

ELIXIR

ČASOPIS O ZDRAVÉM
ŽIVOTNÍM STYLU

ZÁŘÍ | ŘÍJEN | LISTOPAD

ROČNÍK IV

ČÍSLO 4/2016

59,90 Kč

5 „POTRAVIN“,

na které při
výrobě dezertů
zapomeňte

ABYSTE VYDRŽELI
s dechem

JE DÝCHÁNÍ
PŘI SPORTU VĚDA?

Důležitý
strečink

aneb Protáhněte se
KE ZDRAVÍ!

**Kraniosakrální
terapie**

aktivuje naši vnitřní hybnou sílu

FENOMÉN
JMÉNEM
selfie

Vytvořte si
**vlastní
jidelníček**
a zhubněte natrvalo

**Smoothie
& milkshake**
ZDRAVÉ, OSVĚŽUJÍCÍ A CHUTNÉ

+ TIPY

- » SNÍDAŇOVÉ KAŠE
- » CHUTNÉ A ZDRAVÉ DÝŇOVÉ DOBROTY
- » „300“ PRO ZADEČEK JAKO VYMODELOVANÝ
- » KRÁSA V ODSTÍNECH RUDÉ

www.casopis-elixir.cz

PŘIDEJTE SE K NÁM!

www.facebook.com/casopiselixir

ISSN 1805-9813



9 771805 981009 09

* Naše vnitřní hybná síla

Kraniosakrální systém v lidském těle tvoří třívrstvý membránový systém, ve kterém neustále proudí mozkomíšni tekutina. Tvorbu této tekutiny řídí mozkové komory. Mozkomíšni tekutina pulzuje v pravidelném rytmu, asi šest- až dvanáctkrát za minutu. Všechny kosti, včetně kostí lebky, se musí přizpůsobovat změnám tlaku této tekutiny během pulzace. Základním úkolem mozkomíšni tekutiny je vyživovat a detoxikovat nervovou soustavu. Jakékoliv narušení kraniosakrálního systému v našem organismu má za následek zhoršení přenosu nervových impulzů v těle, a tím i jednotlivých tělesných funkcí. Kraniosakrální systém je nesmírně důležitý, protože představuje vnitřní prostředí pro vývoj, růst a funkční schopnosti mozku a míchy. Právě jeho rytmus vypovídá o jevech uvnitř organismu a o stavu našich vnitřních orgánů. Ovlivňuje a zároveň je i ovlivňován nervovým, svalovým, kardiovaskulárním, lymfatickým, endokrinním a respiračním systémem. Na to, že máme o něm jako laici poměrně málo informací, představuje celkem důležitý systém naší existence.

* Kraniosakrální systém a jeho význam

Uvědomujeme si vlastní dýchání i rytmus našeho srdce. Ale málokdo z nás vnímá kraniosakrální rytmus, který provází člověka během celého jeho života. Kranialní rytmický impulz zaznamenává a odráží změny v našem vnitřním a venkovním prostředí, je barometrem emočních, duševních i fyziologických změn. Narušení kraniosakrálního rytmu může vzniknout fyzickým způsobem, například při úrazech, operacích, nesprávném držení těla. Ale i pod vlivem psychických šoků a traumat, dlouhodobého stresu.

Kraniosakrální terapie má v alternativních přístupech díky klinickým, preventivním, regeneračním či relaxačním účinkům své významné místo.

Mgr. Petra Bihari využívá a aplikuje kraniosakrální techniku a její prvky v rámci své poradenské praxe.

» Absolvovala jste vzdělávání v koncentrativní pohybové terapii, studovala kraniosakrální osteopatii a terapii v mezinárodním Upledger institutu v Praze. Vzpomínáte si ještě na to, kdy jste se setkala s kraniosakrální terapií poprvé?

Poprvé jsem se s „kranio“ jak zkracujeme celý název, setkala v roce 1996. Bylo to v době, kdy jsem měla zdravotní problémy a i přesto, že jsem absolvovala mnoho vyšetření, navzdory snaze lékařů mi klasická medicína a léky nepřinášely úlevu. Jelikož jsem měla velké bolesti, závratě a problém se hýbat, hledala jsem terapie a metody, které pracovaly s pohybem, motilitou, mobilitou, s centrální nervovou soustavou. Nejdříve jsem si o terapii a výzkumech doktora Upledgera pouze četla. Trvalo dva roky, než jsem terapii mohla zažít a vzdělávat se v ní.

» Čím vás právě kraniosakrální terapie zaujala?

Tato terapie je založena na anatomických, fyziologických a terapeutických poznatcích. Vnímá jedince jako integrální celek. Celý koncept se opírá o principy osteopatie a o poznatky z anatomie a fyziologie lidského těla. V základním principu sleduje a vyhodnocuje rozsah, frekvenci, amplitudu a kvalitu cirkulace mozkomíšni tekutiny. Všechny tyto veličiny vycházejí z nerovnováhy centrálního nervového systému. Kraniosakrální terapie vnímá všechny změny v pohybu a jeho dynamice jako celkový (holistický) obraz vypovídající o stavu těla, mysli a ducha. Pohyb má vliv na všechny části těla. Když je pohyb omezen, je omezen i život a jeho kvalita.

» Jaký je přístup kraniosakrálního terapeuta?

Kraniosakrální terapie nabízí citlivý, individuální přístup ke klientům specifickými metodami, při nichž velmi jem-



ným tlakem uvolňuje v různých úrovních blokády bránící cirkulaci tekutin (především mozkomíšního moku), uvolňuje například na úrovni fasciálního a meningeálního systému těla a tím ve výsledku pozitivně podporuje a mobilizuje samoregulační schopnosti organismu. Cílem této terapeutické cesty je zapojit centrální nervový systém do procesu léčení a tím případně i zefektivnit účinek jakékoliv další masážní či rehabilitační metody.

» Jak dokáže terapeut zachytit pohyb kraniosakrálního rytmu?

Palpace je umění použít ruce na fyzikální vyšetření, objevit různé struktury pod kůží, (např. zhodnotit pohyblivost vyšetřovaného místa, jeho vztah, pohyblivost k ostatním částem těla). Různé palpační techniky tvoří významnou část vzdělávání v Upledger institutu. Vnitřní pohyb mozkomíšního moku je možné zachytit v jeho vnějším odrazu na tzv. „poslecho- vých“ palpačních místech prostřednictvím speciálních palpačních hmatů. Frekvence kraniosakrálního rytmu je cca 8–12 cyklů za minutu. Pohyb a cirkulace mozkomíšního moku se šíří nervovými kořeny do periferních oblastí, díky kontinuitě nervů je možné ji nahmatat na mnoha částech těla. Lebeční kosti, svaly, fascie (obaly svalů) jsou považovány za tzv. „páky“ na zachycení samovolné dynamiky (motility) kraniosakrálního rytmu a v procesu ošetření se používají na mobilizaci a podporu cirkulace. Mají i diagnostický význam, jsou odrazem homeostatických a samoregulačních pochodů v organismu.

» Jaký význam má z vašeho pohledu pohyb v životě člověka?

V lidském organismu se pohyb odehrává na různých úrovních. Pohyb je obecně

„Příčina onemocnění se skrývá v nesprávném proudění životních tekutin.“

ANDREW TAYLOR STILL

velmi dynamická záležitost, která zahrnuje tok výživných i odpadních látek, hormonů a enzymů, neuronových informací, energie apod. Onemocnění i narušená funkce se projeví v narušení pohyblivosti jednotlivých struktur, přičemž se může změnit rozsah jejich pohybu i směr. Následkem jsou různé stavy napětí ve tkáních. Lidské tělo má schopnost kompenzovat se, když to však už nedokáže, dostaví se nemoc.

Pohyb je život a život se začíná i končí pohybem. Pohyb je také považován za východisko pro zdraví a harmonii. Kvalitní a plynulý pohyb vypovídá i o dobře fungujících regeneračních schopnostech organismu.



Slyšeli jste někdy » o kraniosakrální terapii?

Fyzioterapeutka a diplomovaná kraniosakrální terapeutka UI

Mgr. Helena Toušková, ředitelka Upledger institutu v České a Slovenské republice, aplikuje ve své ambulanci praxi kraniosakrální terapii spolu s technikami viscerální a neurální manipulace.

» Proč jste se rozhodla využívat kraniosakrální terapii ve fyzioterapii a co vás vedlo k založení institutu Upledger v Česku a na Slovensku?

S kraniosakrální terapií jsem se poprvé setkala v Čechách na odborných seminářích pro terapeutickou veřejnost v rámci dětského stacionáře v Praze. Toto centrum jako první v Čechách i na Slovensku začalo využívat a dodnes využívá kraniosakrální terapii jako součást komplexní péče o děti s kombinovanými mentálními a fyzickými poruchami. Později jsem studovala kra-

niosakrální techniku hlouběji na mezinárodním institutu Upledger v USA, ve Velké Británii, ve Švýcarsku a jinde. V zahraničí jsem složila i dvě závěrečné zkoušky, které mě opravňují, mimo jiné, tuto techniku praktikovat jako školený terapeut i učit odbornou a laickou veřejnost. Vyústěním mé 15leté terapeutické cesty bylo založení Upledger institutu v České a Slovenské republice. Mým cílem bylo dát možnost zájemcům školit se v kraniosakrální technice v Čechách i na Slovensku v rodném jazyce. Moje lektorské snažení směřuje k tomu, aby tato technika byla prováděna v kontextu hlubšího studia anatomie a fyziologie.

» Proč by se měl klient rozhodnout právě pro kraniosakrální terapii? Jaké jsou její největší výhody?

Pro mě jako fyzioterapeuta kraniosakrální technika vítězí, protože je jemná k tělu pacienta i terapeuta. Je schopna téměř





stoprocentně vnímat různé fyziologické procesy, zapojuje vlastní schopnosti regenerace. Kraniosakrální technika je jemná manuální technika, která pracuje především s centrálním nervovým systémem, snaží se o obnovu pohybu obalů (meningeální), o obnovu transportu tekutin (především mozkomíšního moku), pracuje s periferií, tj. s příčnými fasciemi, jako např. pánevní dno, bránice a jiné. Školený terapeut prochází tréninkem i výcvikem v oblasti somatoemocionálního uvolnění. Je trénovaný a schopen citlivě reagovat, postupovat v případech uvolnění emočního napětí u pacienta. Kraniosakrální technika dokáže jemně uvolnit následky stresové i emoční zátky. Je možné ji aplikovat jako prevenci, doplněk ke klasickým či tradičním masážním a rehabilitačním metodám. Největší výhodou je zapojování centrálního nervového systému do procesu uzdravení a tím lze terapeutický proces „zakorenit“ do hlubších vrstev těla.

» Jak dlouho trvá příprava, resp. studium terapeuta?

Studium kraniosakrální terapie je podle mého názoru celoživotní záležitost. V rámci studie se můžete zaměřit na děti či dospělé, rozptýlit terapeutických i diagnostických nástrojů je široký. Já se snažím neustálým opakováním pilovat vlastní palpační schopnost. Moje vlastní fyzioterapeutická praxe, vyučování kraniosakrální techniky, moje práce na sobě jako na terapeutce a lektorce je můj hlavní učební nástroj. Abyste mohli absolvovat první certifikovanou zkoušku v rámci Upledger institutu, musíte se zúčastnit minimálně tří čtyřdenních kurzů.

» Jak poznáme dobrého terapeuta?

Toto je tak trochu záluďná otázka. Myslí si, že nadměrně sebejistý terapeut,

který se nazývá „dobrým“ asi takový nebude. Osobně je pro mě důležité být maximálně vzdělaný na poli klasické medicíny, a to především fyzioterapie. Studium anatomie a fyziologie je pro mě prioritou. Pak přicházejí na řadu vnímavost, trénink palpáce, práce na sobě, práce s vlastními napětími. Teprve pak můžete být „dobrý“ Pokud se chcete nazývat kraniosakrálním terapeutem, měli byste mít absolvovanou závěrečnou zkoušku. Mezinárodní Upledger institut v Čechách i na Slovensku nabízí možnost získat tzv. první certifikovanou zkoušku. Bez zkoušky jsou absolventi kurzů, seminářů pouze tzv. „praktici“ kteří se danou technikou zabývají pouze okrajově. Absolvent zkoušky může kraniosakrální techniku vykonávat ve své praxi.

» S jakými obtížemi a problémy pacienti nejčastěji vyhledávají uvedenou terapii?

V mé praxi jsou to děti i dospělí většinou s problémy pohybového aparátu, neurologičtí pacienti a pacienti s interními problémy. Kraniosakrální technika je vhodná pro každého, má jen velmi málo kontraindikací.

Jen málokdo z nás se o svou tělesnou stránku stará vzorně, a zejména preventivně. Většinou vyhledáváme pomoc odborníků až v případech, kdy se projeví zdravotní problém. Řešení je vždy několik, je pouze na nás, které zvolíme. Proč by jím nemohla být i cesta kraniosakrální terapie?

» Jakým způsobem terapie působí?

Terapie se snaží zapojit do procesu léčby a uzdravení centrální nervový systém, tj. mozek, míchu a její obaly, nastolit prostor pro pohyb, kluzkost membrán, prostor pro pohyb tekutin (především mozkomíšního moku) a tím umožnit řádnou funkci daného nervového systému.

» Co konkrétně čeká pacienta, který se rozhodne pro tuto formu léčby?

Sezení trvá asi hodinu. Pacient je oblečený ve volném pohodlném oděvu. Terapie s dětmi je většinou kratší, maximálně 30 minut. Jednotlivé techniky, či terapeutická práce, jsou odlišné od práce s dospělými.

» Může se současně s kraniosakrální terapií aplikovat i jiná léčba?

Terapii je možno kombinovat, ale citlivě a s mírou. Nedoporučuji absolvovat jiné sezení v den, kdy má klient kraniosakrální terapii. Klid, relaxace a dostatek času na odpočinek jsou po terapii velmi vhodné.

» Je vhodná i pro děti? Od jakého věku a na jaké problémy je nejčastěji účinná?

Terapie je dokonce primárně určena pro děti. Využívá se při ošetření nedonošených dětí, kojenců, batolat, dětí předškolního i školního věku. Je vhodná i pro těhotné ženy, protože může podpořit prenatální vývoj dítěte. Terapie má široké spektrum indikací u dětí, např. růstové, trávicí problémy, problémy pohybového aparátu, problémy zraku, sluchu, poruchy učení, koncentrace a jiné. V rámci mezinárodního Upledger institutu jsou nabízeny specializované kurzy pro děti, důležitá a zásadní je i práce s rodiči dítěte.