

# POMÔŽME TELU, ABY SA UZDRAVILO SAMÉ

**hovorí terapeutka Petra REPKOVÁ v rozhovore o kraniosakrálnom vyrovnávaní**



Petra Repková sa venuje na Slovensku nie veľmi známej terapeutickej metóde – kraniosakrálnemu vyrovnávaniu.

**P**etra REPKOVÁ je poslucháčkou univerzity NOVÁ DOBA v Prahe, kde už piaty rok študuje alternatívnu medicínu. Okrem štúdia alternatívnej medicíny absolvovala aj niekoľko špecializovaných výcvikov so zamera- ním na prácu s telom. Jedným z nich je aj kurz kraniosakrálného vyrovnávania, ktorý absolvovala v zahraničí. Na Slovensku je pojem kraniosakrálny systém ešte stále dosť neznámy, a preto som sa pokúšala do tohto systému preniknúť pomocou Petry – mladej, ale už skúsenej terapeutky.

**• Študujete alternatívnu medicínu. Čo to znamená v praxi?**

– Alternatíva znamená možnosť vol'by medzi viacerými riešeniami, čo je aj cieľom alternatívnej medicíny – hľadať takú formu liečenia, ktorá je pre daného človeka najlepšia a najúčinnejšia. Vychádza samozrejme z predpokladu, že každý človek je komplexná osobnosť, a tak žiadnu chorobu nemožno liečiť oddelené, ale treba hľadať súvislosti. Alternatívna medicína pristupuje k chorobe ako takej trochu inak než klasická medicína.

**• Aké prístupy teda používa alternatívna medicína?**

– K skutočnému duchovnému a telesnému zdraviu každého jednotlivca vedie jediná cesta, a tou je poznat' zákony prírody a konat' v súlade s nimi. V prírode všetko spolu navzájom súvi-

sí, rovnako ako v tele človeka. Preto sa alternatívna medicína nesnaží obmedziť iba na konkrétny problém, ale učí, pozerať sa na človeka komplexne. Súčasťou alternatívnej medicíny je napríklad Bachova kvetová terapia – čo je prírodná, jemná metóda liečenia, ktorá umožňuje nájsť psychickú rovnováhu, a tým liečiť telesné aj duševné ťažkosti. Rastliny, kovy, minerály... sú východiskovou surovinou aj pre homeopatiu, čo je jeden z netoxických spôsobov liečenia pomocou uloženej informácie. Naturálna medicína, fytotherapia a aromaterapia, využíva prírodné liečivá ako alternatívnu syntetických liečiv. Všetky tieto metódy sú veľmi nenásilné a vlastne len podporujú telo, aby sa uzdravilo samé. K metódam samouzdravovania patrí aj kraniosakrálné vyrovnávanie.

**• Môžete bližšie vysvetliť, čo znamená kraniosakrálné vyrovnávanie?**

– Kraniosakrálny systém je fyziologický systém, ktorý existuje rovnako u ľudu ako u zvierat. Začína sa vytvárať už počas vnútromaternicového vývoja a je funkčný až do smrti. Zahŕňa všetky kosti, ktoré tvoria lebku a pokračuje miechom až dole, ku krízovej kosti. Kraniosakrálny systém je spojený plenami,

**• Ako pracuje terapeut s kraniosakrálnym systémom človeka?**

– Terapeut pracuje iba dotykom, napojením sa na možgomiešny rytmus človeka, ktorý sám upriamuje pozornosť na to, čo sa s ním deje. Najlepšie sa dá pulz tela vycítiť v nohách. Ak terapeut zistí energetickú blokádu, snaží sa na túto časť sústrediť a vytvoriť priestor pre vyrovnanie energie.

Základom tohto systému je to, že terapeut napája človeka na jeho prirodzený, pôvodný rytmus. Nesnaží sa napríklad kosti niekde vziať len preto, lebo si myslí, že je to tak správne. Naopak, snaží sa vycítiť rytmus ľudského tela a podporiť ho v tom, aby si tie úpravy urobilo samé. Terapeut vytvoriť pokojný priestor a ak to potrebujete, tak vás „podrží“. Je to niekto, kto vás na určitý čas sprevádzá. Človek iba musí dovoliť, aby sa jeho telo nejakým spôsobom „otvorilo“ a začalo spolupracovať.

**• Aké poruchy sa dajú kraniosakrálnou metódou odstrániť?**

– Na mieste, kde dôjde k fyzickému alebo emocionálnemu úrazu, prestane pulzovať energia, a tým pádom prestane byť toto miesto energeticky vyživované. Je to určitá forma stagnácie, čiže energetický blok. Veľmi dobré výsledky sa dosahujú napríklad so ženami, ktoré sú po úraze panvy. Pomocou kraniosakrálnej metódy sa dá podvihnut' panvová kosa a pri terapii doslova dochádza k premiestňovaniu orgánov. Tým, že terapeut podporí prirodzený rytmus človeka, odstraňuje sa napätie vo svaloch, v kostiach a v tkanivach na celom tele.

Táto technika je tiež účinná pri bolestiach hlavy, chrbyta, klbov, pri poruchách motorickej koordinácie, liečení zrakových problémov, skoliozy, dyslexie, hyperaktivite a iných dysfunkcií centrálneho nervového systému.

**• Ak je táto metóda taká účinná, prečo sa neaplikuje aj v klasickej medicíne?**

– Myslím si, že to ešte veľmi dlho „nehrozí“, aby klasická medicína spolupracovala a využívala aj poznatky z praxe medicíny alternatívnej. Bohužiaľ, ja to nemôžem ovplyvniť, ale pri tejto príležitosti by som rada upozornila na určité postupy klasickej medicíny, ktorou niekedy lekári ľuďom viac ubližia ako pomôžu. Týka sa to napríklad elektroliečby. Veľmi dobre vieme, že nou lekári „liečia“ bolesti v klboch a kostiach. Musíme si však uvedomiť, že žiadna bolesť nie je samoučelná. Každou bolestou na fyzickej úrovni volá naše telo o pomoc. A čo správí klasická medicína? Na miesto toho, aby postihnutý orgán naozaj liečila, vpusť do tohto boľavého, chorého miesta

kteror obsahujú tekutinu, alebo akýsi hydraulický systém. Tento systém je uložený v tuhej vodotesnej membráne, ktorá obopína mozog a miech.

**• Aká je funkcia tohto systému?**

– V kraniosakrálnom systéme sa produkuje tekutina, ktorá zabezpečuje výživu a fyziologické prostredie, v ktorom sa mozog a nervový systém môžu vyvíjať, žiť a fungovať.

Dôležitou funkciou tohto systému je produkcia, cirkulácia a znovaabsorpcia možgomiešnej tekutiny. Keďže život aj zdravie človeka závisí na kraniosakrálnom systéme v tele, poranenie jednej jeho časti môže nepriaznivo pôsobiť na celý organizmus a spôsobiť senzorickú, motorickú alebo intelektuálnu disfunkciu.



*„K skutočnému duchovnému a telesnému zdraviu každého jednotlivca vede jediná cesta, a tou je poznat' zákony prírody a konat' v súlade s nimi“, hovorí terapeutka Petra Repková.*

elektrinu, a tým ho umŕtvi, jemné volanie tela prehluší. A to je len vrchol ľadovca, pretože účinky elektrického prúdu sú oveľa d'alekosiahlejšie; elektrický vibračný pulz sa prenesie na celé telo a elektrina tam zostáva. Okrem toho žijeme v prostredí elektrických zariadení, ktoré vyžarujú elektromagnetický smog. Pokojne spíme hlavou pri elektrickej zástrčke, cez ktorú vchádza elektrický prúd do nášho organizmu. Vlastne celú noc spíme pod vplyvom iného elektrického pulzu a rytmu. Potom sa stáva, že človek je elektricky nabity a vytvára sa v nám určitý nepokoj.

Elektrina má totiž vibrácie, ktoré neladia s vibráciami ľudského tela. Naše orgány majú úplne inú frekvenciu. Ak sú nabité elektrickým prúdom, telo je ochabnuté, lebo nepracuje v prirodzenom rytme. Terapeut potom musí s človekom pracovať veľmi dlho a citlivovo, aby sa elektrina z jeho tela uvoľnila.

#### • Ako dlho musí terapeut s človekom pracovať, aby došlo v jeho organizme k úplnému vyrovnaní, a teda aj k uzdraveniu?

Naprieklad u kraniosakrálnego vyrovnania sa odporúča asi desať sedení. Ale kraniosakrálné vyrovnanie pracuje iba na určitej rovine, a preto uprednostňujem holistiký prístup. U každého totiž vzniká príčina problému v inej psychickej a emocionálnej rovine. Preto sa venujem alternatívnej medicíne a nesnažím sa obmedziť len na určitú terapiu. Snažím sa pristupovať k človeku komplexne. Tam, kde je to potrebné, použijem kraniosakrálné vyrovnanie a tam, kde je potrebná iná forma terapie, napr. Bachove kvety alebo psychoterapia pomocou výkladu ľaživého a opakujúceho sa sna, použijem zasa iný prístup. Skrátka, usilujem sa nájsť rovinu, kde to nepulzuje v prirodzenom rytme, a tam to rozprádiť.

## OBJAV dr. UPLEDGERA

Ked' v roku 1970 dr. Upledger asistoval jednému neurochirurgovi, fascinované pozoroval kraniosakrálny systém operovaného. Pri operácii sa na krku pacienta odstraňovali kalcifikácie na vonkajšom povrchu durálnej miestnej pleny. Mal za úlohu kliešťami túto plenu pridržovať, zatiaľčo chirurg odstraňoval námos. Nedarilo sa mu ju ale udržať v klíude. Zdalo sa, akoby mala vlastný rytmus, asi desať cyklov za minútu. Tento rytmus bol nezávislý od rýchlosťi dýchania a tepu pacienta.

Odborná literatúra ani kolegovia nevedeli tento jav objasniť. Trvalo dva roky, kým sa objasnilo, čo dr. Upledger vlastne videl. Bolo to v čase, keď sa dr. Upledger zúčastnil semináru, kde sa vyučovala diagnostická a liečebná technika dr. Sutherlanda. Na tomto seminári vďaka svojej manuálnej citlivosti a odbornosti pochopil, že vo vnútri blanitného obalu, ktorý je uložený v lebke a miestnom kanáli, by mohol fungovať hydraulický systém. Povest dr. Upledgera ako ostropata rástla s jeho úspechmi. V roku 1975 bol vyzvaný, aby vstúpil na Michiganskú štátnu univerzitu ako klinický bádatel<sup>1</sup>, profesor na katedre biomechaniky. Súčasťou vedeckej práce tejto výskumnnej katedry bolo vedecky preukázať existenciu tretieho fyziologického rytmu v tele. Multidisciplinárny výskumný tím pod vedením dr. Upledgera, zložený z anatomov, fyziológov, biofyzikov a bioinžinierov, študoval červité lebečné kosti miesto chemických konzervovaných alebo suchých exemplárov, ako to bolo dovtedy. Došli k záveru, že lebečné švy nie sú zatvrdnuté, zkostnatelé štruktúry, ale sú plné ciev, nervových vláken, receptorov a kolagénových vláken. Robili tiež presné merania frekvencii a amplitúdy pohybu lebečných kostí. Vedecky a prakticky objasnili funkciu kraniosakrálného systému a toho, ako by mohol byť využitý pre vyhodnotenie a liečbu nedostatočne chápanych zlých funkcií mozgu, miechy a celého radu ďalších problémov.

Svoje zistenie zdokumentoval v roku 1982 dr. Upledger a jeho spolupracovník Jon D. Vredenhoog v prvej knihe *CranioSacral Therapy*. Literatúra odkazuje na celý rad publikovaných odborných článkov. Kniha aj publikácie mali veľký celosvetový úspech a boli priekopníkmi porozumenia a demystifikácie kraniosakrálného systému.

Kniha bola preložená do francúzstiny, nemčiny a japonštiny. Druhá kniha, *CranioSacral Therapy II, beyond the Dura*, vyšla na jeseň 1987.

Dr. Upledgera učil tisíce zdravotníckych odborníkov na celom svete, ktorí kraniosakrálnu terapiu pravidelne používajú.

## KRANIOSAKRÁLNE VYROVNÁVANIE V PRAXI

**T**erapeutka Petra Repková ma zariedla do príjemnej a útulnej miestnosti. Prikázala mi uložiť sa na pohovku, ktorá stála v jej strede. Urobila som to rada, lebo po celom dni som bola dosť vyčerpána. Ked' sa z CD prehrávača ozvala upokojujúca egyptská hudba, tak sa mi mimovolne začali zatvárať oči...

Petra: „Uvoľnite sa a pokúste sa na nič nenechať...“

Dvakrát mi to nemusela hovoriť, moje telo sa postupne začalo uvoľňovať...

Petra mi rukami chytala členky nôh a započúvala sa do rytmu môjho tela: „Máte veľmi pekný rytmus, ako kolíska, ide to here, dole, here... niekde sa to ale zasekáva.“ Prešla rukou ku kolenám: „Tu je to!“

„Kolená sú už dlhšiu dobu mojim najcitliviejsím miestom,“ priznávam. „Lekári mi predpisali veľké dávky Condrusulfu – drahého lieku v kapsliach, z ktorého ma dokonale rozbolel žalúdok. Potom ma poslali na elektroliečbu, kde som pri prvej dávke elektrického prúdu odpadol a spásobila na klinike menší rozruch. Ďalších deväť predpisovaných dávok elektriny som preto pre istotu prenechala iným odvážlivcom. V prípade lieku som to odôvodnila slabým žalúdkom, v prípade elektroliečby som bola presvedčená, že som s najväčšou pravdepodobnosťou asi chybána.“

Petra: „Máte v sebe veľa elektriny a váš organizmus na tento neprirodzený rytmus reaguje veľmi precitlivelo.“

„Hurá, takže nie som chybána, iba precitlivá“, radujem sa. Možno preto podvedome vypínam všetky zástrčky...“

Petra: „Elektrina je vibrácia, ktorá s nami neladí. Každý človek má však inú frekvenciu, inú vibráciu, preto to niekoľko známa ľahšie. Váš organizmus vibruje frekvenčne úplne inak ako elektrický prúd a vo väčšom okoli je asi veľa elektrického smogu. Nemáte okolo seba prívela elektrických spináčov?“

Pritákavam: „Pravdaže, ved' ked som doma, sedím bud za počítačom alebo pred televízorom. Prípadne umývam riad pri zapnutom elektrickom budíku.“

Petra sa mi teraz jemne, no pritom pevne dotýka

miesta na kolene. Ked' sa jej ruka ustáli na tom správnom mieste, začínam pocíťovať príjemné teplo.

Petra: „Lucia, ktorí majú život trochu ľažši a musia niekedy poriadne „zabrat“, majú tendenciu zadržiavať túto záťaž v kolenách. Tým, že vám drží na kolenách ruky, venujem pozornosť tej časti, ktorá vás boli. Ak venujeme pozornosť miestu, kde je energia zablokovaná, tak napäťie začne odtekáť. I kolenách sa rozprídu energia a začne vibrovať s vašim prírodným rytmom.“

Vzápäťi pocíťujem okrem prijemného tepla bolest, ktorá akoby vyrážala smerom z kolien do lýtok. „Čo to je?“, pýtam sa zneľúkane. „Lýtku ma boľia, akoby som prešla sedem poschodi pešo!“

Petra: „Neprirodený rytmus, ktorým koleno bolo, už nie je potrebný, energia sa rozprídila v prirodzenom rytmе. Choré a nepovšimnuté odchádzajú preč a nastávajú správne nové vibrácie. Je to – akoby vám niekto vyrážil dych a vy sa teraz rozdýchavate.“

Citím, ako bolest' z kolien odchádza na všetky strany. Začinam vnímať celé svoje telo, ktoré akoby sa pohýdalo v jednom rytme. Po chvíľke vstávam a mám v nohách zvláštny pocit...

*Na druhý deň:*

V nohách nemám veľkú silu a pocíťujem „svalovicu“ ako po troch dňoch lyžovania. Bolest' v kolenách však necítim.

*Na tretí deň:*

Elastický obváz, ktorým som si na noc zavádzala kolená, odkladám do spodnej zásuvky spolu s Condrusulfom. Výtah sa pre miňa stáva neznámym pojmom a utekám si kúpiť odrušovače na zásuvky, mobil, počítač... Človek je naozaj veľká záhadá!

Ol'ga KAŠOVÁ  
Foto autorka