

# Die Kraft der Sanfttheit

**Sanfte Berührung.** Mit der Methode des Cranio-Sacral-Balancings helfen die Wiener Humanenergetiker dabei, die Spuren des Alltagsstress zu lindern



STEVICA MRDJA/ADOBESTOCK-MICROGEN

Cranio-Sacral-Balancing ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, die darauf abzielt, Blockaden und Verspannungen im Körper zu lösen

## Dienstleister:innen mit G'spür

Inmitten des hektischen Alltags suchen viele Menschen nach ganzheitlichen Ansätzen, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Cranio-Sacral-Balancing ist eine sanfte Methode, die in der Humanenergetik eine zentrale Rolle spielt. Sie kombiniert gezielte Berührungen mit energetischer Arbeit, um Entspannung, Wohlbefinden und Selbstheilung zu fördern. Es ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, die darauf abzielt, Blockaden und Verspannungen im Körper zu lösen. Durch achtsame, gezielte Berührungen am Schädel (Cranium), Kreuzbein (Sacrum) und entlang der Wirbelsäule wird der crano-sacrale Rhythmus der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit im feinstofflichen Bereich aktiviert und harmonisiert. Diese Technik kann bei der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen und hilft so dabei, Stress, Schmerzen und emotionale Belastungen zu reduzieren. „Es ist auf jeden Fall eine gute Form der Stressregulation insbesondere für Menschen, die Probleme haben, zur Ruhe zu kommen. Sie können sich damit besser mit ihrer eigenen Mitte verbinden, viele berichten von einem Gefühl erhöhter Wachsamkeit und Entspannung nach der Sitzung“, erklärt Cranio-Sacral-Balancing-Practitioner Simone Back.

### Achtsamkeit statt Hektik

Die Grundlagen des Cranio-Sacral-Balancing wurden in den 1970er Jahren von Dr. John E. Upledger, einem amerikanischen Osteopathen, entwickelt. Während seiner Arbeit entdeckte er den sogenannten crano-sacralen Rhythmus – die Bewegung der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, die er für therapeutische Zwecke nutzbar machte. Inspiriert durch diese Entdeckung entstand eine Methode, die Berührung und Achtsamkeit nutzt, um Blockaden im feinstofflichen

Bereich zu lösen, was sich unterstützend und beruhigend auf das Nervensystem und die körperliche Entspannungsfähigkeit auswirken kann. Die Klientin oder der Klient wird an Körperfstellen berührt, an denen der feine Cranio-Rhythmus spürbar ist. Das Energiesystem soll so den Raum bekommen, sich neu ordnen zu können. Achtsamkeit ist laut Back eine große Stärke der Methode: „Die Berührung ist bestenfalls etwas Haltgebendes, was dem System Sicherheit gibt, dann kann es wieder fließen, wenn es blockiert war. Es ist



LUFITKUS, SOULFUL PORTRAIT & DESIGN

Cranio-Sacral-Balancing-Practitioner Simone Back

nicht manipulativ, sondern mehr eine Einladung an den Körper, sich selber zu regulieren. Auf eine natürliche Art und Weise, ohne Druck und Ziel. Es bietet dem Körper einen achtsamen Raum,

im eigenen Tempo selbst den Ton vorzugeben.“

### Dem Körper Sicherheit geben

Diese Achtsamkeit und das oftmals damit einhergehende Gefühl der Sicherheit können sich positiv auf das autonome Nervensystem – und damit auf Herzschlag, Atmung, Stoffwechsel und Muskelentspannung – auswirken. Daher legt das Cranio-Sacral-Balancing großen Wert auf Ruhe, Entspannung und darauf, das Nervensystem so gut wie möglich zu entlasten. „Allen voran in Zeiten von konstanter Unsicherheit und großen

Stressbelastungen, wie wir sie aktuell erleben, braucht es diesen Raum für Sicherheit und Ruhe“, ist sich Back sicher. „Stress und Unruhe sind ansteckend. Aber auch umgekehrt - wer entspannt ist, der strahlt das auch auf sein Umfeld und andere aus“, erklärt die Humanenergetikerin.

### Vorwissen braucht es nicht

Für Interessierte bietet Cranio-Sacral-Balancing eine sanfte Möglichkeit, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Die Sitzung erfolgt in entspannter Atmosphäre, wobei die Klientin oder der Klient bekleidet auf einer Liege ruht. Die Praktikerin oder der Praktiker verwenden sanfte, unterstützende und behutsame Berührungen, um Spannungen zu lösen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Schon nach einer Sitzung können Menschen oft eine tiefe Ausgeglichenheit und innere Gelassenheit spüren. Neulinge brauchen weder Vorwissen noch spezielle Vorbereitung, sie können einfach einen Termin buchen und genießen. „Unsere Expertinnen und Experten in der Humanenergetik kümmern sich mit dem nötigen G'spür bestens um ihre Klientinnen und Klienten. Diese persönliche Note zeichnet uns als Fachgruppe aus“, erklärt Charly Lechner, Fachgruppenobmann der persönlichen Dienstleister in Wien und selbst Humanenergetiker.



FOTO WEINWURM GMBH

Wiener Fachgruppenobmann Charly Lechner

In Ihrer Fachgruppe finden sich die verschiedensten Berufsgruppen – Was eint sie alle?

Das Besondere an unserer Fachgruppe ist sicherlich die Vielfalt: Von A wie Astrologie, über Farb-, Typ-, Stil- und Imageberatung, über Human-, Raum- oder

Tierenergetik, Partnervermittlung, Tierbetreuung bis hin zu Z wie Zeltverleih decken wir unterschiedlichste Dienstleistungen ab. Was uns dabei aber alle eint, ist das nötige Gefühl – das G'spür – für die Menschen, die zu uns kommen und unsere Arbeit allgemein.

Ein eigenes Qualitätsmanagementprogramm „Berufliche Sorgfalt“ wird von Ihnen für die Berufsgruppen ausgebaut – warum sind Sie da dahinter?

Das Programm „Berufliche Sorgfalt“ haben wir geschaffen, um die Wertigkeit und Professionalität der Branche noch weiter zu stärken. Es fördert die Wahrneh-

mung als professioneller Berufsstand und steigert Ansehen und Wertschätzung unserer Dienstleistungen. Die Kundschaft profitiert von der Sicherheit bei der Wahl eines passenden Anbieters.

Wie finden Interessierte das passende Angebot der persönlichen Dienstleister? Im Firmen A bis Z der Wirtschaftskammer online. Dort findet man alle Mitglieder der verschiedenen Berufsgruppen der persönlichen Dienstleister in Wien und selbst Humanenergetiker.