

Auf den eigenen Körper hören

Craniosacral-Therapie in Steckborn

Seit ein paar Monaten betreibt Gabriela Rominger an der See-
strasse 200 in Steckborn ihre Praxis «Somatix» für Körperthera-
pie. Gabriela Rominger ist seit ihrer Kindheit mit dem Untersee
verbunden. Im vergangenen Jahr hat sie sich nun einen lang ge-
hegten Traum erfüllt und ist mit ihrem Mann nach Steckborn ge-
zogen. Nachdem sie während 15 Jahren in Matzingen in eigener
Praxis tätig war, möchte sie nun auch hier ihre Arbeit vorstellen
und bekannt machen.

«Soma» steht für den Körper in seine Ganzheit, und also bietet
«Somatix» eine ganzheitliche Unterstützung bei körperlichen
und psychosomatischen Beschwerden. In Einklang mit den Be-
dürfnissen ihrer Klienten wendet Gabriela Rominger Elemente
aus der Klassischen Medizinischen Massage, der Craniosacral-
Therapie und von «Somatic Experiencing» (Traumaheilung)
nach Peter Levine an. Sie hat alle drei Methoden von Grund auf
gelernt. «Die Erfahrung hat mir immer deutlicher gezeigt, dass
es unerlässlich ist, dem Menschen in seiner Ganzheit zu bege-
nen», erklärt die Körpertherapeutin. «Es braucht ein achtsames
Einfühlen und Hinhören, um auf die individuellen Symptome
des Körpers eingehen zu können. Dabei ist es mir wichtig, die
Selbstwahrnehmung des Klienten/der Klientin zu unterstützen
und zu stärken. Es hat sich immer wieder gezeigt, dass es für vie-
le Menschen eine bereichernde Erfahrung ist, sich selber bewusst
zu spüren und darauf zu achten, wie der eigene Körper funk-
tioniert und reagiert. Was tut mir gut, und wie fühlt sich das an?
Das Erfahren und Nützen der eigenen, ganz persönlichen Res-
ourcen, führt zu mehr Unabhängigkeit und Eigenverantwortung
im Umgang mit der Gesundheit.»

Tiefgreifende Entspannung

Craniosacral-Therapie ist eine sanfte, ressourcen-orientierte
Behandlungsmethode. Sie unterstützt die natürliche Fähigkeit
des menschlichen Systems zur Selbstregulation und ermöglicht
eine tiefgreifende Entspannung auf allen Ebenen, körperlich und
seelisch.

Die beiden Pole Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum)
bilden mit der Wirbelsäule, den Gehirn- und Rückenmarkshäuten
sowie der Gehirnflüssigkeit (Liquor) das craniosacrale System.
Hier finden wir ein rhythmisches Pulsieren und Fliessen, das sich
auf den gesamten Körper überträgt und die Funktionsfähigkeit
des ganzen Menschen beeinflusst. Durch Krankheit, Unfall oder
Trauma können hier Unregelmässigkeiten und Blockaden entste-
hen, die unser Wohlbefinden entsprechend stören. Diese Verän-
derungen werden von der Therapeutin erspürt und geben die nö-
tigen Hinweise für die therapeutische Arbeit. Durch feine, manu-
elle Impulse wird ein Prozess der Eigenregulierung eingeleitet,
wobei die körpereigenen Heilkräfte aktiviert werden. Dies ge-
schieht vorwiegend in tiefer Ruhe und Stille oder wird durch ver-
bale Begleitung unterstützt.

Craniosacral Therapie ist hilfreich bei: chronischen Schmerz-
zuständen wie Rückenschmerzen, Kopfweh/Migräne; Rehabili-
tation nach Krankheit, Operationen oder Unfall (insbesondere
Schleudertrauma); zur Entspannung bei stressbedingten Be-
schwerden, wie Schlafstörungen, Burnout; Unterstützung wäh-
rend der Schwangerschaft, sowie nach Problemgeburten (Kaiser-
schnitt, Saugglocke) für Mutter und Kind. Weitere Infos unter
www.somatix.ch.



Therapeutin Gabriela Rominger leitet mit feinen manuellen Impulsen, die Eigen-
regulierung des Körpers ein. Die Behandlungsform kann vom Neugeborenen bis
zum betagten Menschen angewendet werden.