

Alternativní léčebné metody

Rytmus vlastního dechu a srdce vnímá asi každý z nás. V těle ovšem probíhá ještě jeden rytmus, který za normálních okolností nevnímáme – rytmus kraniosakrální.

Kraniosakrální terapie

Výzkumu tohoto rytmu se věnoval na počátku minulého století dr. W. G. Sutherland, metodu rozvinul v 80. letech minulého století americký chirurg John E. Upledger. Ten pozoroval během operace krční páteře na obalech míchy zvláštní rytmický pohyb. Dalším dvacetiletým výzkumem zjistil příčiny a důsledky tohoto pohybu na lidské zdraví a rozvinul vlastní terapeutickou metodu. Nazval ji kraniosakrální metoda a zmíněný pohyb kraniosakrální rytmus.

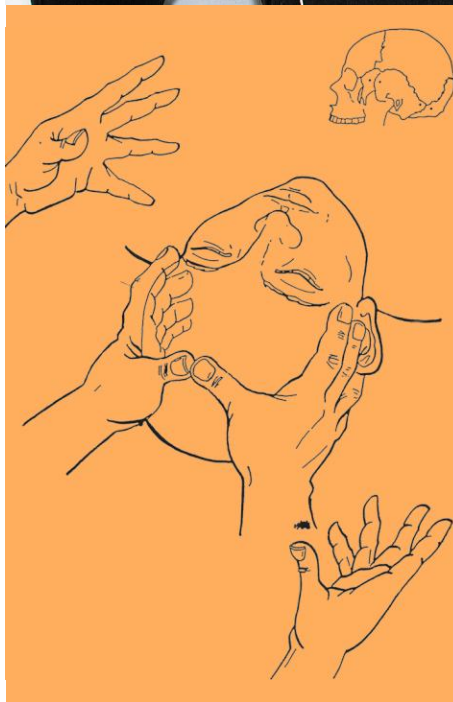
Co je kraniosakrální rytmus?

Kraniosakrální rytmus (*cranium = lebka; os sacrum = kost křížová*) je po rytmu dechu a srdce třetím rytmem našeho těla. Vzniká pravidelnou cirkulací mozkomíšního moku, který nadlehčuje mozek a míchu, tlumí nárazy a slouží i jako „mazivo“ pro hladký pohyb obalů mozku a míchy. Formování tohoto rytmu začíná již v děloze matky a končí smrtí. Rytmus je hmatatelný na celém těle, u zdravého člověka proběhne 8 až 12 cyklů za minutu.

Podle doktora Upledgera je harmonický koloběh mozkomíšního moku důležitý pro zdraví našeho pohybového aparátu a především centrálního nervového systému. Aby koloběh mohl probíhat, jak má, musejí být pohyblivé obaly mozku a míchy, ale i okolní kostěné části, na které se tyto obaly upínají – lebeční kosti a švy, některé páteřní obratle a křížová kost. Pokud tomu tak není, mohou nastat zdravotní problémy, se kterými může pomoci právě kraniosakrální terapie.

Pro koho tato metoda je, či není vhodná

Školený terapeut nejdříve vyšetří na přesně stanovených místech vašeho těla váš kraniosakrální rytmus. Pokud najde problematická místa, snaží se navodit



Při ošetření u kraniosakrálního terapeuta dochází k hluboké relaxaci (terapie trvá zhruba 60 minut). Terapie se mimo jiné osvědčuje při bolestech hlavy a migrénách, bolestech páteře, stresu a chronické únavě.



ideální podmínky pro koloběh mozkomíšního moku především jemnou mobilizací páteřních obratlů a spojů lebečních kostí. Terapeut pracuje velmi jemným tlakem (představte si tlak i tah přizpůsobený váze desetikorunové mince), bez pomůcek, pouze vlastními rukama. Jednotlivá sezení obvykle trvají hodinu, u malých dětí je doba kratší. Klient je během terapie oblečen a převážně leží v klidu na lehátku. Mezi jednotlivými terapeutickými návštěvami by měla být několikátýdenní přestávka.

Kraniosakrální metoda může pomoci při problémech pohybového aparátu, ale i poruchách centrálního nervového

systému (autismus, dětská mozková obrna, deprese, bolesti hlavy, epilepsie, horečka, glaukom, vysoký krevní tlak, nespavost a podobně – v těchto případech by měla být samozřejmostí konzultace s lékařem!). Dalším cílem terapie je i relaxace vnitřních orgánů a posílení imunitního systému a samoléčivých schopností organismu. Pro svoji jemnost je kraniosakrální metoda velmi oblíbená a účinná u malých dětí. Kontraindikací je nitrolebeční krvácení, zlomeniny lebky a výduť cévní!

Mgr. Helena Toušková
(www.htfyzioterapeut.cz)

Ilustrace a foto: Jan Malý a archiv

