

## HEATHER HOLLETT CRANIOSACRAL THERAPY

### Хэзер Холетт. Краниосакральная терапия

#### CST-MCSS

Hello, my name is Heather and I am a fully qualified craniosacral therapist with many years of experience in complementary therapies. I practice from a log cabin in my garden at my home In Ballinger near Great Missenden.

**Здравствуйте. Меня зовут Хэзер. Я являюсь квалифицированным краниосакральным терапевтом с многолетним опытом в комплементарной терапии. Я практикую в бревенчатом домике в саду у себя дома в Баллинджер недалеко от Грейт Миссенден.**

I would like to offer our Ukrainian guests complimentary sessions so that they can experience this profoundly relaxing treatment, to assist in reducing stress and anxiety and helping well-being; both physically and emotionally.

**Я бы хотела предложить нашим Украинским гостям бесплатные сессии с тем, чтобы они могли испытать эту глубоко расслабляющую терапию (лечение) для снижения стресса, тревожности и улучшения самочувствия, как физически, так и эмоционально.**

I have put together below some information which I hope you might find useful. **Ниже я привожу некоторую информацию, которая, как надеюсь, будет полезной. What is CranioSacral Therapy?**

#### **Что такое КраниоСакральная Терапия?**

CranioSacral Therapy (CST) is a gentle yet powerful type of bodywork that creates dynamic improvements in your life. It helps to release tensions deep in the body to relieve pain and dysfunction and improve whole body health and performance.

**КраниоСакральная Терапия - это мягкий, но мощный способ работы над телом, который создает динамичные улучшения в вашей жизни. Он помогает устранить напряженность глубоко в теле, чтобы снять боль и расстройства и улучшить полное телесное здоровье и функциональность.**

What is the CranioSacral system?

#### **Что такое КраниоСакральная система?**

Few body structures have more influence over your health and well-being than the central nervous system. And few body systems have more impact on your central nervous system than the craniosacral system – which consists of the bones, soft tissue and fluid that surrounds your brain

and spinal cord.

**Некоторые телесные структуры имеют больше влияния на ваше здоровье и самочувствие чем центральная нервная система. И некоторые телесные системы имеют больше влияния на вашу нервную систему, чем краниосакральную систему, которая состоит из костей, мягкой ткани и жидкостей, которые окружают ваш мозг и позвоночник.**

**How could CranioSacral Therapy benefit me?**

**Какую пользу принесет мне КраниоСакральная Терапия?**

Every day we endure stresses and strains that our body absorbs. But it can only handle so much tension before our tissues begin to tighten or change. Other experiences, from physical injuries to emotional trauma can create or add to these restrictions. These may radiate out from the cranosacral system and compromise the function of the central nervous system **and other areas of your body.**

**Ежедневно мы испытываем стрессы и нагрузки, которые поглощает ваше тело. Но оно может справиться только с определенным количеством напряжения до того, как наши ткани начнут сжиматься или меняться. Другие переживания, от физических ранений до эмоциональных травм, могут создать или прибавить к этим ограничениям. Они могут исходить от краниосакральной системы и скомпрометировать функциональность центральной нервной системы и другие области вашего тела.**

**Craniosacral techniques can release these tensions to allow the entire body to relax and self-correct. By freeing the central nervous system to perform at its best, CST can relieve pain and dysfunction from many sources, often uncovering and addressing the deeper causes of our symptoms.**

Краниосакральные методы могут освободить от этой напряженности, чтобы позволить всему телу расслабиться и само-поправиться. Путем освобождения центральной системы для работы наилучшим образом, КСТ может освободить от боли и нарушений от многих источников, часто раскрывая и адресуя к более глубоким причинам наших симптомов.

Because it is so gentle, it is effective for all ages, from newborns to elders. The types of problems we find people seek treatment for include stress and tension related disorders, musculoskeletal pain, migraines and headaches, brain and spinal cord injuries as well as many acute and chronic conditions.

**Так как она является мягкой, она эффективна для всех возрастов, от новорожденных до пожилых. Типы проблем, от которых, как мы видим, люди ищут лечения, включают в себя стресс и расстройства, связанные с напряжением, боли опорно-двигательного аппарата, мигрень и головные боли, мозговые и позвоночные травмы, в том числе и острые и хронические**

### **условия (обстоятельства).**

In general, craniosacral therapy can improve our body's ability to take better care of us. Like many alternative approaches CST can be useful as a preventative therapy to keep us in optimal health. It is not a substitute for proper medical care and **if you have any concerns, we recommend consulting your medical practitioner.**

**В общем, краниосакральная терапия может улучшить способности нашего тела позаботиться о нас самих. Как и многие альтернативные подходы, КСТ может быть полезной в качестве превентивной терапии, чтобы сохранять наше оптимальное здоровье. Это не является замещением надлежащему медицинскому уходу и, если вы имеете какие-либо беспокойства, мы рекомендуем обратиться к медицинскому специалисту.**

**What can I expect from a session?**

**Что мне ожидать от сессии?**

Your session will take place in my treatment room. You remain fully clothed and relax on a comfortable treatment table. I begin by gently evaluating the rhythm and motion of your craniosacral system, gently listening with my hands to different parts of the body to locate areas of restriction, in body tissue or fluid motion, and trace their origin.

**Ваша сессия будет проходить у меня в терапевтической комнате. Вы будете оставаться полностью одетыми и будете расслабляться на удобном терапевтическом столе. Я начну с мягкой оценки ритма и движения вашей краниосакральной системы, мягко слушая своими руками различные участки вашего тела, чтобы выявить зоны напряжения в мышечной ткани и движениях жидкости, чтобы выявить источник.**

Delicate, precise and effective manual techniques are then used to help release body tissue in any problem areas. While many techniques are carried out from the head and lower back, we may work on other areas of the body.

Деликатная, точная и эффективная техника рук часто используется, чтобы расслабить ткани тела в проблемных зонах. В то время, как многие техники используются от головы до конца спины, мы может работать в других зонах тела.

Sessions usually last an hour. Your experience from a treatment is highly individual and often changes each time. Typically, **people report feelings of warmth, softening and pulsating in the areas we are working on and generally they feel deeply relaxed.**

**Сессии обычно длятся один час. Ваше переживание от терапии очень индивидуально и часто меняется с каждым разом. Обычно люди испытывают чувство тепла, расслабления и пульсации в зонах, над которыми мы работаем и, в общем чувствуют себя глубоко расслабленными.**

Should you wish to book a treatment, or find out any more information, please contact Heather on 07815 437003 or email on [cranio@heatherhollett.co.uk](mailto:cranio@heatherhollett.co.uk) or at [heatherhollett.co.uk](http://heatherhollett.co.uk)

**Если вы пожелаете забронировать сессию или получить больше информации, пожалуйста, сообщите Хэзер по номеру 07815 437003 или по электронной почте или на сайте [heatherhollett.co.uk](http://heatherhollett.co.uk).**