación en distintos puntos del cuerpo.

Esto permite un ajuste y reorganización del ritmo para que todo funcione perfectamente.

La Terapia Cráneo-Sacral tiene su **origen** en la osteopatía y se ha ido desarrollando a lo largo del tiempo, am-

pliando las líneas de investigación de la Terapia. El creador de la terapia cráneo-sacral como tal y descubridor de la dinámica del sistema cráneo-sacral es el Dr. **John Upledger**

Hoy en día la TCS sigue en continua evolución y desarrollo, y en los últimos años el interés por el trabajo cráneo-sacral ha aumentado enormemente.

Aunque es una Terapia difícil de explicar sin entrar en los cambios fisiológicos y los procesos internos que se producen, sí que podemos hablar del principio de respeto, basado en el apoyo a los recursos y a la sabiduría del cuerpo. A través de una palpación sutil se ayuda a inducir al sistema cráneo-sacral a que libere o suelte las tensiones y bloqueos que puedan existir, abarcando a cualquier parte del cuerpo que se encuentre afectada. La TCS trata el cuerpo en su globalidad.

Cuando hay alguna tensión, nos damos un golpe o tenemos algún problema de tipo emocional, nuestros tejidos se contraen y se limita su adecuado funcionamiento, creando restricciones que pue-

den durar muchos años y convertirse en síntomas crónicos.

Si a esto le añadimos nuestro estilo de vida actual, en la que se generan muchos estímulos externos que van irritando nuestro sistema de forma cada vez más habitual, hace que sean muchas las situaciones de tensión, ya sea por nervios, preocupaciones, presión en el trabajo, entre otras, con las que vamos viviendo nuestro día a día y que se van acumulando sin darnos cuenta en nuestros tejidos. El trabajo con la Terapia Cráneo-Sacral ayuda a trabajar con el sistema nervioso central y a liberar todas estas tensiones.

Las sesiones de la Terapia Cráneo-Sacral

En una sesión de TCS, el cliente puede apreciar cómo su cuerpo cambia, cómo desde que termina el tratamiento se ha producido una transformación. Hay una gran sensación de tranquilidad y relajación. En los días siguientes al tratamiento continúa la reorganización del proceso iniciado



en la consulta y el cuerpo continúa respondiendo y adaptándose a los nuevos cambios.

El número de sesiones de la Terapia está muy relacionado con la propia evolución del cliente.

Hay problemas que incluso siendo crónicos y acompañando a la persona durante muchos años, pueden resolverse en una sola sesión, y otros que necesitan dos o tres sesiones en los que se sabe si el problema se ha resuelto o necesita mantener una cierta continuidad para su mejora.

¿Cómo se desarrolla una sesión?

Al comenzar la sesión siempre hay un proceso de bienvenida, que es muy importante y permite trabajar desde un aspecto más humano y de respeto.

Lo primero es realizar una escucha del ritmo cráneo-sacral y realizar una búsqueda del punto de origen de la tensión.

En la Terapia Cráneo-Sacral se intenta ir al origen del problema, y no tanto atender el síntoma o dolor, porque en muchas ocasiones no están en el mismo sitio. De ahí que se presta atención en encontrar la zona que está creando un desequilibrio en el resto del cuerpo.

Por ejemplo, si hay un problema

crónico en las lumbares, no se trabaja directamente sobre ellas, sino que se sigue el ritmo cráneo-sacral y a lo mejor, podemos encontrar un bloqueo o tensión en otra parte del cuerpo, como puede ser en algún órgano y que está afectando la zona lumbar impidiendo que esta se mueva libremente.

Una vez se ha localizado dónde están las zonas de tensión o bloqueo se va tratando de una manera muy suave sobre ellas, para que puedan irse liberando y restablecer el correcto funcionamiento del cuerpo.

Beneficios de la Terapia Cráneo-Sacral

Entre los beneficios más importantes de la TCS podemos destacar el apoyo en lesiones músculo esqueléticas, lesiones articulares, musculares, lumbalgias, lumbo-ciáticas, dorsalgias, cefaleas, migrañas, cuestiones relacionadas a nivel neurológico, tensiones viscerales, disfunciones de los órganos, y en general ayuda a conseguir una mayor calidad de vida y de recuperación de un estado de salud óptimo.

En general cualquier problema puede ser tratado con la TCS, ya que es un trabajo hecho desde el respeto y abarca la totalidad del cuerpo. Sin divisiones. Se trabaja globalmente y después se actúa localmente.

Además la TCS es una terapia que

“LA TERAPIA CRÁNEO-SACRAL ABARCA LA TOTALIDAD DEL CUERPO. SIN DIVISIONES. SE TRABAJA GLOBALMENTE Y DESPUÉS SE ACTÚA LOCALMENTE”



apoya a otros sistemas y complementa los procesos de tratamientos médicos como puede ser la rehabilitación entre otros, consiguiendo acelerar el proceso de recuperación.

Hay que destacar también el trabajo con los niños, ya que es una terapia que ayuda mucho en casos de hiperactividad, problemas de déficit de atención o del comportamiento, etc.

Incluso episodios que consideramos cada vez más familiares como un llanto continuo, los temblores o no dormir bien por la noche. En muchos casos el niño simplemente necesita liberar alguna tensión para que vuelva a su estado natural. También hay problemas neurológicos más profundos como la parálisis que se tratan con la TCS y se pueden conseguir grandes avances.

Precisamente muchos problemas que luego van a sufrirse a lo largo de la vida, tienen su origen en el parto, por la presión a la que el bebé se ve sometido en el momento de salir del cuerpo de su madre. Cada vez hay un mayor interés y participación de la matronas en cursos especiales de Terapia Cráneo-Sacral para poder ayudar mejor en el momento del nacimiento y que las secuelas del parto no sean tan grandes. Hace unos meses, se celebró el XII Congreso Nacional de matronas en Lanzarote en el que asistieron más de 600 matronas y se realizaron dos talleres teórico-prácticos sobre la TCS.

En general, debido a los beneficios que la Terapia Cráneo-Sacral aporta al cuerpo, es utilizada en la actualidad por una gran variedad de profesionales de la salud, como son médicos, osteópatas, acupuntores, fisioterapeutas, entre otros ■

Fuente consultada: Mario Vega Hernández