

KRANIOSAKRÁLNÍ BIODYNAMIKA

Seznámení s biodynamickým přístupem
kraniosakrální terapie

Roger Gilchrist



MATTREA

*KRANIOSAKRÁLNÍ
BIODYNAMIKA*

*Seznámení s biodynamickým přístupem
kraniosakrální terapie*



Posvátný dech

Maorové věří, že pokud se člověk příliš vzdálí svému wairua (duši), ztrácí spojení se Zemí, se svou duchovní podstatou, s dechem stvoření, který jej formoval. Mnohá naše slova mají posvátný význam; naši dávní předkové jim propůjčili posilující moc. I běžný pozdrav jako kia ora má hlubší smysl: „Přijmi životní sílu božské energie.“

—Carmel Hotai Cochrane

maorský staršina

Nový Zéland

Aloha, havajský pozdrav, znamená „Vzdávám čest posvátnému dechu v tobě.“

Namasté, himálajský pozdrav, znamená „Duch ve mně se klaní duchu v tobě.“

Roger Gilchrist

*KRANIOSAKRÁLNÍ
BIODYNAMIKA*

*Seznámení s biodynamickým přístupem
kraniosakrální terapie*



MAITREA

2009

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kniha *Kraniosakrální biodynamika: seznámení s metodou* vznikla za finanční podpory Society for the Study of Native Arts and Science, neziskové vzdělávací instituce zaměřené na rozvoj vzdělanostního a mezikulturního přístupu k propojování různých vědeckých, společenských a uměleckých oborů, podporu holistického přístupu k umění, přírodním a humanitním vědám a léčitelství; a publikování a distribuci literatury věnované vztahům mezi myslí, tělem a přírodou.

Upozornění: Následující text má čistě informativní povahu. Než se rozhodnete následovat jakákoli doporučení v něm obsažená, navštivte vašeho primárního poskytovatele zdravotní péče. Za to, jak naloží s informacemi uvedenými v této knize, zodpovídá výhradně čtenář.

Roger Gilchrist:

KRANIOSAKRÁLNÍ BIODYNAMIKA

Seznámení s biodynamickým přístupem kraniosakrální terapie

©Krishnananda Trobe and Amana Trobe 2008

Translation©Michaela Vitíková 2009

Cover Illustration©Milada Gabrielová 2009

Czech edition©MAITREA a.s., Praha 2009

ISBN 978-80-7500-221-1 (epub)

ISBN 978-80-7500-222-8 (mobi)

ISBN 978-80-7500-220-4 (pdf)

TERMINOLOGICKÝ ÚVOD

Termín „biodynamika“ používají dva odlišné směry kraniosakrální terapie. Jedním z nich je biodynamická kranialní osteopatie vyvinutá Jamesem S. Jealousem, DO. Tuto biodynamickou metodu používají lékaři, zejména osteopati a někteří zubaři. Tito praktičtí lékaři většinou nepoužívají rovnocenný termín „kraniosakrální terapie“ – tím se obvykle označuje praxe osob mimo lékařskou sféru. Za kraniosakrální terapeuty se označují stoupenci kraniosakrální biodynamiky, což je samostatný směr založený Franklynem Sillsem. V oboru kraniosakrální terapie existují samozřejmě i další přístupy. Autor této knihy vychází především ze studia u Franklyna Sillse, doplněného výcvikem u několika osteopatů. Tato kniha podává obecný přehled biodynamického přístupu ke kraniosakrální terapii.

OBSAH

ILUSTRACE

PODĚKOVÁNÍ

1. Úvod.....	
2. Vznik a vývoj kraniosakrální terapie	
3. Základní principy kraniosakrální terapie.....	
4. Základní dynamika Dechu života	
5. Terapeutická přítomnost.....	
6. Praktikantovo ukotvení	
7. Vyjednání hranic a vzdálenosti.....	
8. Základní způsoby kontaktu v kraniosakrální terapii.....	
9. Naslouchání přílivu a odlivu.....	
10. Přínos terapeutické reflexe	
11. Holografická povaha přílivu a odlivu	
12. Jednotlivé vrstvy primární respirace	
13. Klidové stavy	
14. Širší využití kraniosakrální terapie	
15. Vzorce a otisky zkušeností	
16. Stav rovnovážného napětí.....	
17. Kraniosakrální terapie a energetický systém člověka.....	
18. Duchovní rozměr kraniosakrální terapie.....	
19. Shrnutí.....	
Epilog.....	
Poznámky.....	

ILUSTRACE

Centrální nervový systém je tvořen mozkiem a míchou. Mozkomíšní mok vyplňuje prostor kolem centrálního nervového systému i mozkové komory v jeho středu.....	26 (str. v originále)
Dura mater plní funkci „reciproční napěťové membrány“	30
Speciální části tvrdé pleny mozkové uvnitř lebky: falx a tentorium.	32
Kosti klenby lebeční.	35
Kost křížová	38
Mobilita a motilita kosti křížové.....	39
Rozšíření lebky při nádechu.....	45
Praktikantovo ukotvení	59
Kolébka pod kostí týlní	70
Pozice rukou pod kostí týlní	70
Klenbový hmat.....	71
Klenbový hmat na lebce – anatomické detaily vzájemného kontaktu.	72

Modifikovaná kolébka pro lebeční klenbu.	74
Držení kosti křížové s paží pod klientovým stehnem.....	76
Poloha kosti křížové na terapeutově ruce.....	77
Dynamické pole long-tidu uspořádává svou potenci kolem střední linie	96
Síly uspořádávající pohyb tekutin v poli embrya.....	97
Migrace embryonálních buněk orientovaná ke střední linii.....	98
Neurální trubice embrya se formuje kolem střední linie z notochordu.....	98
Přirozeným fulcrem reciproční napěťové membrány je anteriorní konec vodorovného žilního splavu (sinus rectus).....	128
Fulcrum inerčního vzorce způsobuje zvýšené napětí durální membrány mimo její přirozené uspořádávající fulcrum – sinus rectus.	129
Inerční fulcra spojená se zraněním vzniklým nárazem do kyčle.	133
Možné strukturní následky typického porodního procesu.....	138
Znázornění střední linie ve vztahu k dynamice biopole.....	165
Sedm hlavních čaker.....	169

PODĚKOVÁNÍ

Cílem této knihy je podat prostý, ale vyčerpávající přehled biodynamického přístupu kraniosakrální terapie. V tom se liší od učebnice, jejímž účelem je podrobně popsat konkrétní pracovní postupy. Tato kniha má být spíše stručným souhrnem široké škály možností, které kraniosakrální biodynamika nabízí, a podrobným úvodem do jejích terapeutických principů. Na její výsledné podobě se podílela celá řada lidí.

Na prvním místě musím poděkovat mým klientům, studentům a výukovým asistentům, od nichž jsem se mnohému naučil. Měl jsem obrovské štěstí, že jsem mohl hluboké terapeutické zkušenosti sdílet s tolika lidmi, kteří nesmírně obohatili můj život. Lidé, kterým přijímání nebo studium kraniosakrální terapie změnilo život, jsou nejlepším příkladem toho, jak může být tato práce užitečná a účinná. Vážím si vás všech a děkuji vám za všechno, co jste mě naučili.

Jmenovitě bych chtěl poděkovat JoDee Powersové za prvotní podnět k napsání této knihy. S JoDee jsme ušli společně velký kus cesty a jsem jí vděčný i za podporu během psaní. Asistovala také při výrobě fotografií do této knihy.

Text knihy mi svými editorskými postřehy pomohli uhladit Barbarah Underwood-Cotaová a David Nowack. Vývoj kraniosakrální terapie sledují od jejích prvopočátků a byli i svědky oddělení kraniosakrální biodynamiky od ostatních přístupů. S pořízením některých fotografií mi pomohli Frances Pollaková a Tom Langan. Výše jmenovaní a všichni, kdo byli během let mými asistenty při vedení kurzů, byli pro mě neocenitelnou oporou na cestě k hlubšímu poznání této práce. Zvláštní dík patří Scottu Zamurutovi za reflexi, kterou mi po celou dobu poskytoval.

Rovněž bych chtěl poděkovat Peterovi a Pat Farnsworthovým za jejich přátelskou podporu a naše výlety do McLaren Vale. Otevřely mi úplně nový svět v oblasti výuky kraniosakrální terapie.

Děkuji všem lidem z nakladatelství North Atlantic Books, s nimiž jsem pracoval, zvláště Richardu Grossingerovi za jeho počáteční zájem, a Julii Brandové, která celý projekt dovedla ke zdárnému konci.

Můj dík patří též nakladateli za svolení otisknout v upravené podobě kapitolu o terapeutické přítomnosti, kterou jsem původně psal pro mou následující knihu *Healing the Human Energy System*.

A v neposlední řadě nepřestávám být vděčný Franklynu Sillsovi a jeho jasnému a srozumitelnému pojetí kraniosakrální terapie. Studium s Franklynem bylo v mnoha ohledech inspirující a změnilo můj pohled na energetickou medicínu. To, jak mě vedl k bezprostřednímu vnímání jevů, které se odehrávají se v klientově poli, a k rozlišování mezi energetickými silami a fyziologickými funkcemi, bylo nesmírně obohacující a navždy to ovlivnilo mou práci. Mé popisy některých aspektů kraniosakrální terapie budou opakováním Franklynových slov. Vzhledem k množství času, které jsme spolu strávili, se tomu na některých místech nemohu vyhnout. Má prezentace kraniosakrální biodynamiky se snaží být nová ve popisu aktuálního stavu, v němž se kraniosakrální biodynamika nachází. Všem mým přátelům a kolegům, kteří mají co do činění s kraniosakrální biodynamikou: děkuji vám, že se o tuto práci zajímáte a že pomáháte rozvíjet její potenciál. Tím sdílíme posvátnou důvěru v tuto práci.

1. ÚVOD

LÉČENÍ JE CESTA. Terapeuti každého systému zdravotní péče odhalují po celý život skutečnosti, které vedou vždy k hlubšímu pochopení zákonů života a lepší péči o klienty či pacienty. Ti se díky výzvám doprovázejícím léčení rozvíjejí a rostou a poznávají sami sebe. Domorodé kultury prozkoumávají za účelem léčení zákoutí duše pomocí šamanské cesty. Adepti duchovních systémů praktikují techniky a postupy, které vedou k integraci vědomí a uvědomění si esence bytí.

Občas se najde léčebný systém, který spojuje všechny zmíněné aspekty. Kraniosakrální terapie mezi ně bezpochyby patří. Pracuje s mnoha úrovněmi lidského fungování a přímo je ovlivňuje. K procesu léčení přistupuje jako k cestě, na níž člověk prochází zážitky, které mají svůj hluboký smysl. Kraniosakrální terapie nám dává cenné nástroje a dovednosti k tomu, abychom se mohli dotknout všech dimenzí lidského života.

V posledních letech si můžeme vybrat z nepřehledného množství knih, kurzů a výcviků léčebných metod a přístupů zaměřených na propojení těla a mysli. V tomto směru došlo k obrovskému rozvoji, avšak žádná z technik se zatím nestala sjednocující silou integračního léčení sama o sobě. Možná se jí stane právě kraniosakrální terapie. Umožňuje nám totiž přímý kontakt se samotným jádrem fyziologických procesů v těle. Terapeut dokáže vnímat přítomné vzorce a projevy stresu, a prací s nimi tyto procesy přímo ovlivňovat. Může vnímat centrální nervový systém a všechny vlivy, které na něj působí, a pracovat s nimi – a to bez složitých přístrojů a technických vymožeností. Klienti jsou vedeni k tomu, aby rozpoznávali a vnímali reakce svého vlastního těla a uvědomovali si, kdy dochází ke zvyšování vitality a budování zdrojů. Cílem je, aby se dokázali vědoměji spojit

se svými prožitky. Úlohou terapeuta je nastavovat zrcadlo klientovu léčebnému procesu.

K tomu se musí naučit mistrně ovládat umění palpáce a jemného vnímání. Terapeutova schopnost vnímání sahá o mnoho úrovní hlouběji, než jsou lidé v naší společnosti zvyklí. Zkušené ruce terapeuta jsou schopné vnímat nejmenší detaily anatomických struktur. V jeho ruce se probouzí historie klienta, jeho zdroje, vitalita, životní příběh. Tento způsob vnímání nás přivádí k ocenění posvátnosti života ne jako pojmu nebo konceptu, ale jako přímé zkušenosti. Skrze spojení se samotnou esencí života se učíme poznávat jeho dynamiku.

Život je nekonečně tvořivý. A tato tvořivost se podílí i na léčebném procesu. Každý v sobě máme vnitřní moudrost, která se projeví, jakmile k tomu dostane příležitost. Uznání této moudrosti a samoléčebných schopností klientova těla tvoří základ kraniosakrální terapie. Vnitřní moudrost těla – jeho schopnost směřovat ke zdraví – je vrozená. Nemůžeme ji získat nebo kompenzovat specifickými technikami, jakkoliv propracovanými. Můžeme se s ní pouze spojit tím, že jí budeme naslouchat a rozvineme schopnost vztahovat se k vrozenému zdraví klienta nezávisle na jeho momentálním zdravotním stavu.

V kraniosakrální terapii se učíme poznávat samotnou podstatu života. Životní funkce se primárně projevují na energetické úrovni a následně jako dynamika tekutin, impulzy nervového systému, pohyby tkání a behaviorální reakce. Nic z toho však nemusí být zřejmé hned zpočátku, když se s kraniosakrální terapií začnete seznamovat – ať již jako klient nebo jako student. K tomu, abyste to dokázali náležitě ocenit, je zapotřebí dostatek času a zkušeností. I klient se musí naučit vnímat a oceňovat jemnou dynamiku svého vlastního vnitřního světa. Kraniosakrální terapeuti přistupují k léčivému procesu bezprostředněji a vědoměji, než je obvyklé. Aby si byli schopní uvědomit celou škálu

terapeutických možností, musí projít důkladným výcvikem. K osvojení si tohoto umění je nutné přímé vedení zkušeného učitele. A roky praxe pak přinesou další zjemnění a zdokonalení terapeutických dovedností. Dříve či později si každý terapeut uvědomí, že poznání plného potenciálu kraniosakrální terapie je celoživotní cesta.

Některé tradice se snažily předávat tohoto umění jen v rámci určité profese, protože se věřilo, že lidé „zvenku“ by ho neprováděli správně. Jiné skupiny se pokoušely systém technik a dovedností natolik zjednodušit, aby byly přístupné široké veřejnosti, a přinesly tak prospěch co největšímu množství lidí. Na základě svých zkušeností mohou jen souhlasit s co největším rozšířením kraniosakrální terapie, zároveň si však uvědomují, jak je důležité udržet vysoký standard této práce tím, že budou kraniosakrální terapeuti před zahájením své praxe dostatečně vyškoleni. Jedině tak lze zajistit vysokou úroveň tohoto umění a potřebnou vnímavost terapeutů.

V této knize společně prozkoumáme biodynamický přístup ke kraniosakrální práci v rámci širšího pole, z něhož se vyvinul. Tento přístup rozvinul v Anglii Franklyn Sills jako syntézu svého osteopatického vzdělání a praktických zkušeností z energetické medicíny. Kraniosakrální biodynamiku lze považovat za vrchol současného vývoje na tomto poli, protože v sobě integruje široké spektrum zdrojů a formuluje kvantový přístup ke kraniosakrální terapii. V této knize se seznámíte s poznatky a dovednostmi tvořícími základ této práce. Pokusím se popsat, proč některé techniky kraniosakrální terapie, ačkoliv jsou založené na práci s energií, vedou ke změnám v tkáních a fyziologických funkcích těla. Hlavním přínosem biodynamického přístupu je, že posiluje klienta, staví na vrozené moudrosti těla a jeho přirozené tendenci směřovat ke zdraví a poskytuje konkrétní návody, jak pracovat s dynamickými silami, které jsou u kořenů všech symptomů.

Tato kniha vám pomůže získat rámcovou představu o obrovském potenciálu kraniosakrální biodynamiky. Nenajdete v ní všechny detaily tohoto důmyslného systému léčení, ale umožní vám seznámit se se základními fakty a dovednostmi. Jakmile je začnete používat ve své praxi, vaše zkušenosti se prohloubí a život vám začne sám odhalovat svá tajemství. Pokud vás tato práce přitahuje, můžete se pustit do jejího hlubšího zkoumání. Většina kraniosakrálních terapeutů bere svou práci jako nikdy nekončící proces, který nabízí stále nové a nové možnosti.

Já sám jsem se ke kraniosakrální terapii dostal díky svému pátrání v oblasti léčebných umění. Jako integrativní terapeut jsem vždycky hledal svatý grál, esenci, cestu do jádra hmoty. Prošel jsem výcviky v několika různých léčebných přístupech. Začal jsem jako psychoterapeut s hlubokým zájmem o transpersonální psychologii, která se zabývá i duchovním rozměrem života. Tu jsem pak kombinoval s polaritní terapií, na níž mě zaujalo hluboké porozumění energetickým procesům v lidském těle. Terapeutické přínosy této cesty mě neustále utvrzovaly o její správnosti. Kombinace psychoterapie a práce s energií se ukázala být neobyčejně účinná – mnohem účinnější než každá z metod sama o sobě. Studoval jsem i hypnoterapii, abych klientům pomohl využít jejich nevědomé zdroje, terapie zaměřující se na porod a prenatální období, abych získal přístup k formativním vzorcům, práci s dechem a další techniky umožňující obejít vědomé obranné mechanismy, i mnoho způsobů práce s tělem, které zpřístupňují léčivý potenciál lidského těla. Přes to všechno jsem stále něco postrádal.

Kombinace všech zmíněných přístupů mi poskytla dostatečný model pro porozumění dynamice lidského života, který bere v potaz všechny aspekty našeho prožívání – duchovní, mentální, emoční i fyzické. Získal jsem účinné nástroje pro práci s každou z těchto úrovní i k porozumění vztahům mezi nimi. Přesto jsem při své praxi často

zakoušel pocit, že něco podstatného chybí. Nevnímal jsem to jako propast, spíše mi chyběl malý kousek, spojující článek, společný prvek, něco, co by uzavřelo kruh – zjevení, které by mi přineslo jistotu, že jsem našel to, co hledám. Kraniosakrální biodynamika mi poskytla klidný a bezpečný prostor, v němž lze nalézt odpovědi.

Doplnila celkový obraz o klíčový element, který jsem se do té doby marně hledal. Umožnila mi dotýkat se samého jádra lidské existence. Biodynamický přístup mi odkryl nové perspektivy kraniosakrální terapie, které mi umožnily hlouběji porozumět energetické dynamice strukturálních a fyziologických vztahů v lidském těle. Energetickou dynamikou rozumíme uspořádávající síly, které řídí všechny životní funkce. V terapeutické praxi jsem se naučil kontaktovat samotný zdroj těchto sil. Kraniosakrální biodynamika mi zpřístupnila uspořádávající princip v jádru všech životních procesů a umožnila mi spolupracovat s tímto organizujícím principem přímo, ne jen s biodynamickými silami, které jsou jeho projevem. Začneme-li spolupracovat s řídicím principem života samotným, získá terapeutická práce nesmírnou hloubku.

V kraniosakrální terapii se pro tento vrozený řídicí princip v jádru všech životních procesů používá speciální termín: Dech života. Dech života je vrozená, léčivá moudrost těla. Ví, co má dělat, od okamžiku početí až do chvíle, kdy vědomí opustí tělo. Skrze biodynamické, uspořádávající síly řídí činnost našich buněk, tkání i těla jako celku. Dech života je zdrojem všech léčivých procesů, ale i normálního vývoje jedince, jeho zrání a osobního růstu.

Dech života je nejzákladnějším projevem našeho bytí, je však obtížné ho popsat, protože se týká nejtajemnějších dimenzí našeho prožívání. Dech života je jemnohmotné mystérium, které je však konkrétní a hmatatelné. Projevy Dechu života – projevy Zdraví – šířící se celým tělem můžeme vnímat ve fyziologických funkcích lidského těla,

a právě přes ně s ním navazujeme kontakt. Kraniosakrální terapeut se učí vnímat různé projevy Dechu života v těle pomocí palpáce. Zřejmě se nikdy nemůžeme dotknout Dechu života samotného, jen se spojit a komunikovat s projevy jeho působení v těle. Možná má Dech života navždy zůstat mystériem. Jak se píše v knize Tao-te-t'ing: „Tao, které může být poznáno, není pravé Tao.“

Když se to snažím přiblížit svým studentům, přirovnávám někdy Dech života k vědomí šířícímu se celým vesmírem. Je to tak, Dech života je všeprostopující. Plyne, proudí a prostupuje veškerým stvořením. Dech života proniká všemi živými organismy, tvoří řídicí princip, který je v nich trvale přítomný. Tento řídicí princip vytváří prvotní matrici, v jejímž rámci se může život projevit. Řídicí nebo také organizující princip trvale uspořádává životní zkušenosti každého jedince. Tímto způsobem, díky spojení s Dechem života, je jednatel vždy součástí většího celku. Dech života jako vrozený řídicí princip navíc udržuje a obnovuje integritu každého jedince. Je to léčivá moudrost skrytá v každém našem prožitku.

Podle kraniosakrální biodynamiky vytváří Dech života energetické kontinuum, jehož prostřednictvím podporuje všechny fyziologické funkce jedince. Dech života „vdechuje“ poli každého organismu prvotní formu životní energie, která organismus oživuje a udržuje při životě. Pro tuto energii pohánějící naše fyziologické procesy se v kraniosakrální terminologii používá slovo potence.

Potence je silou Dechu života, která mu umožňuje „vtělit se“ do každého živého organismu. Ustavuje v každém jedinci vrozený řídicí princip a formuje naše prožívání ve vztahu k této prvotní energetické dynamice. Potence Dechu života pohání všechny procesy v těle, především jeho vývoj, ale také veškeré fyziologické pochody a funkce v průběhu celého života. V poli potence jsou zaznamenány i naše duševní reakce na

prožitky, které jsou tímto polem zároveň utvářeny a ovlivňovány. Potence Dechu života tvoří nástroj pro manifestaci ducha v tomto světě.

Kraniosakrální terapeut dokáže potenci – tento energetický projev Dechu života – vnímat v její nadřazenosti – jako vnitřní řídicí princip – a sledovat, jak pracuje v určité části těla. Dokáže zaznamenat, když potence začne pronikat celé tělo a zvyšovat tak jeho vitalitu. Také vnímá, když je potence v určité oblasti zablokována, tzn. stane se inertní následkem stresu, jenž je pak v daném místě zadržován. Podle toho, co terapeut vnímá, si pak v rámci terapeutické praxe zvolí vhodný přístup a způsob podpory organismu. Existuje mnoho způsobů, jak může terapeut spolupracovat s potencí Dechem života na obnovení řádu, a podpořit tak léčebný proces. Tato práce může vést k fyzickým změnám tkání tím, že umožňuje napjatým a přetíženým tkáním vykazujícím abnormální vzorce vrátit se zpět ke svým přirozeným funkcím a projevům. Když si terapeut uvědomí, jak jsou tyto vzorce udržované potencí Dechu života, může harmonizovat tělesné struktury, ovlivnit metabolické funkce a podpořit nervový systém v nalezení vyššího stupně homeostáze. Terapeut se také může zaměřit na obecné budování potence, zvyšování množství této základní životní síly v těle, a tím zvyšovat celkovou vitalitu organismu.

Potence Dechu života je jemnohmotná síla, kterou není snadné popsat slovy. Projevy a činnost této potence však můžeme fyzicky vnímat v těle. V kraniosakrální biodynamice terapeut s touto potencí – energetickým projevem Dechu života – spolupracuje, a díky tomu je schopen podpořit a doprovázet základní životní procesy.

Popsali jsme Dech života jako vnitřní řídicí princip a řekli jsme, že se v těle projevuje skrze potenci. Dostáváme se tak od esoterického pohledu k energetickému. Je však nutné učinit ještě jeden krok – definovat, jaký vztah má potence Dechu života k fyzickému tělu.

Potence Dechu života vyvolává pulzující vlny, které se šíří tělními tekutinami a tkáněmi. Jinými slovy, tekutiny a tkáně reagují na činnost potence, dynamické pulzování energie, které lze ve fyzickém těle vnímat pomocí palpáce jako vnitřní pohyby. Tyto pohyby jsou velmi jemné, přesto však ještě vnímatelné našimi běžnými smysly. Kraniosakrální terapeut se učí tyto pohyby vnímat a toto umění tvoří základ jeho terapeutické praxe. Právě pozorovatelné projevy Dechu života a jeho potence v těle činí kraniosakrální terapii účinnou metodou pro práci na fyzické úrovni.

Jak jsem již zmínil, kraniosakrální terapie nám umožňuje pracovat se zdravím na fyzické úrovni, s energetickou dynamikou a vitalitou jedince i s hlavním řídicím principem života jako takovým. Všechny tyto aspekty kraniosakrální práce v průběhu této knihy podrobně rozvedu.

Kraniosakrální terapie představuje způsob léčení s dosud nevídaným potenciálem. Klade důraz na podporu samotného základu zdraví – na Dech života – a učí, jak s ním a vrozenou moudrostí těla spolupracovat.

Při kraniosakrální práci se dostáváme do kontaktu s podstatou lidské existence. To je významné z několika důvodů. Na fyzické úrovni navazujeme vztah s fyziologickým jádrem těla, které má na starost souhru všech tělesných funkcí. Na úrovni psychiky se dostáváme do kontaktu s psychologickým jádrem, tzn. tím, jak zpracováváme naše zkušenosti a jak se vztahujeme k minulosti. A konečně se dostáváme do kontaktu i s duchovní podstatou rezonující se smyslem života jako takového.

Kraniosakrální biodynamika je tedy jedinečný přístup ke kraniosakrální terapii, který zahrnuje práci s jádrem energetického systému člověka. Od ostatních přístupů kraniosakrální práce se odlišuje tím, že se zaměřuje na skrytou energetickou dynamiku a na to, jak se projevuje

v živém systému. Kraniosakrální terapeut ví, jak s těmito dynamickými procesy navázat přímý vztah a jak je využít k obnově a zlepšení zdraví. Při práci na tak základní úrovni jsou terapeutické výsledky mnohem komplexnější.

Všechny přístupy kraniosakrální terapie vzešly z kranialní osteopatie. Je důležité zdůraznit, že kraniosakrální terapie není osteopatie a většina kraniosakrálních terapeutů osteopatii nestudovala. Během několika posledních desetiletí došlo v této oblasti k výraznému posunu, kdy techniky a metody tradiční osteopatie začali používat i terapeuti z jiných oblastí. Na poli kraniosakrální terapie existuje několik technik, které na první pohled vypadají podobně, liší se však procedurálně a mohou stát na různých filozofických základech. Biodynamický přístup kraniosakrální terapie je velmi jemný a bere v potaz vícerozměrnost životních procesů, od hlubin anatomie a fyziologie až k výšinám lidského potenciálu. Biodynamický přístup zkoumá a objevuje kontinuum životních procesů – od napětí tkání a následků zranění přes dynamiku tekutin v těle až po energetické řídicí principy, které tkáň a tekutiny uspořádávají. Praktikant kraniosakrální biodynamiky si uvědomuje význam projevů zdraví a nemocí, emocí a aktivit nervového systému klienta a se snaží citlivě udržovat vztah s celým spektrem těchto dynamických procesů zároveň. Mnoho dalších přístupů kraniosakrální terapie je více mechanických a klade důraz na čistě strukturální přístup k tělu. Používají techniky, s jejichž pomocí často přímo manipulují s tkáněmi a snaží se docílit určitých změn. Tyto přístupy se zaměřují především na uvolnění znehybněných tkání a tělesných struktur, a někdy i na ovlivnění dynamiky tekutin v těle. Na těchto úrovních pracujeme i v biodynamickém přístupu, vždy to ale děláme s vědomím dynamických sil na pozadí probíhajících procesů. Biodynamický přístup pracuje s energetickými silami skrytými

za symptomy a pomáhá těmto silám nalézt jejich přirozený rovnovážný stav. To umožňuje reorganizaci tkání a energetických vzorců v těle iniciovanou zevnitř. Klientův systém je tak podporován, aby našel své vlastní řešení potíží, s nimiž se potýká. Klienti jsou posilováni, protože jim pomáháme kultivovat jejich vlastní zdroje a rozvinout léčivý proces zevnitř. Tento přístup se tedy mnohem více orientuje na klienta než ostatní přístupy kraniosakrální terapie.

Biodynamický přístup kraniosakrální terapie také oslovuje vrstvy kraniosakrálního systému, o nichž se v ostatních přístupech příliš nemluví. Odhaluje vzájemnou provázanost fyzických a energetických úrovní všech životních funkcí. V této knize se dočtete o několika důležitých úrovních projevu a rezonance kraniosakrálního systému. Seznámíte se s klinickými významy všech vrstev, s nimiž můžete pracovat. Prozkoumáme společně vztah mezi klidem a pohybem. Zjistíte, jak obrovský význam pro terapeutický proces mají zdroje, a naučíte se, jak je s klienty kultivovat.

V předchozím textu jsem vyjmenoval mnoho důvodů, proč je biodynamický přístup ke kraniosakrální terapii celostnější, tj. pracuje se širším spektrem lidského prožívání. Na následujících stránkách se pokusím popsat všechny důležité prvky tohoto způsobu práce a základní dovednosti, které může každý terapeut využít ve své praxi. Každý, kdo se touto prací začne důkladně zabývat, objeví její neuvěřitelnou sílu a hloubku. Kraniosakrální biodynamika je víc než jen terapeutický přístup, je to nový filozofický směr léčení, jenž rozvíjí i umění vnímání.

2. VZNIK A VÝVOJ KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE

Kraniosakrální terapie se vyvinula ze specializovaných osteopatických technik. Jejím zakladatelem je nadaný lékař William Garner Sutherland. V rámci svého klinického výzkumu se Dr. Sutherland několik desetiletí věnoval detailnímu studiu anatomie. Výsledkem jeho celoživotní práce je tzv. „kranialní koncept“. Ke konci života začal se svými objevy seznamovat i ostatní osteopaty.

První inspiraci pro rozvinutí kranialního konceptu našel ke konci svého studia medicíny, když si prohlížel výstavku anatomických exponátů. Mnohokrát vyprávěl, jak ho ta myšlenka doslova „udeřila do hlavy“ v okamžiku, kdy zkoumal rozloženou lebku, jejíž jednotlivé kosti byly od sebe oddáleny.

Zaujal ho tvar švů mezi kostí klínovou a kostmi spánkovými, a najednou ho napadlo: „Jsou zkosené jako rybí žábry, sloužící k primární respiraci.“ I Dr. Sutherland to tehdy považoval za bláznivý nápad. Nicméně ho tato myšlenka už neopustila a byl jí tak fascinovaný, že celý zbytek svého života zasvětil zkoumání této možnosti – ve vztahu k živým organismům a k osteopatické praxi.

Dr. Sutherland si uvědomil, že tvar a uspořádání lebečních švů svědčí o schopnosti pohybu. To bylo zcela v rozporu s konvenční anatomickou premisou, že lebeční kosti dospělého člověka jsou pevně srostlé a nemohou se hýbat. (Zajímavé je, že toto přesvědčení se prosadilo jen v západní anatomii. V Rusku, orientálních státech i perské tradici se vždy učilo, že lebeční švy se mírně pohybují.) Dr. Sutherland proto provedl mnoho pokusů, aby nakonec dokázal, že mezi lebečními kostmi skutečně dochází k určitému pohybu. I Zjistil, že když je tento pohyb nějak omezen nebo dokonce znemožněn, projeví se to různými potížemi po celém těle.

Tím odhalil souvislost kraniosakrálních dynamických procesů s fyziologickým fungováním celého těla. Kromě fyziologických změn však při svých pokusech zakoušel také nejrůznější emoční a kognitivní potíže.²

I další výzkumníci v tomto oboru potvrdili mobilitu lebečních kostí mnoha studii. Například Viola Frymannová, D.O., provedla pokus, který prokázal existenci fyziologických rytmů svědčících o pohybu lebečních struktur. Během tohoto pokusu elektronicky snímala fyziologické pochody a rytmy celého těla.³ Rozsáhlým výzkumem kraniosakrální dynamiky je znám i Dr. John Upledger.⁴ Jeho výzkumný tým významně přispěl k současným empirickým znalostem kraniosakrální dynamiky. Členové tohoto vědeckého týmu poprvé popsali přítomnost živých pojivových tkání, cév a nervů v lebečních švech, a dokázali tím, že ani u dospělého člověka nejsou lebeční kosti pevně srostlé.⁵

Jak Dr. Sutherland postupoval ve svém výzkumu a praxi, stále více oceňoval povahu a vlastnosti membrán spojujících jednotlivé kosti a obalujících centrální nervový systém, ale i dynamiku tekutin uvnitř těchto membrán. Nakonec došel k tomu, že pohyby lebečních kostí, kostí křížové a v důsledku toho i pohyby všech struktur v těle jsou jen reakcí na působení biodynamických sil v mozkomíšním moku. Svě pozorování zaměřil na pravidelnou pulzaci mozkomíšního moku, která rozhýbává všechny tělesné tkáně a způsobuje změny jejich polohy a funkcí. Dr. Sutherland se pak nemohl vyhnout hlubší otázce: „Co vyvolává tuto pulzaci mozkomíšního moku a v důsledku toho i všech tkání v těle?“

Dr. Sutherland tuto neviditelnou životní sílu, která rozhýbává celé tělo, nazval Dech života. Postupně dokázal rozpoznat a ocenit rozličné způsoby, jimiž se tato síla účastní všech fyziologických pochodů v lidském těle. Vypozoroval, že Dech života má zvláštní afinitu k mozkomíšnímu moku, v němž se koncentruje, a přímo tak působí na mozek a míchu.

Uvědomil si také, že pulzace mozkomíšního moku patří mezi základní životní funkce.⁶ Díky anatomickým znalostem věděl, že mozkomíšní mok omývá jádra autonomních nervů v mozkovém kmeni. Tato oblast řídí naše životně důležité fyziologické funkce: dýchání, srdeční tep, trávení i schopnost seberegulace. Takže úzký vztah mozkomíšního moku a nervových jader mozkového kmenu má obrovský význam pro zachování života.

Dr. Sutherland učil, že pulzace mozkomíšního moku je přímým projevem Dechu života. Přesněji řečeno, pulzaci mozkomíšního moku vyvolává potence Dechu života. Potenci, neboli „sílu“ Dechu života, lze přirovnat k jemné energii, o níž se tak často mluví v moderní energetické medicíně, a k životní síle tradičních kultur. Kraniosakrální terapeut může lidem pomoci budovat jejich potenci neboli zvýšit vitalitu, a tím obnovit nebo prohloubit jejich spojení s Dechem života, což vede k celkovému zlepšení zdraví a pocitu pohody.

Potence Dechu života pohání pulzaci a pohyb mozkomíšního moku uvnitř durální membrány. V jedné fázi tohoto pohybu tekutiny stoupají vzhůru směrem k hlavě a v druhé fázi klesají zpět dolů ke kosti křížové. Tento cyklus je trvalou ústřední součástí naší fyziologie. A protože míšňák proudí mezi hlavou a dolním koncem páteře, Dr. John Upledger nazval tuto práci kraniosakrální terapií.⁷ Pro upřesnění zde musím připomenout, že do té doby se používal termín Dr. Sutherlandova „kranialní koncept osteopatie“. Ten považoval tuto práci za rozšíření původních osteopatických principů formulovaných zakladatelem klasické osteopatie, chirurgem Andrewem Taylorem Stillm. Dr. Still ve svém přístupu k péči o zdraví kladl důraz na vnitřní pohyby těla.

V důsledku pulzace mozkomíšního moku se pohybují i lebeční kosti a kost křížová. Jeden populární přístup ke kraniosakrální terapii tento fakt vyzdvihl, což vedlo k všeobecně rozšířené představě, že

kraniosakrální terapie se zabývá korekcí pohybu kostí. Celkový rozsah práce Dr. Sutherlanda byl však mnohem širší, i když porozumění pohybům kostí bylo jeho součástí. Dr. Sutherland se mnohem více zajímal o síly, které jsou skryté za těmito pohyby a projevují se skrze mozkomíšni mok, a o jejich vztah k Dechu života. Energetické síly a potence Dechu života pohánějí přirozenou fluktuaci mozkomíšního moku a vnitřní motilitu tkání. Kraniální koncept Dr. Sutherlanda vyzdvihl význam těchto vnitřních sil.

Potence Dechu života je dynamická síla, která iniciuje jemné, avšak už pozorovatelné pohyby tekutin a tkání. Biodynamický přístup kraniosakrální terapie si uvědomuje význam těchto dynamických projevů života a snaží se s nimi navázat přímý vztah. K vyvolání léčebných změn v organismu klienta využívá kraniosakrální biodynamika kvalitu terapeutického vztahu a praktikantovy schopnosti palpace a reflexe.

Ke konci života bylo Dr. Sutherlandovi stále jasnější, že tato práce je více o potenci Dechu života a jeho projevech, než o pohybech tekutin a tkání. Říká se, že ho navždy změnil zážitek transmutace Dechu života, kdy pozoroval, jak se Dech života postupně projevuje v různých vrstvách/na různých úrovních. Těmito úrovněmi mohou být: vědomí vnitřního řídicího principu, vnímání energetické dynamiky neboli potence, jež se tímto principem řídí, sledování pulzace potence, která pohání tekutiny, a výsledného jemného pohybu tkání. Zkušenost s přímými projevy Dechu života na různých úrovních a jejich vlivem na všechny funkce systému ho dovedla k hlubšímu pochopení komplexnosti kraniálního konceptu. Dr. Sutherland tedy ve svém chápání kraniálního konceptu procházel různými fázemi, a proto i ostatní lékaři, kteří s ním v různých obdobích spolupracovali, získali na kraniální práci mírně odlišný pohled.

Lze tedy říci, že rané fáze vývoje kranialní osteopatie se točily převážně kolem pohybu tkání. Dr. Sutherland se vrhl do hlubšího zkoumání tohoto oboru, když si uvědomil, že lebka je stavěna tak, aby mohla vykonávat určité pohyby. Výsledkem jednoho z prvních klinických pokusů bylo zjištění, že zafixování lebečních struktur vede k funkčním změnám v celém systému. I dnes je orientace na membránové napětí a odpor tkání důležitou součástí kraniosakrální práce, učíme se však navíc, že toto napětí a odpor jsou udržovány inertní potencí. A ještě za života Dr. Sutherlanda byly vyvinuty mnohem jemnější techniky se stejnou, nebo dokonce lepší účinností.

Ve svém pozdějším učení Dr. Sutherland zdůrazňuje pohyb tekutin. Ukázalo se, že schopnost pracovat s fluktuací mozkomíšního moku je pro klinickou praxi zásadní. Nepravidelnost tohoto proudění je spojena s nejrůznějšími funkčními poruchami organismu. V této fázi praktikanti zjišťovali, že práce na úrovni tekutin je mnohem komplexnější, a pro klienty méně zatěžující. Pro práci s tekutinami bylo vyvinuto mnoho technik a dovedností, z nichž mnohé tvoří podstatnou část současné kraniosakrální praxe.

Lékaři, kteří studovali u Dr. Sutherlanda těsně před jeho smrtí, získali na kranialní koncept ještě jiný pohled. Byli vedeni k ještě větší úctě k potenci Dechu života. V posledních letech svého života nabádal Dr. Sutherland studenty: „Naučte se vnímat potenci v proudění mozkomíšního moku!“⁸ Ve svých přednáškách poukazoval na obrovskou sílu přirozené fluktuace mozkomíšního moku a na to, že tato síla neboli potence je to, co zajistí terapeutickou změnu. Terapeutické techniky se výrazně zjemnily a pozornost praktikantů se zaměřila na projevy potence Dechu života v tkáních a tekutinách. Dr. Sutherland neustále zdůrazňoval, že praktikant se může na potenci Dechu života vždy spolehnout, protože tato síla má svou vlastní vnitřní inteligenci.

Podporoval praktikanty, aby plně důvěřovali léčivé moudrosti potence mozkomíšního moku. Některé větve kraniosakrální terapie toto poznání ještě prohloubily a biodynamický přístup je již plně založen na tomto pohledu.

V kraniosakrální biodynamice spolupracujeme s pomocí Dechu života – s uspořádávajícími silami životní energie a jejich léčivým potenciálem! Ti, kdo studují Sutherlandovo učení, se shodují na tom, že skrze spolupráci s biodynamickými silami neboli s pomocí Dechu života nakonec došel k poznání základních principů léčení.

Na Sutherlandův kranialní koncept osteopatie navázala nová generace lékařů vycházejících z jeho původní práce. Mnoho osteopatů se dnes označuje za kranialní osteopaty, čímž dávají najevo odlišnost své specializace. Aby kranialní práci mohlo studovat více lékařů, založil Dr. Sutherland nadaci The Sutherland Cranial Teaching Foundation. Svou vytrvalou prací v tomto oboru vešli ve známost i další výjimeční lidé: Dr. Rollin Becker a Dr. Robert Fulford. Oba tito muži se nesmazatelně zapsali do dějin kranialní osteopatie.

Dr. Becker publikoval v šedesátých letech minulého století sérii článků o diagnostickém doteku, které přinesly hluboké vhledy do praxe i filozofického základu kranialní osteopatie. Tyto články byly později vydány v knize *Life in Motion*.⁹ Dr. Becker v nich poprvé použil spojení biodynamická potence, termín v dnešní praxi kraniosakrální biodynamiky již hojně používaný. Dr. Becker však přinesl i mnoho dalších poznatků, které měly a dodnes mají na kraniosakrální práci obrovský vliv.

Práci Dr. Roberta Fulforda zvěčnil Andrew Weil ve svém best-selleru *Spontaneous Healing*.¹⁰ Dr. Weil v něm trochu zdráhavě popisuje, jak se s Dr. Fulfordem seznámil coby jeho pacient, a byl tak ohromen výsledky jeho osteopatické praxe, že se rozhodl začít u něj studovat, aby

si osvojil základní dovednosti této práce. Dokud se osobně nepřesvědčil o účinnosti této metody, měl Dr. Weil pochybnosti o jejích možnostech, především proto, že studoval tradiční medicínu na lékařské fakultě Harvardovy univerzity. Pod vedením Dr. Fulforda se Dr. Weil naučil vnímat základní pulsaci Dechu života, fluktuaci mozkomíšního moku, a navazovat vztah s těmito ději v pacientově těle. Zajímavé je, že o svém setkání s Dr. Fulfordem a osteopatickou metodou se ve své knize zmiňuje na prvním místě a teprve potom popisuje další zkušenosti s různými obory alternativní a doplňkové medicíny.

Práce Dr. Fulforda má velký význam i proto, že je jediným člověkem, o němž je známo, že studoval jak u Dr. Sutherlanda, tak u Dr. Randolpha Stonea, zakladatele polaritní terapie. Jeho práce tedy tvoří pomyslný most mezi těmito dvěma významnými průkopníky v oboru osteopatie. Měl jsem možnost studovat s některými žáky Dr. Fulforda a setkání s jeho přístupem k terapeutické praxi pro mě bylo velmi přínosné.

Některé z technik a dovedností kranialní osteopatie se začaly šířit a v upravené formě vyučovat i mimo osteopatickou komunitu, aby je mohli využít i jiní terapeuti. Nejznámějším zastáncem rozšíření těchto dovedností mezi veřejnost je John E. Upledger, D.O. Prováděl výzkum fyziologických principů kranialní osteopatie a vytvořil výukový program pro pracovníky v lékařství. Založil Upledger Institute, organizaci zaměřenou na vzdělávání v kraniosakrální terapii a příbuzných terapiích. Zpočátku byly jejich kurzy určeny především fyzioterapeutům a ergoterapeutům. Postupně, jak zájem rostl, přibýly i kurzy pro maséry, chiropraktiky, lékaře, psychoterapeuty a praktikanty mnoha dalších profesí.

Přístupy kraniosakrální terapie vyučované v tomto systému jsou všeobecně více strukturně zaměřené než přístup, který popisují v této

knize. Nejčastěji se o nich mluví jako o biomechanickém přístupu, který se od biodynamického přístupu probíraného v této knize liší. Tento přístup může být samozřejmě velice přínosný a účinný, je však nutné říci, že biomechanický přístup není tak úzce spjatý se Sutherlandovým kranialním konceptem osteopatie ani s přístupy, které se z něj přímo vyvinuly, jako kraniosakrální biodynamika. Význam práce Dr. Upledgera je však důležité ocenit, protože zpopularizoval kraniosakrální terapii mezi širokou veřejností. Seznámil s kraniosakrální terapií obrovské množství lidí a motivoval je k tomu, aby tuto službu vyhledali a sami se přesvědčili o její účinnosti. Díky širšímu spektru praktikantů je navíc kraniosakrální terapie dostupná mnohem většímu počtu lidí.

Práce Hughha Milnea, D.O., skotského osteopata třetí generace, se stala dalším mostem mezi osteopatickým konceptem a běžnou zdravotnickou praxí. U Milnea studoval kraniosakrální práci obrovský počet lidí, protože vedl výcviky v mnoha zemích po celém světě. Napsal také knihu *The Heart of Listening: A Visionary Approach to Craniosacral Work*.¹¹ Milne zkoumal mezikulturní paralely kraniosakrální terapie a zjistil, že praktiky podobné osteopatickým se objevují nejen v západní kultuře, ale ve většině kultur.

Kraniosakrální biodynamika je dalším specifickým přístupem ke kraniosakrální terapii. Biodynamický přístup se vyznačuje několika specifickými aspekty, které ho umožňují vymezit vůči ostatním přístupům a definovat jeho teoretické i praktické odlišnosti. Hlavním definujícím rysem kraniosakrální biodynamiky je důraz kladený na funkční význam potence Dechu života ve fyziologických pochodech těla. Pracujeme sice s tělesnými strukturami, dynamikou tkání, membránovým napětím a mobilitou kostí, a také s fluidní dynamikou mozkomíšního moku a tekutin obecně, všechna tato práce však souvisí s potencí Dechu života. Terapeuti, kteří se začnou orientovat k Dechu

života jako řídicímu principu, k jeho potenci a vrozenému zdraví, které v organismu udržuje, zjistí, že se terapeutická práce odehrává na mnohem hlubších úrovních, je komplexnější a pomáhá klientům dotknout se svého nitra a uvědomit si svůj vztah k životu.

Kraniosakrální biodynamika byla vyvinuta Franklynem Sillsem jako přístup ke kraniosakrální terapii, jenž bere v potaz dynamiku Dechu života.¹² Sills vystudoval osteopatickou školu v Anglii, přičemž stavěl na svých znalostech a zkušenostech z jiných oblastí energetické medicíny. Osteopatický trénink zahrnoval i klasickou kranialní práci a Sills velmi zaujal Sutherlandův kranialní koncept. Začal podrobně zkoumat Sutherlandův odkaz a pokračoval ve výzkumu na tomto poli. A zjistil, že mnohé z principů kranialního konceptu odrážejí to, co se již naučil dříve, a tvoří sjednocující princip, skutečnou esenci léčení. Sills dokončil své osteopatické vzdělání a postupně pracoval na mnoha místech, od soukromých praxí až po nejrůznější léčebné kliniky. Spolu se svými kolegy založil kliniku, kde mohly děti a jejich rodiny dostávat kraniosakrální ošetření zdarma. Sillsovo hluboké porozumění Sutherlandovu kranialnímu konceptu vešlo v širší povědomí a jeho kolegové ho podpořili, aby začal své znalosti a dovednosti vyučovat. Tak vznikla kraniosakrální biodynamika.

Trvalo dalších deset let, než se tento název ujal, kraniosakrální biodynamika však již při svém zrodu vnesla do kraniosakrální práce celostnější přístup. Vývoj biodynamického přístupu jen odrazil všeobecnou tendenci širšího pole, z něhož vzešel. Zpočátku byly některé používané techniky stále spíše „biomechanické“, postupem času si však praktikanti stále hlouběji uvědomovali, že biodynamické síly a potence v systému klienta vytrvale směřují ke zdraví. Praktické dovednosti a vědomí terapeutů se neustále rozvíjely tak, že se přímá spolupráce s biodynamickými silami stala stěžejním obsahem praxe. Vyvinul se