

Gesundheit und Krankheit

Gesund-Sein kann man folgendermassen erklären: im Einklang sein mit den schöpferischen Kräften, mit den geistigen Gesetzmässigkeiten und mit den Naturgesetzen auf dieser Erde. Aber so individuell die Menschen sind, so verschieden ist auch ihr Weg zur Gesundheit.

Echte Gesundheit bedeutet nicht nur, dass Krankheit oder Schmerzen abwesend sind, sondern sie lässt uns eintauchen ins Leben. In anderen Worten: Gesundheit ist die Fähigkeit, in Freiheit und Eigenverantwortung den Anforderungen des Lebens zu begegnen und seiner Berufung zu folgen.

Im Gegensatz dazu ist Krankheit nicht einfach das Eindringen von Mikroorganismen (Viren, Bakterien) in den Körper. Eine grössere Bedeutung hat nämlich das innere Milieu des Menschen, das durch seinen seelischen Zustand beeinflusst wird. Durch Wut, Angst, Traurigkeit und Verdruss wird das Immunsystem geschwächt. Es entsteht daraus eine Übersäuerung, die Basis für die Entwicklung von Krankheitskeimen.



Krankheitszeichen weisen den Menschen darauf hin, dass er seine Themen erkennen und sich den Fragen zur Veränderung stellen soll: Wo verdränge ich und lebe nicht das, was ich im Grunde leben möchte? Kann ich mir das erklären? Welche Bedeutung hat das für mich? Kann ich mein Problem als Chance sehen, etwas im Leben zu verändern?

Die **KomplementärTherapie** geht auf diese Fragen ein. «Complementare» heisst «ganz machen». Dieser ganzheitliche Ansatz hilft dabei, die gesundheitliche Störung einzuordnen, damit umzugehen und Heilung geschehen zu lassen.

In der jetzigen Zeit ist es umso wichtiger, dass die Komplementärmedizin das Gewicht bekommt, das ihr zusteht – im Miteinander mit der integrativen Schulmedizin.

Der Lebensatem

Im **Yoga** wird die Aufmerksamkeit auf den Atem gelenkt. Dabei wird der sogenannte **Sekundäratem** oder die **Lungenatmung** beobachtet und gespürt.

In der **Craniosacral Therapie** wird eine tiefere Schicht angesprochen, der sogenannte **Primäratem** oder **Lebensatem**. Dieser Lebensatem ist dem anderen übergeordnet und zeigt sich als rhythmische Atmung in den Zellen, Geweben und Flüssigkeiten. Mit feinfühligem Händen können diese subtilen Rhythmen ertastet werden und es ist damit möglich, Informationen über den Gesundheitszustand zu bekommen. Die innenliegende Kraft des Lebensatems unterstützt die Gesundheit und das Funktionieren aller Körpersysteme. Viele verschiedene Symptome oder Krankheiten sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene können auf Störungen in der Primäratmung zurückgeführt werden.

Der Ausdruck des Lebensatems auf der Zell-Ebene ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit, denn wenn die Rhythmen unterdrückt oder eingeschränkt werden, werden die Körpersysteme behindert und die Gesundheit gefährdet. Das wichtigste Anliegen der **Craniosacral Therapie** ist es deshalb, diese rhythmischen Ausdrucksformen der Gesundheit zu stärken. Dies geschieht, wenn die Therapeutin der Primäratmung auf sanfte Weise hilft, sich wieder voll zu entfalten.

Krise = Chance

Die momentane Situation ist eine Herausforderung für uns alle und wird wohl noch lange nachklingen. Im Chinesischen hat das Zeichen Krise die gleiche Bedeutung wie Chance, denn in der Krise bieten sich neue Chancen. Die jetzige Zeit hat in ihrer Qualität eine Energie, die persönliche alte Themen, die noch nicht bearbeitet worden sind, zum Vorschein bringen kann. Nun ist die Chance, diese persönlichen Themen anzugehen, um leichter und freier vorwärtszugehen: eigene Muster anschauen, Ängste, Glaubenssätze und evtl. Traumata lösen. Das gehört zur Selbstentwicklung und es ist immer wieder spannend, was sich Neues entfalten kann. Craniosacral Therapie und Gesundheitscoaching ermöglichen dies auf tiefer Ebene. So kann das Unterbewusstsein «arbeiten», ohne die vergangene Geschichte aufzurollen. Manchmal geht es schnell und einfach 😊, manchmal braucht es einige Male. Immer im persönlichen Heilrhythmus. Im **Yoga** werden deine Ressourcen gestärkt – in der KomplementärTherapie **Cranio** wird dir auf tiefer Ebene Heilung geschenkt, was dazu bereit ist.

Heilende Hände

Viele glauben an die heilenden Hände von Menschen mit besonderen Fähigkeiten. Hände, von denen besondere Kräfte ausgehen. In der Craniosacralen Heilkunst wird dies gelehrt. Ich wende zusätzlich osteopathische und spiraldynamische® Techniken an und praktiziere sie nun schon einige Jahre mit Überzeugung.



Sei du die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.

Mahatma Gandhi