

## Presah kraniosakrálnej terapie do filozofie života

<b>LIEČENIE / TERAPIA</b>	<b>MEDITÁCIA / OSVIETENIE</b>
<i>Zameranie</i>	
Problémy, temné stránky, podvedomie	Univerzálna jednota, svetlé stránky, nadvedomie
<i>Pasce</i>	
„VŠETKO je PROBLÉM“ Pozeranie „cez“ problémy	„PROBLÉMY NEEEXISTUJÚ“ Pozeranie „od“ problémov
<i>Extrém v každodennosti</i>	
Pozeranie na svet očami problému, čo každý rozhovor zmení na terapiu. Stále treba niečo a niekoho riešiť. Stále treba niečo meniť. Nič nie je akoby dosť čisté, dosť zdravé, dosť dobré a tak musím do všetkého zasahovať a zlepšovať to.	Pozeranie na svet a na všetko cez univerzálnu lásku. Všetko je v poriadku. Väčšinou je to však iba predstava, ilúzia a utekanie od problémov, čo prináša narastajúci pocit, že v živote ma stále niečo a niekto ruší, stále niečo chýba, niečo hľadám a akoby sa tu nedá žiť.
<i>Ako to zjednotiť a využiť prínosy oboch prístupov naraz?</i>	
Je to tak, ako to je. Povedať ÁNO, tomu, čo je. Navodiť v sebe a v klientovi zvedomenie toho, čo je. Cez energiu problému sa pozrieť sám na seba/klienta a zvedomením akoby dovoliť problému, aby nám porozprával svoj príbeh, čím nám ukáže svoju rolu v našom/klientovom živote. Vzájomné uvidenie a počutie prináša vzájomné pochopenie a vzájomnú podporu.	
<i>Zvedomená každodennosť = Uzdravujúca meditácia</i>	
Mať aktívne naraz zažívajúce i pozorujúce JA. Každé vie to svoje. Jedno zazívať a druhé pozorovať, Jedno je dotknuté a druhé nedotknuteľné, pretože necháva dovoliť aby jeden okamžik striedal druhý. Proste iba vidieť, počuť, voňať, ochutnávať, dotýkať sa a popri tom si uvedomovať si, čo sa deje vo mne a okolo mňa. Prekonať naučené a zautomatizované reakcie a štruktúry a skúsiť robiť aj „rizikové“ rozhodnutia. Prijímať svoj diel zodpovednosti za vykonané aj nevykonané. Dovoľiť, aby každý okamžik mohol byť iný.	
<p><b>Ak poviem ÁNO múdrosti v tele.....</b>  <i>(...doplním meniaci sa popis toho, čo sa v tele deje, popis vnemov tela. Napr. nadychujem, otáčam rukou, hojdám sa, mrkám okom, hýbem nohou, atď.)</i></p>	

**Pozorujem a popisujem, čo zjednotenie a neustály vnútorný pohyb prináša. Okamih za okamihom.**

**Postupný súzvuk pohybu tele s pohybom duše i ducha.**

Pre potreby INTERAKTÍVNEHO KRANIA spracovala Mária Zelenáková.