

Vše, co potřebujete vědět o kraniosakrální terapii



„Každá živá tkáň má schopnost projevat pohyb. Každá živá buňka pulzuje. Život je pohyb,“ říká Olina Nešporová, která vám možná tímto nevšedním rozhovorem změní váš pohled na dosavadní vnímání kraniosakrální terapie.

Jak byste jednoduše popsala princip kraniosakrální terapie?

V jádru našeho těla existuje infrastruktura, sestávající z tekutin a tkání, která projevuje střídavý jemný rytmický pohyb. Všechny buňky těla reagují na toto rytmické „dýchání“. Tak např. centrální nervová soustava a mozkomíšní mok, který jí omývá, se také rytmicky pohybují. Kraniální kosti a jejich pohyb jsou úzce spojeny s okolními tkáněmi, se systémem membrán, které vystylají vnitřní stranu lebečních kostí. Součástí tohoto systému je i kost křížová. A toto vysvětlení nás přivádí k názvu této systemické celostní terapie, protože cranium znamená lebka, odtud „cranio“, dále pak sacrum je kost křížová a odtud tedy „sakrální“.



Jaký je tedy úkol terapeuta?

Terapeut prostřednictvím citlivých a vycvičených rukou a pomocí svého vědomého naslouchajícího nastavení vnímá tyto velmi jemné pohyby a ty jsou mu tak zdrojem důležitých klinických informací. Důležitá je orientace, nebo-li to, čemu terapeut naslouchá, protože stejně jako v mezilidských vztazích i v dotykových terapiích jako je kraniosakrální biodynamika platí, že to, čemu nasloucháme k nám promlouvá. Trpělivě, respektujíc, přijímajíc, bez snahy cokoliv změnit se tak terapeut snaží naslouchat zdraví a univerzálním léčivým silám v systému klienta. Jedná se o jemný neinvazivní kontakt rukama na různých místech klientova těla, bez toho, aby do systému jakkoli zasahoval, něco se snažil měnit či přidávat.

Co tedy terapeut konkrétně vnímá a pozoruje?

Zakladatelé tohoto léčebného systému začali těmto vrozeným životodárným biodynamickým silám v těle říkat DECH ŽIVOTA. Dech života je síla, která pohání již embryologický vývoj a po narození uspořádává buněčný růst a dělení buněk až do smrti. V těle je DECH ŽIVOTA zachycován prvotně právě mozkomíšním mokem a poté všemi ostatními tekutinami a tkáněmi. Jejich pohyb připomíná rytmické proudění nebo-li příliv a odliv, nebo-li inhalace a exhalace, jehož plynulost, harmoničnost, nebo naopak stagnace a nerovnováha, vypovídají mnohé o zdraví klienta. Tento rytmus se projevuje na různých úrovních odlišně, záleží, na jakou úroveň se terapeut naladí, čemu naslouchá. Na jedné straně je tedy náš systém tvořen DECHEM ŽIVOTA a jeho potenci. Svět buněk a tkání se přirozeně uspořádává k této univerzální síle, stejně tak činí naše mysl v klidovém stavu. Na druhé straně jsou tu nezpracované síly našich zkušeností. Svět tkání a buněk se musí vypořádat ve vztahu k těmto zkušenostem. Tímto způsobem se na mentální úrovni vytvářejí vzorce a přesvědčení a na emocionální úrovni dochází k držení emocionálních vzorců, na úrovni tkání dochází ke změnám jako jsou stlačení, torze a podobně.

Co je tedy zamýšleným dopadem?

Záměrem kraniosakrální biodynamiky je obnovit rovnováhy, podpořit harmonický projev zdraví, odstranit místa s napětím, podpořit výše popsané rytmické proudění v místech, kde došlo k oslabení či dokonce k zastavení jeho toku, kde došlo ke zhuštění či zgelovatění tělesných tekutin, k omezení přirozené mobility (pohybu) a motility (schopnosti nádechu a výdechu) buněk, tkání či tělesných struktur.



V čem může člověku být taková terapie nápomocná? Dokáže léčit tělo i duši?

Již název celostní terapie je odpovědí na tuto otázku. Ano, kraniosakrální terapie je systemický přístup, přistupuje ke klientově systému (zahrnujíc tělo-mysl-ducha a duši) jako k celku a podporuje ho, aby se reguloval a léčil jako celek. Kraniosakrální terapie pracuje s příčinami a kořeny symptomů, ne s důsledky. Působí na celou škálu akutních i chronických potíží, pomáhá zpracovávat fyzická i emocionální traumata. Je vhodná pro všechny věkové kategorie.

Myslíte si, že tato forma terapie sedí na dnešní rychlou dobu?

To je „otázka na tělo“. Nevím, zda bych odpověděla, že „sedí na dnešní rychlou dobu“, protože ve většině případů vyžaduje od klienta čas a trpělivost, aby prokázala své léčivé účinky. Rychlejší by tedy bylo vzít si nějaké farmaceutikum na utišení bolestí nebo potlačení určitého symptomu. Ale čtenář již pochopil, že o tom tento přístup není. Takže zpět k otázce, vlastně ano – sedí. A to proto, že učí klienty vzít odpovědnost za své zdraví do svých rukou a zároveň jim jemně a hluboce podává pomocnou ruku. Ukazuje jim „vidět na cestu“, vlastně spíše „vidět cestu“. Pro každého je cesta jiná, ale s kraniosakrální terapií se člověk vydává na cestu samoléčení v tom nejhlubším slova smyslu, kdy v klidových stavech, které nastávají při ošetření, v takzvaném dynamickém klidu, se klient spojuje – ať již vědomě či nevědomě – se samým základem své existence. Celý jeho systém se uvolňuje a regeneruje,

dochází k hlubokému vnitřnímu odpočinku a klient cítí propojenost a sjednocenost celého svého těla.

Kde jsou vlastně kořeny tohoto principu?

Americký osteopat Dr. William G. Sutherland, který žil na přelomu 19. a 20. století, je považován za zakladatele této terapie. Je ale známo, že zmínky o práci s kraniosakrálním systémem a s mozkomíšním mokem najdeme již v pramenech starého Egypta nebo v Peru a kvantová střední linie, ke které se orientujeme v biodynamice, je popsána již v tradičních systémech medicíny jako je čínský, indický či tibetský.



Je kraniosakrální terapie něčím, co je potřeba – alespoň ze začátku – praktikovat pravidelně, aby se projevily její účinky?

Součástí kraniosakrálního přístupu je naučit klienta pojmenovat si, nacházet a navazovat spojení se svými vlastními zdroji. Zdroj je tak cokoli, co nám přináší podporu, oporu, pocit bezpečí, sílu a co nám dodává energii a integritu ke zvládnutí těžkostí, výzev a stresu. Zdroje regulují náš nervový systém a spojení s nimi má přímý vliv na naši fyziologii. Na základě tohoto vysvětlení mohu přejít k vaší otázce. Od prvního setkání terapeut pomáhá klientovi pracovat se svými zdroji. Zdroje jsou pro každého velmi individuální a mohou se měnit v čase. Zdroje můžeme vnímat např. jako prožitek pohody v těle – ať už jej nacházíme nacítěním se na určité místo v těle, či na pevnou půdu pod nohama – nebo se vztahují k externím zdrojům jako např. přátelé, domácí mazlíčci, příroda, které se snažíme takzvaně zvnitřnit a ztělesnit. Hledáme tedy místo, kam se můžeme vrátit, když nás něco vyvede z rovnováhy nebo přehltní. To se může stát v každodenním životě, ale i při kraniosakrální terapii. A právě proto se doporučují opakovaná, nejlépe pravidelná setkávání se s kraniosakrálním terapeutem, aby k tomuto mohlo dojít, aby tak klientův systém byl připraven a vybaven na zpracování prožitků, k rozpuštění příběhů či k odblokování následků nadměrných dlouhodobých stresových událostí a traumat. Ať už porodních či jiných, k vyléčení následků úrazu či jiných vnějších biokinetických sil (genetických, toxických,...).

Kdo v tom celém tedy udává směr a existuje vlastně vůbec nějaký univerzální postup?

Je to klientův systém, který udává tón a směr práce, ne terapeut. Z terapeutického přístupu „focusing“ zakladatele Eugena Gendlina si kraniosakrální terapie vypůjčila pojem „pociťovaný vjem“, což je pociťování vjemů a emocí na úrovni našeho těla. Je to naše veškeré vnitřní prožívání. Fyzické pocity jsou stabilnější oproti myšlenkám a emocím, které jsou naopak nestabilní. Přenášením pozornosti od myšlenek a pocitů k fyzickým požitkům dochází ke zpomalení, zpracování a klient se orientuje k přítomnému okamžiku. Pracujeme s centrální nervovou soustavou, zvláště s jeho autonomní částí. Pokud je systém klienta velmi vyčerpaný, přehlcený a aktivovaný nebo naopak zablokovaný s velkým napětím v tkáních, může trvat více setkání, než se podaří klientovu systému vstoupit do klidového stavu, do momentu, kdy nastává samoregulace a samoléčení. Ideální model zdraví neexistuje, každý máme svou historii. Ale o co se snažíme je, aby systém byl fluidní, v kontaktu se zdroji, se zdravím. U různých organismů se historie zapouzdřuje jiným způsobem. A stejně tak různým způsobem se uvolňuje. Každý systém má tak jedinečný léčebný plán. Některá ošetření tak mohou být výslovně vyživující, posilující, pracující se zdroji, jiná pak léčebná, odblokovávající, rozpouštějící různorodá přesvědčení, která utvářejí náš životní postoj a přístup. Léčení tak probíhá na mnoha úrovních.



Jak probíhá první návštěva a jak je důležitá důvěra mezi zákazníkem a terapeutem?

První návštěva se liší od těch dalších pouze v tom, že potřebujeme trochu víc času k vysvětlení průběhu terapie a pokud si klient přeje, pak i k popovídání si o principech samotné kraniosakrální práce. Při kraniosakrální terapii leží klient oblečen a přikryt na lůžku na zádech a terapeut přikládá ruce na různá místa jemným neinvazivním dotekem. Každé

setkání je tak pozastavením se nad konkrétní situací, příběhem, problémem, který si klient přináší. Je práci se zdroji a s pocíťovanými vjemy a poté samotná kraniosakrální práce na lehátku. Veškerá práce je zde založena na důvěře a na pocitu bezpečí.

Můžete dát nějaký příklad účinků terapie?

Než zde pojmenuji a popíši konkrétní účinky při konkrétních potížích dosažitelné systematickou dlouhodobější kraniosakrální terapií, je zajímavé se podívat na účinky průvodní, které paradoxně jsou ty, kterých se kraniosakrální terapií dosahuje. Je to vlastně jako povídání si o tom, co je to CESTA a co CÍL. Obecně kraniosakrální terapie reguluje autonomní nervový systém, podporuje systém při vyhoření a vyčerpání, zvyšuje pohyblivost tekutin a tkání v těle, uvolňuje pojivové tkáně, redukuje stavy stresu a vyčerpání, mění vztah klienta k jeho bolesti a k nepohodlí v těle, snižuje teploty při horečkách, zlepšuje kvalitu spánku, podporuje nastolení rovnováhy při degenerativních artritických a dalších projevech v těle, dodává sílu a energii a v neposlední řadě podporuje a posiluje imunitní systém.



A nyní tedy nějaký příklad?

Jako konkrétní příklad můžeme uvést porodní témata, kdy například v jednom momentě se porod zastaví/zasekne a často přichází intervence zvenčí, která způsobuje stres pro miminko. Mnoho se může srovnat a odbourat autonomní schopností organismu ihned po porodu a v prvních týdnech života miminka, ale neodbourá-li se vše, vytváří se tak zvaná fulkra, ať již původní (stlačení kraniálních kostí) či kompenzační ve smyslu ovlivňující jugulární otvor, kudy vede nerv bloudivý, který má vliv na trávení, které může být narušeno v pozdějším věku. Nebo u císařského řezu, ať již plánovaného či akutního, kdy externí zásah může mít dalekosáhlé následky na psyché člověka, kdy např. člověk může být hyper-citlivý

na dotek, kdy zažívá pocity úzkosti, nočních můr, nízkého sebevědomí, nedostatku sil (obzvlášť v nohou a v pánvi), neschopnost dokončovat projekty či říct si o pomoc atd.

Co znamená kraniosakrální terapie pro vás osobně?

Vlastně i pro mě je kraniosakrální terapie CESTOU. Ze zvědavosti jsem šla před lety vyzkoušet své první ošetření bez toho, aniž bych tušila, že tato terapie pracuje s mozkomíšním mokem. Již si nepamatuji, co všechno z toho, co popisuji výše, jsem tenkrát cítila, ale vím určitě, že jsem se cítila příjemně, vyklidněně a pocit po terapii byl zkrátka moc příjemný. Začala jsem tedy na terapii docházet a stala se mi kotvou a oporou v období vleklého boje s diagnózou autoimunitního onemocnění. Posílila mě na mysl, podpořila na duchu a zmírnila projevy onemocnění. Ukázala mi, že s ním nemám bojovat, ale že jej mám přijmout. Dvouletý profesionální výcvik kraniosakrální biodynamiky mě kromě jiného naučil mnohé v sebepoznání, v sebepochopení a v sebelásce. Ukázal mi další CESTU, na které kraniosakrální biodynamiku předávám dál...



OLINA NEŠPOROVÁ

Společně s terapeutickou jógou praktikuje kraniosakrální terapii v několika lokalitách – v pražském studiu Akasha (www.akasha.cz), ve vlastních prostorách ve Čtyřkolech na Benešovsku a v Rašovicích na Kutnohorsku (www.levandulovachaloupka.cz), kde pořádá také kurzy Ajurvédského vaření a další sebezvojové programy. „V přístupu ke klientům propojuji zkušenosti z jógy, ájurvédy a védských meditací. Záleží mi na tom, aby si klient byl schopen najít cestu k sobě, lépe si naslouchat a porozumět signálům svého těla nejen při terapii, ale také v každodenním životě a tím si postupně nastolil vlastní rovnováhu. Snažím se vždy vytvořit bezpečné, klidné a příjemné prostředí,“ říká o své praxi Olina. Celková délka terapeutických setkání trvá 90 – 120 minut. Na závěr je vždy prostor na vzájemné sdílení, eventuálně v následujících dnech po ošetření i telefonicky, pokud by vyvstala jakákoli témata či otázky. Frekvence návštěv je individuální. Kontakt: +420 776 391 102 nebo email: onesporova@gmail.com.