

Körülöttem döbönt csend

- amikor a *cranosacralis* terápia debütál egy orvskongresszuson -

Szívből élni, jó célokat kitűzni, lelki-fizikai-mentális kiegyensúlyozottságot elérni szinte minden ember számára megfogalmazott vágyak. *Gábor Orsolyával* egyre ismertebbé váló hatékony terápiáról beszélgettünk csodálatos természetközeli otthonában, ahol rengeteg nevetés közepette megtudtam sok mindent a *cranosacralis* terápia itthoni bevezetéséről, alkalmazásáról és arról, hogy a családjuk minden tagja tiszta szívből, teli szájjal tud nevetni. És ez áldás.

- *Mi a *cranosacralis* terápia? Hogy kerültél kapcsolatba ezzel a módszerrel?*

- Mások segítése, a gyógyítás szinte velem született. A családban mindenki segítő foglalkozású. Az, hogy én első körben konduktor, nem pedig orvos lettem, az egómnak köszönhető. Édesapám ugyanis neves szemorvos, és mögötte mindig csak a második legjobb lehettem volna. Én viszont a legjobb akartam lenni.

Közel 10 évig dolgoztam konduktorként itthon és külföldön is. Nagyon szerettem a munkámat – a gyerekektől rengeteg szeretetet kaptam, ami sokat jelentett nekem. Aztán egy napon, egy mozgássérült gyerekeknek szervezett, dániai konduktív táborban a nem létező véletlen összehozott egy olyan családdal, akik a konduktív pedagógia mellett egy másik terápiát is igénybe vettek.

- *Kíváncsi volt, mit tudhat „az a valaki”...*

- A történet röviden anynyi, hogy ez a kisfiú, akinek a mozgásán egyébként nagyon

sokat segített a konduktív módszer, minden kezelés alkalmával végigsírt a foglalkozást. Nagyon jó kapcsolatom van a gyerekekkel és bántott, hogy annyira sírt, pedig a mozgásfejlesztéssel nem okozunk fájdalmat. Az anyukája azzal akart megnyugtatni, hogy Lucas mindenkivel ezt csinálja, egyetlen terapeutát leszámítva.

Nagyon felpiszkalta a kíváncsiságomat, hogy ki lehet az a szakember. Meghívtak, kísérjem el őket egy kezelésre. Alig vártam, hogy láthassam, mit tudhat az, akinél ez a gyerek nem sír ilyen keservesen, és még hozzá is járul a testi-lelki fejlődéséhez. És tényleg... boldog mosollyal az arcán feküdt végig a 45 perces kezelés alatt az a kicsi gyerek. Ez volt az első találkozásom a *cranosacralis* terápiával.

- *Ha tanultunk valamit, azt a forrástól kell megtanulni, vallod...*

- A *cranosacralis* terápiának Upledger doktor a forrása, ő dolgozta ki a módszert, ő fektette le annak tudományos alapjait. De messze megha-



ladta a korát. Már 40 évvel ezelőtt olyan dolgokról beszélt és írt, amit mi még csak most kezdünk kapiskálni. Az Upledger Intézet floridai központú, a világ legnagyobb egészségügyi továbbképző intézete. 62 országban van jelen, így tulajdonképp bárhol meg lehet tanulni az eredeti *cranosacralis* terápiát.

A dániai konduktív tábor után épp Vietnámba és Ausztráliába hívtak dolgozni, akkor még konduktorként. Utána néztem, mikor van a legközelebbi craniós képzés, és Szingapúrban, majdnem félúton Budapest és Ausztrália között

tartottak egyet, ahova még épp volt egy szabad hely. Ott végeztem tehát a képzéssorozat első szintjét. Teljesen magával ragadott, úgy éreztem, „megérkeztem”.

- *Mit éreztél azon túl, hogy meg akartad tanulni? Mi volt, ami megfogott benne?*

- Egy nagyon mélyről jövő, sürgető „akarom” volt, amit éreztem, de nem mentálisan, hanem zsigerből, szívből. Az első képzést még nem Upledger doktornál végeztem ugyan, de nem is az instruktor személye, hanem maga az eszencia ragadott magával. A négynapos képzés alatt generációk bölcsességét adták át. Hogy mi fogott meg... Nem tudom pontosan megmondani, csak azt, hogy azonnal használható tudást adott a kezembe, amit biztonsággal alkalmazhattam bárkin. Nagyon tetszett a módszer erőszakosság-mentessége, az hogy ennyire finom érintésekkel ilyen hatékonyan dolgozhatunk. Tetszett, hogy nagyon könnyen elsajátítható.

Fontos volt számomra, hogy egyértelmű tudományos alapjai vannak, egyszerű és logikus, mégis annyira komplex: mélyen és egyszerűen hat a testre, a lélekre és az elmére is. Ilyen tekintetben is egyedülálló manuális módszerrel van szó...

Két hét múlva már a második szintű képzésen ültem Ausztráliában. Minél jobban megismertem a módszert, annál inkább beleszerettem és sorra végeztem a képzéssorozat 7 fő elemét: tanultam Írországból, Amerikából, és a Bahamákon, mert akkor még Magyar-

országon nem volt képzés. Azt csak pár év múlva hoztam be az országba. Ekkor már a konduktív pedagógiával is teljesen felhagytam, és a cranion kívül nem érdekelt semmi más.

Nyughatatlan típus vagyok, van bennem valami hajtóerő, ami arra sarkall, hogy újabb ismereteket szerezzek, tovább tanuljak. Ennek köszönhetően az asztalfőnöki diplomámat, amiket azóta sem használok semmire, a tanulást viszont nagyon élveztem. Korábban minden új dologba nagy lendülettel kezdtem bele, és amikor elértem, amit lehetett, nem érdekelt tovább. Pipa, haladjon a sor. A cranio azonban más volt...

- *Felhagytál a még több tudást szerezni elvéddel, és a gyakorlatban alkalmazni kezdted a tanultakat...*

- Így van. Bár volt még egy utolsó próbálkozásom: elvégeztem a TF-en a humán kineziológiát, beletettem abba is mindent. Azt is az egómnak köszönhettem. Az egyik tanítványom ugyanis hallott róla, hogy 2013-ban a TF-en rendezik meg a Magyar Élettani, Farmakológiai és Mikrocirkulációs Társaságok közös évi kongresszusát, és mondta, Orsi legalább valami szösszenetet küldjünk be a cranioról, hátha elfogadják absztraktként, ami majd belekerül a programfüzetbe, és így minden résztvevő láthatja, hogy létezik egy módszer, amit *Cranosacralis* terápiának hívnak.

Úgyhogy beküldtem néhány sort a terápiáról. Legnagyobb döbbenetemre a következő válaszlevelet kap-

tam: „Tisztelt Gábor Orsolya! A Tudományos Bizottság a beérkező absztrakt javaslatokat elbírálta és meghozta döntését. Ez alapján örömmel értesítjük, hogy az Ön által beküldött absztrakt 10 perces szóbeli előadásként elfogadásra került.” Azonnal inamba szállt a bátorságom. Most tényleg orvosok, kutatók, gyógyszerészek előtt kell beszélnem a *Cranosacralis* terápiáról, mindezt 10 percen belül? Mi legyen a téma, milyen diákat használjak, mire lenne nyitott ez a közönség? Végül tapasztalt külföldi kollégáimtól kértem segítséget, akik rendszeresen adnak elő tudományos körökben. Úgy éreztem, jól felkészültem.



Dr. John E. Upledger

Ritka anatómiai fotókat kaptam egy boncolásról, olyanokat, amiket egyébként kizárólag az Upledger Intézet instruktorai mutathatnak be a képzéseken. Tömören, gördülékenyen, és azt hittem, meggyőzően beszéltem. Az előadásomat azonban síri csend követte. A vitára szánt öt perc alatt egyetlen kérdés sem hangzott el. Még az is jobban

esett volna, ha megdobálnak paradicsommal...

- Mert annyira befogadták az élményt, hogy szóhoz sem tudtak jutni?

- Á, dehog. Sokkal inkább arról szólt a csend, hogy mit keres itt egy fiatal, szőke nő, és miért beszél egy természé-

sem mert érdeklődést mutatni. De hát ez örület!

Na, gondoltam magamban, visszajövök én még ide, 'dr'-ral a nevem előtt és után, gyorsan elvégzem a TF-en a humán kineziológiát, ott maradok doktorit csinálni, és majd én megmutatom... Aztán

ciós, koponyamanipulációs módszer tudományos alapja. Nekem nem kell meggyőzőnöm senkit.

- Hogy hoztad be az országra ezt a módszert, iskolád csináltál neki vagy magad köré építetted a tanítványokat?

- Ez csak úgy kialakult magától. Először alkalmazni kezdtem a tudást, amit a képzéseken megszerkeztem. Az első és egyetlen craniosacralis terapeuta voltam az országban jőpár évig. Biatorbágyi házamban alakítottam ki rendelőt, itt kezdtem kezelni. Nem hirdtettem, nem volt szórólapom, honlapom vagy Facebook oldalam. Nem is volt rá szükség. Szájhagyomány útján terjedt a hír.

Gondold el, hogy valaki egy-két kezelés alatt megszabadult egy harminc éve tartó migréntől. Hát persze, hogy boldogan újságolja mindenkinek, akik aztán jönnek a maguk problémáival. Hirtelen arra eszméltem, hogy annyira megtelt az előjegyzésem, hogy fél évre előre nem tudok időpontot adni, pedig heti 7 napot, napi 12-14 órát dolgoztam. Így született meg a hivatalos terapeutaképzés megszervezésének ötlete is.

- Kik végzik el az alaptanfolyamot?

- Minden képzésünkön vegyes az összetétel. Jelentkeznek orvosok, gyógytornászok, pszichológusok, fogorvosok, természetgyógyászok. De sokan vannak laikusok is: szülők, akik a gyereküknek akarnak segíteni, vagy csak egyszerűen egészségtudatosak; útkeresők, akiknek elege van a stresszből, hogy hiába pró-



tes gyógyomódról egy orvoskongresszuson, még ha tudományos alapokon nyugszik is? Mégis az volt a legmegdöbbentőbb, hogy a születben sorra sündörögtek oda hozzám, hogy tovább kérdezzessenek a terápiáról, és hogy miként hozhatnák el kezelésre hozzám ilyen vagy olyan betegséggel küzdő családtagjukat vagy barátjukat, nyilvánosan azonban egyik

lecsillapodtam és felfettem magamnak a kérdést: Miért akarnék én nekik bármit is bizonyítani? Hiszen a legtöbben saját orvos kollégáikra is ferde szemmel néznek, ha azok „rátévednek” az alternatív gyógyítás, pl. homeopátia vagy akupunktúra útjára. Upledger doktor pedig 40 évet töltött azzal, hogy lefektesse nem csak a Craniosacralis terápia, hanem az összes manipulá-

bálnak kiszakadni a pörgésből, hogy nincs az életüknek egyetlen tudatosan megélt perce sem. A Craniosacralis terápia pedig tudatosságra, befelé figyelésre, odafordulásra, gyengédségre tanít. Ez nem egy egyszerű módszert, amit gyorsan elsajátítunk, aztán kész. Ez egy életforma.

A tanfolyam előtt a jelentkezőknek három kezelésen kell részt vennie minősített terapeutáknál, ami saját élményt, sok „Aha” pillanatot nyújt. Ezt nagyon fontosnak tartom, hiszen hogy akarhatna bárki is másokat kezelni, ha ő maga sosem tapasztalta meg a módszert önmagán?

- Ez a vízváltó sorompó. Ki dönti el hogyan tovább?

- A hallgató. Ha úgy érzi, szeretne tovább tanulni, bármelyik ország Upledger Intézeténél bármikor megteheti. Vannak bizonyos feltételek, melyeket teljesíteni kell, de ezek egyike sem végzettséghez kötött. Ennek pedig az az oka, hogy Upledger doktor szigorúan ragaszkodott ahhoz, hogy a Craniosacralis terápiát egyetlen szakma se sajátíthassa ki; nem akarta, hogy az osteopáták, az orvosok vagy a gyógytornászok kezébe kerüljön. Azt akarta, hogy bárki megtanulhassa, hiszen nem attól lesz jó terapeuta valaki, hogy tudja latinul a koponyavarratok nevét, hanem attól, hogy képes előítéletektől mentesen, az egóját alárendelve, osztatlan figyelmét a páciensének szentelni, mindezzel biztosítani azt a neutrális teret, amelyben a gyógyulás megvalósulhat.

- Mióta oktatód?

- 2008-ban kezdtem meg

a hivatalos képzésszervezést Magyarországon, akkor még külföldi instruktor kollégákat hívtam meg tanítani. Két év kemény munka után megkaptam az instruktori kinevezésem, és 7-8 éve már nem csak itthon, hanem több mint 20 országban magam is tanítok.

Azóta több mint ezer hallgató végzett nálunk, s az első csapat legjobbjai 10 éve dolgoznak mellettem. Mára már szinte bárhol az országban lehet craniosacralis terapeutát találni, no persze nem mindenki egyformán képzett és tapasztalt. Az Upledger név garantálja azonban, hogy az illető tényleg az eredeti módszert tanulta.



- Mi vezette Upledger doktort a módszer kidolgozására?

- Orvosként diplomázott, osteopata volt, aki elsősorban a vázizomrendszer kóros elváltozásainak korrigálásá-

val foglalkozott, holisztikus szemlélettel ugyan, de meglehetősen mechanikusan, kizárólag fizikai szinten. Tanult ugyan az egyetlen cranialis osteopatiát, ami már kifejezetten a koponyacsontokra fókuszál, de mivel nem kedvelte az oktatót, nem érdekelte a téma. Aztán, látod, megint a „véletlen”... egy személyes jó barátja édesapjának rejtélyes tünetei okának kiderítése és maga a műtét volt az, ami a craniosacralis rendszer, mint élettani rendszer felfedezéséhez vezette őt. Ettől lett személyes...

- Jelen volt a műtéten?

- Ő volt a segédoperátor. Az volt a dolga, hogy az agygerincvelői hártát két kis cis-

szel mozdulatlanul tartsa, miközben a sebész eltávolítja a kemény agyhártyáról azt a plakkot, ami a páciens súlyos tüneteit okozta. Igen ám, csak hogy a hártya, amit mozdulatlanul kellett volna tart-

nia, folyamatosan, ritmikusan mozgott. Upledger megfigyelte, hogy az agyhártya ritmikus mozgásának ritmusa nem egyezik sem a szívverés, sem a légzés ritmusával.

Bárkit kérdezett a műtét után, senki nem hallott egy harmadik élettani ritmusról az emberi testben. Végül összehívott egy 21 fős kutatócsoportot, és anatómusokkal, neurológusokkal, orvosokkal és biomérnökökkel együtt közel tíz évet szántak arra, hogy eldöntsék végre azt a több évtizedes vitát, miszerint a koponya csontjai az újszülöttkor elmúltával elcsontosodnak-e vagy sem.

Upledger és munkatársai tudományosan bizonyították a craniosacralis rendszer, mint az egyik legfontosabb élettani rendszer létezését, és azt is, hogy rendszer részét képező koponyavarratok egész életünk folyamán mobilisak maradnak, alkalmazkodva a koponyán belüli ritmikus nyomásváltozáshoz, és csak kóros esetben csontosodnak el.

- Mire jó, hogy mozognak?

- Minket tulajdonképpen nem a csontok érdekelnek; a csontok a lágy szövetek rabszolgái. Pusztán azért fontos a koponyacsontok szabad mozgása, hogy azokat fogantyúként használhassuk a belülről hozzájuk tapadó membránokban lévő feszültségek oldásához. Hiszen ez a membránrendszer az, amin belül az idegrendszer él, működik és fejlődik, az idegrendszer pedig minden funkcióért felelős.

A craniosacralis terapeuta nem állít fel diagnózist. Meg-

keressük a testben a tünetek okait, kezelünk és bízunk a folyamatban, vagyis a gyógyulást a testre hagyjuk. Nagyon figyelünk arra, hogy mindig semlegesek maradjunk, nem teszünk negatív kijelentéseket. Döbbenetesen romboló hatása van annak, amikor pl. egy nehezített teherbe esésnél rámondják egy nőre, hogy meddő, vagy egy daganatos betegnek azt mondják, hogy már csak ennyi vagy annyi ideje van hátra.

- Van-e a daganat-megelőzésben vagy a rehabilitációban szerepe a craniosacralis terápiának?

- Mindkettőben óriási szerepe van a terápiának. A craniosacralis terápia nem korlátozódik a fizikai egészség helyreállítására, hanem érzelmi blokkok oldásával, a mentális hozzáállás formálásával segít, tehát fizikai, lelki, értelmi-érzelmi szinten egyaránt hat. Szeretettel ajánlom Upledger doktor *Találkozás a belső gyógyítóddal* című könyvét, ami egyrésztől nagyon olvasmányos, másrésztől igen lelkesítő: beszámol több olyan esetről – és ezt mi is tapasztaltuk –, ahol a már kialakult daganat mérete csökkent ill. teljesen megszűnt azáltal, hogy megtörtént egy ahhoz kapcsolódó, jóval korábbi érzelmi trauma feloldása és a megfelelő attitűd kialakítása.

A craniosacralis terápia legfőbb feladata az, hogy visszaadja a páciens kezébe saját gyógyulása felelősségét, hogy olyan kapcsolatot tudjon kialakítani a belső gyógyítójával – ez a gondolat is Upledgertől származik –, hogy megmutassa azt a he-

lyes utat, ami a gyógyulásához vezet. Mert a betegség csak figyelmeztetés. Ha visszatérünk a helyes útra, nincs szükség többé figyelmeztetésre, nem igaz? A cranio sokat tud segíteni a már megkezdett kezeléseket (kemoterápia, sugárkezelés) mellékhatásainak enyhítésében is.

- Mi az életigenlése, Orsi? A rák ellen, az emberért, a holnapért! Alapítvány 12 szirmú virágából mely szirmokat választod?

- Az én virágomnak sok szirma van. Az egyik legfontosabb a pozitív gondolkodás, ami vonzza a boldogságot, a szépséget és a sikert. Én mindig is ilyen voltam: egyszerűen tudom, hogy minden, amit szeretnék elérni, az sikerülni fog, és minden, ami velem vagy bennem történik, az rendben van.

A másik az örömteli tevékenység: fontos, hogy amit csinálok, abban örömet leljem, legyen az munka vagy szabadidős tevékenység. Az olyan segítő szakmában, mint az enyém, amúgy is elengedhetetlen a feltöltődés: nálam ez lehet egy hegyi túra, kerétszédés, meditáció, baráti összejövetel, tánc vagy egy jó alvás.

És talán a legfontosabb életigenlésem a nevetés – tiszta szívből, felszabadultan. Szinte minden helyzetben tudok nevetni, akár saját magamon is. Vagy látnád a kutyámat! Ó annyira vicces! A mi családunk pedig egy olyan család, hogy ha összejövünk, úgy tudunk nevetni, hogy előbb-utóbb a könnyünk is kicsordul. És ez áldás.

Vajda Márta