

UN SOSTEGNO DELICATO DURANTE LA PERIMENOPAUSA: RITROVARE L'EQUILIBRIO TRAMITE LA TERAPIA CRANIOSACRALE

La perimenopausa è un periodo di cambiamento: dal punto di vista ormonale, prepara le donne alla menopausa vera e propria, ovvero l'ultima mestruazione spontanea. Per i terapisti/-e in terapia craniosacrale questa fase offre una preziosa opportunità per accompagnare e rafforzare le donne con un approccio olistico e promuovere la loro consapevolezza corporea.

Le donne nella mezza età presentano spesso sintomi complessi quali dolori articolari, disturbi del sonno, spossatezza o stati d'animo depressivi. Sebbene questi sintomi vengano trattati dai medici, il nesso causale con l'inizio dei cambiamenti ormonali spesso non viene riconosciuto o viene preso in considerazione solo in una fase avanzata della diagnosi.

Terapia craniosacrale: dinamica a livello pelvico e diaframmatico

La terapia craniosacrale offre un accompagnamento olistico supplementare che agisce sulle delicate interconnessioni del corpo. Si avvale di tocchi delicati per migliorare l'autoregolazione del corpo e la mobilità dei tessuti.

- Pavimento pelvico e organi: l'alleggerimento del carico sul pavimento pelvico e la mobilitazione degli organi della cavità addominale e pelvica creano spazio e movimento.
- Postura e comportamenti quotidiani: il/la terapeuta fornisce indicazioni che allievinano il pavimento pelvico e aiutino a mantenere una postura eretta.
- Il diaframma come elemento chiave: il lavoro sul diaframma (muscolo respiratorio), collegato al pavimento pelvico tramite le fasce, ha un effetto regolatore sul ritmo respiratorio e può sciogliere le tensioni nella zona pelvica.

Sistema nervoso ed equilibrio ormonale

La terapia craniosacrale agisce sul tessuto connettivo (fasce) e, attraverso delicati tocchi al cranio, mira inoltre ad alleviare le tensioni legate all'ipofisi. Il rilassamento dell'intero sistema nervoso può contribuire alla riduzione degli ormoni dello stress e quindi influenzare positivamente, in modo indiretto, l'equilibrio ormonale generale.

Attive nel cambiamento

Nel corso di una terapia può essere utile informare le donne interessate anche

su sintomi quali la perdita della libido o la secchezza delle mucose e incoraggiarle a impegnarsi attivamente per la propria salute in questa fase di vita così significativa. Ciò può comportare anche la collaborazione con diversi specialisti della medicina tradizionale e delle terapie complementari.

Ulteriori informazioni su Cranio Suisse®, la Società Svizzera di terapisti/-e qualificati/-e, nonché un elenco di terapisti qualificati sono disponibili all'indirizzo www.craniosuisse.ch.



Con tocchi delicati e consapevoli, la terapia craniosacrale può aiutare a ritrovare la calma, a migliorare la percezione di sé e a rafforzare l'autoregolazione. Anche l'attivazione delle risorse disponibili gioca un ruolo centrale in questo processo.

La Terapia Craniosacrale è un metodo e la Terapia Complementare riconosciute a livello federale.

Cranio Suisse® è l'associazione professionale della Terapia Craniosacrale in Svizzera e rappresenta oltre 1350 membri attivi. Si impegna per la garanzia della qualità, lo sviluppo professionale e il riconoscimento pubblico del metodo.

Trovate terapisti/-e in terapia craniosacrale qualificati/-e sul sito:

www.craniosuisse.ch

