

# JEMNÝM DOTYKEM

# JEMNÝM DOTYKEM

Kraniosakrální terapie pro kojence a malé děti

Neeto a Etienne Peirsmanovi

Přeložil Vladimír Čadský



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Peirsman, Neeto

Jemným dotykem : kraniosakrální terapie pro kojence a malé děti / Neeto a Etienne Peirsmanovi ; [z německé verze ... přeložil Vladimír Čadský]. -- 1. vyd. v českém jazyce.

-- Praha : Maitrea, 2015. -- 118 s.

Název originálu: Mit sanfter Berührung

ISBN 978-80-7500-086-6 (brož.)

613.952/.953 \* 316.346.32-053.3 \* 615.828 \* 618.4/.5

– raná péče o dítě

– kojenci

– kraniosakrální terapie

– porod

– monografie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Etienne a Neeto Peirsmanovi

**Jemným dotykem**

*Mit sanfter Berührung*

Copyright © Etienne and Neeto Peirsman, 2007

Translation © Vladimír Čadský, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-086-6

*Když mluvíte s dítětem, nezapomínejte,  
že před sebou nemáte blupáka, ale že promlouváte k duši.*

— ANUBHAVA

*Vše, co má cenu, je bezbranné.*

— LUCEBERT

*Všechny živé bytosti jsou od začátku buddhové.*

— HAKUIN

*Jemným dotykem, kraniosakrální terapie pro kojence a malé děti, je překladem německé verze *Mit sanfter Berührung, Craniosacral-Behandlung für Babys und Kleinkinder*, Kösel-Verlag, Mnichov 2007. Některé informace jsou doplněny z francouzské verze *La thérapie cranio-sacrale pour bébés et jeunes enfants*.*

Text napsal Etienne Peirsman.

Veškeré fotografie pořídila Necto Peirsmanová.

Autorkou kreseb je Marie-Andrée Brandsová.

Kresby na straně 18 a 19 pocházejí z knihy „*Craniosacral Biodynamics, Volume 2*“ od Franklyna Sillse, vydal North Atlantic Books 2004. Použito se svolením nakladatele.

## Poděkování

V první řadě bych chtěl poděkovat své ženě a spolupracovnici Neeto za její lásku a příklad. To ona mě naučila otvírat srdce kojencům a malým dětem.

Děkuji rovněž dr. Johnu Upledgerovi, jenž mi umožnil prohloubit mé zkušenosti a mou filozofii kraniosakrální terapie.

Dále bych chtěl poděkovat všem pracovníkům nakladatelství Ankh-Hermes za jejich podporu a radu.

# Obsah

Předmluva .....	1
Úvod.....	3
OBRAZOVÁ ŘADA Č. 1: KONTAKT.....	7
1 – Co je kraniosakrální terapie?.....	11
2 – Proč potřebují malé děti kraniosakrální terapii? .....	15
3 – Mechanismy přežití v době okolo porodu a jejich vliv na náš další život .....	21
OBRAZOVÁ ŘADA Č. 2: MALÝ ČLOVÍČEK.....	27
4 – O koktejlu lásky a vytvoření hormonálního pouta.....	43
5 – Všeobecné pokyny pro léčení matky a dítěte po porodu .....	47
6 – Různé techniky .....	51
7 – Zákroky během porodu.....	71
8 – Narození a smrt – je to totéž? .....	79
9 – Gravitace, ukradené tajemství.....	81
OBRAZOVÁ ŘADA Č. 3: ZOPAKOVAT POROD, NAPRAVIT CHYBY. BUNĚČNÁ PAMĚŤ .....	83
OBRAZOVÁ ŘADA Č. 4: POROD KONCEM PÁNEVNÍM .....	87
10 – První dojmy a svět dítěte .....	91

11 – Ideální příprava pro nastávající maminky .....	95
12 – Jak může pomoci nastávající otec.....	97
13 – Co může těhotenství bránit a co ho může komplikovat .....	99
14 – Odkud přicházíš, milá duše?.....	103
OBRAZOVÁ ŘADA Č. 5: MALÝ ČLOVÍČEK.....	105
OBRAZOVÁ ŘADA Č. 6 – MAMINKO, NEVADÍ, KDYŽ MÁM RÁD JEŠTĚ NĚKOHU JINÉHO? .....	113
15 – Co můžeme sami.....	115
Doporučená literatura .....	117



## Předmluva

Trvalo mi šest let, než jsem se jako kraniosakrální terapeut odvážil k dítěti přiblížit, natož abych se ho dotkl či prohmatal. Děti křičí a to není nic pro mě! Vadilo mi to po celý život. Když křičelo nějaké malé dítě, byl jsem vždycky jako ochromený.

Děti pro mě byly vždy příliš opravdové, čisté a bylo mi jasné, že také vyžadují „opravdový a čistý“ přístup. Dělat na ně obličej a roztomile šišlat, to nebyl právě způsob, jakým jsem se k nim chtěl přiblížit, ale nic jiného jsem neznal. A tak jsem se zkrátka rozhodl, že se jim budu vyhýbat.

Už jsem působil jako kraniosakrální terapeut celou řadu let, když za mnou začaly přicházet maminky se svými dětmi. Naštěstí jsem měl po svém boku ženu, která mě vzala za ruku a ukázala mi, jak se mám k těmhle malým „tvorečkům“ chovat. Neustále mi říkala: „Musíš jim naslouchat. Podívej se na ně a přivítej je, a když na ně mluvíš, dívej se jim do očí, pěkně hluboko, a tento kontakt udržuj. Pokud se věnuješ dítěti, nemluv s matkou. Dítě si všechno uvědomuje, stejně jako ty a já, jen zatím přebývá v těle, jehož možnosti jsou omezené.“ Díval jsem se na ni, jak bere miminko do náruče a jak mu říká: „Vítej na svět, jsem moc ráda, že jsi tady.“

Jakmile jsem se srovnal sám se sebou a dokázal vidět v dítěti něco víc než jen malé tělíčko, spatřil jsem duši, jejíž pozemská pouť právě začíná. Tehdy jsem si také všiml, že tato duše přichází s „pohledem Božím“, že oči dítěte vyjadřují jasnost a klid, že promlouvají o prostoru a čisté lásce. Jsou to oči, které se rozzáří, sotva se do nich podíváme. Kdykoli do nich pohlédneme, spatříme v nich jas, probuzení, nevinnost.

Zachovat tuto jasnost a průzračnost, to by mělo být cílem výchovy dětí. Moje žena Neeto to vyjádřila slovy: „Na začátku jsou všichni

novorozenci dokonalí.“ Nicméně tato původní dokonalost se u některých miminek po narození ztrácí. A právě této otázce, tomuto prostoru, těmto znovunalezeným možnostem se věnuje naše kniha; jejím cílem je znovu objevit původní potenciál a vrátit ho těm, jimž patří. Chtěl bych na tomto místě poděkovat Neeto, že se nebála a že dokázala komunikovat s těmito podivuhodnými proroky lásky a tvořivosti, jakými novorozenci jsou.

Tato kniha není vědeckou publikací, ale průvodcem kraniosakrální terapií pro kojence a malé děti; je nesena fascinací procesu zrození. Naleznete v ní určitou pracovní filozofii, opírající se o zdravý rozum a léta mých praktických zkušeností.

Někomu se moje výklady budou třeba zdát poněkud jednoduché a elementární; to je pravda, leckdy se vyjadřuji, jako bych měl před sebou pětileté dítě. Ale byl to úmysl, neboť pokud jde o úlohu matky, nedostává se nám některých velice základních a primárních zásad, jež část medicínského a farmaceutického aparátu zapomínajícího na animální instinkt a zdravý rozum, s nimiž přicházíme na svět, přehlíží a potlačuje; podílí se na tom i všechna ta překotná činnost, jíž je dítě vystaveno bezprostředně po narození: hned ho někdo zvedne za nohy, je váženo, rázně osušeno, nasadí mu čepičku, nakapou mu do očí atd. atd. Hotový profesionální ceremoniál! Copak je možné se proti tomu nebouřit? A co budoucí matky, budou ochotny to snášet?

## Úvod

Právě jsem viděl v televizi jeden pořad: za třídou šestiletých dětí přijeli na návštěvu dva policisté na koních. Všechny děti se na velké koně dívaly s nevinným úžasem. Tak co se tedy s námi děje, když dospějeme? Dalo by se říct, že se oklikou, vyznačenou četnými neurózami, nakonec – s trochou štěstí – opět vrátíme k původní nevinosti.

Tato kniha nepojednává jen o zrození lásky mezi matkou a dítětem, ale rovněž o „okolnostech“, jež může tato láska vytvořit. A také – co dělat, aby tato láska vznikla? A co dělat, když nelze dítě už od narození utišit a když se matka cítí bezmocná a naprosto vyčerpaná?

Co dalšího může kraniosakrální terapie dát nad rámec pouhých technik? Podstatou kraniosakrální terapie je respekt k osobě, kterou léčíme. Tento respekt dává dítěti (a také všem přítomným) pocit: „Jsem viděno, jsem uznáváno v jednotě těla a duše, jíž jsem.“ Svět, do něhož dítě přichází, je pak hned méně cizí a nepřátelský.

Prohlédněte si fotografie, které pro tuto knihu pořídila moje žena Neeto. Uvidíte, že přistupuji k dítěti jako k uvědomělé bytosti a s velkou dávkou respektu. Splýváme v jedno. Tělo dítěte se pak může naplnit životní energií, jež mu zajistí klid a pohodu.

Podmínkou tohoto pocitu bezpečí je pouto mezi ním a matkou. Aktivujeme-li u obou instinkty společné všem savcům, stres už nemá šanci a jejich těla naplní láska – chemicky, prostřednictvím hormonů.

Když jsem se seznámil s kraniosakrálním systémem (zvaným také CS systém), otevřel se přede mnou svět zázraků. Jakmile buňky začnou krátce po početí budovat naše tělo, jako vůbec první se formuje nervová soustava (a kraniosakrální systém je její součástí). Takto se utváří naše tělo.

Když dítě projde porodními cestami, je celé schoulené a stlačené samo do sebe. Někdy se stane, že lebeční kosti sklouznou po sobě, zaujmou špatnou polohu a zůstanou zablokované. To může omezovat mozek, který pak nemá dost prostoru ke svému rozvoji. K podobnému stlačení může dojít také na úrovni zad nebo i na obou místech současně. A právě taková omezení a bloky vyhledává a napravuje kraniosakrální terapie (CS terapie)! Jakmile položíme na dítě ruce a navážeme kontakt s jeho kraniosakrálním systémem, stimuluje se energie obou, doslova se „zmnohonásobí“. Z toho se pak odvíjí další terapie až k úspěšnému završení.

U kraniosakrální terapie mě překvapilo, jak je snadné se jí naučit. Vyžaduje to určitou zvědavost. Pro začátek to stačilo, ale brzy jsem zjistil, že tělo dítěte má jistou tendenci jednoduše cítit, uvědomovat si samo sebe a že i moje tělo touží dosáhnout takového stavu. Stavů meditace, „prázdnoty“, jímž se moje práce liší od přístupu většiny osteopatů. Pochopil jsem tak, že možnost stát se kraniosakrálním terapeutem má každý, kdo má chuť se učit.

Vychoval jsem stovky terapeutů, kteří využívají své znalosti a zkušenosti v praxi. Všichni pracovali napřed na svých vlastních problémech, a tak mohou nyní pomáhat pacientům zvládat ty jejich.

Poskytujeme rovněž rady matkám a dětem před narozením.

*Rozhodně nedoporučuji používat tyto techniky či je na komkoli zkoušet po pouhém přečtení této knihy! Veškeré popsané techniky jsou určeny pro kraniosakrální terapie. Nesmíme zapomínat, že kojeneček je velice křehká bytost.*

Všechny techniky popisované v této knize mají sloužit jako vodítko pro kraniosakrální terapeutu. Ze zkušenosti víme, že každý, kdo se o CS terapii zajímá opravdu seriózně, je schopen se jí naučit a také ji naprosto bezpečně používat. V každém případě je rozhodně zapotřebí solidní

vzdělání a dobrá praxe! Během učení se totiž kraniosakrální terapeuti seznámí a získají zkušenosti se všemi technikami této terapie a naučí se znovu prožívat okamžik porodu a zrození. Mohou pak zabránit tomu, aby se „perinatální traumata“ projevila v tom nejnevhodnějším okamžiku a rušila terapeuta během práce s pacientem.

V konečné instanci je naším cílem připravit co nejvíce zájemců o tyto jednoduché a přirozené techniky, aby porodní báby minulosti, jež nyní poněkud vymizely, opět zaujaly ve společnosti své místo.

**OBRAZOVÁ ŘADA Č. 1:  
KONTAKT**





Každé dítě, jež přijde na terapii, je jedinečná lidská bytost. Kojencovo tělíčko ještě nedisponuje možnostmi komunikace, jaké máme my, což někdy bývá pro obě strany velice frustrující. Komunikace mezi matkou a dítětem se většinou uskutečňuje prostřednictvím čichu, hmatu a zvuků, které v miminku budí pocit důvěry a bezpečí.

Dlouze se na děčko zadívám a někdy začnu vydávat tiché, jemné zvuky. Vítám ho u sebe. Slova k tomu nepotřebuji; stačí se jen dívat a nechat téct mou energii, je to jakýsi dotyk pohledem.

Během celé terapie se snažím být s dítětem stále ve spojení, využívám k tomu jako pupeční šňůru svůj pohled, zvuky a doteky. Když zapomenu, že se věnuji dítěti a zeptám se na něco jeho matky, dítě velmi často začne hned protestovat.

Velice dobře to funguje i tehdy, když doteky nepřicházejí vůbec v úvahu, protože dítě musí zůstat s matkou! Napřed položím matce několik otázek

ohledně porodu a toho, co při něm cítila, a pak ji požádám, aby si lehla na pracovní stůl. Pocit bezpečí je pro dítě natolik důležitý, že dosáhnu lepšího výsledku, když se mu budu věnovat nepřímou. Tím, že pracuji na jeho matce, mu dám pocítit, nakolik jsou doteky příjemné a blahodárné. Dítě této atmosféře uvolnění a pohody pomalu přivykne. Někdy pracuji během matčiny terapie zároveň i na dítěti, ať už přímo, či nepřímou.



## 1 - CO JE KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE?

Naše tělo se vyznačuje dokonalou schopností samoregulace. Každý den se probouzí a vydává se do vnějšího světa: zkrátka žije. Zatímco v noci spíme, naše tělo nezahálí, ale vykonává nesmírnou práci. V průběhu života se buňky opotřebovávají a spánek zajišťuje čas nezbytný pro jejich obnovu. Druhý den se probudíme svěží a čilí, připravení čelit výzvám dalšího dne – nebo také ne. Jakýkoli stres může tento proces zpomalit a naše tělo pak začne fungovat hůře. Cílem kraniosakrální terapie je zjistit, kde je tělesná energie blokována. To jsou místa postižená stresem. Svůj terapeutický postup můžeme přirovnat k silničnímu provozu: vyhledáváme zácpy a ty pak uvolňujeme – právě v tom spočívá práce terapeuta.

Ale co přesně se přitom v našem těle odehrává? Abychom to pochopili, musíme si nejprve vysvětlit, jak se naše tělo vyvíjí. Po oplodnění se vajíčko dělí, dokud nevznikne celý hrozen kopií původní buňky. Zatímco některé z těchto buněk vytvoří *placentu*, z ostatních vzniknou tři velice tenké překrývající se vrstvy, asi jako na sebe položené palačinky. Z těchto tří vrstev vznikne naše tělo. Na začátku jsme jen tři vrstvy, tři „palačinky“ položené jedna na druhou. Říkáme jim *zárodečné listy*.

Z jednoho listu vznikne vnitřní vrstva, *entoderm*, z druhého vrstva vnější, *ektoderm*, a ze třetího mezivrstva, která je spojuje, *mezoderm*. Všechny tři pak společně vytvoří naše tělo.

Aby se vše vyvíjelo, jak má, vznikne nejprve vertikální „trubice“, *notochord* zvaný také *chorda dorsalis* čili *struna hřbetní*. Notochord

slouží jako základna pro formování dalších buněk: určuje místo a funkci každé z nich. Buňky pak vědí, jakou životní funkci mají zajišťovat, a znají také místo v těle, kde ji mají vykonávat. Vědí, který orgán, která kost nebo která část mozku se z nich stane, a podle toho také zaujmou své místo.

Když tento magický jev, jakým notochord bezesporu je, splní svou úlohu, zmizí, ale mediánní linie, kterou vytvořil, zůstává už jednou provždy dominantním směrem v našem těle. A každá buňka v těle si bude po celý život pamatovat prapůvodní signál, jenž jí určil cestu, kterou se má vydat!

To je také princip, o nějž se opírá naše terapie: vrátit každé buňce důvěru. Důvěru, díky níž buňka bezpečně pozná, jaký má její život cíl a kde je její místo. Díky naší terapii pacienti tuto mediánní linii opět fyzicky pocítí a mohou se takříkajíc vrátit do svého notochordu.

Přirozený regulační mechanismus našeho těla je jako šéf, který vydává příkazy. Stará se, abychom jedli, když je to potřeba, abychom dýchali, trávili, zajišťuje tisíce dalších úkonů nezbytných k tělesnému přežití. A všechny tyto úkoly, které nám připadají samozřejmé, plní sám, ale přitom s nejvyšší pečlivostí. Každý ví, že pracujeme-li pro šéfa, který není motivován, který je smutný nebo zapomněl objednat zboží, brzy tím začne trpět celý podnik. Naším šéfem je mozek a všechny jeho spoje. Je dobře ukryt v našem těle a živí ho a pečuje o něj naše velice jemná oběhová soustava, kraniosakrální systém<sup>1</sup>. Tento primitivní

---

<sup>1</sup> Kraniosakrální systém je poháněn naším srdcem. Uvnitř našeho mozku jsou drobné dutiny, v nichž speciální buňky filtrují krev a přetvářejí ji na velice jemnou tekutinu, kterou označujeme jako kraniosakrální, ale také jako mozkomíšní či cerebrospinální mok. Srdce jako čerpadlo rozvádí tuto tekutinu po celém mozku, aby se pak shromáždila v jeho okrajové vrstvě a přes míchu se nakonec vrátila zpátky do krve.