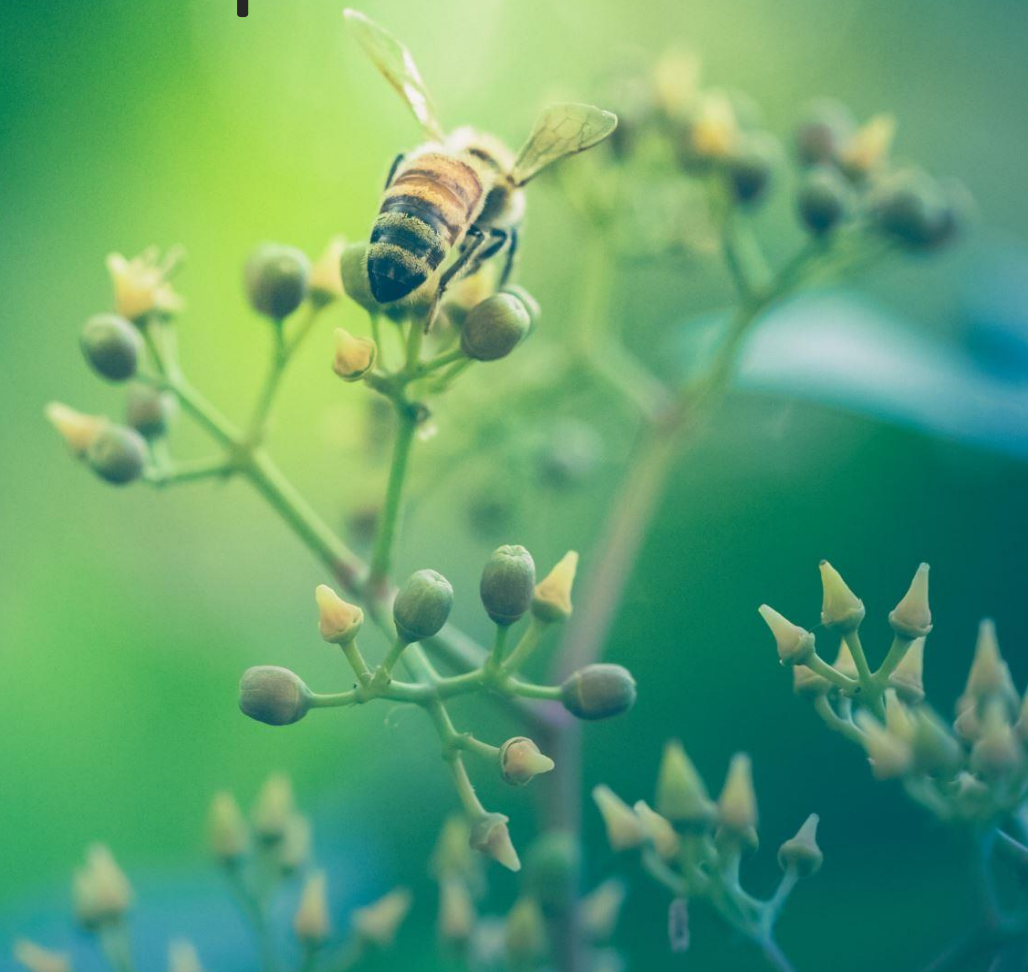


# Kraniosakrální terapie

Seznamte se prosím



<https://leny-art.webnode.cz/>  
LENKA TUČKOVÁ DIS.

*Děkuji, že jste si vybrali tento e-book a čtete tyto řádky. Jsem moc vděčná za každého čtenáře, kterého tato tematika zajímá. Dovolte mi, abych Vám tuto úžasnou metodu přiblížila a seznámila Vás s ní. Věřím, že Vás tyto informace nadchnou a propadnete této metodě stejně jako já.*

*Ráda bych tak přispěla k rozšíření povědomí o této metodě, která je vhodná jak k preventivní léčbě, tak i k řešení mnoha zdravotních i psychických obtíží. Je to metoda komplexní, pomáhající na všech úrovních Bytí. Prohlubuje vnímání a spojení sama se sebou. A je velká škoda, že zatím nepatří k nejrozšířenějším, i když si to právoplatně zaslouží.*

**Budu moc ráda, když se na tuto cestu za poznáním vydáte se mnou a ještě raději, když se poté rozhodnete kraniosakrální terapii vyzkoušet a prožít si ji.**

Napsala : Lenka Tučková DiS. Více informací o mně naleznete na stránkách <https://leny-art.webnode.cz/>



## Obsah

Jak jsem se seznámila s kraniosakrální terapií .....	3
Co je to kraniosakrální terapie? .....	4
Kraniosakrální terapie pomáhá při : .....	6
Jak probíhá ošetření? .....	7
Počátek života .....	8
Historie .....	10
Zkušenosti.....	11
Závěr .....	12

## Prohlášení:

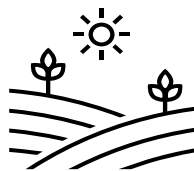
*Tento materiál je informační produkt. Jakékoli šíření nebo poskytnutí třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěch či neúspěch z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenes žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučení a vyjádření mého názoru k této tematice.*

## Jak jsem se seznámila s kraniosakrální terapií

Jako praktikant shiatsu harmonizace (japonské dotykové terapie) jsem se účastnila opakovacího prohlubujícího kurzu. Ve stejném kurzu bylo mnoho zajímavých inspirativních lidí. Mezi účastníky byla žena praktikující tuto úžasnou metodu. Vyprávěla o kranii velmi krátce, to stačilo k tomu, abych věděla, že mé další kroky sebevzdělávání a poznávání sebe sama povedou ke studiu kraniosakrální terapie.

Věděla jsem od prvního okamžiku, že má volba byla správná. Rozhodnutí, která dělám, jsou velice spontánní a rychlá. Když si nejsem jistá a dlouho přemýšlím, pak to často není ono. Zde stejně tak, jak při výběru shiatsu kurzu bylo rozhodnuto z minuty na minutu. Nic není náhoda, a tak jsem okusila spoustu nádherných i bolestných a přitom léčivých prožitků na kurzech, kterých jsem se poté zúčastnila. **Jsem vděčná** za příležitost, která se mi naskytl a já tak mohla prožít kraniosakrální ošetření těla pěti terapeuty. Účast na kurzech tak byl to pro mě velmi silný transformační zážitek.

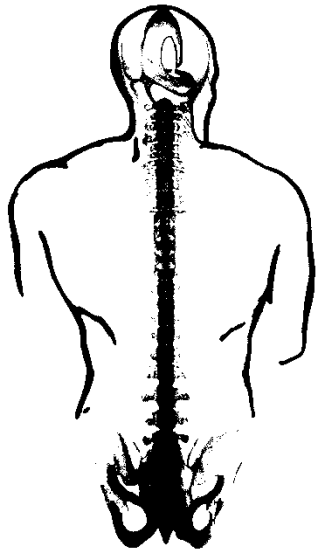
Na vlastní kůži jsem prožila a vyzkoušela tuto metodu a mohu jí tak s otevřeným srdcem doporučit, dovolíte-li. Některé informace a inspirace bych proto s Vámi ráda sdílela v tomto e-booku.



**Jsem vděčná za každý okamžik mého života, který mě přivedl k možnosti pomáhat ostatním touto jemnou, ale velmi silnou metodou.**

## Co je to kraniosakrální terapie?

**Naše těla mají sebezdravné schopnosti.** Neustále usilují o harmonii a zdraví organismu. Když se například řízeme do prstu, hned se spustí tento léčivý proces, bez našeho zasahování. Rána na těle se pomalu zacelí, pokud se k ráně chováme hezky. Samoléčivé schopnosti máme všichni od narození v sobě. Tato vrozená moudrost řídí všechny procesy v těle. V kraniosakrální praxi mluvíme o **Dechu Života**.



Tato síla je přítomna v těle již v době početí, podporuje vývoj a tvorbu buněk. Každá buňka pak ví, co má vytvořit a kde. Moudrost je nekonečná, podporuje každou buňku v těle. V době početí se v tělíčku formuje velice jemná oběhová soustava – **kraniosakrální systém**. Dech života je jeho součástí a tuto moudrost a samoozdravné síly rozvádí do celého těla.

Kraniosakrální terapie se zabývá tímto systémem, který proudí, pulzuje (nezávisle na ostatních systémech) a pracuje s neustále se obnovující mozkomíšní tekutinou. Čili, mozek i mícha jsou důležitým prvkem tohoto systému. Mozkomíšní mok se pohybuje uvnitř systému membrán, který se táhne od lebky, přes páteř až ke kosti křížové. Kraniosakrální systém udržuje velmi těsné vztahy s nervovým, cévním, lymfatickým, endokrinním, respiračním, svalovým i kosterním systémem. **Vidíme tak, že je to velmi mocný nástroj pro udržení zdraví.**

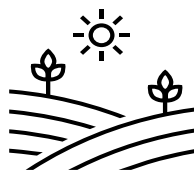
Tato metoda, nás učí chápat, vnímat a **ctít tuto životní moudrost** a sílu. Učí nás vnímavosti a pozornosti. Terapeut se stává pozorovatelem a podporovatelem této životní moudrosti Dechu Života. Každá buňka, každý orgán, každá část těla moc dobře ví, jak se navrátit do harmonie a prapůvodního zdraví. **Kraniosakrální terapeut, proto nic neřídí, jen vnímá a podporuje procesy, které se za pomoci jemného dotyku začnou samy dít. Naslouchá tělu, které nám samo ukáže, kde se nachází daný problém.**

Během našeho života zažíváme mnoho stresujících situací, různé nehody, pády, uhození se, emocionální šoky, strachy, stresy, traumata, a toto všechno může zapříčinit stagnaci systému.

*Kdo z nás nikdy nespádl, nebo se neuhodil?*

Mohou to být i lehké psychické otřesy, které zapříčiní tuto stagnaci. Po čase, kdy je proudění blokováno, může dojít ke zhoršení stavu klienta. Bolest se pak projeví kdekoli na těle či na duši.

Terapie proto pracuje na odstranění těchto překážek (blokací) i vzpomínek. Stará traumata se mohou (pokud klient vědomě i nevědomě chce) uvolnit z buněčné paměti těla. Poté může celý organismus regenerovat a může probíhat uzdravování.



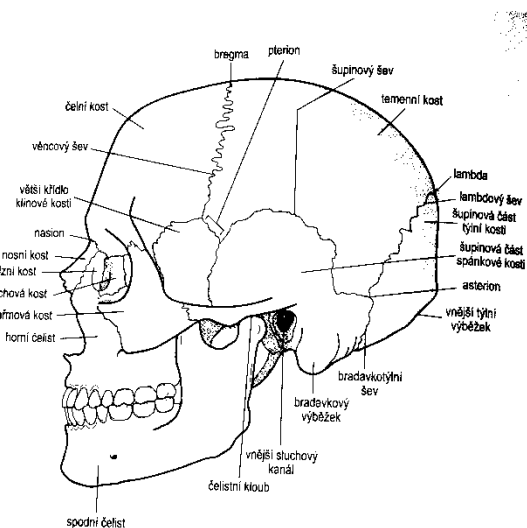
Kraniosakrální terapie pomáhá při :

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Skoliózy</li><li>• Silné bolesti hlavy</li><li>• Migrény</li><li>• Závratě</li><li>• Alergie</li><li>• Poruchy učení, čtení, psaní</li><li>• Koktání</li><li>• Záněty svalů, nervů, dutin</li><li>• Tinnitus</li><li>• Hormonální poruchy</li><li>• Psychické změny</li><li>• Zrakové problémy</li><li>• Poruchy sluchu</li><li>• Dysfunkce čelistního kloubu</li><li>• Poruchy rovnováhy</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vážné změny osobnosti</li><li>• Poruchy výměny látkové</li><li>• Neuropsychiatrické poruchy</li><li>• Deprese</li><li>• Vyhoření</li><li>• Traumata a funkční poruchy</li><li>• Energetické cysty</li><li>• Uvolnění stresu</li><li>• Symptomy po úrazech</li><li>• Problémy zátylku, zad, kloubů</li><li>• Zpracování emocionálních traumat</li><li>• Posílení imunity</li><li>• Uklidňuje hyperaktivní děti</li><li>• ...</li></ul> |
|---|---|

## Jak probíhá ošetření?

Ošetření je velice jemné, relaxační až meditační. Jeho působení je ale velmi silné, pronikající do hloubky nevědomí. Je tak možné komunikovat s nejhlubší životní energií a tím uvolňovat bloky vzniklé v průběhu života či v počátku vývoje.

Klient leží na zádech nebo boku na masérském lehátku. Leží v pohodlném oblečení, hlava i kolena mohou být podložena polštářky pro lepší uvolnění a pohodlí.



**Terapeut s otevřenou myslí i srdcem, s přijímajícími i dávajícími dlaněmi rozpozná místa blokad. Po vlastním uzemnění začne pomalu a jemně pokládat ruce na místa potřebného ošetření.**

**Dotyk je převážně velice jemný, jako kdyby se Vás dotýkal list papíru. Vycití kraniosakrální rytmus, rychlost, sílu, kvalitu, symetrii... Postupuje tak z místa na místo, využívá k tomu svou intuici i precizní manuální techniky. Vycití a podporuje obnovení kraniosakrální palpace.**

**Při ošetření se často zaměřuje pozorností na křížovou kost, uvolnění pánevního dna, páteř, bránici, jazyku, lebku a uvolnění všech jejich částí... Cílem je obnovení průchodnosti proudění a vyvážení celého systému tak, aby se posílilo zdraví.**

Po dvou a více sezeních je možné přistoupit k hlubšímu ošetření. Za pomoci **unwindingu** – rozmotávání, uvolňujeme somato-emocionální napětí, energetické cesty, léčení po nehodách, operacích, těžké funkční poruchy či traumata. Na rozdíl od běžného ošetření se zde pracuje s jednotlivými končetinami. Často se stane, že pacient během ošetření prožívá traumatizující situaci znovu, vrací se z bezpečného odstupů ke starým zraněním a tím je zpracovává, uvolňuje trauma z paměti těla a tím zahájí proces uzdravení. Tento hluboký proces se může stát jen pokud to tělo dovolí (důležitá je i důvěra k terapeutovi).

*Nашe těla jsou natolik moudrá, že nám ukážou vše, kde je problém i jak ho řešit. Důležité je jen umět naslouchat a podpořit skrytou moudrost uvnitř nás.*



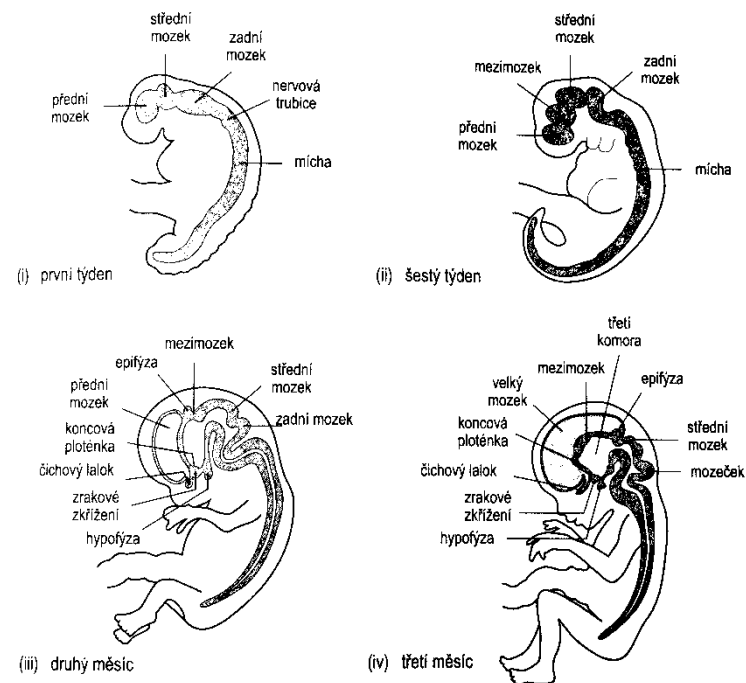
## Počátek života

Tuto kapitolu považuji za velmi důležitou. Moc bych si přála, aby se tyto informace zde obsažené dostaly k co největšímu počtu žen, mamin a nastávajících maminek.

**Porod je jednou z nejvýznamnějších formujících událostí našeho života.** Dokáže ovlivnit celý náš život. O vědomém početí či rodičovství tu nebudu psát, existuje o tom spousta publikací. Určitě všichni víme, jak je to důležité i v souvislosti s přirozeným porodem. Jakékoli prožití stresového faktoru v tomto období dokáže změnit a ovlivnit celý náš život.

*Miminko přicházející na svět má ještě měkké lebeční kosti. Při příchodu na svět se tyto lebeční kosti dokážou smršťovat, posouvat tak, aby hlavička dokázala projít porodními cestami. Pokud ale dojde ke komplikaci a miminko musí být vytaženo násilně kleštěmi nebo zvonem, může dojít k trvalému poškození. Kostičky se stlačí tak, že se už samy nemohu vrátit.*

*Císařský řez může být také problematický. Miminko je vytaženo tak rychle a bez hranic (neprotlačilo si cestu samo na svět). Může tak mít následky a trvající obtíže v důsledku chybějícího odporu.*

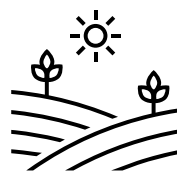


**Každý zásah do přirozeného porodu může způsobit určitý stupeň traumatizace** novorozence (o použití chemie ani nemluvíme). Proto je tak důležitá informovanost, vnímavost, citlivost, intuice a přirozený porod, pokud to je jen trochu možné. V neposlední řadě důvěra **rodičky v moudrost svého těla**.

Důsledkem nepřirozeného porodu může být široké spektrum obtíží: *autismus u dětí, poruchy spánku, bolesti hlavy, časté bouchání hlavičkou, problémy s dutinami, slznými kanálky, sennou rýmou, bolesti v obličeji, problémy s koordinací, neochota zvedat nožky, zpoždování ve vývoji, poruchy učení, dyslexie, nebo hyperaktivita, vadné zakřivení páteře. Astmatické děti také často vykazují příznaky porodního traumatu a další...*

Kraniosakrálním ošetřením může dojít k výrazným zlepšením jak v oblasti fyzického zdraví, tak i psychického. Může dojít k **opětovnému navázání citového vztahu s matkou**, může se zlepšit kojení a celkový vývoj. Dojde k posílení životní energie a lásky k životu.

Kraniosakrálním ošetřením dětí se docílí uvolnění lebečních kostí, uvolnění páteře i kostrče. Miminko se dostane do rovnováhy a obnoví se tak pulzace kraniosakrálního systému. Pokud zachytíme tyto bloky včas, mohou nám tak ušetřit spousty problémů a hledání v budoucnu či dospělosti. Pokud pracujeme s dětmi je vhodné také pracovat s matkou, potažmo oběma rodiči.



Tímto e-bookem bych chtěla podpořit informovanost nejen všech žen, ale i mužů, o této terapii. Tato metoda má až neuvěřitelný potenciál, o kterém by se mělo vědět.

**Neexistuje snad nikdo, kdo by tuto terapii nepotřeboval, každý z nás má v sobě spoustu ukrytých jak vědomých, tak nevědomých bolestí. Pokud si dovolíme tyto bloky uvolnit, můžeme zdravě prožívat naše životy v napojení na tuto ohromnou moudrost, která nás přesahuje.**

## Historie

Kraniosakrální terapie vychází z osteopatie. Jejím zakladatelem byl **Dr. Andrew Still** (1829-1917). Zkoumal především kosterní systém a jeho změny při nemocech.

**Dr. William Garner Sutherland** (1873-1954) jako nadšený student posledního ročníku osteopatie zkoumal lebeční kosti dospělého člověka. Došlo mu, že lebeční kosti jsou přímo stvořené k tomu, aby se pohybovaly. (do té doby se studentům vštěpovalo, že kosti lebky srůstají).

Myšlenka ho neopustila, a tak se rozhodl, že tento svůj nový objev dokáže. Vyrobil si helmu z plátěných ob vazů a kožených přezek. Tyto přezky se daly různě stahovat. Na své hlavě, poté experimentoval a stahoval si postupně své lebeční kosti, každou zvlášť, tak aby nedocházelo k jejich pohybu. Své poznatky zapisoval a jeho žena mu s tím pomáhala. Zjistil tak mnoho o fungování lebečních kostí i to, že mohou zapříčinit velmi vážné psychické problémy. Podal tak důkaz o pohybu lebečních kostí a velkých spojitostí s celým systémem.

Uvědomil si, že sleduje autonomní, samostatný systém dýchání tkání. Uvědomil si také, že všechny živé buňky potřebují tento rytmický pohyb, který je odděluje od mrtvých. Také zjistil to, že svými citlivými rukama může tento respirační rytmus zachytit.

**Dr. John E. Upledger**, chirurg a lékař provozující osteopatii v USA. Od roku 1970 provádí další výzkum kraniosakrálního rytmu. Vědecky podepřel Sutherlandovi objevy a získal tak více významu pro kraniosakrální systém.



## Zkušenosti

### Z pozice ošetřovaného

Při běžném ošetření můžeme cítit proudění energie v těle, jemné chvění, mravenčení, teplo, zimu. Je to velice příjemná relaxační technika, při které je nám dovoleno zažívat i jisté vhledy do prožitých situací.

To co Vám dále popíšu není běžný jev. Mějme na paměti, že je tělo velice inteligentní a dovolí zpracovat pouze tolik stagnací, co v daný okamžik zvládne.

Má osobní zkušenost s unwindingem, odmotáváním energetických cyst a traumat, je velmi silná a transformační. Jsem vděčná, že se mi dostalo zkušenosti, kdy jsem mohla být ošetřována pěti terapeuty zároveň. (není to totiž samozřejmost)

Každý terapeut ošetřuje jednu končetinu (ruce, nohy, hlavu). Toto ošetření je tak silné, že se dostává k velmi hlubokým traumatickým prožitkům a vnitřním programům, pokud si to dovolíme prožít. Prožila jsem tak znovu okamžik mého zrození. Můj sebedestrukční program, který jsem sebou vláčela do svých 36let najednou povolil. Zažila jsem poprvé v životě, jaké to je cítit se ve svém těle, nohama na Zemi. Bezprostředně po ošetření jsem zažila otevřené srdce tak silně, že jsem cítila všechny srdce okolo sebe. Zaplavila mě neskutečná vděčnost a radost za to, že jsem si dovolila tuto terapii přijmout.

### Z pozice terapeuta

Napíšu ještě jednu velmi silnou zkušenost, tentokrát z pozice terapeuta. Ošetřovala jsem technikou unwindingu. Proces byl tak silný, že se odhalilo sebedestrukční trauma dané ženy. Žena si chtěla ublížit, chtěla si rozbít svou hlavu o svá kolena a těšilo jí to. Nakonec se toto trauma uvolnilo a žena tak poznala samu sebe. Původně přišla proto, že hledala cestu pro svého nezvladatelného, problémového tříletého syna. Nakonec našla pomoc pro sebe. Všechny agrese, které ji syn zrcadlil měla v sobě. Po tomto silném okamžiku je jen na ní, jak s touto informací naloží.

**Přála bych každému z nás kvalitní ošetření kraniosakrálního rytmu. Je to metoda plná překvapení a nečekaných možností. Pokud si dovolíme ošetření přijmout celou svou bytostí, mohou se začít dít změny k lepšímu. Uvolňovat, propouštět stará témata a bloky je velmi důležité k tomu, abychom mohli zažívat spokojené životy spojené s hlubokou moudrostí, kterou máme v sobě.**

## Závěr

Jsem moc ráda, že jste se mnou došli až sem na konec e-booku. Doufám, že jsem Vám předala informace, které jste hledali a dodala Vám odvalu k návštěvě terapeuta zabývajícího se touto metodou.

Dozvěděli jste se tu mnoho důležitých informací a souvislostí. Poznali jste, jak je tato léčivá metoda komplexní, zasahující do všech struktur vědomých i nevědomých. A tak bych Vás chtěla vybídnout k prozkoumání této cesty a najít si vlastní zkušenosti s touto metodou.

*Děkuji Vám,*

*Opravdu doufám, že jsem Vám tímto e-bookem pomohla. Máte-li ještě nějaké otázky a já je budu moci zodpovědět, ráda to udělám.*

*Můžete mi napsat na můj mail nebo mě navštívit osobně. Ráda Vás provedu ošetřením:  
[tuckova.lenka@centrum.cz](mailto:tuckova.lenka@centrum.cz)*

### **Ještě jedno doporučení na závěr:**

*Výběr terapeuta je velice důležitý. Doporučuji člověka, který se stále vzdělává, pracuje na sobě, rozvíjí své schopnosti. Terapeuta jemného, citlivého, vnímavého, který Vám poskytne příjemné prostředí plné důvěry. Ta je opravdu důležitá. Nechte si někoho doporučit nebo nejprve si s terapeutem promluvte. Vnímejte svou intuici a rozhodněte se sami, komu dáte svou důvěru.*