

(PT)

Terapia craniossacral

A terapia craniossacral é uma forma de terapia que se concentra no tratamento do sistema craniossacral do corpo. Esse sistema consiste no crânio, na coluna vertebral e no sacro, e no fluido cerebrospinal que circula dentro deles.

Como terapeuta craniossacral, a intenção é usar o toque suave (geralmente não mais do que 5 gramas de pressão, aproximadamente o peso de uma moeda) para detectar e liberar a tensão e os bloqueios no corpo. O tratamento se concentra principalmente em melhorar o movimento rítmico do fluido cerebrospinal, que essa terapia afirma ser essencial para um sistema nervoso saudável.

Uma revisão sistemática e meta-análise de 2019, incluindo 10 estudos controlados e randomizados, sugeriu que a TCC pode ter um efeito positivo moderado na intensidade da dor e nas limitações funcionais em pessoas com dor crônica, como dor no pescoço e nas costas, enxaquecas e outras.

Os efeitos duraram até seis meses, e não foram relatados efeitos colaterais graves. Essa abordagem coloca a capacidade de autocura do ser humano no centro, com uma visão otimista da vontade inata de crescimento e realização pessoal. A terapia craniossacral baseia-se na ideia de que o corpo e a mente são inseparáveis. Os problemas e desconfortos não são vistos apenas como sintomas, mas como sinais de processos estagnados no corpo, geralmente criados por experiências da primeira infância, eventos profundos da vida ou estresse crônico. A intenção é relançar esses processos, criando um espaço para recuperação, equilíbrio e paz interior.

Postura terapêutica

Uma característica fundamental dessa forma de terapia é a atitude fundamental do terapeuta. Ele está firmemente comprometido com uma série de pilares:

- **Empatia e presença atenta:** tentar realmente sentir a experiência da outra pessoa.
- **Aceitação positiva e potencial:** cada pessoa é recebida como ela é, sem julgamento.
- **Autenticidade:** uma presença autêntica no contato pessoal.

Essa atitude ajuda a criar **um ambiente seguro e de apoio**, no qual a mudança e a autoaceitação se tornam possíveis.

Trabalhar com a experiência interior

A terapia se concentra na experiência interior como a chave para o crescimento e a cura. Por meio de toques suaves e não invasivos, ela trabalha com o ritmo craniossacral, um movimento sutil que pode ser sentido no corpo e que fornece informações sobre áreas de tensão, bloqueios e resiliência.

O consentimento também é muito importante nessa área. Ao ouvir o corpo e dar espaço ao que está dentro dele, as emoções, as sensações corporais e os pensamentos são colocados em relação. Juntos, procuramos o que faz sentido para você, no seu próprio ritmo, com gentileza e respeito pelos seus próprios limites.

Mais do que o corpo

A terapia craniossacral se encaixa perfeitamente em uma abordagem holística e experimental. Às vezes, o corpo pode fornecer informações onde as palavras não funcionam. É por isso que eu integro essa forma de terapia de uma maneira que sempre se mantém em sintonia com sua história e necessidades pessoais.

Líquido cefalorraquidiano

Le liquide céphalo-rachidien (LCR) - également appelé liquide cérébro-spinal - joue un rôle essentiel dans la thérapie crânio-sacrée. Bien que l'interprétation de la thérapie diffère quelque peu du point de vue médical, le LCR est considéré comme une sorte de fluide vital essentiel à la santé et au bien-être.

Ele é considerado um tipo de fluido vital essencial para a saúde e o bem-estar.

O que é o líquido cefalorraquídeo (LCR) do ponto de vista médico?

Do ponto de vista médico, o LCR é um fluido transparente que :

- Circula ao redor do cérebro e da medula espinhal.
- Protege contra choques (como uma espécie de "amortecedor").
- Abastece o sistema nervoso.
- Drena produtos residuais.
- Mantém um ambiente químico estável para o sistema nervoso central.

Papel da CSV na terapia craniossacral

Na visão da terapia craniossacral:

- O CSV emite impulsos em um ritmo semelhante ao dos batimentos cardíacos ou da respiração. Isso é conhecido como o "ritmo craniossacral" (aproximadamente 6 a 12 vezes por minuto).
- Essas pulsações são sentidas em todo o corpo.
- Bloqueios ou tensões no crânio, na coluna vertebral ou no tecido conjuntivo (fáscia) podem interromper esse ritmo.
- A interrupção desse ritmo está associada a problemas físicos ou emocionais.

O que o terapeuta faz?

O terapeuta :

- Palpa os distúrbios do ritmo cranio-sacral com toques leves.
- Usando técnicas sutis, o terapeuta tenta liberar a tensão.
- O objetivo é permitir que o LCR circule mais livremente, o que, de acordo com essa teoria, estimula a capacidade de autocura do corpo.

A perspectiva do líquido cefalorraquidiano como um componente essencial do processo de cura, assim como a força do próprio cliente/paciente.

- Na TCC, ele é considerado um fenômeno essencial e palpável.

Na terapia craniossacral, o fluido cerebrospinal simboliza o equilíbrio e a vitalidade do sistema nervoso. De fato, todo o tratamento consiste em apoiar ou restabelecer esse "ritmo".

