

Kranio-Sakral-Terapi (KST) er en blid og behagelig behandlingsform, som afspænder kraniet og hele kroppen med det formål at give kroppen mulighed for at hele sig selv.

Behandlingen består af forskellige teknikker med blide tryk på bl.a. kranie, nakke, ryg og korsben samt bindevæv på hele kroppen. Kroppen rettes op, så der ikke er skævheder i bækkenet, ryggen og nakken, hvilket kan give ubalancer flere steder i kroppen bl.a. smerter, fordøjelsesbesvær og andre gener.

KST er en meget velegnet behandlingsform til f.eks. smerter i forbindelse med piskesmæld, migræne, hovedpine og gigt samt ryg-, nakke- og lændesmerter. Det er det fordi behandlingen er blid, foregår roligt så kroppen kan følge med til at justere undervejs og umiddelbart efter behandlingen.

Det er meget individuelt hvordan KST virker på en person. Fælles for alle er det ofte en afslappende oplevelse. KST lindrer smerter, afspænder, og giver ro, som er med til at hjælpe kroppen til at justere sig selv, når du samtidig giver den mulighed for det via vand og god næring, øvelser og hvile.

I KST organmassage løsnes bughinde og bindevævet så organerne kan fungere optimalt. Det kan være med til at afhjælpe bl.a. fordøjelsesproblemer, menstruationssmerter, vægtproblemer og andre gener forbundet med spændinger omkring de indre organer