

Kraniosakrální terapie

Jak vám může prospět
v poznání sebe sama



Inka Tichá

Poděkování

S velkou láskou a úctou děkuji Radkovi Neškralalovi.
Bez jeho vytrvalé a houževnaté práce by tady
kraniosakrální terapie neměla takové zázemí.

Děkuji Ti, Radku.

Také děkuji svému milovanému muži Martinovi, který je
mojí velkou pečující podporou ve všem, co dělám.

Děkuji Ti, lásko.

Milí příznivci kraniosakrální terapie, tato malá příručka je napsána pro všechny, kteří se chystají vyzkoušet tuto nádhernou metodu, ale nic o ní neví. Pokusím se vám alespoň nastínit odpovědi na tyto otázky: Čím pro vás může být přínosem? Co se vlastně během „terapie“ děje? Čím můžete ke svému uzdravení přispět i vy sami? Jaké zkušenosti mají s kranialkou ostatní, v čem jim pomohla?

Nebudu se zde zabývat historií kraniosakrální terapie jako takové a vysvětlováním určitých odborných konceptů této metody, to ponechám jiným. I u nás už vyšla celá řada knih a publikací o kraniosakrální terapii a Dechu Života, které jsou přeloženy do češtiny.

Já vám chci přiblížit kranialku spíše laicky a prakticky. Proto vnímejte prosím vše, co zde píšu, jako moji osobní a jedinečnou zkušenost praktikanta kraniosakrální terapie. Vše, co zde píšu, je z mé osobní praxe a z mých vlastních terapií. I když mnohé z toho, co píšu, můžete vnímat jako obecně dané „pravdy“ či poznatky, které již znáte z jiných oblastí svého sebepoznání, berte to spíše jako potvrzení, že všichni procházíme stejnými výzvami, všichni řešíme podobné situace, strachy, nepochopení a proto si zde ani nemohu nárokovat, že cokoli z toho, co popisuji, je pouze mé a nikoho jiného.

V podstatě se nedozvíte nic nového. Ale můžete si zvědomit a připomenout něco, co jste už dávno znali, jen jste na to pozapomněli. To je pravý význam slova poznání.

Věřím, že právě konkrétní příklady vám pomohou lépe uchopit to, v čem pro vás může být kraniálka přínosem a jedinečnou záležitostí, která vám změní život.

Ještě mi dovozte malé upřesnění – budu zde v tomto materiálu užívat slovo terapie a terapeut. Slovo terapie proto, že je tento název – kraniosakrální terapie – široce vžitý a ustanovený laickou veřejností. Koho tato slova dráždí, necht' mi promine, že si dovoluji užívat zde název terapie a terapeut, ačkoliv dle české legislativy na to nemám právní nárok.

Jak vnímám kraniosakrální terapii?

Během své praxe jsem často dotazována klienty, co to vlastně ta kraniosakrální terapie je, jak to funguje. Není to zcela uchopitelné do slov, ale pokusím se najít vhodné příměry. Obecně se můžete dočíst v různých publikacích o kraniálce toto – kraniosakrální terapie je holistická metoda, která integruje tělo, duši a ducha, harmonizuje nervový systém, navozuje stavy celistvosti, podporuje

přirozené samoregulační a ozdravné procesy v těle atd. Těch pohledů je několik, záleží, z jakého úhlu na ni pohlížíme. Prakticky si můžete kraniosakrální práci představit takto:

Představte si, že vaše tělo je jako potok. V tom potoce jsou různé kameny – velké balvany i malé kamínky. Každý takový kámen představuje určitou zátěž v těle, nějaké nezpracované trauma, psychické nebo tělesné, nějakou nemoc. Pokud je těch kamenů v potoce hodně, voda protéká jen malým čůrkem, někde se mohou tvořit zátarasy nebo tůňky, ve kterých je stojatá voda, kde to moc neproudí a zanáší se to. Terapeut pak působí jako přílivová vlna, jako kdyby se někde zvedlo stavidlo a proud čerstvé vody (přesněji potence Dechu Života) s sebou odnese to, co je uvolněno a připraveno „odejít“. A když se to děje opakovaně, z potůčku plného kamení se postupně stává volně tekoucí a proudící potok ve své plné síle.

... anebo takto:

Představte si, že je vaše tělo jako veliký dům. Umíte si představit péči o takový dům, o všechny jeho místnosti, dodávku energií, přívody a odvody vody a odpadu atd. Když se některá věc zanedbá, dá to o sobě vědět – ucpe se odpad, přeruší se přívod elektřiny, neuklizené

místnosti se postupně stávají neobyvatelné. Vše, co momentálně nepotřebujeme, odneseme do komory nebo do sklepa. A tam to leží, práší se na to, a léty toho přibývá a přibývá, až už to není kam dát. Zpod dveří cosi páchnoucího vytéká ... Ano, naše tělo má také takové „sklepy“ a „komory“, kam odkládáme nezpracované emoce, traumata, zlobu, neodpuštění ... až jednoho dne jsou všechna taková úložiště plná. Kraniálka zde může pomoci opět najít klíč k těmto dávno zapomenutým dveřím, kam už nikdo nechodí. A terapeut zde může pomoci konfrontovat se s tou hromadou haraburdí. Ne, neuklidí to za vás, ale pomůže vám v sobě najít sílu to začít pomalu dělat, alespoň do té doby, než v sobě pocítíte radost z tohoto velkého úklidu a už vám nebude dělat problém v tom pokračovat.

Možná si kladete otázku, v čem je ta kraniálka tak specifická. Vždyť tohle dokážou i jiné metody. Ano, máte pravdu. Je tady ještě jeden aspekt, který vnímám jako klíčový. Kraniosakrální práce je v souladu s principy, s jakými nás tvoří příroda. Vznikla na základě pozorování, naslouchání a nacházení souvislostí mezi tzv. lidským a Božským principem. Jinými slovy – terapeut vytvoří pro klienta podmínky, v kterých se sám klient může setkat se svým vlastním BOŽSTVÍM v sobě, ať už v nějakého boha věří nebo ne. Neplete si prosím

slovo BOŽSTVÍ s nějakým náboženstvím. Chápejte to prosím jako projev existence něčeho, co nás přesahuje, můžeme to nazvat SPIRITUALITA. Klasická medicína pracuje čistě racionálně a vědecky. Většina psychoterapeutických metod pracuje navíc s emocemi a prožíváním. Kraniálka (a další holistické metody) si k práci pozvou ještě DUCHA, neboli Dech Života. (pránu, čchi, ducha svatého – jakkoliv se tato věc nazývá) Přesněji řečeno – vytvoří podmínky, aby Dech Života mohl vstoupit - a jde mu z cesty. Takže to není terapeut, který „léčí“. Léčí nás naše vitalita, které nás vteřinu po vteřině tvoří, opravuje, regeneruje, oživuje.

Z fyziologického hlediska jsme jen shluk po sobě následujících metabolických procesů, každou vteřinu mnoho buněk umírá nebo se rodí, každou vteřinu máme vlastně jiná těla. Tak co je to TO, co všem těm buňkám říká, co mají dělat? Co je určuje? Když jsme tedy každou vteřinou jiná těla, jak to, že existují nevléčitelné nemoci? Proč se ty nově narozené buňky nechovají původně, zdravě, ale přebírají vzorec chování ze své mateřské buňky? Kladli jste si někdy takové otázky? Já ano. A odpovědi na ně nacházím mimo jiné i ve své předešlé profesi. Skoro dvacet let jsem byla takzvaný ajťák, testovala jsem různé software, psala uživatelské dokumentace, tvořila weby. Práce s počítačem,

internetem, sítěmi, to pro mě byla po mnoho let denní rutina.

Za ty roky jsem vyzozorovala, že počítač a člověk má mnoho podobného. Například – dívali jste se někdy do Správce úloh, kolik procesů běží na pozadí? Ne? Tak to někdy udělejte. Zmáčkněte klávesy CTRL + ALT + DELETE a klikněte na Správce úloh. Otevře se vám okno se záložkami, vyberte Procesy. To koukáte, co? Desítky procesů s podivnými názvy, některé vytěžují paměť a procesor (myšleno náš mozek) tak moc, že ostatní procesy, které nemají takovou prioritu, jen živoří. Taky znáte ten stav, kdy se vám na monitoru kolečko stále točí a stránka ne a ne se načítá? Zažili jste někdy, že se vám „seknul“ počítač a pak vám to napsalo, že systém jede v Nouzovém režimu? (to znamená, že jedou jen základní funkce a přídatné, uživatelsky spuštěné aplikace se ukončí) A nepřipadáte si někdy také tak? Zpomaleně? Čím to asi může být? No, třeba tím, že vám na pozadí běží proces – **jsem našťvaný na celý svět a nechci tady být**. A to je proces s velkou prioritou, protože ohrožuje samotnou existenci. Takže jede v popředí – jak se říká – na liště – stále. Ve dne, v noci, 24/7 (24 hodin, 7 dní v týdnu). Tak už trochu chápete, co určuje chování všech buněk v našem těle? Ano. Je to program. Většinu základních „programů“ aktivujeme již při narození a ony

pak ovlivňují celý náš život. Ty, které nás začnou během života trápit, se snažíme v systému najít a odstranit. Pokud možno natrvalo. A jedním z mnoha způsobů, jak to udělat, je kraniosakrální ošetření. Ale ani kraniálka není všespásná a nemusí vyhovovat každému. Naštěstí naše lidská společnost disponuje mnoha metodami, jak pracovat se svými traumaty, jak je pochopit, uchopit, zvědomit a rozpustit.

Ale z vlastní zkušenosti vím, že ty nejjednodušší věci bývají mnohdy nejhůře proveditelné, protože naše obranné mechanismy fungují opravdu skvěle. Všichni tak nějak víme, že se máme mít rádi, že musíme odpustit, sobě i druhým, ale málokdo ví, jak se to prakticky dělá. Jak poznám, že se mám ráda. Jak poznám, že jsem někomu odpustila? Na to je jasná odpověď. Prostě to víte. Ne hlavou. Víte to celou svojí bytostí. No, a v tom je taky zakopaný pes, protože co je to vlastně ta moje celá celistvá bytost.

To se nedá popsat slovy. To je prožitek.

Malá nápověda: Jen ego a osobnost chce být dokonalá, duše, ta touží po celistvosti a nerozlišuje, jestli je ta zkušenost dobrá nebo špatná. Je v konečném celku souvislostí prožitá a zkušenost jako taková nás tvoří.

7 nejčastějších důvodů, proč chodí lidé na kraniosakrální terapie

1. Něco je bolí (většinou záda, hlava, klouby, celé tělo).
2. Mají nějakou tzv. nevléčitelnou nemoc a klasická medicína nepomáhá.
3. Jsou vyčerpaní a unavení a nezvládají nároky dnešního světa, orientovaného na výkon.
4. Vnímají, že dělají v životě tytéž „chyby“ a neví, co s tím.
5. Procházejí náročnými životními změnami a nedaří se jim tyto změny integrovat do jejich života. (Rozvod, odchod dětí z domu, smrt blízkého člověka atd.)
6. Trpí psychickými potížemi. (úzkosti, deprese, strachy, panika, závislosti).
7. Neví si rady se sebou, se svým okolím, se vztahy, „nechápu“ svět, ve kterém žijí.

Bolest je nejlepší varovná kontrolka našeho těla, funguje okamžitě. Jen my jsme se naučili ji ignorovat (myslím tím tu kontrolku) a skvěle ji potlačujeme léky proti bolesti. A přitom, první příznaky bolesti bývají většinou jen jako takové poblikávání, to známe. Občas to zabliká a pak je chvíli klid. A pokud se dále nic neděje a my ji úspěšně ignorujeme, tak pak musí naše tělo přitvrdit, to je jasné. A když se ani pak nic neděje, tak nás naše tělo prostě vyřadí z provozu, abychom jednoduše neměli jinou možnost, než se tím začít zabývat. Ano, náš NEJVYŠŠÍ KONSTRUKTÉR věděl moc dobře, že my lidé jsme pohodlní a líní a bráníme se jakékoliv změně. Proto jsme ochotni něco ve svém životě změnit většinou až v tom případě, když už nemáme jinou možnost. Přesto se ještě snažíme s naším tělem smlouvat a vymýšlíme různé další „zázračné“ a bezpracné postupy, jak dosáhnout úlevy – hledáme pomoc venku – tzv. chodíme po doktorech, absolvujeme různé rehabilitační procedury, třeba i začneme cvičit. Ale po čase se dostaneme do fáze, kdy už jsme vyzkoušeli všechno a nic nezabírá natrvalo. Jaká je z toho všeho cesta ven? Hm? Jedině cesta dovnitř. No jo, ale cesta dovnitř je mnohdy bolavá, těžká, nechce se nám tam. Tedy dobrovolně určitě ne. A proto nás musí okolnosti života tzv. vyskřípat tak, aby pro nás ten „svět tam

venku“ byl natolik nesnesitelný, že je cesta do hlubin naší duše jediným východiskem a směrem, kam se lze ještě vydat, že už není jiné cesty, tam venku. A tak to je. Když ke mně přijde takto „vyskřípaný“ člověk a povypráví mi svoje útrapy, moje reakce většinou bývá: **ALE TO JE SKVĚLÉ, ŽE SE VÁM TO DĚJE!** Vaše reakce pak bývá údiv a nechápavý výraz, ale když vám vysvětlím mechanismus výběru těchto cest, většinou se vám uleví, protože pochopíte, že už jste na cestě domů, k sobě, na cestě dovnitř. **PARÁDA!** A abyste na této cestě alespoň pro začátek nebyli tak sami, budu tam s vámi, jakožto průvodce krajinou **DOMOVA VAŠÍ DUŠE**, pokud to takto budete potřebovat.

Jak se lze jinak dívat na nemoc?

Je nemoc absence zdraví?

Ne tak docela. Z kraniosakrálního konceptu vnímání je i **NEMOC PROJEVEM ZDRAVÍ**. Ano, náš životaschopný systém nám ukazuje, co je v nerovnováze a co je třeba „opravit“. Naše těla jsou samoregulační a samoopravitelná. Jen jim v tom nesmíme bránit. A co je to vlastně zdraví? Většina z nás odpoví, že zdraví je, když nás nic nebolí, když jsme v pohodě, když nás nic neomezuje, když všechno funguje, jak má ... No jo, ale

jak potom nahlížet na ty lidi, kteří jsou nějakým způsobem „postižení“, ale přesto jsou vyrovnaní, silní, nic je nebolí a svůj život zvládají mnohem lépe, než ti takzvaně zdraví? Já se přikláním spíše k takové definici zdraví: ZDRAVÍ JE SCHOPNOST PLNĚ A ADEKVÁTNĚ INTEGROVAT VŠECHNY ZÁLEŽITOSTI SVÉHO ŽIVOTA BEZ POCITU OMEZENÍ V PROŽÍVÁNÍ KAŽDÉHO DNE. A TO TRVALE. Zdravý jedinec může prožívat všechny výzvy života takového, jaký je, aniž by jej tyto stavy zahlcovaly. A zde se pomalu dostáváme k podstatě věci – kdy, za jakých okolností onemocníme, prožijeme trauma atd.? Děje se nám to v případě, kdy nemáme DOSTATEK NÁSTROJŮ, KAPACITY A ZDROJŮ K TOMU, ABYCHOM TYTO UDÁLOSTI PLNĚ INTEGROVALI, A TAK SE TYTO UDÁLOSTI PRO NÁS STANOU ZAHLCUJÍCÍ. Jednoduše – náš systém si s nimi neví rady, a tak je odloží někam do „komory“, kde se časem všechny tyto nezpracované záležitosti hromadí a projeví se ve formě nemoci. Pokud dobře zvládneme akutní projev jakékoliv nemoci, pochopíme, proč se nám to děje a co se s námi vlastně děje, máme vyhráno. Přijmeme vhodná opatření a rozhodnutí některé věci ve svém životě změnit. Pokud nepochopíme toto poselství a vnímáme nemoc jako nepřítele, proti kterému musíme bojovat, stáváme se postupně chronicky nemocnými

lidmi. Být chronicky nemocným je pro mnohé lidi jediným možným způsobem existence, která jim poskytuje péči, lásku, starostlivost a bezpečný způsob bytí, protože se o ně někdo postará. Chápu to. Většinou jsou to lidé, kteří by tohle všechno nemohli prožívat, kdyby byli zdravými. Být zdravým znamená postarat se o sebe, o druhé, být zodpovědným sám za sebe a za svoji existenci. Nemoc je tak jediný legitimní způsob, jak dát v této společnosti najevo – v tomto systému já nechci žít, **jsem unavený, vyčerpaný a nesnesu další zátěž**. Ano, i to je v pořádku. Dnešní doba klade na člověka obrovské nároky – ale mnohdy si to děláme sami, protože nejsme schopni jasně světu nastavit své limity ze strachu, že bychom selhali, že bychom se stali nepříjemnými a nemilovanými. Je to začarovaný kruh.

Když jsme plně v kontaktu se sebou samými, pak si můžeme uvědomit, že vlastně nemusíme pečovat o své zdraví, protože ZDRAVÍ pečuje o nás, a necháváme se jím vést.

Být v kontaktu se sebou na vědomé úrovni je pro někoho dlouhá cesta. Náš disociovaný a odpojený život začíná mnohdy již v raném dětství, když se aktivují naše vzorce a obranné mechanismy.

Vzorce a obranné mechanismy vznikající během porodu

Abychom mohli jako bytosti žít zde na Zemi, obdržíme fyzické tělo a společně s ním „instalační“ balíček programů. To, jak se narodíme, do jisté míry píše scénář našeho života. Rodíme se do tohoto světa jako plně vyvinuté bytosti, máme k dispozici všechny emoce, pocity, prožívání – jen máme omezené možnosti je projevit a jsme plně odkázáni na péči a podporu dospělých jedinců – v tom ideálním případě tedy milujících rodičů. Pokud porod proběhne fyziologicky a bez větších obtíží, jsme schopni tento náročný prožitek plně integrovat do života bez větších následků. Ale ne vždy se to povede. Pokusím se vám přiblížit na několika příkladech, jak se mohou projevat některé obranné mechanismy související s naším příchodem na svět.

Stavy úzkosti

Představte si, že jste v porodních cestách, které vás pevně svírají ze všech stran. Ten tlak je až nesnesitelný a vy nemůžete ani tam, ani zpět. Nemůžete nic, ani se pohnout. Jste jako ve svěráku. Pomalu vám ubývá kyslík a vy vnímáte, že není ve vašich silách bojovat o život.

Nacházíte se na velmi tenké hranici mezi bytím a nebytím. Nezbyvá nic jiného, než tuto situaci plně odevzdat vyšším silám. Zažíváte mnoho pocitů – bezmoc, vztek, frustraci, zmatek, obrovskou bolest, osamění, smutek. Nemáte žádný pojem o čase, takže i pár minut se zdá být jako věčnost ... Když už jste konečně venku a přežili jste to, zůstává ve vás spousta nevyjádřených bolestí a pocitů, jediným způsobem, jakým je můžete „vyventilovat“ do světa je pláč.

A jak se tyto prožitky promítají do dalšího života? Všechno, co prožijeme, si naše tělo pamatuje. Jsme chodící databanka. Problém nastává v okamžiku, kdy nás prožitek zcela zahltí, kdy nemáme nástroje a kapacitu na to, abychom to zpracovali. A tak se z takového prožitku, který nás ohrozil, stane energetická cysta, paměťová stopa, která je stále aktivní. Tzv. nezpracovaná. Když se na to podíváme zase z pohledu počítače, zůstane tam tento proces jako spuštěný proces na pozadí, stále to běží. A roky plynou. Život nám přináší další zátěže, další procesy na pozadí. Naše tělo je skvělé v tom, že dokáže kompenzovat cca 200 takových procesů, aniž bychom měli pocit, že je něco špatně. Až jednoho dne se stane to, že už je plno. Kapacita toho, co je naše tělo schopno ještě zvládnout bez problémů, je naplněna. Vzniká nemoc nebo nějaké jiné fyzické omezení. V tomto

konkrétním případě mohou vznikat např. psychické potíže, stavy panické úzkosti, různé fobie, strachy, deprese, astma, nemožnost se nadechnout, také apatie, netečnost, odevzdanost, pocity selhání, frustrace, vztek na okolnosti života atd. Když máme z dětství hodně takových náročných zranění, která se zapouzdří do energetických cyst, mám takový pocit, že mnoho životní potence se stará o tyto cysty, aby dále neohrožovaly systém jako celek. Určitá část naší bytosti je stále uvězněna ve zraněném dítěti a tak vyzrajeme a staneme se dospělými pouze z části. Je s podivem, kolik z nás, ačkoliv už je nám třeba přes 40, dokáže stále žít uvězněno v dětském traumatu, že nás rodiče nechtěli, že jsme byli rodiči zneužiti, poníženi, zrazeni a obelháni. V tomto hlubokém nepochopení se chováme a prožíváme se jako malé bezmocné děti, v dospěláckém světě jako oběti systémů, oběti partnerů, oběti okolností života. A přitom mnohdy stačí si uvědomit, že ta situace, která nás tak zranila, už neplatí, stala se dávno, v době, kdy jsme na adekvátní reakci neměli nástroje a kapacitu.

Nedotahování věcí do konce

Může se to jevit jako naprostá banalita, ale leckomu tato neschopnost dotáhnout věci do zdárného konce přináší

mnoho problémů. Já vnímám tyto vzorce u lidí, kteří přišli na svět tzv. vyvolávaným porodem. Také předčasné přestřížení pupečníku, kdy se nepočká, až pupečník sám dotepe, je indikací k takovému prožívání. Prostě honem honem, není čas. Nebyla poskytnuta ta prvotní trpělivost a prostor na přirozené tempo. Už během porodu jsme hodnoceni jako pomalí a neschopní podat „normální“ výkon. Jsme konfrontováni s touto uspěchanou civilizací hned ze startu. A tento vzorec si pak neseme do dospělosti. Musíme všechno stíhat a být normálně výkonní, takže některé věci prostě nedotáhneme, protože na to nemáme čas nebo trpělivost nebo obojí. Hlavně – podvědomě se bráníme onomu bolavému zranění, že selžeme, nebudeme přijati takoví, jací jsme. A to je popření naší existence.

Já sám (sama)!

Každé miminko je ve většině případů plně vybaveno na porod, ví, kdy se má narodit, ví přesně, co a kdy má dělat, má určitou představu nebo očekávání, jak to bude probíhat a jak se u toho chce cítit. Je to plně vyvinutá bytost s kompetencí – umím se narodit, zvládnou to. Pokud se ale okolnosti porodu vyvinou tak, že je miminko tak nějak postaveno mimo hru a vše se děje

úplně jinak a ještě ke všemu „blbě“ ... je mu znemožněno projevit svoji přirozenou schopnost udělat si to po svém. Může se aktivovat vzorec nedůvěry. Můžeme pak prožívat něco jako – já jsem si to chtěl udělat po svém, věděl jsem jak, připravoval jsem se na to celou dobu a vy jste mi to celé pokazili. Nevěříte mi a já vám všem taky nevěřím. Ještě vám ukážu, co dokážu, ale tentokrát už mi do toho nikdo nebude zasahovat a budu mít všechno pod kontrolou! Anebo to můžeme prožívat také tak, že na všechno tady rezignujeme, spoléháme na zásah zvenčí, plně odevzdáme naše BYTÍ, jsme nekompetentní žít svůj vlastní život.

Každý z nás si nějaký ten porodní vzorec neseme, a ne jeden. Každý můžeme vyzorovat, že se nám v životě něco děje stále dokola a my nevíme proč. Uvedla jsem pouze pár takových mechanismů, jejich rozmanitost je velmi široká. Ale naprostá většina se v životě manifestuje skrytým vzorem – NECHCI TADY BÝT. A tento vzor pak může být pomocným spouštěčem mnoha sebedestruktivních stavů. Podvědomí je mocné.

Proč se nám tyto prvotní vzorce prožívání vryjí tak hluboko, že se stanou nevědomými? Nevím. Možná je to proto, že to všechno prožíváme úplně poprvé a jakožto

prvotní se takový vzorec vtiskne do emoční paměti, protože nervový systém je ještě měkký a tvárný, vylisuje se to tam všechno jako do čistého a měkkého plastu gramofonové desky, melodie naší duše se všemi rýhami, čím hlubší trauma, tím hlubší rýha. A trvá to pak dlouhá léta, než si uvědomíme, že je potřeba v našem prožívání něco změnit.

Co můžete vy sami pro sebe udělat?

Prvním a vůbec nejdůležitějším krokem je chtít v sobě objevovat to, co vás tak tíží a omezuje. Tato motivace je naprosto zásadní. Pak se může dít to, že se vám tyto vzorce začnou zvědomovat. Jak píše Anthony De Mello ve své knize *Bdělost* – to, o čem víme, už nás nemá pod kontrolou. To je první část procesu. Vědět, co se se mnou děje a proč se to děje. Druhá část je praktická, je důležité uvolnit veškerou nezpracovanou energii, která je kumulována a uzavřena v určitém vzorci – traumatu, emoční cystě. Někdo si to chce a potřebuje znovu prožít, aby tuto nasbíranou energii mohl uvolnit v přítomném prožitku teď a tady. Je mnoho metod, které to umožňují – např. regresní terapie, kineziologie, RUŠ a výborné je také holotropní dýchání. Tyto metody jsem sama vyzkoušela a mohu doporučit i vám. Zde je ale možné

jedno nebezpečí, pokud se terapie neprovede „správně“ – a tím je retraumatizace, což znamená, že se znovu aktivuje ono trauma a reakce se tím pouze posílí a vám to moc nepomůže. Vždy si vyberte kvalitního odborníka, který vás celým procesem provede a který má dostatečnou kapacitu se vám věnovat i potom, probrat s vámi to, co se vám děje i několik týdnů po procesu či terapii. V tomto ohledu není dobré experimentovat bez pokory k dané metodě a bez následné KVALITNÍ INTEGRACE PROŽITKU !!! Protože celý úspěch takové hlubinné práce je založen právě na konečné fázi – jak tuto zkušenost, prožitek, zásadní aha-moment – integrovat do svého života, jak uchopit významy toho, co se s vámi pak děje. Některé hlubinné procesy jsou natolik zásadní, že se pak člověku mění hodnotový systém, a může se stát, že pak náhle třeba rozprodá majetek, opouští rodinu, dává výpověď z práce, aktivují se rozšířené stavy vědomí, které nepřipravenému jedinci mohou připravit perné dny v psychospirituální krizi. Kraniosakrální terapie je také možným doplňkovým řešením. Důležitým aspektem kraniosakrální práce je práce se zdroji. Kraniosakrální terapeut vás může naučit se svými zdroji pracovat a použít je v okamžiku, kdy se necítíte zrovna nejlépe. Je mnoho způsobů, jak si tzv. dobít baterky. Kraniosakrální terapie je jedním z nich,

má k dispozici mnoho „technik“, kterými pomůže obnovit rovnováhu a vitalitu na úrovni fyzické i psychické. Kraniosakrální terapie ovlivňuje zejména náš nervový systém, na jehož zdatnosti, ať se nám to líbí nebo ne, závisí kvalita našich životů. A hlavním aktérem našeho nervového systému je mozek, takže vám o něm něco málo povím.

Mozek – tři v jednom

Zcela zjednodušeně a laicky by se to dalo popsat nějak takto:

Představte si náš mozek jako tři bratry. První z nich, ten nejstarší – mozkový kmen, někdy také nazýván jako plazí mozek. Ten bydlí v přízemí a má na starosti kompletní fungování našeho těla, díky němu se hýbeme, rozmnožujeme, víme, kdy máme hlad, žízeň, zkrátka tento nejstarší část mozku zajišťuje naše přežití. Určuje, kdy máme bojovat a kdy je lepší utéct. Rozhodování je rychlé.

Druhý, mladší brácha – to je náš LIMBICKÝ SYSTÉM, naše emoce. Emoce – to je chemie řízená převážně hormony, které ovlivňují naše chování. Emoce jsou spojené s fyziologickými změnami v těle – zrychlený tep, dech, pocení atd. a také s motorickými projevy (pohyby

těla, mimika, gesta atd.) Každá emoce má svůj tělesný projev.

A každá nezpracovaná traumatická informace zůstává v těle ve formě informační (energetické) cysty. Tento mladší brácha bydlí v prvním patře. Tito dva bráchové jsou celkem v pohodě. Občas dojde k malému nedorozumění, ale nejsou spolu v trvalém konfliktu. Vždyť také víte, že řeč těla se nedá oklamat, prozradí vše, i to, co nechceme, aby bylo prozrazeno. Na tomto principu funguje třeba detektor lži.

Největším potížístou je nejmladší brácha ROZUM, část mozku s názvem neokortex, šedá kůra mozková. Je to ta část mozku, kterou myslíme. Bydlí nejvýše, v druhém patře. Tento rozumbrada do všeho „kecá“. Všechno analyzuje a poučuje svoje starší a zkušenější bratry, co by jak měli anebo neměli dělat. A to si starší a zkušenější bráchové samozřejmě nenechají líbit. A kolikrát to dopadne tak, že se spolu prostě nebaví. A tak ten nejmladší je jako mistr světa, který všechno ví, ale s těma staršíma se prostě odmítá bavit. A tak se pak nacházíme ve stavu, kdy žijeme naše životy pouze „rozumem“, pouze v hlavě. Ale od krku dolů nemáme ani ponětí, co se tam děje. Tělo s námi hovoří, emoce námi lomcují, ale rozum tuhle komunikaci považuje za zbytečnou a

obtěžující. Tělo je nepřítel. Pořád něco chce, nefunguje, jak má, nevypadá tak, jak by mělo. Emoce jsou nepřítel. Ukazují, kým doopravdy jsem, a to se nesmí. A pokud tento vnitřní konflikt trvá dlouho, někdy i několik let, ti starší bráchové už to vzdají, rezignují a prostě přestanou komunikovat. A my se přestaneme cítit, přestaneme se vnímat, přestaneme prožívat život, protože rozum to považuje za obtěžující a komplikované. A víte proč?

PROTOŽE ROZUM TOMU NEROZUMÍ, ALE BOJÍ SE TO PŘIZNAT.

Ano, je to samozřejmě velmi laický pohled na věc. Záměrně.

Naše nervová soustava je kromě mozku tvořena míchou a nervy, respektive sítí nervových vláken o různé tloušťce. Dalo by se to také přirovnat k elektrickému rozvodu, kde silnoproud je mícha a míšní nervy a slaboproud jsou orgány a periferie. Tyto rozvodné komunikační sítě zabezpečují naše fungování (zejména autonomní NS) aniž bychom je museli vědomě ovládat a dále se dělí na sympatikus a parasympatikus, jejichž vzájemná interakce a součinnost by měla být v rovnováze, ale u většiny z nás bohužel není. Sympatikus se aktivuje ve stavu bojů nebo úteč, a parasympatikus ve stavu odpočívání a zažívání. Je to opět

velmi jednoduchý popis, ale určitě i vy sami dokážete odpovědět na otázku, který z nich je více aktivní v naší vystresované a na výkon a přežití orientované společnosti. Při vyaktivovaném sympatiku se do krevního oběhu dostává více adrenalinu a dopaminu, nadledvinky jedou na plný plyn, a když se tato tzv. dopaminová pumpa vystříká, tak už není kde brát a my upadáme do depresí a únavových syndromů. Také se produkuje více prozánětlivých látek, zánět, to je impuls k boji, možná proto je tak velký nárůst autoimunitních poruch. Když je parasympatikus aktivní a v dobré kondici, do krevního oběhu se dostává více přirozených kortikoidů, protizánětlivých látek, naše tělo regeneruje a probíhá kvalitní trávení živin. Proto je tak velmi důležité každou nemoc vyležet, dát našemu tělu prostor, aby se samo opravilo. Chodit s antibiotiky do práce je nesmysl. Přetěžovat dlouhodobě svůj nervový systém náročnou prací bez odpočinku a tolik potřebné regenerace nás jednou dostihne. Naše tělo je totiž moudré, a když to nejde jinak, zastaví nás samo. Nemocí, úrazem.

Jak může kraniosakrální terapie prospět vašemu nervovému systému?

Kraniosakrální terapie harmonizuje nervový systém. Jednak udobří ty tři rozhádané bratry (mozek), povypíná vyaktivovaný sympatikus a nastolí tolik potřebný prostor pro práci parasympatiku. Pro mnohé lidi je kranialka prvním a jediným způsobem, jak se zklidnit, jak si odpočinout. Je to pozvánka pro parasympatikus, aby se zase dostal do kondice. Pak teprve se daří medитovat, vypnout mysl, odpočívát. Teprve v tomto stavu, kdy máme opět regulovaný nervový systém, se můžeme posunout dále, k procesu sebeaktualizace v celistvosti.

Co je to celistvost?

Celistvost je úplnost člověka jako spirituální bytosti v jednotě těla, duše a ducha. A ta se nám během doby vědeckého pokroku kamsi vytratila. Rozum převzal vládu nad člověkem. Spiritualita ustoupila vědecké analýze, a co nelze vysvětlit vědecky, jakoby neexistovalo. Věda, včetně té lékařské, se stala novým náboženstvím. Něco tady ale nefunguje tak, jak bychom od dokonalé medicínské vědy čekali. Lidstvo je čím dál nemocnější, kvalitu života masově snižují tzv. civilizační choroby.

Vitalita, jakožto určující ukazatel zdraví člověka je mnohdy minimální, jsme vyčerpaní, unavení, rezignovaní. Jak z toho ven? Kde vzít energii? Jak se stát zase energickým člověkem, kterého život baví? Staré rčení má pro tyto stavy hezký výraz – „být jako tělo bez duše“. Myslím, že je to výstižné. Mohli bychom rozvést debatu nad tématem, co je to vlastně duše, odkud se bere, kde se v člověku přesně nachází? Přesné odpovědi na tyto otázky nevím, tady mohu odpovědět jen sama za sebe. Duši vnímám jako energetickou substanci VĚDOMÍ ve formě éteru, která není omezena ani prostorem a ani časem, je nelineární a multidimenzionální. Je to ovšem pouze můj pohled na věc a moje indicie, založena na prožitku. Ale přiznávám také, že třeba duše vůbec neexistuje, že neexistuje nic jiného, než přítomná existence a Vesmíru jsme úplně jedno. Nikdo z nás neví, jak to přesně je. Jsou to jen domněnky. Každý si nosíme v hlavě svůj vlastní Vesmír.

Co je ale třeba si uvědomit, že Člověk je bytost vztahová. Vztahujeme se úplně ke všemu, ať chceme nebo ne. Vztahy vytváříme už během prenatálního vývoje. A náš život, jeho kvalita, se odvíjí podle kvality těchto vztahů.

Obecně jsou nejdůležitější tyto tři vztahy:

JÁ – JÁ

JÁ – SVĚT

JÁ – VESMÍR (BŮH)

Z tohoto hlediska lze říci, že celistvým je člověk v případě, kdy všechny tyto tři vztahy jsou plně respektovány, uvědomovány a naplněné láskou a soucitem. Kvalita těchto tří zásadních vztahů ovlivňuje naše psýché a tudíž naše prožívání. Pokud odmítám sama sebe, žiju ve velkém vnitřním konfliktu. Pokud odmítám svět, ve kterém existuji, opět žiju ve vnitřním konfliktu. A pokud popírám svoji spiritualitu, jsem zmatená, nevím, kdo skutečně jsem. A to je ten největší vnitřní konflikt, i když to tak nevypadá.

Kraniosakrální terapie a Dech života

V čem tedy tkví celistvost kraniosakrální terapie? Především v tom, že se nesnaží diferencovat, rozdělovat, analyzovat a diagnostikovat. Naopak, spojuje vše se vším, vnímá souvislosti mezi jednotlivými částmi celku – ať už na mikro úrovni jedné buňky nebo makro úrovni Vesmíru. Jsme fraktál. Vše je tvořeno vším, jen měřítko se liší. Vznikáme jako jedna kapka a tou kapkou zůstáváme celý život. Kapka, která obsahuje miliardy dalších kapek. Jsme kapka v kapce, v kapce, v kapce.

Naše těla jsou plné tekutin, které proudí. Jsme proud v proudu, v proudu ... Tak jako v oceánu jsou proudy v proudech, kapky v kapkách. Kraniosakrální terapie vychází z toho, jak nás tvoří Příroda. Není tam nic vědecky vymyšleno. Koncept kraniosakrální terapie vychází z dlouholetého trpělivého pozorování a zkoumání, jakým způsobem jsme utvářeni. Jako jedna z mála terapeutických metod se zabývá embryologií. **Kraniosakrální terapeut je vědomě v kontaktu s Dechem života, posvátnou silou, která nás spojuje s Tvůrčím záměrem a která se v našem těle projevuje jako primární respirace.** Ano, je to určitý způsob dýchání, nadechujeme a vydechujeme světlo, respektive potenci, která to umožňuje. My sami jsme dýcháni. Víím, že je to pro dnešního člověka asi těžko představitelné, ale opravdu jsme světelné bytosti. Dýchání plicemi chápeme, vzduch se dostane do plic a složitým mechanismem se ze vzduchu absorbuje kyslík, který je dále rozváděn krví po celém těle. U kraniosakrální terapie se pracuje s rytmem pulsování mozkomíšního moku. Ten obsahuje fotony. Tato tekutina se potencuje – nabíjí a dynamizuje zejména ve třetí mozkové komoře, která funguje podobně jako dynamo – a omývá tak celý náš nervový systém, mozek a míchu. Tento kraniosakrální rytmus, nazýván také jako

CRI, se střídá zhruba 8 – 12 za minutu. Dále se pracuje s rytmem zvaným Fluidtide. Jak už název napovídá, je to tekutinový příliv a odliv. Když si uvědomíme, že je naše tělo tvořeno min. 70% vody, je jasné, že „kvalita“ tohoto dýchání má co do činění s tím, jak se nám žije. Tento rytmus se opakuje 2x až 3x za minutu. Další vyzorovaný rytmus je Longtide. Ten je delší, 50 vteřin nádech a 50 vteřin výdech. Nadechována je éterická světelná vzdušná substance, která námi prostupuje. Každá buňka v našem těle je oživována Dechem života a dýchána. Tyto rytmy v různých formách jsou přítomné již od početí a ustávají asi tak dvacet minut po fyzické smrti. Ano, i po smrti lze vnímat tyto rytmy, i když už srdce nebije a plíce nedýchají, primární respirace Dechu života pomalu dokončuje svoji transformaci do jiného stavu bytí.

Tak co, máte v tom trochu zmatek? To nevádí. Hlavní je přijmout fakt, že dýcháme a jsme dýcháni i jinak, než plícemi. Děje se to věky věků všemu živému na Zemi a věřím, že i kámen dýchá ... a celá naše nádherná planeta také dýchá. A tento Dech života nás propojuje se ZDROJEM, který můžeme vnímat také jako BOŽÍ LÁSKU. Je to vibrace. Frekvence. Rezonance. Elektromagnetické pole vytvářeno dalšími poli, které v konečné podobě vytváří naše hmotná těla.

Práce kraniosakrálního terapeuta spočívá v tom, že pro vás vytvoří takové podmínky (nastaví vědomé pole), abyste se mohli se svým Dechem života (vitalitou) vědomě spojit i vy. Abyste v sobě rozpoznali ty formativní síly, které nás tvoří. Když se vám to stane, váš život se navždy změní.

Jak probíhá kraniosakrální terapie?

Popsat průběh kraniosakrální terapie je nelehký úkol. Každý člověk je jedinečný a dokonce i u jednoho a téhož člověka je průběh terapie pokaždé jiný. Ovšem jistou strukturu to má. Vlastní kraniosakrální terapie probíhá tak, že klient leží oblečený, většinou přikrytý dekou, tak, aby mu bylo dobře a pohodlně. Terapeut sedí u klienta a po vyjednání kontaktu se jej dotýká – pokládá své ruce. Ruce jsou nástrojem vnímání, ruce terapeuta jsou velmi citlivým „diagnostickým“ nástrojem. Ale nejedná se o diagnózu v pravém slova smyslu. Spíše vnímá tahy tkání, proudy tekutin, pohyby. V našem těle je mnoho různých pohybů, já vnímám kromě tahů a proudů také různé spirály, osmičky, elipsy, víry ... Také dýchání jednotlivých orgánů a kostí, to je motilita, projev kraniosakrálního rytmu. Tohle všechno jen vnímám, jen to nechávám přicházet. Nehodnotím, neposuzuji, jestli je něco dobře

nebo špatně. Jen s tím jsem. A podporuji Dech života. Skrze sebe. Zákon rezonance. Originální matrice Člověka je stále přítomná v dokonalém stavu. Pokud je systém klienta připraven, usazujeme se do hlubin nicoty až na samotné „dno“, kde je ticho a klid. Je vytvořen respektující prostor. Začíná se odvíjet léčivý plán klienta, a to co je připraveno, se rozpustí, uvolní. A já s tím jen jsem. Vnímám každý přítomný okamžik. Jako tichý vnímající svědek. S láskou a soucitem k vašemu utrpení. Někdy jsme ponořeni do klidu po celou dobu. Někdy si povídáme. Většinou se to děje tak, že se klientův systém připravuje většinu času, pak se léčivý proces děje pár vteřin, a po „zbytek“ času se to celé integruje, zpracovává. To celé většinou trvá hodinku a půl. Zážitek je to většinou nepopsatelný slovy, jak pro klienta, tak pro terapeuta. Vše se děje v naprosté důvěře, otevřenosti, bezpečí a respektu. Často se mně ptáte – a co jste tam cítila, nebo, co jste tam našla? Víte, nehledám v těle nemoci, nehledám to, co nefunguje. Ladím celý systém do původního zdraví. Podporuju to, co funguje. Vy někde uvnitř víte, co vám je, víte i to, co vám pomůže, co potřebujete. Jen se k tomu pod všemi těmi nánosy nemůžete dostat. Já vám nemohu říct nic nového, co o sobě nevíte, jen vám mohu pomoci si na to vzpomenout.

Co se může dít po terapii?

Ve většině případů nejsou žádné reakce, avšak je dobré vzít na vědomí, že terapie v podstatě začíná účinkovat okamžikem, kdy odejdete od terapeuta a celý proces ještě dva, tři dny „dojíždí“. Změny, které ve vašem systému nastaly, potřebují čas, aby se mohly integrovat. Můžete mít pocit, že vám někdo uvnitř přestavěl nábytek, něco je jinak. Je dobré tyto změny následovat a pokusit se nevracet zpět ke starým zažitým vzorcům. Možná budete mít větší tendence se pozorovat. Buďte se sebou co nejvíce v kontaktu. Pokud se přece jen objeví nějaká reakce – vyrážka, průjem, různé bolesti i na místech, které vás nikdy nebolely, horečka – všechny tyto stavy po pár hodinách zmizí. Někdo je po terapii unavený a musí si lehnout nebo se trochu prospat, někdo je naopak nabitý a plný energie. Nic není špatně. Snažte se důvěřovat svému moudrému tělu. Ono ví, co dělá a proč to dělá. Každopádně je velmi vhodné pít po terapii hodně čisté vody a dodržovat klidový režim. Kdybyste si se svými reakcemi po terapii nevěděli rady, vždy se obraťte na svého terapeuta a poraďte se s ním na dalším postupu, nezůstávejte s tím sami.

Čím můžete přispět vy sami?

Základem všeho je důvěra v sebe sama. Někteří lidé se mně ptají – a bude to fungovat, i když tomu nevěřím? Ptám se – nevěříte čemu? Kraniálce? Tvořivým silám Vesmíru? Dechu života? Nemusíte věřit kraniálce, že vás spasí. Nikdo a nic vás nespasí. Věřte sami sobě, že jste schopni se uzdravit. Nestůjte v cestě sami sobě. Odevzdejte všechny své pochyby a omezující přesvědčení, které o sobě máte. Alespoň pro ten okamžik, kdy ležíte a nic nemusíte. Dovolte to, aby se děly věci samy o sobě. Nechte tomu všemu volný průběh a uvidíte. I když v životě musíte mít vše pod kontrolou, zkuste se alespoň na tu hodinku uvolnit tak, že necháte věci být tak, jak jsou. Tu chvíli máte pro sebe, jste v bezpečí, nikdo vás nehodnotí, neposuzuje, nekontroluje, jste plně přijímáni a respektováni tak, jak jste, se vším, co k vám patří, jste to vy. A jste v pořádku takoví, jací jste. Jen to přijměte. Je to výzva, já vím ...

Terapie s miminko

Kraniosakrální terapie je díky své jemnosti výborná i pro novorozená miminka. Někdy miminko během první terapie pláče. Hodně záleží na zkušenosti terapeuta.

Každé miminko je osobnost. Pokud je důvěra mezi maličkým človíčkem a terapeutem navázána a miminko se tak cítí v bezpečí, může se také otevřít a projevit své „bolesti“ a trápení. Nejdřív je to jako takové vzájemné povídání si, naladím se na miminko a ono mi začne sdělovat svůj bolavý příběh. Pláčem a křikem, jinak to neumí, potřebuje vykřičet ze sebe všechnu tu zlobu a frustraci, tu obrovskou bolest, strach a hrůzu, kterou prožívalo. A já to vnímám a přijímám jej s respektem, s láskou a se soucitem. Vnímám různé druhy pláče, každý ten projev má svoji konkrétní emoci. Tohle bývá velmi traumatizující i pro maminku, protože si to prožívají společně, takže jsem v kontaktu i s maminkou, vysvětluju jí, co se teď s miminkem právě děje. Ačkoliv to může vypadat velmi dramaticky, už během první terapie se oběma velmi uleví, miminku i mamince. Pak už většinou stačí jen dvě nebo tři terapie a z uplakaného a utrápeného miminka se stane spokojený človíček. Ty další terapie už miminka většinou celé prospí, jen občas ještě vyplave na povrch něco, co nebylo ještě zpracováno, ale už to nebývá tak dramatické.

S jakými potížemi může miminkům pomoci kraniosakrální terapie?

- Po náročném porodu, císařském řezu apod..

- Při odloučení miminka od maminky bezprostředně po porodu – různé zákroky, operace, život ohrožující stavy.
- Při odchylkách v psychomotorickém vývoji.
- Když miminko často pláče (koliky a bolavá břítška).

Terapie s dětmi

Práci s dětmi mám velmi ráda. Děti jsou nádherně opravdové, upřímné, čisté a krásně zvládají bytí v přítomném okamžiku. Většinou nemají žádná očekávání, jsou bezprostřední a okamžitě dávají najevo, co se jim líbí a co ne. Některé jsou ostýchavé, potřebují více času, než navážeme plný kontakt. A některé mi doslova skočí kolem krku a je to láska na první pohled. Vědomý kontakt a důvěra jsou pro práci s dětmi nezbytné a ony mají velmi citlivé radary. Dokážou rychle vycítit, jak to s nimi ten terapeut myslí. Jestli je přijímá s respektem nebo ne. Já přistupuji i k tomu nejmenšímu dítěti jako k hotové plně kompetentní bytosti. Komunikace mezi námi je spíše mimosmyslová – a v té jsou děti mistry. Pokud dítě vycítí, že terapeut vnímá jeho signály, že rozumí jeho řeči, je vytvořeno kvalitní vztahové pole a tudíž prostor pro léčení. U živějších dětí je dotek a tělesný kontakt plně v jejich režii, ony samy si

určují intenzitu a dobu fyzického kontaktu. Terapeut je zde přítomen jako maják, pilíř, který kotví všechny procesy odehrávající se v přítomném poli, je ve svém neutrálu, tichý a vnímavý a hlavně milující. U větších dětí, které komunikují slovně, si také povídáme, vyjednáváme různé typy kontaktu. I malé předškolní děti dokážou velmi přesně popsat, co se s nimi děje, kde v těle se to děje, také ví, proč se to děje a co jim pomůže. Ostatně, tuhle schopnost máme všichni, i my dospělí. Každý, kdo ulehá na lehátko, ví přesně co mu je a také ví, jak to vyřešit. Akorát my už se k této informaci neumíme dostat. Pro nás je ukrytá kdesi hluboko v archivu, do kterého jsme ztratili přístup.

S jakými potížemi může dětem pomoci kraniální terapie?

- Různé úzkosti a strachy
- Vady řeči, koktání
- Hyperaktivita, poruchy soustředění
- Všechny formy autismu
- Při všech stavech představujících pro dítě velkou zátěž, se kterou si samo neporadí

Kraniálka a klasická medicína

Kraniosakrální terapie jako léčivé umění má své kořeny v klasické lékařské vědě, v odvětví zvaném osteopatie – nauka o kostech. Nechci zde zacházet do popisování celé historie vzniku a vývoje kraniosakrálního přístupu, to se můžete dočíst na internetu. Ale co nemohu popřít je můj obdiv a úcta ke všem průkopníkům této metody, lékařům - Dr. Stillovi, Dr. Sutherlandovi, Dr. Beckerovi a Dr. Upledgerovi, který ji ukotvil pro širší použití a všem dalším lékařům a odborníkům, kteří navzdory riziku, že přijdou o svůj akademický titul, zasvětili svůj život kraniosakrální terapii a uvedli ji na světlo světa v důstojnosti a úctě, která této krásné metodě určitě náleží. Za tuto odvalu a nezdolnou víru v sebe sama jim velmi děkuji.

Význam kraniosakrální terapie pro léčení člověka vnímám jako důležitý. Nemusíme být kdovíjací odborníci, abychom byli schopni vnímat určité limity klasické medicíny. A tak jsem pro, aby byla kraniálka a klasická vědecká medicína v dobrém a přátelském vztahu. Lze spolupracovat v mnoha směrech – např. hned po porodu by bylo velmi ku prospěchu, kdyby mohlo být ošetřeno miminko i maminka kraniosakrální terapií. V některých zemích už se takto děje, kraniálkáři

bývají přítomni přímo na porodním sále. Jako integrační metoda podporující hojení by mohla být k užitku po všech typech operací a zákroků. Jako podpůrná rekonvalescence při dlouhých těžkých onemocněních, včetně těch onkologických. A v neposlední řadě – při řešení chronických a civilizačních nemocí by mohla být kraniálka také velmi užitečná, protože směřuje člověka k pochopení příčiny, proč se mu to děje a hlavně nabízí možnost dodat člověku potřebnou kapacitu, zdroje a nástroje k tomu, aby tuto nepříznivou situaci mohl řešit sám, protože nikdo jiný to za něj nevyřeší. Odpovědnost za své zdraví máme ve svých rukou.

Kraniálka v posledních dnech života

V posledních letech se také u nás zvyšuje kvalita a dostupnost paliativní péče. Kraniosakrální ošetření je vhodné i v terminálním stadiu nemoci a také při procesu umírání. Během terapie může člověk, jehož životní cesta se chýlí ke konci, prožít hluboké smíření se sebou samým, s procesem transformace – a v klidu a beze strachu odejít „domů“. Formativní síly a kraniosakrální rytmus je vnímatelný ještě několik minut po fyzické smrti. Jemnější substance našeho Bytí odcházejí

pomaleji. Já osobně vnímám velký potenciál kraniosakrálního ošetření i v této oblasti.

Moje osobní zkušenosti s kraniosakrální terapií

Moje první zkušenost s kraniosakrální terapií mě překvapila v tom, jak může pouhý dotek a tichá přítomnost druhého člověka probudit tak mohutnou vlnu emocí. Bylo to pro mě zpočátku velmi zahlcující, protože jsem nevěděla, co se se mnou děje. Ale vnímala jsem, že to, co se děje je důležité a velmi osvobozující. Je to jako dotek duše. Už vím, že ji mám. Něco uvnitř, co je daleko vědomější, zkušenější, láskyplnější a větší, než jsem si kdy myslela. Pochopila jsem, že každý máme k dispozici tuto moudrost, se kterou se můžeme spojit. Tato zkušenost odstartovala cestu poznání a zažehla ve mně lásku ke kraniosakrální terapii. Je to cesta domů. Každá moje terapie je v něčem zásadní a jedinečná. Stále je na čem pracovat, i dnes se mi v mých terapiích objevují porodní témata, ale už to nejsou tak zahlcující procesy. Jsou to jen drobné aha momenty uvědomění.

Narodila jsem se v 32. týdnu, měla jsem kilo a půl a byla jsem pár týdnů v inkubátoru. Pak kojenecký ústav. Nevím nic o mojí matce, co dělala, když byla těhotná, kdo je můj otec, o okolnostech kolem porodu a co se stalo v prvních týdnech mého života. Nemám tyto

informace. Ale moje tělo to ví. Díky uvědomění jsem pochopila, proč se mi v životě děly a dějí některé věci.

Vzorec předčasně narozeného dítěte

Dá se říct, že jsem se narodila pěkně naštvaná na celý svět. Takový podraz! Mělo to být všechno jinak. Hluboko uvnitř jsem cítila obrovský vzdor a zklamání. Ty, matko! Vypudila jsi mě do světa nepřipravenou, byla jsem tvoje zátěž a tak ses mě zbavila! Nechci tady být! A tak jsem to měla celé roky. Stále jsem měla ten pocit, že nejsem připravená, že oni všichni už to dávno ví a umí a já je musím dohnat. Měla jsem pocit, že mi svět stále někam utíká, že před sebou vidím jen chvost toho závodního peletonu a já se plahočím za nimi. A já jim nestačím. Cítila jsem obrovský vztek a nenávist vůči světu. Oni jsou všichni lepší, rychlejší, protože nemají ten hnusný těžký batoh na zádech, ale zkuste si běžet ten závod s takovým těžkým batohem. To není fér!!! Chci privilegia. Chci úlevy! Vždyť po mně přece nemůžete chtít stejný výkon! Měla jsem neustále pocit, že nejsem na nic připravená, že jsem hozená rovnou do vody a plav, že se musím vyrovnat svému okolnímu světu, že mi něco uniká, že nestíhám, že se ani nesmím zastavit, protože by mi celý svět někam utekl a já bych tady zůstala na všechno úplně

sama. Navíc, vnější okolnosti života mě vždycky dostanou. Jsem bezmocná. Jsem vydaná všanc osudu a nemám žádnou možnost cokoliv změnit. A chci všechno hned, hned teď! Nebyl mi dán prostor a čas k mému zrození, nepoznala jsem trpělivost, že všechno chce svoje. Tak já taky nebudu trpělivá! Já jsem se nikoho neprosila o to tady být, takže se všichni starejte!

Bože, jak obrovská jsou to nepochopení. Už to vím. Tyto vzorce mě pronásledovaly celých 42 let. Dneska už jsem v klidu. Nechala jsem svět světem, ať si běží, kam chce. Zastavila jsem se a vnímám tu krásu kolem sebe. Miluju sama sebe i s tím těžkým batohem, který smýkám na svých bedrech. Mám své tempo. Když už nemůžu, sundám batoh ze zad a jen tak jsem a odpočívám. Nejsem sama, kdo smýká takovou zátěž, vlastně, každý nějakou má. A já nehledím na to, kdo má kolik naloženo. Je mi to jedno. Nesrovnávám se se světem. S nikým. Jsem jedinečná, vím, co mám ve svém batohu. A až přijde čas, odevzdám to. Vnější okolnosti už mě neděsí. Nejsem oběť. Jsem tvůrce. Vždy se mohu rozhodnout ve svůj prospěch, respektuji sebe. Jsem trpělivá a vím, že všechno potřebuje svůj čas. Zralost je Božsky načasovaná.

Vztahová deprivace, inkubátor a kojenecký ústav

Dneska už se naštěstí ví, že pokud je miminko vystaveno dotekové a kontaktní deprivaci, tak trpí a může i umřít. Nedosycenost něžnými doteky a láskyplnou péčí v tak raném období prvních šesti týdnů, to je trauma na celý život. Během terapií se mi občas vyjevily vzpomínky, kdy se nemám s kým identifikovat, žádný člověk není jen můj. Ze svého okolí nepoznávám nic, k čemu bych měla nějaký vztah. Všechno je mi cizí, nic nevoní, jako máma, nic nepoznávám, jsem cizinec tady na tomto divném světě. Některé doteky vnímám jako velkou bolest. Nechovají se tady ke mně hezky. Manipulují se mnou. Působí mi bolest. Nevím, kde jsem. Nikdo tady není, kdo by mi pomohl. Jsem na všechno sama. Musím si poradit. Vnímám omezený a uzavřený prostor kolem sebe, tam za tím prostorem je nebezpečný svět. Tam, za tou průhlednou zdí, umřu. Jsem neschopná vlastní existence. Bez pomoci nepřežiju. Musí se o mě někdo postarat. Potřebuji zvláštní péči. Kde je můj člověk? Nikdo mi nevěnuje ani kousek pozornosti. Jaký to má všechno smysl?

Než jsem si uvědomila tyto vzorce, měla jsem potřebu si všechno v životě udělat sama, po svém. Nedovolila jsem

nikomu nic. Nedůvěřovala jsem světu, že by mohl něco pro mě vykonat dobře a v souladu s tím, jak bych to chtěla. Toto se mi také hodně projevovalo ve vztazích, protože jsem byla vnímána jako panovačná, uvzatá, egoistická a nadřazená. Jenže za tím vším byla velká bolest a raná zkušenost – vy jste se ke mně nechovali hezky, působili jste mi bolest a nerespektovali jste mě. Tak já vás taky nebudu respektovat. Nikoho. A ani se neodvažujte se ke mně přibližovat, stejně nic neumíte, jste úplně mimo. Jen já nejlépe vím, co potřebuji a jak.

Dneska už vím, kdo jsem. Jsem schopná samostatné existence tady na Zemi. Je mi úplně jedno, jestli mě moje matka chtěla nebo ne. Nejsem závislá na tom, jestli mě někdo miluje, jestli mě někdo má nebo nemá rád. Je to každého svobodná volba. Respektuji. Vnímám podporu a péči mého okolí, přátel, mého muže. Jsem laskavá a pečující vůči všem, se kterými jsem v kontaktu. Nejsem sama. Svět tam venku mě už neděsí. Nemám potřebu se před ním uzavírat. Respektuji sebe a každou bytost s důstojností.

Každá terapie je pro mě přínosná, každá přinese nějaké poznání, úlevu, pochopení. Docela nedávno jsem si prožila takovou zajímavou věc. Během terapie se mi začala hlava sama pohybovat na stranu, doleva. Ve mně

narůstal strach, že když se za sebe ohlédnu, uvidím něco, co nechci vidět. Když už se hlava otočila na takovou úroveň, že bylo vidět za sebe, úplně se mi rozbušilo srdce ze strachu. Měla jsem zavřené oči. A až se hlava otočila tak, že bylo možné se ohlédnout, nic tam nebylo. Prostě nic. To byla jen má představa, že mě něco pronásleduje. Neskutečně se mi ulevilo, od toho dne se mi tak nějak lépe dýchá. A mohu se klidně ohlédnout za sebe, za svým životem a přijmout všechno, co jsem takzvaně nezvládla.

Zvědomit si všechny tyto vzorce a obranné mechanismy, to je obrovská práce. Tohle kraniálka umí, pěkně krok po krůčku, kousek po kousku, odhalovat ta tajemství, která si tak důkladně střežíme. Na začátku toho všeho byla touha po poznání. Touha zbavit se utrpení. A kus odvahy ponořit se do hlubin. Dneska jsem za to ráda. Stojí to za to.

Zkušenosti některých mých klientů

Položila jsem některým svým klientům otázku:
Ovlivnila nějak kraniósakrální terapie Váš život?

A tady je pár odpovědí:

„V průběhu terapie se u mne navodí stav příjemného vyklidnění a uvolnění. Dokázala jsem si užít přítomný okamžik. Při jedné z terapií jsem dokonce prožila vlastní zrození, což byl neuvěřitelný zážitek. Objevila jsem v sobě místo, kde jsem ve svém středu a kde je komfortní klidová zóna. Kranio terapii vnímám jako "wellness" pro mou duši.“

Karina H.

„V mém případě byla kraniósakrální terapie další dílek do skládačky. Uvolnila jste mi pouhým dotekem a jemným vedením hluboce skryté trauma ze smrti maminky, které jsem si myslela, že už mám dávno zpracované a ještě další hluboko zasunuté "vzorci" a traumata ze vztahu, které jsem si uvědomila až časem. Pro mě to prostě znamenalo pomoc v pravou chvíli a posun správným směrem.“

Ivona

„Kraniálka je především léčebná metoda, které se nemusí nikdo bát, že by mu ublížila. Pustíte ji tam, kam vy sami chcete. Nikdo na vás netlačí (a to dokonce ani fyzicky), a pokud na vás tlačí mentálně terapeut - najděte si jiného. Jako jsem to udělala já. Pokud vaše zdravotní problémy souvisejí se stresem (a dnes jsem již skálopevně přesvědčená, že všechny naše zdravotní problémy úzce souvisejí se stresem či traumaty, které si kolikrát ani nejsme schopni vědomě uvědomit), je fakt, že si s terapeutem tzv. "sednete", hlavní předpoklad vašich léčebných pokroků. Já osobně jsem dodnes přesně nepochopila, so se s mým tělem během terapie děje. A pokaždé je to trochu jiné. U mě je to o uvolnění těla i duše, ta hodina jen moje, s nikým nemusím mluvit, mohu se soustředit na svůj dech a všímat si v klidu spousty detailů, které - když jsem se naučila vnímat - samy o sobě uklidnění a uzdravování podpořily. Kraniálka ale není růžová pilulka - často nevidíte efekt hned a stejně jako spousta jiných důležitých návyků je dobré ji s určitou frekvencí opakovat, aby tělo naskočilo do klidnějšího a lépe fungujícího režimu. Jak mi řekl jeden terapeut - je to cesta, proces. Každý máme svou cestu, kterou si vybereme a jdeme a kterou nakonec vyhodnotíme, že nám nejlépe

vyhovuje. Já už si dnes bez kraniálky svou cestu dovedu jen těžce představit.“

Pavčina Š.

„Chodím na kraniálku asi tři čtvrtě roku. Dozvěděla jsem se o ní od kamarádky. Nějak jsem podvědomě hned věděla, že je to pro mě ta správná cesta, jak zlepšit zdravotní stav... Každá hodina je pro mě nepopsatelným zážitkem, který mi otevírá stále nové a nové obzory... Nejen že se mi zlepšily zdravotní problémy (12 let se léčím s ulcerózní kolitidou a oslabenou imunitou), ale i psychika šla neskutečně nahoru a mám lepší a krásnější vztahy se svým okolím, protože mi kraniálka umožnila se dívat na věci z různých úhlů pohledů (nejen z toho svého, být tolerantnější a chápat víc druhé)“

Jana N.

„Když nevydržím sama se sebou. Když mám dlouhodobě pocit, že svým chováním štvu samu sebe, ale nedokážu přijít na to proč, kraniální terapie mi zatím pokaždé pomohla najít odpověď. Když si myslím, že lidé kolem mě dělají všechno špatně. Pokud začínám být protivná na lidi

kolem a zdá se mi, že nikdo kolem nedokáže dělat věci tak, jak by měl, pak mi kraniosakrální terapie vždy ukázala, v čem ten problém tkví (samozřejmě vždy je to někde uvnitř mě samotné). Když potřebuji pomoct. Když se mi stane nevážený úraz, a nebo se vlivem okolností dostanu do velkého stresu, pak mě “Kraniosakrálka” krásně uklidní. Když mě něco bolí a nebo mám někde na těle problém, pak to “Kraniosakrálka” nenásilně ovlivní tak, že se cítím mnohem lépe. Prostě pokaždé když potřebuji a hlavně sama chci pomoc, tak ji na Kraniosakrální terapii najdu.“

Vendy P.

„Kraniosakrální terapie mi ukázala úplně nový a jiný pohled na lidské tělo. Na to moje vlastní i na ta ostatní. Protože jsou stejná nebo aspoň hodně podobná. Protože je musíme mít rádi, opatrovat je a zároveň umět využívat jejich schopnosti. Protože lepší schránku pro naši duši těžko najdeme.“

Jolana P.

„...ano ovlivnila a uklidnila. Pomohla spojit, sjednotit, těžko se hledají správná slova, racionálně s duší. Různými

cestami jsem se propracovala k tomu, že rozum sestoupil do srdce. Nekázal, netrval na svém. Prostě dal na srdce, ne na to, co by bylo rozumné, praktické,...zůstávala pochybnost, bylo to správně? A tohle kraniálka nějak dovedla vyladit jako poslední kamínek do mozaiky. V chaotických situacích, které vyžadují rychlé rozhodnutí dělám v klidu, to co cítím, že je správné a láskyplné. Děkuji nastotisíckrát :-)"

Hanka M.

„Byla jsem u Vás jen na jedné návštěvě s miminkem. Trápilo mě jeho špatné spaní, neustálá nespokojenost a trošičku opožděný vývoj. Ještě v ten den po terapii se syn začal stavět u nábytku a z uplákánka byl najednou pohodář. Postupně to pak zase odeznívalo, ale rozdíl před a po návštěvě byl opravdu viditelný.“

Alexandra

„Pomohla pochopit, proč jsem na tomhle světě a zároveň „odcestovat“ na planetu ze, které původně pocházím a byl to Naprosto Nádherný zážitek!“

Jan Z.

„Kraniosakrální terapii bych doporučila všem nastávajícím maminkám, já sama jsem na ni v těhotenství šla na základě doporučení kamarádky. Celé těhotenství bylo pohodové a bez problémů a porod proběhl hladce, rychle a bez komplikací a já věřím, že velký díl na tom měla právě kraniosakrální terapie. Na terapii jsem po porodu vzala i dcerku, a mám pocit, že i moje dcera je daleko klidnější, nevzteká se tolik a dobře spí.“

Nikola

„Jedna zásadní věc, kterou jsem si uvědomila - přestala jsem posuzovat lidi, tedy někdy mi to ujede, když bydlím tady v té tmavé oblasti, ale i to se lepší. Snažím se přijímat vše tak jak to je. Jsem (nebo si to myslím) vyrovnanější v sobě. Jo a taky jsem si uvědomila, jak jsme malí a nevědomí, že ani netušíme, co všechno nám je ještě neumožněno vědět, protože bychom to teď naším myšlením nepobrali. A že naše tělo má zázračnou moc samoopravy (je-li to tak možné nazvat), pokud chceme se sebou něco dělat. Ale po našem posledním setkání na kurzíku prožívám silně turbulentní období, kdy se mi stále něco děje, jako bych to nebyla já a vnímá to i mé nejbližší

okolí. Jak říkáš - asi jsem se rozbila na kousky a teď se zase skládám, jen trochu jinak a okolí na to reaguje. A s tím je spojeno to, co mi vzala - již to nejsem já, ale jsem trošku jiná JÁ a když to teď tak píšu, v podstatě mi jen dala, jsem vylepšená :-). Ale jde to pomalu.

Oldřiška S.

„Já jsem zažila pocit vnitřního klidu, uvolnění celého těla, lehkost v hlavě bez napětí a myšlenkových pochodů...“

Kristýna

Vyhledal jsem kraniosakrální terapii (aniž bych o ní cokoli věděl) na doporučení mé příbuzné, protože mám (kromě jiného) dlouhodobé, až bych řekl chronické problémy se spánkem, resp. se spánkovou poruchou, která samozřejmě velmi negativně ovlivňuje kvalitu mého života, tj. primárně se na mě podepisují stavy způsobené nedostatkem spánku jako je zvýšená únava až vyčerpanost bez zvýšené fyzické zátěže, horší soustředěnost, prokrastinace (odkládání úkolů) apod. Vzhledem k tomu, že tento stav trvá již několik let, spustil mi i závažnější psychické obtíže jako časté změny nálad,

občasné depresivní příhody a v poslední době i úzkostné stavy. A protože metody klasické medicíny mi v tomto směru nepřinášely úlevu, dostal jsem se do stavu, kdy bych pro trochu spánku udělal cokoli. V tomto rozpoložení jsem se dostal ke kraniosakrální terapii.

Tato metoda mě velmi nadchla, a proto jsem u ní vydržel už více než rok a doufám, že naše společná práce bude ještě dlouho trvat. Abych to shrnul. Netvrdím, že by se měl člověk vzdát klasické medicíny. Ta tu musí, obzvláště v životu ohrožujících situacích, být. Přesto, že všechno pochází z přírody (a tudíž by se měla příroda se vším vypořádat „přírodní cestou“) uznávám, že např. antibiotika a další přípravky klasické medicíny, neumíme plně nahradit alternativní léčbou a třeba bez chirurgie se lidstvo asi nějakou dobu též neobejde (jednou možná ano, až se naučíme více používat mozek). Nicméně se domnívám, že vše co nemocnému přinese úlevu, se musí počítat a připadá mi, že stále ještě značná část představitelů klasické medicíny, jiný (alternativní) způsob neuznává. Kraniosakrální terapie je relativně mladé odvětví alternativního způsobu léčby a myslím, že její skutečný rozmach ještě přijde. Nemohu udělat nic víc, než se podělit o svoji osobní zkušenost. A ta je taková, že kraniosakrální terapie prokazatelně funguje. Mě osobně tedy velmi obohatila a jsem moc vděčný, že si mě našla.

Určitě mě v mnohém „zklidnila“ a můj celkový zdravotní stav stabilizovala. Přinesla mi určitý vhled a rozlišovací schopnost na to, co je v životě skutečně důležité. A to jsem teprve na začátku. Těším se, co mě ještě naučí, co nových zážitků přinese. Těším se z přítomnosti. Těším se na budoucnost a takto bych před rokem jistě nemluvil. Zcela jistě.

Radek P.

A na stejnou otázku zde odpovím i já:

Můj život ovlivnila zcela zásadně. Naučila mě trpělivosti, soucitu a pokoře. Také mě naučila nechat věci být, netlačit na pilu, nechtít všechno vědět a všemu rozumět. Dala mi prostor pro RESPEKT – k sobě, k ostatním, ke světu, takovému, jaký je, k Vesmíru, k Bohu. Přinesla mi do života hluboký vhled a smysl mojí existence, také mnoho nádherných lidí, nových přátel. Pro mě je kraniálka cesta z mysli do srdce. Celý život jsem byla jen v hlavě, analytik a intelektuál. Dneska už vím, co to je, cesta srdce.

Kraniálka mi také něco vzala. Vzala mi iluze. Iluze o tom, co by jak mělo a nemělo být. Vzala mi hodnocení a posuzování. Vzala mi klid spícího nevědomého člověka, který neví, že je tvůrcem svého života. Ale nic z toho, co mi vzala, mi nechybí.

DĚKUJI VŠEM FORMUJÍCÍM SILÁM,
ŽE SE TAKTO DĚJE.