

Dech života

– léčivá moudrost skrytá v nás



Kraniosakrální terapii jsem poprvé zaznamenala asi před pěti lety na mezinárodní výstavě Evolution v Praze. Zaujalo mě, jak jemným, ale dlouho vedeným a cíleným dotykem terapeuta se může tělo ladit ke zdraví. „Tak to bych ráda vyzkoušela,“ pomyslela jsem si. Ale člověk míní a čas běží... A jak už to tak v životě bývá, všechno se vším souvisí a nic se neděje zcela náhodně, musel zkrátka nastat ten správný čas. Při říjnovém rozhovoru s Jitkou Sedláčkovou přišla řeč právě na tuto terapii, na niž paní Jitka již osm let dochází do terapeutického centra Maják. Díky tomu jsem poznala paní Marii Kolínovou, která se této metodě věnuje již mnoho let. Jsem ráda, že nyní můžeme tuto zajímavou metodu přiblížit i vám, našim čtenářům. Když jsem šla na třetí sezení, přesněji ležení, velmi jsem se těšila. Náprava správných funkcí a mechanismů v těle se děje postupně a nenápadně, ale pocit naprostého uvolnění a relaxace se dostaví brzy. Je to slast. ☺

Daniela Eiseltová

ÚVOD DO KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE

Kraniosakrální terapie (KST) není příliš známou metodou. Vyvinula se v USA z lékařské osteopatie v průběhu 20. století. V České republice se objevila až kolem roku 2005. Od té doby ji praktikuje stále více terapeutů, protože klientů přibývá...

KST je účinný terapeutický systém, který pohlíží na člověka jako na integrální celek. Zaměřuje se na jedince jak po fyzické, tak i po psychické stránce a uplatňuje princip vzájemné propojenosti. Popisuje se jako jemná manuální metoda určená k vyšetření a normalizaci funkce hlavního fyziologického systému těla. Ten se rozprostírá od lebky (cranium) přes páteř směrem dolů ke kosti křížové (os sacrum) a kostrči. Vzniklé blokády v kraniosakrálním systému jsou detekovány a neinvazivně odstraňovány jemnými doteky. Využívají se specifické léčebné techniky k odstranění vzniklých překážek na fasciích, membránách, švech či jiných tkáních, které ovlivňují kraniosakrální systém. Tato metoda podporuje přirozenou autokorekci a samoléčící mechanismy těla. Odstraňuje negativní tělesné a emocionální účinky stresu a optimalizuje funkci hormonálního a nervového systému. Tím posiluje odolnost organismu a podporuje získání a udržení zdraví.

Terapie se využívá nejen u dospělých, ale i u dětí k léčbě nejrůznějších dysfunkcí. U dětských pacientů souvisejí vzniklé nemoci převážně s traumatickým příchodem na svět a následným poraněním kraniosa-

králního systému, jakožto hlavního a nejstaršího fyziologického systému těla.

V naší práci klademe důraz na celostní přístup. V kraniosakrální terapii se nezajímáme jen o tělo a jeho symptomy, ale o celou bytost: tělo-mysl-duše-duch. Náš přístup je systémový a umožňuje systému, aby se reguloval a léčil jako celek. Dáváme klientovi prostor a podporu tím, že jsme přítomní a naslouchající.

CELOSVĚTOVĚ SE KST VYUŽIVÁ:

- k léčbě chronické bolesti, jako je bolest zad a šíje, bolest hlavy a migrény;
- po šokových stavech a traumatech spojených s poraněním mozku a míchy;
- obecně u lidí vystavených náročným a stresujícím situacím;
- v logopedii a ve speciální pedagogice, při problémech s učením (ADD a ADHD), mluvením, čtením a pravopisem;
- při problémech se spánkem, žaludečními potížemi a při autonomních a organických poruchách;
- u některých vad zraku, poruch sluchu (tinnitus), dysfunkcí čichu a ucpaných dutinách;
- u autismu a dětské mozkové obrny;
- u syndromu temporomandibulárního (čelistního) kloubu a neuralgií nervus trigeminus;
- u pacientů s fibromyalgií a chronickým únavovým syndromem;
- u poruch koordinace – zejména v kojeneckém věku;

- při hormonálních dysfunkcích, např. ovlivněním hypofýzy a navozením optimální produkce jejích primárních hormonů majících vliv na růst kostí v růstové ploténce, dochází tak ke změnám polohy a tvaru kostí v celém těle;
- u dysfunkce páteře, včetně skoliózy, pooperačních komplikací, nestabilit páteře v lumbální a sakrolumbální oblasti atd.;
- jako prevence Alzheimerovy choroby, senility a mozkové mrtvice;
- jako forma rekonvalescence po operačních výkonech pro relaxaci tkání a podporu hojení ran.

POČÁTKY KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE

Z pohledu dnešní historie má KST své kořeny v osteopatickém lékařství, což je obor, který vznikl v 60. letech 19. století. Vyvinul jej americký lékař Andrew Taylor Still (1828–1917), který studoval zejména systém kostry a jeho změny při různých onemocněních.

Život a cesta Andrewa Taylora Stilla byly podrobně popsány. On sám publikoval několik knih. V sedmdesáti letech napsal autobiografii, vynechal v ní sice některé úseky svého života, zato o to podrobněji líčí, jak rozvinul osteopatii a uvedl ji ve známost.

Jako mladý lékař se Andrew systematicky zabýval lidským pohybovým ústrojím. Jako názorný materiál používal kosti, které vybral z opuštěných indiánských hrobů pro blaho vědy, jak sám uvádí ve svých memoárech. Za chůze je obracel sem a tam a neustále je ohmatával – až dokázal hmatem poznat ty nejmenší prstní kůstky na ruce nebo nohou. Nakonec poznal kostní strukturu člověka až do nejmenšího detailu. Při vyšetřování svých pacientů se naučil, že i ty nejnepatrnější změny na kostech, kloubech či svalcích ovlivňují celý organismus a jak si tělo znovu obnovuje vnitřní rovnováhu. Nemoc podle Stillových poznatků vzniká tehdy, když jsou cévy nebo nervy stlačeny a tělu vlastní regulační systém je přetížený, takže nakonec selže.

Místem zrodu osteopatie se stalo městečko Kirksville, kde si A. T. Still otevřel roku 1875 první ordinaci. Při diagnóze a ošetření používal Andrew osteopatické postupy, které se vyučují dodnes. Opatrnými hmaty povoloval zablokované klouby a uvolňoval ztuhlou tkáň. Krev a mízní mok tak mohly znovu volně proudit a nervová soustava byla opět normálně zásobována. Stillova ošetření nepomáhala jen při houseru, artróze a jiných ortopedických problémech, nýbrž také při virových a infekčních nemocech, jako jsou astma či chřipka.



Dr. W. G. Sutherland je brán za zakladatele konceptu kranialní osteopatie.

Koncem 70. let 20. století osteopatický lékař a chirurg John E. Upledger (1932–2012) znovuoživil kranialní osteopatii. Při operaci krční páteře si všiml rytmicky se pohybující membrány tvrdé pleny mozkové, jejíž rytmus nebyl shodný ani s dechem, ani se srdečním tepem. Jednalo se o zcela odlišný tělní rytmus s frekvencí okolo 10 cyklů za minutu. Nejen on, ale ani jeho kolegové nedokázali vysvětlit, co během operace zpozorovali. Dr. Upledger se zúčastnil postgraduálního kurzu kranialní osteopatie, který reflektoval Sutherlandovy myšlenky, na něž navázal ve svém vlastním klinickém výzkumu.

Kranialní osteopatie a kraniosakrální terapie (KST) – obě metody vyšly ze stejného základu a mají mnoho společného. Pojem KST zavedl Dr. Upledger, jelikož jeho studenti nebyli jen vyškolení osteopati, a nemohli by tak využívat titulu „kranialní osteopat“.

Také tím chtěl odlišit svůj terapeutický přístup. Podle něj se KST nezaměřuje pouze na kosti lebky, ale také na membrány a mozkomíšní mok obklopující mozek a páteřní míchu. Terapeuti jsou vyškoleni, aby jemně palpovali tento rytmus a zjistili, případně uvolnili omezení na membránách, které by mohlo způsobit senzorké, motorické či neurologické potíže. Lebeční kosti se zde využívají jako „úchyty“, pomocí nichž mají terapeuti přístup a možnost ovlivnit strukturu membránového systému, který je k těmto kostem připojen. Tím se KST odlišuje od kranialní osteopatie, která se cíleně zaměřuje na manipulaci se suturami lebky. Jako další rozdíl uvádí kvalitu doteku. Obecně platí, že manipulace u kranialní osteopatie jsou často silné a direktivní. Naopak u KST se používá lehký dotek o tlaku cca 5–10 gramů. Zdravotníci školení jak v osteopatii, tak v klasické medicíně využívají ve své praxi celou řadu terapeutických postupů této metody, takže KST ani kranialní osteopatii nelze přesně vymezit jako jeden vyhraněný přístup.



Marie Kolínová
kraniosakrální terapie
www.kranio-osetreni.cz
tel. 603 440 000