



Jan Pletánek

Povídání
o **Shiatsu**,
zdraví
a Skutečnosti

Jan Pletánek

Povídání
o **Shiatsu**,
zdraví
a Skutečnosti

© Jan Pletánek
Foto: Jan Pletánek, Jan Rudzinskyj
MAXX Creative communication s. r. o.
Pardubice 2004
ISBN: 80-903496-0-9

Povídání o shiatsu, zdraví a Skutečnosti

aneb

Člověče, nezlob se!

2004

*Volný přepis záznamu úvodní přednášky ke kurzu shiatsu
z 2. 4. 2004 v Pardubicích.*

Přeji vám příjemný podvečer a všechny vás vítám. Přestože se shiatsu věnuji už řadu let, je pro mě velice těžké, ač se to zdá možná nelogické, nějak začít a obecně uvést, co to shiatsu je a jak funguje.

Celý tento kurz by měl být o shiatsu, ale taky o tom – jak To vlastně všechno je. Shiatsu vychází ze zákonitostí a principů, které tu jsou od počátku světa a které de facto tento svět stále vytvářejí. Když je poznáme, můžeme je využít, třeba pro léčení sebe a druhých. Ježíš říkal: „Hledejte království nebeské a ostatní vám bude přidáno cestou.“ A to je přesně ono. Budete zjišťovat, kdo jste, jak jste, jakým způsobem fungujete vy a jak tenhle svět, co je to energie, hmota, jakou sílu má myšlenka... Následně vám některé věci začnou být zcela přirozené a stanou se pro vás normální, byť třeba v současné době hypnotický kód té mysli v podobě člověka říká, že takhle to rozhodně možné není. Postupem praxe začnete zjišťovat, že je to jinak, že například energii lze vidět, cítit, že hmota je jen hustší forma této energie, že tělo je naše představa a dá se s tím vším, pokud chceme, pracovat. Ostatně to děláme i teď, jen ne zatím tak vědomě. Protože to, co je, je. A my se můžeme stavět třeba na hlavu, dělat shiatsu, říkat, že to není anebo medítovat, ale na Tom se nic nemění. Nejedná se o žádný systém víry, ale o ryzí skutečnost. O věci takové, jaké jsou. Stačí se jen rozhodnout poznat pravý stav věcí. Ve výsledku se tak stanete mnohem svobodnější, a tím i šťastnější.

Nevím, jaký kdo z vás má pojem o tom, co je to shiatsu. Možná jste byli na nějaké masáži, které se říkalo shiatsu. Dalo by se jednoduše říct, že se jedná o japonskou dotykovou terapii. Shiatsu v překladu znamená „tlak prstů“. V roce 1919 pan Tamai Tempaku, což byl Japonec, napsal knihu Shiatsuho, kde sloučil dovednosti starých Číňanů ve smyslu čínské medicíny, nauku o meridiánech a práci s energií, se západní fyziologií a anatomí. Vybral z těchto systémů to, co on pokládal za nejlepší, a udělal z toho další systém, který nazval shiatsu.

Měl tři hlavní žáky: Namikoshiho, Masunagu a Serizawu, každý z nich pak vytvořil svou samostatnou větev a školu. Pan Namikoshi se zasloužil o rozšíření shiatsu, a to nejen v samotném Japonsku, ale i na západě. A nedomnívejte se, že to bylo snadné, protože i tam proběhla spousta snah o zničení těchto úžasných vědomostí jako něčeho „zastaralého“, tradičního a ne-amerického. Dokonce léčil Marilyn Monroe, díky čemuž se jednak uzdravila z velice těžké nemoci, ale také tím dodal shiatsu patřičného věhlasu a uvedl ho tak ve známost. Těž měl velký podíl na tom, že bylo shiatsu uznáno jako samostatná léčebná disciplína. Pan Serizawa byl původně akupunkturista, takže jeho škola je založena právě hlavně na tlaku na jednotlivá tsubo neboli akupunkturální body. Pan Masunaga díky své úžasné senzibilitě rozšířil klasický systém meridiánů. Někdy se z legrace říká, že nesnášel bílá místa na akupunkturálních mapách. Dnes existuje mnoho dalších škol. Ale prosím vás, nemyslete si, že když má někdo šikmější oči, tak je mistr anebo, že to umí a ovládá mnohem lépe. Někdy nevím, jestli si z nás Asiáté dělají legraci, nebo si opravdu myslí, že jim na všechno skočíme. Třeba nedávno se mi dostala do ruky knížka od jednoho Japonce a ten jako základní techniku pro trénink shiatsu uvádí kliky na dvou prstech. To abyste je měli jako silné. Větší nesmysl jsem snad ještě neviděl. To se hodí třeba do karate, když chcete někomu ublížit, ale v shiatsu by váš záměr měl být právě opačný. Proto by měly být ruce maximálně uvolněné. Jen tak skrze ně

budete něco cítit, a citlivost rozhodně kliky na prstu nezískáte. Patrně šlo o nějakou tiskovou chybu ☺. Pokud to mám shrnout, nedivte se, když někde uvidíte shiatsu a bude to něco úplně jiného, než se tady budete učit. Je prostě spousta škol a přístupů.

Jakou školu shiatsu budete studovat vy? Mně to vždycky přijde hrozně legrační, když se říká škola podle Pepíka, Lojzíka, Františka... Ono to podle mě funguje trochu jinak. Mnozí děláte a znáte spoustu různých terapií, jste lékaři, fyzioterapeuti, maséři, případně se o tyto věci zajímáte, takže máte určité znalosti a podle nich pracujete. Pak absolvujete nějaký další kurz a naučíte se něco nového a přidáte to k tomu, co již znáte. Když za vámi následně přijde někdo, že ho například bolí hlava, použijete prostě nejhodnější techniku a té bolesti ho zbavíte. A je jedno, a tomu člověku obzvlášť, byla-li ta technika z reflexní terapie, shiatsu, sujok anebo kombinace toho všeho. Pro něj je rozhodující, jestli váš „zákrok“ pomohl, jak dlouho mu to vydrží a popřípadě, jak moc ho to bude stát, a to ve všech významech tohoto slova, včetně toho, jestli to bolelo, až po sumu, kterou musel zaplatit. Prostě víte, že věci nějak fungují, a použijete to.

Shiatsu se v současné době zdá být moderní a populární záležitostí. Nicméně kořeny, ze kterých vychází (čínská medicína a umění masáží), je věc prastará. Nálezy kostěných akupunkturních jehel jsou pět a půl tisíce let staré. Už tenkrát to fungovalo a není důvod, proč by teď nemělo. Principy a člověk jako takový jsou stále stejné. Vezměte si tělo: člověk obecný – 2 ruce, 2 nohy, hlava, záda, břicho – a to je celé. Nic moc víc toho nevymyslíte. Jen snad máme dnes o něco méně chlupů, tedy alespoň někteří ☺. Takže shiatsu a postupy, ze kterých vychází, jsou staletími prověřená záležitost, kterou můžeme použít i teď.

Nejprve probereme obecné věci o shiatsu, jak samotná práce probíhá, co byste měli splňovat jako terapeut shiatsu a na co si dát

pozor. Pak probereme a rozebereme z hlediska čínské medicíny jednotlivé orgány, ale také se na to podíváme z pohledu etikoterapie, výživy, práce na meridiánech, mentálních a emočních stavů, anatomie a fyziologie. Protože je potřeba vzít na vědomí, že není pravda, že všechno je jen z výživy nebo jen etikoterapie, nebo že všechno je jenom hmota, jak se někteří lidé v rámci zjednodušení snaží tvrdit. Má snaha je a bude, abyste měli maximum informací odevšad a měli tak možnost se na danou věc podívat z co nejvíce stran a úhlů. Protože člověk skutečně není jen strava nebo jen etika, ale i mnohé další, **a hlavně, je to toto všechno dohromady.** A nejde něco vyčlenit jako to nejdůležitější. Můžete žít jak světec, ale budete-li koukat 10 hodin denně do počítače několik let a nebudete s tím nic dělat ve smyslu prevence, budete mít začas patrně potíže s očima, etikoterapie neetikoterapie. Stejně tak, budete-li baštit jen hamburgery a fast food, je vám skvělá morálka úplně k ničemu. A i když budete jíst jen zdravá jídla z ekologického zemědělství a budete na sobě pracovat, cvičit a já nevím co ještě, můžete někde prostydnout a onemocnět...

Dále se naučíte pracovat na jednotlivých energetických drahách (meridiánech) a naučíme se, jak ovlivňovat průtok energie v nich. A to tlakem, prací na jednotlivých tsubo a pomocí speciálních cviků a cvičení. Rozdělíme si základní body na drahách a vysvětlíme si, k čemu slouží a kdy které použít. Prostě všechno, co se dá využít a může vám pomoci ve vaší praxi.

Co je to tedy shiatsu? Problém je, že pro toto slovo nemáme český ekvivalent. A když se řekne masáž, tak si každý vybaví hnětení masa anebo něco podobného. Samozřejmě, že do shiatsu patří také masážní techniky, ale jen okrajově. Když lidem

řeknete, že je to japonská dotyková terapie, tak je zase zbytečně vyděsíte a moc jim nepomůžete v tom, co si mají představit a co mohou od vás čekat. Kdysi jsem měl takový letáček a tam bylo napsáno: „Shiatsu je japonská dotyková terapie zahrnující akupresuru, masážní hmaty, měkké techniky, mobilizace, trakce, reflexní terapii, relaxační techniky a moxování.“ Což je všechno pravda, ale v konečném výsledku zase nikdo nic neví a pro běžného člověka je to naprosto nepochopitelná fráze. No, alespoň už ví, že to není jen tak ☺. Takže asi nejlepší je lidem shiatsu udělat. Teď už je to přece jen lepší, protože určité povědomí o shiatsu mezi lidmi je, ale před pár lety občas někdo volal a myslel si třeba, že se jedná o erotickou masáž, jistý druh léčitelství, magie nebo čínské věštění. Někdy to byla docela zábava. Stejně většinou, když přijde někdo poprvé, tak sice leží a měl by relaxovat, ale místo toho vás stále sleduje a kontroluje. Zároveň se jen málo kdo umí alespoň trochu uvolnit. Takže prvních zhruba dvacet minut shiatsu je hlavně o uvolnění a získání si důvěry. Když pak pracujete na někom podruhé, je to většinou mnohem lepší, protože dotyčný už ví, do čeho jde. Ví, že nemusí mít strach ani z vás, ani z toho, že to bude třeba bolet nebo že na něm budete páchat nějaké čínské magické šílenosti, a tak se uvolní mnohem víc. Nehledě na to, že shiatsu je velice příjemné.

Jakým způsobem bych byl rád, abyste pracovali... Za víkend dostanete velké množství informací. Budete mít samozřejmě prostor, abyste si techniky zkusili a já vás budu opravovat a dělat vám korekce. Procvičovat je ale musíte doma. Ale ne, prosím vás, jako jeden můj známý, který, když přijel poprvé z kurzu reiki, neměl nikoho, na kom by si to zkusil. A tak zavřel psa na balkóně, aby nastydl, a on měl koho léčit ☺. Jde hlavně o to, abyste, až příště přijedete, měli jasno a byli jste si jistí v tom, co jsme dělali a mohli jsme pokračovat. Technik, které se naučíte, bude hodně, a je potřeba, abyste si je řádně odzkoušeli a zafixovali a tím nad nimi nemuseli přemýšlet a mohli se věnovat hlubšímu vnímání

a cítění. Dobrý způsob, jak si věci rychle zapamatovat a který se mně osobně osvědčil, je přepsat si poznámky. A nejlépe ještě večer po ukončení kurzu, kdy to všechno máte v živé paměti. Ale hlavně cvičit a cvičit a trénovat a trénovat.

Samozřejmě jsou tu jistá pravidla, která je dobré dodržet. Ze začátku stejně víc jak jednoho nebo dva lidi v týdnu „neuděláte“, protože to bude pro vás poměrně náročné, a to i po stránce energetické. Budete se vyladovat a pročišťovat, abyste byli vpořádku a zvládali i velký energetický příjem. A to skutečně není hned a chvíli trvá, než dojde k zprůchodnění a zpracování, a vyžaduje to trochu vytrvalosti a praxe. Říkám trochu, abych vás moc neodradil ☺. Protože průšvih je, když přijдете k nějakému terapeutovi a ten je v předklonu a nemůže se hýbat, protože ho bolí záda, je úplně ztuhlý a prolezlý nemocemi, a vy teď po něm chcete, aby vás uvolnil a léčil!?! To je samozřejmě naprostý nesmysl, protože **nemůžete dát to, co nemáte**. Pokud mám boty, můžu je někomu dát. Pokud je nemám, tak je dát nemůžu. Pokud vy sami nejste uvolnění, těžko ho můžete zprostředkovat a poslat dál, a je tím pádem nesmyslné chtít, aby se vám člověk, na kterém shiatsu děláte, uvolnil. Prakticky se to ve vaší práci bude odrážet ve správných pozicích těla a v radosti, kterou vám bude shiatsu přinášet. Říká se: „Je to tak krásný a příjemný, jako když přijímáte anebo zprostředkováváte shiatsu.“ Takže pamatujte si pravidlo číslo jedna: nemůžu dát to, co nemám. Když se to takhle řekne, zdá se to být naprosto jasné, ale prakticky se na to často zapomíná. Úplně stejně je to se vším. S radostí, štěstím, láskou, bonbónama...

Takže ze začátku to bude hlavně práce na vás samotných. A je třeba upozornit, že může právě v začátcích docházet k určitým reakcím v závislosti na aktivaci a pročišťování vašeho těla a energetického systému. Více méně to budou velice podobné reakce, jaké budou mít vaši pacienti po aplikaci shiatsu. Obdobně je to

třeba v počátečních fázích při cvičení qigong (čchi–kungu) anebo taiji. Tělo se prostě oživuje a léty nastřádané věci vyplouvají na povrch. Ale o tom si ještě povíme, až se budeme bavit o reakcích na shiatsu. Jakmile dojde k zprůchodnění a pročištění, tak si to budete už jen „užívat“.

Nemějte z toho prosím žádné obavy, tady to teď úplně visí ve vzduchu – „jestli já to zvládnu a jestli toho není moc, budu-li dost citlivý...?“ Všechno tohle je ve vaší „standardní výbavě“ a všechno je to jenom o tréninku. A tak jako se můžete naučit jezdit na koleběžce, můžete se naučit shiatsu, protože je to opravdu jenom otázka určitého cviku. Stačí si udělat svých pár stovek pacientů a je to úplně v pohodě... ☺. Takže opakuji, vůbec z toho nemějte žádné obavy, je to jenom o tom, chvíli to zkoušet. Nic jiného.

Kdy shiatsu použít, komu ho vlastně dělat nebo nedělat?

Shiatsu můžete udělat úplně každému, pokud se nebrání ☺. Více-méně u jakékoliv diagnózy může být shiatsu použito minimálně jako podpůrná metoda. Sice někteří lidé uvádějí celou řadu kontraindikací, ale mně přijde divné, pokud kontraindikací léčení je nemoc?!

Samozřejmě je potřeba vybrat vhodný způsob ošetření. A také je snad jasné, že třeba nebudete tláčit loktem do bércového vředu. Ale např. z hlediska čínské medicíny budete vědět, že bércové vředy a třeba varixy (křečové žíly) souvisejí s poruchou energie ledvin, takže vyladíte ledviny a všechny tyto obtíže úplně zmizí. Jistěže to není hned. Ale jde to a přitom vůbec nebudete pracovat na nohách, ale třeba v tomto případě na zcela konkrétních bodech na zádech.

Nebojte se dělat shiatsu téměř kdykoliv a komukoliv. Samozřejmě poté, co pacienta zdiagnostikujete, vyberete nejhodnější techniky a nejlepší polohu, ve které ho budete ošetřovat. Dá se pracovat vleže na břiše, na zádech, na boku a vsedě. Když přijde starší člověk, u kterého je evidentní, položíte-li ho na břicho na zem, už ho nikdy nezvednete, tak mu uděláte shiatsu na židli.

Občas si lidé myslí, že shiatsu je něco, co je proti klasické medicíně, a čekají ode mě, že budu třeba nadávat na doktory, nebo že budu tvrdit, že západní medicína je špatná. Něco takového ode mě nikdy neuslyšíte a tvrdit to, je naprostý nesmysl. Pokud máte akutní zánět slepého stěva, tak brát bylinky a mačkat si nějaké body, je pěkná hloupost! Prostě rychle jeďte do nemocnice! To se nedá nic dělat, když už jste to nechali dojít tak daleko. Na druhou stranu určité věci fungují a je dobré o nich vědět a pracovat s nimi mnohem dřív, než se do toho musí říznout. Než se nemoc projeví na fyzickém těle, museli jste ujít už řádný kus cesty, protože **nic se neudělá přes noc**, ač si to spousta lidí myslí. Museli jste na tom řádně pracovat a dát tomu spoustu času a energie. Nemoc se dá, dle čínské medicíny, rozpoznat podle změn v energetickém systému minimálně 6–9 měsíců před tím, než se projeví na fyzickém těle jako změna funkce nebo orgánová porucha. Takže máte několik měsíců na to, abyste se podle toho zařídili. Ignorujete-li všechna upozornění a signály, kterými je vám dáváno najevo, že něco není v pořádku, a vesele pokračujete dál, je tu „najednou“, „z ničeho nic“, problém. Čínská medicína řeší potíže v předstihu a nemoc v latentní podobě, tedy před tím, než vůbec vypukne. Je jí tím pádem možno označit za preventivní, a to ve skutečném smyslu prevence, na rozdíl od „západní“ časné diagnostiky, kterou nazýváme preventivními prohlídkami. Také řeší skutečnou příčinu ve smyslu vyladění energetické nerovnováhy a neodstraňuje jen symptomy, kterými se nemoc projevuje. Osobně preferuji spolupráci obou medicín. Cíl je úplně stejný – zdraví. A je skvělé, když si například po shiatsu můžete skočit na





ultrazvuk, kde vám potvrdí, „že se to opravdu vstřebalo a nic už tam není“.

Původně se *akupunktura* používala, a to platí i o *shiatsu*, hlavně jako preventivní medicína. U nás se dostává většinou ke slovu, až když klasická léčba selže, a to ještě v mnoha případech bez toho, aniž by terapeut ovládal pulzovou diagnostiku, která je pro akupunkturní ošetření naprosto nezbytná. Takže se pak často konstatuje, že je neúčinná. Ona je v tomto případě skutečně málo účinná, ale může být bez této znalosti dokonce i nebezpečná. Problém je, že mnoho lidí nezná princip, jak tato terapie funguje.

Vysvětlím vám to na příkladu. Máte třeba studené ruce. V nějaké knize „akupunktura snadno a rychle“ či „shiatsu- terapeutem za pět minut“ si přečtete, jaké body si máte při této diagnóze mačkat. Ale i tak vcelku banální problém může mít dvě základní příčiny. Buď jsou cévy natolik stažené, že krev nemá pomalu nárok se jimi propracovat, a tak se ruce nezahřejí, nebo naopak jsou natolik uvolněné, až „rozbředlé“, že jimi krev protéká bez patřičného tlaku. Ve výsledku se to projeví stejně, a to jsou již zmíněné studené ruce. Jeden projev, ale naprosto jiná, doslova opačná příčina. Pokud bod, který v knize naleznete, bude napětí vypouštět a vy budete mít problém se stažením, tedy nadbytkem, skutečně dojde ke zlepšení a vyřešení potíží. Pokud je příčina opačná, tak si nejen nepomůžete, ale naopak si můžete ublížit, protože vyprazdňujete už tak prázdné.

Dalším takovým dobře pochopitelným příkladem je třeba zácpa. Ta může být opět ze dvou hlavních důvodů. Buď je střevo stažené, takže jeho obsah nemůže pokračovat dál, této formě říkáme spastická, anebo je střevo natolik rozšířené (dilatované), že nemůže svým pohybem obsah posunout, a tento případ je tzv. zácpa atonická. Takže opět stejný projev, ale naprosto opačná příčina. A pokud chceme být ještě důslednější, tak oba tyto případy mohou být

způsobeny jak nadbytkem energie v dráze tlustého střeva, tak jejím nedostatkem. Také ale může být prvotní příčina někde úplně jinde. A stejně je to se všemi nemocemi.

Sice v určitém procentu případů je daná nemoc způsobena konkrétní plností, či prázdnotou nějaké energetické dráhy a z toho tyto „kuchařky“, kde máte nemoc a k ní napsané konkrétní body, vycházejí, ale nejde se na to s určitostí spolehnout a někdy to může být i nebezpečné. Obecně nelze tyto knihy vůbec doporučit a jsou vlastně nesmyslné. Toto riziko poškození pacienta platí hlavně u ošetření jehlami. Není tudíž pravda, že pokud akupunktura nepomůže, tak alespoň neublíží. Budete-li pracovat rukama a nebudete energii někam rvát, tak vás tělo, v případě, že budete špatně, prostě nepustí. Nicméně efekt zlepšení se nedostaví.

Nechci vás nijak strašit, ale je opravdu nezbytné mít určité znalosti, protože tyto věci prostě fungují. Tady je zajímavý moment, kdy odpůrci alternativy chtějí tuto medicínu zakázat s odůvodněním, že nefunguje. Když tedy podle nich nefunguje, tak proč ji zakazovat? A pokud, jak oni praví, funguje jen jako placebo, tak díky za ni, když pomůže. Sice nevím, jak obstojí vysvětlení placebo efektu, když použijete homeopatii, akupunkturu nebo shiatsu na zvířeti, třeba koni, a ono se uzdraví. Ale to je jejich problém ☺.

Správné ošetření probíhá tak, že nejdříve se zjistí stav energie v jednotlivých drahách právě odečtením z pacientova pulzu. Podle toho se vybere bod, případně dráha, kterou budu ošetřovat. Po určité době se opět zkontroluje pulz a vybere se další bod. Tak se postupuje až do maximálního vyladění, které je pro tu chvíli možné. Kvalita lékaře se tak v Číně dala jednoduše poznat podle počtu vpichů či technik, které musel provést. Čím lepší terapeut, tím méně jehel nebo technik. V případě akupunktury rozhodně není cílem udělat z pacienta jehelníček nebo ježka a v případě shiatsu předvést všechny techniky, které znáte.

V shiatsu můžete též stav energie odečíst „skenováním“ pacientových zad či břicha, kde se zrcadlí jednotlivé orgány a jejich stav včetně energetického potenciálu. Když přejíždíte rukou nad takovým místem, můžete ve své dlani cítit teplo, chlad, brnění, mravenčení, píchání, že je ruka nadnášena jako na polštáři, anebo naopak, že se propadá a místo je prázdné. Je zde celá řada různých pocitů a vjemů. Prvním krokem je naučit se vnímat plnost a prázdnotu. Následně lze pozorovat i určitou kvalitu energie příslušného orgánu. Toto je také praktické vysvětlení a použití tzv. teorie pěti prvků a důvod, proč se jí tak vlastně říká.

Podle Číňanů je materiální svět stvořen z pěti elementů a energie prochází pěti různými kvalitami. Jsou to oheň, země, kov, voda a dřevo. K jednotlivým prvkům, dalo by se říci i proměnám, jsou přiřazeny mimo jiné i jednotlivé orgány. A skutečně, pokud máte ruku například nad ledvinami, můžete krom toho, jestli je v nich energie málo nebo hodně, vnímat, jsou-li v pořádku, kvalitu hluboké vody. U srdce je to zas příjemné teplo a hřání. Srdce patří do elementu ohně. Atd.

Nemoc je stejně úžasný fenomén. Když si vezmeme a rozebereme nemoc jako slovo, tak se nám mnohé objasní. Ne -moc, tedy ne – moci. Nemohoucnost, nedokázat něco, být neschopný (popřípadě něčeho). Anebo se dá vyložit jako ne – moc, tedy málo. Málo lásky, málo bdění, málo vědomí (si sebe). Pokud si uvědomíte, že nemoci jsou naše určité neschopnosti, přijde vám poněkud nevhodné o nich každému na potkání hned vypravovat a stěžovat si na ně. Vypovídáme tak vlastně jen sami o sobě. Nemoci pouze zrcadlí to, co je uvnitř, navenek. Náš skutečný stav. Nic víc. Nelze ji považovat za nepřitele anebo něco, co přichází z vnějšku.

Proto je nesmyslné léčit nemoc. Je zapotřebí léčit člověka. Pan Drtikol říkal, že: „Nemoc je vyzněním našich nesprávných myšlenek“ a pan Dahlke doplňuje: „Nemoc nás nutí k poctivosti.“ Je naprosto evidentní, že nemoc je v první řadě mentální problém. Myšlení přímo určuje energii, její tok, dává jí směr a až poté dochází k přenosu a přepisu do fyzického těla a fyzické reality. Ono, co je to ta hmota? Když se na to budeme dívat z hlediska energie, je hmota jen její hustší forma a myšlení zase její jemnější formou. Skutečná hmota lidského těla se vejde na špičku jehly a spousta místa ještě zbude. Tohle, prosím vás, není žádná esoterika, duchovno nebo blábol. Je to čistá fyzika. Fotky aury a energie se dělají už od 70. let 20. století a Albert Einstein svoji teorii relativity už vyslovil taky před nějakým časem, a proto nemá cenu někoho tím pádem přesvědčovat o tom, že energie je, protože kdo tvrdí, že není, ignoruje základní fakta a učivo páté třídy základní školy. Pochopitelně má různé formy a kvalitu.

Co je tedy ta energie? **Energie je ekvivalent míry pozornosti mysli k sobě samé.** Každý, ač třeba z úhlu pohledu člověka neživý předmět, má své vyzářování a svou formu energie. Energie je prvotním základem pro vše fyzické. Tělo samo o sobě je biologický stroj, který bez energie nemůže fungovat a je celé prakticky utkáno z energetických drah, které jsou v hustší formě tím, čemu říkáme hmota. To, že nejsou viditelné pouhým okem, neznamená, že nejsou. Ostatně atomy a myšlenky taky vidět nejsou, a nikdo o nich nepochybuje. Spousta těchto věcí je už nyní i naprosto přesně měřitelných a zjištělných pomocí přístrojů. Jedna z definic akupunkturního bodu je, že je to místo na kůži, které má mnohonásobně menší odpor než jeho okolí. Již zmíněný pan Serizawa byl vlastně prvním, kdo sestavil měřáky a vypracoval první vědecké studie na toto téma, kde dokazuje naprosto exaktně existenci energetických drah a bodů, které na nich leží, a možnost jejich stimulací ovlivnit průtok energie v dané dráze. Po určité době praxe a zcitlivění může vnímat, cítit a vlastně i „vidět“ energii zcela každý

a nejsou k tomu žádné přístroje potřeba. V počátečních fázích vám ale mohou dobře pomoci k nalezení jednotlivých tsubo a pro určitou skupinu lidí, pro které, co se nedá zvážit a změřit tak neexistuje, mohou být důkazem jejich existence.

Takže se skutečně nejedná o nic nadpřirozeného nebo fantastického. Nejhorší, co může být, je extremismus. Bohužel, je to naprosto běžná lidská vlastnost. Buď je tu takzvané duchovno, anebo materialismus. Obojí je vlastně tvrzení, že druhá strana mince neexistuje. I když i toto není možná nejlepší přirovnání, protože hmota a „duch“ proti sobě nestojí. Popírat jedno a nevidět druhé je čirý nesmysl.

Pro lepší pochopení lze použít přirovnání k vodě. Voda může být ve formě páry, kapaliny nebo ledu. Stejně tak i vědomí, nebo chcete-li mysl, se projevuje jako myšlenka, energie nebo hmota. A když se pak podíváte na termální lázně v zimě, kde se páří z vody a kolem je sníh a led, dostanete krásný přírůstek k tomuto světu a našemu tělu, kde se toto všechno úžasným způsobem prolíná, vytváří a podporuje jedno druhé, aniž by se to jakkoli vzájemně vylučovalo. Základ je stejný. Jen projev a forma jsou odlišné. Samozřejmě, že můžete tvrdit, že voda existuje jen jako led. Ale to se asi budete, až dorazí jaro, pěkně divit ☺.

Jak shiatsu probíhá a jak funguje v praxi? Na rozdíl od klasické rehabilitace je patrně na první pohled nejmarkantnější rozdíl v tom, že se pracuje na zemi, což ze začátku může vypadat jako něco nepříjemného a na co lidé nejsou zvyklí. Nicméně sedět na zemi je naprosto přirozená věc a pokud máte zkrácené svaly na nohách, tak je alespoň protáhnete. Hlavní výhodou, která

z toho vyplývá, je, že terapeut může použít váhu celého svého těla, což je nesmírné ulehčení práce, a zbytečně si tak neničí ruce. Jsem fyzioterapeut a mohu zodpovědně říci, že když jsem přišel poprvé z práce poté, co jsem namasíroval 18 pacientů, nemohl jsem si doma odemknout, protože jsem měl úplně vyřízené prsty. Zároveň jsem neměl sebemenší dojem, přestože jsem pracoval poctivě, že bych někomu z těch lidí nějak pomohl, což se postupem času jen zhoršuje, protože jste tak zničení, že to prostě nejde. A nezastávám ani názor, že u práce je potřeba se hlavně hodně nadřít, jinak to není ono. Dá se říci, že toto byl pro mě vlastně stimul, proč jsem se začal zajímat o tu tzv. alternativu a dostal se k shiatsu. Osobně si myslím, že pokud děláte rehabilitaci poctivě, tak jste po dvou letech zralí na invalidní důchod. Já tím nijak nepomlouvám a upřímně se hluboce skláním před rehabilitačními sestrami, protože já jsem tak pracovat nedokázal.

Dalším podstatným rozdílem pro toho, kdo shiatsu zprostředkovává, je to, že se po něm, myslím poté tzv. práci, cítíte ještě mnohem lépe, než když jste začali. Jste nabití a můžete jít klidně dělat něco dalšího, protože si při něm nádherně odpočínáte. Je to vlastně takový tanec anebo hraní si. Rozhodně ne dřina a mačka anebo snad dokonce práce. Takže v žádném případě nikdo z vás nepracujte ☺.

Odpočívejte, relaxujte, hrajte si. Měla by to být pohoda při takzvané práci. Takže opakují pravidlo dvě: **Nepracovat**. Ze začátku, než se to naučíte, budete patrně stejně dřít, to je takový zlozvyk. Připomeňme si zde jedno staré židovské přísloví: „Kdo moc pracuje, nemá čas zbohatnout.“ Takže, jak vidíte, nemá to žádný smysl. Ale vraťme se k aplikaci shiatsu na zemi.

Ideální je mít nějakou měkkou, ale ne zas moc, matraci, anebo na sebe naskládat několik dek. Je totiž důležité udělat si co největší pohodlí. Ono to není jen pro pacientův komfort, ale taky kvůli vám

a vašim kolenům, abyste se mohli co nejvíce uvolnit a nikde vás nic netlačilo. Ideální jsou japonské matrace, kterým se říká futon. Nejvhodnější mi přijdou ty, které jsou naplněné bavlnou nebo bavlnou smíchanou s vlnou. Taky je dobré mít po ruce různé polštářky a deky k vypodložení klienta, aby se mu příjemně leželo a měli jste ho čím přikrýt, a nebyla mu zima, až se uvolní. Můžete si také sehnat nějaký polštář pod zadek, pokud vám to pomůže, aby se vám příjemně sedělo. Kdykoli budete mít pocit, že vás někde něco táhne nebo bolí, okamžitě změňte pozici, aby vám bylo stále příjemně, protože jak jsme si už řekli, nemůžu dát, co nemám. „A budu-li v křeči, stahaný a bolavý, jak po tom chudákovy malým chtít, aby se uvolnil a najednou byl zdravý a nadšený, že po něm rajtuju?!“ Dbejte také na to, a to platí hlavně až budete dělat doma nebo u někoho v bytě, ať máte kolem pacienta dostatek prostoru, aby vám nic nepřekáželo, třeba nějaký kus nábytku, a měli jste zaručený stálý maximální komfort a dostali se k pacientovi pohodlně ze všech stran.

Je to i proto, že shiatsu budete ze začátku dělat třeba hodinu, hodinu a půl. Normální doba pro práci je něco kolem tříčtvrtě hodiny, ale chce to určitou praxi. Opět to má hlubší smysl. Jednak v tom, že musíte dát tomu člověku trochu času, aby se uvolnil, a k tomu si potřebujete získat jeho důvěru, a stejně tak i tělo potřebuje čas, aby vůbec dokázalo přijít na to, co po něm vlastně chcete. Když jdete na rehabilitaci, mají na to zhruba 12 minut i s předehřátím, takže než vám dojde, že se máte uvolnit, jste už opět v čekárně a odcházíte... Uvidíte při praxi. Většinou si lidé lehnou, ale v myšlenkách jsou pořád ještě v práci nebo na cestě, stále ještě něco řeší a než si vůbec uvědomí, že leží a nemusejí nic dělat, tak to trvá kolem těch 20 minut. Stejně tak právě 20 minut je doba, kdy energie dokončí v těle jeden svůj cyklus. A i když vám shiatsu půjde po určité době pěkně od ruky, je dobré, aby jeho délka byla alespoň právě taková. Tělo mnohem lépe zpracuje veškeré nové informace a energii. Ze stejného důvodu

všechna energetická cvičení jako je qigong a taiji by měla, pokud chcete dosáhnout maximálního účinku, trvat minimálně stejně dlouho.

Jaká by tedy měla být délka shiatsu? Tak dlouho, aby došlo k vyladění. Což je u každého trochu jiné. Taky záleží v jakém stavu pacient přišel a po kolikáté na shiatsu je. Pro něj je to pocitově tehdy, když se dá říct, že už má dost a všechno navíc by bylo prostě navíc. V tomto jsou nejlepší děti a zvířata. Přijdou se nechat pomazlit, a když mají dost, prostě se zvednou a odejdou. Vy jako terapeut ucítíte, že tělo od vás už nic nepřijímá, a tak prostě skončíte. Pokud mám uvést nějakou dobu trvání, tak je to od těch 20 minut do 1 hodiny. Výjimky jsou samozřejmě možné.

Dostatečná délka je také potřeba proto, že je nutné nejdříve uvolnit povrch, abyste mohli jít do hloubky. Musíte nejprve rozpustit ochranné štíty, kterými si tělo brání své slabé místo, tedy místo s narušeným plynutím energie. Nedá se říct, jestli s nadbytkem nebo nedostatkem, může to být obojí. Prostě s disharmonií. Například zánět může být způsoben jak nadbytkem, tak nedostatečností energie.

Ideální je zajít si preventivně na shiatsu zhruba každé tři, čtyři měsíce. V případě nemoci se dá zopakovat zhruba za tři týdny. Pokud se jednalo o skutečné hodinové shiatsu, nemá cenu, aby to bylo dříve. Tělo potřebuje určitý čas na zpracování energie a informací. Běžně doporučuji kontrolu po šesti týdnech. Samozřejmě, pokud pracujete třeba na rehabilitaci, dají se určité výseky dělat i častěji, ale většinou to není potřeba. Pokud nedojde k výraznému zlepšení po třetí aplikaci, jedná se o závažný problém, který je patrně touto formou léčby neřešitelný. Standardně doporučuji dvě až tři shiatsu. Po prvním bývají většinou nejsilnější reakce. Druhé je jakési doladění, a pokud si chcete být jistí a vyladit to na maximum, dá se zopakovat ještě potřetí. Mění se většinou i čas ošet-

ření. První shiatsu je zhruba hodinové. Druhé tak na 3/4 hodiny a třetí maximálně na 30 minut. Ale berte to prosím jen orientačně. Je to naprosto individuální a může to tudíž být úplně jinak.

Základní schéma postupu při shiatsu je uvolnění, protažení a následná práce na meridiánu, energii. Zde přicházíme k další důležité skutečnosti. Stažené svaly a ztuhlosti jsou jen ochranou těchto „slabých“ míst. Klasická masáž jen rozmasíruje tyto ochranné mechanismy, které si tělo samo vytvořilo právě na obranu hlubšího problému. De facto tělu seberete brnění, ale nijak nevyřešíte, proč si ho tělo udělalo. Je třeba sebrat důvod a řešit příčinu. Pokud vyladíte energii, není už potřeba obrany a tělo ji samo rádo rozpustí, protože se ztratil důvod ji mít. Pokud tomu tak není, problém se jen přesune, anebo uloží ještě do větší hloubky, takže výsledný efekt je přímo opačný než pomoc. Lidově řečeno je potřeba udělat určitou „milostnou předebru“, než se na to vrhnete, aby se tělo připravilo a bylo vůbec schopné novou formu energie přijmout a zároveň, aby reakce, která bude následovat po shiatsu, byla co nejmenší anebo pokud možno příjemná.

Nemyslete si taky, že je nějaká „špatná“, anebo „dobrá“ energie. Energie je jen jedna. Může být ve špatném poměru, anebo v nevyhovujícím množství v určité části těla, nebo nemá odpovídající kvalitu, ale stále je to jedna a tatáž energie. Tělo je jako kýbl. Má svou kapacitu a víc do něj prostě nenarvete. Na tom je založená celá akupunktura. Jedná se čistě o harmonizaci, neboli vyladění toho, co je. Rozhodně se nejedná o nějaké „dobjíjení“ nebo něco podobného, i když pocitově to může takový efekt mít. Energie, která někde stagnovala a „netočila se“, se dostává znova do oběhu. To je zároveň důvod, proč dochází právě k oněm čistícím reakcím. Vy s ní zacloumáte a uvedete ji do chodu, a pro člověka, který 40 let nic nedělal, kromě toho, že jedl vepřo, knedlo, zelo a seděl u televize, to může být docela očistec. K tomu se ještě dostaneme. Víím, že jedna pacientka byla po shiatsu 15 krát na

záchodě na velké a líčila mi, že to, co z ní všechno šlo, v životě neviděla. Nicméně tři dny poté úplně zářila a viditelně omládlá o řadu let.

Další typickou věcí pro shiatsu je, že se provádí přes oblečení. Nejčastěji se tím myslí bavlněné tričko a volné kalhoty z přírodního materiálu. Samozřejmě se dá pracovat i na nahém těle, ale není to potřeba. Práce probíhá hlavně na energii a při kontaktu s holým tělem dostáváte do ruky spoustu dalších podnětů, jako je například vlhkost kůže, její jemnost, vláčnost atd. a může vás to trochu odvádět od vnímání jemnějších struktur energie. Upřímně, ono když položíte ruku na zpocená nebo chlupatá záda, tak z toho není bůhvíjaký pocit. Také, když přijдете k někomu cizímu a máte se najednou svléknout do naha, nemusíte se cítit zrovna příjemně, v místnosti nemusí být úplně ideální teplota... Někteří lidé se mohou třeba stydět, a tak jim to ulehčíte. Samozřejmě nepracujte přes deku, hubertus nebo péřovou bundu ☺.

Je dobré si sundat také všechny věci, které škrtí, a veškeré kovové předměty jako řetízky, prstýnky a hodinky. To platí jak pro pacienta, tak i terapeuta. Vždycky říkám lidem: „Sundejte si to, nebudete to teď potřebovat.“ Když už prsten musíte mít, rozhodně jej nenoste na ukazováčku. V místě kontaktu je sedativní bod tlustého střeva a jak dochází kontaktem k jeho permanentní stimulaci, vede to k zácpě. Když jsem na jednom svém kurzu taiji prosil lidi, aby si na cvičení sundávali prsteny a řetízky, jedna paní s prstenem na každém prstě tím byla velice pobouřena: „A proč jako?!“ Nebylo těžké z jejího chování a staženého, téměř neznatelného spodního rtu, poznat, že trpí chronickou zácpou. Proto jsem jí odpověděl, že „alespoň nebude mít zácpu“. Dotyčná se urazila a měl jsem dojem, že se s ní už nikdy neuvídím. K mému překvapení následující týden nejen dorazila, ale byla již bez prstenu a hned se ke mně vrhla, že mi děkuje, že se jí moc ulevilo. Někdy to léčení nebývá ani tak těžké ☺.

Podobně je to s náušnicemi. Těžko pro ně hledat vhodné místo, když si uvědomím, jakou „práci“ dokáže udělat malinkatá akupunkturní jehlička v uchu. Pokud je přesto musíte mít, nedávejte si je do středu ušního lalůčku. Nachází se zde reflexní zóna pro oko. Původně náušnice nosili námořníci, aby si tak stimulovali zrak a lépe viděli. Permanentní stimulace ale vede k únavě a naopak zhoršení funkce. Pokud vás tedy bolí oči, zkuste si sundat náušnice, třeba budete mile překvapeni.

Jednou se mi také stalo, že na shiatsu přišla paní s bolestí krční páteře. Jak chtěla být hezká, nasadila si nové náušnice, od kterých vedl ještě řetízek se svorkou, která byla zachycena na místo, kde se na uchu zrcadlí krční páteř. Zeptal jsem se jí, jak dlouho je nosí, a ona odpověděla, že tři dny. To byla stejná doba, po kterou měla zmíněné potíže. Poradil jsem jí, aby si je sundala a poslal jsem ji domů. Volala ještě večer, že je bez bolestí.

Další důležitá věc je, že shiatsu nebolí a bolet v žádném případě nesmí! Pokud k tomu přece jen dojde, je to chyba terapeuta. Měli byste být schopni vnímat, v jaké jste hloubce a v jakém rozsahu můžete pohyb a techniku provést. Pacient by neměl mít pocit, že jste ho ošídili, ale neměli byste jít ani necitlivě příliš daleko. Pokud budete uvolnění a vnímaví, tak k tomu ani dojít nemůže.

Jaká je reakce, když to zabolí? Svaly se stáhnou a nepustí vás dál, takže se nedostanete do patřičné hloubky. Tělo si okamžitě vytvoří štít, přes který neprojdete dovnitř, takže v žádném případě nevyvolávat žádnou bolest ani napětí. Stejně tak, pokud někoho do něčeho tlačíte nebo nutíte, je jeho reakce přesně opačná, než byste chtěli nebo potřebovali.

Rozhodně také nejde o to, že pacient musí něco vydržet. Je dobré mu to taky na začátku říct, aby se v případě nepříjemného pocitu okamžitě ozval. Také mu povězte, že si může, kdykoli bude chtít, otáčet hlavu ze strany na stranu a stejně tak i ruce, ať si dává, jak chce. Někdy si totiž lidé myslí, že se nesmějí hýbat, aby vás nerušili nebo neví, co, a když pak skončíte a zvednou se, mají hlavu k jedné straně a nemohou ji ani srovnat. Téměř můžete začít pracovat znovu ☺.

Tak a dostáváme se k již několikrát zmíněným reakcím na shiatsu. Opět se nejedná o nic esoterního, jsou to zcela normální věci, které vám řeknou klasičtí maséři anebo lidé, kteří se zabývají léčením. Osobně si třeba myslím, že mezi dobrou celkovou masáží a shiatsu není v tomto směru velký rozdíl.

Nejčastější reakcí je celkové rozlámání. Prostě jste unavení a nejlepší je, jít si lehnout a odpočívat. Můžete mít pocit, že jste skládali celý den uhlí nebo pracovali v kamenolomu. Proto je dobré pacientovi po shiatsu říci, aby ten den odpočíval a pokud se mu bude chtít, šel klidně dřív spát. Rozhodně by neměl vymalovat byt, stěhovat nábytek nebo kopat další studnu. Záleží samozřejmě na tom, jak se bude cítit, a ne každý to tak musí mít, takže ho nenuťte, že si musí jít v 6 hodin lehnout, to je zase nesmysl. Ideální ale opravdu je si na večer po shiatsu nic nezařizovat a doporučuji toto pacientům říci, už když se objednávají. Nejlepší jsou v tomto děti. Těm, když uděláte shiatsu, tak potom 17, 18 hodin v kuse spí. Nejsou nepostradatelné jako my. Když si lehnete a zaspíte to, dáte alespoň tělu prostor, přestanete mu chvíli překážet a ono se, jak má na sebe čas, vyčistí a uzdraví.

Doporučuje se ten den hodně pít, a to vodu bez bublinek. Voda je výborný nosič a tělo tím pádem mnohem lépe zpracuje energii a nové informace.

Další poměrně běžnou reakcí je bolest hlavy. Nebývá nijak palčivá, je to spíš podobné tomu, asi jako když přijedete z města do lesa, kde je čerstvý vzduch a vy jste tak trochu přiotráveni kyslíkem... Je to tím, že jedna z tepen vede přímo krční páteří, takže když ji při shiatsu porovnáte, do hlavy teče víc krve než obvykle a tím se zvětší právě příjem kyslíku, než na který je mozek zvyklý. Takže se nejedná o klasickou bolest hlavy, ale u někoho se to může projevit jako určitý pocit tlaku v hlavě. Opět asi nejlepší, co s tím lze udělat, je zaspát to. Pokud je bolest velká, není samozřejmě problém ztlumit ji nějakými analgetiky. Rozhodně by si ale pacient neměl brát prášky před tím, než na shiatsu jde. Nemluvíme o lécích předepsaných lékařem, ale o takovém tom brufenu atd., protože tím zrušíte možnost práci kontrolovat a tělo se tváří jinak, než ve skutečnosti je. Pokud je už po shiatsu a potřebujete si ulevit, je to něco jiného. A jak jsme si už řekli, rozhodně by to neměla být bolest způsobená praxí shiatsu.

Týká se to hlavně tlumení bolesti u plotýnek. Osobně mám s léčením všech typů bolestí zad výbornou zkušenost a dá se říci, že v 90% dochází k okamžité úlevě a téměř k vymizení bolestí. Mnohdy pacienti, kteří přijdou po čtyřech a během chvíle odcházejí, ani nemohou uvěřit, že je to možné. Je legrace, když pak u vás pacienti zapomínají berle, anebo se dokonce, když je na to upozorníte, s vámi hádají, že nejsou jejich. Pokud se ale stane, že bolest ještě částečně přetrvává, je možné si něco „zobnout“. Myslím si, že je dobré to pacientovi říct. Určitě je zcela zbytečné, aby jakkoli trpěl, a to platí určitě i zcela obecně ☺.

Občas se může objevit zvýšená teplota. Tělo pálí nastřádaný balast a vše, co není potřeba, a pročišťuje se tak. Proto, pokud se

tak stane, neberte si hned paralen nebo něco, co se bere na teplotu. Opět stejná rada, ideální je si lehnout, vyspat se z toho, udělat si pohodu.

Zřídka se objevují vyrážky. Tělo se prostě snaží všemi dostupnými prostředky zbavit se věcí, které už nepotřebuje, a všechny letité usazeniny jdou z těla pryč. V tomto případě je to tím, jak se čistí střeva a plíce. S tím souvisí již zmíněné častější chození na toaletu a případně změna její barvy.

U dam se může objevit menses mimo cyklus, pokud tedy dotyčná nebere antikoncepci, ale alespoň malý výtok bývá téměř pokaždé. Neděste se toho, je to v pořádku, a je to, myslím, podstatně lepší, než aby docházelo k stagnacím a ukládání nežádoucích věcí a toxinů a jejich schovávání na „horší“ časy.

Tělo nezačne ozdravný proces, dokud nemá dostatek síly k tomu, aby ho dokončilo. Takže vše již nepotřebné normálně přirozenou cestou vyjde ven a máte pokoj a je rozhodně lepší mít tři dny např. výtok a zvýšenou teplotu, než aby se z toho třeba za půl roku vyklubala cysta nebo něco podobného, ne-li ještě horšího.

Všechny tyto reakce nejsou běžně delší než tři dny a nemusí k nim dojít vůbec, záleží na stavu, ve kterém pacient přijde, jak se o sebe stará, případně jak nechal nemoc zajít daleko. Těžko jim ale zabránit, když přijde odpadkový koš na dvou nohách ☺.

Rozhodně ale lidi zbytečně neděste, jen na to upozorněte. Oni se pak zbytečně pozorují a mohou být i zklamaní, že neměli čistku, „a tak teď jako nevědí, jestli to jako správně zafungovalo.“ Po určité době praxe budete téměř s jistotou schopni říci, jak se to vyvine, a tak nebudete muset všechny možnosti jmenovat. Jednou se mi dokonce přihodilo, že jsem potkal paní, co jsem jí den předtím dělal shiatsu, a ona mi vítězoslavně ohlašovala, že jak

jsem jí říkal, že bude mít teplotu, takže si ji teda večer měřila a opravdu ji měla – 37,1! No, ještě že tak, kdyby ji neměla, co bych si jinak počal ☺ .

Protože pracujeme na energii, mohou být i reakce ve změnách psychiky. Většinou je po shiatsu mírně euforický stav, něco jako po dobrém jídle – pocit blažené netečnosti. Ale může dojít k různým odblokováním a vyvalení věcí z podvědomí, což může mít za následek pocity smutku anebo náznaky deprese, děsivé sny atd. Ono se opět není čemu divit, pokud někdo v sobě nosí stovky starých křivd, ublížení a strachů. Tyto změny psychiky se týkají spíše žen, ty jsou k těmto věcem poněkud citlivější. Opět je dobré se všech těchto pocitů zbavit a ne si je schovávat. Pokud se tak stane, nedejte se tím nijak znervóznit a neděste se toho, prostě jim poradte, ať to pouze pozorují a nechají to odejít, ať si to bydlí někde jinde ☺ .

Je možná i reakce, kdy se vám pacient během shiatsu rozpláče. Souvisí to právě s prací na energii. Vyvalí se emoce, které blokovaly její volné proudění. Často to bývá právě lítost a smutek, někdy třeba i zlost a neschopnost něco sobě nebo někomu odpustit. Dobré je shiatsu v tu chvíli skončit, zakrýt klienta dekou, ale neztrácet s ním kontakt. Práci máte již hotovou. Sedte u něj a mějte na něm položenou ruku. Nechláchojte ho. Nechte, ať proběhne to, co má. Rozhodně ho nechtejte za ruce anebo ho nehladte po vlasech. Zůstaňte v pozici terapeuta. Zbytečně byste si mohli toho člověka na sebe fixovat a on by to mohl pochopit jinak, než je to myšleno.

Někdy bývá reakce opačná a pacient se začne smát a není k zastavení. Pak už opravdu nemá cenu mu natahovat nohy anebo na něm klečct. Harmonie s sebou nese pocit štěstí a radosti. Ze začátku se ale budete setkávat právě spíš s prvním případem. Souvisí to se stavem, ve kterém se nacházíte. Podobné přitahuje

podobné. Až se vám podaří se trochu vyladit a pochopit některé základní souvislosti, budete patrně končit většinu svých shiatsu tím, že se pacient bude prostě tak smát, že už na něm žádné techniky ani páchat nepůjde.

Ještě jeden postřeh. Podle mě slovo blok není úplně nejvhodnější. Místo něj raději říkám mindrák. Protože lidi přijdou a teď vám vyprávějí – „jak jsou celý zablokovaný a kdo jim všechno nepomoh“ a kdesi cosi a někdy jsou na ty své bloky snad i skoro hrdí. „Jak se v tom dětství na ně někdo nepěkně podíval a teď ta maminka a vůbec rodiče a k tomu minulé životy..., a pak ještě ty čakry“ a já nevím, kde co ještě. Prostě je lepší říkat mindráky, protože mít mindráky, to není tak hezké jako mít bloky.

Je pravdou, že takhle reagují spíš ženy. Jak jsem už řekl, ty jsou k těmto věcem poněkud citlivější, a chlapi – ti přece nepláčou. A vůbec na shiatsu chodí povětšinou dva druhy mužů. Jedni na umření a druzí na zabití. Ti první, těm můžete skoro poradit, ať si doma přikládají na hrudník mramorovou desku a obsypávají se hlínou, aby si pomalu začali zvykat, protože už jsou úplně vyřízení. Ti druzí vám s vážnou tváří oznamují, že „už mají dva dny rýmičku, teď se jim udělala záděra a když otočí hlavu, pak ji zakloní a pak takhle kývnou směrem šikmo doleva dozadu, tak je to tady někde jako píchne“. S těmi nic neuděláte. Ty je nejlepší poslat někam (pryč), anebo je prostě rovnou vyhodit. S těmi, co se sotva doвлеčou, se obvykle pracuje dobře, protože těm už opravdu „teče do bot“, a tak už mají většinou chuť s tím něco dělat a dobře spolupracují.

Toto je také zajímavé téma. Mnoho lidí vůbec ani nenapadne, že by taky měli něco dělat, anebo si nepřipouštějí variantu, že by jim třeba nešlo pomoci. A jen očekávají, že na nich necháte ruce a budete kolem nich poskakovat a fungovat jako nějaký anální horolezec, abyste se jim zavděčili. Je opravdu úžasné, když přijde

odpadkový koš na dvou nohách, něco kolem 140 kilo, rozvalí se na sedačce a povídá: „Co se mnou teda jako uděláte?“

Já na to: „Nic. Co bych s vámi dělal?! To je vaše věc. Vy jste se tak vrychtoval.“

„No počkejte?! Tak co mi jako je? Vy jste ten léčitel, tak koukejte, co mi je?“

„Jednak nejsem žádný léčitel a mně je úplně jedno, co vám je, to je vaše věc.“

Tím, že reagujete jinak, než jsou lidi zvyklí a naučení, je úplně odbouráte a můžete popřípadě s nimi začít opravdu pracovat, anebo si ušetřit spoustu práce tam, kde stejně pomoc možná není.

Jednou se mi stalo, že na shiatsu přišla paní a ještě, než jsme začali pracovat, mi povídá, že se moc stydí. A já na to, že nemusí, že se pracuje přes oblečení. Ona ale zavrtěla hlavou a věta, kterou vyslovila, mě totálně dostala. „Já se nestydím takhle. Mně je strašně blbý, že já jsem se takhle vrychtovala a vy mě teď musíte dávat dokupy.“ Bylo to jedno z nejkrásnějších shiatsu, u kterých jsem kdy mohl být.

Běžná praxe je, že lidi přijdou za tím panem doktorem, případně na rehabilitaci, všichni se na ně hned vrhají, různě je masírují, napíšou jim kilo léků a oni nic. Oni prostě jen leží jak ten knedlík a je jim to vlastně úplně fuk, maximálně si na vás půjdou stěžovat, že jste jim nepomohli. Chtějí fungovat tak, jak fungovali doteď a díky čemu jsou právě v takovém stavu v jakém se nacházejí. Rozhodně nechtějí na sobě pracovat anebo se, nedej Bože, omezovat. Od toho jste podle nich vy a vy to všechno za ně uděláte. Někdy může být nejlepší a skutečná pomoc taková, že jim prostě vynadáte a vyhodíte je.

Vůbec je potřeba rušit programy, které vás (je) omezují. Ono, když se podíváte kolikrát na ten takzvaný život, tak je to mnohdy jen

sled kódů a programů. Narodit se, vychodit školku, školu, najít si zaměstnání, oženit se či vdát, pořídit si rodinu, první dítě do třiceti a když ne, tak hrůza jen pomyslet, pak se rozvést, mít milence(ku), vnoučata, zestárnout, onemocnět a umřít. Vůbec nechápu, že lidé, kteří takto „žijí“, mají strach ze smrti, když jsou stejně vlastně dávno mrtví!?

Jeden můj učitel shiatsu mi vyprávěl, jak šel ke zpovědi a už měl připraveno, jak bude říkat, co udělal všechno špatně a jak hřešil. Načež se ho pan farář zeptal: „Co jsi v poslední době udělal dobře a co ti udělalo radost?“

Prostě přerušit myšlenky a odvést je jiným směrem. Rozmotat pomyslný kruh, ve kterém se motá(te). Co jste si dnes zpívali poránu ☺?

Jiný můj učitel ukazoval, jak se zachovat, když vás někdo přepadne. Vybral si největšího pořízka, který byl na semináři a řekl mu, ať ho chytne a obejmě zezadu pokud možno vši silou (nemyslím tedy silou jedné vsi) jako při útoku. Ten ho tedy stiskl a držel jak medvěd svoji hračku. Vzápětí mistr otočil hlavu a dal mu pusu na tvář, až to mlasklo. Dotyčný se tak lekl, že odskočil tři metry dozadu. Prostě přerušení myšlenky ☺.

Takže pokud chcete pomoci, myslím skutečně, a ne jen chlácholit a vlastně podporovat lidi v jejich omylech a nemoci, je třeba začít z gruntu. Pan Vogeltanz naprosto správně říká, že „pomocť se dá jen hledajícím“. Otázkou zůstává, co je to pomoc? A je-li vyléčit – pomoc? Někdy opravdu někomu vynadat je úplně to nejlepší, co pro něj můžete udělat. Ne drže a z pozice síly a „chytráka“, ale uvnitř velice pokorně a laskavě.

Tady si vždy vzpomenu na jednu zenovou historku o vrabci, který téměř umrl. Šla kolem kráva a vykadila se na něj. Vrabec vlivem

tepla sálajícího z kravince začal pomalu rozmrzat a probouzet se znova k životu. Když už byl téměř vpořádku, objevila se hladová kočka a jak ho zvětřila, začala lejno rozhrabávat, aby se k němu dostala. Jaké z toho plyne poučení? Ne každý, kdo ti kálí na hlavu je tvůj nepřítel, a ne každý, kdo tě z těch sraček tahá, je tvůj kamarád.

Takže zahrajte dotyčnému divadlo, pokud to potřebuje k tomu, aby to pochopil. Jedna rehabilitační sestra, ke které jsem chodil na praxi, mi vždy říkala, že „rehabilitace je hlavně o tom, umět to těm lidem zahrát“. A opravdu. Některé její výkony by zasloužily minimálně nominaci na Oscara. Dokázala pomoci celé řadě lidí.

Samozřejmě **léčbu je třeba postavit na pozitivu**. Ne jen nadávat, ale taky umět pochválit a podpořit tam, kde je to třeba. Mnohem lepší, tedy mně se to rozhodně osvědčilo, je konzultovat s lidmi jejich potíže až po shiatsu. Jednak jsou mnohem otevřenější a budou vám spíš naslouchat, a pak máte víc času zjistit, odkud problém skutečně pochází a jak na něj. A člověk, který vám udělá něco tak krásného jako shiatsu, to s vámi rozhodně nemůže myslet špatně ☺.

Je samozřejmě možné, a řekl bych přímo žádoucí, zadat pacientovi nějaký domácí úkol. Cvičením počínaje a například nějakou afirmací konče. Můžete tím podmínit další shiatsu.

Vůbec pochvala a něco pochválit, je úžasná věc. Zažili jste někdy Čecha něco pochválit? Češi jen nadávají a skutečně se ozvou jedině tehdy, když už je pořádný průšvih. Jednou jsem dělal shiatsu tanečnici a učitelce stepu z Mnichova. Dotyčná u toho vzdychala takovým způsobem, že kdokoliv šel kolem a slyšel to za dveřmi, tak přesně věděl, co se děje... Byl jsem z toho upřímně mírně v šoku, ale na druhou stranu je fajn, umět říci, že se mi

něco líbí, obzvláště, je-li to pravda. Taky to bylo poprvé, co jsem měl odezvu přímo při shiatsu, a tak jsem věděl, kde přidat a jak pracovat. Normálně lidi leží „a je to jako dobrý, to jako jo, no ještě jsem si vzpomněl, že občas mívám taky bolesti levýho malíčku...“

Někdy se vám taky může stát, že si pacient vůbec nevšimne, že se něco změnilo. On třeba přišel po čtyřech, a to myslím opravdu, anebo ho někdo přinesl, vzápětí odejde normálně a jako, „no dobrý, no“.

Když jsem dělal shiatsu svému domácímu, takový chlap, prostě od koní, citlivost odpovídající jeho práci, ale jinak fajn, opravdu se mi povedlo. Potkal jsem ho druhý den, svítil jak žárovka, že si ani v tmavý chodbě rozsvěcet nemusel. Prostě úžasný. Jenomže on si toho nevšiml. Tak se chci nechat pochválit a ptám se: „Tak co?“ A on: „No nic. Já nevím, víte, já na tyhle věci moc nejsem...“ No, naběhl jsem si jak největší trouba a cítil jsem se jak úplně blb. Vedle v místnosti zatím pracovali tou dobou řemeslníci a podařilo se jim něco úplně zkatit. Byl to docela průšvih a muselo se to celé znovu předělávat. On tam napochodoval, a teď z něj nechci dělat, co není, ale přece jen řekněme, má respekt a dokáže se pořádně rozčílit a je to také o něm patřičně známo. Oni byli chudáci úplně „malinký“ a začali mu vysvětlovat, že se jim to nepovedlo. Normálně by ty chlapy vzal, vyhodil by je z okna a hnal by je přes náměstí. Místo toho se usmíval a říkal jim, že „to nevádí, tak to nějak opravte. Já nevím, kolik na to máte času, tak nějak, jak to stihnete...“ Oni stáli jak opaření a nevěřili vlastním uším. Byli z toho úplně v šoku a ještě po tom, co odešel, tam pěknou chvíli postávali, až jeden povídá: „No, asi má novou babu ☺?!“

Stala se mi jiná podobná historka. Volala mi paní z České Skalice, že přijede odpoledne do Pardubic, takže by přišla v půl

druhé na shiatsu. Říkám jí, že to půjde těžko, že objednávám měsíc a půl dopředu. Ona na to, že je známá jedné mojí známé, tak jsem se jí snažil vysvětlit, že to opravdu nejde, a že pokud chce, tak jí dám nějaký termín, a ona mi práskla telefonem. Volala znova za 2 hodiny, že by si teda ten termín vzala. Když došlo na inkriminované datum, přišla taková „baba“, vlekla za sebou pána, ten byl proti ní „takhle malinkej“ a hned nás oba zpucovala. „Ty tady budeš sedět a vy mě teda namasírujete a ti naši zase šli do Grandu, nakupujou nějaký blbosti...“ Oba dva jsme tam stáli jak malé děti. Říkám jí: „Pán tady sedět nemusí, vy tu teď třičtvrtě hodinky budete ležet, tak on se zatím projde po městě...“ Tak ona ho vyrazila. Byl strašně rád, že může chvíli zmizet a já jsem se pustil do shiatsu. Stejně je to skvělý, jak ty lidi leží, místo pusy mají malou čárku, zakousnutí do futonu a po 20 minutách se roztečou a usmívají se, že si skoro cucají náušnice. Prostě krásné třičtvrtěhodinové shiatsu. Po něm se paní posadila a rozpovídala se. Všechno to, co měla za ta léta v sobě, šlo ven. A teďka vyprávěla a vyprávěla ...jak první manžel alkoholik, druhý manžel ji tloukl, dcera anorektička... – no prostě, fakt z toho mohla být telenovela, „Esmeralda hadr“, co ta ženská prožila. Zpětně se jí vůbec nedivíte, že je taková, jaká je. Třičtvrtě hodiny mlela, mlela a mlela. Za dveřmi už bylo slyšet nervózní kroky, děti s tím pánem, úplně hotoví, už viděli, jak hned dostanou a jak je zase vypere. Nakonec se osmělili a po půl hodině takové lehké zařukání. Tak jsem otevřel a paní vyskočila a vrhla se k nim a začala je objímat. Oni koukali, co se děje, koukali na mě, koukali na ni...Takové zoufalé pohledy to byly, vraťte nám maminku, co to je za paní? A ona, aby tomu nasadila korunu, povídá: „No, kde jste takovou dobu, já na vás čekám a vás tady zdržuju. Pojdte, půjdeme do Grandu, něco si koupíme...“

Před očima se vám lidi budou měnit a budete žasnout, co se dá za hodinu a půl udělat.

Další velice důležitá věc je, že zdraví rovná se harmonie.

Není to čistota. Spousta lidí si myslí, že zdraví je čistota, tzn. jedí jen rýži a bojí se jen pomyslet na něco, co není zdravé. Stále pročišťují tělo, až mají téměř křišťalová střeva, nikdy nepijí alkohol, kafe atd. Podnikají různé očištné kúry, anebo za ně platí neuvěřitelné sumy. Když jim pak měříte pulzy nebo si je položíte a diagnostikujete je, jsou na tom s podivem kolikrát podstatně hůř než ti, co žijí takzvaně běžně. Úmyslně neříkám normálně. Ono, co je normální? Mezi běžným a normálním je veliký rozdíl.

Když při shiatsu vyladíte tělo, zharmonizujete ho, tak se přirozeně samo automaticky vyčistí, protože zdraví je harmonie. Čistota není zdraví a není to ani harmonie, takže za každou cenu být křišťalový, to je sice hezké, ale opravdu se zdravím to nemusí mít vůbec nic společného. A nemá to nic společného ani s radostí a pocitem štěstí. Mnoho lidí propadne svému zdraví a mají takový strach z nemoci, až si nakonec nějakou vytvoří právě z toho strachu. Přitom by měli být nejzdravější z nejzdravějších, protože stejně nic jiného nedělají, než že se zajímají o to své zdraví. Ale to je právě ono. Co je smyslem? Je smyslem nebýt nemocný? Nebo je to něco jiného, třeba být nejlepším léčitелеm v okrese? Toto jsou velice důležité věci a je potřeba si je ujasnit.

Všichni stále někam směřujeme a je potřeba znát směr a pokud možno ho vědomě podporovat. Je to takzvaný záměr a v druhé řadě motivace. Je třeba poznat celý tento mechanismus, který se netýká jen nemoci, ale vlastně veškerého našeho bytí. Když toto pochopíte, tak tím zvládnete i takzvanou teorii nemoci, jakým způsobem funguje a co nemoc vlastně je. Pokládám to za nesmírně důležitou věc a zcela nezbytnou pro vaši práci, protože pokud máte někoho „léčit“, musíte vědět, jakou má nemoc úlohu a význam. Na nemoci se musí zodpovědně pracovat a dát jí spoustu času a energie, a stejně to může trvat řadu let, než se jí podaří skutečně vypěstovat. Mnohdy toho člověka určuje a dává

mu jeho místo ve společnosti a v rodině. Díky ní se o něj okolí třeba musí starat a brát ho na vědomí, jinak by tolik pozornosti nikdy neměl a nebylo by třeba po jeho. Takhle na něj musí být brán zřetel a ohledy. A vy najednou chcete tomu člověku nemoc vzít?!

Budu teď mluvit o starých lidech, protože tam je to asi nejmarkantnější. Vezměte si třeba taková babička, chudák malá, ona je sama a co „teda jako“ má dělat. Tak alespoň chodí na tu rehabilitaci. Tím, jak sedí celé dny u televize, bolí ji trochu za krkem, a tak si nechá od doktora napsat masáže. Většinou má opravdu i fyzicky ten krk trochu ztuhlý a teď přijde na tu rehabilitaci a vy vidíte, že je otázka tří minut, než to srovnáte a uvolníte. Začnete pracovat a v okamžiku, kdy má dojít k rozvolnění, se to najednou stáhne mnohem víc a tělo se zavře. Jak je to možné a co s tím? Uvědomte si, že ona má perfektní program. Přijde do čekárny o hodinu a půl dřív, popovídá s těmi dalšími babčami, co všechno jí bolí. Pak jde k vám, kde se o ni staráte, což se jí normálně nestane, natož aby jí udělal někdo nějak dobře, nehledě na to, že se jí už několik let nikdo nedotýká. Pak zase posedí a popovídá hodinu a půl v čekárně, no a pak jde domů. Krásný program na celé dopoledne. A teďka vy jste takoví, že jí chcete toto všechno sebrat?! To, proč se o ni lidé starají, proč je centrem pozornosti, kterou by normálně neměla.

Nedivte se pak lidem, že se vlastně nechtějí uzdravit. Nemoc jim přináší zdánlivě spoustu výhod, ale může se stát také obrovskou pastí, a mnozí jsou schopni si z tohoto důvodu vytvořit opravdu strašlivé nemoci.

Vychází to z jednoduchého mechanismu z dětství. Pokud jste byli jako děti nemocní, měli jste najednou úplně jinou péči než normálně. Nemocné dítě může mnohem víc, než když je zdravé. Dostává dárky, všichni si ho všímají a starají se o ně. Je to zcela

běžná praxe, která vás vede k tomu, že z nemoci plyne spousta výhod. Problém je, že tento program pak přetrvává a hlásí se o slovo i v dalších letech. Kdo by nechtěl být zahrnován péčí a pozorností? Proto psychologové radí – pokud je dítě nemocné, tak se o ně samozřejmě postarat, ale nedávat mu větší péči než obvykle.

Kde je teď ta hranice? Vy udělejte svou práci co nejlépe umíte, ale v žádném případě si za toho člověka neberte zodpovědnost. A pokud nedojde k uzdravení, víte, že jste pro to udělali maximum. Rozhodně si nijak nevyčítejte, že jste to udělal špatně a ono se mu neulevilo atd. Tady se dostáváme do slepé uličky. **V první řadě je naprosto nezbytně nutné, pokud máte někoho léčit, aby hlavně on sám vůbec chtěl být zdravý a aby přijal zodpovědnost za vlastní zdraví.**

Přijmout odpovědnost za stav, ve kterém se nacházíte. Protože tam, kde teď jste, to jsou vaše minulá přání a v tomto směru je to naprosto vpořádku. Celou dobu na tom intenzivně pracujete, abyste byli přesně tam, kde se právě teď nacházíte, a to, ať jste jakkoliv. Tohle si přiznat někdy není lehké a může to být i hodně bolestivé. Opravdu žijeme jen svá minulá přání. Pokud přijmete zodpovědnost za svůj stav, případně svou nemoc, máte velký kus práce za sebou a téměř vyhráno. Tak jako jste si vytvořili toto, můžete si, pokud s tím nejste spokojeni, vytvořit něco jiného. Stejně tak, **co tělo vytvořilo, umí zase rozebrat a zbavit se toho.** Samozřejmě je třeba počítat s tím, že tak, jako to nebylo vytvořeno hned, tak i změna nebude okamžitá a bude vyžadovat příslušné úsilí.

Je třeba si tyto věci sám pro sebe vyřešit a pochopit je. Nesmírně důležitá je již zmíněná motivace. A to se opět týká úplně všeho, nejen nemoci, ale také třeba toho, proč chcete vůbec umět léčit? Mnoho lidí sklouzne k páchání dobra a k tomu, že se snaží kaž-





dého zachraňovat a léčit. Mnohdy je tzv. léčitelství jen způsob, jak odvést pozornost od sebe a útěk před vlastními problémy. Pokud jde o druhé, přesně víme, co by měli dělat a co by bylo pro ně nejlepší, a víme to velice dobře i o sobě, jen je to poněkud náročnější a ne vždy úplně příjemné a vyžaduje to mnohdy spoustu práce a trpělivosti ☺.

Takže **nebudte nijak překvapení a naštvaní, až přijdete na to, že lidi nechtějí být zdraví, anebo chtějí, ale nejsou ochotni pro to vůbec nic udělat.** Vždy jim říkám: „Váš sval za vás nikdo neprotáhne ani neposílí.“ Nejde za nikoho cvičit nebo držet dietu. A vy jako terapeut si už vůbec neberte za nikoho zodpovědnost! Je to jeho život, jeho způsob, jeho věc a je to zcela na něm. Nikoho nikam netlačte. Dejte mu možnost, ale nechejte to na něm. V principu je to snadné. **Je potřeba jediné věci, a to je láska.** A to láska skutečná a tudíž bezmezná, bez jakýchkoli limitů a omezení, láska, která dopřává svobodu a vlastní vůli každému a nechává na každém, aby prožíval to, co prožít chce, a to, co prožít potřebuje. A pokud má někdo pocit, že potřebuje nemoc, neberte mu ji.

Ono je to jak s tou energií. Nejsou dobré a špatné věci (energie). Prostě jsou a je na vás, co s nimi uděláte. Problém mnoha lidí je v tom, že začnou pracovat, přemýšlet a něco dělat, až když jim lidově řečeno „teče do bot“ a „jde do tuhého.“

Další věc, o které si musíme popovídat a která je hodně důležitá, jsou zásady při zprostředkování shiatsu. Vypadá to jako suchá teorie, ale věřte mi, že bych vás něčím nedůležitým a zbytečným nezatěžoval a neotravoval. Je potřeba pochopit principy a základy. Bez nich nebudete vědět, jak a proč to funguje. Takže

to, o čem si budeme povídat, je praxe, praxe a zase praxe, a věci, které se vám budou hodit a které rozhodně použijete.

První věc je **prázdný žaludek**. Zní to možná trochu divně, ale prosím vás, hlavně do začátku je dobré toto dodržet, abyste mohli co nejlépe vnímat energii. Jeden učitel shiatsu vždycky říkal: „Ať máte vždycky trochu hlad a ať je vám vždy trochu zima.“ Samozřejmě nebýt hladový, aby vám kručelo v břiše. Musí vám být příjemně, ale po knedlo, vepřo, zelo shiatsu prostě neuděláte. Jednou se mi dokonce stalo: potkám kamaráda, roky jsme se neviděli. Poseděli jsme, každý jsme si dal dvě pívka a já jsem pak šel dělat shiatsu. Když paní odcházela, měla ji jak „z praku“, protože se to normálně přeneso. Dáváme to, co máme v nadbytku. Nemohu za to, prostě to tak funguje a je dobré o tom vědět. Nicméně opakuji – s rozumem. Pokud máte hlad, dejte si něco lehkého. Přes řízek se opravdu špatně ohýbá a ještě hůř něco cítí. Vůbec maso je hodně těžká energie. Nejsem vegetarián, ale některým věcem je dobré se před prací a po ní vyhnout. Nechci nic vyjmenovávat. Vy sami víte nejlépe, co vám dělá dobře, co sedne a co ne, a poté, co se trochu zcitlivíte, vám to bude ještě jasnější. Je to i dost individuální a nedá se úplně přesně udělat nějaký mustr. Stejně jako se nedá říci, kolik hodin by se mělo spát. Někomu stačí čtyři a pro někoho je devět hodin málo, taky samozřejmě záleží, kdy. Pravdou je, že určitá obezřetnost a střídmost je v tomto směru vhodná a vyplatí se. Toto se týká i vaší přípravy na kurz. Je skutečně dobré se připravit a pohlídat si to. Stejně tak i po práci není úplně ideální se hned najíst. Energii tím okamžitě stáhnete do žaludku a připravíte se tak o možnost ji využít pro vaši případnou práci na sobě nebo pro léčení a ozdravení těla. Stejně většinou nebudete mít hlad, nejen chlebem živ je člověk. Ale prosím vás, **v žádném případě netrpte!** Máte-li hlad, klidně se najezte. Ze stejného důvodu se po shiatsu nedoporučuje teplá vana. Energii zbytečně vytáhnete do periferie těla a přijdete o velkou část efektu, který to mohlo mít. Stačí dát si sprchu. To samé je dobré říct i pacientovi.

Další pravidlo je **prázdná mysl**. Co to znamená? Už jsme se o tom zmiňovali na začátku – nemůžete dát to, co nemáte, a vždy dáváme to, co máme v nadbytku. Jinými slovy, musíte být uvolnění, zdraví, prostě v pohodě, abyste to mohli poslat dál. Nemůžete někomu dát lásku, když ji nemáte, nemůžete někomu dát štěstí, když ho nemáte, nemůžete dát radost, když ji nemáte... Kolikrát to je až komické, když lidi třikrát rozvedení, nebo ti, co jsou dlouhá léta sami, radí ostatním, jak v těch partnerských vztazích. Asi vůbec nejlepší jsou v tomhle faráři, když školí novomanžele, jak na to ☺ .

Když by se vám někdy stalo, že se cítíte mizerně, a může se to stát, třeba na vás něco leze, tak je lepší shiatsu odvolat, než někoho za každou cenu valchovat a snažit se ho srovnat, když vám samotným není dobře. A nebojte se to tomu člověku i přímo takhle říct. „Nezlobte se, dneska se necítím nejlíp a vím, že bych to neudělal dobře. Necháme to raději na jindy. Já se vám ozvu... atd.“ Nikdy se mi nestalo, že by mi za to někdo vynadal, naopak, alespoň je vidět, že vám záleží na tom, jakou odvedete práci, a že dotyčný pro vás není jen dalších „500“ Kč. Samozřejmě, pokud vám přivlečou někoho v předklonu, tak to bleskově uděláte a jdete domů.

Když si toto uvědomíte, vezměte si teď takovou klasickou rehabilitaci. Opakuji, že se hluboce skláním před rehabilitačními sestrami a doktory a jejich prací, protože já bych to tak, jak to dělají oni, nedokázal. Ten den 16. pacient, ruce vám už visí ke kolenům, máte toho plné zuby, ještě se po vás třeba vozila naštvaná šéfová... a teď na toho člověka vlítnete. Skočíte tomu chudákovi ještě hned po krku. Krk, to je poměrně intimní zóna, na kterou si normálně jen tak od někoho sáhnout nenecháte. No, schválně, od koho jste si naposledy nechali sáhnout na krk? Jak se má, pane bože, uvolnit?! Naopak, co ten člověk automaticky udělá? Stáhne se a potom se na něm snažte něco udělat. Prostě takhle to nejde a je to úplný nesmysl.

Další pravidlo je, že **pohyb by měl vycházet z centra vašeho těla**, neboli těžiště. Japonci tomuto místu říkají hara, v Číně je to tan-tien. Jedná se o bod kousek pod pupkem. Naučíte-li se pracovat z hara, nenadřete se. Budete přirozeně používat celé tělo a jeho váhu, popřípadě využijete páku. Hara by také mělo vždy mířit na ošetřované místo. Pokud tedy pracujete na ruce, měli byste být břichem natočeni k ní. Nemíříte k hlavě, k nohám nebo ku Dobrušce.

Po celou dobu práce byste měli zachovávat, pokud možno, vzpřímenou, nicméně stále uvolněnou pozici. Měli byste vypadat, jako když vás někdo fotí. Rozhodně by to nemělo působit tak, jako že vám někdo ubližuje. Představte si například, že vás pozoruje pacientova rodina.

Vzpřímená pozice zrcadlí váš vnitřní postoj a vaši koncentraci a bdělost. Však toto slovo má dvojí význam. Jednak je to postoj vašeho těla a jednak vnitřní postoj. Takže postoj k věci je naprosto zřejmý z vašeho postoje (pozice) těla. Rozhodně se o nic nesnažte a nepokoušejte se něco někam narvat, a to třeba zdraví. Budte jen jako prostředník toho člověka s ním samým. Čím míň u toho budete „vy“, tím bude práce silnější a účinnější. Nepřekáždějte mu a **nepřekáždějte** ani **sami sobě**. Budte jako anténa. Ta se také nesnaží a funguje ☺. Energie, případně informace pro toho člověka, skrze vás prochází, respektive skrze vaši přítomnost. Rozhodně nedávejte nic ze sebe, natož nějakou energii, ať nedopadnete jako ti „léčitelé“ se zničenými ledvinami, co nosí už jen černou barvu, mají doma 5 koček, které musí stále hladit, sbírku kamení, na kterém spí, kolem baráku jim schnou stromy a oni se stále jen dobíjejí. To, že někomu narvete někam nějakou energii, mu stejně nepomůže a nakonec, místo abyste šli domů pěkně zvesela a odpočinutí, budete na pacientovi ke konci shiatsu téměř ležet, úplně vyřízení a vymačkaní jako citrón. Následně pak musíte tři dny spát a dávat se dokupy. Také si v případech, že cpete něco

někam, kam to nepatří, můžete problém toho člověka stáhnout na sebe. To nedělejte v žádném případě. Pokud někdo tvrdí, že je potřeba negativní energii vcucnout do sebe, tam ji transformovat a pak vám ji vrátit, utíkejte pryč, seč vám síly stačí. Jistěže to tak jde provádět, ale je to poněkud zbytečné a vlastně i nebezpečné.

Co určuje směr energie? **Směr energie určuje myšlenka.** Rada, jak na to, je tudíž až neuvěřitelně jednoduchá. Stačí si to představit a už se tak děje. A není ani potřeba na to stále myslet. Zadáte si to jako určitý program a prostě to tak bude fungovat. **Systém léčby si vytváříme ve své mysli.** Je potřeba si toto uvědomit a připomínat si to nejen, když začínáme se shiatsu, ale stále, protože nedostatek lásky, jako je pýcha a ješitnost, potřeba se předvést, ale třeba i starost o někoho nám blízkého, nás může velice snadno dostat do situace, kdy budeme tlačit tam, kam nemáme.

To, že je směr energie určován myšlenkou, je také zcela evidentní, když si porovnáte mapy reflexních zón různých systémů – například korejského sujok, reflexní terapii pana Janči a třeba japonskou školu, zjistíte, že jsou zcela odlišné. Jak to, že tedy všechny fungují, když na stejném místě každá uvádí jiný orgán? Je to právě z tohoto důvodu. Svou myšlenku zesílíte ještě jejím ukotvením na těle, třeba tlakem nebo podrážděním . A tak síla myšlenky a víra udělají ruku v ruce své. Nejedná se tedy v tomto případě o placebo efekt, i když zde může sehrát jistě svou roli, ale o využití daných principů fungování reality.

Přejdeme k dalšímu pravidlu, a to je **nepoužívat sílu, jen následovat.** Na fyzické a technické rovině se jedná o to, aby váš tlak nebyl příliš silný, respektive, a to je úplně nejlepší, aby nebyl žádný. **Tlak bez tlaku, tah bez tahu.** V pokročilejších úrovních jde o práci jen v představě. Ruce vám budou pouze kontrolovat, že tělo reaguje. Vlastně necháváte toho člověka, aby si to udělal sám. Vy mu jen ukazujete, kde potřebuje doladit, a místa, která si je třeba

uvědomit a na kterých má pracovat. Jinými slovy: „Hele, tady si stažený!“ – a on řekne, „a jo“, a povolí se. Přijde vám, že to příliš zjednodušuji? Je to přesně tak, jak říkám, alespoň já to tak při shiatsu vnímám. Proto vám taky tvrdím, že se nejedná o práci, ale o hru a tanec kolem člověka. Ostatně tak jako vůbec 😊.

Další věc je, že když do někoho tlačím, je to možné jedině zatnutou rukou, ale přes zatnutý sval není cítit nic. Vaše ruce by měly zůstat po celou dobu práce, stejně jako vaše tělo, stále uvolněné. Já vím, že slovo **uvolnění** opakuji velice často, ale jeho význam snad ani nelze dostatečně zdůraznit. Jen skrze uvolnění přijdete na to, jak věci ve skutečnosti jsou a budete jim tím pádem dávat takovou váhu, jakou ve skutečnosti mají. Prostřednictvím uvolněné ruky budete cítit pacientovu odezvu. Jestli vás dané tsubo vtahuje, brání se, nebo jste narazili na bariéru, či se bod již naplnil a vytlačuje vás ven.

Celé shiatsu by mělo probíhat **bez přerušení**. Na fyzické úrovni to znamená vypnout telefon, nikam neodbíhat a být tam celou dobu pro toho člověka. Ve vaší technice to obnáší stálý kontakt s tělem pacienta, a to i tehdy, když se přesouváte do jiné pozice. Znamená to ale i stálý mentální kontakt. Lidově řečeno nekoukat, co kde lítá, nemyslet na jiné věci, ale veškerou pozornost v tu chvíli věnovat jen a jen pacientovi. Je to i proto, že, jak jsme si řekli, tak myšlenka určuje směr energie. Takže pokud myslíte na prababičku, letí energie k prababičce. Pokud na řízek, dáváte energii nějakému imaginárnímu řízku, a pokud myslíte na pacienta, tak směřuje k němu. Skutečně, na co myslím, tam jde energie. Proto cokoli si přejete se vám splní a čeho se nejvíc bojíte, to se stane. Energie toto nerozlišuje, dali jste jí směr a ona pracuje. U shiatsu je to ještě velice zesíleno, takže budete-li myslet na žlučník toho člověka, energie jde do žlučníku. Tento princip naprosto perfektně funguje a je dobré si ho být vědom a vědomě ho i používat. (Abych to nějak demonstroval, tak na přednáškách a kurzech vyberu

z přítomných někoho se zablokovaným křížem. Všem ukáží, jak daná blokáda vypadá, jak se projevuje, a pak ji bez fyzického kontaktu rozpustím. Na pohybové soustavě to je asi nejlépe patrné.)

Tím, že budete také dostatečně koncentrovaní, nebude muset vaše práce trvat nijak dlouho. Když se vám podaří sladit myšlenku, energii a správnou techniku, je to téměř hned. Vyžaduje to jen trochu cviku a zkoušení.

Používejte obě ruce. Při shiatsu říkáme, že jedna ruka je poselská a druhá matčina. Ruka poselská pracuje, táhne, tlačí, ošetřuje dráhy a body, a ruka matčina leží a zprostředkovává vám informaci, kdy přejít k další technice. Lidské tělo je malý akumulátor, vaše ruce jsou jeho plus a mínus. Takže používejte obě dvě ruce, ne že jednu máte v kapse a druhou „šmatáte“ po člověku a předstíráte tak nějakou činnost.

Shiatsu by mělo probíhat v příjemném prostředí. Takže opakují: měkká podložka, příjemná teplota, dát pozor, aby nebyl průvan... Můžete pustit nějakou relaxační muziku, ale raději svůj výběr zkonzultujte s pacientem. Ne každý musí mít vkus jako vy a ne každému se to musí líbit, některé lidi to může třeba i rozčilovat. Dřív jsem třeba i pacientům říkal, ať si přinesou hudbu, kterou mají rádi, ale ta se zase nemusí líbit vám. A u Helenky Vondráčkové anebo Red Hot Chili Peppers se shiatsu nedělá úplně nejlépe, ač proti nim vůbec nic nemám. Také je šikovné mít v místnosti zapálenou svíčku. Velice dobře čistí prostor a případné těžké energie. Vonné tyčinky anebo éterické oleje bych moc nedoporučoval. Ne každému to voní a ne každému to vyhovuje. A je dost hrozné, když někam přijdete, a tam je to jak v drogerii a přes dým není vidět na krok. Naladte se jednoduše na toho člověka, domluvte se s ním, ať mu vytvoříte prostředí, které mu bude vyhovovat a ve kterém mu bude příjemně. Už tím, že se ho na začátku vptáte, co má rád a co mu vyhovuje, děláte směrem k němu

vstřícný krok. Následuje příjemné a jemné ošetření, kdy se ho dotýkáte a při kterém se o něj hodinu staráte, přikrýváte ho a věnujete mu veškerou vaši pozornost. Neřvete na něj a on najednou nic nemusí a jen leží a relaxuje. A na závěr mu ještě řeknete, že až přijde domů, ať si jde, pokud se mu bude chtít, lehnout a ať nic nedělá. To už samo o sobě je nesmírně posilující a přímo léčivé. Kdy se vám to normálně stane, že se o vás takto někdo stará? Dejte si ale pozor na to, aby pak někteří lidé přes shiatsu nechtěli dohánět nesrovnalosti ve svém soukromí a ve svých vztazích a nefixovali se zbytečně na vás.

Na místě, kde pracujete, se také vytváří silná zóna, která pak už funguje automaticky, ještě než začnete pracovat, a léčivé energie, které jsou v ní obsažené, vám budou pomáhat při vaší práci. Někdy, poněkud z legrace říkám, že moje největší tajemství shiatsu je místnost, kde se cvičí taiji a qigong a provádí shiatsu, takže je tu už takový náboj, že když sem lidi přijdou, jsou vyharmonizovaní, ještě než si lehnou. Je to trochu taková díra do matrixu ☺.

Pokud se jedná o praxi **shiatsu ve vaší rodině**, tak na nich trénujte, ale pokud půjde o nemoc, tak je pošlete raději za někým jiným. On jim sice řekne pravděpodobně úplně to samé, co jste se jim snažili vysvětlit již před půl rokem, ale od něj to bude mít úplně jinou váhu a mnohem spíš to přijmou. Je to poněkud hloupoučké, ale je to tak.

Další důležitá věc je, že při a po shiatsu se cítím lépe než člověk. A tím myslím toho, co přijímá shiatsu. V každém případě lépe než člověk, to je taky pravda ☺. Neexistuje, abyste po shiatsu byli utahaní, zmrzačení nebo něco podobného. Znamená to jedinou věc a to, že jste pracovali špatně. Prostě **cítím se lépe než člověk**.

Další věc, **neulpěte na technikách**. Jak jsme si říkali, někdy je potřeba zahrát pacientovi určité divadlo, ale neměli byste mít potřebu se předvést. Rozhodně nejde o to udělat šedesát nebo sto technik. Zjistíte, odkud problém pramení a vyberete techniku, která je v daném případě nejvhodnější. Provedete jich deset, dvanact. Postupně budou stačit třeba jen tři, někdy jen jedna. Budete mít zásobu řekněme pětiset technik, takže vybírat by mělo být z čeho, v tom by neměl být problém, ale rozhodně není potřeba provádět je všechny. Prostě uděláte to, co je potřeba. A někdy je méně více.

Léčba příčiny, a ne potlačování projevů nemoci. Naše medicína se mnohdy chová jako hasiči, kteří přijedou přivoláni houkačkou, která oznamuje, že je požár, a místo hašení uříznou tu houkačku a tváří se, že je tím požár zažehnán. Nemoc funguje jako plevel na zahrádce. Pokud ho vytrhnete i s kořínky, již nevyroste. Pokud utrhnete jen zelené lupení a kořeny necháte v zemi, tak ještě více zesílí a vyrazí znovu, ale tentokrát mnohem větší silou. Takže nerušte tělu ochranné mechanismy. Tělo není hloupé. Jen my se tak chováme. Ono nechce mít blok, nechce být v křeči, nechce být zahleněné... A nemá žádnou cenu vypalovat sliznice, které produkují hlen, ale zrušit příčinu, proč si ho tělo na svou ochranu vyrábí. Ne rozmasírovávat stažený sval, ale vyladit dráhu, na které je problém, kvůli kterému k vytvoření spazmu došlo.

Přímo hrůzostrašné jsou případy, kdy při úporné bolesti hlavy pacient projde všemi možnými neurologickými vyšetřeními, cétečkem, rozbořem krve, moči. Dva dny leží v nemocnici bez sebe-menší úlevy. Jediná věc, kterou v rámci léčení obdržel, jsou kapičky proti bolesti, po kterých se čtyřikrát pozvracel. V okamžiku, kdy se chystá lékař udělat lumbální punkci za účelem rozboru mozkomíšního moku, dorazíte vy, odblokujete mu druhý krční obratel a po vašem desetiminutovém ošetření odchází domů zcela vpořádku.

Ještě si dovolím k léčbě příčiny jednu historku. Přišla mi na shiatsu paní, 75 let, že ji pobolívají záda. Tak se jí ptám, jak to, a ona, že věci se mají tak... V zimě jí umřel manžel a oni mají 12 ařů zahrady plné jabloní, kterou on vždy sekal kosou. Ona to kosou neumí, a tak poté, co vysbírala všechna jablka, posekala celou zahradu srpem! Záda jsem paní srovnal a rada byla snadná, léčba příčiny je, koupit si sekačku ☺ .

Vždy se dívejte na tělo a na člověka jako na celek. Měli byste řádně dýchat, žvýkat, mít vhodnou stravu, dostatečný přísun tekutin, hýbat se, umět se uvolnit a vědět, jak přemýšlíte a kam směřujete, a přitom nezapomínat cítit a mít radost ze života.

Toto všechno je člověk, toto všechno nás určuje a působí na nás, a tudíž i na naši fyzickou schránku, na naši energii a myšlení. Stará známá pravda je, že pokud jsme zdraví a tělo je vpořádku, je nám dobře i na duši, a pokud se cítíme dobře a jsme v pohodě, tak nás jen tak nějaká nemoc nezaskočí a neskolí.

A již jsme si řekli: nedá se tvrdit, že všechno je jenom otázka např. myšlení. Jistě, že pokud je někdo krátkozraký, tak je skutečně krátkozraký a bojí se dívat do budoucnosti. Ale pokud vám takový pacient přijde, také je dobré se ho zeptat, jestli nekouká denně v práci 12 hodin do monitoru, protože tím oči trpí.

Jednou se mi stalo, že jsem přijel z kurzu a byl jsem zase „chytřej jak rádio“. Přijdu v pondělí do práce a tam seděla kolegyně a měla něco s kotníkem. Hned jí říkám: „No jo, kotník. To nechceš jít dopředu a máš problémy v oblasti močového měchýře...“ Ona na mě kouká a povídá, že jsem snad „upadnul z jahody na znak“, že o víkendu spadla z koně... ☺ .

Pravda je mnohem prozaičtější a pokud jsme moc „duchovní“, co jiného také s námi. Samozřejmě, že **nemoc má hlubší příčinu**

a nutí nás k poctivosti, ale taky můžete prostě nastydnout. Někdy je dobrá diagnostika otázkou vědomostí a jindy intuice a citu. V ideálním případě spojením obou.

Proto používejte nejen cit, ale i rozum, a nejen rozum, ale i cit. Jak se říká: „Muž by měl myslet s citem a žena cítit s rozumem.“ Nezaměňujte jedno s druhým. Pokud dostanete matematický příklad, můžete mít intuici a cit „jako prase“, tedy myslím velkou, můžete nad ním meditovat jak chcete, ale mnohem lepší je, prostě ho vypočítat. A pokud je potřeba něco procítit a vnímat, je naprosto zcestné snažit se cítit, ...myslet si, že cítím, ...myslet si, že miluji, ...snažit se uvolnit anebo snad dokonce – snažit se nebýt stažený. To je prostě úplný nesmysl. Tak jako když na něco potřebuji šroubovák, je nepřilíš vhodné dělat to kladivem a opačně. Obojí jsou jen nástroje, které máme k dispozici, a tak je použijeme každý tam, kde je to vhodné.

Neoddělujte od sebe věci, které k sobě patří, ale ani je mezi sebou nezaměňujte. Stejně nelze z těla něco vyjmout jako samostatnou jednotku. Tělo přece nejsou jen nervy nebo kosti, plíce, kůže, anebo snad srdce atd. I když se nám to někdy snaží neurologie, ortopedie, plicní, kožní nebo kardiologie namluvit. Mnohdy také může mít bolest určité části těla příčinu úplně někde jinde.

Pokud budeme například pracovat na páteři, nestačí rovnat jen jednu její část, ale je potřeba podívat se na ni jako na celek. Je zcela nesmyslné rovnat třeba krční páteř bez uvolnění kříže a srovnání všech obratlů pod ní. Pokud není vpořádku základ, nemůže být vpořádku ani vršek. Znovu se tedy jedná o nalezení příčiny. Tak jako dům stavíte od základů, je třeba stejně tak rovnat i páteř. Páteř má 32 obratlů a ty jsou jak dětské kostky naskládané na sebe do komínku. Pokud jedna vybočí, musíte ostatní skládat nakřivo, aby vám to nespadlo. A rovnat horní kostičku, pokud jsou ty pod ní křivé, je nesmysl a nemůže to mít valný efekt. Proto, pokud přijde

někdo např. s tím, že chce „shiatsu krční páteře“, vůbec nechápe, o čem shiatsu je. Stejně, pokud máte například potíže se sluchem. Jednak patrně nechcete něco slyšet a také terapeut shiatsu, za kterým s tímto problémem přijdete, z čínské medicíny ví, že by se měl podívat na energii vašich ledvin, protože uši jsou jejich vývodem. Tak jako vývodem jater – oči, plic – nos, srdce – jazyk.

Stalo se mi, že jsem měl na shiatsu 65-ti letou paní z Hlinska. Přijela, že má bolesti páteře. Problém byl v oblasti ledvin a podle toho jsem také pracoval. Druhý den poté mi volá její syn, co jsem jim to s maminkou udělal, že už tři roky nosí naslouchátko, protože špatně slyší, a ona ho najednou nepotřebuje, protože slyší normálně. On má teď průsvih, protože před ní zrovna něco říkal, ona ho slyšela, a jak je to vůbec možné ☺?!

Stejně ani nedokážu spočítat, kolik lidí přišlo s potížemi všeho druhu: od bolestí hlavy a krční páteře, problémy s koleny a chodidly, neschopností otěhotnět atd. A příčinou byla blokáda křížové kosti spojená se slabostí dráhy močového měchýře a ledvin.

Jeden příklad za všechny. Kamarádka má holčičku, která dělala balet, ale musela toho nechat, protože se jí začal dělat nárůstek na noze. Už to bolelo tak, že nemohla téměř chodit. Lékařská věda vyvodila závěr, že je to potřeba osekát. Co taky jiného, že? Když dorazili, porovnal jsem délku jejich nohou a jedna byla téměř o tři centimetry „kratší“. Respektive neměla kratší nohu, ale velkou jednostrannou blokádu křížové kosti. Jedna noha tak vypadá kratší než druhá. Chodidlo se zrotuje a tím pádem, aby se to vyrovnalo, začala chodit po malíkové hraně. Jelikož v jejím věku vazivo ještě tolik nedrží kosti na svém místě, došlo k rotaci jedné z nich, která tím pádem vypadala jako nárůstek. Odblokovali jsme kříž a vyrovnali energii v příslušném segmentu. Bolest ustala téměř okamžitě, dostala za domácí úkol posilovat břicho a zadek, protože tyto svaly drží pánev ve správném postavení, a moxovat

(prohřívát pelyňkovou cigaretou) body vstupu ledvin a močového měchýře. Od té doby je v pořádku. Někdy je to až k neuvěření, jak je to banální. A nikoho nenapadlo porovnat jí nohy!? Ono by to stejně patrně skončilo tím, pokud by k tomu došlo, že by jí bylo doporučeno nošení podpatěnky. Pokud je noha takto „kratší“ a je to způsobeno blokádou kříže, tak si podpatěnkou nejen nepomáháte, ale pánev ještě fixujete ve špatném postavení. A už vůbec se tím neřeší případné bolesti zad či nohou s tím spojené. Pokud je noha opravdu kratší, je to pochopitelně něco jiného.

Tělo je prostě celek a jak jsme si řekli, máme určité množství energie. Naším úkolem a snahou je pouze jediné, aby byla v harmonii, tedy ve správném poměru. Takže pokud je jí někde hodně, znamená to jediné, že někde musí chybět, a naopak. Nekoukejte jen na koleno, na oko, na plíce... Japonci nazývají místo s nadbytkem jitsu a nedostatkem kyo. Najděte v těle tato dvě místa, ošetřete je tak, že tonizace má přednost před sedací, tedy je lepší energii k sobě táhnou, než ji tlačit, a tak je spojte mezi sebou. Tím dojde ke sladění a následnému uzdravení. To je celý princip shiatsu. Vůbec o nic jiného nejde ☺.

Pokud jde o konkrétní techniky shiatsu. Začněte pracovat co nejdále od problému. Když vám někdo přijde např. s tím, že ho bolí hlava, začněte na nohách. Většinou bývá bolest v místech, kde je energie nadbytek, a jak jsme si řekli, když je jí někde hodně, tak někde chybí. Pracovat hned na hlavě znamená plnit již tak přeplněné a bolest se tím jen zvýší. Masáží chodidel stáhnete energii dolů a dojde k úlevě a vymizení bolesti. Tento příklad je určitým zjednodušením, protože bolestí hlavy je 26 druhů, ale jako ilustrace je to myslím dobré a vystihuje to základní princip. Pokud

přijde někdo, že má problémy s bolestmi břicha, tak není rozhodně nejlepší začít mu do něj píchat prsty, ale ošetříte nohy a krk, a tak se energie jednoduše rozptýlí.

Má-li někdo problémy na pravé straně, ošetřujte nejdříve stranu levou a opačně. Je to dáno tím, že meridiány, nebo chcete-li energetické dráhy, jsou párové, a tak máme dráhu plic na pravé i levé straně těla. Na obou stranách její povrchová větev začíná ve výšce druhého žebra a končí na palci ruky. Přejde-li vám tedy člověk s bolestí levého ramene, začnete shiatsu na pravém rameni. Tím, jak dráhy uvolníte nejprve na zdravé straně, dojde automaticky k jejich zprůchodnění i na straně druhé. Navíc je to podstatně snazší, protože to nebolí. Je to přesně to, co se dovíte jako jedno z největších tajemství na kurzu metodiky dle Feldenkreise. Feldenkreis byl judista a měl těžký úraz kolena. V nemocnici cvičil se zdravou nohou a ta nemocná se mu tím uzdravovala. Tělo je, jak už mnohokrát zaznělo, celek a je potřeba se na něj takto dívat.

Pracujte nejen rukama, ale i v představě. Důvod jsme si už vysvětlili. Jedna stařenka mi vyprávěla, jak si zlomila nohu. U starého člověka je to vždy velký problém. Doktoři měli poměrně velké obavy, jak se to vyvine. Jaké bylo jejich překvapení, když sundali sádku, noha byla téměř bez úbytku svalové hmoty a paní začala velice brzo znovu běhat. Prozradila mi, že si každý den jezdila v duchu na kole. A skutečně mentální cvičení, na které se plně koncentrujete, vydá za 70% skutečného fyzického.

Tlak, respektive **kontakt vaší ruky, by měl být vždy kolmý na strukturu, na meridián.** Akupunkturní bod, neboli tsubo, vypadá asi jako inkoustová lahvička. Má své hrdlo, a tak je potřeba jít do bodu kolmo. Je to proto, že se tak dostanete do větší hloubky.

Ještě taková perlička ohledně meridiánů. Občas se po amputacích objevují tzv. fantómové bolesti. Bolí vás například palec

nohy, kterou nemáte. Je to způsobeno tím, že dráhy vedou stále, jako by tam noha byla, protože energetické tělo je předlohou našeho těla fyzického. Dušan Tomek vyprávěl, jak za ním přišel jeden pán a říká mu, jaké má problémy. On ho hned chytil za ruku a zkoušel mu pulz. Pacient na něj chvilku udiveně koukal a pak říká: „A vám nevadí, že ta ruka je protěza?!“ A Dušan na to: „Mně ty pulzy přišly nějaký tužší... ☺“.

Co se mi moc líbí na shiatsu, je to, že začnete pracovat od nějakých fyzických technik, budete tahat lidi za nohy, budete na ně klekat a různě je protahovat atd. Po určitém čase zjistíte, že to nemusíte dělat tak dlouho, a že když se dotýkáte jemně a téměř vůbec, tak je to ještě mnohem silnější a lepší. Následně zjistíte, že na lidi nemusíte sahat vůbec a funguje to úplně stejně, že není potřeba na nich páchat nějaké techniky, ale že se prostě díváte a už tím je ladíte a léčíte. Pak budete mluvit s někým po telefonu a najednou uvidíte jeho potíže, jako by stál před vámi, a jemu se prostě uleví. Takže budete schopni léčit tzv. „na dálku“. Protože, co je to čas a prostor? **Vše je obsaženo v jedné mysli.** A ani jedno ve skutečnosti neexistuje ☺.

Samozřejmě je tu určitý vývoj, kdy postupně zjišťujete, jak je vytvářen tento svět a jak ta tzv. skutečnost vlastně funguje, jaká je její podstata a reálnost. Záleží na úhlu pohledu, tedy na takzvané výšce, či chcete-li hloubce, ze které na věci nahlížíme. Ve výsledku tím získáváte svobodu, což je patrně to nejdůležitější. Ne, že byste ji někdy před tím neměli, ale začnete si jí být vědomi. Dostáváte se tak do nadhledu a začnete přikládat věcem takový význam, jaký opravdu mají. Přestanete se pokládat za oběť shody okolností, případně za někoho, koho si rodiče udělali z nudy mezi dvěma svými hádkami, ale stanete se tvůrcem, anebo alespoň spoluhráčem na herním plánu tohoto vesmírného tance a její jedné nepatrné a nekonečně málo významné hříčky na Zemi, kterou lze nazvat – Člověče, nezlob se ☺.

Povídání o shiatsu, zdraví a Skutečnosti *aneb* Člověče, nezlob se!

Text: Jan Pletánek

Foto: Jan Pletánek, Jan Rudzinskyj

Vydal: MAXX Creative communication s.r.o.,

Třída Míru 109, 530 02 Pardubice

jako svou 1. publikaci

Tisk: Východočeská tiskárna, spol. s r. o., Pardubice, 2004

Sazba: MAXX Creative s. r. o.

1. vydání, Pardubice 2004

ISBN: 80-903496-0-9

...Nejedná se o nic nadpřirozeného nebo fantastického. Nejhorší, co může být, je extremismus. Bohužel, je to naprosto běžná lidská vlastnost. Buď je tu takzvané duchovno, anebo materialismus. Obojí je vlastně tvrzení, že druhá strana mince neexistuje. I když i toto není možná nejlepší přirovnání, protože hmota a „duch“ proti sobě nestojí. Popírat jedno a nevidět druhé je čirý nesmysl. Pro lepší pochopení lze použít přirovnání k vodě. Voda může být ve formě páry, kapaliny nebo ledu. Stejně tak i vědomí, nebo chcete-li mysl, se projevuje jako myšlenka, energie nebo hmota. A když se pak podíváte na termální lázně v zimě, kde se páří z vody a kolem je sníh a led, dostanete krásný příměr k tomuto světu a našemu tělu, kde se toto všechno úžasným způsobem prolíná, vytváří a podporuje jedno druhé, aniž by se to jakkoli vzájemně vylučovalo. Základ je stejný. Jen projev a forma jsou odlišné. Samozřejmě, že můžete tvrdit, že voda existuje jen jako led. Ale to se asi budete, až dorazí jaro, pěkně divit ☺ ...

ISBN: 80-903496-0-9



9 788090 349605