



## Kraniosakrálna terapia

Mozgomiešny mok (liquor cerebrospinalis) je veľmi dôležitý pre mnoho fyziologických pochodov v ľudskom tele. Vďaka svojej tekutej povahe obklopuje a chráni centrálnu nervovú sústavu – mozog a miechu. Funguje ako tlmič nárazov, čím znižuje intenzitu ich pôsobenia na nervový systém. Poskytuje výživné látky nervovým bunkám, pomáha udržiavať elektrolytickú rovnováhu nervového systému, odvádza odpadné látky a toxíny. Prirodzený pohyb mozgomiešneho moku v tuhej, vodovzdornej membráne (Dura mater) od hlavy ku krížovej kosti v intervale 6-12 krát za minútu je považovaný za základný respiračný pohyb. V dôsledku tohto pohybu sa pohybujú aj lebečné kosti a krížová kosť (2-4 mm). Na pohyb mozgomiešneho moku reagujú všetky bunky a tkanivá tela, rovnako aj dýchanie a tep srdca.

Stres, napätie, fyzické a emocionálne zranenie ostávajú v pamäti tela a vplývajú na pohyb mozgomiešneho moku. Dnešné civilizačné ochorenia majú priamy vzťah k úrovni života.

Úprava pulzácie mozgomiešneho moku pomáha pri :

- bolestiach hlavy, migrénach
- poruchách rovnováhy (aj závrate), pískaní v ušiach (tinnitus), infekcii stredného ucha
- strate chuti a čuchu
- bolestiach chrbta a chrbtice (platničky, stenóza, skolióza a iné nerovnovážne stavy chrbtice)
- dysfunkciách horných a dolných končatín, motorickej funkčnosti, bolesti v krížovej oblasti
- pooperačných stavoch (pooperačný stres)
- chronickej únave, nespavosti, neschopnosti uvoľniť sa, „vypnúť hlavu“
- depresívnych stavoch, napätí, strese a nepokoji
- fyzických a psychických traumách, problémoch spojených s námahou a vypätím
- ľahkých mozgových poruchách (hyperaktivita, poruchy učenia detí, dyslexia, dysgrafia)
- poruchách centrálného nervového systému (autizmus, Parkinsonova a Alzheimerova choroba, skleróza multiplex, detská obrna, epilepsia)
- menštruačných problémoch, menopauze, sterilite, impotencii, inkontinencii, nočnom pomočovaní a kolikách (oblasť panvového dna)

Dĺžka terapie : **60 min**

**Cena : 20 EUR**

(pri terapii je klient oblečený – vhodné je voľné oblečenie, hlavne v oblasti pása a panvy)

### Kontakt pre objednávku :

Roman Bajus - masáže a poradenstvo      0915 664 989      masazeaporadenstvo@gmail.com  
Štúdio Lara (www.studiolara.sk)      0917 710 154      info@lamuzza.sk

### **Počúvajte svoje telo**

*Kedykoľvek vaše telo trpí, znamená to, že sa vám váš duch snaží niečo povedať. Hovorí vám, že si máte niečo uvedomiť. Pýtajte sa svojho tela, čo sa vám pokúša povedať. Telo je veľmi výrečné. Ukáže vám maximálne názorne, čo by ste si mali uvedomiť. Vždy to nejako súvisí s potrebou lepšie sa o seba starať a viac sa milovať. „Počúvam, čo mi hovorí moje telo“.*

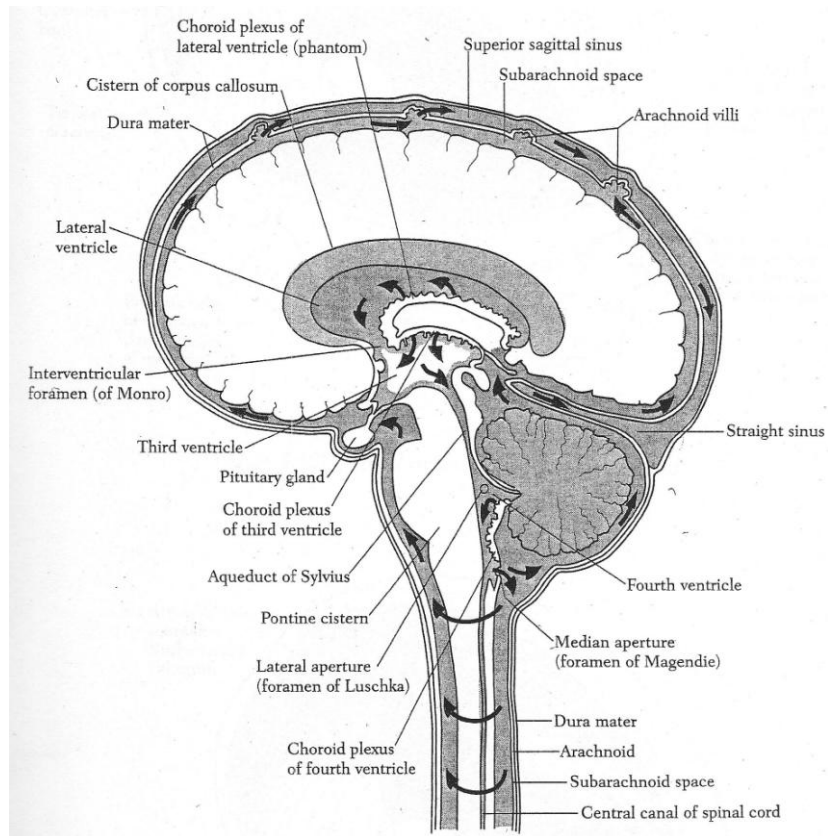
*Z knihy Probuzení od Shakti Gawain*

**Roman Bajus – masáže a poradenstvo**

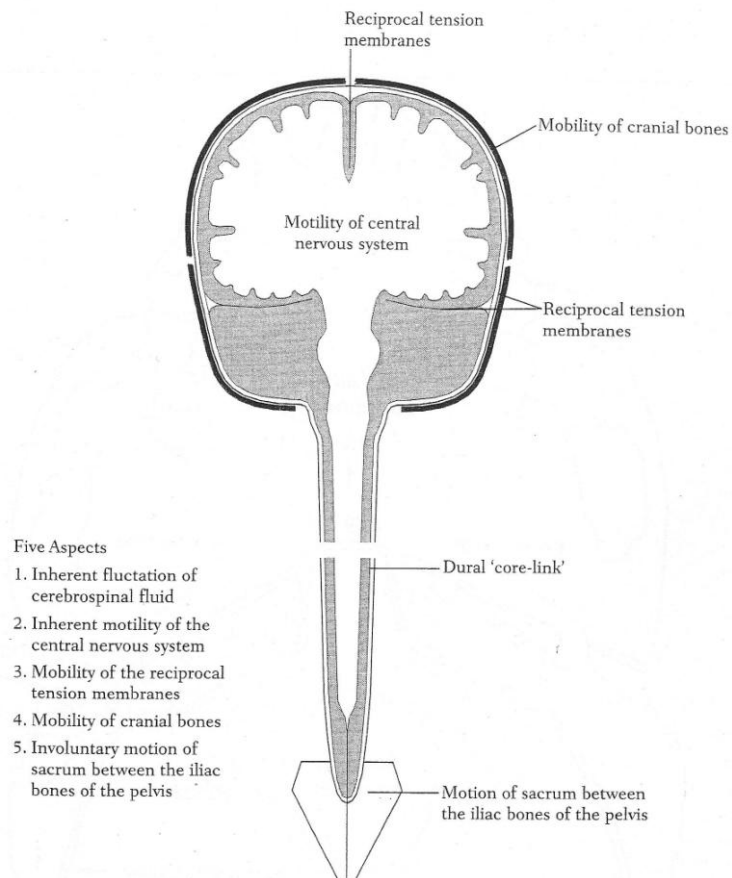
Mesačná 3241/11, 821 02 Bratislava

IČO : 37 145 967    DIČ : 1024855007

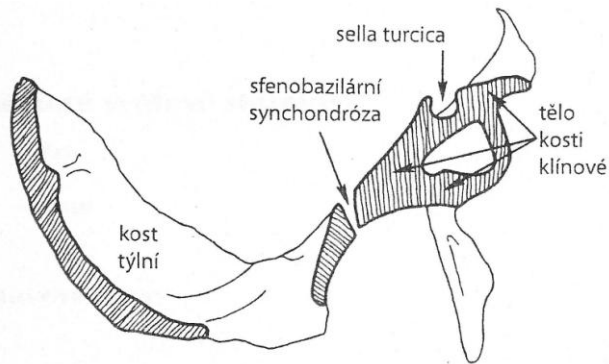
č. ObU-BA-OZPI-2013/13899-2 ; č. ŽR 201-15131



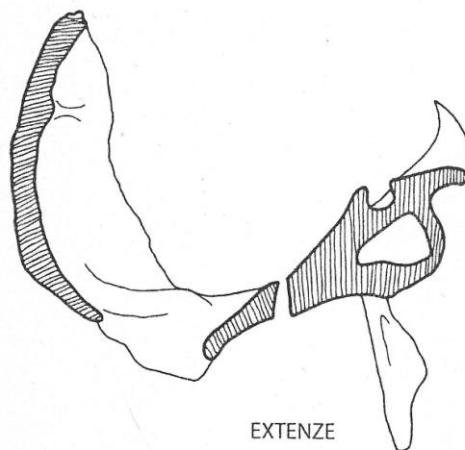
### Pohyb mozgomiešneho moku (liquor cerebrospinalis)



### Primárny respiračný mechanizmus



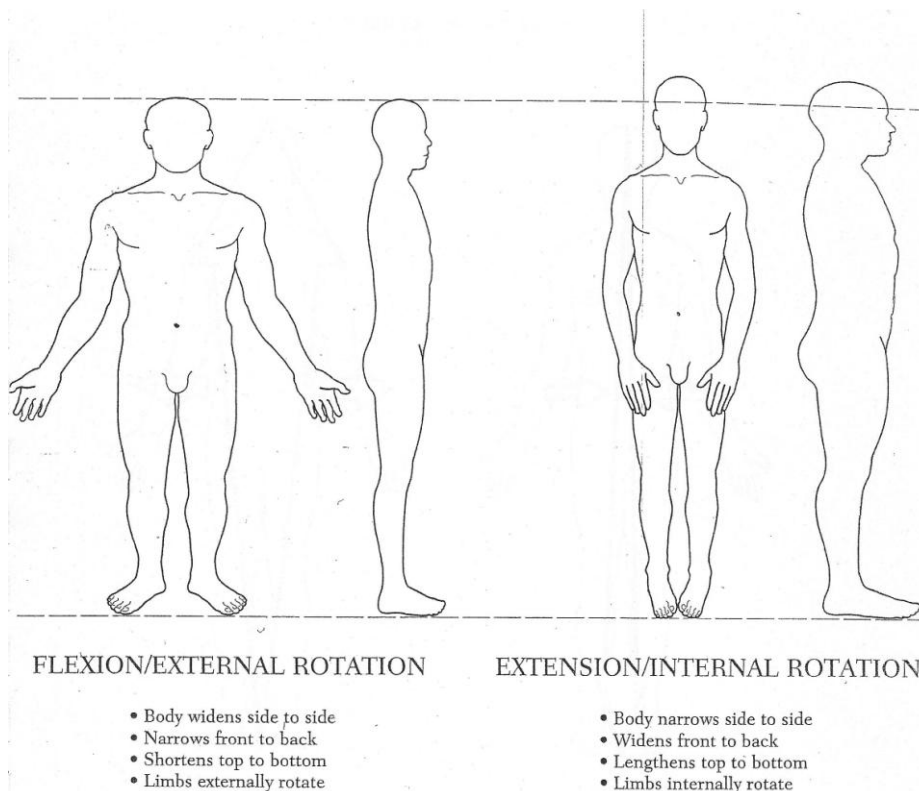
FLEXE



EXTENZE

Obr. 7-11. Flekční a extenční fáze pohybu zobrazená na spodině lebeční.

### Pohybové fázy nejmenšího klbu v tele (sfenobazilárna synchondróza)



### Pohybové fázy tela (flexia a extenzia)