

Stačí ležet. I při tom se dějí velké věci

Kraniosakrální biodynamika

Jednou z cest, jak harmonizovat své tělo i duši, prožít hlubokou relaxaci a uvolnit některé bloky nebo traumata, je terapie kraniosakrální biodynamiky. Přitom nemusíte nic dělat, jen klidně ležet a vnímat svoje tělo a pocity.

Při cestě do Kolína za terapeutkou kraniosakrální biodynamiky Terezou Malichovou jsem vůbec netušila, jak bude terapie probíhat, přestože jsem si o ní mnohé přečetla. Děje, které tato terapeutická metoda popisuje, mi připadaly poměrně těžko uchopitelné a představitelné. Byla jsem zvědavá, co mě čeká.

Přivítala mě energická žena a na první pohled mi bylo jasné, že svou práci dělá s obrovskou chutí. Navíc byla plná zážitků z právě proběhlé třetí kraniosakrální konference, kde se diskutovalo o aktuálních tématech z této oblasti.

Základem kraniosakrální biodynamiky je propojení poznatků vědy a spirituality. „Každý člověk je celistvý, tvoří ho fyzická a duševní rovina. Fyzické tělo je vědecky prozkoumáno velmi dobře, ovšem psychika a duše jsou vnímány spíše z pohledu filozofie, nikoli medicíny. Kraniosakrální biodynamika spojuje tělesné i duševní

aspekty člověka a pracuje s nimi zároveň,“ říká Tereza Malichová.

Průběh a výsledek terapie závisí ve velké míře na tom, zda člověk se sebou vnitřně pracuje, nebo ne, jak vnímá svoje tělo a svoje pocity a zda se vědomě snaží zlepšovat kvalitu svého života. Někteří klienti se během terapie pouze naučí vnímat svoje tělo, pojmenovat své pocity, jiní mohou v hluboké relaxaci zcela vyléčit různá traumata, těžké bloky a zátěže. Každý je úplně jiný a potřebuje něco jiného.

PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK A OTEVŘENÁ MYSL

V polovině března se konala v Praze konference kraniosakrálních terapeutů, jejímž hlavním tématem bylo Hledání vnitřní moudrosti. Při práci s klientem je nezbytným předpokladem odhození vlastních starostí a problémů, terapeut by měl být zcela v přítomném okamžiku a orientovat se na jemnohmotný svět.

Pro mě osobně bylo velmi zajímavé, že během terapie se Tereza Malichová úplně změnila. Z akční, racionální a hovorové ženy se stala jemná, tichá, subtilní a submisivní bytost s lehkým dotekem a jemným hlasem.

„Smyslem ošetření je, aby se klient cítil dobře. Mnoho lidí neumí svoje potřeby pojmenovat, mnozí zůstávají v nepříjemných situacích nebo vztazích s tím, že přece musí něco vydržet. A pak se diví, že jsou nemocní, no aby ne, když jdou proti sobě a nerespektují se,“ zdůrazňuje Tereza Malichová. Podle jejích slov je základem zdraví a spokojenosti být sám se sebou v souladu. Prvotním zásadním nesouladem v životě člověka může být nerespektování potřeb miminka během porodu a po něm. Dále pak nesoulad mezi matkou a dítětem, případně oběma rodiči. Proto se Tereza Malichová věnuje především péči o miminka a jejich rodiče. Podle jejích slov v naší společnosti zcela



chybí duševní hygiena, která by zahrnovala respektování sebe sama, učení sebelásce a nastavení zdravých hranic vůči okolí. Měla by být součástí vzdělávání ve škole. Velké rezervy v této oblasti má i medicína, která léčí zpravidla jen důsledky nerovnovážného stavu organismu, tedy nemoc, nikoli její příčiny, které spočívají často v mentální rovině. Emoční zranění neomotáme obvazem, je potřeba propojit se vědomě se svými emocemi a vyléčit je. Medikamenty, například antidepresiva, sice bolestivé duševní procesy utlumí, ale rozhodně situaci nevyřeší. Například ve Švýcarsku je kraniosakrální biodynamika uznávanou metodou, v ostatních zemích však k tomu podmínky ještě nedozrály.

JEMNÉ PROVÁZENÍ

Z praxe terapeutky vyplývá, že ošetření vyhledávají častěji ženy než muži, což může být dáno tím, že jsou emocionálnější a ochotné podívat se na své potíže ze širšího pohledu, zatímco muži jsou orientováni více na výkon, a když mají nějaké zdravotní problémy, obrátí se spíše na lékaře. To ale neznamená, že by na terapii nechodili vůbec, chodí a vracejí se, protože zpravidla zažívají pocity hluboké relaxace a uvolnění, aniž se o to musí nějak přičinit.

„Klienti přicházejí s fyzickými, psychickými i vztahovými potížemi,“ říká Tereza Malichová. Když přijdou poprvé a nemají žádnou předchozí terapeutickou zkušenost, většinou prožívají především hlubokou relaxaci a uvolnění celého těla, někdy i usnou. Můžou také zažívat neobyčejné tělesné pocity, jako je brnění, tlaky, cítí staré, dávno vyléčené úrazy, aby se mohly definitivně vyléčit i v jemnohmotné rovině.

Pokud mají lidé za sebou už nějaké jiné mentální techniky (například regresní terapie, kineziologie, rodinné konstelace), vybavují se jim i různé zážitky z minulých životů nebo archetypální energie, světelné bytosti a podobně. „U některých terapií se vůbec nemluví, někdy klienta jemně provázím pobídkami, ptám se ho, jak se cítí, vždy záleží na konkrétním případě,“ uvádí Tereza Malichová.

Někteří klienti mají zpočátku k této formě terapie nedůvěru a její účinky podceňují. Po terapii jsou však překvapeni novými, dosud nepoznanými prožitky. Terapeutka ráda vzpomíná na klientku, která byla před operací páteře, měla několik doporučení od ortopeda, fyzioterapeuta a neurochirurga, ovšem ta si vzájemně dost odporovala. Během několika ošetření prostřednictvím kraniosakrální biodynamiky se potíží zbavila a na operaci jít nemusela.

Důležité je připomenout i to, že základem je dvouletá škola a nejméně 350 hodin praxe. Nutným předpokladem dobrého terapeuta je schopnost „nacítit“ se na tělesné i mentální potřeby klientů a věřit vyššímu vedení. V České republice působí Asociace

INZERCE

Princip terapie

Vlastní ošetření probíhá vleže na speciálním masážním lehátku, klient je oblečený, přikrytý dekou. Terapeut usedne na židli a po krátkém ztišení položí zlehka ruce na některou část klientova těla. Je důležité, aby se člověk cítil příjemně a pohodlně.

Terapeut se kontaktuje s pacientem prostřednictvím pocitů a probouzí a usměrňuje sebeúdržavné síly organismu. Smyslem ošetření je obnovit kontakt s vlastním tělem, relaxace a hluboký odpočinek, obnova vnitřních sil, rozpouštění traumatických prožitků. Úlohou terapeuta je vytvořit vědomé, bezpečné pole, které umožní klientovi aktivovat uzdravující procesy.

Sám do systému klienta nic nevkládá, na žádné části těla nepůsobí. Je pouze přítomen a působí jemným dotekem.

Kraniosakrální práci s tělem vyvinul na počátku 20. století americký osteopat William Garner Sutherland, žák zakladatele osteopatie Andrewa Taylora Stilla. Vytvořil model a teorii o tom, jak centrální systém mezi craniem (lebku) a sacrem (kostí křížovou) ovlivňuje lidskou bytost. Zjistil, že lebeční kosti ve skutečnosti nejsou srostlé, ale že se pohybují. Pracoval s lebkou a jednotlivými pohybujícími se lebečními kostmi, s membránami a také s prouděním mozkomíšního moku. Později obrátil pozornost k síle, která je toho všeho původem a jež pohybuje potencí (bioenergií), tekutinami, tkáněmi a kostmi. Tyto pohyby jsou způsobeny pohybem základní životní síly, kterou nazval Dech života a která prostupuje celé naše tělo – každá buňka následuje tento nepatrný pravidelný pohyb, který má svůj vlastní rytmus, nezávislý na dechu a tepu srdce.

Tyto pohyby a rytmy umí terapeut vnímat prostřednictvím svých citlivých rukou.

terapeutů kraniosakrální biodynamiky, a pokud si budete vybírat terapeuta, obraťte se určitě sem, rozhodně není vhodné svěřit se do rukou někomu necertifikovanému.

BABIČCE SVĚTLO K SVÁTKU

Ulehám na speciální lehátko určené pro kraniosakrální biodynamické ošetření, jsem přikrytá hladivou dekou a terapeutka mi pokládá ruce na rameno a bok. Po pár chvílích mám pocit, jako bych ležela nakřivo, všelijak zohýbaně, ale není tomu tak. Pak začínám vnímat levou část těla jinak než pravou. Je těžší, jakoby více přítomná než levá, cítím prudkou bolest na vnitřní straně levého zápěstí, zběsile mi tam tepe krev. Terapeutka se mě ptá, jak se cítím v těle a co by mi pomohlo, aby mi bylo lépe. Levá strana je stále těžší a pravá čím dál méně přítomná. Pak mě začíná bolet břicho. Terapeutka mi na ně jemně pokládá jednu ruku, druhou dává pod záda a ptá se mě opět, co by mi pomohlo. Během ošetření mě cosi velmi tíží na levé straně, cosi, co je hluboce spjaté s minulostí a s mými kořeny. To něco se zhmotňuje do nepříjemné, zlé, špičaté, černé příšery, která vlaje nad mým tělem. Mám se jí ptát, co po mně chce, a ona ze sebe sype, že chce, abych měla strach, chce, abych se neměla dost ráda, abych si nevěřila, abych si nedopřála žádnou pomoc a podporu, abych se neměla dobře. Na výzvu terapeutky si představuju pohár, který plním těmito negativními emocemi, a špičaté příšeře nabízím, aby si ho vzala. Ona jej však nechce a utíká pryč. Běží lesem, chvíli letí, až se dostane na mýtinu, kde stojí smrt. To je, překvapivě, celkem přívětivá a vlídná bytost, oblečená



v bílé barvě. Moje černá příšera do smrti „zahučí“ a je pryč.

Břicho mi zaplavuje zelené světlo, později se přidává fialové a bolest se přesouvá směrem k děloze a vaječníkům. Vnímám svou mámu a bolest z nepřijetí sebe samé ve velké části ženské rodové linie. Cítím lítost, že ženy nebyly dost ženami, že nám všem chybí jemnost, něha, láska, laskavost, vstřícnost, pochopení, pohlazení, projevování pocitů. Terapeutka mě vyzve, ať se zkusím zaměřit na světelnou část mé mámy a pokusím se této částí poslat světlo, které vnímám ze zdroje (od Boha, z Vesmíru) a jež prochází mým srdcem. Vtom se ocitám ve velké pyramidě, pod jejímž vrcholem ležím na lehátku. Jsem pacient a terapeut zároveň. Lehátko se rychle točí pod vrcholem pyramidy a já cítím, jak mnou prostupuje světlo. Nyní ho mohu předat i do své ženské rodové

linie, vnímám, že za mámou stojí babička, za ní její máma a tak dál a dál. Světlo se valí rychle a zběsile, jako když se protrhne přehrada. Po tváři mi stékají slzy, jsem dojatá a vnímám, jak mnou proudí silné zelené světlo, bolí mě u srdce, které mi buší, cítím tlak v hlavě. V jednu chvíli se k mámě přidal i můj již zesnulý táta a já cítila velkou potřebu poděkovat jim za život.

Terapeutka přechází k mé hlavě a jemně mě uchopí oběma rukama. Cítím se unavená a vyčerpaná, začínám odbíhat od terapeutických zážitků k praktickým činnostem, přemýšlím, zda mám doma připravené dřevo, abych mohla po návratu zatopit. Terapeutka mě jemně vyzve, abych se soustředila na svoje pocity a tělo. Ležím tedy klidně a pociťuji, jak svalové napětí i bolesti mizí. Terapeutka přechází k nohám, jemně mě uchopí za kotníky a říká mi, abych si představila, že volně pluji oceánem, moje tělo je vláčné, oddává se proudu vody. Zbavuji se všeho, co mi už neslouží. Více než oceán je pro mě příjemnější představa, že ležím v tekoucím potoce, voda mnou prochází a vše odplavuje. Trvá to několik minut, pak se vracím do přítomného okamžiku a pomalu otevírám oči. Cítím se unavená, ale lehčí, jako by opravdu něco ošklivého odešlo. Mám hodně pít a pečovat o sebe, proces může dobíhat i několik dní.

Večer jsem zjistila, že jsem na terapii byla náhodou v den, kdy by měla svátek moje babička, kdyby žila. Babi, tak posílám světlo k svátku.

Renáta
Kíara VARGOVÁ

