

クレニオセイクラルセラピー

クレニオセイクラルセラピー (Craniosacral Therapy)とは

クレニオセイクラル・セラピーは、頭蓋仙骨療法とも言われ、身体が本来自然にもっといなる内部のリズムを回復して、視神経統へのストレス発散を軽減させ体本来の自然治癒力を高めます。このリズムのバランスを回復するために、施術者は頭蓋骨や骨格上の他の部位に軽く触れる手法で脊髄骨液の流れを促し、抑圧されていたり緊張している部位を探りあて、抵抗を感じているポイントに向けて体液の水圧システムを応用して解放を促します。一般的に深いリラクゼーションを感じ、終わった後にはすっきりとした身体のがんが味わえます。

クレニオセイクラル・セラピーの起源

このセラピーは、1900年代初頭、オステオパシー医であったウィリアム・サザーランド博士 (Dr. William Sutherland) の研究をもとに始められました。彼は、頭蓋骨と脊椎のセラピーを行うと、肉体的・精神的なレベルで人を癒すことができることを発見したのです。このような効果があるのは、このセラピーによって脳脊髄液が満ちたり引いたりするメカニズムに由来するといわれ、彼はこれを「生命の呼吸」「第1次呼吸メカニズム」と呼んでいます。また、その後の研究によって、過去の外傷が原因で生じた結合組織のトラブルも、頭蓋骨を軽く圧迫したり、調整することで軽減できることが確認されています。

どんな方に適しているか

全身の健康状態を改善し、病気に対する抵抗力を高め、脳と脳脊髄の機能を向上させ、ストレスの蓄積を緩和し、人間のからだに備わる自己治癒のメカニズムと協力して効果を発揮するものです。

代表的なものとしては：

ストレス障害：不眠症、イライラなど、ホルモンのアンバランスによる症状：生理不順など、自律神経失調症、肩・腰・頭などの慢性的な痛み、視覚・聴覚障害、顎の機能障害など、偏頭痛、頭痛、事故後の脳および脊髄へのダメージ、慢性的な疲れ、脊柱側弯、中枢神経障害、感情の障害、PTSD、骨関節の障害、

があげられます。また、脳の疲労回復をうながす効果も期待され、頭脳労働をする方や受験生にも効果的です。

治療のプロセス

治療には非常に柔らかい手技が使われます。クレニオセイクロの働きに制限があったり、バランスの乱れがある箇所が最初に診断されます。そしてクレニオセイクロ療法士の手により直接それらの乱れや制限が取り除かれ、脳および脊髄にかかっていたストレスが解消されます。肉体自らが健康な状態に戻ろうとする力を応用して行うため、副作用の心配がない、とても安全なセラピーです。ときに問題の原因が心理的なトラウマから発していることが分かることもあります。その場合、しまい込まれた感情に気づき、解放することで、肉体レベルでも大きな変化が起きることもめずらしくありません。1回あたり身体に触れているのは60～70分程度で着衣のまま行います。ほとんどの方が非常にリラックスし、眠ってしまう人も少なくありません。セッション後は食事制限などは一切なく、入浴、運動なども普段の生活どおりに行えます。セラピー後は、症状が改善された状態が数日から1週間ほど続きます。その頃、再度継続してセラピーを受けることで、身体自らが安定した状態を恒常的に保つ（ホメオスタシス）の実現をたすけます。

