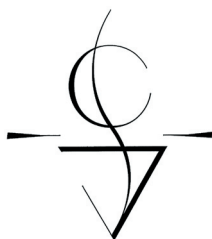


KRANIOSAKRÁLNÍ BALANCING

Co by měl vědět každý klient
aneb
jak podpořit léčebný proces



Pavla Ryčová
ICSB 2009

© 2009

Text: Pavla Ryčová

Ilustrace: Ramon Moscardo (Obr. 2-5)

Laura Moscardo (Obr. 6)

Grafická úprava: Pavla Ryčová

O B S A H

1. Co je to kraniosakrální balancng	4
2. Indikace a kontraindikace	17
3. Jak probíhá ošetření	21
4. Co můžete udělat vy sami	32
5. Seznam praktikantů	40
Odkazy a citace	44



1

Co je to kraniosakrální balancng

Kraniosakrální balancng je větev kraniosakrální terapie vycházející z biodynamického přístupu – z konceptu Dechu života - vyučovaná zakladatelkou švýcarského institutu ICSB (www.icsb.ch) Bhadrenou Tschumi Gemin a jejím mužem Kavim Gemin.

Je to celostní terapie založená na respektujícím, holistickém přístupu k člověku, jejímž cílem je podpořit klienta, aby se spojil s prvotní matricí zdraví, s původním nastavením systému, a na všech úrovních – tělesné, duševní i duchovní – si prožil svou celistvost, jednotu a působení Zdroje ve svém organismu, tzn. oživující a uspořádávající činnost Dechu života.

Dech života je základní životní síla lidského systému, je to řídící a uzdravující princip, který neustále obnovuje, uspořádává a oživuje vše živé.

Činnost Dechu života lze vnímat jako jemné pohyby, kterým se říká primární respirace. Primární respirace není vdechování a vydechování vzduchu plicemi, ale vnitřní dech jádra našeho systému, který prostupuje a hýbe tekutinami a tkáněmi v celém těle a vyživuje je.

Biodynamický přístup ke zdraví a léčení vychází z nového paradigmatu, jenž vystihují následující výroky a citáty:

**Zdraví není jen absence nemocí.
Je to harmonická jednota vědomí, těla a okolního světa.
Vesmír je rozšířením našeho těla,
a naše tělo v sobě zároveň obsahuje celé univerzum.**
Deepak Chopra

**Zdraví, o kterém mluvíme v osteopatii,
je samotným základem našeho bytí.
Nelze ho vylepšit, ani nemůže být nijak poškozeno.
Jinými slovy, zdraví je v našem těle přístupné 24 hodin denně
od okamžiku početí až do smrti.
A ani pak nezanikne, pouze „vysublimuje“.**
James Jealous

**Zdraví je přítomné v každém okamžiku, i v období nemoci.
Je to trvale přítomný řídicí princip,
který neustále organizuje, uspořádává a obnovuje lidské tělo.**

V tomto přístupu je obsažena hluboká úcta k vnitřní moudrosti nejen lidského těla, ale celého systému člověka. V biodynamice se používá slovo systém, protože výraz organismus je zvykem používat pro živé bytosti v souvislosti s jejich hmotným tělem jako funkční jednotkou. Pod slovem systém se rozumí nejen fyzické tělo s jeho duševními a duchovními rozměry, ale i biosféra – okolí organismu, s nímž je každý živý organismus propojen.

Již samotné uvědomění si této propojenosti a celistvosti, které člověk při biodynamickém ošetření často prožívá, bývá velmi léčivé.

K tomuto poznání nedošlo náhlým „vnuknutím“, ale postupným zkoumáním a poznáváním, proto bude možná nejlepší, když se s principy a druhy kraniosakrální terapie seznámíte na pozadí **historického vývoje**:

Ačkoliv zmínky o práci s kraniosakrálním systémem a mozkomíšním mokem najdeme již v pramenech starého Egypta, Indie nebo Peru, za počátek moderního vývoje tohoto oboru se považuje práce amerického osteopata **Dr. Williama G. Sutherlanda** (1873-1954).

Dr. Sutherland navázal na původní myšlenky **Dr. Andrewa Stilla** (1828-1917), který v 80. letech 19. století založil American School of Osteopathy v Missouri a formuloval základní principy osteopatie:

1. Tělo funguje jako celek, je to jedna funkční jednotka.
2. Tělo má své samoregulační mechanismy.
3. Struktura a funkce jsou navzájem provázané.

V rámci svého klinického výzkumu se Dr. Sutherland několik desetiletí věnoval detailnímu studiu anatomie. Výsledkem jeho celoživotní práce je tzv. „kraniální koncept“, který začal na sklonku svého života učit i další osteopaty.

První inspiraci pro rozvinutí kraniálního konceptu našel ke konci svého studia medicíny, když si prohlížel výstavku anatomických exponátů. Mnohokrát vyprávěl, jak ho ta myšlenka doslova „udeřila do hlavy“, když zkoumal rozloženou lebku, jejíž jednotlivé kosti byly od sebe oddáleny.

Zaujal ho tvar švů mezi kostí klínovou a kostmi spánkovými a najednou ho napadlo: „Jsou zkosené jako rybí žábry sloužící k primární respiraci.“ Dr. Sutherland si uvědomil, že tvar a uspořádání lebečních švů svědčí o schopnosti pohybu.

To bylo zcela v rozporu s konvenční anatomickou premisou, že lebeční kosti dospělého člověka jsou pevně srostlé a nemohou se hýbat. (Zajímavé je, že toto přesvědčení se prosadilo jen v západní anatomii. V Rusku, orientálních státech i perské tradici se vždy učilo, že lebeční švy se mírně pohybují.) Dr. Sutherland proto provedl mnoho pokusů, aby nakonec dokázal, že mezi lebečními kostmi skutečně dochází k určitému pohybu. Zjistil, že když je tento pohyb nějak omezen nebo dokonce znemožněn, projeví se to různými potížemi po celém těle. Tím odhalil souvislost kraniosakrálních dynamických procesů s fyziologickým fungováním celého těla. Kromě fyziologických změn při svých pokusech zakoušel také nejrůznější emoční a kognitivní potíže.

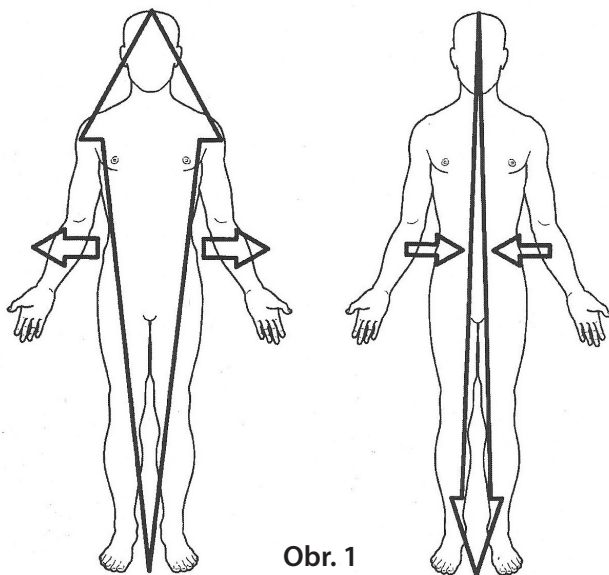
Spolu s tím, jak Dr. Sutherland postupoval ve svém výzkumu a praxi, stále více oceňoval povahu a vlastnosti membrán spojujících jednotlivé kosti a obalujících centrální nervový systém, ale i dynamiku tekutin uvnitř těchto membrán. Nakonec došel k tomu, že pohyby lebečních kostí, kosti křížové a v důsledku toho i pohyby všech struktur v těle jsou jen reakcí na působení biodynamických sil v mozkomíšní moku. Svá pozorování zaměřil na pravidelnou pulsaci mozkomíšního moku, jež rozhýbává všechny tělesné tkáně a vyvolává změny jejich polohy a funkcí. Nemohl se pak vyhnout hlubší otázce: **„Co vyvolává pulsaci mozkomíšního moku a v důsledku i všech tkání v těle?“**

Dr. Sutherland tuto neviditelnou životní sílu, která rozhýbává celé tělo, nazval Dech života. Učil, že pulsace mozkomíšního moku je přímým projevem Dechu života. Přesněji řečeno, pulsaci mozkomíšního moku vyvolává potence Dechu života. Potence Dechu života je dynamická síla, která iniciuje jemné, avšak už pozorovatelné pohyby tekutin a tkání. Lze ji přirovnat k životní síle tradičních kultur.

Kraniosakrální terapeut může lidem pomoci budovat jejich potenci, zvýšit jejich životní sílu neboli vitalitu, a tím obnovit nebo prohloubit jejich spojení s Dechem života, což vede k celkovému zlepšení zdraví a pocitu pohody.

Potence Dechu života tedy pohání pulsaci a pohyb mozkomíšního moku

uvnitř durální membrány. V jedné fázi tohoto pohybu tekutiny stoupají vzhůru směrem k hlavě a v druhé fázi klesají zpět dolů ke křížové kosti.



Obr. 1

Tento cyklus je trvalou ústřední součástí naší fyziologie. A protože míšní mok proudí mezi hlavou a dolním koncem páteře, Dr. John Upledger nazval tuto práci kraniosakrální terapie. Do té doby se používal termín „Kraniální koncept osteopatie“ Dr. Sutherlanda.

V důsledku pulsace mozkomíšního moku se pohybují i lebeční kosti a kost křížová. Jeden populární přístup ke kraniosakrální terapii tento fakt vyzdvihl, což vedlo k všeobecně rozšířené představě, že kraniosakrální terapie je o korekci pohybu kostí. Celkový rozsah práce Dr. Sutherlanda byl však mnohem širší, i když porozumění pohybům kostí bylo jeho součástí. Dr. Sutherland se mnohem více zajímal o síly skryté pod těmito pohyby projevující se skrze mozkomíšní mok, a jejich vztah k Dechu života. Energetické síly a potence Dechu života pohání přirozenou fluktuaci mozkomíšního moku a vnitřní motilitu tkání. Díky kraniálnímu konceptu Dr. Sutherlanda získaly tyto vnitřní síly na významu.

Ke konci života bylo Dr. Sutherlandovi čím dál jasnější, že tato práce je více o potenci Dechu života a jejích projevech, než o pohybech tekutin a tkání. I dnes je orientace na membránové napětí a odpor tkání důležitou součástí kraniosakrální práce, učíme se však navíc, že toto napětí a odpor udržuje inertní potence skrytá uvnitř.

Terapeutické techniky se výrazně zjemnily a pozornost praktikantů se zaměřila na projevy potence Dechu života v tkáních a tekutinách. Dr. Sutherland neustále zdůrazňoval, že praktikant se může na tyto síly vždy spolehnout, protože jsou řízeny svou vlastní vnitřní inteligencí. Podporoval praktikanty, aby plně důvěřovali léčivé moudrosti potence mozkomíšního moku, neboť tato síla je to, co zajistí terapeutickou změnu. Některé větve kraniosakrální terapie toto poznání ještě prohloubily a biodynamický přístup je již plně založen na tomto pohledu.

Některé z technik a dovedností kraniosakrální osteopatie se začaly šířit a v upravené formě vyučovat i mimo osteopatickou komunitu, aby je mohli využít i jiní terapeuté. Nejznámějším zastáncem rozšíření těchto dovedností i mezi veřejnost je **John E. Upledger, D.O.**, který založil Upledger Institute, hlavní vzdělávací organizaci v kraniosakrální terapii a příbuzných terapiích.

Přístupy kraniosakrální terapie vyučované v tomto systému jsou všeobecně více strukturně zaměřené. Nejčastěji se o nich mluví, jako o biomechanickém přístupu. Mohou být samozřejmě velice přínosné a účinné, je však nutné říci, že biomechanický přístup není tak úzce spjatý se Sutherlandovým kraniosakrálním konceptem osteopatie, ani s přístupy, které se z něj přímo vyvinuly, jako kraniosakrální biodynamika. Je však důležité ocenit význam práce Dr. Upledgera, protože zpopularizoval a rozšířil kraniosakrální terapii mezi širokou veřejností.¹

Svou vytrvalou prací a přínosem do kraniosakrálního pole vešli ve známost i další výjimeční lidé: **Dr. Rollin Becker, Viola Frymann, Franklyn Sills, Michael J. Shea, Ph.D.** a mnozí další..

S jakými přístupy kraniosakrální terapie se dnes můžete setkat?

BIOMECHANICKÝ	FUNKČNÍ	BIODYNAMICKÝ
Intervence ze strany terapeuta		
výrazná	mírná	v ideálním případě žádná
<p>V biomechanickém způsobu kraniosakrální práce praktikant předpokládá samovolné rytmické pohyby těla. Pomocí palpáce pracuje se strukturami a ovlivňuje jejich pohyb se záměrem napravit ho pomocí specifických technik a podle předepsaného protokolu.</p>	<p>Ve funkčním přístupu terapeut následuje směr poruchy a pomáhá systému nalézt místní rovnováhu tkání a nervového systému.</p>	<p>V biodynamice na lidskou bytost nazíráme v její celistvosti a na mechanické projevy těla se díváme jako na výsledek působení hlubších sil. Biodynamické síly a potence, které tvoří a udržují život, se manifestují jako vnitřní vitalita a rytmické pohyby připomínající příliv a odliv. Praktikant s těmito silami spolupracuje, a tím podporuje metabolické změny a samoregulaci v celém systému.</p>
Rozdělení druhů kraniosakrální práce podle přístupu:		
<p><i>Kraniosakrální terapie (nepřímý přístup)</i></p> <p><i>SOT Kraniopatie (přímý přístup)</i></p>	<p><i>Kraniální osteopatie</i></p> <p><i>Zero balancing</i></p> <p><i>Visionary craniosacral Work</i></p>	<p><i>Biodynamická kraniosakrální osteopatie</i></p> <p><i>Kraniosakrální biodynamika</i></p> <p><i>Breath of Life Cranial Touch</i></p>

Lidské tělo není biomechanické, ale biodynamické.

Tělo je komplexní, nelineární dynamický systém.

Michael J. Shea

Je to funkční jednotka, spojitě pole, které na fyzické úrovni tvoří systém fascií a tekutin, a na energetické úrovni biodynamické síly a potence. Tyto úrovně jsou navzájem provázané, tvoří jednu funkční jednotku, jednotné spojitě pole.

Definice **fascie**, jak byla formulována na kongresu Fascia 2007 v Bostonu:

Fascie je měkká pojivová tkáň, která prostupuje celým tělem a tvoří v něm jakousi trojrozměrnou spojitou síť poskytující mu strukturní formu a podporu. Fascie prostupují a obalují všechny svaly, kosti, orgány i nervová vlákna a tvoří tak unikátní prostředí pro tělesné funkce.

Nejrůznější viskoelastické tkáně tvořící fascie (šlachy, vazy, pouzdra, membrány, ploténky atd.) jsou také senzoryckými orgány. Obsahují různé druhy receptorů schopných zaznamenat napětí, prodloužení, tlak, pohyb, bolest atd. a tvoří tak systém neurologické zpětné vazby propojený např. se svaly zajišťujícími koordinaci pohybu, stabilitu a ochranu kloubů.³

Lidské tělo lze tedy považovat za koherentní entitu – spojitý systém membrán a tekutin. (I každá buňka je tvořena buněčnou membránou a vyplněna převážně tekutinami. Mezibuněčný prostor je také vyplněný tekutinami). Když k tomu přidáme energetickou úroveň – málokdo už dnes věří tomu, že lidské tělo je jen důmyslný mechanický stroj –, docházíme ke spojitému poli tekutin, tkání a potencií (v angl. Fluid-Tissue-Potency Matrix⁴).

V tomto kvantovém bioelektrickém poli probíhá neustálá, velmi rychlá komunikace pomocí koherentních vln, která je mnohem rychlejší než přenos náboje nervovým systémem.⁵

Informace se v tomto celistvém organizovaném poli šíří pomocí koherentních kvantových vln téměř rychlostí světla!⁶

Jakákoliv událost v určité části těla má tedy okamžitý vliv na celek a každý „problém“ nebo nerovnováhu je třeba řešit v rámci celku jako funkční jednotky. Proto se v biodynamickém přístupu klade takový důraz na celistvost!

Co se tedy při biodynamickém kraniosakrálním ošetření děje?

Na tuto otázku není snadné stručně odpovědět, protože díky širokému poli vnímání, jež ošetřující udržuje, probíhají v systému tisíce dějů zároveň. Začít zde vyjmenovávat, co všechno je možné, by nebylo moudré. Každý člověk je jedinečný a díky jeho neopakovatelné osobní historii se stejně jedinečně odvíjí i jeho vrozený plán léčení. Ten rozhoduje o tom, kde a jak se bude pracovat a léčit, nikoliv terapeut na základě stanovení diagnózy. Ten jen vytvoří potřebný prostor a klid pro vyjasnění vrozeného plánu léčení a svým vědomím podpoří činnost potence Dechu života. Uvnitř každého z nás existuje moudrost, Inteligence, která zpracovává veškeré životní podmínění v našem sjednoceném poli. Tato Inteligence centruje přidané síly v systému těla-mysli kolem tzv. inertních fulcer (nehybných míst, k nimž biodynamické síly váží rušivé síly biokinetické). V průběhu života se k našemu systému přidávají vnější síly – tzv. síly biokinetické. Jsou to síly spojené s nevyřešenými traumaty, patogeny, genetickými faktory, vlivy životního prostředí, vnitřním a vnějším stresem atd. Pokud se biokinetické síly plně nezpracují, ovlivňují pohyb tekutin, buněk a tkání systému. V zájmu dynamické rovnováhy musí být tyto přidané biokinetické síly uvnitř fyziologických struktur těla soustředěny, znehybněny a určitým způsobem ohraničeny, což dělají biodynamické síly v systému. Vlastní biodynamické síly systému tedy znehybní a ohraničí přidané biokinetické síly. Tak vznikají uspořádávající fulcra, kterým říkáme inertní neboli podmíněná.

**„Biodynamické potence se stávají inertními,
aby soustředily biokinetické síly vytvářející rušivé podněty.“**

Franklyn Sills

Uvědomme si, že kolem každého inertního fulcra jsou uspořádány a „uvězněny“ jak biokinetické, tak i biodynamické síly. Spolu s nimi se kolem inertního fulcra soustředí i potence, tekutiny a tkáně, což může vyústit v kompresi, stagnaci a městnání.

**Ve středu každého inertního fulcra je přítomná potence,
v jádru každého fulcra tedy pracují síly zdraví.**

Zdraví je uvnitř vždy přítomné.

Rollin E. Becker

Inertní fulcra jsou vytvářena a centrována velmi přesným způsobem v matici celého systému, to znamená, že léčebný proces každého člověka se bude odvíjet velmi přesným, specifickým způsobem. Reakce a prožitky lidí se stejnými symptomy tak mohou být velmi odlišné. Každý potřebuje pro to, aby se znovu spojil se Zdravím, něco jiného. Léčebný plán se odvíjí v jasném sledu tak, jak byly síly a zkušenosti centrovány a ukládány ve vašem systému. To nikdy nemůžeme vědět dopředu ani vymyslet.

Obecně lze říci, že během biodynamického ošetření dochází k sjednocení celého systému, což umožňuje následnou reorganizaci přítomných sil, jejich reorientaci k přirozeným fulcrům a tím pádem i korekci a harmonizaci všech funkcí systému a zvýšení celkové vitality.

**Snahou kraniosakrální biodynamiky tedy není ODSTRANĚNÍ BOLESTI
A UTRPENÍ, ale OBNOVENÍ ZDRAVÍ ZE VNITŘÍ.**

„Při ošetření se snažím obnovit zdraví. Nesnažím se opravit problém. Když k pacientovi přistupuji tímto způsobem, umožňuji tělu, aby samo s pomocí vlastních životadárných sil udělalo to, co potřebuje.“

Dr. Rollin E. Becker

Mnozí lidé, zvláště ti, kteří kraniosakrální ošetření ještě nezažili, si pod tím však nedokážou nic představit a předchozích pár odstavců pro ně budou nejspíš jen abstraktní teorie. Uvedu zde proto jeden konkrétní příklad, jak se ono zmíněné „sjednocení, spojení se Zdrojem a reorganizace“ projeví na tělesné úrovni – konkrétně na již vyzdvíženém systému fascií:

Fascie reagují na fyzický i emoční stres stažením a zvýšeným napětím. Je-li stres nebo šok příliš silný, tkáň se neuvolní a zůstane dlouhodobě napjatá. Tímto způsobem se v těle centrují přidané biokinetické síly a nezpracované následky traumatických událostí, které pak narušují normální fyziologické funkce a mohou vyústit v chronické potíže.

Jakékoliv narušení přirozených fyziologických funkcí v těle se projeví na rytmických pohybech kraniosakrálního systému. Zkušený terapeut toto „znehynění“, inerci, vnímá a vytváří tělu podmínky pro to, aby přítomné „uvězněné“ síly zpracovalo a uvolnilo. To se děje na mnoha úrovních, vědomých i nevědomých.

Spolu s uvolněním napětí ve fasciích a tkáních a rozptýlením inertních fulcer se uvolní i potence, která udržovala stabilitu inertního fulcra – zvýšené napětí v tkáních, a tato potence je pak přístupná celému organismu, takže klient většinou vnímá zvýšení hladiny energie v těle.

SHRNUTÍ

V kraniosakrální biodynamice spolupracujeme s pomocí Dechu života – s uspořádávajícími biodynamickými silami a jejich léčivým potenciálem. Dechem života totiž nelze manipulovat, lze s ním pouze spolupracovat.

Zažehuje první jiskru života, rozdmýchává život. A prvním příjemcem této jiskry života je mozkomíšní mok.

Dech života se manifestuje jako primární respirace, fluidní a organická, jež se projevuje expanzivními rytmickými pohyby celého systému připomínajícími nádech a výdech a která byla přítomná celých devět měsíců předtím, než jsme se poprvé nadechli kyslíku.

Na potenci Dechu života reagují všechny tkáňové struktury, každá buňka.

Ve své podstatě lze říci, že kraniosakrální biodynamika je o našem vnímání života a jeho dynamiky a o hluboké úctě k jeho podstatě.

**Existence není duální,
je to jeden organický celek.**

Osho

Dosáhnout vrcholu prázdna!

Prožívat plnost klidu!

**V společném procesu se rodí všechno tvorstvo,
a vše, jak pozoruji, se vrací znovu zpět.**

Každý tvor rozkvétá a roste do plnosti

A každý se znovu vrací k svému prazákladu.

Návrat k prazákladu znamená plnost klidu.

To je, čemu se říká naplnit své určení.

Tao te t'ing (přel. Berta Krebsová, DharmaGaia, 1997)

2

Kdy je kraniosakrální balancing prospěšný?

- indikace a kontraindikace

Klienty většinou zajímá, „na co všechno kraniosakrální biodynamika pomáhá“ a jestli jim pomůže vyřešit jejich momentální problém nebo potíže. Je to logické, když si uvědomíme, že se o tento přístup zajímají jako o léčebný prostředek. Podstatou kraniosakrální biodynamiky je však zcela jiný přístup ke zdraví, nemocem a léčení, než na jaký jsme zvyklí. Při kraniosakrálním ošetření terapeut nezaměřuje svou pozornost na „problém“ neboli symptom, kvůli němuž klient často přichází, ale na zdraví a celistvost jeho systému, a snaží se podpořit tyto kvality.

Zájmem terapeuta by mělo být nalézt zdraví klienta.

Nemoc dokáže najít každý.

Dr. Andrew Still

Pojem zdraví se v biodynamice definuje jako „trvale přítomný řídící princip, který neustále organizuje, uspořádává a obnovuje celý organismus“, jinými slovy tedy vnitřní moudrost neboli inteligence těla. Zdraví je proto přítomné v každém okamžiku, v každé buňce neustále, tedy i v okamžiku „nemoci“. Pokud se s ním dokážete vědomě spojit, uvědomit si v sobě tuto vnitřní sílu na fyzické úrovni, významně tím podpoříte léčivý proces.

Kdybychom měli vyjmenovat, při jakých zdravotních potížích kraniosakrální biodynamika pomáhá, museli bychom uvést téměř všechny existující, neboli lékařskou vědou popsané, což je celkem zbytečné. Jak to mohu tvrdit?

Pokud se člověk skutečně spojí se Zdrojem, se svou podstatou, a prožije si ve svém těle působení Dechu života, nemoc buď přestane existovat, a nebo ustoupí do pozadí, protože si člověk uvědomí a prožije něco mnohem silnějšího – Dech života a inteligenci trvale směřující ke Zdraví. Tím, že se této inteligenci při ošetření vytvoří prostor, aby mohla volně a účinněji pracovat, dochází k urychlení tohoto procesu a harmonizaci celého organismu na všech úrovních. Mezi nejvýznamnější účinky biodynamického ošetření patří:

Harmonizace celého nervového systému:

- zklidnění příliš aktivovaného nervového systému nebo naopak povzbuzení a oživení při útlumu a vyčerpání
- redukce stresu, úzkosti, zlepšení spánku
- vybití zadržného náboje v CNS, facilitace podrážděných míšních segmentů
- díky podpoře CNS i celková harmonizace metabolismu a imuno-endokrinního systému

Zlepšení pohybových funkcí:

- uvolnění systému fascií v celém těle, a tím zmírnění bolesti a zlepšení hybnosti a metabolismu (do chronicky napjatých oblastí nemohou proudit výživné látky, ani se z nich nemohou dostatečně odvádět látky odpadní)
- v hlubokém uvolnění dochází často k rozpuštění napěťových vzorců a reorganizaci přítomných anatomických i energetických struktur

Celková podpora organismu a zvýšení jeho vitality:

Spolu s uvolněním napětí ve fasciích a tkáních se uvolní potence, která

udržovala napětí, a ta je pak přístupná celému organismu, takže klient vnímá zvýšení hladiny energie v těle. Nemusíte tedy trpět nějakými zdravotními potížemi, abyste měli z kraniosakrálního ošetření užitek. Úlevu od stresu a pocit větší vitality a zdraví uvítá dnes snad každý.

A protože jsou účinky kraniosakrálního ošetření takto komplexní a dochází k vyladění všech fyziologických funkcí, můžeme si dovolit tvrdit, že dochází ke zlepšení zdravotního stavu při jakýchkoliv zdravotních potížích – navíc bez nepříjemných vedlejších účinků klasické léčby, protože při biodynamickém ošetření se vychází z celistvosti těla a vzájemné propojenosti a spolupráce všech dílčích částí.

Zvláště přínosné proto může být pro lidi s komplikovanými, chronickými potížemi, které bývají klasickou medicínou jen stabilizovány (aby se příznaky nezhoršovaly) nebo potlačovány.

Kraniosakrální biodynamika je velice vhodná:

- po operacích, úrazech a nehodách, ale i jako příprava na plánovanou operaci
- jako podpora zpracování traumatu, neboli při posttraumatických symptomech
- k rozpuštění emocionálních a fyzických šoků
- při bolestech zad a degenerativních změnách páteře a kloubů
- při jakýchkoliv nervových potížích (fibromyalgie, nespavost atd.)
- při problémech s čelistmi, dutinami a dysfunkcích v oblasti ušní, oční, nosní
- při problémech vztahujících se k traumatickému porodu
- jako podpora a příprava na porod a poporodní integrace
- pro „hyperaktivní“ děti a děti s poruchami učení
- u začínajících růstových problémů u dětí (skolióza, lordóza)

Pro svou jemnost, neinvazivnost a respektování moudrosti těla lze biodynamické kraniosakrální ošetření doporučit i všem, jejichž stav je pro běžné léčebné metody kontraindikací: těhotným, dětem již od narození a těžce nemocným atd.

A ačkoliv u biomechanického přístupu najdete několik kontraindikací týkajících se použití specifických technik při specifických potížích, u biodynamického přístupu se tato diskuze stává bezpředmětnou, protože během biodynamického ošetření se „neaplikují postupy a techniky“, ošetřující se klienta pouze snaží podpořit, aby se spojil se svými zdroji, a pokud možno se Zdrojem a se Zdravím, vždy s plným respektem k jeho současnému stavu a osobní historii.

Jací klienti chodí na kraniosakrální ošetření?

- ti, co chtějí vyřešit momentální, akutní potíže – pourazové stavy atd.
- ti, co chtějí zlepšit svůj zdravotní stav při chronických potížích
- lidé, kteří „již vyzkoušeli vše a nic jim nepomohlo“
- ti, co berou ošetření jako preventivní údržbu, regenerační prostředek
- ti, pro něž jsou ošetření součástí jejich osobního/duchovního vývoje a přistupují k němu jako ke způsobu zkoumání svého vědomí

3

Jak probíhá ošetření

Především je dobré mít na paměti, že biodynamické kraniosakrální ošetření je sice svým způsobem rituál s předem danými pravidly, neaplikuje se však nikdy předem stanovený postup nebo technika. Při ošetření se praktikant snaží co nevíce respektovat hranice a potřeby klienta a drží se biodynamických principů formulovaných pro maximální možnou podporu systému. To je však vše, co je předem pevně dané. Zbytek se odvíjí podle specifických potřeb klienta a jeho vrozeného plánu léčení, který se vyjeví po usazení do klidu.

Každé ošetření je tedy unikátní a jiné, i když nezasvěcenému diváku by se na první pohled mohlo zdát, že oba účastníci opět jen v klidu sedí nebo leží, a nic zvláštního se neděje. Někdy se může stát, že rozpuštění nebo rozřešení některých vzorců bude trvat několik ošetření (kvůli hluboké provázanosti na několika rovinách) a můžete zaznamenat určité „opakování“ některých napěťových vzorců, ty se však většinou pomalu zeslabují a nakonec zmizí úplně. Někteří lidé jsou však vždy nesmírně překvapení, co nového se zase objevilo, a jsou fascinováni mnohohvrstevnatostí svého systému.

Každý člověk je jedinečný, a proto i každé ošetření je jedinečné. Složitost a komplexnost člověka jako lidské bytosti ani života jako takového nelze vůbec popsat slovy, stejně tak faktorů, které na přítomný systém působí – zvenčí i zevnitř – je nepřeberné množství, a proto nelze předem odhadnout,

a proto nelze předem odhadnout, jak se budou jednotlivá ošetření odvíjet. Jediné, co lze dělat, je být přítomný, s co největší bdělostí pozorovat probíhající děje a vytvořit klidný a láskyplný prostor, v němž může dojít k léčení.

Přes to všechno se pro ty, kdo se chystají na ošetření poprvé a mohou cítit určitou nejistotu z „neznáma“, pokusím alespoň nastínit obecný scénář – tzn. popsat, jak ošetření často probíhá (přeci jenom mají všichni lidé něco společného). Pokuste se to ovšem brát jen jako jednu z možností popsanou pro představu a rozhodně neočekávejte to, co si zde přečtete. Můžete zažít to samé, ale zrovna tak i něco úplně jiného... Následující text by měl sloužit především pro vaše uklidnění, že s vámi bude zacházeno s respektem, a vytvořit potřebný pocit bezpečí, abyste se mohli v klidu odevzdat do rukou terapeuta a Dechu života s vědomím, že právě díky zdánlivě vnější nečinnosti se mohou odehrát významné procesy ve vašem nitru.

„Nejde o nic zázračného, nebo snad něco, z čeho je třeba mít strach. Bylo by to, jako bát se třeba hromu, oblohy, květiny nebo lásky. Je to stejně přirozené jako východ slunce, chůze a nebo smích.“⁶

Ošetření většinou začíná rozhovorem, při němž se ošetřující zajímá, jak se vám daří a pomůže vám dostat se tzv. „do těla“, tzn. přesměrovat vaši pozornost od okolí alespoň částečně dovnitř. Při první návštěvě bývá rozhovor delší, protože terapeut se o vás bude chtít něco dozvědět a také vám bude chtít sdělit potřebné informace pro hladký průběh ošetření.

Po vyjasnění záměru a hranic si lehnete na lehátko, většinou na záda, ale je možné začít i v jakékoliv jiné poloze – na boku, na břicho a dokonce i vsedě.

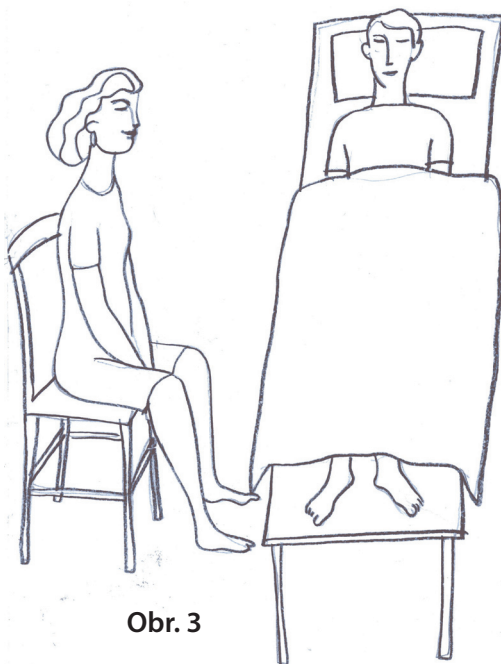


Obr. 2

Pro maximální pohodu a uvolnění je zapotřebí zajistit maximální fyzické i psychické pohodlí. Neostýchejte se proto požádat o cokoliv, co pro svůj klid potřebujete. Jakýkoliv nepříjemný pocit, i když tolerovatelný, vám znemožní nebo alespoň ztíží cestu k plnému uvolnění a odevzdání se. Ošetřující vám většinou nabídne polštářky pro podložení hlavy a kolen, ale někdy je třeba podložit také bedra, ruce... rozhodně se nebojte chvíli zkoumat a hledat své pohodlí, nikdo to nebude brát jako obtěžování nebo „vymyšlení si“, protože každý ošetřující ví, že příjemný pocit je pro zdárný průběh ošetření zásadní. Stejně tak si můžete přát ztlumit osvětlení, přikrýt, odkrýt nebo vypnout tikající hodiny...

Poté se se svým ošetřujícím vydáte na cestu do svého nitra – do světa tekutin, potence a Dechu života.

Nejdříve se společně usadíte – ošetřující potřebuje chvíli na zklidnění, zastavení a rozšíření svého vnímání do širšího pole, a vy se mezitím můžete jednou nebo vícekrát zhluboka nadechnout a vydechnout a zaměřit svou pozornost dovnitř do těla, jako byste se chtěli podívat, co se tam děje. Můžete tam najít klid, příjemné plynutí, nebo naopak chaotické víření, brnění, napětí a bolest. Pokud se vám zpočátku zdá, že nevnímáte nic, nebo jen



Obr. 3

tlukot svého srdce, nezaufejte. To je v pořádku. V klidu pozorujte to, co vnímáte, časem se vaše schopnost vnímat vlastní tělesné procesy a pociťované vjemy prohloubí, stejně tak i kapacita vnímat více komplexních procesů najednou. Ošetřující vás povede, kdykoliv se můžete na cokoli zeptat, zvláště, když se začnete cítit nejistí. Většinou vás vyzve, abyste se mentálně spojili s některým ze svých zdrojů (viz „Práce se zdroji a vědomím během ošetření“ na str. 34-36) a pozorovali, jak na to zareaguje vaše tělo – co se v těle změní, když myslíte na svůj zdroj... A pokud vám to půjde, abyste pozorovali celé tělo najednou.

Jedním z „cílů“ ošetření je, abyste si uvědomili svou celistvost. Pro někoho to může být samozřejmé a snadné, někomu se to zpočátku může zdát nemožné, zvláště je-li člověk zvyklý orientovat se převážně vně a své tělo

vnímá jako „soubor jednotlivých částí“. Opět nezaoufejte, celistvost je základní vlastností každého živého organismu a každý má tudíž i vrozenou schopnost svou celistvost vnímat. Je to jako se vším: pokud něco neděláte a nerozvíjíte, v dané oblasti „zakrníte“ a musíte si příslušné dovednosti oživit. Neexistuje univerzální nejsnazší cesta, jak to udělat. Opět je potřeba být tvořivý a spolehnout se na své vnitřní impulsy. Někdo prostě rozšíří svou pozornost na celé tělo a biosféru jen tím, že se rozhodne to udělat, někdo si musí pomoci svou představivostí, někdo to musí chvíli zkusit a trénovat. Často lidem pomáhá představa, že jsou jedna velká, živá buňka, která dýchá, nebo když zkusí vnímat celý povrch kůže najednou. Můžete i vyzkoušet cvičení popsané v kapitole o prohloubení vnímání vlastního těla.

V každém případě, pokud vám to nejde, nevyvíjejte příliš velké úsilí. To vede k aktivaci nervového systému, která bývá při ošetření spíše kontraproduktivní (stejně jako přílišná snaha se uvolnit vede ke zvýšení napětí). Prostě to jen tak uvolněně zkuste, ležérně a s lehkostí, a pokud se to nevede, nevadí. Za chvíli to zkusíte znovu, a jednou to „naskočí“.

Průběh ošetření nejvíce podpoříte tím, že si dovolíte odpočinout, odevzdáte se probíhajícím procesům a budete pozorovat – s pozorností rozprostřenou do celého těla -, co se v něm děje. I když se vám bude zdát, že se chvíli neděje nic, je to v pořádku. Klidové stavy jsou velmi výživné a léčivé a probíhají na velmi jemné úrovni. Systém v nich doslova „dobíjí baterky“ – sbírá potenci na to, co potřebuje udělat. Pokud tedy vstoupíte do klidu, dovolte si v něm spočinout a užijte si ho.

**„To, co nás nejvíce zajímá, je klid za pohybem,
protože v tomto klidu se skrývá potence.“**

Dr. W. G. Sutherland

Klidový stav se může ještě více prohloubit, a vy vstoupíte do další, hlubší vrstvy vědomí, nebo je vystřídán pohybem, může se např. vyjasnit a rozpustit nějaký napěťový vzorec, nebo si uvědomíte svou vlastní primární respiraci – rytmické vzdouvání a klesání tekutin v těle).

Ať už se při ošetření děje cokoliv – většinou probíhají procesy na mnoha rovinách zároveň – vždy je dobré zůstat vědomím a pozorností v těle. Fyzické pocity, neboli pocítované vjemy pomáhají ukotvovat prožitky v prostoru, zůstat více tady a teď. Během ošetření se může objevit spousta obrazů, myšlenek, nebo dokonce celé příběhy. Některé mohou být pro ozdravný proces podstatné, jiné nepodstatné nebo dokonce rušivé. To ale poznáte. Obecně lze doporučit pouze to, že jakmile si uvědomíte nepotřebnost probíhajícího mentálního procesu, vždy se vraťte svou pozorností zpátky k tělu, nebo, pokud je to možné, pozorujte tělesné procesy zároveň s probíhajícími mentálními a duševními pochody – buď jako pozadí, nebo jako rovnocennou související rovinu. Schopnost vnímat procesy probíhající na různých rovinách zároveň vyžaduje plnější využití kapacity nervového systému a vede k intenzivnějšímu pocitu celistvosti, vnitřní integrity a komplexnosti.

V každém okamžiku probíhá v lidském těle tisíce dějů najednou a není cílem vnímat jich co nevíc. Je jen dobré si to uvědomit, když budete mít pocit, že se uvnitř nic neděje, a zaměřit tam trochu víc svou pozornost. Ze stejného důvodu může klient vnímat něco jiného než ošetřující. Děje se obojí, jen každý z nich zaměřil svou pozornost jiným směrem, naladil se na jiný děj. Do popředí vždy vystoupí to, co je pro vás v danou chvíli nejdůležitější. Určité léčebné procesy tedy mohou proběhnout, aniž byste si toho všimli – můžete být v tu chvíli pozorností někde jinde – a uvědomíte si až následnou úlevu. Když ale budete přímými svědky, vaše pozornost bude přítomná, a léčebný proces bude mnohem hlubší a komplexnější - vědomější.

Při ošetření se tedy zaměříme na posílení a prohloubení těchto kvalit:

- přítomnost
- klid
- celistvost

jež jsou výborným antidotem na post-moderní životní styl a problémy současnosti⁸ – disociaci, vykořeněnost, roztržštěnost a chronický neklid.

**„Ztratíte-li kontakt s vnitřním tichem,
ztratíte kontakt sami se sebou.**

**A ztratíte-li kontakt se sebou samými,
ztratíte se i ve světě.“**

Eckhart Tolle

Ale abychom nezůstávali jen u vyhýbavé abstrakce:

Lidé často popisují zážitky hluboké relaxace, ticha, klidu a sjednocení. Někdy se stává, že hluboce usnou, jindy vnímají pocity a tělesné vjemy jako např.: teplo, houpání, vibrace, rozšiřování do prostoru – pomalé i náhlé, jemné pohyby a proudění v těle, ale i „zemětřesení“, postupné prosvětlení, ale i náhlé zaplavení světlem nebo obrovský tmavý prostor. Mnoho lidí také popisuje příjemné stavy z prenatálního období v děloze, či zážitky z období porodu.

Spektrum možných prožitků je nekonečně široké a všechny vjemy jsou v pořádku - tedy pokud jsou pro vás snesitelné a přijatelné. Vždy si můžete vybrat, jestli chcete v probíhajícím procesu pokračovat a dál ho prozkoumávat, nebo ho opustit, přerušit a zaměřit svou pozornost jinam. V takovém případě je vhodné o tom mluvit s ošetřujícím, říct mu, co se s vámi děje, jaké jsou vaše pocity, protože vás může vhodně podpořit. Využijte jeho zkušenosti a nezůstávejte v tom sami, je tam pro vás...

Dlouho jsem přemýšlela, jestli uvést konkrétní, ilustrační průběh jednotlivých ošetření, a to z jednoduchého důvodu. Většina lidí má pak sklon očekávat to, co si přečte, nebo alespoň něco podobného, což je pak rušivé a omezující. Vždy je lepší nechat pole vnímání otevřené, protože možností je nekonečně mnoho. Přesto jsem se nakonec rozhodla popsat části dvou ošetření. Jedno, v němž jsem během usazování do hlubokého klidu zažila krátké, ale intenzivní aktivace sympatiku, a další, kdy jsem po spočinutí v dynamickém klidu vnímala „zemětřesení“ vycházející zevnitř páteře, což jsou vjemy, které člověka, když je nečeká, mohou vylekat. Popíšu zde tedy některé ze svých prožitků proto, abyste věděli, že ani intenzivních procesů a emocí se není třeba bát.

Obě ošetření byly cvičné, tzn. proběhly ve skupině během výcviku ICSB.

... cítila jsem se krásně uvolněná, tělo jako by bylo chvílemi tekuté a chvílemi vzdušné a užívala jsem si slastný pocit blaženosti. Najednou se mi před očima mihlo v rychlém sledu několik obrazů – jako zrychlený film – ale uvědomila jsem si, že to není před očima, ale v celém těle – jako bych se na tu vteřinovou obrazovou smyčku dívala celým tělem. Můj nervový systém na to okamžitě zareagoval leknutím a proběhl mnou impuls vstát a vyběhnout okamžitě z místnosti. Byl to však jen velmi krátký impuls, který nedokázal zvednout mé těžké tělo. Zároveň nezmizel hluboký klid v pozadí. Obojí bylo přítomné zároveň – klid i aktivace – vnímala jsem obojí najednou. Kdybych nevěděla, co se se mnou děje, že jde jen o aktivaci sympatiku, neboli sympatické větve autonomního nervového systému, možná bych se prudce posadila. Věděla jsem však, že mohu zůstat v klidu ležet, a jen to pozorovat, protože to během několika vteřin odezní. Tak se taky stalo. A nutkání utéct vystřídal pocit obrovské euforie, že jsem se neubránila a musela jsem se začít smát nahlas. Po chvíli se zase objevil zmatek a chuť utíkat, kterou zase vystřídal intenzivní euforický pocit... (tato aktivace ANS

a intenzivní emoce byly spojeny s napětovým vzorcem přítomným na mé kosti klínové, na niž jsme se zaměřovali: při nádechu – flexi – jsem cítila euforii a radost, a při výdechu – extenzi – se objevoval pocit ohrožení)...



Obr.4

...ležím na zádech a hlavu mám položenou v ruce ošetřujícího. Vnímám, jak se celé mé tělo pomalu rozpíná na všechny strany a zase smršťuje zpátky směrem ke střední linii, a při jednom výdechu se najednou začínám propadat dovnitř, do tmy, do neznáma, do jiného dimenze. Vše je tu najednou pomalejší a homogennější. Všimla jsem si, že nevnímám hranice svého těla. Připadám si jako prostor, který dýchá, expanduje a vrací se zpět, a ta expanze vychází ze středu. Najednou se celá otřesu, otřese se celý prostor, ani nevím, odkud přišel ten impuls, kde se vzala ta síla, která to vyvolala. Mám potřebu se zhluboka nadechnout a vydechnout, a po výdechu následuje pocit ještě hlubšího uvolnění a vše je citelněji propojeno.

Vnímám obrovský prostor připomínající vesmír, který je plný energie. Pak přijdou ještě dva otřesy a po každém se dostávám do nové dimenze, nového prostoru, který je pokaždé ještě plnější, intenzivnější, živější a jeho střed hmotnější. Užívám si klid, obrovský neomezený prostor a zvláštní plnost a blaženost. Dlouho je klid, nic zvláštního se neděje, má pozornost začíná uvadat a vědomí se ztrácí.

Najednou se probudím a cítím, jak se mi vlní páteř. Vlny vycházejí z pánve a šíří se nahoru po páteři. Je to moc příjemné, užívám si tu sílu. Najednou se vše opět zklidní a zastaví, a po chvíli klidu vnímám chvění a dunění uvnitř páteřního kanálu, které je zpočátku tlumené a pozoruji ho jako by zvenčí, ale pak mě celou pohltí a rychle nabývá na intenzitě a šíří se celým tělem. Mohutné zemětřesení vycházející z míchy a prostupující všemi tkáněmi. Není však ničivé, ale laskavé a oživující. Naplňuje mě silou, radostí a živostí. Zpětně si uvědomuji, že v tu chvíli neexistovalo nic, než síla toho „zemětřesení“. Byla jsem tou silou, která je vyvolala. Mé vědomí se muselo odpoutat od běžného vnímání těla a přesunout se k síle, která ho oživuje....

„Vnímám klid. Jsem v klidu. Já jsem ten klid.“

Franklyn Sills

„Archimedes kdysi prohlásil:
,Dejte mi pevný bod, a já pohnu vesmírem.'
Nikdy ten bod nenašel,
neboť jej hledal kolem sebe.
Ten pevný bod je totiž uvnitř nás;
nikdy se nepohne.
Země se pohybuje,
Slunce se pohybuje
hvězdy se pohybují.
Vše je v neustálém pohybu,
ale něco uvnitř nás zůstává absolutně klidné,
věčně nehybné.“

Osho

4

Jak můžete podpořit probíhající léčebné procesy a prohloubit své vnímání

Kraniosakrální balancing není postup nebo technika aplikovaná na pasivního pacienta. Ošetření je spolupráce obou zúčastněných – klienta a terapeuta. Léčení probíhá v harmonickém vztahovém poli a vy sami si můžete ošetření vést tak, abyste se cítili bezpečně a pohodlně a dokázali plně integrovat vše, co se stane. To znamená, že můžete kdykoliv z probíhajících procesů vystoupit a přesměrovat svou pozornost jinam.

Pro zdárný průběh ošetření vám terapeut doporučí vždy:

1. uvolnit se a pozorovat, co se děje uvnitř vašeho těla, pokud možno v rámci celku (rozšířit své vědomí do celého těla).
2. odevzdat se primární respiraci neboli nechat volně probíhat vše, co se děje.
3. pro vstup do hlubších klidových stavů využít své zdroje.
4. zůstat pokud možno co nejvíc přítomný a vědomý.

Jak pracovat s vědomím během ošetření jsem již nastínila v předchozí kapitole o průběhu ošetření. Pro shrnutí ještě jednou naznačím obvyklý scénář začátku ošetření, což je jediná část, která probíhá u všech klientů podobně, a pak podrobněji rozvedu, jak můžete využít práci se zdroji.

Na začátku ošetření budete vedeni: ošetřující vás vyzve, abyste se několikrát zhluboka nadechli a abyste nasměřovali svou pozornost ke svému tělu a pociťovaným vjemům.

Pojem **pociťovaný vjem** poprvé použil Eugen Gendlin v rámci své terapeutické metody, kterou popisuje v knize „Focusing“. Pociťovaný vjem je vše, co formuje naše vnitřní prožívání a může být vnímáno, zpracováno a popsáno našimi smysly (orgány smyslového vnímání) – jsou to fyzické pocity.

Pociťované vjemy nejsou emoce! Emoce může být pociťovaným vjemem popsána: když např. cítíte smutek, stáhne se vám hrdlo, cítíte tíhu na prsou..., když máte radost, vnímáte expanzi hrudníku, teplo v břiše, jemné chvění v celém těle...

Práce s pociťovanými vjemy přivádí pozornost na přítomné prožívání a vytváří pozorovatele, což člověku umožňuje neidentifikovat se tolik s probíhajícími procesy.

Poté budete vyzváni, abyste rozšířili své vnímání rovnoměrně do celého těla a pozoroval své tělo jako celistvé, jako jednu funkční jednotku.

Ošetřující vás také možná pobídne, abyste si našli nějaký svůj zdroj, mentálně nebo fyzicky se s ním spojili (podle toho, jestli to bude zdroj vnější nebo vnitřní). Jde o pomocnou techniku pro uvolnění autonomního nervového systému a získání přístupu k hlubším klidovým stavům, a tedy i k většímu množství potence. Autonomní nervový systém se považuje za reflexivní, nelze ho tedy přímo ovládat vůlí. Bylo však zjištěno, že když člověk myslí na něco příjemného, ANS na to zareaguje uvolněním.

Jak jsem již napsala, **zdroje** mohou být **vnější** a **vnitřní**.

Vnitřním zdrojem může být např. příjemný pocit v určité části těla (plnost, nebo naopak pocit volného prostoru, teplo, expanze...), vnějším zdrojem může být cokoliv, co vám přináší příjemné pocity, cokoliv, co vás uklidňuje nebo posiluje (vzpomínka na místo, kde se cítíte dobře, činnost, kterou děláte rádi, milovaný člověk, zvíře, předmět, oblíbené jídlo, váš spirituální zdroj...)

Pokud si vyberete vnitřní zdroj, tzn. najdete ve svém těle místo, kde vnímáte nějaký intenzivní příjemný pocit, chvíli v tomto místě zůstaňte pozorností, prociťte si, jaké to tam je, a pak se pomalu z tohoto místa „rozšířte“ do zbytku těla. Někomu pomáhá představa, že se v místě zdroje „usadí“ jako malý pozorovatel, a z tohoto místa pak sleduje a pozoruje, co se děje kolem něj.

Pokud si vyberete vnější zdroj, chvíli na něj myslíte nebo si ho vizualizujete, ale „neulítněte“ si na něm jen v myšlenkách, zůstávejte pozorností v těle a pozorujte, co se v těle děje, co se v něm mění, jak vaše tělo na zdroj reaguje... To je váš cíl – posílit a zintenzivnit tělesné vjemy tak, abyste si je začali uvědomovat, a zároveň získat pocit klidu a bezpečí, abyste si dovolili spočinout v klidu a odevzdali se Dechu života.

Jakmile se spojíte se svými zdroji a celistvostí, váš systém se sjednotí a může se usadit do hlubších klidových stavů, v nichž dochází k léčení.

Obecně lze říci, že čím silnější má člověk zdroje a čím více je s nimi v kontaktu, tím je vitálnější a tím hlubšího klidového stavu je schopen dosáhnout.

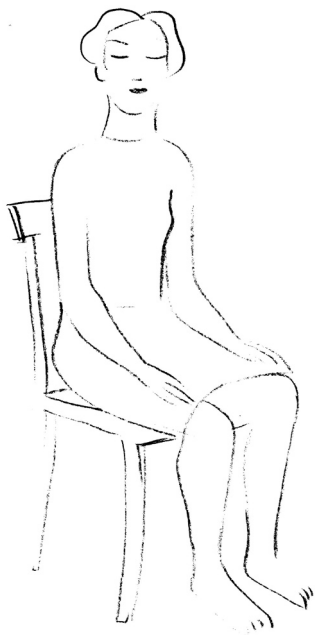
V ideálním případě se klientův systém sjednotí ještě před prvním fyzickým kontaktem ošetřujícího – při společném usazování. K tomu ale dochází většinou až u „zkušených klientů“, kteří již mají za sebou několik ošetření, nebo u klientů, kteří intenzivně rozvíjejí své vědomí a vnímání. Pokud jste na ošetření poprvé stačí, když se uvolníte a podaří se vám zaměřit svou pozornost na tělo a nerozvíjet složité myšlenkové procesy. Pocit sjednocení a celistvosti se většinou objeví až po nějaké době s podporou terapeuta. Rozhodně se příliš nesnažte (přílišné úsilí může v těle napětí naopak zvýšit). Nejdůležitější je uvolněně se odevzdat procesu a zůstat v roli vědomého pozorovatele.

Schopnost vnímat své tělo a být ve spojení se svými zdroji má každý člověk na jiné úrovni, podle toho, jak ji během života rozvíjel. Terapeutický přínos ošetření můžete významně podpořit tím, že si tyto dovednosti budete zkoušet a cvičit doma, mezi jednotlivými ošetřeními.

Jak pracovat se zdroji a rozvíjet vnímání vlastního těla doma:

Vhodnější je začít vsedě na židli, protože tato technika je velmi uvolňující a hrozí, že vleže brzy usnete, zvláště, když jste unavení. Posadte se proto na židli, pokud možno vzpřímeně, a zavřete oči.

Párkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte, abyste přerušili proud myšlenek a uvolnili napětí. Uvědomte si, jak se dotýkáte sedadla a opěradla židle, jestli se vám sedí pohodlně.



Uvědomte si, jak se dotýkáte sedadla a opěradla židle, jestli se vám sedí pohodlně.

Uvědomte si také, jak se dotýkáte země, jestli je vám kontakt se zemí příjemný... Pak si uvědomte, kde máte páteř, a představte si její prodloužení přes dolní konec – kostrč – do Země, a přes horní konec a temeno hlavy do nebe.

Obr.5

Takto usazení a vycentrování můžete obrátit svou pozornost dovnitř, do těla. Zkuste si uvědomit, kde vnímáte něco nepříjemného, a kde naopak příjemné pocity. Pokud najdete příjemné místo, chvílku ho pozorujte a prociťujte a pak se z něj pomalu pokuste rozšířit pozorností do celého těla, jako byste chtěli vnímat celé tělo najednou. Všimněte si změn ve vnímání, přítomných procesů, zkuste pojmenovat své pociťované vjemy.

Pokud nenajdete v těle příjemné místo, zkuste si vybavit nějaký svůj vnější zdroj. Doporučuji svým klientům, aby si udělali čas a zkusili sepsat na kus papíru co nejvíc svých zdrojů – vše, z čeho čerpají sílu, co je posiluje, vše, co je těší nebo uklidňuje... Snáze si pak během ošetření nebo při tomto cvičení na nějaký zdroj vzpomenou.

A opět pozorujte, jak se po spojení se zdrojem začnou měnit vaše pocity a vnímání, a zkuste probíhající procesy pozorovat v celém těle najednou, s pozorností rovnoměrně rozšířenou do celého těla.

Po chvíli byste měli vnímat celkové zklidnění, uvolnění a usazení.

Pokud se nemůžete soustředit a utíkáte myšlenkami jinam, stačí – vždy, když si to uvědomíte - se vrátit pozorností k tělu a pociťovaným vjemům.

Pokud vám činí problémy rozšířit a držet pozornost v celém těle najednou, můžete zkusit:

- vnímat celý povrch kůže najednou
- představit si, že jste jedna velká buňka, která dýchá (zvětšuje se a smršťuje)
- meditaci na vnímání prostoru:

Posadte se na zem nebo na židli, jak vám to víc vyhovuje, a zavřete oči. Párkrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Uvědomte si, jak se dotýkáte země, podlahy nebo sedadla, a vědomě se spojte se Zemí. Můžete si vizualizovat spojnici vašeho těla a žhavého jádra Země. Uvědomte si svou páteř, hranice svého těla a okolní prostor. Jako byste si chtěli svým vnitřním zrakem uvědomit, co je před vámi, za vámi, vlevo i vpravo. Pak se znovu vraťte ke své páteři, ale zároveň zůstaňte pozorností venku, v prostoru místnosti. Mentálně vyšlete šíp z dolního konce páteře – z kostrče – do jádra Země – a pak opačným směrem – nahoru přes temeno hlavy do vesmíru. Vnímejte chvíli svislou spojnici Matky Země a Otce Nebe (Mother Earth – Father Sky). Pak vyšlete šíp před sebe, tak daleko, jak budete mít chuť, za sebe, vlevo a vpravo. Takto ukotvení v prostoru můžete chvíli zkoumat své vnímání. Zůstávejte stále pozorností ve svém středu a pomalu rozšiřujte vědomí, nebo chcete-li vnímání, do prostoru a zpět. Pokud se na chvíli ztratíte, vždy se vraťte zpátky do svého těla a obnovte své spojení se Zemí.

Výše popsané postupy a principy lze využít i mimo kraniosakrální ošetření a nejen jako podporu terapeutických procesů, ale i v každodenním životě. Popsané techniky jsou rychlé a účinné, stačí, když si dopřejete co nejčastěji, nejlépe 1-2x denně, nebo podle potřeb a možností, krátké chvílky klidu s minimem vnějších podnětů** (většině lidí stačí 10-15 min.), kdy zaměříte svou pozornost na své tělo a naladíte se na jeho celistvost. Můžete to dělat vsedě, vleže, nebo jakkoliv vám to vyhovuje.



Obr. 6

Stačí si najít klidné místo, zavřít oči, párkrát se zhluboka nadechnout, nechat vše zklidnit a usadit, rozprostřít svou pozornost do celého těla a jen tak ležérně vše pozorovat.

Pokud budete mít chuť či potřebu, můžete k tomu přidat i své zdroje, a pozorovat, jak na ně tělo reaguje – co se v těle změní, když na ně myslíte?

**REST – Reduced External Stimuli Time

Tyto desetiminutovky působí nejen jako balzám na váš nervový systém, ale dáváte v nich tělu šanci, aby mohlo lépe integrovat vše, s čím se potýká, případně integrovat dobíhající procesy nastartované během ošetření. Lze je zařadit i do vaší meditační nebo jakékoliv jiné seberozvíjející praxe.

Chvilé klidu jsou pro zdraví a pohodu člověka nenahraditelné:

Aktivují se samoregulační síly těla, které celý organismu posílí a zregenerují. Výsledným účinkem je celkové uvolnění a osvěžení. Můžete mít pocit větší vitality, energie a zároveň intenzivnější pocit vnitřního klidu.

Inertní síly systému se mohou rozptýlit a potence v mozkomíšním moku lépe proudit.

„V klidu, tichu a prázdnotě vstupujeme do kontaktu s Dechem života.“

Michael J. Shea

5

Seznam praktikantů kraniosakrálního balancingu certifikovaných ICSB* v České Republice

*(Institute of CranioSacral Balancing)

Seřazeno abecedně podle místa působnosti:

Beroun

Mgr. Jitka Eyerová, BCST
Nerudova 851, Beroun 266 01
tel.: 604 549 856

Brno

Ing. Hana Horáková, PhD., BCST
Jugoslávská 124b, Brno-Černá pole 613 00
tel.: 775 282 229, e-mail: hanycce@centrum.cz

Dobřichovice

Zuzana Vostatková, BCST
Centum komplexní péče Dobřichovice s.r.o.
Na Vyhlídce 582, Dobřichovice, 252 29
tel. 721 304 890

Hodonín

Radek Neškrabal, BCST
Tylova 7, Hodonín 69601
tel. 777 092 542, R.Neskrabal@seznam.cz, www.csosteopatie.cz

Jindřichův Hradec

Martina Hofbauerová, BCST
Oáza klidu, Janderova 164, Jindřichův Hradec 377 01,
www.relax-masaze.cz

Klatovy (Šumava)

Monika Chomová, BCST

Čachrov 42

Tel. 777 258 337, www.kraniosakralni-terapie.cz, www.nebicko.net

Kroměříž

MUDr. Iva Zapletalová, BCST

Psychiatrická ambulance, Nám. Míru 350, Kroměříž 767 01,

tel.: 728 947 294

Mgr. Stanislav Zapletal, BCST

Fyzioclinic, Nám. Míru 350, Kroměříž 767 01,

tel.: 602 593 541, e-mail: Zapletals@seznam.cz, www.imte.cz

Opava

Jan Jurča, DIS, BCST

Masážní salon Jan Jurča DiS.

MG Medical center, Ostrožná 27, Opava 746 01

tel. 604 285 689, 552 301 225

www.jurca.cz, email: jurca@jurca.cz

Ostrava

MUDr. Věra Kotnová, BCST

DNA - Poliklinika, Dr. Martínka 7, Ostrava - Hrabůvka

vera.kotnova@pho.cz

Praha

Mgr. Stanislava Šimková, BCST

Dům osobního rozvoje MAITREA, Týnská ulička 6, Staré Město

www.kranio.net, www.maitrea.cz, tel. 774 890 917

Zdeněk Kotršál, BCST

Centrum rehabilitace RHT, Pod Marjánkou 12, Praha 6

www.kranio.info, tel.:775 258 337

Tereza Rychlá, BCST
Studio Dobeška, Jasná II.
www.rychla.wz.cz, tel. 776 339 968

Dagmar Samková, BCST
Poliklinika Modřany, Soukalova 3355, 143 00 Praha
dsam@redash.cz, tel. 724 318 701

Mgr. Adam Navrátil, BCST
Centrum OZON, Žitná 42, Praha 2
www.kraniopraha.cz, www.kranio.net, kraniopraha@gmail.com, tel. 606 757 236

Mgr. Martina Regnerová, BCST
www.inspirium.net, tel. 773 997 092

Ing. Barbora Hrušová - specializuje se na práci s miminky
Klášterecká 14, Praha 8
tel. 776 763 405, bara.p@quick.cz, www.csbiodynamika.cz

Zita Pavlišťová, BCST
DRUNA – Náhorní planina, Karlovo nám. 24, Praha 1
www.druna.cz, ziita@seznam.cz, tel. 723 253 757

Michaela Mazáčová, BCST
Dům osobního rozvoje MAITREA, Týnská ulička 6, Staré Město
www.maitrea.cz, www.kranio.net, tel. 602 288 793

Ing. Pavla Ryčová, BCST
Dům osobního rozvoje MAITREA, Týnská ulička 6, Staré Město
www.kranio.net, kranio.net@gmail.com, tel. 775 311 612

MUDr. Jarmila Schauerová, BCST
Dům osobního rozvoje MAITREA, Týnská ulička 6, Staré Město
tel. 604 295 933

Monika Chomová, BCST
Řehořova 10, Praha 3
Tel. 777 258 337, www.kraniosakralni-terapie.cz, www.nebicko.net

Zuzana Vostatková, BCST
8.Smysl s.r.o.- Sdružení Týn, Týnská 21, Praha 1
tel.: 721 304 890

Roudnice nad Labem a Velhartice (Šumava)

Zdeněk Kotršál, BCST
www.kranio.info, tel.:775 258 337

Strání

Jana a Václav Miklášovi, BCST
Strání, Zaječí 904
tel. 723 353 466 (Jana), 775 697 039 (Vašek), vaty.miklas@tiscalic.cz

Šumperk

Alena Paličková, DiS., BCST
Gen. Svobody 1A (Schiller, 2. patro)
tel. 733 383 773

Turnov

Ing. Pavla Ryčová, BCST
Prouskova 1437, Turnov 511 02
www.kranio.net, kranio.net@gmail.com, tel. 775 311 612

Vrbno pod Pradědem

Mgr. Radka Staščíková, BCST
Mnichov 322, Vrbno pod Pradědem 793 26,
tel. 744 265 735, ladybeetle@email.cz.

ODKAZY A CITACE

1. Roger Gilchrist, Craniosacral Therapy and the Energetic Body, 2nd Chapter (North Atlantic Books, 2006)
2. Charles Ridley, Stillness – Biodynamic Cranial Practice and the Evolution of Consciousness, str. 165-166 (North Atlantic Books, 2006)
3. <http://www.fasciacongress.org/2007/about.htm>
4. Liu Peichen, Discovery of the Coherent Field in Human Body – Fascia and Connective Tissue, str. 45 (ICSB, 2009)
5. Franklyn Sills, Craniosacral Biodynamics II, str. 231 (North Atlantic Books, 2004)
6. Mae Wan Ho, Ph.D., The Rainbow and the Worm: The Physics of Organism (World Scientific Publishing Co., 1998)
7. Irena Chrzová, <http://www.druna.cz/shin-tai>
8. Michael J. Shea, Biodynamic Craniosacral Therapy, Introduction xxiii (North Atlantic Books)

Inspiraci a informace jsem také čerpala ze skript a webových stránek ICSB (www.icsb.ch) a Institutu CranioSacrální Biodynamiky (www.csinstitut.cz).

Tímto bych chtěla poděkovat Bhadreně Tschumi Gemin, Kavimu Gemin a Abhě Sajwel-Hastrdlové za tuto možnost a za jejich podporu.