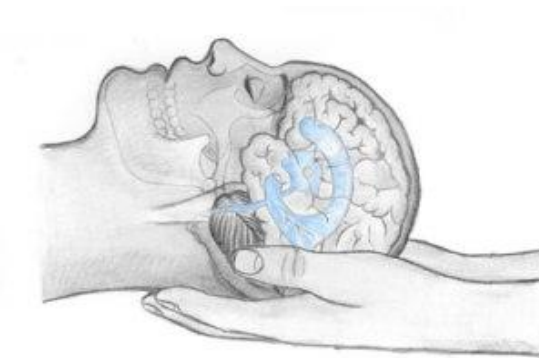


**Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych  
w Cieszynie**

**TERAPIA  
CZASZKOWO – KRZYŻOWA,  
JAKO NOWOCZESNA FORMA REWALIDACJI**



*„Zdrowie nigdy nie ginie, ono skupia nasze doświadczenia”  
Rollin Becker*

**Opracowała:  
mgr Bogusława Łagosz**

**CIESZYN, LISTOPAD 2017 r.**

## WSTĘP

Biodynamiczna terapia czaszkowo-krzyżowa (Biodynamic craniosacral therapy, BCST) to holistyczny system terapeutyczny, opisany po raz pierwszy przez Dr R. Stone'a, a następnie rozwinięty przez amerykańskich lekarzy osteopatów: Dr W.G. Sutherlanda, Dr Uppleger'a i F. Sills'a. Terapia Czaszkowo-krzyżowa należy do dziedziny medycyny naturalnej, pozwala na wnikliwą ocenę aktualnego stanu organizmu i dynamiczne równoważenie energii życiowej. Jednocześnie skutecznie wspiera oddziaływania medyczne.

Jest to metoda skutecznie równoważąca zaburzenia równowagi układu czaszkowo-krzyżowego. Układ ten tworzą anatomiczne i fizjologiczne części rdzenia ciała, składające się z systemu membranowego opony twardej mózgu i rdzenia kręgowego oraz wszystkich przymocowanych do niej struktur kostnych i powięziowych. Są one związane z ruchem, pulsacją i mocą płynu mózgowo-rdzeniowego i tworzą Pierwotny System Oddychania.

Ten ruch jest przejawem "oddechu życia" w nas (Breath of Life), rozumianego jako pulsacyjny ruch Pierwotnej Energii Życia - energii niezbędnej dla dobrego zdrowia i radości życia. Jest pierwotną energią utrzymującą zakodowany genetycznie hologram każdego z nas, decydującą o wszystkich aspektach zdrowia (ciała, umysłu i sfery duchowej).

Zasadą przyjętą podczas stosowania TCK jest minimalna ingerencja ze strony terapeuty przy maksymalnej inicjatywie i zaangażowaniu systemu pacjenta w procesie leczenia. Podczas terapii stosowane są różne techniki terapeutyczne. Terapeuta w czasie zabiegu wykonuje konkretne układy, stosowane również i w innych podejściach osteopatycznych, dotykając ciała pacjenta w różnych miejscach: na czaszce, klatce piersiowej, kości krzyżowej, stopach, delikatnym dotykiem (nie więcej niż 5-cio gramowym), który pozwala na rozluźnienie tkanek miękkich i kostnych w obrębie układu czaszkowo-krzyżowego (zespołu membranowego opony twardej mózgu i rdzenia kręgowego i przyczepionych do niej struktur kostnych: czaszki, kręgosłupa szyjnego i kości krzyżowej). Podczas wykonywania układów terapeutycznych jest w stanie cofnąć objawy lokalnej niedyspozycji tkanki, oddziaływać na odległe narządy i cały układ homeostazy organizmu. Dużą część technik TCK skierowana jest na przywrócenie naturalnego, wzajemnego ruchu kości czaszki i elastyczności membran otaczających mózgowie. Podczas takiego dotyku dochodzi do zmian i reorganizacji w ciele pacjenta, która może zejść nawet do poziomu komórek nerwowych i komórek ciała. Mózg i ciało mogą być reprogramowane i uwolnione od wszelkich dysfunkcji w subtelny i łagodny sposób. TCK sięga najgłębszych struktur naszego ciała, dzięki czemu dokonywane zmiany są długotrwałe i głębokie. Pacjent po zabiegu jest wypoczęty, a efekty widoczne są czasami już po pierwszych sesjach terapeutycznych.

Terapia ta jest stosowana w wielu krajach jako doskonałe narzędzie do pracy z pacjentami w przypadku: bólu, obrzęków i schorzeń:

- narządu ruchu: zmian zwyrodnieniowych i pourazowych;
- układu hormonalnego: zaburzenia miesiączkowania, niektóre rodzaje niepłodności, cukrzyca
- układu trawiennego: bóle czynnościowe, zaparcia, biegunki, kolki
- układu odpornościowego
- traumy okołoporodowej dziecka i matki, stanów wymagających manipulacji w obrębie kości czaszki (np. interwencja stomatologiczna, chirurgiczna)
- układu nerwowego: migreny, przemęczenie, nadpobudliwość, padaczka, depresja, nerwice, zaburzenia snu, stany po śpiączce mózgowej, udary,
- schorzenia u dzieci –MPDZ, ADHD, autyzm, wcześniactwo.

Terapia czaszkowo-krzyżowa zajmuje się raczej całym człowiekiem niż jego objawem, aczkolwiek można również pracować objawowo. TCK ma wpływ na wiele różnych struktur. Wpływa na system mięśniowo-szkieletowy, nerwowy, sercowo-naczyniowy, układ odpornościowy, organy, tkankę łączną, płyny ciała oraz na system energetyczny. TCK ma bardzo szeroki zakres aplikacji. Leczy całego człowieka a nie jego składowe elementy. Jest odpowiednia dla każdego wieku-zarówno począwszy od niemowląt po osoby dorosłe i starsze. Szczególnie cenna jest w pracy z małymi dziećmi, które dopiero nabywają wzorców i umiejętności, z których będą korzystać przez całe swoje życie. Niezwykle cenny jest wpływ TCK na szok poporodowy, który może wpłynąć na wiele funkcji i aspektów dalszego życia począwszy od problemów z uczeniem, nadaktywnością, infekcją uszu i kolki, a kończąc na epilepsji i porażeniu dziecięcym.

## OPIS INNOWACJI i CHARAKTERYSTYKA GRUPY

Terapia czaszkowo-krzyżowa (cranio-sacralna) daje ogromne możliwości w pracy terapeutycznej z dziećmi obciążonymi różnorodnymi dysfunkcjami: zaburzenia ruchowe, Mózgowe Porażenie Dziecięce, rozszczepienie kręgosłupa, autyzm, ZA, Zespół Downa, epilepsja, strabismus (zez zbieżny i zez rozbieżny), wodogłowie, problemy z koncentracją, ADHD. Większość dzieci w Placówce, jeśli nie cierpi na któreś z ww niepełnosprawności, jest chociaż w lekkim stopniu **niepełnosprawna intelektualnie**, co obniża zdolność adaptacji, racjonalnej oceny sytuacji, tym samym narażając na większy stres, lęki. Terapia czaszkowo-krzyżowa wprowadza autonomiczny układ nerwowy w stan równowagi, dzięki czemu pozwala zredukować stres w organizmie, opanować zdenerwowanie i lęki oraz zaprowadzić równowagę w ciele. Szczególne znaczenie ma dla dzieci, które przeżyły bądź przeżywają trudne sytuacje życiowe przez co nie potrafią sobie poradzić, żyją w permanentnym strachu, z poczuciem odrzucenia, są zaniedbane, a przez to mają

problemy w nauce, trudniej przyswajają wiedzę. Terapia czaszkowo-krzyżowa pomaga rozwiązać dawne i obecne problemy umożliwiając właściwe funkcjonowanie układu nerwowego, hormonalnego, a co za tym idzie harmonizuje rozwój przyczyniając się do lepszego funkcjonowania w zakresie umiejętności skupienia uwagi, lepszej spostrzegawczości, zdolności do wyrównywania braków, nabywania nowych umiejętności i sprawności. Terapia czaszkowo-krzyżowa umożliwia odblokowanie traumy i rozwiązuje jej skutki dzięki czemu dziecko nabiera wiary we własne siły i możliwości. Terapia wskazana jest też u dzieci z problemami jak **nadpobudliwość**-wycisza, uspokaja, dzięki czemu dzieci efektywniej uczą się.

Niepodważalne efekty terapii czaszkowo-krzyżowej widoczne są u dzieci ze **spektrum autyzmu**. Terapia sprzyja niwelowaniu różnego rodzaju dolegliwości, ale przede wszystkim przybliża zamknięte w sobie dziecko do świata, wpływa pozytywnie na kontakt wzrokowy, wyciszenie, zmniejsza napięcia w ciele oraz zachowania obsesyjno-kompulsywne. Dzieje się tak, gdyż plastyczność ośrodkowego układu nerwowego jest składowym elementem terapii czaszkowo-krzyżowej. W przypadku zaburzeń w tym obszarze pojawiają się ogromne komplikacje w procesach emocjonalnych i behawioralno – poznawczych. TCK daje ogromne możliwości pracy na tym poziomie. Ponadto są badania, które wykazują związek pomiędzy autyzmem a złym funkcjonowaniem szyszynki. TCK umożliwia pracę z tym gruczołem, poprawiając jego pracę.

U osób z **zaburzeniami hormonalnymi** można zmniejszyć lub całkowicie wyeliminować niewłaściwy poziom hormonów. Reakcje neurodokrewne są ściśle związane z plastycznością układu nerwowego. Odpowiadają za to przysadka oraz kość klinowa i opona twarda. Przysadka steruje procesami hormonalnymi w całym organizmie. Terapia CK umożliwia bezinwazyjną pracę z tym głównym gruczołem wydzielania wewnętrznego oraz z narządami z nią powiązanymi i wpływa na ich prawidłową pracę.

Terapia CK zmniejsza objawy **Mózgowego Porażenia Dziecięcego** oraz **Spina bifida (rozszczerzenie rdzenia kręgowego)**. Systematyczność sesji TCK wpływa na zahamowanie dalszego postępu choroby i przyczynia się do zwiększenia ruchomości w stawach oraz zwiększenia siły mięśniowej podnosząc tym samym lepszą funkcjonalność organizmu, zanim rozwiną się i utrwalały nieprawidłowe wzorce postaw i ruchów, przykurcze oraz wtórne deformacje.

Osoby z **Zespołem Downa** cechuje specyficzna budowa czaszki, co wpływa na wiele problemów: niskie napięcie mięśni, krótka i wąska trąbka Eustachiusza w uchu, chroniczne problemy z zatokami, ustami. Problemy z kolagenem w ścięgnach i stawach, obniżony poziom serotoniny w płynie mózgowo-rdzeniowym i we krwi. Te i inne dolegliwości można zminimalizować dzięki pracy z systemem czaszkowo-krzyżowym. TCK wzmacnia system immunologiczny, normalizuje układ membranowy mózgu i rozluźnia kości w obszarze twarzy, poprawia kondycję stawów, powięzi i tkanki łącznej.

Jednym słowem terapia cranio-sacralna umożliwia wyrównanie szans, kompensowanie braków i korekcję zachowań u dzieci.

## **CELE**

- wyzwolenie wewnętrznych sił organizmu dla powrotu do równowagi psychicznej, fizycznej, emocjonalnej
- mobilizacja mechanizmów kompensacyjnych
- niwelacja niewłaściwego napięcia zapisanego w mięśniach, tkankach, powięziach, płynach
- eliminowanie przykurczy i ograniczeń w stawach
- złagodzenie objawów psychicznych jak stany depresyjne, nerwice, lęki, zaburzenia nastroju, problemy z koncentracją, nadpobudliwość i przywrócenie zdrowia
- przywrócenie stabilizacji zarówno w zakresie fizjologicznym jak i psychologicznym
- przywracanie wiary we własne siły
- poprawienie krążenia
- likwidacja zaburzeń układu odpornościowego
- odczuwanie własnego ciała

## **WARUNKI REALIZACJI**

- Innowacja przeznaczona jest dla uczniów Zespołu Placówek Szkolno – Wychowawczo - Rewalidacyjnych z dysfunkcjami ruchowymi, intelektualnymi, ze sprzężeniami i ze spektrum autyzmu.
- Czas realizacji programu: pierwszy i drugi semestr roku szkolnego 2017/2018.
- Czas trwania jednego spotkania: 30-50 minut.
- Innowacja poszerza program rewalidacji realizowany w Zespole Placówek Szkolno – Wychowawczo – Rewalidacyjnych w Cieszynie. Nie wymaga nakładów finansowych.
- Udział w programie opiera się na pisemnej zgodzie rodziców.
- Terapia prowadzona będzie poza godzinami pracy w ramach wolontariatu.
- Założone cele będą realizowane poprzez zajęcia prowadzone indywidualnie, w formie zaproponowanej przez nauczyciela dostosowanej do możliwości ucznia i w atmosferze akceptacji.

## **TERMIN**

Pierwszy i drugi semestr roku szkolnego 2017/2018.

## **FORMA**

Indywidualna

## RODZAJ INNOWACJI

terapeutyczno zdrowotna

## ADRESACI

Program adresowany jest do uczniów Zespołu Placówek Szkolno-Wychowawczo-Rewalidacyjnych w Cieszynie

## AUTORKA

**mgr Bogusława Łagosz** (u. 1985 r) - magister pedagogiki absolwentka Uniwersytetu Opolskiego, oligofrenopedagog, psychoterapeuta, socjoterapeuta, pedagog w zakresie wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. W Zespole Placówek Szkolno – Wychowawczo - Rewalidacyjnych nauczam w Szkole Przysposabiającej do Pracy. Prowadzę również zajęcia rewalidacyjne oraz zajęcia z zakresu wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka.

Ukończyłam całonocny kurs *Terapii Czaszkowo-Krzyżowej podejścia biodynamicznego* oraz brałam udział w licznych warsztatach szkoleniowych. W 2015 roku podeszłam do egzaminu certyfikującego i, jako jedna z niewielu osób w Polsce, mogę szczycić się tytułem: **Certyfikowany Terapeuta Czaszkowo – Krzyżowy**.

## PRZEWIDYWANE EFEKTY

- normalizacja napięcia w układzie czaszkowo-krzyżowym
- powrót do równowagi psychicznej, fizycznej, emocjonalnej
- polepszenie pracy stawów, powięzi, tkanki łącznej
- poprawa funkcjonowania systemu immunologicznego
- przywrócenie stanu równowagi autonomicznego układu nerwowego
- usprawnienie pracy organów, gruczołów
- poprawy pracy układów: hormonalnego, trawiennego
- zwiększenie zdolności odczuwania własnego ciała oraz samoświadomości

## EWALUACJA

Program zakończony będzie ewaluacją.

### Ewaluacja kształtująca:

- informacja o przebiegu realizacji innowacji,
- mocne i słabsze strony innowacji,
- odczucia i spostrzeżenia uczestników programu.

## **Ewaluacja końcowa:**

- ocena samopoczucia uczestników programu,
- pozyskanie opinii o wartości i przydatności zrealizowanego programu.

## **KRYTERIA:**

### **A. kryterium zgodności:**

- zgodność efektów programu z założonymi celami,
- zgodność celów programu z potrzebami uczniów (adresatów innowacji),
- zgodność odczuwanych przez uczestników programu efektów terapii z zaplanowanymi celami w programie.

### **B. kryterium efektywności:**

- postęp w ogólnym rozwoju psychofizycznym dzieci,
- poprawa funkcjonowania uczniów w klasie, w placówce, w rodzinie,
- zdobycie wiedzy o sobie, o innych uczestnikach programu.

## **OPRACOWANIE I PREZENTACJA WYNIKÓW BADAŃ:**

Narzędziami sprawdzającymi efekty terapeutyczne będą metody bezpośrednie: analiza dokumentów, wywiady z nauczycielami, rozmowy z rodzicami i uczniami, obserwacja uczniów podczas zajęć, analiza zachowania uczniów.

W trakcie trwania ewaluacji, będzie dokonywana ocena programu.

Głównym zadaniem ewaluacji będzie uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy założenia i cele programu zostały osiągnięte i czy program może być kontynuowany.

## **PO ZAKOŃCZENIU INNOWACJI I PODSUMOWANIU WNIOSKÓW ZOSTANĄ ZAPOZNANI:**

Dyrektor

Rodzice

Nauczyciele

Uczniowie

## **BIBLIOGRAFIA**

R. Gilchrist, *Podstawy terapii czaszkowo-krzyżowej. Ujęcie biodynamiczne*. Warszawa 2013

M. Kern, *Mądrość ciała. Czaszkowo-krzyżowe podejście do istoty zdrowia*. Warszawa 2012

B. Rothschild, *Ciało pamięta*, Kraków 2014