

PSYCHOLOGIE 30. 07. 2013

Kraniosakrální terapie pomáhá odstranit bloky a harmonizovat organismus

Základy oboru položil Dr. Andrew Taylor Still začátkem 20. století, který vyvinul osteopatii (nauku o onemocnění kostí). Dr. William Sutherland ...

V průběhu našeho života se vlivem prodělaných nemocí, úrazů, námahy, stresu, nepříjemných zkušeností a podobně vytvářejí v našem psychofyzickém systému bloky a místa velkého napětí. **Kraniosakrální metody léčby** pomáhají tyto bloky odstraňovat. Během kraniosakrální terapie, a ve dnech po ní následujících, uvolňuje organismus vzniklá napětí, a obnovuje se plné proudění energie a vitalita. Bolest mizí, místo se regeneruje, celý organismus se harmonizuje a jeho schopnost snášet bolest vzrůstá. Kromě svého nepopíratelného účinku při léčení fyzických bolestí se užívá i pro zlepšení psychické kondice člověka.

Fyzické obtíže, při kterých se kraniosakrální terapie a kraniosakrální biodynamika užívají, jsou především:

- bolest zad a šíje
- bolesti páteře
- bolesti hlavy
- migrény
- oční potíže
- bolesti kloubů při degenerativních změnách
- léčení zánětu trojklanného nervu apod.

Užívá se jakožto nástroj k léčbě a [zmírnění depresí](#), traumatu i posttraumatických symptomů, k rozpouštění emocionálních bloků a silného stresu. Tyto metody léčby lze použít i pro děti a těhotné, jsou vhodnou přípravou na porod a poporodní integraci, užívají se jako součást léčby pro hyperaktivní děti a děti s poruchami učení. Je zmiňován také pozitivní posun v léčbě autismu a chronického únavového syndromu.

Velmi jemná ruční terapie aplikovaná na základě principů kraniosakrálního systému zlepšuje přirozené tělesné léčebné procesy a ukazuje se být efektivním způsobem léčby širokého spektra zdravotních obtíží souvisejících s neurologickou dysfunkcí.

Historie objevení kraniosakrálního systému a vzniku terapií

Základy oboru položil **Dr. Andrew Taylor Still** začátkem 20. století, který vyvinul osteopatii (nauku o onemocnění kostí). **Dr. William Sutherland** (Missouri - USA) metodu dále rozšířil o objev, že lebeční kosti nejsou pevně fixovány, ale mohou se pohybovat. Vyvinul manipulativní techniku, která má identifikovat nepravidelný pohyb kostí lebky a zregulovat je pro funkční pohyb. **Dr. John Upleger** (Michigan - USA) tuto metodu nadále zdokonalil. Objevil tzv. kraniosakrální rytmus a vypracoval terapii využitelnou pro širokou veřejnost, od laiků až po lékaře. Tato terapie umožňuje péči o nemocného prakticky v jakémkoliv prostředí, ať už domácím nebo nemocničním.

Kraniosakrální systém a kraniosakrální rytmus

Kraniosakrální systém člověka se skládá z **membrán** - meningů a **cerebrospinální tekutiny** - mozkomíšního moku, které obklopují a chrání mozek a páteřní kanál. Tento systém vychází z krania, tedy lebky člověka, a pokračuje dolů do sakra - kosti křížové. Jakákoliv omezení v membránovém systému mohou přímo ovlivňovat různorodé fyziologické funkce centrálního [nervového systému člověka](#).

Fyziologii kraniosakrálního systému lze zjednodušeně popsat jako plnění a vyprazdňování mozkových komor a omývání mozkových a míšních blan mozkomíšním mokem. Tento mok je filtrován z krve v dynamickém okruhu se zpětnou vazbou. Při zvyšování objemu moku se zvyšuje tlak a tím je mozek i mícha omývána způsobem podobným polozařvenému hydraulickému systému. Cyklický rytmus kraniosakrálního systému, který je pravidelný, má u zdravého člověka **6 až 12 cyklů za minutu**. Kraniosakrální systém se skládá z vlastního pohybu velkého mozku a míchy, pohybů mozkomíšního moku, pohybu nitrolebních a nitropáteřních blan, pohybů sakrální kosti mezi kostmi kyčelními, pohyblivostí kostí lebečních, pohyblivostí tělních fascií, které jsou propojeny s ostatními částmi těla za pomoci centrální nervové soustavy.

Následkem poruch kraniosakrálního systému může docházet k senzoryckým, motorickým a neurologickým poruchám a k nejrůznějším psychickým dysfunkcím. Kraniosakrální terapie povzbuzuje mechanismus lepšího fungování [mozku](#) a míchy, rozptyluje negativní efekt stresu a napomáhá autoregulaci celého lidského organismu.



Desetibodový protokol pro kraniosakrální terapii

Kraniosakrální terapie se skládá z řady technik, které však mají společný základ. Každý krok terapie je zároveň hodnotícím (diagnostickým) i korektivním (terapeutickým) nástrojem.

Desetibodový protokol:

1. Indukce bodu klidu
2. Uvolnění příčných fascií: pánevní dno, bránice, horní hrudní apertura, jazylka a atlantookcipitální skloubení
3. Dekomprese lumbosakrálního přechodu, mediální komprese lopat kyčelních a trakce durálního vaku
4. Kolébání a klouzání v rámci durálního vaku či trubice
5. Frontální trakce (mobilizace čelní kosti)
6. Parietální trakce (mobilizace kostí temenních)
7. Dekomprese sfenobazilární synchondrózy
8. Temporální techniky (mobilizace spánkových kostí)
9. Komprese a dekomprese temporomandibulárního skloubení
10. Komprese 4. mozkové komory (indukce klidového bodu)

Podstatné je především dodržovat přesnost aplikace jednotlivých procedur či terapeutických technik, pořadí není striktně nutné dodržovat tak, jak je uvedeno (zejména u pokročilých užívající KST, pro nováčky je však pořadí postupu dobrým návodem).

Kraniosakrální terapie z odborného medicínského pohledu

Kraniosakrální terapii lze zařadit na rozhraní mezi **alopatickou osteoterapií** (klasická medicína) a **psychofyziologickou autoregulací** (alternativní medicína). Funguje na principu využití znalosti cirkulace mozkomíšního moku – kraniosakrálního rytmu. Ruce terapeuta vnímají kraniosakrální rytmus i přes oblečení a následně mohou ovlivňovat jeho kvalitu i frekvenci v případě, že zjistí nepravidelnost či disharmonii. Toto je velice důležité, neboť právě nerovnováha kraniosakrálního rytmu může mít na svědomí řadu zdravotních i psychických potíží.

Skeptické pohledy na kraniosakrální terapii

Hlavní medicínský směr kritizuje **kraniosakrální terapii** především z toho důvodu, že je stavěna na teoriích, které zpochybňují řadu teorií užívaných v medicíně klasické. Někteří skeptikové namítají, že celá teorie, která stojí za kraniosakrální terapií, je nesmyslná, neboť lebeční kosti během dětství srůstají a mozkomíšní tekutina nemá rozpoznatelný rytmus. Tyto námitky však nejsou přijímány beze zbytku. V některých oblastech Evropy je i v rámci medicíny přijímána skutečnost, že lebeční kosti mají potenciál k pohybu.

Vztah kraniosakrální terapie a centrální nervové soustavy


Centrální nervová soustava řídí a ovlivňuje pochody v našem těle. Je nejdůležitější komunikační a koordinační síť našeho organismu. Na správném fungování centrální nervové soustavy a nervové sítě závisí veškeré životně důležité soustavy, příslušné orgány, jejich funkce i psychická pohoda. Mozek nepřetržitě přijímá a vysílá do všech koutů našeho těla signály o tom, co se kde děje a co je třeba udělat. Potíže s nervovým přenosem a nerovnováha nervových impulzů způsobuje nerovnováhu těla a poruchu fungování pochodů v těle. Když je nervová soustava v rovnováze, pak lze nastartovat **správné fungování celého organismu** a tím i jeho samoléčebný proces.

Pohled na kraniosakrální terapii z hlediska duchovního

Ze zkušeností vyplývá, že duchovní uvědomění člověka i jeho vnímavost se při pravidelné

kraniosakrální terapii zvyšuje. Bloky v mysli se rozpouští a i mysl ukládá svoje zážitky a myšlenky do těla, do buněčné paměti. Při kraniosakrální terapii dochází spontánně k uvolnění bloků, očištění podvědomí a odblokování energie a ozdravení těla i mysli člověka. Díky hladkému průtoku energií [meridiány](#) (viz. poznatky čínské medicíny) se ožívují a uzdravují všechny orgány.

Účinky a úspěšnost kraniosakrální terapie

V České republice je **kraniosakrální terapie** vnímána stále především jako alternativní metoda léčby a není příliš rozšířená, ačkoliv úspěšnost léčby je poměrně vysoká. Kraniosakrální terapie je součástí tzv. kauzální medicíny, hledá souvislosti a příčiny, jde ke kořeni problému. Příčinu potíží hledá především v naší mysli. Tělo i duše je vnímána jako celek a kraniosakrální terapie nastartuje samouzdravení rychlostí, která je pro naše tělo neoptimálnější. Metoda je poměrně šetrná a bezpečná, úspěch závisí na pravidelnosti léčby a je vhodná i pro zlepšení duchovního uvědomění člověka. 

Frekvence návštěv u terapeuta je doporučována v odstupech **jednoho až tří týdnů**, jedno sezení trvá obvykle **30-60-90 minut** do odeznění potíží. Její působení je i preventivní - zvyšuje imunitu, působí proti [stresu i depresím](#), je vhodná pro celkové vyvážení harmonie. Terapie se většinou provádí vleže na zádech. Samotná terapie je klidná a příjemná. Nejprve terapeut naváže s klientem kontakt, vzájemně si předají informace o potížích, se kterými klient přichází, v případě, že se jedná o několikátou návštěvu, pak společně hodnotí průběh terapie.

Během terapie samotné leží klient klidně na lůžku, je vyzván ke klidu a spolupráci. Touto terapií se může pracovat přes oblečení, lehkým tlakem, terapeut přikládá ruce na jednotlivá místa na hlavě a těle klienta, napojí se na jeho **kraniosakrální rytmus** a uvolňuje problémová místa. Na místech setrvává do chvíle, kdy dojde k uvolnění problémových míst a tkání, což může trvat několik minut. Citlivější klienti mohou pociťovat i pohyby lebečních kostí samotných, pocity uvolnění napětí v tkáních a snížení psychického napětí. Při uvolňování psychických bloků může docházet k silnějším reakcím emocionálním nebo i tělesným. Spontánním emocionálním nebo tělesným reakcím terapeut nebrání, do děje nezasahuje, jen jimi citlivě a nenásilně provází.