

Liečivá sila jemných dotykov

Kraniosakrálna terapia

Jemný dotyk, ktorý prináša hlboké uvoľnenie

Pre tých, ktorí sú zvyknutí na klasickú tlakovú masáž, môže byť nepredstaviteľné, že dotyky s váhou listovej obálky (ktorá nemá viac ako päť gramov) môžu liečiť telo na psychickej aj fyzickej úrovni a spúšťať samoozdravný proces. Záujem o kraniosakrálnu terapiu majú ľudia trpiaci neurologickými problémami, migrénou, depresiou, rôznymi poruchami zraku, vysokým očným tlakom, hučaním v ušiach, bolesťami chrbtice, kĺbov a svalov. Pomáha tiež pri strese, nespavosti, chronickej únave a alergiách. Je však vhodná aj ako prevencia na posilnenie imunitného systému a tiež ako doplnok poúrazovej a pooperačnej rekonvalescencie.

Priekopník kraniosakrálny terapie

S pojmom kraniosakrálna terapia prišiel americký lekár John Upledger. Rozhodol sa riskovať výsmech, aby preskúmal prakticky neznámy fyziologický systém, ktorý má životne dôležitú úlohu pre zdravie človeka. Počas chirurgického zákroku v roku 1971, pri ktorom ako mladý lekár asistoval, spozoroval dosiaľ nevídaný jav. Pri operácii otvoril miechový kanál a pokúšal sa udržať membránu nehybne, no nedarilo sa mu to. Neustále tam bol prítomný pomalý pulzujúci pohyb. Upledger nadobudol presvedčenie, že pohyb lebečných kostí a pulzujúca cerebrospinálna tekutina, ktorá obmýva mozog a miechu, v sebe ukrýva životne dôležité mechanizmy. Ak niečo blokuje tok tekutiny alebo pohyb kostí, má to silný dopad na zdravie človeka, v dôsledku čoho sa u neho objavujú fyzické aj psychické problémy.

Blížšie vám terapiu predstaví PhDr. Ivana Grochová Bánová v rozhovore.

Čo vás viedlo k tomu, že ste sa rozhodli uzdravovať ľudí pomocou kraniosakrálny terapie?

Vyštudovala som žurnalistiku a po dvadsiatich rokoch pôsobenia v médiách som vyhorela. Zdalo sa mi, že som už o všetkom, čo ma zaujímal, písala. Zároveň som hľadala sama pre seba cestu, ako sa stať zdravším a vyrovnanším človekom, dobrou mamou, tvorivou osobou, spokojnou ženou. Na tejto ceste som narazila na kraniosakrálnu terapiu. Na kurz u nemeckého lektora Ulricha Hesseho som išla zo zvedavosti, či vôbec budem schopná cítiť niečo také jemné, ako je pulzácia mozgovomiechovej tekutiny nachádzajúcej sa hlboko v mozgu a v miechovom kanáli. Neverila som si, ale napodiv, moje ruky vnímali aj tento tretí rytmus, ktorý existuje popri dýchanom a srdcovom rytme. Bol to nesmierne silný zážitok a ja som sa do krania ihneď zamilovala.

Spomínali ste, že keď ste túto terapiu absolvovali ako klientka, vôbec ste nerozumeli tomu, čo sa deje. Vedeli by ste nám priblížiť, ako ste sa počas ošetrovania cítili? A aký to malo účinok na vaše zdravie?

Z prvého kontaktu s kraniosakrálnou terapiou si pamätám pocit, akoby som zrástla s masážnym stolom. Zažívala som vzácne okamihy, keď myseľ celkom stíchla ako pri mimoriadne hlbokéj meditácii. Jeden z dotykov však vo mne vyvolal vlnu smútku a rozplakala som sa. Terapeutka mi túto emocionálnu

Čo môžete očakávať...

Podstatou terapie je vnímanie pulzácie mozgovomiechovej tekutiny. V určitom rytme sa napúšťa a vypúšťa v mozgových komorách a prúdi v kraniosakrálnom systéme. Kostí lebky sa prispôsobujú tlaku mozgovomiechovej tekutiny, v dôsledku čoho sa lebka zväčšuje a zmenšuje, akoby dýchala. Napätie, ktoré sa môže vyskytnúť kdekoľvek na tele, môže blokovat pohyb tejto tekutiny a úlohou terapeuta je odstraňovať bloky a zabezpečiť tak voľnú pulzáciu a tok tekutiny. Terapeutka venuje pozornosť určitým bodom od nôh až k hlave, vrátane trupu a lebky, ktorých sa dotýka jemne, nebolestivo. Klient je počas terapie (ktorá trvá približne hodinu) oblečený a leží na masážnom stole. Súčasťou prvého sedenia je vstupná konzultácia, na ktorej sa terapeutka oboznamuje s vaším zdravotným stavom a životnými okolnosťami (v dôsledku čoho toto ošetrovanie trvá 90 minút).

bolesť pomohla spracovať. Pamätám si, že som po skončení nevedela naštartovať auto a musela som sa urputne sústrediť, aby som správne preradovala rýchlosti a bezpečne dorazila domov. Doma som okamžite zaspala.

V tom čase som neriešila ani tak zdravotné problémy, ako skôr pocit, že neviem spraviť dôležité zmeny v živote. Mala som zo všetkého strach, ťažkopádne som sa rozhodovala, bola som stále unavená, bez energie. Po terapii sa zmenil môj celkový životný pocit, problémy som zrazu riešila s ľahkosťou, jasnejšie som videla, čo chcem. Akoby zo mňa padli staré zväzujúce obmedzenia, ktoré blokovali moju vnútornú silu. A tak som sa posunula dopredu. Veď som aj onedlho absolvovala kurz kraniosakrálny terapie a úplne zmenila profesiu. >>



Je pre vás v tomto smere ešte niečo neprebádané?

V kraniosakrálnej terapii stále objavujem niečo nové, pretože postupuje aj vedecký výskum a prichádzajú nové informácie. Pred dvanástimi rokmi, keď som s kraniom začínala, sme sa napríklad ešte neučili podrobne o systéme fascií. (Ide o väzivové tkanivo, ktoré obaluje a prepája jednotlivé orgány, svaly, cievy či nervy.) Ukazuje sa, že zdrojom bolesti môžu byť často práve narušené, stuhnuté či zlepené fascie. Pri kraniosakrálnej terapii teda pracujeme so systémom fascií, aj preto môže klient cítiť pri dotyku na hlave zároveň aj chodidlo na nohe alebo sa mu pri uvoľnení driekovej oblasti chrbta môže uvoľniť krk.

Tiež sa čoraz viac píše o polyvagálnej teórii, teda o vplyve blúdivého nervu na našu psychickú a fyzickú pohodu. Viacero hmatov pri kraniosakrálnom ošetrovaní sa zameriava práve na tento najdlhší nerv v ľudskom tele, nazývaný aj nervus vagus. Takže to, čo vyzeralo na začiatku záhadne, sa teraz vďaka vede vyjasňuje. Samozrejme, že aj ja som neraz v úzase nad tým, čo všetko jemný dotyk ľudskej ruky dokáže.

Pomáha kraniosakrálna terapia aj na duchovnej úrovni?

Napríklad v súvislosti s limbickým odtlačkom?

Kraniosakrálna terapia môže byť pre klientov aj duchovným zážitkom. Závisí to od toho, čo chcú terapiou riešiť, aký majú zámer. Kraniosakrálny systém je jadrom, v ktorom sa stretávajú riadiace mechanizmy tela, mysle, emócií a duše, a kraniosakrálna terapia sa ich snaží dostať do súladu.

Zároveň pracujeme aj s pamäťou tela, resp. bunkovou pamäťou. Sú to stopy udalostí, ktoré sa zapisujú do tkanív už od prenatálneho obdobia a ovplyvňujú napríklad to, ako sa bude vyvíjať naše zdravie, ako budeme reagovať na stres, či si dokážeme utvárať plnohodnotné vzťahy, či sme schopní dôverovať životu...

Čo by ste odkázali klientom/klientkam, ktorí/é sa nevedia rozhodnúť, či vyskúšajú tento druh terapie?

Povedala by som im, že ide o bezpečnú a jemnú techniku,

vhodnú pre všetky vekové kategórie od novorodencov po seniorov, má len minimum kontraindikácií, ktoré sa u ľudí vyskytujú ozaj vzácne. Výhodou je, že dokáže pomôcť pri širokom spektre zdravotných problémov a zároveň môže byť zdrojom sebapoznania a osobného rastu.

V západných krajinách sa kraniosakrálna terapia poskytuje aj na rôznych klinikách a v zdravotníckych zariadeniach, niekde ju preplácajú aj zdravotné poisťovne. Kamarátke, ktorá rodila vo Francúzsku, ponúkli kraniosakrálne ošetrovanie jej dieťaťu ešte v pôrodnici. Aj na Slovensku o nej vie čoraz viac ľudí vrátane lekárov. Už viackrát mi klienta poslal neurológ, psychiater alebo ortopéd. A funguje to aj opačne. V tomto som zodpovedná a ak treba, presviedčam klientov, aby navštívili lekára. ■

„Sama chodím na túto terapiu ako klientka.

Je to pre mňa určitá psychohygienu.

A tiež mi pomáha uvoľniť boľavý chrbát a zbaviť ma záchvatov migrény.

Na kraniosakrálnu terapiu nemusia chodiť len ľudia so závažnými ochoreniami, slúži sama osebe ako účinná prevencia, úľava od napätia a stresu, reštart organizmu.

Niektorí klienti sa ku mne vracajú opakovane už celé roky jednoducho preto, že sa po ošetrovaní cítia pokojnejší, odolnejší a vitálnejší,“ hovorí terapeutka Ivana Grochová Bánová.

Grochová Bánová.



PhDr. Ivana Grochová Bánová

Má dnes už dvanásťročnú skúsenosť s kraniosakrálnou terapiou. Učila sa u nemeckého lektora Ulricha Hesseho – Nijesha. Je certifikovanou inštruktorkou masáže dojčiat CIMI. V minulosti viedla cvičenia pre matky s deťmi od 1 do 3 rokov a organizovala odborné a zážitkové semináre z oblasti materstva a rodičovstva. Aktuálne sa venuje aj metamorfnej technike a klasickej masáži.