

Pro vaše zdraví...

Trpíte bolestmi hlavy, zad, kloubů, trápí vás snížená imunita, napětí, stres? Máte potíže se soustředěním, nízké sebevědomí, deprese? Všechno jste vyzkoušeli, ale nic nepomáhá? Řešením by mohla být kraniosakrální terapie (KST).

Tato velmi jemná manuální technika, aplikovaná na základě principů kraniosakrálního systému, zlepšuje přirozené tělesné léčebné procesy a ukazuje se být účinným způsobem léčby širokého spektra zdravotních obtíží.

Co je kraniosakrální systém?

Název metody je odvozený od spojený slovy cranium (lebka) a os sacrum (křížová kost). Kraniosakrální systém sestává z mozku a míchy, které jsou chráněné po celé ploše mozkovými plenami a omývané mozkovým mokem, jenž mozek i míchu vyživuje a čistí. „Mozkomíšňi mok je v pravidelných intervalech

Kraniosakrální terapie

vyráběný a vstřikovaný do systému a následně vstřebávaný tak, že se střídavě zvětšuje a zmenšuje jeho objem, což umožní nepatrné pohyby lebečních kostí a také pružnost celého tlakového systému. Kraniosakrální rytmus (obvykle 8–12 pulzů/min.) patří ke třem základním rytmům člověka (vedle srdečního a dechového) a zásadním způsobem ovlivňuje psychickou i fyzickou kondici. Projevuje se velmi jemnými, pomalými a pravidelnými pohyby lebečních kostí, celé páteře a kostí křížové a následně i dalších připojených kostí.“ vysvětluje fyzioterapeutka **Mgr. Denisa Holubová** ze soukromé praxe v Brně.

Tkáňový systém má schopnost ukládat do tzv. tkáňové paměti veškeré prožitky jako například úrazy, nemoci či emoční zážitky. V těle se následně vytvářejí bloky a postupem času dochází k jejich řetězení, a tím k vyvolání bolesti, nebo dokonce ne-

moci. „Například úraz v oblasti kostrče může s odstupem času i několika let způsobit bolest hlavy, dýchací obtíže a podobně. Místo, kde subjektivně vnímáme bolest, není vždy místem skutečné příčiny,“ varuje Mgr. Denisa Holubová. Techniky kraniosakrální terapie však umějí tyto blokády uvolnit.

Jak terapie probíhá?

Samotná terapie je velmi poklidná a příjemná. Klient leží pohodlně na lůžku a terapeut přikládá ruce lehkým tlakem či tahem na různá místa na hlavě a těle klienta, aby cítil a napojil se na kraniosakrální rytmus a uvolnil problémová místa. Citlivější lidé mohou zaznamenat samotný pohyb lebečních kostí, uvolňování tkání nebo snížení psychického napětí. Při sponzánních emocionálních nebo tělesných reakcích terapeut nezasahuje do děje projevů, nebrání jim, jen citlivě provází. Tělo

na tuto terapii reaguje i několik týdnů, proto se další ošetření provádí nejdříve za dva týdny. Součástí ošetření je i konzultace o potřebách a pocitech klienta, vlastní ošetření trvá 60–80 minut. Pro efektivnější a hlubší práci se doporučuje série 6–10 ošetření. Cena jedné terapie se pohybuje od 500 do 1 000 Kč, podle města a lokality.

S čím může KST pomoci?

- ✓ stres, napětí, přetížení
- ✓ bolesti hlavy, migrény, závratě
- ✓ chronické bolesti krční páteře, zad a kloubů
- ✓ křečovitě stavy
- ✓ poúrazová a pooperační rekonvalescence
- ✓ snížená imunita
- ✓ nespavost, neklid
- ✓ některé oční a ušní potíže
- ✓ záněty
- ✓ podpora a příprava na porod, poporodní trauma
- ✓ problémy s učením a soustředěním se
- ✓ hyperaktivita u dětí, autismus
- ✓ deprese, emocionální poruchy
- ✓ podpora procesu osobního růstu, prohlubování uvědomování si sebe i těla

Široké využití

Kraniosakrální terapie je dnes široce používaná mezi zdravotnickými profesionály včetně osteopatů, chiropraktiků, psychiatrů, psychologů, zubařů, fyzioterapeutů a profesionálních masérů. „Kraniosakrální terapie se nedoporučuje po zlomeninách lebky a nitrolebečním krvácení, u epilepsie, aneurysmatu, po akutních infarktech či cévních mozkových příhodách. Těhotenství kontraindikováno není, naopak velmi přispívá k psychické i fyzické kondici budoucí maminky a plodu,“ říká Mgr. Denisa Holubová.

V kraniosakrální terapii se hledá přirozená cesta, jak tělo podpořit, aby se léčilo samo, a člověk tak dosáhl rovnováhy nejen tělesné, ale i duševní. Zbystřuje přirozenou intuici.



kraniosakrální terapie
tel. 777 258 337. 776 631 383
info@nebičko.net

Řehořova 10. Praha 3