**Biodynamisk kraniosakral terapi**

En *biodynamisk kraniosakral terapeut* har biomekaniska kunskapen, men arbetar dessutom utifrån ett helhetsperspektiv för att stärka kroppens medfödda förmåga till hälsa. Terapeuten gör detta genom att hjälpa klienten slappna av och genom att förlita sig på en subtil, fysiologisk, tidvattenvågsliknande rörelse, som påminner om vår vanliga andning men är mycket långsammare. Kroppen får då möjlighet att släppa de sätt att fungera som kan höra samman med trauma, sjukdom eller andra kroniska tillstånd. Förståelsen om hur man kan arbeta med mekanismen hos denna långsamma våg- eller andningsliknande rörelse kommer ur en djup kunskap om anatomi, embryologi och om rörelser i vätska – och vår kropp består till stor del av vätska. Till detta läggs ett observerande, icke-värderande synsätt.

Terapeuten ”lyssnar” till klientens hela system med sina händer och hela sin varelse för att hjälpa kroppen komma ihåg sin ursprungliga förmåga till hälsa. Det som terapeuten lyssnar efter är bland annat de embryologiska rörelsemönstren som en gång formade oss och nu hjälper till att upprätthålla och förbättra vår hälsa. Terapeuten lyssnar också efter nervsystemets funktion, organ- och skelettrörelser samt bindvävssystemets rörelse som hålls igång av kroppens samlade vätskesystem. Inom kroppens vätskesystem finns subtila rytmer i olika lager och dessa rör sig i vågliknande mönster på samma sätt som vågor i havet och alla andra vattensystem på jorden. Dessa vågrörelser hjälper till att föra ut näring och syre till kroppens alla celler och att transportera bort förbrukat material från cellerna. När denna transport av näring och avfall fungerar optimalt ökar möjligheten till hälsa och välbefinnande.