

Charles Ridley

TICHO A KLID

*Kraniosakrální biodynamika
a evoluce vědomí*



MAITREA

TICHO A KLID

TICHO A KLID

Kraniosakrální biodynamika
a evoluce vědomí

Charles Ridley

Přeložila Klára Meissnerová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Ridley, Charles

[Stillness. Česky]

Ticho a klid : kraniosakrální biodynamika a evoluce vědomí / Charles Ridley;

z anglického originálu Stillness ... přeložila Klára Meissnerová. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 244 stran

ISBN 978-80-7500-226-6

615.828 * 611.819:612.824 * 573.7.01/.05 * 159.922 * 159.91-027.1

– kraniosakrální terapie

– kraniosakrální systém

– biodynamika

– vědomí

– vývojová neuropsychologie

– populárně-naučné publikace

615.8 – Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Charles Ridley

TICHO A KLID

Stillness

Copyright © Charles Ridley, 2006

Translation © Klára Meissnerová, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-226-6

Když jsem se ráno podíval do světla, v tu chvíli jsem
pocítil, že na tomto světě nejsem cizincem, že mě to
tajemné beze jména a tvaru vzalo do náruče v podobě
mé matky.

RABINDRANATH TAGORE, *Gitanjali*

Mamince

Obsah

<i>Předmluva</i>	xi
------------------------	----

<i>Úvod</i>	xvii
-------------------	------

Poznámka pro čtenáře	xx
----------------------------	----

Poděkování	xxi
------------------	-----

Evoluce kraniosakrální praxe	xxii
------------------------------------	------

1. kapitola:

<i>Ticho, klid a Dech života</i>	1
--	---

Co jsou to kraniosakrální inertní vzorce?	3
---	---

Limity biomechanické kraniosakrální terapie	3
---	---

Biodynamika: tělo léčí Dech života	6
--	---

Embryogeneze: síla transmutace	9
--------------------------------------	---

Fulkrum transmutace: sinoatriální uzel	12
--	----

Dech života	13
-------------------	----

2. kapitola:

<i>Dech života a nedualita</i>	17
--------------------------------------	----

Vnitřní válka a její role při vzniku nemoci	18
---	----

Ticho a klid: fulkrum, které spojuje	23
--	----

Nedualní biodynamické ošetření	27
--------------------------------------	----

Nadčasová kvalita neduality	35
-----------------------------------	----

3. kapitola:

<i>Kraniosakrální biodynamika</i>	39
---	----

Biomechanický model	39
---------------------------	----

Funkční model	43
---------------------	----

Oblast biodynamiky	46
--------------------------	----

4. kapitola:

<i>Biodynamická mapa</i>	51
Neutrál	51
Rovnovážný klidový bod	56
Primární respirace	57
Vrozený plán léčení	58
Fulkrum	60
Střední linie	61
Dynamický klid	62
Hranice praxe	62

5. kapitola:

<i>Představení jednotlivých kraniosakrálních rytmů</i>	67
Jednotlivé roviny kraniosakrální terapie: různé úrovně vědomí	67
Kraniální vlna a vizuálně-logické vědomí	70
Rozvíjení dovednosti naslouchání při práci s kraniální vlnou	76
Hloubka vědomí kraniální vlny	79

6. kapitola:

<i>Fluid tide a duševní sféra</i>	83
Biodynamický portál: primární respirace	83
Co vnímáme při ošetření ve fluid tidu	86
Vliv fluid tidu na naše vědomí	88
Dovednosti potřebné k ošetření ve fluid tidu	91
Jak se osteopatická biodynamika liší od mého přístupu	98
Od fluid tidu k long tidu	99

7. kapitola:

<i>Long tide a jemnohmotné vědomí</i>	101
Přirozené setkání s long tidem	104
Long tide ve srovnání s fluid tidem	105
Výzvy long tidu	110
Ošetření v long tidu	112

8. kapitola:

<i>Dynamický klid a kauzální vědomí</i>	117
Když se vnímání sebe sama rozpouští v Dynamickém klidu	118
Dynamický klid je centrem našeho vnímání	120

9. kapitola:

<i>Čirý Dech života a neduální vědomí</i>	125
Hranice	128
Dech života a SA uzel	130
Naprostá důvěra v Dech života	132
„Buď tichý a vědoucí... Ano, jsem.“	133

10. kapitola:

<i>Tonální sladění</i>	135
Tonální sladění v oblasti kraniální vlny	135
Tonální sladění ve fluid tidu	154
Tonální sladění v long tidu	164
Tonální sladění v Dynamickém klidu	167
Tonální sladění v oblasti čirého Dechu života	169

<i>Příloha 1: Tabulky</i>	171
---------------------------------	-----

<i>Příloha 2: Záblesky celku</i>	175
--	-----

Automaticky posuvná fulkra	175
Eferentní činnost	175
Forma	177
Formativní funkce	177
Fraktály	177
Jednotný systém těla a mysli	178
Koherence	181
Lemniskáta	183
Mezenchym	185
Pacemaker v oblasti srdce	187
Pojivové tkáně	190
Potenční tělo	191

Přední durální pruh	191
Reakce na ošetření	195
Seberegulační systém	196
Sebeuspořádávající životní pole	196
Sestupný proud Dechu života	197
Střední linie	198
Tekutinové tělo	203
Tělo jako vědomí	203
Vnímání srdcem	206
Voda	211
Vrozený evoluční plán (poznej sám sebe)	212
Vybíjení	215
Vývoj těla od periferie ke středu	216
Wolffův zákon	218
Zážehy	220
<i>Poznámky</i>	223
<i>Bibliografie</i>	235
<i>Další zdroje</i>	243

Předmluva

JAKÉ BY TO BYLO, kdyby vám někdo řekl, že zdraví je stále tady, že jej máme pořád k dispozici? Zdraví není *stavem*, jež by bylo možné ztratit, ale je spíše *silou*, díky které jsme tu. Je silou, díky níž se vyvíjíme již od okamžiku početí, silou, která zajišťuje náš správný růst a později v životě nejen udržuje naši tělesnou formu, ale i psychický stav v co možná nejlepší funkční rovnováze. Tato síla se v neposlední řadě podílí na tom, že pokud zažijeme něco obtížného, můžeme se do optimální rovnováhy navracet.

Zdraví je nám vrozené, tvoří nás a můžeme říci, že jakožto tvořivá síla nás neustále prodýchává. Dokud jsme naživu, jsou síly zdraví v činnosti a udržují a formují náš život co možná nejlepším způsobem.

Základy tohoto porozumění člověku položil koncem 19. století zakladatel osteopatie Dr. A. Still a později je rozvinul jeho žák W. Garner Sutherland, který je považován za zakladatele kraniosakrální terapie. Tyto poutavé myšlenky nejsou pouze abstraktními představami, ale poukazují na něco, co můžeme přímo zakoušet a co lze využívat i v terapeutické praxi. S tímto základním principem v současnosti pracují tisíce kraniosakrálních terapeutů po celém světě a je úžasné, že i stále rostoucí množství kraniosakrálních praktikantů u nás.

Kniha, kterou držíte v ruce, je pozváním do tohoto světa *zdraví*. Charles Ridley nás vede krok za krokem k přímému vnímání a zevrubnému průzkumu tohoto základního principu lidského života. V rámci širšího kontextu je jeho kniha pozoruhodná především tím, že mapuje a zpřítomňuje aspekty lidské zkušenosti, jež se nacházejí na okraji pojmenovatelného, což je možná právě tím důvodem, proč se

jím jinak nedostává tolik potřebné pozornosti. Tyto zkušenosti však jakožto lidé zažíváme všichni, a to ať už jsme kraniosakrální terapeuti, anebo ne. Jedná se o momenty hlubokého spočinutí či odevzdání, kdy se utiší naše vnitřní boje a my máme pocit, že vládu přebírá něco, co nás přesahuje, co je ale zároveň přítomno v našem samotném základu. Takovéto prožitky nezřídka vyvstávají při hlubokém setkání s druhým člověkem, kdy zažíváme přijetí a pochopení, aniž bychom museli věci složitě vysvětlovat či prokazovat. Schopnost takovéhoho kontaktu je v základu nejen kraniosakrální terapie, ale nalezneme ji v mnoha dalších terapeutických i spirituálních praxích a tvoří pevnou půdu těch nejceněnějších mezilidských vztahů, a snad i proto tato kniha není určena výhradně pro kraniosakrální terapeuty.

Povahou vrozených sil zdraví je to, že se projevují. V kraniosakrální terapii se učíme tyto projevy vnímat, orientovat se v nich, a tím, že jim nasloucháme, jim umožňovat přivádět člověka k celistvějšímu životu.

Kniha Charlese Ridleyho poskytuje podrobný popis těchto sil a procesů. A co je podstatné, nabízí i řadu postupů a praktických cvičení pro čtenáře, jak tyto síly vnímat a jak k nim přistupovat, aby mohly co nejlépe pracovat. V této knize autor přináší podrobnou kraniosakrální biodynamickou mapu, která nám umožňuje neztrácet se ve světě subtilních vjemů a naopak prostřednictvím naslouchající přítomnosti tyto jemné ohledy lidského života rozpoznávat a doprovázet v jejich fungování a práci na zlepšování či rozvíjení života sama sebe či druhého člověka. Díky zevrubnosti a systematickosti by se tato kniha proto dala vidět i jako určitá učebnice kraniosakrální biodynamiky. Navíc poslouží všem terapeutům „pracujícím s tělem“, tzv. body-terapeutům, právě tím, že ukazuje, jak se vyznat v situacích, kdy víme, že se v druhém člověku něco děje, ale nevíme úplně co.

A nakonec je tato kniha významná především tím, že přináší autorův specifický pohled na kraniosakrální biodynamiku, jenž se opírá o vnímání srdcem. Ze své terapeutické praxe a řady výzkumů autor zjistil, že pro hlubokou práci s jemnými silami zdraví je klíčové vnímat ze srdce. Ještě přesněji z místa v srdci zvaného sinoatriální uzel, což je nervová tkáň, která spouští každý srdeční stah. Sinoatriální uzel je místem, kde máme přímé spojení s prostorem hlubokého klidu, jež je naším základem a ze kterého vyvstávají všechny projevy sil života. Srdce je tak místem spočinutí a ukotvení v hlubině nejen osobní, ale i v hlubině univerza. Je místem, kde se může utišit vnitřní válka konfliktů a protichůdných tendencí a vládu může přebrat mocný dech zdraví, který vše nese. Je to místo, kam přichází milost, kde probíhá nejhlubší léčení, a místo setkání s „taem, jež nelze vyslovit“.

Toto místo je v jádru každého z nás a Charles Ridley nás zve k prodlévání v něm. Zve nás k tomu, abychom se z něj vztahovali k sobě, ke svému tělu i k situacím, v nichž se ocitáme. Dále nás učí, jak se z tohoto místa klidu vztahovat k druhým, a to jednak prostřednictvím vnímajícího sladění, ale i naslouchajícího dotyku, který je základním a nepostradatelným nástrojem kraniosakrální praxe. Učí nás, jak se dotýkat „biodynamicky“, tzn. jak se dotýkat z hlubokého klidu, čistě naslouchajícím způsobem bez posuzování a záměrů cokoli měnit či jakkoli druhého člověka upravovat. Učí nás, jak se dotýkat a přitom „jít stranou“. Takovýmto dotykem můžeme nechat projevit neustále přítomné síly zdraví a v atmosféře přijetí může nastat skutečně celistvé léčení.

Popsání tohoto přístupu ke kraniosakrální terapii je velmi osobitým počinem, a jelikož můžeme říci, že vnímání srdcem je něco hluboce lidského, troufám si tvrdit, že touto knihou Charles Ridley hranice kraniosakrální terapie překračuje. Na jednu stranu nás

přivádí k duchovním aspektům lidského bytí. Ukazuje, jak vnímat nepopsatelnou jemnost přediva lidské existence. Na druhou stranu nás však přivádí k něčemu, co nás může velmi pevně ukotvit do našeho života, ke klidu našeho srdce. Tento klid může dodat potřebnou hloubku mezilidským vztahům a vědoměji a plněji nás spojit se zdravím, které tu vždy bylo a vždy bude.

Věřím, že tato kniha bude velkým přínosem nejen pro české kraniosakrální terapeuty a jejich klienty, ale pro všechny, kdo hledají cestu k větší plnosti života a hlubšímu porozumění jeho tajemstvím.

Na závěr chci poděkovat nakladatelství MAITREA, že se ujalo vydání této pozoruhodné knihy. Možná k tomu přispěla právě její „*inspirace srdcem*“.

Filip Žitník

Úvod

V ÚNORU 1951 se po padesáti letech průkopnické práce v oblasti kraniosakrální terapie Dr. William Garner Sutherland přestěhoval z oblasti Midwest do Pacific Grove v Kalifornii: „Žijeme poblíž majáku u moře a každý den se díváme na vody Pacifiku; a i když moře nevidíme... cítíme přítomnost tidu.“¹ Právě v tomto domě u moře se v Dr. Sutherlandovi zrodilo nové vědomí, a tak vznikla jeho teorie biodynamiky. O svém stavu probuzení se vyjadřuje jen nepřímo, stačí to však k tomu, aby ukázal na to, k čemu došel:

Čtete mezi řádky, vnímejte prostor „mezi“. Vnímejte též, co se děje v prostoru fyziologických center čtvrté mozkové komory. Až se o to pokusíte, zkuste si představit, že se díváte čočkou mikroskopu a pozorujete, jak se pevná hmota rozeštuje do nekonečného prostoru.²

Dr. Sutherland ve svých spisech zdůrazňuje klíčová slova, která přibližují „to skryté mezi řádky“.³ Občas ale odvážně prohlásil: „*Potence tidu... je obdařena větší inteligencí a potencí než jakákoli slepá síla, již je možno bezpečně aplikovat zvenčí.*“⁴ Dr. Sutherland zemřel dřív, než mohl svůj objev důkladně doložit. Zanechal nám

* Pojem „tide“ přebíráme z angličtiny, protože v českém jazyce nemáme k takovému výrazu ekvivalent. „Tide“ znamená jak příliv, tak odliv moře či oceánu. Příliv a odliv moře byl tím nejbližším fenoménem, který se podobal tomu, co Dr. Sutherland vnímal při nabývání a vzdouvání potence v těle klienta, a naopak při jejím ustupování, a proto tento pojem zavedl. A jelikož je tato proměnlivá dynamika primární respirace klíčová, volíme pojem „tide“, který ji postihuje celou. (Pozn. redakce)

však poslední slova vytesaná na svém náhrobním kameni poblíž majáku a svého domu u moře: „Buď tichý a vědoucí.“

Malý okruh lidí v jeho blízkosti však naštěstí udržel biodynamickou jiskru při životě. Toto tvrzení je trochu kontroverzní, protože širší okruh jeho studentů si nebyl duchovních vhledů Dr. Sutherlanda vědom a někteří z nich dnes popírají, že k nim došlo. Navzdory tomuto rozporu se jeden jeho chráněnc, Dr. Rollin Becker, k biodynamickému plameni veřejně hlásil.⁵ Dr. Becker popsal mnoho principů biodynamiky a seznámil své žáky s dovednostmi naslouchání, s jejichž pomocí jsou terapeuti v přímém kontaktu s pomalejším, globálnějším rytmem primární respirace, než je kraniální vlna. Nyní již můžeme těžit i z elegantních zdokonalení, přesných definic a vysvětlení, s nimiž přišel student Dr. Beckera, Dr. James Jealous, který značně rozvinul původní znění Dr. Sutherlanda, a biodynamika tak získala stabilní základ. Velice si vážím práce Dr. Jealouse a v této knize se držím definic, jež nám poskytl.

Přestože vycházím a těžím z práce těchto tří průkopníků, biodynamika, kterou učím, je v mnoha ohledech jiná. Pět známých kraniosakrálních dějů vnímám jako aspekty lidského vědomí; kraniosakrální biodynamika je tedy zároveň způsob, jak rozvíjet náš vnitřní potenciál. Dovoluji si to prohlásit, protože principy biodynamiky v sobě obsahují věčnou moudrost – stejně jako všechna léčebná umění, dříve než z nich vědecká medicína vyždímala všechen život. Poslední zjištění na poli moderní vědy, biologie, integrálního vědomí, vědomí těla a mysli a energetické medicíny napomohla léčení znovu získat věrohodnost. Moderní věda osvobozuje biodynamické principy od tradice kraniosakrální mechaniky.

Biodynamika je stále se vyvíjející živý organismus a tuším, že mnoho terapeutů cítí její volání a na hluboké úrovni souzní s jejími

principy, ale nevědí, jak pokračovat. Proto jsem přišel s vnitřními postupy, díky nimž budete moci hladce přejít od intervence k *ne-dělání*, jež je pro biodynamiku zásadní. Cvičení pro praktikování vnímajícího sladění vás přivedou ke dveřím neutrálu a dostanete se díky nim do přímého kontaktu s primární respirací (která se tak nazývá proto, že předchází hrudní respiraci), do prostoru, kde začíná přirozené léčení. Tato kniha tedy vyplňuje mezeru v oblasti kraniosakrální terapie tím, že nabízí terapeutům nedualistickou přípravu.

Také uznává zkušenost kraniosakrálních terapeutů, kteří již zažívají hlubší, pomalejší rytmy, než je kranialní vlna (CRI rytmus), a pomáhá jim pojmenovat, co cítí. Když jsem se poprvé setkal s hlubšími pochody, neměl jsem pro tyto zkušenosti žádný jazyk či mapu, a tak jsem dostal strach, že jsem se zbláznil. Motivovalo mě to k tomu, abych vyjádřil, co vnímám, a možná to osloví i vás.

A biodynamičtí terapeuti, kteří již plují na moři Dechu života, mohou díky této knize objevit nové způsoby, jak zdokonalit své dovednosti naslouchání, což jim pomůže ještě více otevřít dveře do prostoru, který Dr. Sutherland nazýval nekonečným. Navíc se naučíte, jak být stabilní a přítomní bez ohledu na to, jak velkolepé vaše setkání s Dechem života je.

Pokud pracujete v léčitelství mimo oblast kraniosakrální terapie, i vy můžete mít z této knihy užitek. Budete-li se držet biodynamických principů, které zde uvádím, a zároveň budete cvičit tonální sladění – můžete přenést znalosti z oblasti kraniosakrální terapie do své léčitelské praxe, ať již je to akupunktura, homeopatie, psychoterapie, naturopatie, medicína, duchovní léčení, práce s tělem a pohybem, somatické prožívání atd. Dech života konec konců tělo stvořil a léčí ho bez ohledu na to, prostřednictvím jakého způsobu léčení promlouvá.

Ve srovnání s dalšími biodynamickými přístupy vás naučím, jak umožnit Dechu života, aby mohl přirozeně léčit. Toto je nemedikální biodynamika – Breath of Life Cranial Touch (doslovný překlad: kranální dotek Dechu života) – a budu opakovaně zdůrazňovat, proč je důležité nepoužívat žádné techniky ani záměr, a namísto toho pouze spočívat v srdci, být stabilní a přítomní a přenechat léčení Dechu života.

Nenaučíte se tedy, jak praktikovat takzvanou kraniosakrální biodynamiku – kde se biomechanické kraniosakrální techniky nacházejí v podobě záměru, jenž je aplikován v oblasti primární respirace – protože to je v rozporu s mým učením. Neučím ani praxi „biodynamické“ osteopatie, kde lékaři zesilují pohyb přítomný na vrcholu nádechu a směřují tok tidu do jednotlivých segmentů embrya nebo do center zážehů v přesné synchronicitě s long tidem. (Tito terapeuti směřují tok energie podél střední linie i z prostoru Dynamického klidu.) ⁶ Toto klinické použití léčivé potence Dechu života náleží do oblasti osteopatické medicíny. To není moje cesta.

Pokud vám používání technik, jež zde nabízím, pomůže ukázat cestu (kterou objevíte sami pro sebe), pak jsem uspěl. To, co učím, není jediná cesta, ale jedna z nekonečné tapiserie možností, jimiž se můžeme na Dech života naladit. Znovu zdůrazňuji přístup, při němž do ošetření nezasahujeme – nechť vše řídí Dech života. Tato kniha je letmým pohledem na tento nepopsatelný proces.

Poznámka pro čtenáře

Předpokládám, že jste terapeut v oblasti kraniosakrální terapie – a máte znalosti kraniosakrálních principů, nové vědy, embryonálního vývoje, anatomie a fyziologie – uvědomuji si však také, že se možná kraniosakrální terapii nevěnujete. Pokud tomu tak je, pak

i vy můžete mít z této knihy užitek. Budete-li ji číst s otevřeným srdcem, získáte přímý přístup k tomu, co je skryto mezi řádky.

Abyste z této knihy měli co největší prospěch, uvolněte se a zaměřte svou pozornost do tichého centra v zadní části vaší hlavy. Pak uvolněte sevření, které ukotvuje vaše vědomí v hlavě, a dovolte, aby vědomí mohlo klesnout dolů do srdce, a zároveň dýchejte celým tělem ze zadní strany srdce (viz 10. kapitola o trojrozměrném dýchání). ⁷ Budete-li se při čtení nacházet v tomto prostoru, vyhněte se technickému jazyku, jenž by odváděl vaši pozornost od pocitů, jež slova předávají, a odkazy a zdroje, které zde uvádím, vám pomohou prohloubit vaše porozumění tomuto přístupu.

Poděkování

Kde má člověk začít a jak jen může poděkovat všem lidem, jež se podíleli na léčebné praxi, která se vytvářela po celý jeden lidský život? To je vskutku nemožné. Mnoho lidí jistě vynechám, ale pokusím se zde vyjádřit svou vděčnost těm, kteří se podíleli na vytvoření této knihy, ať již přímo a vědomě, či nepřímo tím, že mě inspirovali.

Mým vzácným dětem, Dominikovi, Mikkellovi a Jonathanovi, kteří byli ochuzeni o mou přítomnost v době, kdy vyrůstali – šířavá vnitřní bolest spojená s touto skutečností uvedla do pohybu mou vlastní transmutaci. Těm, kteří mě nasměrovali na kraniosakrální terapii, mým učitelům a podpůrcům. Dr. John Downing mě seznámil s Dr. Kennethem Berndem, jenž mě seznámil s Dr. Majorem Bertrandem DeJarnettem, studentem Dr. Sutherlanda. Dr. DeJarnett ve svém učení neustále uznával zásluhy i přímo předával učení Dr. Sutherlanda. Děkuji též Dr. Lawrenci DeMannovi staršímu, Dr. Marcu Pickovi, Dr. Wilburovi Gouldovi a Dr. Aelrodu Fonderovi. Zvlášť děkuji osteopatu Hughu Milneovi, jenž mi poskytl tichou, přesto však znatelnou

vnitřní podporu, díky níž jsem se stal učitelem. Hugh mi také byl mocným protikladem, díky němuž mohl vzplanout můj vnitřní oheň, který nyní vyjadřuje, kdo jsem – děkuji ti, Hughie. Díky také mému mentorovi Robertu Johnsonovi, jenž tu pro mě byl v době, kdy jsem ho nejvíc potřeboval: jsem si vždy vědom tvé přítomnosti.

Jsem vděčný všem v nakladatelství North Atlantic Books: zvláště děkuji Richardu Grossingerovi za to, že po krátkém rozhovoru a doteku porozuměl podstatě mé práce. Bez tvého nadšení, Richarde, bych tuto knihu nenapsal. Děkuji editorce projektu Shannon Kellyové. Jsem vděčný za úžasnou úpravu textu Lindě Houghové a Carisse Bluestonové, jež obě značně zlepšily kvalitu knihy – byla to skvělá cesta. Děkuji Deidře Harrisonové, která mi pomohla v zárodečné fázi knihy, a Dr. Elizabethě Wotton Pimentelové za to, že upravila text v raném stádiu knihy a zároveň zachovala její esenci. Děkuji Michaelu Fergusonovi za návrh obalu knihy a Janovu Campovi za její celkový design. Děkuji Mary Ellen Moorové, která mi knihu přečetla, a Mimi Tagerové, jež v tom pokračovala poté, co Mary Ellen přišla o hlas. Děkuji Allison Postové za její neochvějnou podporu. Děkuji Anně DePaganové, která mi udělala tisíce šálků indického čaje. Nakonec děkuji svým studentům, kteří se objevili a položili mi otázky, jež ze mě vytáhly nejhlubší pravdy, obsažené v této knize. A co je nejdůležitější – děkuji Dr. Williamu Garneru Sutherlandovi – co jen mohu říci, abych správně vyjádřil, jaké nesmírné bohatství nám daroval?

Evolutione kraniosakrální praxe

Moje první kraniosakrální ošetření mi vrátilo vnitřní klid, který jsem naposledy pocítil, když jsem byl malý kluk. Jedno ošetření ve mně probudilo nekonečnou lásku ke kraniosakrální terapii, jež po třiceti třech letech hoří více než kdy jindy. To jedno políbení

Dechem života bylo zlomovým momentem v mém životě a i nadále rozvíjí mé vědomí. Mou cestou je ta, kterou začal Dr. Sutherland, milovaný zakladatel kraniosakrální terapie.

Na začátku jsem se věnoval kraniosakrální terapii mechanickou cestou a postupně jsem přešel k funkčním přístupům; dnes praktikuji a učím nemedikální integrální biodynamiku (kranální dotek Dechu života), která je cestou vnitřního rozvoje. V počátcích své praxe jsem si myslel, že jsem expert na kraniosakrální terapii, přestože jsem napáchal mnoho chyb v důsledku toho, co jsem udělal či neudělal. Dnes jsem však pokorný díky nepopsatelné kvalitě biodynamiky a díky tomu, že jsem pochopil, co *nemám* dělat.

Moje dnešní praxe mi připomíná mého starého přítele a mentora Roberta Johnsona. Rád ležel na gauči. Jednou ráno jsem přišel do jeho obývacího pokoje a Robert samozřejmě ležel na gauči natažený jako kočka. Bylo mi tehdy pouze třicet tři a zeptal jsem se ho: „Roberte, jak tam můžeš jen tak ležet? Proč nevstaneš a neuděláš něco?“ A Robert odpověděl: „Charlesi, opotřeboval jsem v sobě každý drát, vypálil jsem všechny pojistky a vyhodil všechny jističe. Zbylo jen tohle. Není co dělat.“ Tehdy jsem Robertovi nerozuměl, ale dnes to vím. Věřím, že Dr. Sutherland cítil totéž jako Robert, jak to vyjadřují jeho poslední slova „Buď tichý a vědoucí“ – na něž jeho žena Adah na svém náhrobku odpovídá „Ano, jsem.“

„Buď tichý a vědoucí. – Ano, jsem...“ stručně vyjadřuje můj způsob biodynamické praxe. Jakmile se uvnitř ztišíte, Dech života začne šeptat vašemu srdci a naplní vás klidem, skrze nějž vstoupíte do živoucího pole kraniosakrální biodynamiky. Ve srovnání s biomechanikou a funkčními přístupy kraniosakrální terapie není v biodynamice doslova co dělat. Pouze se uvolníte, čekáte a užíváte si, zatímco Dech života intimně dýchá klidem, jenž vás naplní bezpodmínečnou láskou a probudí vaše srdce.



Ticho, klid a Dech života

Kdo nás naučí, jak dát život své duši,
jak být životodárnými, tvořivými zdroji energie
namísto centry znehybnění, orientovanými ke smrti?

– CAMILLE CAMPBELL, *Meditations with Theresa of Avila*

DECH ŽIVOTA SPOČÍVÁ v tichu a klidu a dýchá životadárný, tvořivý oheň. Živoucí dech přírody spřádá pulzující matici, jež spojuje všechny živé organismy ve volně plynoucím pohybu zdraví. Dech je matkou a klid otcem. Společně vytvářejí polární proces, který tvoří celistvost života. V této matici každá drobná změna v jedné části ovlivňuje a mění všechny ostatní části. Vzájemně propojená síť vláken povstává z dynamického napětí protikladů mezi neprojeveným tichem a projevenou formou. V hinduistické tradici je Dynamický klid spojením mezi Šivou a Šakti. Šiva je neomezený, volný prostor, v němž se může Šakti neomezenými způsoby projevit. Díky jejich nekonečnému, láskyplnému objetí – věčnému nebeskému tanci páru – vzniká stvořená realita.⁸

Síť života intimně rezonuje s oblastí našeho srdce; nemůžete tedy existovat, aniž byste neovlivňovali vše a zároveň nebyli vším ovlivňováni. To, kým jste, co si myslíte, cítíte, říkáte a děláte, vytváří chvění, které ovlivňuje napětí jemných vláken života. Jedno chvění dává do pohybu další, což vytváří další pohyb. Veškerý pohyb

neustále mění tonální nuance této spleťité univerzální matrice, jež na to reaguje tím, že se neustále vyvíjí a vytváří nový řád ze stále se měnícího chaosu.

Věčný tanec, při němž se chaos proměňuje v klid, aby vyjádřil obnovený řád, je život. Představa, že jsme odděleni od jakékoli části vesmíru, je dualistickým způsobem myšlení a je zásadním nepochopením reality.⁹ Jsme intimně propojeni s nezměrnou expanzí Dynamického klidu stejně jako s tím nejnepatrnějším klidem obsaženým v každé subatomární části každé naší buňky. Dech života sjednocuje vše – obsahuje nás a je v nás, jako ryba v oceánu – a život bez něj je nemyslitelný.

Objekty, situace a živé bytosti nejsou oddělené; ta představa je v rozporu sama se sebou.¹⁰ Koherence znamená, že jsme v rezonanci jako jednotlivá část *a zároveň* jsme integrální součástí celku. Díky tomu, že je naše srdce koherentní se *vším, co je*, necháme-li život, aby námi volně proudil, pak je to zdraví. Kontrolujeme-li příliv a odliv života, nejen že zatvrdíme své srdce, ale jak říká Dr. Mae-Wan Hoová, autorka knihy *Rainbow and the Worm*: „Když je proud života narušen, dojde k dezintegraci a to je počátek smrti.“¹¹ Uděláme-li v životě rozhodnutí, která nás izolují od nepříjemných zkušeností, často to vede k bolestivým srážkám s realitou. Namítáme-li něco proti celistvosti života, kdo vyhraje?

Není možné vytvořit si soukromý svět, aniž bychom vytvářeli inertní vzorce, díky nimž vzniká v našem životě a životě druhých utrpení, jež ovlivňuje božskou matici. To, jak intenzivně věříme tomu, že jsme „odděleni od zdroje“, určuje, do jaké míry vzdorujeme proudu života a jak pronikavě pocítujeme dezintegraci celistvosti života – což je vskutku osud, který si naplňujeme sami. Jsme-li uvězněni v našem vlastním nepochopení, naplňuje to náš život utrpením.¹²

Co jsou to kraniosakrální inertní vzorce?

V kraniosakrální terapii platí, že jakýkoli stresor – metabolický, fyzický, psychický či spirituální – jenž narušuje zdravý pohyb v těle, vytváří inertní vzorce. Tělo reaguje na stres ochrannými reflexy, jejichž úkolem je izolovat jejich negativní vliv. Tato reakce však stahuje „tekutou základní substanci“, která je matricí, skrze niž život komunikuje s naším tělem. Pokud stres způsobí, že se tato tekutá základní substance promění v gel a ztuhne, naruší to proud života, a vytvoří se tak inertní pohyby, které předávají asynchronní signály buněčným membránám a vytvářejí v těle dysfunkci.

Pokud jsou léčivé zdroje v našem těle zablokovány, stres zůstává a tekutá matrice se nemůže od těchto fixních vzorců osvobodit. Energie, jež udržuje inertní vzorce při životě, je bohužel odebírána z rezervoáru energie v našem těle. Je to tatáž energie, která by měla posilovat naši vitalitu. Toto neustálé odčerpávání má negativní dopad na oblast našeho srdce – což je oblast, která koherentním způsobem ovlivňuje zdraví matrice našeho těla a mysli. Čím více ztrácíme energie, tím více se snižuje koherence oblasti našeho srdce. Asynchronní signály, jež vysílá zgelovatělá matrice, zatím uzavřou brány buněčných membrán: proces osmózy ustane, celková homeostáze je ztracena, zdraví se rozpadne a objeví se příznaky nemoci. Pokud neoslovíme inertní vzorce, tato sestupná spirála stále pokračuje. To, jakým způsobem jsou rozpuštěny, záleží na přístupu kraniosakrálního terapeuta.

Limity biomechanické kraniosakrální terapie

Dříve než budeme pokračovat, je důležité, abychom porozuměli, že k tomu, aby se živý organismus mohl vyvíjet koherentně – v synchronicitě s celkem – potřebuje být v tekutém stavu. Jinak nepřežije.

Fraktál zobrazuje přesný vývojový vzorec, který se milionkrát opakuje a pokaždé se mírně změní, aby se organismus mohl přizpůsobit svému prostředí. Fraktál funguje v rámci metabolických polí tak, aby mohly vzniknout funkce a tvary potřebné k přežití. Architekt Christopher Alexander říká:

Rostoucí organismus využívá procesu transmutace... prostřednictvím jistých chemických (metabolických) polí..., které počínají i zastavují pohyb... tento diferenciální proces růstu pak pomalu vytváří rostoucí celek. Když dochází k růstu, chemická pole se mění tak, že „tatáž“ transformace řídící se „týmiž“ pravidly, má pokaždé trochu jiný vliv. Opakovaná transformace, jež se řídí měnicími se koncentracemi v chemických polích, tedy říká organismu, jak blízko je k dosažení stavu rovnováhy.¹³

V době, kdy jsem se věnoval kraniosakrální terapii mechanickou cestou, jsem vždy provedl test na zjištění inertních vzorců svého klienta a pak jsem použil techniku pro napravení napětových vzorců. Tento eferentní proces* jsem opakoval, abych napravil několik vzorců napětí – čemuž se podle mechanických principů struktury a funkce říká řetězec napětových vzorců. Poté, co jsem v průběhu patnácti let absolvoval sezení s 20 000 klienty, jsem zjistil, že pokaždé když zpracuji jednu lézi, v kontextu nepředstavitelného množství fraktálních vzorců, mám před sebou nemožný úkol.

Zprvu: tato technika způsobuje, že se do fraktálních pohybů v klientově těle dostávají lineární biomechanické vektory.

* poznámka redakce: eferentní 1. odstředivý; 2. vedoucí vzruch od centra na periferii (Slovník cizích slov, 2004). V této publikaci slovo eferentní označuje jakoukoli aktivitu vedenou zvenku, tj. terapeutem do systému klienta.

Zadruhé: inertní vzorce jsou v klientově systému uloženy v mnoha vrstvách – v kostech, membránách, svalech, pojivových tkáních, orgánech, tekutinách, meridiánech, čakrách atd. – biomechanika však pracuje pouze s vrstvou tkání. Tempo moderního životního stylu navíc tělo neustále zahlcuje novými stresory, které vytvářejí další napěťové vzorce a tělo se na ně musí adaptovat. Narušené zdraví přenáší chaos do matrice těla a mysli, což oslabuje její fraktální organizaci a koherentní stav rovnováhy. Nakonec jsem si uvědomil, že *nikdo* není dostatečně inteligentní, aby tyto fraktální pohyby dokázal pojmut v celé jejich komplexnosti, tak aby mohl s úspěchem léčit vždy jen jednotlivé vzorce napětí.

Dovedete si tento obraz představit v celé jeho komplexnosti? Dříve než odpovíte, že dovedete, zamyslete se nad následující informací: každý stresor, bez ohledu na to jak nepatrný, dává do pohybu fraktální adaptaci v celém těle. Součástí této adaptace však je, že dojde ke kontrakci základní tekuté substance a inerce se rozšíří do *celého* systému.

Jakákoli intervence – včetně kraniosakrálních korekcí – vyvolává v klientovi dalekosáhlé změny. Proto každá lineární změna, kterou v klientově těle provedu, uvádí do pohybu rozsáhlé fraktální adaptace, jež buď snižují, či zvyšují hladinu stresu v jeho systému.

Dříve jsem věřil, že mé kraniosakrální biomechanické techniky vždy vytváří zdraví. Nyní však vím, že to byla jen představa mé fantazie. Žádné změny, k nimž dochází v systému klienta na základě použití technik kraniosakrálního terapeuta, nemají *vždy jen* pozitivní vliv. Trvalo mi třicet tři let studia a praxe, než jsem tuto skutečnost přijal, přestože jsem si to uvědomil již v roce 1978, kdy jsem se věnoval ročnímu studiu segmentální neuropatie. Ohlédnu-li se

zpět, pak zjištění, která zde nyní popíšu, se staly základem toho, jak chápu biodynamiku dnes.

S použitím tekutých krystalických proužků, jež měnily barvu v závislosti na změnách teploty na klientově páteři, jsme zaznamenávali stav symetrie a segmentálního uspořádání vazomotorické kontroly teploty kůže. Teplota kůže nám dává informace o funkcích autonomního nervového systému; asymetrie teplot je informací o defektních vazomotorických mechanismech. Tento test tedy vypovídá o tom, do jaké míry je autonomní nervový systém uspořádáný a jak dokáže integrovat zdravé segmentální funkce. Poté, co terapeut vykoná test, provede nápravu páteře. Pak dostane klient prostor, aby se jeho tělo mohlo adaptovat, a provede se další test pomocí tekutých krystalických proužků. Potom se vyhodnotí změna v míře segmentálního uspořádání, které nastalo. Výsledky, k nimž jsme došli, nás šokovaly: někdy v důsledku napravení páteře došlo k větší vazomotorické koherenci (zdraví), jindy však zákrok vedl k velké autonomní dezorganizaci (nemoc).¹⁴

Zjištění, k nimž jsme došli na základě tohoto výzkumu, otřásla naší vírou v to, že intervence provedená profesionálním terapeutem vždy zlepšuje stav klienta zdraví. Právě tyto ošidné vyhlídky – nemožnost kontroly či skutečnost, že nevíme předem, zda náš zákrok povede ke zdraví, nebo zvýší hladinu stresu – limitují kraniosakrální ošetření mechanickou cestou. Proto navrhuji jiný přístup: nechme sílu, jež tělo vytvořila, aby ho i léčila.

Biodynamika: tělo léčí Dech života

Díky kraniosakrální biodynamice máme však alternativu k biomechanickému přístupu, který se zaměřuje vždy jen na jednotlivé vzorce napětí. Mějte však se mnou trpělivost, než vám vysvětlím, jak