



## *Holistische Praktijk De Roos*



### **ZWANGER WIJZER**

#### **Cranio Sacraal therapie bij zwangerschap en geboorte**

##### **Als u zwanger bent**

Nu uw lichaam voortdurend verandert om ruimte te geven aan het nieuwe leven, is het heel natuurlijk om extra aandacht te besteden aan uw eigen gezondheid én die van de baby. Cranio Sacraal Therapie kan in iedere fase van de zwangerschap bijdragen aan uw gevoel van welzijn als zwangere vrouw en aanstaande moeder én aan het welzijn en de gezonde ontwikkeling van uw baby.

Tijdens de zwangerschap kan Cranio Sacraal Therapie u helpen om in contact te blijven met uw lichaam. Mogelijk bent u dan meer ontspannen tijdens de bevalling. Een sessie kort vóór de bevalling kan nog een beetje extra helpen. Na de bevalling kan Cranio Sacraal Therapie helpen om van de bevalling te herstellen.

##### **Na de geboorte**

Na de geboorte kan Cranio Sacraal Therapie helpen een geboortetrauma bij de baby te helen. Als er tijdens de bevalling wordt ingeknipt, of er een tang of een vacuümpomp wordt gebruikt, is de kans op een geboortetrauma aanzienlijk. Dergelijke complicaties tijdens de bevalling kunnen leiden tot energieblokkades bij de baby. En doordat aan de ene kant van het hoofdje meer ruimte komt en aan de andere kant druk ontstaat, wordt het hoofdje asymmetrisch. Dat kan hoofdpijn veroorzaken. Soms blijkt dit de oorzaak voor de onrust bij huilbaby's. Baby's worden vaak rustiger en gelukkiger van Cranio Sacraal Therapie.

Ook jaren later nog kunt u teruggaan naar de periode dat u zelf een ongeboren kind was en alsnog ervaren wat er is voorgevallen vóór en tijdens uw eigen geboorte. In een speciale reeks diepgaande prenatale sessies onderzoekt u dan samen met uw therapeut hoe die periode voor u is geweest.

##### **Voor u zwanger bent**

Cranio Sacraal Therapie kan helpen om tot een zwangerschap te komen, omdat het hormonale klachten en vruchtbaarheidsproblemen bij man en vrouw kan verhelpen.



### **Voor vaders kan Cranio Sacraal Therapie helpen**

- om te ontspannen
- begeleiding en eventueel leiden van de zwangerschap
- leren van ritme en fasciarelease
- voeding, veiligheid en passie

### **Voor moeders kan Cranio Sacraal Therapie helpen**

- om te ontspannen
- bij pijn aan de rug en op andere plekken
- bij opgezwollen enkels
- bij spijsverteringsklachten
- bij slapeloosheid
- bij incontinentie
- bij bekkeninstabiliteit
- om uw veranderende lichaam te accepteren
- om na de bevalling te herstellen, bijvoorbeeld van een ruggenprik
- om van een keizersnede te herstellen
- bij postnatale depressie

### **Voor baby's kan Cranio Sacraal Therapie helpen**

- om geboortetrauma te helen, zoals dat ontstaat bij inknippen, keizersnede, tangverlossing, vacuümpompverlossing of een te lange of te korte bevalling
- bij onrust, bijvoorbeeld van huilbaby's
- bij spijsverteringsklachten, zoals buikkrampt
- bij allergie, intolerantie en eczeem
- bij kruipen



## **Hoe verloopt een Cranio Sacraal sessie?**

Cranio Sacraal Therapie is een zachte therapie waarin u met een lichte ongedwongen aanraking wordt behandeld. Tijdens een Cranio Sacraal sessie krijgt uw lichaam de kans zich echt te ontspannen. U kunt daarom het beste comfortabele kleren dragen.

### **Kennismaking**

Als start van een eerste sessie wordt u uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek vertelt u om welke reden u een Cranio Sacraal sessie wilt ondergaan en wat uw medische voorgeschiedenis is. Meteen na dat gesprek krijgt u de eerste behandeling. Na afloop wordt u uitgenodigd te vertellen wat u hebt ervaren.

### **Behandeling**

Tijdens de behandeling ligt u op de behandeltafel zoals dat voor u prettig is. Van buitenaf is er niets spectaculairs te zien, maar in uw lijf gebeurt er van alles. Soms merkt u dat, soms ook niet. Elke behandeling verloopt in grote lijnen hetzelfde: het is alsof het lichaam zelf een lichaamseigen behandelplan aangeeft.

Iedereen ervaart de behandelingen anders. U kunt hitte en tintelingen voelen, of een licht pulseren of kloppen. U kunt ervaren dat de zwaartekracht geen vat meer heeft op uw lichaam of in een diepe meditatieve en ontspannen staat komen.

Er worden geen medische handelingen verricht of medicijnen verstrekt tijdens de sessie.

### **Vervolg**

Aan het begin van elke vervolgbehandeling krijgt u de kans te vertellen over wat er speelt en wat u hebt ervaren sinds de laatste sessie. Vaak heeft het lichaam wat tijd nodig voor de effecten merkbaar worden. Daarom is het goed om van minimaal 3 behandelingen uit te gaan.



## **Prenatale sessies**

Tijdens Cranio Sacraal sessies kunt u contact maken met wat er in uw lijf leeft. Wat heeft de spanning of de pijn in uw lijf u te vertellen? Uw lichaam zelf bevat het antwoord, omdat uw lichaamscellen vanaf het allerprilste begin herinneringen opslaan aan wat u beleefd hebt en vooral wat u daarbij gevoeld hebt.

### **Het avontuur van uw geboorte**

Om antwoord te krijgen is het soms goed om terug te gaan naar dat allerprilste begin, de tijd vóór u geboren werd. Waartoe hebt u besloten om geboren te worden? Hoe is uw reis tot en met uw geboorte verlopen? In een reeks prenatale sessies krijgt u de kans deze reis opnieuw te maken, en deze keer bewust mee te maken.

Onder begeleiding kunt u in een veilige therapeutische setting opnieuw meemaken wat u vóór en tijdens uw geboorte hebt gevoeld en beleefd. U kunt nieuwe inzichten verwerven en contact maken met het oergevoel van zelfvertrouwen en zelfacceptatie dat ieder van ons bij aanvang meekrijgt.

De cliënten die deze sessies hebben ervaren vertellen dat ze dieper voelen wie ze zijn en dat ze er zijn, dat ze een onvervreemdbaar basisgevoel van compassie met zichzelf kunnen aanboren.

### **Prenatale sessies, wat is dat?**

Vraagt u zich wel eens af waarom u het leven ervaart zoals u het ervaart en hebt u daarbij wel eens het idee dat u het antwoord niet zult vinden in wat u in uw leven hebt meegemaakt? Misschien ligt het antwoord inderdaad verder terug in de tijd.

#### *Ongeboren, maar niet ongevoelig*

Een mens ervaart zijn of haar allereerste gevoelens al vóór de geboorte, in de baarmoeder, en dáár voor, bij de conceptie, en dáár weer voor, bij het besluit een mensenleven te gaan leiden. Al die tijd voelt een mensenwezen wat er te voelen is.

Eenmaal in de baarmoeder valt het gevoelsonderscheid tussen het mensenwezen en zijn moeder weg. Het mensenwezen voelt wat de moeder voelt alsof het zijn eigen gevoelens zijn. En na de geboorte blijft die gevoelsmatige symbiose nog heel wat maanden in stand.

Fundamentele gevoelens van onzekerheid, minderwaardigheid en angst bijvoorbeeld, en onverklaarbare overprikkeling en onderprikkeling, kunnen hun oorsprong vinden bij de geboorte, in de baarmoeder of bij de gebeurtenissen daarvoor. De herinnering daaraan ligt opgeslagen in uw lichaamscellen en daardoor kunt u het opnieuw ervaren, het negatieve én het positieve ervan.

#### *Terug in de tijd, terug naar uw wezen*

De periode tot en met de geboorte is te onderzoeken in een reeks prenatale sessies. Tijdens de prenatale sessies gaat u onder begeleiding terug in de tijd om te voelen en te beleven hoe het voor u is geweest. U kunt een dieper besef krijgen van wat uw oorsprong is, waarom u hier bent gekomen, met welk doel en welke zin.



**De reeks bestaat uit 4 sessies met elk hun eigen 'vertrekpunt'.**

**In elke sessie kunt u een ander stadium in uw ontwikkeling als ongeboren mensenwezen herbeleven.**

*Vóór de conceptie:*

het besluit om een mensenleven te gaan leiden. Welke reis hebt u gemaakt? Wat draagt u al bij u? Hoe is uw besluit ontvangen?

*Innestelen in de baarmoeder:*

de reis van de bevruchte eicel door de eileider, de aankomst in de baarmoeder en de hechting aan de baarmoederwand. Hoe is de reis verlopen? Hoe voelde de onmetelijke ruimte in de baarmoeder aan? Hoe was het om contact te maken door aan de baarmoederwand te hechten?

*Groeien in de baarmoeder:*

embryo en foetus beleven mee wat de moeder beleeft alsof het eigen ervaringen zijn. Hoe was het in de baarmoeder? Wat voor gevoelens hebt u ervaren? Geluk, angst, stress, kracht, ...?

*De geboorte zelf:*

de reis vanuit de baarmoeder door het geboortekanaal de buitenwereld in. Hoe was uw geboorte? Ging het vlot of moeizaam? Bent u op de kracht van uw moeder en uzelf geboren of moest er hulp aan te pas komen? Bent u geboren op uw eigen tijd? Hoe was het om de beslotenheid van de baarmoeder te verlaten en in de buitenwereld te komen? Hoe bent u opgevangen en geaccepteerd?

De antwoorden op deze vragen kunnen levensraadsels ontsluiten. En misschien is dat ook wel de bedoeling in het leven: dat we inzicht verwerven in de pijn die onlosmakelijk bij het leven hoort en de oorsprong ervan, om onszelf de kans te geven ons ervan te bevrijden en het leven voluit te leven met alles wat we in ons hebben. De prenatale sessies kunnen u helpen dat inzicht te verwerven en uw potentie aan te boren.

Uw geboorteprocess opnieuw voelen en beleven is dan ook een Transformatieproces.