



Sanfte Impulse, tiefe Wirkung

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper mit der Craniosacral Therapie Unterstützung: ob zur Regeneration, als Begleitung oder einfach, um das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Liebe Frau Röthlisberger

Es gibt Tage, da fühle ich mich rastlos und schwach. Kann Craniosacral Therapie auch ohne konkrete körperliche Beschwerden helfen? Elizabeth Steger (44 Jahre)

Liebe Frau Steger

Craniosacral Therapie wirkt auf vielfältige Weise. Sie fördert die Wahrnehmung feiner innerer Bewegungen und unterstützt das Nervensystem sowie Blutfluss und Bindegewebe in ihrer Selbstregulation. Durch die sanfte, achtsame Arbeit können sich unbewusste Spannungen und Haltemuster lösen, die oft mit Stress oder emotionalen Belastungen zusammenhängen. Viele Menschen empfinden danach ein Gefühl von innerer Weite, und tiefer Verbundenheit mit ihrem Körper.



Osariere-Claudia Röthlisberger

aus Richterswil (ZH) ist Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom für die Methode Craniosacral Therapie, Hebamme MSc und Mitglied bei Cranio Suisse®. Ein Termin kann online unter sanasearch.ch gebucht werden.

Unsere Körper sind ein faszinierendes Netzwerk. Stellen Sie sich ein Papiermobil vor: Zieht man an einer Stelle, schwingt das gesamte Gebilde mit. In der Körpertherapie ist dieser Effekt täglich präsent. Besonders deutlich zeigt er sich in der engen Verbindung zwischen unserem Kiefer und dem Beckenboden: Wer die Zähne zusammenbeisst, hält oft auch unten fest.

Das Zentrum der weiblichen Kraft

Obwohl der Beckenboden für alle Menschen wichtig ist, rückt er bei Frauen in besonderen Lebensphasen ins Zen-



trum. Schwangerschaft, Geburt und die Menopause bringen tiefgreifende hormonelle und physische Veränderungen mit sich, welche die Stabilität beeinflussen können. Ob Senkungsbeschwerden, Heilung nach Verletzungen oder die Vorbeugung von Inkontinenz: Die Selbstwahrnehmung der eigenen Mitte ist ein wichtiger Schritt zur Besserung.

Die Craniosacral Therapie bietet hier einen sanften, aber tiefgehenden Zugang. Als ganzheitliche Methode, die ihre Wurzeln in der Osteopathie hat, arbeitet sie mit dem feinen Rhythmus der Hirnflüssigkeit, dem sogenannten craniosacralen Rhyth-

mus. In der Behandlung geht es darum, den Papiermobile-Effekt für den Spannungsausgleich in der Beckenregion zu nutzen. Das bedeutet, dass die Behandlung den ganzen Körper mit einbezieht, nicht selten auch das Kiefergelenk und die Schädelbasis.

Kiefer, Becken und die Muskulatur

Haben Sie gewusst, dass Kieferprobleme, nächtliches Zähneknirschen oder gar Stürze in der Vergangenheit die Flexibilität im unteren Rücken und im Beckenboden beeinflussen können? Über myofasziale Ketten sind diese Regionen unmittelbar verbunden. Oft kompensiert der Körper kleine Schief-lagen über lange Zeit – bis das Gleichgewicht plötzlich kippt. Eine Craniosacral Therapeutin betrachtet daher nicht nur das Becken, sondern das gesamte System, vom Kauapparat bis zum Kreuzbein.

Ein gesunder Beckenboden muss nicht nur stark sein, sondern vor allem «reaktiv». Das bedeutet, er sollte bei einem plötzlichen Lachen, Niesen oder Stolpern automatisch und im richtigen Moment reagieren. Wir unterscheiden verschiedene Zustände. Hypoton: Die Muskulatur ist zu schwach oder locker, was oft nach Geburten zu Inkontinenz führen kann. Hyperton: Der Beckenboden ist zu fest angespannt. Dies kann Schmerzen verursachen, etwa im unteren Rücken oder beim Sex. Normoton: Die ideale Balance zwischen Kraft und Entspannungsfähigkeit.

Begleitung in allen Lebenslagen

Die Behandlung der Craniosacral Therapie findet meist im Liegen und über der Kleidung statt. Durch achtsame Berührungen und das Arbeiten mit dem «Flüssigkeitskörper» oder den Faszien werden die Selbstregulation aktiviert und unterstützt.

Die Craniosacral Therapie ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie und ist eine ideale Ergänzung zu anderen Therapiemethoden wie z. B. der Physiotherapie. Denn in Momenten tiefer Ruhe kann das System neu kalibrieren und regenerieren. Sie hilft, um nach besonderen Ereignissen wie einem Kaiserschnitt, Unfällen oder in belastenden Umbruchphasen wieder Stabilität von innen heraus zu finden.

Ein weiterer Aspekt ist die Bedeutung der Atmung.

Ein oft übersehener Aspekt ist die Bedeutung der Atmung. Zwerchfell, Beckenboden und Kehlkopf sind in einem funktionell-reflektorischen Zusammenspiel, das sich bei jedem Atemzug aufeinander abstimmt. Bei der interaktiven Behandlung kann die Klientin durch weiches Atmen in den Bauch- und Beckenraum die körperliche Regulation unterstützen. Dieses natürliche Mitschwingen unterstützt die Prozesse während der Craniosacral-Therapie. ●

Sanasearch in Zusammenarbeit mit dem Cranio Suisse®
Verband und Osariere-Claudia Röthlisberger



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.