

Kraniosakrálna terapia

Úľava od stresu a návrat k sebe

Dnešná doba je rýchla – neustále sa ponáhľame, strážime si čas, nestíhame plniť naše povinnosti, a keď máme voľno, tak nevieme vystúpiť z myšlienkového kolotoča a jednoducho „vypnúť“. Hľadáte metódu, ktorá vie organizmus spomaliť, navodiť pokoj a pomôcť od permanentného preťaženia? Potom je načas objaviť kraniosakrálnu terapiu (KST) – jemný a efektívny spôsob, ako vrátiť telu pokoj a rovnováhu.

Čo znamená názov kraniosakrálna terapia?

Cranium je latinský názov pre lebku a sacrum je latinské označenie pre krížovú kosť. Práve medzi týmito časťami tela prúdi v chrbticovom kanáli tzv. „liquor“ = mozgovomiechový mok, veľmi vzácna, neustále sa obnovujúca a potentná tekutina, ktorá riadi nespočetné množstvo procesov v tele. Z pohybu mozgovomiechového moku skúsený terapeut získa veľké množstvo informácií a následne s nimi pri terapii pracuje tak, aby došlo k uvoľneniu ťažkostí a zmierneniu nepohody alebo bolestí.

„Kúzlo kraniosakrálnej terapie spočíva v navodení uvoľnenia, prehĺbení harmónie, navodení pokojového stavu, relaxu a oddychu.“

Ako terapia prebieha? Počas krátkeho úvodného rozhovoru terapeut zistí, s akou témou alebo ťažkosťami klient prichádza. Nasleduje terapia, ktorá trvá zhruba 60 minút a ktorá prebieha na pohodlnom masážnom ležadle. Klient má voľné oblečenie a vo väčšine prípadov leží na chrbte. Iné polohy sú, samozrejme, možné – u tehotných žien je napr. obľúbené ležať na boku. Hlavným cieľom je vždy komfort a pocit bezpečia klienta. Terapeut sa pripraví na prácu tým, že sa zameria do seba, uzemní sa a dostane sa do tzv. stavu neutrálu – stavu bez očakávania, predsudkov, emócií a myšlienok. Tým vznikne priestor na počúvanie potrieb klienta na všetkých úrovniach – fyzickej, mentálnej, emocionálnej a ďalších. Potom nasleduje prvý kontakt – terapeut zľahka priloží ruky na klienta – napr. na členky, ramená alebo pozdĺž chrbtice. Klientovo telo si začne uvedomovať prítomnosť terapeuta a pre mnohých úplne novú nastávajúcu skúsenosť. Pomaly sa začnú rozbiehať rôzne procesy – niekedy sa nahromadené nespracované emócie či fyzická únava začínajú uvoľňovať cez mierne svalové záškľby, inokedy klient pociťuje hlboký pokoj, dokonca skoro až meditatívny stav... reakcie tela sú rôzne, ale spoločné majú to, že sa začína regenerácia

Pri akých ťažkostiach je KST účinná?

Terapia výrazne pomáha na fyzickej úrovni, napríklad pri chronických bolestiach pohybového aparátu a rôznych iných bolestiach, pri svalových napätíach, migrénach, miernych ťažkostiach nervovej sústavy, pri dýchacích problémoch, astme bez príčiny, pri tráviacích ťažkostiach, hormonálnej nerovnováhe, pri poruchách koncentrácie a učenia, pri ťažkostiach psychosomatického pôvodu. Na úrovni emócií a mysle metóda veľmi účinne pôsobí na podporu pohody a šťastia, objavovanie vzťahu k sebe a uvedomeniu si seba samého, pôsobí účinne proti depresiám a úzkostiam, umierňuje prudké striedanie nálad, pomáha pri spracovaní traumy a náročných situáciách, prináša úľavu od stresu. Všeobecne sa dá povedať, že kúzlo metódy spočíva v navodení uvoľnenia, prehĺbení harmónie, navodení pokojového stavu, relaxu a oddychu.

Na vlastnej koži

Počas terapie som celý čas ležala a terapeutka sa najskôr jemne dotýkala mojich členkov, potom sa presunula k pleciam a hlave. Celé to bolo len o letmom dotyku, cez ktorý nacistila prúdiacu energiu. Keď sa terapeutka dotkla mojich nôh, po chvíli som začala cítiť, ako mojím telom prúdi energia. Točila sa od nôh, ktorých sa terapeutka dotýkala a smerovala stále vyššie a vracala sa späť k nohám. Postupne sa prúdenie energie zmenilo na pocit, akoby mi jemne stláčala miesta, ktorými prúdila energia. Som dlhodobo v strese a mojím najväčším problémom sú neustále víriace myšlienky. A to sa ukázalo aj pri kranioterapii. Cítila som, ako sa mi energia zastavila asi v polke čela a nemohla pokračovať ďalej. Hoci som vedome chcela, aby pokračovala, akoby ju niečo nechcelo pustiť, cítila som v hlave blok, cez ktorý postupujúca energia dosť dlho nevedela prejsť. Nakoniec sa to podarilo, úplne som sa uvoľnila a hlavou mi behali príjemné obrazy a spomienky. Terapeutka sa presunula k mojim pleciam a potom k hlave. Občas mi myklo nejakým svalom, ktorý sa náhle uvoľnil, pričom som ani netušila, že ho mám zo stresu stiahnutý. Cítila som sa konečne úplne uvoľnene. Ani neviem, ako ubehla hodinka terapie. Po skončení som sa cítila úžasne oddýchnutá, domov som sa vybrala peši, aby som nechala doznievať procesy v mojom tele aj v hlave. Pri rozhovore s terapeutkou ma veľmi prekvapilo, ako dokázala len pri tom jemnom dotyku vycítiť, čo všetko sa vo mne dialo, popísala mi to bez toho, aby som jej to povedala. Terapiu si určite zopakujem, ten pocit ľahkosti a uvoľnenia chcem zažiť znova a verím, že má aj ďalšie pozitívne účinky, ktoré ešte len pociťim.

a ozdravenie. Priebeh každej terapie je úplne iný, závisí to od toho, čo klientov systém práve potrebuje spracovať, posilniť, očistiť alebo čoho sa potrebuje zbaviť. Na mentálnej a emocionálnej úrovni klienti často pociťujú intenzívne emócie, silné vírenie myšlienok alebo spomienok, ktoré po chvíli ustanú, na fyzickej úrovni môže dochádzať k markantnému uvoľneniu svalov, centrálnej nervovej sústavy, orgánov alebo kostí.

Stav uvoľnenia

V priebehu kraniosakrálnej terapie vzniknú podmienky pre samoregulačné a ozdravné procesy organizmu a ten sa môže na základe svojho výberu regenerovať. Keď sa človek nachádza v permanentnom strese už dlhú dobu, telu, mysli a duši trvá dlhší čas – to znamená niekoľko terapií – než sa navodí stav uvoľnenia a dostavia sa hmatateľné výsledky. V dlhodobom napätí totiž systém začne zabúdať, aký je ideálny stav rovnováhy a ako by to správne malo byť. Kraniosakrálna terapia umožňuje hlboký návrat k sebe, kde pokoj a uzemnenie nahrádzajú naháňanie sa a preťaženie. Pomáha vyrovnať sa s náročnými situáciami. Táto jemná, ale mocná technika spúšťa samoliečebné mechanizmy v tele a prináša úľavu na fyzickej, emočnej aj mentálnej úrovni. Komplexnosť a účinnosť jej pôsobenia sú ohromujúce. KST pomáha centrálnej nervovej sústave regenerovať sa a navracia ju do ideálneho stavu rovnováhy, ktorému sa v dnešnej dobe často

Erika Zahradníková SanEria

Narodila som sa so silným atopickým ekzémom, ktorý zásadne ovplyvňoval moje detstvo, dospievanie aj veľkú časť dospelosti. Od osemnástich rokov som aktívne hľadala cestu k uzdraveniu cez klasickú medicínu, alternatívne metódy a diéty, avšak skutočná úľava neprichádzala. Zásadný zlom nastal v 33 rokoch, keď som počas 3 sedení kraniosakrálnej terapie našla odpoveď a pochopila súvislosti, ekzém úplne zmizol a už sa nevrátil. Fascinácia touto metódou ma viedla k trojročnému štúdiu kraniosakrálnej biodynamiky vo Viedni a následnému ďalšiemu vzdelávaniu, počas ktorého som objavila aj Yuen metódu. Dnes s hlbokým presvedčením a empatiou sprevádzam druhých na ich ceste, využívajúc kraniosakrálnu terapiu a Yuen metódu. Som presvedčená, že každý má v sebe kľúč k zmene, vnútornej sile a dosiahnutiu rovnováhy. www.saneria.sk



vzdľahujeme. Je to efektívna investícia do pohody a šťastia, pôsobiaca proti stresu a úzkostiam. Zažite silu metódy a s ľahkým srdcom vstúpte do éry pokoja, stability a vnútornej sily.