

Terapie může probíhat s dotekem nebo bez. Je velmi individuální, které části těla se terapeut dotýká.

KRANIOSAKRÁLNÍ BIODYNAMICKÁ TERAPIE

Vůbec nechápu, jak to funguje, ale funguje to – proletělo mi hlavou, když na mě Alice Tománková poprvé položila ruce při kraniosakrální biodynamické terapii.

TEXT: Lenka LIŠKA • FOTO: archiv

O co vlastně jde?

Mohlo by se zdát, že v dnešním světě reklamy a jednoduchých sloganů je dlouhý název terapie marketingovou sebevraždou. Moje kamarádka si dokonce myslela, že jdu někam do kostela (kvůli slovu sakrální). Ale s kostelem, vírou nebo náboženstvím nemá tahle terapeutická metoda vůbec nic společného. Jedná se o spojení dvou latinských slov. Cranium – lebka, sacrum – kost křížová. Biodynamika je tu pak vnímána ve smyslu životní síly. Jak říká Alice – terapeut s láskou, respektem a péčí objímá svými rukama a svým srdcem celou bytost klienta se všemi jeho složkami. Naslouchá celému tělu, bytosti, orientuje se ke zdraví, které je vždy přítomné i v době nemoci. Umí poznat projev zdraví v těle a projev nezdraví, podporuje samoléčivou sílu systému. Je oporou při zpracování různých témat a traumat. Oporou, která je přijímající, respektující,

která nepodsouvá, nenařizuje a neorganizuje, dává prostor dechu života, aby se vše mohlo uspořádat zpět ke zdraví.

Jak to probíhá?

Pokud se rozhodnete metodu vyzkoušet, čeká vás na úvod velmi příjemný rozhovor, ve kterém s terapeutem proberete, s jakým problémem k němu vlastně jdete. Může to být cokoli, bolesti, nemoc nebo problém v komunikaci v práci, v rodině, v partnerském vztahu apod.

Já jsem šla do brněnského centra k Alici Tománkové, samozřejmě prioritně kvůli psaní tohoto článku, ale po deseti minutách už se ze mě sypal aktuální problém s konfliktem v současné v práci. Ani jsem netušila, jak jeden zdánlivě malý rozpor může rozklíčovat mnohem hlubší podstatu mých potíží. A to i ve zdravotní rovině. Alice byla neuvěřitelně milá

a pečující, nechala mě, jak se říká, vykecat, a k tomu mi ještě umožnila vidět situaci i zvenku. Navíc svěřit se se svým problémem někomu, kdo vás nesoudí a naprosto vás přijímá, je prostě uvolňující i samo o sobě. To je taky hlavní důvod, proč rozho- vor před samotnou terapií probíhá. Vede k uvolnění a také navázání vztahu s terapeutem.

Na lehátko prosím

Po úvodním definování hlavního problému už byl čas vyskočit na lehátko. No na lehátko. Já bych tomu spíše říkala pelíšek. Terapie probíhá naprosto v souladu s vašimi hranicemi a s respektem k nim. Zůstáváte oblečení, lehnete si tak, jak chcete, jak je vám to nejvíce příjemné. Alice mě navíc pěkně zabalila do deky, aby mi

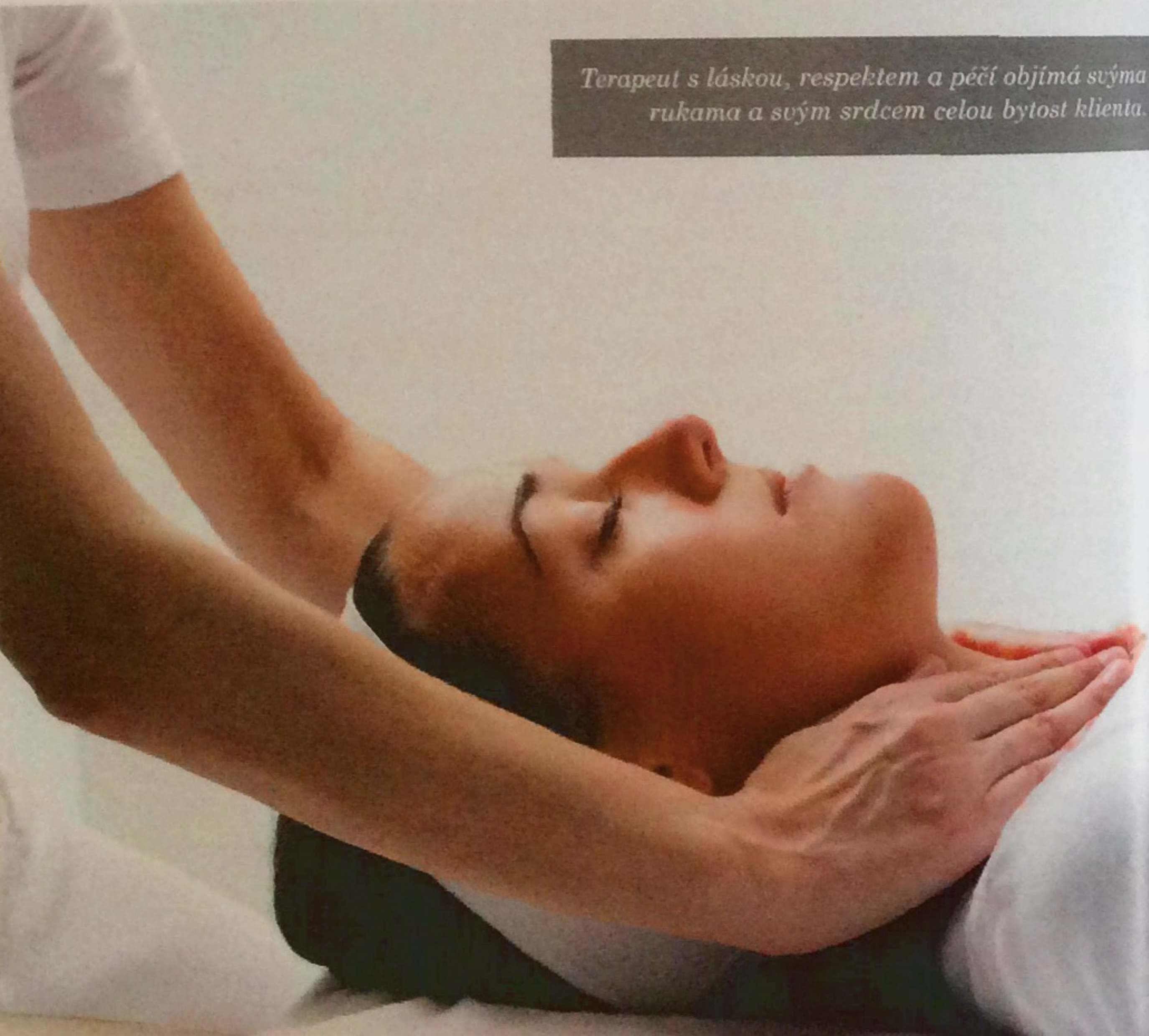
bylo při terapii co možná nejkomfort- něji. No prostě labužo. Tahle metoda je někdy natolik relaxační, že někteří klienti během ní i usnou. Což samo- zřejmě vůbec nevadí. Můžete si samo i schrupnout. ☺

Vzhledem k tomu, že už jsem nějaké terapeutické techniky i masáže zažila, nemám s cizím dotekem problém. Ovšem terapie může pro- běhnout i bez vzájemného doteku. Terapeut vás celou terapií slovně provází a u každého doteku se vás ptá, jestli smí ruce přiložit a kam. Je to jen o vás.

Energie v rukách

Ležela jsem krásně v teplíčku, pohodlně. Alice se mě zeptala, jestli mi smí přiložit ruce na stehno

Terapeut s láskou, respektem a péčí objímá svými rukama a svým srdcem celou bytost klienta.



a paži. Samozřejmě jsem souhlasila. Ve chvíli, kdy se mě dotkla, jsem věděla, že tohle bude velký. Okamži- tě se mi do celého těla vlila zvláštní energie, jako by mě někdo zapojil do zásuvky. Cítila jsem snad každou buňku svého těla, musela jsem se začít smát. Šimralo to a příjemně brnělo. A to byl teprve začátek. Alice neuvěřitelně přesně vníma- la energii mého těla a s naprostou jistotou přešla na tu část, kde byl největší problém, největší bloka- ce. V mém případě to byl podbři- šek. Mimochodem o tom jsem se v úvodním rozhovoru vlastně ani moc nezmiňovala, přitom trpím už dlouho bolestmi v této oblasti.

Mám pocit, že to, co jsem vnímala a cítila, se nedá snad ani na papíře popsat. Od lehké bolesti přes energii proudící od vaječnicku k vaječnicku až po uvolnění, které přicházelo právě přes křížovou kost. Přes tu jako by vše špatné odcházelo pryč. Moje tělo se uvolňovalo a propadalo do podložky. Ačkoliv jsem přesně cítila, že se dotýkáme zřejmě velmi těžkého tématu a traumatického zážitku, byla jsem uvolněná a bylo mi pří- jemně. Po nějaké chvíli se tělo samo uklidnilo a já vnímala, že terapie končí. Cítila jsem se dobře, jen jsem byla trochu unavená. Měla jsem po- cit, že ze mě spadla tuna věcí, které mě omezovaly už dlouho.

Zatím je to jen několik dní od ošet- ření, přesto u sebe vnímám velké změny. Cítím se ve svém těle mno- hem lépe, víc vnímám svoje hranice i sebe sama. V materiální rovině to vedlo k ukončení projektu, který mě už dlouhodobě nebavil, a nastartová-

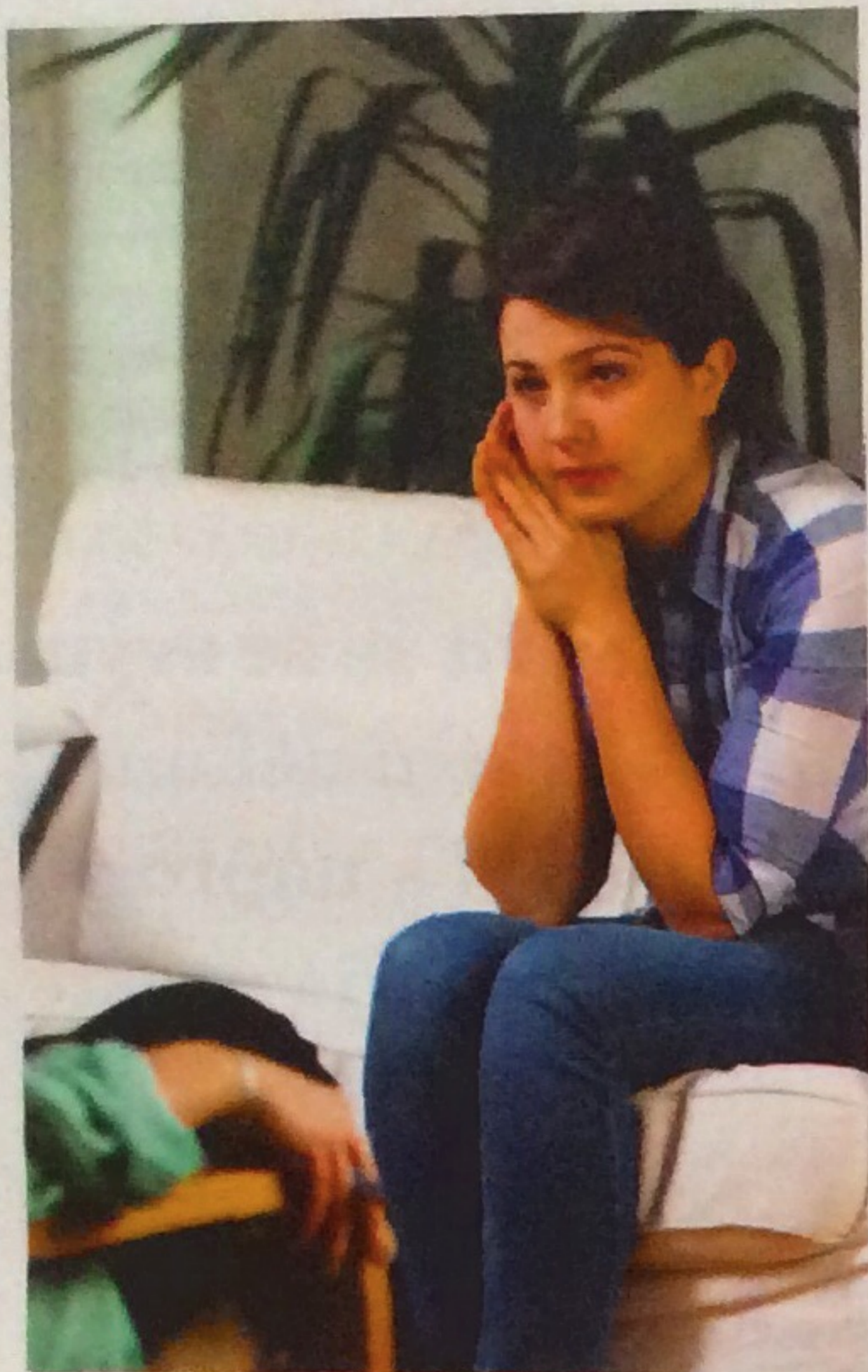
ní nových projektů, do kterých mám mnohem větší chuť. Podbříšek už nebolí a je krásně uvolněný. Já se celkově cítím velmi uvolněně a se- bevědomě. Vy můžete samozřejmě zažívat úplně jiné pocity, terapie jsou velmi individuální. Doporučuje se absolvovat deset ošetření v rozmezí

Svěřit se se svým problémem někomu, kdo nesoudí a naprosto vás přijímá, je prostě uvolňující.

jednoho až dvou týdnů. Ale i to je jen doporučení, dejte na svůj pocit.

Proč je podle mě kraniosakrální biodynamická terapie metoda, která stojí za vyzkoušení:

- Respekt k tělu. Terapie nastartuje ozdravné procesy, ale pouze tam, kde je na to vaše vlastní tělo připravené. Ono je režisérem, tím, kdo určuje, jaký problém je aktuální, jaký se bude řešit.
- I s velmi traumatickými bloky se zde pracuje velmi šetrně. Několika terapiemi už jsem prošla a většinou bylo nutné se do pocitu, situace, vrátit, prožít vše znovu v plné palbě. Vybřečela jsem spoustu slz. Samo- zřejmě to pomohlo, ale pokud to jde i takhle jemně, je to pro mě mnohem lepší cesta.
- Respekt ke klasické medicíně. Kraniosakrální biodynamická terapie je skvělá pro nastartování samouzdravovacích procesů v těle,



Na úvod vás čeká velmi příjemný rozhovor, ve kterém s terapeutem proberete, s jakým problémem k němu vlastně jdete.

k harmonizaci apod. Ale samozřejmě není náhradou klasické medicíny, která řeší akutní problémy. Alice je navíc zdravotní sestrou na kardiologii, takže vnímá obě polohy. Můžete jít s akutním případem na operaci, a pak se zharmonizovat na terapii. Samozřejmě lepší by bylo začít u terapie, aby k operaci nemuselo dojít, ale to je na zodpovědnosti každého.

V dnešní době je spousta směrů, spousta terapeutických metod, které můžete vyzkoušet. Kranio-sakrální biodynamická terapie je jednou z těch, které bych vám pro její šetrnost určitě doporučila. Ovšem vždy dejte na svou intuici, jděte tam, kam vás to táhne. To vám většinou v danou chvíli pomůže nejlépe. #

PRINCIPY KRANIOSKRÁLNÍ BIODYNAMIKY mají v západním světě dlouholetou tradici – už od počátku 20. století. Léčebné procesy objevil a popsal Dr. William Garner Sutherland (1873–1954). Při svých experimentech vycházel z osteopatie Dr. Andrewa Taylora Stilla (1827–1917), jehož byl žákem. Sledoval, jak se chová centrální nervový systém mezi lebkou (cranium) a kostí křížovou (sacrum). Zjistil, že lebeční kosti nejsou ve skutečnosti srostlé a že se pohybují pomalým rytmickým pohybem. Tento pohyb nazval primární respirací – dechem života. Životní síla, která tento dech uvádí do pohybu, 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 skrze své citlivé ruce. Pokud je proudění primárního dechu pravidelné a silné, v celém těle se rozplývá zdraví (citace z webu www.terezakralova.cz).

V Brně můžete kraniosakrální biodynamickou terapii vyzkoušet u Alice Tománkové, která působí na ulici Skácelova 24 (alice.tomankova@seznam.cz). Více informací o metodě si můžete přečíst na: www.kranio.eu.



LENKA LIŠKA

(*1986, Brno) Moderátorka *Hitrádia Magic Brno*, textařka a kreativec. Kromě moderování v rádiu se věnuje PR a psaní reklamních textů. V současné době na volné noze. Píše blog o životě (www.liskapise.cz) a blog o komunikaci a autentickém projevu (www.lenkaliska.cz).