

(SP)

Terapia craneosacral

La terapia craneosacral es una forma de terapia que se centra en el tratamiento del sistema craneosacral del cuerpo. Este sistema está formado por el cráneo (craneo), la columna vertebral y el sacro (sacro), junto con el líquido cefalorraquídeo que circula por su interior.

Como terapeuta craneosacral, la intención es utilizar toques suaves (a menudo no más de 5 gramos de presión, aproximadamente el peso de una moneda) para detectar y liberar tensiones y bloqueos en el cuerpo. El tratamiento se centra principalmente en mejorar el movimiento rítmico del líquido cefalorraquídeo, que según esta terapia es esencial para la salud del sistema nervioso.

Una revisión sistemática y metaanálisis de 2019, que incluyó 10 ensayos controlados aleatorizados, sugirió que la TSC puede tener un efecto positivo moderado sobre la intensidad del dolor y las limitaciones funcionales en personas con condiciones de dolor crónico como dolor de cuello y espalda, migraña y otros.

Los efectos persistieron hasta seis meses y no se registraron efectos secundarios graves. Este enfoque sitúa en el centro la capacidad de autocuración del ser humano, con una visión optimista del impulso innato de crecimiento y autorrealización. La terapia craneosacral parte de la idea de que cuerpo y mente son inseparables. Los problemas y molestias no se ven sólo como síntomas, sino como señales de procesos estancados en el cuerpo, a menudo creados por experiencias de la primera infancia, acontecimientos vitales profundos o estrés crónico. La intención es volver a poner en marcha estos procesos, creando espacio para la recuperación, el equilibrio y la paz interior.

Postura terapéutica

Una característica fundamental de esta forma de terapia es la actitud fundamental del terapeuta. Existe un fuerte compromiso con unos pocos pilares:

- **Empatía y presencia consciente:** intentando realmente sentir la experiencia de la otra persona.
- **Aceptación positiva y potencial:** se acoge a cada persona tal como es, sin juzgarla.
- **Autenticidad:** una presencia auténtica en el contacto, de persona a persona

Esta actitud contribuye a crear un **entorno seguro y de apoyo**, donde el cambio y la autoaceptación se hacen posibles.

Trabajar con la experiencia interior

La terapia se centra en la **experiencia interior** como clave del crecimiento y la curación. A través de toques suaves y no invasivos, se trabaja con el ritmo craneosacral, un movimiento sutil que puede sentirse en el cuerpo y que proporciona información sobre las zonas de tensión, los bloqueos y la capacidad de recuperación.

El consentimiento también es muy importante en este campo. Al escuchar el cuerpo y dar espacio a lo que hay dentro, se conectan las emociones, las sensaciones corporales y los pensamientos. Juntos, buscamos lo que tiene sentido para ti, a tu ritmo, con delicadeza y respeto por tus propios límites.

Más que el cuerpo

La terapia craneosacral encaja perfectamente con un enfoque holístico y experiencial. El cuerpo a veces puede proporcionar una entrada donde faltan las palabras. Por lo tanto, integro esta forma de terapia de una manera que siempre permanece en sintonía con su historia personal y sus necesidades.

Líquido cefalorraquídeo

El líquido cefalorraquídeo (LCR) -también conocido como líquido cefalorraquídeo- desempeña un papel fundamental en la terapia craneosacral. Aunque la interpretación dentro de la terapia difiere algo del punto de vista médico se considera una especie de fluido vital esencial para la salud y el bienestar.

¿Qué es el líquido cefalorraquídeo (LCR) desde el punto de vista médico?

Desde el punto de vista médico, el CSV es un fluido claro que:

- Fluye alrededor del cerebro y la médula espinal.
- Protege contra los golpes (como una especie de «amortiguador»).
- Alimenta el sistema nervioso.
- Drena los productos de desecho.
- Mantiene un entorno químico estable para el sistema nervioso central.

Papel de la CSV en la terapia craneosacral

En la visión de la terapia craneosacral:

- El CSV pulsa a un ritmo similar al de los latidos del corazón o la respiración. Es lo que se denomina «ritmo craneosacral» (unas 6-12 veces por minuto).
- Se dice que estas pulsaciones se sienten en todo el cuerpo.
- Los bloqueos o tensiones en el cráneo, la columna vertebral o el tejido conjuntivo (fascia) pueden alterar este ritmo.
- Una alteración de este ritmo se asocia a dolencias físicas o emocionales.

¿Qué hace el terapeuta?

El terapeuta:

- Palpa las alteraciones del ritmo craneosacral con ligeros toques.
- Intenta liberar la tensión mediante técnicas sutiles.
- El objetivo es permitir que el CSV vuelva a fluir más libremente, lo que, según esta teoría, estimula la capacidad de autocuración del cuerpo.

Perspectiva del líquido cefalorraquídeo como componente esencial en el proceso de recuperación, así como de la propia fuerza del cliente/paciente.

- Dentro de la TCC, se considera un fenómeno esencial y palpable.

Así pues: dentro de la terapia craneosacral, el líquido cefalorraquídeo simboliza el equilibrio y la vitalidad del sistema nervioso. De hecho, todo el tratamiento consiste en apoyar o restablecer este «ritmo».

