

# Dech života

## – léčivá moudrost skrytá v nás

**Po zveřejnění mého článku v listopadové Regeně, kde byl úvod do kraniosakrální terapie (KST), mě kontaktovali čtenáři s dotazy. Většinou je zajímalo, na co všechno kraniosakrální terapie pomáhá a zda 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 terapie 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 tyto kvality podpořit.**

text a foto: Marie Kolínová

**Z**ároveň se část čtenářů zajímala o to, zda se mohou tuto terapii naučit a jaké dovednosti by měl kraniosakrální terapeut mít.

V neposlední řadě dotazy směřovaly k průběhu samotného ošetření, a co se vlastně v těle odehrává.

Pojďme se tedy nejdříve podívat na to, jak kraniosakrální ošetření probíhá a co můžete očekávat od prvního setkání s ní.

### Před první návštěvou u kraniosakrálního terapeuta je dobré vědět:

- Klient je během terapie oblečený. Doporučuje se obléknout pohodlné oblečení, aby se klient dokázal plně uvolnit a mohl se soustředit na průběh ošetření. Často tedy odpadá počáteční možný ostych z toho, že se ošetřovaný musí před terapeutem svléknout.
- Ošetření probíhá většinou v tichosti. Pro plné soustředění terapeuta i ošetřovaného je lepší strávit čas ošetření bez hudby a povídání.
- Délka kraniosakrálního ošetření bývá vždy stanovena terapeutem. Většinou trvá 60 až 90 minut.
- Zkušenosti a osobnost terapeuta jsou důležité. Každý terapeut pracuje svým osobitým způsobem. Dvě kraniosakrální ošetření od různých terapeutů nebudou nikdy stejná. I od jednoho stálého terapeuta se ošetření liší.
- Tělo je moudré a ví, jak chce, aby s ním bylo pracováno. Při ošetření se otevře a uvolní jen tolik procesů, kolik je ošetřovaný schopný aktuálně zpracovat.



### Průběh samotného ošetření

- Úvodní rozhovor. Před prvním ošetřením se terapeut zajímá o váš záměr, se kterým na terapii přicházíte, a o anamnézu zdravotního stavu. Terapeut posuzuje klientovo zdraví, očekávání a to, co si od ošetření ve výsledku slibuje.
- Poloha při ošetření – nejčastější pozice je na masérském lehátku na zádech, nejvíce ovšem záleží na tom, aby se klient cítil co nejpohodlněji. Je proto možná

také poloha v sedu na židli, leh na boku (především u těhotných žen) nebo pozice na břiše. Klient je přikrytý dekou.

•Dotek a hlubší usazení. Terapeut nabídne prvotní kontakt, který je nejčastěji prováděn na periferii těla, v oblasti hlavy, ramen nebo nohou. Následně probíhá ošetření dalších částí těla.

•Léčebné procesy. S prohlubující se relaxací vystávají do popředí léčebné procesy. Může se jednat o celkové čerpání životních sil nebo v klientově pozornosti vystane konkrétní místo, které si žádá pozornost a přímý dotek. Může se jednat o práci s páteří, kloubem, vnitřním orgánem nebo s oblastí mozku a míchy. V této fázi má klient možnost pozorovat dění ve svém těle. Procesy mohou mít podobu tahu či tlaku, houpání, vytváření prostoru, proudění tepla/chlady či pocitu brnění.

•Integrace. V závěru ošetření terapeut klienta kontaktuje opět na periferii, aby tělu umožnil změny zaintegrovat. V této fázi může klient prožívat stavy hlubokého klidu a pocity rovnání těla ke střední ose páteře.

- Závěr terapie. Je důležité dát klientovi prostor pro sdílení pocitů z ošetření. Je zde prostor i pro vyjádření ošetřujícího. Platí ovšem, že méně je někdy více... terapeut by měl velmi jemně a opatrně volit svá slova. Tento rozhovor je důležitou součástí přechodu ze stavu hluboké relaxace do běžného fungování.

### Příklad z praxe

Pro čtenáře, kteří ještě kraniosakrální ošetření nezažili, uvádím konkrétní příklad poúrazového stavu.

Studentka vysoké školy Anna si stěžovala na časté bolesti hlavy, které se objevily ve druhém ročníku studia. Začínaly vždy v záhlaví, pak se posunuly k lebeční klenbě a odtamtud se rozšířily na celou hlavu. Léky proti bolesti jí přinášely jen nepatrnou krátkodobou úlevu. V této době se Anně vrátilo i astma, které ji trápilo v dětství. Podrobně jsem se jí vyptala na události z doby, kdy pocítila první bolesti hlavy. Vzpomněla si, že v té době prodělala úraz na lyžích. Během ošetření jsem vnímala několik míst na těle s narušenou funkcí. Bránice se nepohybovala symetricky a napětí postranních svalů podél páteře bylo zvýšené v krční, hrudní i bederní oblasti. Ošetřila jsem nejprve svaly a fascie, u nichž jsem zjistila omezenou pohyblivost. 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 vnější 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 „znehybnění“, inerci, vnímá a vytváří tělu podmínky pro to, aby přítomné uvízlé síly zpracovalo a uvolnilo. To se děje na mnoha úrovních, vědomých i nevědomých. Spolu s uvolněním napětí ve fasciích a tkáních se uvolnila i potence, která udržovala stabilitu zvýšeného napětí v tkáních, a v tomto okamžiku uvolnění Anna vnímala teplo a zvýšení hladiny energie v těle. Po třech ošetřeních zcela zmizely jak bolesti hlavy, tak i příznaky astmatu. Navíc se Anna cítí více v klidu, životním nahladu a má více vitální energie, což jí pomáhá lépe zvládat náročná zkoušková období během studia.

- Po ošetření. Ošetření nekončí v okamžiku, kdy se klient s terapeutem rozloučí. Některé změny se mohou integrovat i několik dní. Proto doporučuji klientovi v následujících dnech klidnější režim, lehkou stravu, procházky v přírodě.

### Co se vlastně v těle klienta odehrává?

Co se při kraniosakrálním ošetření děje z pohledu biodynamického přístupu? Na tuto otázku není snadné stručně odpovědět, protože díky širokému poli vnímání, které ošetřující udržuje, probíhají v systému tisíce dějů zároveň. Každý člověk je jedinečný a díky jeho neopakovatelné osobní historii se stejně jedinečně odvíjí i jeho vrozený plán léčení. Ten rozhoduje o tom,

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 v systému klienta. To nikdy nemůžeme dopředu vědět ani vymyslet. Snahou kraniosakrálního ošetření tedy není odstranění bolesti, ale obnovení zdraví zevnitř.

### Jaké jsou nejčastější účinky terapie?

Mezi nejvýznamnější účinky ošetření patří harmonizace celého nervového systému, zklidnění příliš aktivovaného nervového

**„Lidský organismus v sobě nese potenciál zdraví. Kdo tento potenciál rozpozná a podpoří, může zabránit nemocem a léčit.“**

**Andrew Taylor Still**

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. To znamená, že léčebný

systému nebo naopak povzbuzení a oživení při útlumu a vyčerpání. Snížení stresu, úzkosti, zlepšení spánku. 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. Celková podpora organismu a zvýšení jeho vitality.

### Kdo mě nejčastěji oslovuje?

Ti, kteří chtějí vyřešit momentální, akutní potíže – poúrazové a pooperační stavy. Dále ti, kdo chtějí zlepšit svůj zdravotní stav při chronických potížích a mozkových příhodách. Lidé, které trápí únava, úzkosti a deprese. Ale také ti, kdo berou ošetření jako zdravotní prevenci, regeneraci či jako součást duchovní práce na sobě samém. Další skupina, se kterou pracuji moc ráda, jsou maminky, které chodí na ošetření během těhotenství a po porodu, a s tím souvisí i následné ošetření miminek, malých dětí a školáků, kteří mají problémy s učním.

### Jak se stát kraniosakrálním terapeutem?

Informace ke kurzům a výcvikům naleznete na webových stránkách České kraniosakrální asociace, která má své sídlo v Praze.

Vyjma znalostí anatomie a dalších odborných dovedností vyžaduje následná praxe od praktikanta klid a pokoru k této práci. Vědomí si svého vnitřního světa je pro vytvoření bezpečného a účinného léčivého vztahu zásadní. Tato práce zahrnuje důvěrný kontakt a komunikaci, v jejichž rámci se praktikant hluboce učí, co to znamená setkat se s druhým člověkem v jeho vlastní radosti a utrpení. Je to práce hluboce vztahově založená. Umění doteku je samotným jádrem naší práce. Dotek, který je vědomý, naslouchající, lehký a klientovi nejen příjemný, ale především terapeuticky přínosný.



**Marie Kolínová**

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