

Počuli ste niekedy

# o kraniosakrálnej terapii?

Stále viac a viac ľudí dnes siaha po alternatívnych spôsoboch liečby. Najmä v prípadoch, keď už klasická medicína nemá čo ponúknuť a výsledky liečenia nespĺňajú požadované očakávania a ciele. Žijeme rýchlu a náročnú dobu. Medicína síce napreduje milíovými krokmi, zdokonaľuje svoje vedecké prístupy, diagnostiku, špecializácia je rozsiahla, kompetencie pri vyšetrení a liečbe pacienta sú rozdeľované. Pacienti však stále majú pocit, že zostávajú bokom, nikto s nimi nehovorí hlbšie a chýba im individuálny celostný prístup. Alternatívne prístupy stavajú na tom, že spoločne s pacientmi „hľadajú zdravie“, vtahujú ho do procesu uzdravovania, mobilizujú autoregulačné sily.

## Naša vnútorná hybná sila

Kraniosakrálny systém v ľudskom tele tvorí trojvrstvový membránový systém, v ktorom neprestajne prúdi mozgovomiechová tekutina. Tvorbu tejto tekutiny riadia mozgové komory. Mozgovomiechová tekutina pulzuje v pravidelnom rytme, asi šesť až dvanásťkrát za minútu. Všetky kosti, vrátane kostí lebky, sa musia prispôbovať zmenám tlaku tejto tekutiny počas pulzácie. Základnou úlohou mozgovomiechovej tekutiny je vyživovať a detoxikovať nervovú sústavu. Akékoľvek narušenie kraniosakrálneho systému v našom organizme má za následok zhoršenie prenosu nervových impulzov v tele a tým aj jednotlivých telesných funkcií. Kraniosakrálny systém je nesmierne dôležitý, pretože predstavuje vnútorné prostredie pre vývoj, rast a funkčné schopnosti mozgu a miechy. Práve jeho rytmus vypovedá o javoch vo vnútri organizmu a o stave našich vnútorných orgánov. Ovplyvňuje a zároveň je aj ovplyvňovaný nervovým, svalovým, kardiovaskulárnym, lymfatickým, endokrinným a respiračným systémom. Na to, že máme o ňom ako laici pomerne málo informácií, predstavuje celkom dôležitý systém našej existencie.

## Kraniosakrálny systém a jeho význam

Uvedomujeme si vlastné dýchanie i rytmus nášho srdca. Ale málokto z nás vníma kraniosakrálny rytmus, ktorý sprevádza človeka počas celého jeho života. Kranialny rytmický impulz zaznamenáva a odráža zmeny v našom vnútornom a vonkajšom prostredí, je barometrom emočných, duševných i fyziologických zmien. Narušenie kraniosakrálneho rytmu môže vzniknúť fyzickým spôsobom, napríklad pri úrazoch, operáciách, nesprávnom držaní tela. Ale i pod vplyvom psychických šokov a traum, dlhodobého stresu.

Kraniosakrálna terapia má v alternatívnych prístupoch vďaka klinickým, preventívnym, regeneračným, či relaxačným účinkom svoje významné miesto.

Mgr. Petra Biháry využíva a aplikuje kraniosakrálnu techniku a jej prvky v rámci svojej poradenskej praxe.

» Absolvovali ste vzdelávanie v koncentratívno-pohybovej terapii, študovali kraniosakrálnu osteopatiu a terapiu na medzinárodnom Upledgerovom inštitúte v Prahe. Spomínate si ešte na to, kedy ste sa stretli s kraniosakrálnou terapiou prvýkrát?

Prvýkrát som sa s „kraníom“, ako zvykne skracovať celý názov, stretla v roku 1996. Bolo to v čase, keď som mala zdravotné problémy a i napriek tomu, že som absolvovala mnoho vyšetrení, napriek snahe lekárov mi klasická medicína a lieky neprinášali úľavu. Keďže som mala veľké bolesti, závraty a problém sa hýbať, hľadala som terapiu a metódy, ktoré pracovali s pohybom, motilitou, mobilitou, s centrálnou nervovou sústavou. Najskôr som si o terapii a výskumoch doktora Upledgera iba čítala. Trvalo dva roky, kým som terapiu mohla zažiť a vzdelávať sa v nej.

» Čím vás práve kraniosakrálna terapia zaujala?

Táto terapia je založená na anatomických, fyziologických a terapeutických poznatkoch. Vníma jedinca ako integračný celok. Celý koncept sa opiera o princípy osteopatie a o poznatky z anatómie a fyziológie ľudského tela. V základnom princípe sleduje a vyhodnocuje rozsah, frekvenciu, amplitúdu a kvalitu cirkulácie mozgovomiechovej tekutiny. Všetky tieto veličiny vychádzajú z nerovnováhy centrálného nervového systému. Kraniosakrálna terapia vníma všetky zmeny v pohybe a jeho dynamike ako celkový (holistický) obraz vypovedajúci o stave tela, mysle a ducha. Pohyb má vplyv na všetky časti tela. Keď je pohyb obmedzený, je obmedzený i život a jeho kvalita.



» Aký je prístup kraniosakrálneho terapeuta?

Kraniosakrálna terapia ponúka citlivý, individuálny prístup ku klientom špecifickými metódami, pri ktorých veľmi jemným tlakom uvoľňuje v rôznych úrovniach blokády brániace cirkulácii tekutín (predovšetkým mozgovomiechového moku), uvoľňuje napätie na úrovni fasciálneho a meningeálneho systému tela a tým vo výsledku pozitívne podporuje a mobilizuje samoregulačné schopnosti organizmu.

**Cieľom tejto terapeutickkej cesty je zapojiť centrálny nervový systém do procesu liečenia a tým prípadne aj zefektívniť účinko akejkoľvek ďalšie masážnej či rehabilitačnej metódy.**

» Ako dokáže terapeut zachytiť pohyb kraniosakrálneho rytmu?

Palpácia je umenie použiť ruky na fyzikálne vyšetrenie, objaviť rôzne štruktúry pod kožou, (napr. zhodnotiť pohyblivosť vyšetrovaného miesta, jeho vzťah, pohyblivosť k ostatným častiam tela). Rôzne palpačné techniky tvoria významnú časť vzdelávania v Upledgerovom inštitúte. Vnútorný pohyb mozgovomiechového moku je možné zachytiť v jeho vonkajšom odraze na tzv. „posluchoých“ palpačných miestach prostredníctvom špeciálnych palpačných hmatov. Frekvencia kraniosakrálneho rytmu je cca 8 - 12 cyklov za minútu. Pohyb a cirkulácia mozgovomiechového moku sa šíri nervovými koreňmi do periférnych oblastí, vďaka kontinuite nervov je možné ju palpovať na mnohých častiach tela.

„Príčina ochorenia sa skrýva v nesprávnom prúdení životných tekutín.“

ANREW TAYLOR STILL

Lebečné kosti, svaly, fascie (obaly svalov) sú považované za tzv. „páky“ na zachytenie samovoľnej dynamiky (motility) kraniosakrálneho rytmu a v procese ošetrovania sa používajú na mobilizáciu a podporu cirkulácie. Majú i diagnostický význam, sú odrazom homeostatických a samoregulačných pochodov v organizme.

» **Aký význam má z vášho pohľadu pohyb v živote človeka?**

V ľudskom organizme sa pohyb odohráva na rôznych úrovniach. Pohyb je všeobecne veľmi dynamická záležitosť, ktorá zahŕňa tok výživných i odpadových látok, hormónov a enzýmov, neurónových informácií, energie a pod. Ochorenie i narušená funkcia sa prejaví v narušení pohyblivosti jednotlivých štruktúr, pričom sa môže zmeniť rozsah ich pohybu i smer. Následkom sú rôzne stavy napätí v tkanivách. Ľudské telo má schopnosť kompenzovať sa, keď to však už nedokáže, dostaví sa choroba.

**Pohyb je život a život sa začína i končí pohybom. Pohyb je tiež považovaný za východisko pre zdravie a harmóniu. Kvalitný a plynulý pohyb vypovedá aj o dobre fungujúcich regeneračných schopnostiach organizmu.**



**Fyzioterapeutka a diplomovaná kraniosakrálna terapeutka UI, Mgr. Helena Toušková, riaditeľka Upledger inštitútu v Českej a Slovenskej republike, aplikuje vo svojej ambulantnej praxi kraniosakrálnu terapiu spolu s technikami viscerálnej a neurálnej manipulácie.**

» **Prečo ste sa rozhodli využívať kraniosakrálnu terapiu vo fyzioterapii a čo vás viedlo k založeniu inštitútu Upledgera v Čechách a na Slovensku?**

S kraniosakrálnou terapiou som sa prvýkrát stretla v Čechách na odborných seminároch pre terapeutickú verejnosť v rámci detského stacionára v Prahe. Toto centrum ako prvú v Čechách i na Slovensku začalo využívať a dodnes využíva kraniosakrálnu terapiu ako súčasť komplexnej starostlivosti o deti s kombinovanými mentálnymi a fyzickými poruchami. Neskôr som študovala kraniosakrálnu techniku hlbšie na medzinárodnom inštitúte Upledgera v USA, vo Veľkej Británii, vo Švajčiarsku a inde. V zahraničí som zložila i dve záverečné skúšky, ktoré ma oprávňujú, okrem iného, túto techniku praktikovať ako školený terapeut, i učiť odbornú a laickú verejnosť. Vyústením mojej 15-ročnej terapeutkej cesty bolo založenie Upledgerovho inštitútu v Českej a Slovenskej republike. Mojm cieľom bolo dať možnosť záujmom školiť sa v kraniosakrálnej technike v Čechách i na Slovensku v rodnom jazyku. Moje lektorské snaženie smeruje k tomu, aby táto technika bola vykonávaná v kontexte hlbšieho štúdia anatómie a fyziológie.

» **Prečo by sa mal klient rozhodnúť práve pre kraniosakrálnu terapiu? Aké sú jej najväčšie výhody?**

Pre mňa ako fyzioterapeuta kraniosakrálna technika víťazí, pretože je jemná k telu pacienta i terapeuta. Je schopná takmer 100-percentne vnímať rôzne fyziologické procesy, zapája, facilituje vlastné schopnosti regenerácie. Kraniosakrálna technika je jemná manuálna technika, ktorá pracuje predovšetkým s centrálnym nervovým systémom, snaží sa o obnovu pohybu obalov (meningov), o obnovu transportu tekutín (predovšetkým mozgovo-miechového moku), pracuje s perifériou, t.j. s priečnymi fasciami ako napr. panvové dno, bránica a iné. Školený terapeut prechádza tréningom i výcvikom v oblasti SomatoEmocionálneho uvoľnenia. Je trénovaný a schopný citlivo reagovať, postupovať v prípadoch uvoľnenia emočného napätia u pacienta. Kraniosakrálna technika dokáže jemne uvoľniť následky stresovej i emočnej záťaže. Je možné ju aplikovať ako prevenciu, doplnok ku klasickým či tradičným masážnym a rehabilitačným metódam. Najväčšou výhodou je zapájanie centrálného nervového systému do procesu uzdravenia a tým terapeutický proces „zakoreňujeme“ do hlbších vrstiev tela.



## Kraniosakrálna terapia

### » Ako dlho trvá príprava, resp. štúdium terapeuta?

Štúdium kraniosakrálnej terapie je podľa môjho názoru celoživotná záležitosť. V rámci štúdia sa môžete zamerať na deti či dospelých, rozptýl terapeutických i diagnostických nástrojov je široký. Ja sa snažím neustálym opakovaním pilovať vlastnú palpačnú schopnosť. Moja vlastná fyzioterapeutická prax, vyučovanie kraniosakrálnej techniky, moja práca na sebe ako na terapeutke a lektorke je môj hlavný učebný nástroj. Aby ste mohli absolvovať prvú certifikovanú skúšku v rámci Upledger inštitútu, musíte sa zúčastniť minimálne troch štvordenných kurzov.

### » Ako spoznáme dobrého terapeuta?

Toto je tak trochu „záľudná“ otázka. Myslím si, že nadmerne sebaistý terapeut, ktorý sa nazýva „dobrým“, asi taký nebude. Osobne je pre mňa dôležité byť maximálne vzdelaný na poli klasickej medicíny, a to predovšetkým fyzioterapie. Štúdium anatómie a fyziológie je pre mňa priorita. Potom prichádzajú na rad vnímavosť, tréning palpácie, práca na sebe, práca s vlastnými napätiami. Až potom môžete byť „dobrý“. Ak sa chcete nazývať kraniosakrálnym terapeutom, mali by ste mať absolvovanú záverečnú skúšku. Medzinárodný Upledger inštitút v Čechách i na Slovensku ponúka možnosť získať tzv. prvú certifikovanú skúšku. Bez skúšky sú absolventi kurzov, seminárov iba tzv. „praktici“, ktorí sa danou technikou zaoberajú iba okrajovo. Absolvent skúšky môže kraniosakrálnu techniku vykonávať vo svojej praxi.

### » S akými ťažkosťami a problémami pacienti najčastejšie vyhľadávajú uvedenú terapiu?

V mojej praxi sú to deti i dospelí väčšinou s problémami pohybového aparátu, neurologickí pacienti a pacienti s internými problémami. Kraniosakrálna technika je vhodná pre každého, má iba veľmi málo kontraindikácií.

### » Akým spôsobom terapia pôsobí?

Terapia sa snaží zapojiť do procesu liečby a uzdravenia centrálny nervový systém, t.j. mozog, miechu a jej obaly, nastoliť priestor pre pohyb, klzkosť membrán, priestor pre pohyb tekutín (predovšetkým mozgovno-miechový mok) a tým umožniť riadnu funkciu daného nervového systému.

### » Čo konkrétne čaká pacienta, ktorý sa rozhodne pre túto formu liečby?

Sedenie trvá asi hodinu. Pacient je oblečený vo voľnom pohodlnom odevu. Terapia s deťmi je väčšinou kratšia, maximálne 30 minút. Jednotlivé techniky, či terapeutická práca, sú odlišné od práce s dospelými.

### » Môže sa súčasne s kraniosakrálnou terapiou aplikovať i iná liečba?

Terapiu je možno kombinovať, ale citlivo a s mierou. Neodporúčam absolvovať iné sedenia v deň, keď má klient kraniosakrálnu terapiu. Pokoj, relaxácia a dostatok času na odpočinok sú po terapii veľmi vhodné.

### » Je vhodná i pre deti? Od akého veku a na aké problémy je najčastejšie účinná?

Terapia je dokonca primárne určená pre deti. Využíva sa pri ošetrovaní nedonosených detí, dojčiat, batoliat, detí predškolského i školského veku. Je vhodná i pre tehotné ženy, pretože môže podporiť prenatálny vývoj dieťaťa. Terapia má široké spektrum indikácií u detí, napr. rastové, tráviace problémy, problémy pohybového aparátu, problémy zraku, sluchu, poruchy učenia, koncentrácie a iné. V rámci medzinárodného Upledger inštitútu sú ponúkané špecializované kurzy pre deti, dôležitá a zásadná je i práca s rodičmi dieťaťa.

Len málokto z nás sa o svoju telesnú stránku stará vzorne, a najmä preventívne. Zväčša vyhľadávame pomoc odborníkov až v prípadoch, keď sa zdravotný problém prejaví. Riešeni je vždy niekoľko, je iba na nás, ktoré zvolíme. Preto by nám nemohla byť i cesta kraniosakrálnej terapie?