

SHIATSU

Japonská masáž pro zdraví a dobrou kondici

ELAINE LIECHTI

Nakladatelství Alternativa Elišky Přemyslovny 380, 156 00 Praha 5

OBSAH

1. Co je Shiatsu?	5
2. Historie Shiatsu	23
3. Podstata a mechanismus funkce Shiatsu	36
4. Jak vám může Shiatsu prospět?	77
5. Způsob aplikace Shiatsu - základní sestava.....	89
6. Přídatná cvičení a svépomocné techniky	123
7. Jak pokračovat dál ve studiu?	145
Závěrem	150
Tabulka symptomů a příslušných meridiánů, vhodných k ošetření při nejčastěji se vyskytujících obtížích	152
Slovníček použitých pojmů.....	153
Rejstřík	155

Tuto knihu věnuji všem svým učitelům, pacientům a zejména svým studentům, kteří pro mne jsou neustálým zdrojem poučení a inspirace. A také svým rodičům jako dík za neustálou vzpruhu a povzbuzení. Především pak svému manželovi Johnovi a dceři Coře za jejich lásku a podporu.

Co je Shiatsu?

SHIATSU JE LÉČEBNA METODA

Shiatsu je léčitelské umění, pocházející původně z Japonska, **které** využívá energie dotyku a tlaku k tomu, abychom dokázali vejít do přímého kontaktu se samoléčícími schopnostmi vlastního organismu. Při léčbě metodou Shiatsu užívá terapeut tlaku prstů, palců, dlaní a případně i loktů, kolen a chodidel k navození stavu hlubokého uvolnění a pocitu tělesné pohody. Forma aplikace bývá někdy dynamická, jindy zdánlivě statická, přičemž se uplatňuje také tlak na končetiny a různé partie trupu, protahování, masáže, uvolňování ztuhlých svalů a posilování ochablých nebo slabých partií. Shiatsu má účinky hluboce relaxační a zároveň posilující a osvěžující, vyvolává pocit uklidnění a současně i celkový vjem spojení s každou jednotlivou součástí vlastního těla a organismu. Aplikace Shiatsu je podobná pohybové meditaci a po ukončení zanechává v dárci stejný pocit vyrovnanosti a vitality jako v příjemci.

Shiatsu se vyvinulo z tradičního orientálního systému masáží a právě tak jako akupunktura a další orientální léčebné metody působí na energetický systém organismu, k čemuž používá sítě meridiánů neboli energetických drah, která se vztahuje k funkcím vnitřních orgánů, ale právě tak souvisí i s harmonickým stavem emocionální, psychologické a duchovní složky našeho organismu. Koncepce lidského těla jakožto "energetického" organismu pochází ze staročínské filozofie. Během mnoha staletí praktických zkušeností a studia se rozvinula v komplexní lékařský obor, který je nejen velice obsažný, ale i poetický. Energie, známá v Japonsku jako Ki (v Číně jako čchi), proudí celým organismem jako jakási soustava řek, navzájem spojených průlivy. Někdy může dojít k poruše nebo přerušení plynulého toku Ki v těle, a tak se tvoří v určitých oblastech blokace neboli městnání, zatímco v jiných naopak proud energie slábne neboli vysychá. To vše vede k projevům fyzických symptomů, k duševní nebo citové nevyrovnanosti nebo prostě k pocitu, že "není všechno úplně v pořádku".

Shiatsu užívá fyzického tlaku a tahu v průběhu meridiánů k odblokování oblastí přeplněných energií - což se projevuje svalovým napětím a ztuhnutím určitých partií nebo orgánů - a k revitalizaci nedostatečně zásobených oblastí - což se projevuje pocitem chladu, slabosti nebo jako potřeba postiženého místa se dotýkat, držet na něm ruku nebo je podpírat. Orientální lékařství poskytuje léčiteli pevný rámec pro posouzení aktuálního energetického stavu a z něho vyplývajících potřeb organismu a umožňuje mu objasnit, proč pacient v určitých tělesných partiích nebo orgánech trpí napětím a v jiných naopak pocitem slabosti.

MOC DOTYKU

Léčebné techniky, používané metodou Shiatsu, jsou jednoduché a zároveň hluboce pronikavé a nesmírně účinné. Všichni velmi důvěrně známe "léčivou moc dotyku". Každá matka na světě ví, že polibek a "maminčino pohlázení" účinkuje lépe než náplast, sportovci vědí, že okamžitě aplikovaná lokální masáž dokáže do značné míry obnovit funkci nataženého svalu, a kdo by ve chvílích smutku, tísně nebo jakékoli emocionální zátěže nezatoužil po konejšivé náruči? A přestože si na rozumové úrovni potřebu vzájemných dotyků uvědomujeme, vede výchova společnosti velkou měrou k umělému vyloučení tohoto intuitivního pocitu z našeho života, takže v současné době je společensky nepřijatelné vyžadovat nebo poskytovat fyzický kontakt, s výjimkou mezních situací nebo případů poranění. Potřebu dotyku mohou naplnit vlastně všechny druhy péče o naše tělo, ale Shiatsu je pro běžný denní život nevhodnější a nejpraktičtější, a to z mnoha důvodů. Jedním z nejdůležitějších aspektů této metody je skutečnost, že příjemce zůstává během ošetření oblečený. Ve společnosti, v níž máme vůči tělesným dotykům vypěstovány zábrany, může být odložení oděvu pro pacienta dalším problémovým faktorem, navozujícím nepříjemný pocit zranitelnosti, bezbrannosti, studu, trapnosti a snad až ztráty důstojnosti. Za druhé pomalý a poměrně dlouze aplikovaný tlak, který je pro Shiatsu charakteristický, aktivně napomáhá vědomé relaxaci. To umožňuje psychologickým mechanismům ovládajícím svalové napětí řídit jeho uvolnění mnohem účinněji než při kterékoli jiné metodě masáže. Za třetí je Shiatsu velice praktické: nevyžaduje žádné speciální vybavení, stačí pouhé prostěradlo, pokrývka nebo jiná podložka, rozprostřená na zem, klid a ticho. A za čtvrté, ačkoli lze Shiatsu používat k léčení značného počtu vážných neduhů, pokud je prováděno zkušeným a plně kvalifikovaným terapeutem, může jeho základy ovládnout prakticky každý již po úvodním základním kursu. Znalosti získané na této úrovni jsou zcela dostačující pro ošetření a zmírnění běžných obtíží, bolestí a drobnějších problémů v rodině, v zaměstnání nebo mezi přáteli. Toto je vskutku pravděpodobně jedna z nejsilnějších stránek Shiatsu. V Japonsku se této metody hojně využívá jako domácího léčebného prostředku. V tomto smyslu může i značně přispět k posílení vzájemných mezilidských vztahů a soucítění, vyjadřovaného formou poskytování citlivé pomoci v utrpení.

PREVENCE A LECBA CHOROB

Stejně jako ostatní obory přírodního léčitelství a alternativní léčby zabývá se i Shiatsu prevencí chorob. Udržuje lidské tělo zdravé, pružné a stav organismu vyvážený, a zároveň sleduje případné energetické změny, které by mohly být předzvěstí choroby. Podle orientálního náhledu předchází příznakům každého onemocnění porucha rovnovážné distribuce Ki v organismu. Pravidelné ošetřování metodou Shiatsu umožňuje přesně vysledovat a určit jakýkoli typ poruchy toku Ki v organismu a odstranit jej ještě dříve, než se stav nerovnováhy upevní, rozvine a začne v organismu působit rušivě. Pacientům, kteří již trpí zdravotními problémy, může Shiatsu značnou měrou prospět jednak jako samostatná specifická metoda, ale i v kombinaci s doplňující a tradiční léčbou. Některé stavy jsou pro léčbu metodou Shiatsu obzvláště vhodné, jako například bolesti hlavy a migrény, akutní i chronické bolesti zad (zejména svalové), ischias, svalová ztuhnutí a poranění a některé formy artritických a revmatických obtíží. Co se týče vnitřních orgánů, může Shiatsu sehrát významnou roli při léčbě zažívacích a střevních potíží a při nápravě poruch oběhového, dýchacího a reprodukčního systému. Jelikož Shiatsu funguje na bázi hlubokého uvolnění organismu a kontaktu subtilnějších aspektů energetického uspořádání lidského těla, může pomoci i v případech úzkostných stavů, psychického napětí, depresí a citové nevyrovnanosti.

Zkušený terapeut Shiatsu je schopen objasnit dané poruchy v termínech orientální filozofie tak, aby pacient svůj zdravotní stav dostatečně pochopil. Někteří terapeuti navrhnou k větší účinnosti léčby i změnu stravovacích návyků a **životního** stylu. Součástí léčení mohou být i "domácí úkoly", zadávané pacientům ve formě protahovacích cvičení a aplikace tlaku na určité body, aby se tak léčebné působení nepřerušovalo **ani** v **období** mezi jednotlivými terapeutickými sezeními.

TERAPEUTICKÉ SEZENÍ

Podoby terapeutických sezení Shiatsu jsou rozmanité v závislosti na stupni kvalifikace a zkušenostech terapeuta. Začátečníci mají sklon používat "sestavu", která stimuluje obecně všechny meridiány, což je metoda, která má všeobecně uvolňující účinek. Zkušený profesionální terapeut obvykle sestavuje sérii zásahů až po podrobném probádání celé historie případu na základě pacientova líčení. Prohmatáním oblasti břicha (známé v Japonsku jako hara) a zad a případně i změřením jednotlivých pulsů stanoví terapeut energetický stav pacientova organismu. Na podkladě získaných informací volí potom léčebné působení na jeden, dva nebo více meridiánů, přičemž užívá k otevření a zpřístupnění organismu pro stimulaci bodů protahovacích (strečinkových) cviků. Technika působení závisí plně na energetickém stavu pacientova organismu a na jeho specifických potřebách. Dynamické pohyby jako komfání, protřepávání a napínání pomáhají uvést do pohybu zablokovanou Ki a znovu ji rozvádět do organismu. Dlouhotrvající, hluboký tlak bříškem palce nebo tahy dlaní menším tlakem po dráze meridiánů pomáhají přivádět Ki do oblastí oslabených a energeticky vyprázdněných. V případě pacientů tělnatých nebo pacientů s mohutně vyvinutým svalstvem musí někdy terapeut užít k takovým masážím i loktů, kolen a chodidel. To proto, aby navázal účinný kontakt s Ki. Tento způsob aplikace také chrání terapeuta před únavou a vyčerpáním v případě léčebného působení na pacienta příliš rozměrné postavy. Při léčebném působení Shiatsu na děti, nemluvňata nebo velmi staré pacienty je tlak obvykle velice mírný a někteří terapeuti dokonce v případech, kdy není vhodné aplikovat fyzický tlak, pracují na éterické úrovni, to znamená v jisté vzdálenosti nad povrchem těla, ale ještě v mezích dosahu energetického pole pacientova organismu.

Každé terapeutické sezení Shiatsu je jiné, ani dvě jednotlivé návštěvy neprobíhají stejně. Pořadí léčebného působení, výběr meridiánu určených k stimulaci i oblasti, na které se léčba soustředí, se pokaždé mění v závislosti na aktuálním stavu příjemce. Takto Shiatsu stimuluje při poskytování stejně jako při přijímání. Zde vstupuje do hry terapeutova schopnost tvůrčího přístupu, který v sobě spojuje intuici s teoretickými vědeckými znalostmi a praktickými zkušenostmi, jejichž prostřednictvím vytváří komplexní a v danou chvíli nejvhodnější způsob léčby toho kterého pacienta. Proto je každé terapeutické sezení Shiatsu naprosto jedinečnou událostí.

V průběhu každého sezení existuje proporcionální rovnováha mezi působením celkovým, k němuž náleží aktivační a prota-hovací cvičení, a mezi specifickým působením na určité meri-diány. Soustředěním na jednotlivé konkrétní meridiány a na funkce s nimi spojené může terapeut směřovat samoléčící schopnosti příjemce tam, kde je jich nejvíce zapotřebí k zasažení samotné podstaty daného problému - což je důležité zejména při léčení pacienta s velmi nízkou hladinou energie.

Na rozdíl od akupunktury nebo akupresurních masáží, při kterých se terapeut soustředí na několik specifických bodů, provádí Shiatsu stimulaci celého postiženého meridiánu (nebo jeho rozsáhlých úseků). Důraz je zde kladen na normalizaci svalových a kloubních poměrů v okolí meridiánu, stejně jako na regulaci průtoku Ki v té které konkrétní dráze. Kromě užití tradičních akupunkturálních bodů, známých v Japonsku jako tsubo, připouští Shiatsu možnost

narušení průtoku Ki v kterémkoli místě průběhu meridiánu. Z toho důvodu působí terapeuti na meridiány po celé jejich délce a své intuice a vypěstovaného citu v rukou využívají k lokalizaci energetických poruch jednotlivých bodů a k normalizaci hladiny energie na úroveň ostatních meridiánu. Velice často zahrnuje takové působení aplikaci dlouhodobého, pomalého, různě silného tlaku v závislosti na pohmatovém pocitu tsubo. Toto dotykové působení na body je pro Shiatsu charakteristické a často se zdá, jako by se při léčení vlastně nic nedělo. Nicméně pacient získává intenzivní vědomí napojení na tento bod, zatímco na fyziologické úrovni umožňuje statický tlak uvolnit chronická ztuhnutí svalů. Jelikož emoce, vzpomínky a dávné myšlenky mohou v organismu dlouho přetrvávat, uzavřeny v měkkých tkáních lidského těla, bývají terapeuti Shiatsu velmi často svědky toho, že jejich pacienti během sezení prožívají emocionální uvolnění a úlevu. Dlouhodobě může tato metoda napomáhat léčení hluboko uložených psycho-emocionálních stavů.

V průběhu sezení terapeut obvykle působí na všechny partie těla: na paže, nohy, záda, břicho, krk a hlavu. Toto celkové léčebné působení opět dává pacientovi pocit, že znovu vchází ve styk s celým svým organismem, nejen s tou jeho oblastí, která je právě zdrojem obtíží. Navázání vzájemného spojení mezi jednotlivými tělesnými partiemi obrací navíc pacientovu pozornost i k vzájemné souvztažnosti mezi jevy fyzického těla a psychikou.

ÚČINKY LÉČENÍ

Závěr léčení je věnován krátkému odpočinku. Často se, po pravdě řečeno, stává, že pacient v průběhu terapeutického sezení usne, a proto je třeba mu poskytnout pár minut na zotavenou, aby se mohl "vzpamatovat". Po terapii má pacient obvykle pocit naprosté uvolněnosti, pohody a zklidnění. Někdy se také objevuje pocit oživení a zvýšené aktivity. Obě tyto reakce lze připsat na vrub hlubokým energetickým účinkům léčebného působení. Čas od času se může u nového pacienta po prvním sezení projevit takzvaná ozdravná nebo očištná reakce. K tomu dochází v případech, kdy se během léčebného působení uvolňují v těle toxiny a jejich vylučování z organismu se potom projevuje nepříjemnými příznaky, jako jsou bolesti hlavy, ztuhnutí, žaludeční nevolnost, průjem, časté nucení na močení nebo celková letargie. Všechny uvedené příznaky mají však přechodný charakter a velice brzy odeznívají, obvykle nejdéle po dvanácti hodinách, ačkoli emocionálního uvolnění je možné se dopracovat i mnohem později. Pro zmírnění potíží se doporučuje pít větší množství čisté vody a hojný odpočinek. Právě tak je ale velmi prospěšné, když pacient, který je těmito jevy znepokojen, požádá svého terapeuta o pomoc a dostane na své dotazy seriózní odpověď, která jej uspokojí a uklidní.

Během působení na meridiány a na specifické body za účelem regulace jejich energetické hladiny účinkuje tlak také na fyzické úrovni jako stimulace oběhového, lymfatického a hormonálního systému organismu, stejně jako regulace aktivity obou oddílů autonomního nervstva.

To vše napomáhá aktivaci samoléčících mechanismů lidského těla. Terapeuti Shiatsu přiznávají, že léčebný efekt, k němuž dochází v průběhu sezení, je do značné míry způsoben právě stimulací samoléčících schopností pacientova organismu. Terapeut zde sehrává roli katalyzátoru, který obrací pozornost organismu k určitým aspektům tělesné, psychické nebo duchovní složky, která nefunguje správně tak, jak by měla. Není nic neobvyklého, když pacient po ukončení sezení řekne: "Nevěděl jsem, že je to místo bolestivé (zatuhlé, nebo že potřebuje pohladit), dokud jste mě tam nezmačkl." Tak často nám "chybí spojení" s naším tělem a tak často neznáme své vlastní potřeby, že kontakt s terapeutem, v němž se projevuje pozorná péče a zájem plný soucítění, může pacientovi při léčbě metodou Shiatsu významnou měrou pomoci k novému poznání vlastního těla a to nám opět pomůže rozvolnit pocity odcizení a omezení v možnostech komunikace s ostatními lidmi.

PRAXE

Shiatsu je velice praktická metoda, protože je kromě jiného také nesmírně nenáročná na vybavení. Téměř výhradně se provádí na zemi, na tradiční tenké bavlněné japonské podložce **futon** nebo na žíněnce. Tato praxe vychází z tradice, protože v japonských domech jsou obvykle prostory značně omezené ;i Japonci spí na futonech, které se přes den srolují, a tím se uvolní obytný prostor pro běžný denní život. To, že pacient leží **na** zemi, má však i další praktické výhody. Terapeut tak může například bez potíží použít k aplikaci tlaku prosté váhy svého **těla** namísto namáhavého působení svalové síly. Takové léčení je potom mnohem pohodlnější i pro příjemce a nepochybně **méně** únavné pro terapeuta. Shiatsu lze provádět i vsedě na židli nebo vleže na boku, což je výhodné pro těhotné ženy a pro pacienty, kteří trpí změnami v oblasti zad a hrudníku. Díky těmto vlastnostem je možné Shiatsu provádět kdykoli a kdekoli: doma, v kanceláři i na pláži. Profesionální léčení s účastí kvalifikovaného terapeuta samozřejmě probíhá v poněkud Inrmálnějším prostředí terapeutické ordinace, která má být vždy v/dušná, světlá a příjemně zateplená. Někteří terapeuti jdou ještě trochu dále a snaží se vytvořit ve své ordinaci skutečně naprosto harmonické prostředí, aby terapeutické sezení bylo Uokonale příjemným zážitkem, který oblažuje všech pět smyslů, **tak** jak je to pravidlem i při japonském čajovém obřadu.

Shiatsu se provádí přes lehký oděv - bavlněnou teplákovou soupravu nebo podobný typ oblečení, které ideálně udržuje pacientovo tělo v příjemném teple, jelikož Shiatsu má tendenci zpomalovat metabolické děje v organismu, což by mohlo vést až k pocitům chladu. Léčebné působení přes látku oděvu paradoxně umožňuje terapeutovi soustředit se na body tsubo, aniž by se rozptyloval pohledem na ně. Pro zajímavost uvádím, Že v Japonsku je terapie Shiatsu jednou z profesí doporučovaných nevidomým, kteří jsou známi tím, že mají neuvěřitelně jemný a pozoruhodně vyvinutý hmat.

Obecně se doporučuje, aby pacient v den sezení nepil alkohol **ani** nejedl žádné těžké nebo příliš bohaté jídlo. Nevhodná je koupel v horké vodě a intenzivní cvičení nebo tělesná námaha, protože to vše narušuje tok Ki v organismu a tím se snižuje účinnost léčby.

SHIATSU A OSTATNÍ LECEBNE METODY

Jaké místo zaujímá Shiatsu v poměru k ostatním léčebným metodám? Domnívám se, že stojí kdesi uprostřed mezi akupunkturou, klasickou masáží a léčením používajícím příkládání rukou, přičemž obsahuje jisté základní aspekty všech těchto tří léčebných oborů. Jejich vzájemnou kombinací vzniká jedinečný a velice účinný nástroj léčby a proměny. Shiatsu má naprosto charakteristickou, nezaměnitelně příznačnou atmosféru, kterou se odlišuje od všech ostatních léčebných metod, při kterých terapeut působí na lidské tělo hmatem nebo dotykem. Často tak překvapí právě pacienty, navyklé na klasickou masáž, aromaterapii a reflexní masáže. Proberme si nyní obecné prvky a rozdíly mezi Shiatsu, masáží, příkládáním rukou a akupunkturou.

MASAZ

Masáž a Shiatsu mají mnoho společných prvků: teplý, účastný dotek jiné lidské bytosti i to, že je pacient obvykle požádán, aby se uvolnil a pustil z hlavy všechny starosti. Obě metody působí na fyzickou stránku bolesti nebo zatuhnutí a dokáží zmírňovat poruchy v emocionální oblasti. Západní masážní metody a znalosti fyziologie lidského organismu dokáží úspěšně objasnit mechanismus fyzických dysfunkcí. Shiatsu oproti tomu poskytuje poetičtější, přesto však přijatelně rozumné vysvětlení, vtělené do orientální lékařské nauky, kterým podává pacientovi ucelený, komplexní obraz jeho zdravotního stavu. Shiatsu se kromě již zmíněných rozdílů, jako je působení dotykem přes oděv, odlišuje od klasické masáže i tím, že používá manipulačních a protahovacích cviků.

Manipulací nemíním nezbytně napravování kostí jako v osteo-**patii** nebo chiropraxi, ačkoli někteří terapeuti tyto techniky ve své praxi používají. Manipulací se v Shiatsu rozumí uplatňování pasivní rotace a protahování. Provádí se například tak, že terapeut /dvíhne podkolenní část nohy a koleno pacienta, ležícího na zádech a opisuje jimi velký kruh, čímž napomáhá zpohyblivění 8 protažení ky čelního kloubu. Jde o standardní fyzio-terapeutickou techniku, v Shiatsu hojně používanou, protože poskytuje dobré vodítko pro posouzení obecné celkové úrovně relaxace pacienta. Pacient, který neumožní terapeutovi, aby jeho nohou volně kroužil a "pomáhá" mu při této manipulaci, je obvykle právě ten typ člověka, který nedokáže "nechat plavat" ani jiné životní záležitosti. Jak široký kruh může koleno opsat? Právě podle toho lze usuzovat na celkovou pružnost pacientova organismu. Má pacient obtíže při provádění rotace jistými směry nebo určitou partií těla? Každý směr pohybu nebo sektor kruhu se vztahuje k funkci některého meridiánu a tak lze rotace užívat i jako diagnostické metody pro podepření ostatních pozorování a poznatků o pacientově stavu.

Rotace se provádějí rameny, zápěstími, kotníky, prsty rukou i nohou a jemně krkem. Někteří terapeuti aplikují v místech, kde cítí, zeje to třeba, specifické nápravné techniky. To obvykle provádějí tak, že pacienta naaranžují do některé protahovací pozice a vyzvou jej, aby protaženou část prodýchal. K aktivaci jednotlivých oblastí, příslušejících k meridiánům, jsou užívány specifické protahovací cviky nebo pozice, které usnadňují kontakt a zpřístupňují Ki pro provedení potřebných změn.

Každý, kdo někdy cvičil jógu, je si vědom rozdílnosti účinků protažení na různé tělesné partie. Mohou se tak otevřít vnitřní orgány a končetiny, což s sebou nese pocit silnějšího proudění a vitality. Shiatsu funguje na tomtéž základě, kdy otevřením organismu pomocí klidného, ještě příjemného, snesitelného napětí lze zvýšit průtok Ki v těle a aplikace tlaku je potom mnohem účinnější.

Většina masážních metod používá **různých** olejů nebo emulzí a pohybů rukou po povrchu těla. Hloubka zasa/cuí masáží závisí samozřejmě na každém masérovi a na použité metodě. Některé formy aromaterapie a lymfatické drenáže užívají velice jemných dotyků, zatímco valivá a postojová integrovaná masáž působí velmi hluboce na fascii a s ní spojené tkáně. Shiatsu užívá statickou masáž, kdy se na ošetřovaném místě drží například prst apod., která není tolik "činorodá". Velmi dobře odpovídá zenovému aspektu terapie (existuje specifická forma Shiatsu známá jako Zen Shiatsu) tím, že se soustředí na jeden bod "zde a teď". Snad právě tato nehybnost dává Shiatsu onen charakteristický poklidný ráz a pokojnou atmosféru a přináší pacientovi pocit zklidnění, který často přetrvává i po ukončení terapeutického sezení. Člověk pociťuje, že bylo vykonáno mnoho práce, napětí pominulo, bolest se zmírnila, celý se uvolnil, a přesto cítí hluboký klid a. mír.

PŘIKLÁDÁNÍ RUKOU

Přikládání rukou má dlouhou a dobře zdokumentovanou historii. Je to schopnost přinášet lidem úlevu způsobem, který v současné době nedokáže věda ani intelekt objasnit. Při tomto způsobu léčby se přikládá ruka na bolestivé místo, obvykle jemně a zlehka, a léčitel řídí uzdravující energii, často ve formě světla nebo určité barvy, do postižené oblasti. Pacient mívá pocit tepla, pohybu nebo vánku, který přechází přes místo, na které léčitel působí. Kam ruku přiložit a kdy ji přesunout na jiné místo, to poznává léčitel v závislosti na své intuici a na svých zkušenostech. Mnozí z nás ztratili svou intuici v přímé úměrnosti se vzděláním, a proto nějaký čas trvá, než se naučíme znovu

naslouchat tichému jemnému hlasu, který říká "je třeba působit na levé straně krku" nebo "přilož ruku na oblast jater".

V Shiatsu užíváme jako základnu pro všechno, co děláme, orientální lékařskou nauku, ale můžeme využívat do značné míry i léčebných postupů přikládání rukou. Často může být i pouhé přiložení prstu nebo ruky na určitý bod nebo oblast a současná vizualizace léčivé energie a jejího průchodu do organismu tím nejúčinnějším prvkem léčby, ačkoli přihlížejícímu by se mohlo zdát, že se vlastně nic neděje. Tyto techniky se učí žáci Shiatsu již na počátku studia, což možná vysvětluje, proč začátečníci mívají tak efektní úspěchy při léčbě běžných chorob, aniž by měli jakékoli teoretické znalosti.

Někteří léčitelé jsou členy náboženských organizací a jsou přesvědčeni o tom, že tento "dar" dostali od Boha. Jiní získávají a rozvíjejí své léčitelské umění prostřednictvím meditace, jógy a jiných disciplín. Většinou zastávají názor, že léčivá síla nevychází z terapeuta, ale prochází jím z mnohem mocnějšího a většího zdroje, který označují jako Boha, Ducha, Absolutno, nebo jiným pro ně přijatelným a vhodným pojmenováním. Já osobně se domnívám a pevně věřím, že schopnost léčit druhé lidi má každý - někteří lidé ji v sobě jenom rozpoznají o něco dříve a začnou ji rozvíjet. Řekla bych, že každý, kdo pracuje v oblasti "zdravotní péče", ať tradiční nebo alternativní, si zvolil tento obor proto, že má touhu a schopnost léčit ostatní lidi. Používané technické postupy a léčebné metody, to je jen rám, v němž je napnuto plátno intuitivní schopnosti léčení. Volba metody nebo disciplíny závisí na každém jednotlivci. Já jsem si /volila Shiatsu, protože při něm mohu široce využívat své intuice a tvůrčích schopností, a zároveň protože má i pevnou teoretickou základnu, které se může držet můj rozum.

AKUPUNKTURA

Akupunktura a Shiatsu vyrůstají ze společných kořenů a mají i společné teoretické prvky. To, jestli si pacient zvolí jako léčebnou metodu akupunkturu nebo Shiatsu, závisí jen na jeho osobních preferencích a na jeho zdravotním stavu. Někdo dává přednost fyzickému kontaktu Shiatsu, který mu dává pocit důvěrné blízkosti a bezprostřední něžné péče. Jiným vyhovuje odstup prostřednictvím jehly. Terapeuti, kteří praktikují obě léčebné metody, obvykle užívají akupunkturu v případě akutních a bolestivých stavů, jako je artritida, migréna, zatuhlost ramenní-ho kloubu a jakýkoli jiný druh blokády nebo bolesti. Shiatsu nahlíží spíše jako tonizující metodu, která rovněž umožňuje lepší vyživování postižených míst, a která je tudíž vhodnější k léčbě chronických a dlouhodobě přetrvávajících stavů, jež vyžadují dlouhodobé působení na hlubší úrovni. Terapeuti, kteří užívají obou metod, mohou používat akupunkturu v první fázi sezení k odstranění nebo zmírnění akutní bolesti a k zvýšení hybnosti dané partie, a pak mohou pokračovat metodou Shiatsu za účelem nastolení rovnováhy v celkovém stavu organismu jakožto odstranění základní poruchy, která bývá nezřídka zapříčiněna nedostatkem Ki v některých meridiánech a bodech. Shiatsu má poněkud blíže k japonské akupunktuře než k její čínské variantě (která se provádí v širokém měřítku ve Velké Británii).

Jedním ze základních rozdílů mezi těmito dvěma obory je diagnostická metoda. V Shiatsu je dotyk zásadní složkou diagnostiky i léčby, a proto říkáme, že stanovení diagnózy a léčba je jedno a totéž. To znamená, že terapeut při léčení průběžně provádí diagnostiku a na základě svého citění neustále vyhodnocuje aktuální stav pacienta, kterému přizpůsobuje léčbu a příslušným způsobem modifikuje terapeutické sezení. Stanovení diagnózy je výsledkem syntézy intuice, kterou člověk i ikává praxí práce s lidským tělem, a intelektuálních teoretických znalostí.

V akupunkturu je postup značně odlišný a mnohem více **vychází** z intelektuálních základů. Akupunktura měří pulsy, a potom rozhoduje o principu léčby na základě určení sestavy **bodů**, na kterých bude provádět specifické zásahy, jež jsou **nezbytné** k léčení daného stavu. Jednou naplánovaný vzorec **léčby** a stanovená sestava bodů se v průběhu léčení mění jen **Velmi** zřídka a vzácně.

Japonská akupunktura je poněkud více intuitivní. Obecnou **řásadou** léčby je nalézt klíčový nebo nedostatečností nejvíce postižený bod a povzbudit jeho funkci. Při tomto způsobu je možné využívat teorie pěti prvků k tonizaci určitých bodů, nebo po prohmátání každého meridiánu aplikovat rychlý vpich jehlou **do** každého bodu, který vykazuje energetickou nedostatečnost. Pro zajímavost uvádím, že v Japonsku se všichni akupunkturisté **učí** současně se svým oborem i metodě Shiatsu. Užívá se jí k výuce akupunktury jako prostředku, který napomáhá studentům "vejít ve spojení s Ki".

Snad nejvýstižněji lze popsat rozdíl mezi akupunkturou a Shiatsu tím, že Shiatsu působí fyzicky na celý organismus stimulací Ki po **celé** délce průběhu drah meridiánu. Akupunktura oproti tomu nejprve pohlíží na celý organismus a potom podle teorie působnosti bodů rozhoduje, jaké sestavy bodů a jakého způsobu působení na ně použije, aby jejich vlivem co neúčinněji postihla celek. Jeden z mých pacientů doslova řekl, že má při Shiatsu pocit, že je "opečován celý člověk".

Podle mého názoru je jednou ze silných stránek Shiatsu právě to, že má společné prvky i s jinými obory a že je integruje do zcela jedinečného celku. V teorii Ki a manipulaci s ní vychází z orientální tradice, fyziologie a určité technické postupy převzala ze západní klasické masáže, intuici a otevření se univerzální energii z léčitelství. Shiatsu je rovněž do značné míry slučitelné s jinými druhy terapie i s léčebnými postupy klasické medicíny. Terapeuti Shiatsu užívají tuto metodu obecně velmi často v kombinaci s bylinnou a dietní léčbou nebo s poradenstvím. Uplatňování více než jedné jediné léčebné metody může účinek Shiatsu podpořit a umožňuje pacientům ovlivňovat svůj zdravotní stav na několika úrovních současně. Praktičtí lékaři se důvěrněji seznamují s koncepcí alternativní a komplementární medicíny a není výjimkou, když se pacient zmíní o tom, že se svěřil svému lékaři a ten byl do značné míry potěšen tím, že se jeho pacient léčí i metodou Shiatsu. Jako učitelka této metody se setkávám s mnoha zdravotními sestrami, ošetřovatelkami a fyzioterapeuty, kteří se jí chtějí naučit. A ti, kteří se vyškolí na střední a vyšší úroveň, shledávají, že mohou takto získané znalosti začlenit i do své dosavadní odborné praxe, a to často se skvělými výsledky.

SHIATSU JAKO PROSTŘEDEK ROZVOJE OSOBNOSTI

Jedním z prvků Shiatsu, o kterém se knihy příliš nešíří, je aspekt rozvoje osobnosti. Shiatsu není jen technika léčby, kterou je možné provádět v ordinálních hodinách, a na konci pracovní doby za ní zamknout dveře a víc se jí nezabývat. Aby člověk mohl být terapeutem Shiatsu, musí si jeho principy a nauku vryt až do hloubi duše a Shiatsu se tak musí stát nedílnou součástí každého jednotlivého aspektu jeho života. Stejně jako může být jóga, meditace nebo bojové umění zrcadlem, které obráží úroveň pokroku, který člověk v životě

učinil, může být Shiatsu ohniskovým bodem, kterým lze poměřit vztah k vlastnímu Já, k ostatním lidem a k životu jako takovému. Když se Shiatsu daří, je stanovení diagnózy naprosto jednoznačné a snadné, aplikace jde hladce, intuitivní pocity se stávají nepochybnou jistotou a vždy je řečeno a provedeno to pravé, co prospívá léčení nejvíce. **Krátce** řečeno, kvalitní Shiatsu se právě tak dobře poskytuje jako pl [jímá. *Žáci* Shiatsu často začínají jako pacienti, a když shledají, že Shiatsu dokáže vytvářet rámec pro porozumění sobě samému, **pouštějí** se do jeho studia jako na cestu dalšího objevování sebe inia. Pomoc druhým lidem a jejich léčení touto metodou je ti **měř** v jistém smyslu vedlejším produktem celého procesu

sebezpoznávání. Schopnost pomáhat a léčit je přímo úměrná **množství vlastní práce**, kterou je žák připraven ze sebe investovat, **terapeut** nemůže být při léčbě opravdově úspěšný, pokud není \ v vážený a harmonický energetický stav jeho vlastního organismu. Znalost samotné teorie a techniky nestačí, Ki musí být silná, a teprve to pak vede ke zdraví organismu a k vyrovnanému pohledu na život.

Nebývá neobvyklým jevem, že žáci začínají v průběhu studia zanamenávat ve svém životě velké změny. S tím, jak se mění icjich vnímání světa díky novým znalostem a nové citlivosti vůči energii, vyvstávají také osobní problémy, které je třeba vyřešit. Mohou to být otázky různých osobních vztahů, nového vytčení svých životní úkolů nebo cílů, ztráta někoho blízkého nebo narození dítěte, vyléčení dlouho přetrvávající choroby.

V rámci "bezpečného" prostředí studijní třídy je možné 0 problémech diskutovat, poskytnout podporu a s využitím principů Shiatsu vypracovat pro daného jedince léčebný program, který by mu pomohl se s tímto prožitkem vyrovnat. Žáci jsou nabádáni k tomu, aby se pozorovali skutečně do hloubky a aktivně se snažili o nastolení vlastního zdraví fyzického, emocionálního i duchovního.

Rozvoj vlastní osobnosti je v učení Shiatsu přímo zahrnut. Učební hodina obvykle začíná masáží do-in (Shiatsu na sobě samém), protahovacími cvičeními, cvičením Qi Gong (obdoba Tai Či), nebo celkově zahřívacím cvičením. Potom může následovat meditace, dechová cvičení nebo nácvik citlivosti pro rozvoj uvědomění si Ki. Tato disciplína začíná ve třídě při vyučování, ale rozšiřuje se do celého terapeutova života. Většina z terapeutů praktikuje meditaci, jógu nebo strečinková cvičení příbuzná Shiatsu jakožto součást své každodenní rozcvičky, což jim zajišťuje dobrou fyzickou kondici i duševní zdraví a vyrovnanost. A samozřejmě i sama praxe Shiatsu vnáší do hry proudění terapeutovy vlastní Ki. Hlubokým dýcháním a aplikací Ki pacientovi se mobilizuje terapeutova vlastní Ki, což stimuluje pacientovu energii k proudění do míst, kde je jí nejvíce třeba. Jestliže je kvalita terapeutovy Ki nedostatečná, slabá nebo narušená, ovlivní tento stav i kvalitu poskytovaného Shiatsu.

Právě tak ovšem platí, že je-li terapeutova Ki silná a kvalitní a terapeut je "ve formě", vzrůstá i schopnost stimulace pacientovy Ki a léčba postupuje lépe.

Vidíme tedy, že Shiatsu je dvousměrný proces. Terapeut do něj vkládá své umění, zkušenosti a znalosti jako katalyzátor samolécících reakcí pacientova organismu. Pacient poskytuje sebe sama jako látku, jejímž prostřednictvím uplatňuje terapeut své umění. Tato vzájemná výměna energie ilustruje jeden ze základních a hlavních zákonů univerza - že vše se mění a energie se neustále nalézá ve stavu proudění a přeměny.

Abychom objevili historické kořeny Shiatsu, musíme se vrátit do starověké Číny, kde vznikaly základní principy všech forem orientální medicíny. Především je třeba jednoznačně pochopit, že orientální lékařská nauka vychází z čínské filosofie, jejíž je i součástí. V západním světě považujeme medicínu za samostatný obor, který nemá v zásadě nic společného například s politikou, filozofií nebo s uměním. Na rozdíl od tohoto pojetí jsou učením, na kterých se zakládá orientální medicína, tytéž jako nauky, z nichž vychází čínské myšlení, kultura, umění, náboženství, filozofie, politika atd. Jinými slovy, staří Číňané formulovali určité principy, které přijímali jako univerzální pravdy, a tyto principy aplikovali na medicínální oblast. Pravděpodobně právě díky této skutečnosti orientální medicína přetrvala věky a dochovala se ve formě do značné míry stejné a nezměněné přes celá staletí, ačkoli je nutno říci, že moderní čínské učení má tendenci některé její esoteričtější a filozofičtější aspekty opomíjet.

RANÁ HISTORIE ORIENTÁLNÍ MEDICÍNY

Nejranější historie orientální medicíny je tak stará, že je zastřena závojem pochybností a mýtů, ale praktické užití akupunktury je doloženo již před rokem 2500 př.n.l. Bronzový model, na kterém jsou naznačeny akupunkturní body a meridiány, pochází z období kolem roku 860 našeho letopočtu. Nejstarší dochovaný lékařský spis je *Huang Ti Nej-Ting Su Wen* (obvykle zkráceně uváděn jako *Nej-Ting*) - *Klasický spis vnitřního lékařství Žlutého císaře*, sepsaný údajně legendárním Žlutým císařem Huang Ti, který zemřel kolem roku 2598 př.n.l. Toto dílo je dosud váženým a často citovaným pramenem a je důležitým oborem teoretického studia moderní akupunktury. Přesto však se o přesnosti určení autorství a doby vzniku tohoto spisu vedou vědecké spory. Nejranější zmínka o *Nej-Ting* pochází z počátku období vlády dynastie Han (206 př.n.l. - 25 n.l.). Pozdější vydání a komentáře znesnadňují přesnější určení doby vzniku díla i jeho autora, nicméně, jak praví Ilza Veith v úvodu k vydání *Nej-Ting*, publikovanému nakladatelstvím University of California Press:

Lze téměř s jistotou předpokládat, že převážná část textu existovala již v období vlády dynastie Han a že je z valné většiny podstatně staršího původu, přecházející zřejmě v podobě ústní tradice z generace na generaci od nejstarších historických dob Číny..

Klasický spis vnitřního lékařství Žlutého císaře

Text je psán ve formě rozhovoru mezi Žlutým císařem a jeho ministrem C'i Po, v němž vladař klade otázky týkající se zdraví a léčení a C'i Po mu podává obsáhlá vysvětlení, ve kterých vykresluje podstatu lékařské nauky a filozofických teorií.

Forma písemného projevu umožňuje rozšířit pole záberu díla daleko za hranice běžné učebnice medicíny, přetvářet je ve spis pojednávající o všeobecných etických zásadách a celkovém životním stylu a vkládat do něj i hlavní principy čínského náboženského přesvědčení. Toto sloučení a propojení několika oborů představuje vlastně jediný způsob, kterým bylo možno lékařské učení staré Číny vyjádřit, jelikož medicína byla jak

součástí filosofie, tak i náboženství, přičemž obě tyto disciplíny zastávaly koncepci jednoty s přírodou, tj. univerzem.

Tamtéž *Nej-Ting* udává odkazy na geografické faktory, které ovlivňovaly raný vývoj léčebných technik a postupů v Číně. Medicína měla dvě navzájem zřetelně odlišná odvětví. Severní metoda, pocházející z oblasti povodí Žluté řeky, kde byla vegetace sporá, i podnebí chladné, obsahovala hlavně akupunkturu, nahřívání i noxou a masáže. Jižní tradice, původem z kraje v okolí řeky Jang-c, kde bylo podnebí teplejší a hojně rostlinstva, což umožňovalo obyvatelům této oblasti užívat kořínků, listů a kůry stromů a rostlin, ale i jiných substancí, rozvinula velice komplexní systém bylinného léčení. Obě tradice vyrostly na základě klimatických podmínek a vlivů přírodního prostředí svých regionů a v odpověď na ty druhy chorob, které byly v daných oblastech rozšířeny. *Nej-Ting* pojednává velice podrobně o tom, které choroby se v dané oblasti vyskytují a o nevhodnějších způsobech jejich léčení. Podává výklad, jak strava obyvatel východu tím, že obsahuje převážně ryby a sůl, způsobuje "popálení vnitřností", vedoucí ke vzniku vředů, které se nejlépe léčí jehlovou akupunkturou. Obyvatelé severních území trpí mnoha chorobami zapříčiněnými chladem, na které je nejlepším lékem nahřívání moxou. Nahřívání moxou se provádí pomocí speciálních cigaret nebo kónusů z pelyňku, které se zapálí a přiblíží ke kůži nebo se na ni přiloží v místě určitých bodů nebo oblastí a slouží tak ke stimulaci lokálního oběhu prostřednictvím tepla. Spis takto zpracovává všechny územní oblasti Číny, sever, jih, východ, západ i území středu. Masáž je uvedena jako specifická metoda léčby pro obyvatele střední Číny.

Území středu, Země, je rovinaté a vlhké. Vše, co je stvořeno Univerzem, se setkává v dokonalém středu a je absorbováno Zemi. Lidé, obývající kraje středu, jedí smíšenou stravu a neznají (utrpení nebo únavu ze svého) plahočení. Choroby mají mnohé: trpívají úplnou paralýzou a nachlazeními se zimnicí a horečkou.

Nejpříhodnější léčbou pro tyto neduhy jsou dechová cvičení, masáže pokožky a měkkých svalových tkání těla a rozličné cviky rukou a nohou. Proto léčba dechovými cvičeními, masážemi a procvičováním končetin má původ ve středních oblastech.

Klasický spis vnitřního lékařství Žlutého císaře

Za vlády dynastie Han (206 př.n.l. - 220 n.l.), kdy byla Čína sjednocena, se severní a jižní metody sloučily a vytvořily komplexní lékařské učení.

Masáž byla tedy od samých prvopočátků uznávána za jednu ze čtyř klasických forem lékařské péče, spolu s akupunkturou, nahříváním moxou a bylinnou léčbou. Masážní metoda se nazývala Anmo nebo Mo (v Japonsku Anma) a prováděla se formou hnětení nebo aplikace tlaku na bolestivé nebo zatuhlé místo. (Moderní čínská masáž se nazývá Tui Na). Zjištění přesných míst a bodů, jejichž ovlivňování je pro určitý zdravotní stav nejúčinnější, bylo nepochybně záležitostí vývoje po mnohá staletí nepřetržité praxe a z ní získávaných zkušeností, pozorování, pokusů a omylů. Nabyté znalosti přecházely převážně formou ústního podání z lékaře na žáka, z matky na dceru, a tak dále. Svědectví o tom vydává skutečnost, že akupunktura byla kvalitně zdokumentována již v nejranějších spisech, zatímco učebnice metody Anmo jsou poměrně vzácné a často zahrnují dechová a pohybová cvičení jako např. Qi Gong, Tai Či a Tao Jin. V knize *History of Scientific Thought (Historie vědeckého myšlení)*, díl 2. píše Joseph Needham, že čínská masáž (Mo) dala vznik objemnému množství prací, z nichž nejpřednější jsou *Návod pro zdravý způsob života prostřednictvím tělesných cvičení* (neznámého data) a kniha *Pět kapitol o tom, kterak uvést b' sama do souzvuku s životní silou*, kterou napsal roku 1591 Kao lienn.

Mnozí badatelé zastávají názor, že masáž, využívající k **léčbě** toku energie v organismu, časově předchází vznik **akupunktury**. Z praktického hlediska je zajisté zdánlivě lo-gická ta

koncepte, podle níž se systém hnětení a aplikace tlaku na lidské tělo pouhýma rukama musel nutně vyvinout **dříve**, než se k léčbě začalo užívat nástrojů (to jest aku-**punkturních** jehel). Zajímavé je rovněž to, že současní **akupunkturisté** se ještě před tím, než obdrží povolení používat **jehly**, obvykle učí vyhmatat body ručně a masírovat je, aby tak důvěrně seznámili s energií lidského organismu. Pravděpodobně nejpádňější důkaz podporující teorii pozdějšího vzniku akupunktury oproti masáži a metody nahřívání tnoxou podává poměrně nedávný objev textu, datovaného do období před vznikem spisu *Nej-Ting*, ve kterém "nejsou zminovány žádné jednotlivé body, pouze celé meridiány, vykreslující zóny, které vyžadují stimulaci prostřednictvím nahřívání moxou. Tento důkaz naznačuje, že meridiány existovaly dříve než body." (T. Kapčuk, *Čínské lékařství, tkanivo bez tkalce*). Autor tím míní to, že **vědění** o meridiánech a aplikace technických postupů léčby na meridiány existovaly dříve než znalosti o funkci bodů.

FILOZOFICKÉ VLIVY

Jak jsem se již zmínila, byla učení, z nichž vycházelo čínské lékařství, součástí celkového čínského názoru na svět, jinými slovy součástí filozofie. Nejvlastnější a nejznámější z těchto učení jsou učení o principech *Jin a Jang* a o *Pěti prvcích*, která vyrůstají z podstaty koncepte *Tao*. (Hluběji se budeme tímto učením zabývat ve třetí kapitole knihy).

Tao, obvykle překládané jako *Cesta*, je objasněním vzniku vesmíru, působení **sil**, které se podílejí na jeho udržování a souhře svým vzájemným působením, a o tom, jak mohou lidé vstoupit do souzvuku s přírodou a s podstatou tím, že pochopí *Tao* a přidrží se jej. Je snadno pochopitelné, že starověcí Číňané, jejichž společenský řád byl založen na zemědělství, nahlíželi působení přírodních cyklů a siJ a vypracovali systém teorií a chování, obražející procesy, které pozorovali v samotné přírodě. Důkaz toho, že někdo zachovává přimknutost k *Tao*, byl spatřován v dobrém zdraví a v dlouhověkosti. Mnohé starověké Čínské texty se zmiňují o mudrcích dávných časů, kteří se dožívali věku daleko za hranicí sta let. K utváření této filozofie "plynutí s proudem" docházelo s rozvojem taoismu a na základě spisu *Tao-Te-Ťing*, který sepsal v době kolem šestého století př.n.l. Lao-c . Nicméně koncepte *Tao* a principů *Jin a Jang* byla součástí duše Číny již dlouhá staletí před ním.

Nejstarší dochované zmínky o principech *Jin a Jang* obsahuje spis *I-ťing* čili *Kniha proměn*. Podle tradičního podání nalezl původní trigramy, popisované v knize *I-ťing*, Fu Hsi (jakýsi čínský Adam) v kresbě na krunýři želvy, která vystoupila ze Žluté řeky. Legenda klade tuto událost do období kolem roku 5000 př.n.l. Autoři komentářů udávají toto datum s poněkud větší přesností. Král Wen a jeho syn kníže Ču uvádí přibližně rok 1144 př.n.l. a Konfucius 551 - 479 př.n.l. Vrcholu dosáhlo studium knihy *I-ňng* v období vlády dynastie Han, během níž se sloučila lékařská učení severu a jihu Číny v jeden komplexní celek.

Teorie *Pěti prvků* (často překládaná též jako *Pět fází* nebo *Pět proměn*) vznikla později než učení o principech *Jin a Jang*, zpočátku jako samostatné učení. Široce ovlivnila krásná umění, kulturu i politiku země. Teorii *Pěti prvků* sloučil s naukou o principech *Jin a Jang* přední představitel školy *Jin a Jang*, Tsou Yen (cca 340 - 260 př.n.l.). Následovaly další klasické texty, jako např. *Duchovní osa*, *Klasický spis o potížích* a *Klasický spis o pulsech*, které spojovaly veškerý objem znalostí, vědomostí, výsledků výzkumů, filozofického vývoje a praktických zkušeností, získaný lékaři v průběhu mnoha staletí. Tyto spisy, spolu s dalšími díly, tvoří rozsáhlou část literatury *Z oboru orientální lékařské teorie i praxe*, která se dosud čte, studuje a je vážena a uznávána jako skutečná autorita i ve dvacátém století.

SIŘENÍ ORIENTÁLNÍ LÉKAŘSKÉ NAUKY DO JAPONSKA

K rozšíření těchto myšlenek do Japonska došlo až kolem šestého století našeho letopočtu. Buddhismus byl do Japonska přenesen přibližně mezi rokem 536 a 552 n.l. a společně s ním nastal i příliv čínské filozofie a kultury. V čínském myšlení převládaly filozofické směry taoismus, buddhismus a konfu-cianismus, přičemž každý z nich obsahoval do jisté míry učení o Tau a principech Jin a Jang. Díky obchodním cestám a diplo-matickým misím se vzájemný styk mezi Japonskem a Čínou prohluboval a roku 608 n.l. vyslal princ Šotuku do Číny delegaci japonských studentů, aby zde poznali čínskou kulturu a medicínu. Před rokem 984 n.l. byl sepsán první japonský lékařský text, třicetidílný spis *Išinho*, jehož autorem byl Tamba Yasuyori.

Ovšem k rozkvětu orientální medicíny došlo v období Edo (1603 - 1869), kdy se Tokugawovi šógunové obrátili zády k evropským holandským a portugalským vlivům a začali prosazovat orientální tradici. Rozhodli, že masáž je profese velice vhodná pro slepce, jelikož mají vysoce vytríbenou citlivost hmatu. Tím však nevyhnutelně došlo k tomu, že vzhledem k omezeným možnostem vzdělání nevidomých se léčebný aspekt Anmo začal vytrácet. Masen měli zakrátko mnohem nižší vzdělání a kvalifikaci než lékaři a netěšili se již tak vysokému uznání. Lékaři kromě toho užívali celé Škály léčebných postupů s důrazem kladeným převážně na bylinnou léčbu, která díky vpravování léčebných substancí do organismu vyžadovala rigorózní vzdělání. Lékaři a bylináři byli považováni více za odborníky v oblasti léčení, zatímco Anmo se začínala spojovat v zásadě s relaxací a rozkoší.

Nicméně je zajímavé, že lékařská aplikace masážních metod se zachovala v oblasti péče o těhotné ženy a rodičky, kde se vyvinula specifická japonská forma péče o břišní partie, známá jako *Ampuku*. Ampuku je specializovaná forma břišní masáže, která se užívala v léčebném smyslu po celá staletí. Je pro mnoho stavů velice účinná, její těžiště avšak spočívá v oblasti řešení gynekologických a porodních potíží. Tuto praktiku zmiňuje v kapitole "Japonské porodnictví" i kniha autorů Plosse a Bartelse *The Women* (Ženy). V roce 1765 napsal jakýsi doktor Sigen Kangawa knihu o porodnictví pod názvem San-ron, "Popis zrození". Kangawa:

Využíval v porodnictví ampuku, masážní metodu, která se užívá v Japonsku již od dávných dob, a která údajně pomáhá při nejrůznějších chorobách. Uvedl ji jako metodickou, šetrnou a jemnou aplikaci tlaku nebo pohmatu na podbříšek za účelem zjištění těhotenství, urychlení porodu a odstranění rozličných onemocnění těhotných žen.

MODERNÍ HISTORIE SHIATSU

Znehodnocování masáže Anma jakožto formy lékařské péče pokračovalo až do počátku dvacátého století, kdy došlo k jejímu obrození, které znamenalo začátek moderní historie Shiatsu. Roli katalyzátoru této obnovy sehrálo roku 1919 vydání knihy s titulem *Shiatsu Ho*. Její autor Tamai Tempaku praktikoval masáže Anma, Ampuku a Do-in a kromě toho studoval poměrně do hloubky západní anatomii, fyziologii a masážní metody. Ve své knize tyto rozdílné proudy sjednotil a znovu začlenil do celkové koncepce i duchovní rozměr léčby. Jeho dílo bylo zřejmě podnětem pro další výzkum v této oblasti a mnozí z těch, kteří napomáhali rozvoji Shiatsu, studovali právě u Tamai Tempakua, zejména je třeba jmenovat Katsusuke Serizawu, Tokujiro Nami-koshiho a Shizuto Masunagu. My, kteří pohlížíme na jejich práci z perspektivy konce dvacátého století a z hlediska západního světa, považujeme tyto tři muže, Namikoshiho, Masunagu a Serizawu, za osobnosti, které mely na rozvoj a současnou popularitu Shiatsu největší vliv.

NAMIKOSHIHO STYL SHIATSU

Namikoshi užíval hnětení a tlaku, aby pomohl své matce, trpící artritidou. Studoval masáž Anma, ale dále ji rozvinul ve svou vlastní metodu a v roce 1925 otevřel Institut terapie Shiatsu v Hokkaidu. V roce 1940 přenesl těžiště své působnosti do Tokya, kde založil Japonský institut Shiatsu. V roce 1955 bylo Shiatsu schváleno jako právoplatná součást masáže Anmo a o dva roky později obdržela Japonská škola Shiatsu licenci ministerstva zdravotnictví. Roku 1964 bylo Shiatsu konečně uznáno jako samostatná léčebná disciplína, odlišná a nezávislá na metodě Anma a západní (švédské) formě masáže. Přesné datum, kdy začal být používán termín Shiatsu, není zaznamenáno v žádném písemném materiálu, ale nepochybně se jedná o výraz moderní, vytvořený za účelem rozlišení této formy masáže od metody Anma a Ampuku.

Namikoshiho stěžejní zásluhou bylo dosažení oficiálního uznání Shiatsu, založení školy a intenzivní výuka, jejímž prostřednictvím rozšířil informace a povědomí o Shiatsu do celého Japonska i do USA. Je téměř ironickou shodou okolností, že dychtivé snaze o přijetí metody Shiatsu západním vědeckým myšlením odstranil odtud Namikoshi všechny zmínky o meridiánech, energii a tradičním učení, čímž se jeho styl praxe stal méně přitažlivým právě pro mladou generaci žáků, kteří usilují

o to, aby do své práce vnášeli subtilnější, možno říci duchovní aspekt léčby.

Pojetí Tokujiro Namikoshiho rozvinul dále jeho syn Toru Namikoshi, který strávil sedm let výukou Shiatsu v USA a v Evropě a komplexní přehled této metody uvedl ve svém díle *The Complete Book of Shiatsu Theory* (Kompletní pojednání o léčbě metodou Shiatsu). Technické postupy používané touto formou Shiatsu jsou velice fyzické a symptomaticke a působí převážně na nervově svalové body a v okolí bolestivých míst.

Teoretická základna Namikoshiho stylu Shiatsu vychází z podrobných znalostí svalové, kosterní, nervové a endokrinní soustavy, krátce řečeno z velice západního pojetí, zatímco komplexní záměr udržovat organismus při dobrém zdraví vyrůstá více z tradice a obsahuje i rady, týkající se kvalitního způsobu stravování, dobrého vyměšování, tělesných cvičení a zdravého smíchu.

ZEN SHIATSU

Druhá osobnost, která ovlivnila Shiatsu v druhé polovině dvacátého století, byl Shizuto Masunaga. Tam, kde Namikoshi užíval aplikace tlaku a opomíjel systém meridiánů, vrátil Masunaga Shiatsu zpět do sféry tradičního orientálního učení. Jelikož byl vzděláním psycholog, zajímal se nesmírně o psychologické, emocionální a duchovní aspekty energetické nerovnováhy. Zavedl systém, obvykle uváděný jako Zen Shiatsu, snažící se odhalit a určit, který z "životních aspektů", charakterizovaný funkcemi meridiánů, je narušen, a k interpretaci těchto poznatků užíval specifické teorie energetické rovnováhy (známé jako nauka kyo-jitsu). Masunaga rozšířil tradiční pojetí meridiánů tak, aby vytvořily komplexnější síť tradičních akupunkturálních meridiánů a meridiánů "doplňujících" (sekundárních), což poskytuje terapeutovi širší možnosti tvůrčí práce s energií organismu. Vypracoval rovněž podrobnou a specifickou formu břišní diagnostiky. Po Masunagově smrti pokračovalo v jeho díle a dále je rozvíjelo několik učitelů v Japonsku i v západním světě a v současné době je Zen Shiatsu hojně praktikováno v USA a ve Velké Británii, kde výzkumy, využívající Masunagových metod a modelů, rozšiřují naše porozumění a chápání energetických projevů a způsobů manipulace s Ki.

LÉČBA POMOCÍ BODU TSUBO

Katsusuke Serizawa se ve svých výzkumech soustředil na povahu a účinky tsubo, to jest samotných bodů. S využitím tradičních koncepcí orientální medicíny studoval umístění a funkce bodů tsubo na jednotlivých meridiánech, a za pomoci moderních elektrických měřicích metod zkoumal meridiány a jejich tsubo, aby tak prokázal jejich existenci na vědeckém podkladě. Jako akt uznání významu jeho vědeckých výzkumů mu byl roku 1961 udělen lékařský diplom. Tsuboterapie, jak sám Serizawa svou léčebnou metodu nazval, se soustředí převážně na uzdravující charakter jednotlivých bodů a používá k aplikaci léčby masáže, tlaku, akupunktury, nahřívání moxou a mnoha jiných moderních stimulačních aparátů, které jsou dnes běžně ke koupi. Tato metoda se od Shiatsu poněkud liší, je však odvozenou formou tohoto stylu léčby. Akupresurní Shiatsu se praktikuje v USA a využívá při tom rozličných klasifikací bodů.

DALŠÍ FORMY A STYLY SHIATSU

Vidíme tedy, že Shiatsu, stejně jako mnohé jiné obory, má svou vlastní konkrétní historii, což vedlo různé osobnosti k tomu, aby se soustředily na různé jednotlivé aspekty původně komplexní léčebné metody. Několik samostatných stylů obdrželo i své specifické názvy, označující jejich naukové pojetí nebo jejich původce. Již jsme se zmínili o Namikoshiho stylu, Zen **Shiatsu** a akupresurním Shiatsu neboli tsuboterapii. Kromě těchto **metod** je další obecně uznávanou formou tohoto stylu **makrobiotické** Shiatsu, které obsahuje i bosonohe Shiatsu a spojuje **použití** tradiční meridiánové léčby s dietní metodou a učením živolního stylu George Ohsawy, Michio Kushiho a Shizuko **Yamamotoa**. Ohashiatsu je metoda užívaná Wataru Ohashim a **obsahuje** aspekty Zen Shiatsu a Namikoshiho stylu s léčebným **užitím** tradičních meridiánů. Shiatsu Pěti prvků je ve své teorii i **metodologii** obdobné akupunktuře Pěti prvků, využívá jejich **dynamiky** a klasifikace bodů podle jejich ovlivnění jednotlivými prvky a je to forma nejvíce praktikovaná v USA. Nippon Shiatsu **je opět** americké označení formy, která v zásadě sestává z Nami-**koshiho** metody a znalosti tradičních meridiánů. Stejně jako tyto **jednotlivé** styly byli i někteří terapeuti Shiatsu ovlivnění tradiční **čínskou** medicínou (TCM), specifickým učením spojujícím **akupunkturu** a bylinnou léčbu. Tito terapeuti používají TCM jako vzor nauky, ačkoli jejich skutečné techniky léčby jsou obvykle Zenu nebo Namikoshiho Shiatsu bližší než moderní nilské masáži Tui-Na.

DRUHOTNÉ PROUDY UVNITŘ SHIATSU

Z předchozích odstavců můžeme nabýt dojmu, že různé formy Shiatsu jsou značně odlišné, avšak ve skutečnosti existuje jádro společné všem pojetím, které je shrnuto v samotném názvu této **léčebné** metody. "Shiatsu" totiž znamená "tlak prstů". Shiatsu **se** zabývá aplikací tlaku na lidský organismus, přičemž není podstatné, zda terapeut popisuje teoretickou základnu své nauky v termínech meridiánů a bodů tsubo nebo neuros valových spouštěcích bodů. Ve všech případech má hlavní význam skutečnost, že Shiatsu obsahuje aplikaci tlaku, hnětení a protahování různých partií těla za účelem revitalizace organismu. Z toho důvodu shledáváme, že terapeuti a studenti používají všeobecně při svých zákrocích s poměrně značným úspěchem více než jednoho přístupu aplikace léčebné metody. Zákonná organizace pro Shiatsu ve Velké Británii, Shiatsu Society, aktivně podporuje vzájemné křížení ideí a terapeutických pojetí požadavkem, aby terapeuti, kteří si přejí být zapsáni v jejím

profesionálním registru, studovali více než jeden její styl. Tento přístup má studentům zprostředkovat pochopení také ostatních způsobů působení a vyhnout se rozepřím, které čas od času brzdí pokrok dalších léčebných metod.

V Japonsku je Shiatsu nadále velice populární mezi příslušníky starší generace, kteří zůstávají věrní spíše tradičním způsobům léčby, zatímco mladší generace dávají zřejmě přednost západní medicíně. Ovšem různé formy Shiatsu se v rozsáhlé míře vyučují ve školách bojových umění jakožto léčebný aspekt té které disciplíny. Oproti tomu získává Shiatsu stále větší oblibu ve Velké Británii, v USA, v některých evropských zemích a v Austrálii, kde lidé vyhledávají holistické způsoby léčebného působení na organismus, které v sobě mohou zahrnovat i silně duchovní nebo esoterické prvky.

Shiatsu je rychle a široce se rozvíjející a vyvíjející se obor. Neustrnula v minulosti ani se nastala fosilní soustavou přísně neměnných technik, zaznamenává neustálý pokrok a překračuje hranice našeho chápání energie Ki i našich schopností směřovat a rozvádět Ki za účelem léčení organismu. Při současném uznání a respektování svých starověkých historických kořenů a význačných učitelů minulosti můžeme jít stále vpřed v oblasti použití všech druhů metodologie od esoterických až po vědecké, abychom neustále pokračovali v rozvoji Shiatsu jakožto živoucí, dynamické léčebné metody.

3

PODSTATA A MECHANISMUS FUNKCE SHIATSU

Tao plodí jednotu.
Jednota plodí dvojici.
Dvojice plodí trojici.
Trojice plodí bezpočet tvorů.
Bezpočet tvorů má na zádech stín
a na břiše světlo.
Životní dech zjednává jejich rovnováhu.

Lao-c : *Tao-te-t'ing* (překlad J.Navrátla)

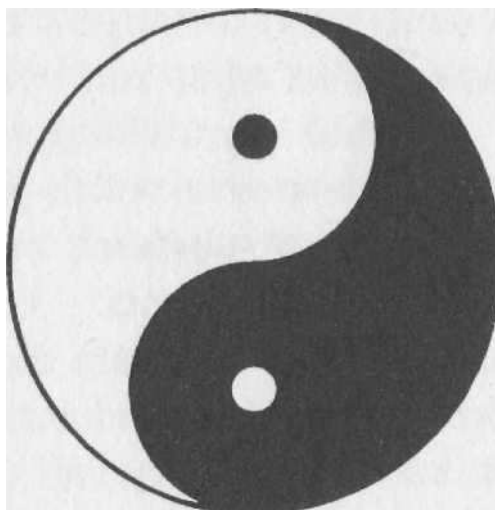
KI

(Od nejstarších dob zastávají Číňané názor, že vesmír je tvořen **energií** v rozličných fázích vibrací a v rozličných formách **projevu**. Moderní kvantová fyzika nyní dokládá ve svých **laboratořích** to, co starověcí orientální mudrci věděli již před **mnoha** staletími, totiž skutečnost, že energie Ki se nalézá v nejnepatrnějších částicích, které tvoří formu a substanci našeho **vesmíru**. Tyto Částice, které jsou vpravdě stavebními kameny veškeré hmoty a všech forem, nejsou samy o sobě ničím jiným **než** Ki v podobě vibrací. Ki je energií v nejvlastnějším a nejširším smyslu, je všude, ve všem, věčně jsoucí, bez počátku a bez konce, v ní je obsažen čas, prostor, hmota, forma, pohyb. Vše je Ki a Ki je vším... Všechno, co dokážeme pojmut, je pouze Ki, manifestující se v rozličných formách, od nejsubtilnějších úrovní: ducha, myšlenky, aury, lásky, světla, vzduchu, až po nejhnutnější a hmotné substance: zemi, nerosty, kov, živé bytosti.

Pro nás, kteří jsme byli vychováni v prostředí západní kultury, je koncepce celistvého vesmíru, sestávajícího v podstatě z jediné "látky", poněkud cizí a obtížně představitelná. Nicméně při pohledu na několik jednoduchých příkladů se nám snadno ozřejmí, jak se Ki jakožto existence neustále proměňuje a přitom nikdy nepřestává být. Kapka rosy, která kondenzuje v chladu noci, se během dne zahřívá a vypařuje, stoupá vzhůru, kde se stává součástí útvaru oblaku, v němž může zmrznout a v podobě kroupy padá na zem, kde opět roztaje v kapku vody. Kousek dřeva, vhozený do ohně, shoří a stoupá k nebi v podobě dýmu a popílku, popel se snáší na zem, kde vytvoří částičku půdy, vyživuje semeno, z něhož vyrůstá strom, který je skácen a rozštěpán na dříví. To jsou dva velice prosté příklady toho, jak věci mění svou podobu a substanci, zatímco energie, která je utváří, zůstává táž a neustále jsoucí.

Poněkud komplexnější a co do trvání dlouhodobější ilustrací je možná stvoření lidské bytosti prostřednictvím pohlavní aktivity muže a ženy. Shluk buněk roste a vytváří dokonalé lidské tělo, které se rodí do světa jako dítě. Uvnitř těla dospívajícího člověka buňky neustále odumírají a obnovují se, takže posléze dospělý jedinec není co do primární substance v podstatě totožný s původním dítětem, uvažujeme-li v pojmech složení tkání, kostí a krve, a přesto je to tatáž osoba. Nakonec umírá, tělo se rozkládá a splyvá se zemí, zatímco duch se vrací do sféry, kterou Číňané nazývají "Velká prázdnota". (Shiatsu mimochodem nezastává žádné stanovisko ohledně toho, co se děje s člověkem po smrti, a je tudíž dokonale slučitelné s každým náboženstvím nebo filozofií). Na těchto příkladech vidíme, že vše, co existuje, prochází neustálými stádii proměny, a dokonce i všechny životní procesy, růst a smrt, jsou samy o sobě pouze změnou formy na nejelementárnější buněčné úrovni. To, co je všem

stádiím společné, je Ki. Ki je energetická substance všech věcí, je to také síla, obsažená v podstatě všech proměn a veškerého pohybu. Krátce řečeno, celý náš vesmír sestává z Ki, manifestující se v nekonečném množství forem a stádií materializace. Ki je "Jednota", kterou zmiňuje Lao-c v citátu, uvedeném na začátku této kapitoly, a je zajímavé, že většina náboženství klade důraz na číslo jedna: buď věří v jednoho Boha, nebo usilují o dosažení jednoty.



Obr. I. Symbolické znázornění principů Jin a Jang, tzv. monáda

JIN A JANG

"Jednota plodí dvojici". Univerzální energie Ki se na počátku časů diferencovala ve dvě síly, Jin a Jang. Princip Jang byl řidší, méně hmotný a rozsáhlejší, proto vyplul vzhůru a vytvořil Nebesa. Princip Jin byl hutnější a hmotnější, proto klesl dolů a vytvořil Zemi. Takto staří čínští filosofové vysvětlovali vznik světa.

Nauka o principech Jin a Jang popisuje diferenciaci Ki v různé kvality a vzájemnou interakci těchto sil. Jakožto učení předchází teorii o principech Jin a Jang taoismu a představuje názor na vesmír, zakládající se na staletých zkušenostech a pozorováních obyvatel Číny. Je třeba poznamenat, že se jedná o teorii, tzn. lidskou intelektuální konstrukci, kterou můžeme používat k objasňování a popisu skutečného světa, tak jak jej zakoušíme sami na sobě. Učení o principech Jin a Jang je vyjádřením zhodnocení pohybu Ki, popisujícím způsob fungování vesmíru a zároveň je to i styl myšlení. Je to všezahrnující nauka a současně jednoduchý nástroj, který, pokud se s ním člověk naučí správně zacházet, lze použít k objasnění jakéhokoli množství fenoménů, například: proč se někteří lidé mezi sebou dobře snášejí a druzí nikoli, proč mají určití lidé sklon k určitým koníčkům nebo činnostem, jak si pro sebe zvolit ty pravé druhy pokrmů, proč může mít člověk neustále tentýž druh zdravotních obtíží, jak dochází k politickým a ekonomickým změnám, jak ovlivňuje Měsíc příliv a odliv a tak dále, možností je bezpočet.

Při pohledu na monádu vidíme, že je symbolickým znázorněním principů Jin a Jang, které jsou podstatou daného učení.

1. Kruh symbolizuje celistvost a neohraničenost Ki, která vše prostupuje a nemá počátku ani konce.
2. Dělicí linie mezi oběma silami je tvořena křivkou, znázorňující pohyb a neustálé přecházení principu Jin v Jang a naopak.
3. V každé z barev je bod opačné barvy. To naznačuje, že nic není absolutní a že vše v sobě obsahuje zárodek opačné kvality. Jin a Jang jsou k sobě navzájem protikladné, ale jeden nemůže existovat bez druhého: pojem nahoře neexistuje bez pojmu dole, teplo nemůže existovat bez chladu. Rovněž každý jednotlivý princip, Jin i Jang, lze relativně rozdělit na dvě protikladné kvality. Teplo například může být vlhké (více Jin) a žhavé (více Jang), chlad může být mírný (více Jang) a ledový (více Jin).
4. Obě dvě barevná pole jsou k sobě navzájem v proporcionálně vyrovnaném poměru a vytvářejí stav dynamické rovnováhy. Je-li jeden z aspektů momentálně převládající, tehdy je druhý princip v menšině, a při dosažení krajního stavu přechází v princip opačný.

Dynamika vzájemných poměrů principů Jin a Jang je tedy velice flexibilní a všeobsažnou teorií. Její vlastnosti nejsou výhradní a vylučné, nýbrž komplementární a relativní. Život není černobílý, obsahuje celou širokou škálu barev, sahající od jednoho konce spektra k druhému, jež jsou v neustálé proměně.

Původní význam výrazů Jin a Jang byl "stinné úbočí hory" a "slunečné úbočí hory". Jin byl tedy spojován s temnotou, chladem, nehybností, klidem. Jang naopak představoval světlo, teplo, aktivitu, pohyb. Dalšími asociacemi Jangu s Nebem a Jinu se Zemí se vynořilo nepřeberné množství dalších vlastností a kvalit, přiřčených těmto principům a uspořádaných do dvou příslušných kategorií, přičemž vždy a neustále je třeba mít na paměti, že vše je relativní povahy. Hlavní uváděné kvality jsou:

Jang	Jin
Nebe	Země
světlo	tma
teplo	chlad
sucho	vlhko
Slunce	Měsíc
oheň	voda
aktivita	pasivita
pohyb	nehybnost
tvrdost	měkkost
rozpínavost	smršťování
stoupání	klesání
nehmotné	hmotné
mužnost	ženskost

v oblasti medicíny je Jin a Jang základním kritériem pro stanovení diagnózy stavu Ki daného pacienta a zásadním ukazatelem pro popis povahy a lokalizace choroby.

V lidském *organismu* lze rozčlenit kvality Jin a Jang do následujících kategorií:

Jang	Jin
zadní partie trupu	přední partie trupu
vnější strany končetin	vnitřní strany končetin
povrchový	hluboký
vně	uvnitř
horní partie těla	spodní partie těla
směřující ven	směřující dovnitř
více fyzický	více psychický
levá strana	pravá strana
akutní	chronický

Poměr Jinu a Jangu by měl být určujícím prvkem a všeobecným vodítkem při posuzování stavu pacientovy Ki. Všichni lidé mají konstituci daný sklon být více Jin nebo více Jang. Ovšem pokud po jistou dobu v organismu přilíh převládá buď princip Jin, nebo Jang, ať již se to týká fyzického nebo psychického stavu, vzniká nerovnováha, vedoucí k poruchám a symptomům jednoho nebo druhého typu. Výše uvedená tabulka nám umožní rozpoznat vlastnosti Jinu a Jangu a odvodit, že poruchu ve smyslu Jang charakterizují takové symptomy, jako je napětí, stres, hyperaktivita, horečka, "městná energie". Jinové poruchy budou zahrnovat symptomy jako únavu, letargii, pocity "omámení"¹¹, chladu, vyčerpanosti, "ztráty energie". Použijeme-li teorii principů Jin a Jang, můžeme zhodnotit pacientovu konstituci nebo dlouhodobé sklony jeho organismu, i jeho současnou kondici nebo krátkodobě přítomné symptomy.

PET PRVKU

Pět prvků představuje další klasifikaci principů Jin a Jang do různých forem Ki, popisovaných kvalitami Kovu, Vody, Dřeva, Ohně a Země. Na tomto místě je třeba poznamenat, že výraz "prvek" má v našem jazyce jakousi fixní konotaci, která není ani v nejmenším obsažena v čínštině, a proto bývá tato teorie někdy uváděna alternativním termínem *Pět fází* nebo *Pět proměn*. Prvky samotné jsou vlastně označeními pro energii Ki v různých stádiích a fázích její proměny. Pro terapeutu Shiatsu a jiných oborů orientální medicíny představuje Pět prvků velice užitečný pracovní model, jelikož je mnohem hmatatelnější a tudíž jednodušší k pochopení než někdy mlhavé tušení vlastnosti Jinu a Jangu. Stejně jako v případě teorie principů Jin a Jang vychází i teorie Pěti prvků ve svém názoru na vesmír z pozorování přírodních cyklů a kategorizace vzájemné interakce jednotlivých fenoménů.

Teorie Pěti prvků obsahuje dva aspekty. Za prvé sdružování všech věcí neboli fenoménů s podobnou kvalitou energie do vzájemných souvztahností a za druhé proudění energie mezi Prvky ve velice přesně vymezených sekvencích neboli kruzích.

Každý prvek má své osobité charakteristické vlastnosti a kvality, které lze pochopit na intuitivní a rozumové úrovni. Například energii dřeva charakterizuje růst, rozpínavost a směřování vzhůru, což si uvědomujeme na jaře, kdy se začíná příroda probouzet ze zimního spánku a nadchází období velké aktivity, kterým začíná nový rok. Kvalitou Ohně je

maximální Jang kulminujícího léta, kdy v přírodě vrcholí růst, stromy jsou obrostlé listím a květiny v plném květu. Země je prvkem středu a rovnováhy, kde energie začíná přecházet v pohyb směrem dolů, představuje ji pozdní nebo-li babí léto, ale také několik posledních dnů každého ročního období, kdy se energie Ki přítomného období proměňuje v období následující. Energie kovu je konsolidující a je charakterizována pohybem směrem dovnitř, jako míza stromů, která se na podzim stahuje z větví do kořenů. Stahuje věci do jejich základních partií a vytváří hranice, které je vymezují a určují, jako podzimní mlha, ležící v údolí, vzniklá kondenzací čili vysrážením vody, avšak neschopna vystoupit vzhůru a vypařováním se proměnit. Voda je extrémní Jin, nehybnost, chlad, klid zimy. Je to prvek, vyznačující se kvalitou vyčkávání, pokoje, kterou lze popsat termínem "potenciální energie", přičemž si však podržuje atribut flexibility a tvárnosti (vzpomeňme na to, jak voda přijímá tvar každé nádoby, kterou naplňuje) a má obrovskou sílu (povodeň je schopna napáchat strašlivou spoušť).

Souvztažnosti Pěti prvků sdružují do skupin jevy, které se projevují podobnými kvalitami energie, stejně jako skupina hudebních nástrojů, které jsou naladěny na stejnou tóninu.

Tabulka obecných souvztažností

Prvek	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Voda období
jaro	léto	pozdní léto	podzim	zima proces	zrození
růst	proměna	sklizeň	uchovávání prostředí		větrné
horké	vlhké	suché	chladné barva		zelená
červená	žlutá	bílá	černá/modrá		

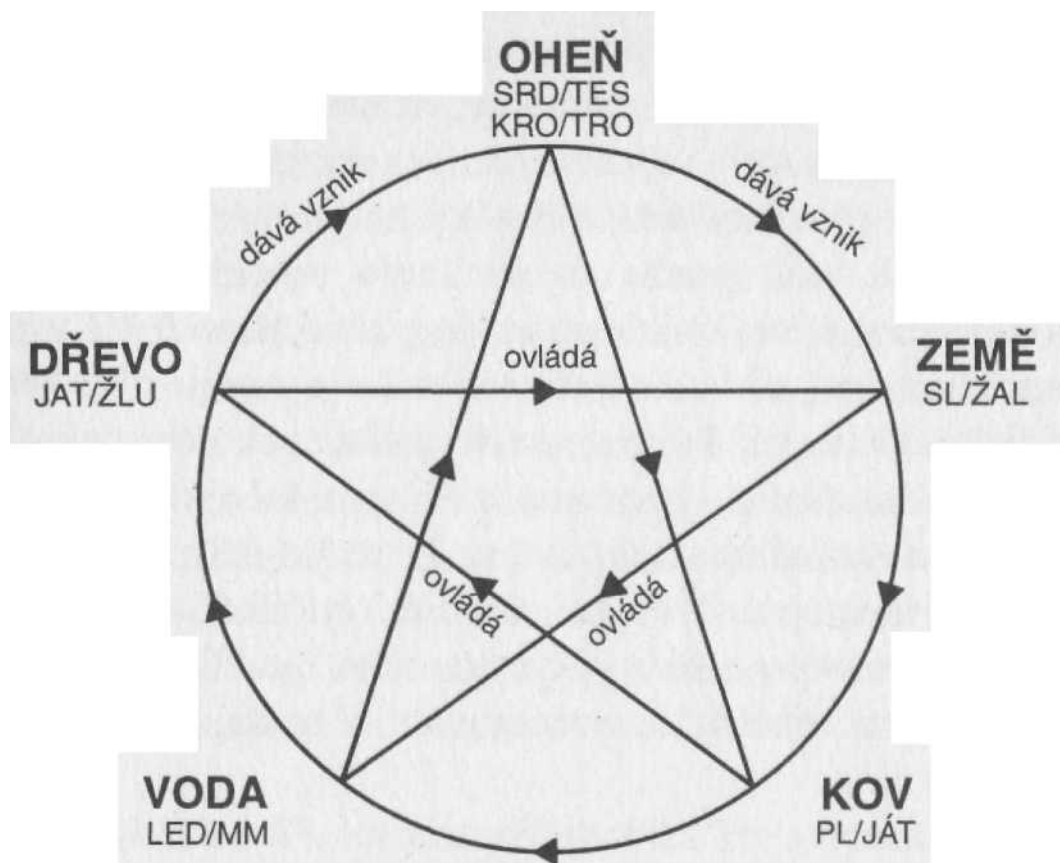
Budeme-li aplikovat tento systém dělení na lidský organismus, tělo, mysl a ducha, může být teorie Pěti prvků neocenitelnou pomůckou při určování oblastí, charakteru a způsobu vzniku poruchy nebo nerovnováhy stavu Ki v organismu.

Tabulka souvztažností Pěti prvků v lidském organismu

<i>Prvek</i>	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Voda
<i>Jinové orgány</i>	játra	srdce/krevní oběh	slezina	pľíce	ledviny
<i>Jangové orgány</i>	žlučník	tenké střevo trojitý ohříváč	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
<i>tkáň</i>	svalstvo	cévy	měkké tkáně	kůže	kosti
<i>smysl</i>	zrak	vůň rec	chuť	čich	sluch
<i>chut'</i>	kyselá	hořká	sladká	kořeněná	slaná
<i>zvuk</i>	křik	smích	zpěv	plác	sténání
<i>pozitivní emoce</i>	humor	radost	soucit	pozitivita	odvaha
<i>negativní emoce</i>	zlost	hysterie	sebelítost	smutek/ melancholie	strach/úzkost
<i>schopnosti</i>	plánování	duchovní uvědomění	nápady názory	eliminace	ctižádnost/ síla vůle

V této kapitole se dále podíváme na praktickou aplikaci souvztažností Pěti prvků a budeme o nich hovořit i v kapitole příští, kde si probereme několik anamnéz.

Druhým důležitým aspektem teorie Pěti prvků je její velice specifický popis proudění energie, shrnutý v cyklu Tvorby (Sen) a Ovládnání (Ko) (obr. 2). V cyklu Tvorby dává každý prvek vznik dalšímu prvku, takže Dřevo dává vznik Ohni, který dává vznik Zemi a tak dále, po celém obvodu kruhu. Velice názorným příkladem je zde cyklus ročních období: na jaře (období energie Dřeva) energie země stoupá, v létě (Oheň) propuká v plné aktivní síle a posléze přechází v babí léto (období Země). Babí léto



Obr. 2.

cyklus tvorby Pět prvků v cyklech šen a ko

dozrává do podzimu (Kov), což je období sklizně, a po něm nastává zima (Voda), kdy zemská energie Ki odpočívá a vyčkává na jaro, kdy celý proces započne znovu. Cyklus Ovládnání je na obr. 2 vykreslen v podobě pěticípé hvězdičky a zobrazuje, jakým způsobem se prvky navzájem omezují, čímž zamezují nekontrolovanému růstu, který by jinak nastal. Působení tohoto mechanismu si můžeme znovu objasnit na příkladech převzatých z přírody: Voda hasí Oheň, Oheň taví Kov, Kov seká Dřevo, Dřevo (stromy svými kořeny) drží Zemi a Země zadržuje Vodu.

PŮSOBENÍ KI V ORGANISMU

Budeme-li aplikovat všeobecnou teorii principů Jin a Jang a Pěti prvků na lidský organismus, potom nám obě nauky poskytnou velice výstižný popis toho, jak Ki v těle proudí a jak se vyrovnává. K dosažení dobrého zdravotního stavu je třeba, aby energie Ki proudila volně a harmonicky všemi partiemi těla, právě tak jako protékají řeky a potoky krajinou. A jelikož mysl, emoce a duch jsou pouze méně hutné aspekty individuální materiální tělesné Ki, znamená to, že pokud proudí Ki v organismu rovnoměrně a hladce, projevuje se vyrovnanost i v oblasti psychické a duchovní. To je podstata holistického čili celostního pojetí orientální medicíny a zejména Shiatsu, které dokáže vycítit poruchu rovnovážného stavu Ki tím, že se lidského těla dotýká, přičemž je lhostejné, na jaké úrovni (fyzické, emocionální, duchovní) se tato porucha vyskytuje, neboť použitím léčebných postupů - tlaku, hnětení a protahování - můžeme poměry Ki znovu vyrovnat.

Ki získáváme ze tří základních zdrojů. *Původní* Ki pochází od našich rodičů, můžeme prohlásit, že je to naše dědičné genetické vybavení, které určuje i základní konstituci našeho organismu. *Charakterovou* Ki přijímáme z potravy. *Vzdušná* Ki se do našeho organismu dostává prostřednictvím dýchání. Tyto tři složky vytvářejí celkovou kvalitu naší Ki.

Ki má v organismu pět základních funkcí:

1. *Pohybovou*: jinými slovy veškeré formy aktivity, ať fyzické, duševní, řízené vůlí nebo mimo volné.
2. *Ochrannou*: chrání náš organismus před zevními vlivy, jako je chlad, vítr, infekce atd.
3. *Zahřívací*: Ki udržuje správnou teplotu všech tělesných partií a orgánů, hospodaří s tělesným teplem a řídí periferní krevní oběh.
4. *Transformační*: Ki přeměňuje potravu ve stavební látky, které potřebujeme k udržení dobrého zdravotního stavu.
5. *Vazebnou*: udržuje všechny orgány ve správném umístění a rozmístění, zabraňuje výhřezům, udržuje krev v cévách, atd.

Čínská akupunktura pracuje s celým komplexem klasifikací **různých** projevů Ki ve fyzické i psychické oblasti lidského **Organismu**, které terapeuti Shiatsu znají, ale pro účely této knihy l>y bylo nadbytečné se jimi hlouběji zabývat. Jediné dva aspekty Ki, které nám budou užitečné, jsou *Jing a Sen*. Jsou to čínské výrazy, které v Shiatsu používáme namísto jejich japonských ekvivalentů. Jing je základní, klíčová energie, která ovládá dlouhodobé procesy, jako je růst, dospívání, zrání a smrt. Určuje naši schopnost plodit potomstvo a rychlost stárnutí organismu, ling sídlí v ledvinách. Šen se překládá jako "duch" nebo "psychika", ačkoli ve skutečnosti obsahuje obě složky naší **Osobnosti**. Ovlivňuje naše emoce a lidské uvědomění a vědomí, které tvoří naši jedinečnou individualitu. Šen údajně sídlí v srdci.

PRICINY PORUCH ENERGETICKÉ ROVNOVÁHY

Co způsobuje poruchy rovnovážného stavu Ki ve fyzické a psychické oblasti našeho organismu? Ve skutečnosti nikdy není příčina jen jedna, vždy je to celý soubor faktorů, které se mohou navíc navzájem kombinovat a projevují se určitým vzorcem energetické poruchy. Klasifikace orientální medicíny **dělí** zdroje energetických poruch v zásadě na vnitřní čili emocionální faktory, vnější neboli klimatické faktory **a** na faktory životního stylu, to znamená různorodé nebo smíšené.

Za sedm hlavních emocí se uvádí: *radost, smutek, strach, zděšení, obavy, starost a zlost*. Každá emoce, každý duševní stav je přiřazen určitému meridiánu, například radost se pojí s dráhou srdce, zlost s dráhou jater, strach působí v dráze ledvin, atd. Všechna propojení jsou popsána v následujících částech této kapitoly, které budou pojednávat o energetických poruchách meridiánu (str. 39).

Vnější faktory lze přirovnat ke klimatickým podmínkám počasí a vskutku je známo, že v období přechodu jednoho ročního období v následující nebo při náhlých nebo extrémních změnách počasí se často projevují symptomy určitých onemocnění. Tyto symptomy mívají často tytéž charakteristické vlastnosti jako klimatické podmínky, které je vyvolávají. A znovu se zde uplatňuje spojitost s jednotlivými prvky. Například: *chlad* ovlivňuje prvek Vody a způsobuje pocit mrazení a chvění, *vítr* způsobuje symptomy pohybu organismu a je spojen s prvkem Dřeva. *Teplo* nebo *žár* vyvolává zvýšení teploty, pocení a *žízeň*, to jest symptomy, které jsou škodlivé pro prvek Ohně. *Vlhko* způsobuje vytékání, vytváří hlen a pocity tíhy v hlavě i v končetinách a je jím ovlivňován nejvíce prvek Země. *Sucho* postihuje prvek Kovu a provázejí je symptomy jako suchý kašel, popraskání kůže a zácpa.

Různorodé nebo smíšené faktory je označení, které dostatečně vypovídá samo o sobě: životní styl, stres, stravovací návyky, úroveň tělesné a pohlavní aktivity, zranění, trápení, lítostivost, nevhodný způsob léčby, užívání drog.

Pochopením toho, jakými způsoby může být rovnovážný stav Ki narušen, získáváme vodítka pro nápravu vzniklé poruchy.

MERIDIANY

Ki proudí celým organismem, avšak v jistých, přesně definovaných drahách proudí v koncentrovanější formě. Tyto dráhy jsou obecně známy pod názvem *meridiany*. Meridiany tvoří nepřetržitý okruh linií, které umožňují proudění různých aspektů Ki celým tělem. Každý meridián je pojmenován podle tělesného orgánu, například meridián srdce, meridián Plic, meridián Močového měchýře. Meridiany se však nevztahují jen k tělesným orgánům, ale pojímají celou soustavu významů, zakládajících se na určité konkrétní funkci. Meridián je opravdu možné nejsnáze definovat v pojmech funkcí. Přitom je třeba jej nahlížet spíše jako koncentraci přesně určené funkční energetické kvality Či vlastnosti organismu než jako dráhu, přidruženou tomu kterému orgánu. V místě, kde dosahuje funkce meridiánu bodu své nejvyšší intenzity, tam utváří tělesný orgán, který danou funkci vykonává. Znalosti o umístění a průběhu meridiánu se vyvíjely po dlouhá staletí prostřednictvím pozorování a klinických zkušeností a dnes je lze lokalizovat měřením elektronickými přístroji. Terapeuti Shiatsu se učí vycitřovat meridiány cestou zvyšování t'illivosti hmatu.

V lidském organismu je dvanáct meridiánu párových, které probíhají symetricky po obou stranách těla, a dva meridiány nepárové, probíhající středovou tělesnou osou. Jejich průběh je uveden na obrázku 3. Meridiány jsou klasifikovány v pojetí principů Jin a Jang podle prvků a podle své funkce. Představí me-li si stojícího člověka s rukama vzpaženými k nebi, probíhají jangové meridiány z "Velkého Jangu" nebes dolů po zadní partii a vnější ploše těla. Jinové

meridiány probíhají ve směru od "Velkého Jínu" země vzhůru po předních partiích a vnitřních plochách končetin. Každý prvek má svou vlastní energetickou kvalitu, která ovládá konkrétní funkci. To vykonává **pár** meridiánu, které jsou v podstatě jinovými a jangovými aspekty téže funkce nebo kvality Ki, jako by to byly dvě strany téže mince. Následující tabulka uvádí jednotlivé funkce meridiánu za užití nauky Zen Shiatsu (kterou užívám ve své praxi). Možná bude užitečné, když si nalistujete tabulku souvztažností prvků v lidském organismu (str. 43), abyste si mohli porovnat vzájemné vztahy.

<i>Prvek</i>	<i>Meridián</i>	<i>Aspekt</i>	<i>bunkce</i>
Kov	plic tlustého střeva	Jin Jang	přijímání Ki (vzduchu), vitalita vyměšování
Země	žaludku sleziny/ slinivky	Jang Jin	přijímání potravy trávení, přeměna
Oheň (primární)	srdce tenkého střeva	Jin Jang	emocionální a duchovní centrum asimilace
Voda	močového měchýře ledvin	Jang Jin	čistící pohybová energie
Oheň (sekundární)	krevního oběhu trojitý ohřívač	Jin Jang	oběhové ochranné
Dřevo	žlučníku jater	Jang Jin	rozhodování, distribuce řízení a plánování, detoxikace

Jistě jste si povšimli toho, že pořadí, v němž jsou meridiány uvedeny, se liší od pořadí proudění Pěti prvků, zobrazeného v cyklu tvorby. Je tomu tak proto, že v učení o meridiánech proudí Ki z jednoho meridiánu do druhého ve věčné smyčce, takže meridián plic končí v těsné blízkosti počátku meridiánu tlustého střeva, tam kde končí meridián tlustého střeva, začíná meridián žaludku, a tak dále. Každý meridián zároveň souvisí s určitou denní dobou, ve které jeho energie vrcholí. Tato skutečnost se může stát užitečným nástrojem při určování diagnózy a určování pacientových silných a slabých stránek. Například noční "sovy", jako jsem já, které dokáží čile pracovat až do 3 hodin po půlnoci, mají poměrně silnou energii žlučníku a jater, ale naopak si vždycky musím krátce zdřímnout mezi třetí a pátou hodinou odpolední, kdy vrcholí energie meridiánu močového měchýře, který není právě mou silnou stránkou. Název tohoto aspektu meridiánové teorie zní Čínský hodinový cyklus a má následující průběh:

1:00 - 5:00 meridián plic (PL)

5:00 - 7:00 meridián tlustého střeva (TLS)

7:00 - 9:00 meridián žaludku (ŽAL)

9:00 - 11:00 meridián sleziny/slinivky (SL) 11:00 - 13:00 meridián

srdce(SRD) **13:00** - 15:00 meridián tenkého střeva (TES) 15:00 - 17:00

meridián močového měchýře (MM) 17:00 - 19:00 meridián ledvin

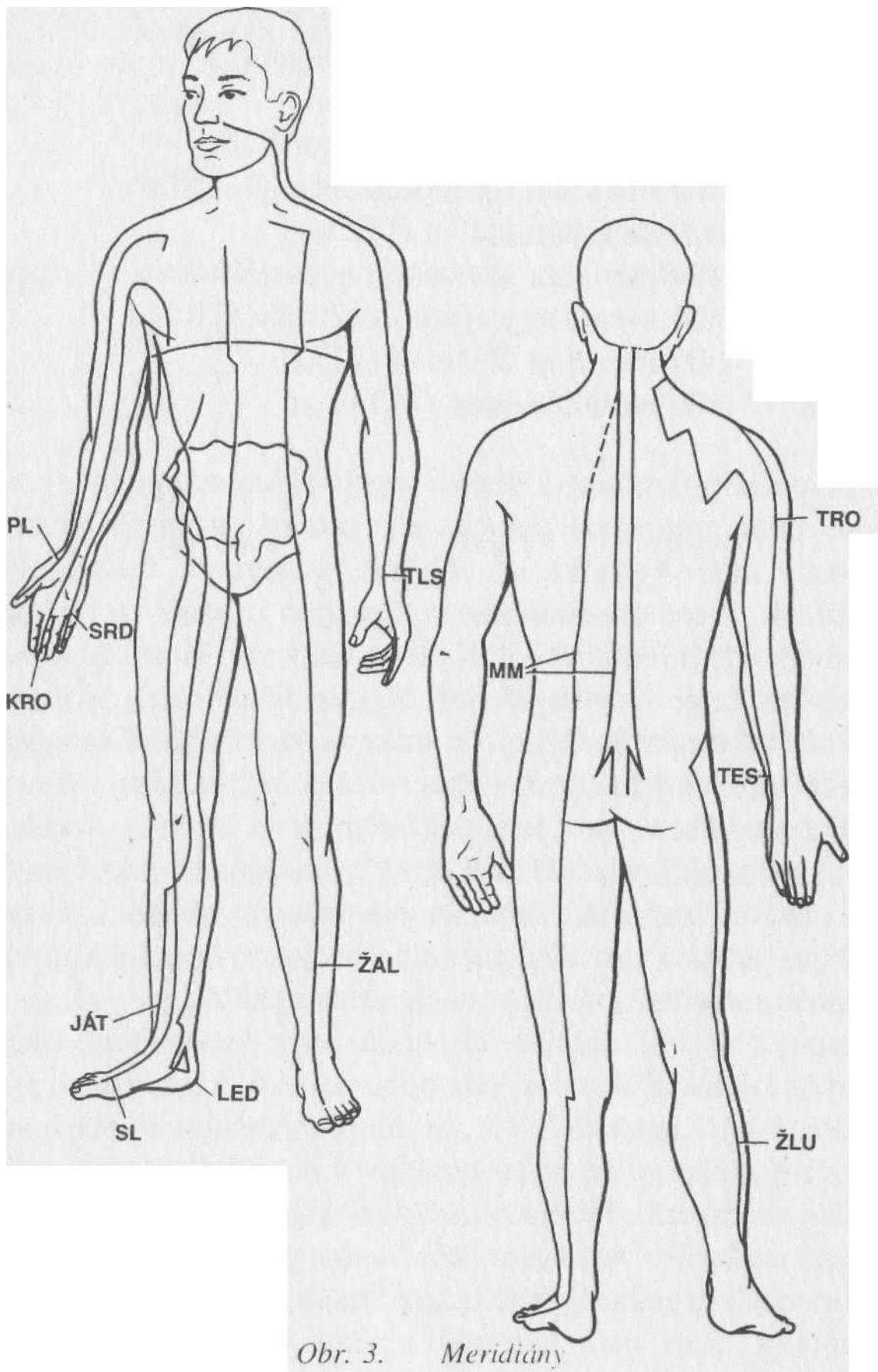
(LED) 19:00 - 21:00 meridián krevního oběhu (KRO) 21:00 - 23:00

meridián trojitého ohřívače (TRO) 23:00 - 1:00 meridián žlučníku
(ŽLU)

1:00 - 3:00 meridián jater (JÁT)

Dříve než přikročíme k popisu specifických symptomů, kterými se může projevovat porucha energetické rovnováhy v meri-11 lánách, měli bychom si objasnit povahu a funkci dvou meridiánů, které nenesou název tělesných orgánů, to znamená meridiánu krevního oběhu a trojitého ohřívače. Meridián krevního oběhu hraje doplňující roli k meridiánu srdce. Často je nazýván též meridián Ochránce srdce nebo meridián Osrdečníku (srdeční obal) a jeho funkce spočívá v ochraně srdce a zároveň ve fyziologickém procesu pohánění krve cévním řečištěm. Kdybychom měli rozdělit naši západní koncepci "srdce" na dvě části, byl by meridián srdce emocionální a soucítící, citovou složkou, zatímco meridián krevního oběhu by reguloval funkce fyzického srdečního svalu a oběhového systému.

Trojité ohřívač (Dráha tří ohňů) býval námětem mnoha učených debat již od těch dob, kdy Číňané začali psát o lékařských dimenzích Ki. Je to poměrně dosti nenápaditě přeložený výraz, který v čínštině zní "tři hořící oblasti" a vztahuje se na tři ústřední čakry neboli energetická centra lidského organismu : srdce, solar plexus a *Tanden* (tri prsty pod pupkem). Trojitý ohřívač má mnohem širší a rozsáhlejší účinky než ostatní meridiány. Řídí naši tělesnou teplotu jako jakýsi termostat a produkuje i reguluje teplo celého organismu jakožto protějšek meridiánu oběhu, **který** řídí teplo v krevním řečišti. Ačkoli je



Obr. 3. Meridiány

trojitý ohřívač klasifikován v poměru ke svému párovému **tneridiánu** krevního oběhu jako Sekundární oheň (meridián srdce ;i tenkého střeva jsou označovány jako Primární oheň), má velice u/kou spojitost s prvkem vody a jeho úkolem je udržovat všechny dráhy v organismu otevřené, Čímž reguluje proudění Ki a tělních tekutin.

Klasický spis Žlutého císaře přirovnává horní ohřívač k "mlze", střední ohřívač k "pěně" a spodní ohřívač k "bažině". Každý ze tří ohřívačů se do značné míry vztahuje k orgánům nalézajícím se v jeho oblasti. To znamená, že horní ohřívač se vztahuje k meridiánu srdce a plic, střední ohřívač k meridiánu žaludku a slinivky a spodní ohřívač k meridiánu jater, ledvin, močového měchýře a střev. Zen Shiatsu přejímá tyto představy Z čínské medicíny, rozšiřuje je o moderní termíny a současným jazykem říká, že trojitý ohřívač řídí funkce lymfatického a imunitního systému.

MERIDIÁNY A K NIM PŘÍSLUŠNÉ ORGÁNY, SOUVZTAŽNOSTI A PORUCHY ENERGETICKÉ ROVNOVÁHY

Proberme si teď podrobně funkce všech meridiánu, jejich fyzické a psychické souvztažnosti a symptomy nebo stavy, které se mohou vyskytovat v případě porušení energetické rovnováhy. Jak jsem se již zmínila, zaujímá Shiatsu několik různých teoretických přístupů. Teorie, kterou zde předkládám, je jakousi syntézou Zen Shiatsu a tradiční čínské medicíny, kterou já osobně ve své praxi užívám. Konstatuji, že při aplikaci nauky se soustředím spíše na její rozumově logické a praktické užití než na esoterické nebo striktně klasické pojetí léčby. Proto některé následující kategorie na jednu stranu nemusí být akupunkturistům, pracujícím podle čínské koncepce, příliš známé a na stranu druhou se mohou domnívat, že jsem některé funkce opomněla uvést. Poznala jsem však, že Zen Shiatsu se svou tendencí dále zdokonalovat starověké orientální učení a vysvětlovat je výrazy z oblasti moderní fyziologie vytváří do velmi značné míry vyhovující systém práce s pacientem. Vypozorovala jsem, že moji pacienti výklad a poučení o svém stavu, podávané tímto způsobem, očividně chápou. Opět mám za to, že bude prospěšné si nalistovat tabulku souvztažnosti Pěti prvků v lidském organismu (str. 44).

Meridián plic

Funkce: vitalizační, příjem Ki ze vzduchu, schopnost přijímat nové vlivy

Fyzické souvztažnosti: plíce, nos, kůže

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: všechny poruchy dýchání nebo samotných plic včetně astmatu, emfyzému a kašle, zatumnutí v oblasti prsou, překrvení nosní sliznice a onemocnění vedlejších nosních dutin, všechny kožní projevy, ekzémy, skvrny, suchá pokožka

Psychické souvztažnosti: vytváření hranic a systémů, pozitivita, spolehlivost, vyjadřování zármutku, sebehodnocení, pocitování vlastní individuality

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: izolace a stažení se do samoty, deprese, melancholie, negativismus, sebedoceňování

Meridián tlustého střeva

Funkce: vitalizační, vylučování a vyměšování

Fyzické souvztažnosti: tlusté střevo, kůže, nos, vedlejší dutiny nosní

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: všechny obtíže spojené s funkcí tlustého střeva včetně zácpy, průjmů, syndrom dráždivého tračníku, divertikly, kožní projevy, zvýšená sekrece hlenu a katarální onemocnění

Psychické souvztažnosti: schopnost "oprostit se od problémů", spontaneita, přehradu mezi sebou a okolím

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: neschopnost "oprostit se od problémů", nadměrné "sebeovládání"¹¹ (zadržování duševního napětí), izolace, rigidita nebo negativismus v myšlení a názorech

Meridián žaludku

Funkce: výživná, přijímání potravy a dalších forem výživy (např. společenské a mezilidské vztahy, emoční nasycení), počátek I rávicího procesu štěpení potravy

Fyzické souvztažnosti: žaludek a horní část trávicího traktu, měkké tkáně, žvýkání, dutina ústní a rty, chuťové mechanismy, prsy a vaječníky, všechny cyklické procesy jako např. menstruace, spánek, chuť k jídlu

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: všechny druhy žaludečních obtíží včetně dvanáctíkových vředů, kýla, trávicí potíže, žaludeční nevolnosti a zvracení, problémy s tělesnou váhou, afty, poruchy chuti k jídlu, přejídání, mentální anorexie, zánět prsu a problémy s kojením, vaječnickové cysty, fibroidní nádory, endometriosis, prolapsy, nepravidelné cykly

Psychické souvztažnosti: myšlení, představy, úmysly, plány, nápady a názory, mysl a intelekt, "zakotvenost" a pocit harmonie se zemí, domov a rodina, soucítění, pečování

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: neúměrné přemýšlení nebo studium, přílišná starostlivost, zmatené myšlení, nutkavé konání a dogmatismus, pocit vykořenění, duševní labilita, úzkostné stavy, ztráta pocitu domova (v žádném prostředí se necítí dobře), sebelítost, hašteřivost, výchovné problémy

Meridián sleziny/slinivky

Funkce: dospívání, rozvádění a přeměna Ki, trávení, reprodukční

Fyzické souvztažnosti: sekrece trávicích enzymů a trávicí procesy, chuť k jídlu, měkké a tukové tkáně, menstruační cyklus, regulace krve a její udržování v krevním řečišti

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: veškeré trávicí obtíže včetně zvýšené nebo snížené sekrece trávicích enzymů, včetně cukrovky a hypoglykemie, přejídání nebo nechutenství, problémy s tělesnou hmotností, nepravidelná, bolestivá nebo silná menstruace, ztráta menstruace, anémie a krvácivé stavy

Psychické souvztažnosti: stejné jako u meridiánu žaludku
Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: stejné jako u meridiánu žaludku

Meridián srdce

Funkce: vědomý stav mysli, naše emoční centrum, jehož prostřednictvím hodnotíme své okolí, krevní oběh

Fyzické souvztáhnosti: srdeční sval, ústřední nervová soustava, jazyk a řeč, pocení

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: srdeční choroby a oběhové obtíže (tyto příznaky se vyskytují ve větší míře při poruše meridiánu krevního oběhu, ale jsou přítomné i při poruchách meridiánu srdce), bušení srdce, poruchy řeči včetně kóktavosti, nadměrné pocení (zejména noční)

Psychické souvztáhnosti: srdce je sídlem Sen, což je duch a mysl, charakterizující nás jako lidské bytosti, lidské vědomí, vědomý stav mysli, soucítění, emoce a citová stabilita, radost, smích, schopnost vyjádřit svou osobnost, komunikace, spánek, dlouhodobá paměť

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: neschopnost soucítění a empatie, poruchy osobnosti, duševní neklid, citová labilita, ztráta citovosti, nepřiměřené citové reakce, hysterie, poruchy řeči a neschopnost komunikovat, nespavost, těžké sny a neklidný spánek, poruchy paměti

Meridián tenkého střeva

Funkce: asimilace, vstřebávání živných látek z potravy do krve, oddělování látek potřebných pro organismus od nepotřebných nebo škodlivých (klasicky známý proces "oddělování čistého od nečistého")

Fyzické souvztáhnosti: tenké střevo, fyzikální vstřebávání živných látek z trávicího traktu buněčnými stěnami do krve

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: poruchy vstřebávání živných látek, plynatost, bolesti břicha, anémie

Psychické souvztáhnosti: jasný úsudek (schopnost rozlišování), zvládání úzkostných stavů, emoční vzrušení a šok, rozhodování

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: neschopnost rozhodování, nejasný úsudek, nepřiměřené reakce na šok

Meridián močového měchýře

Funkce: čistící, udržování a vylučování moče

Fyzické souvztáhnosti: močové cesty, vodní hospodaření organismu, kosti a zuby, vlasy, uši, páteř, autonomní nervová soustava

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: veškeré potíže spojené s močením včetně inkontinence, retence moči, zvětšení prostaty, choroby kostí včetně osteoporózy a některých forem artritidy, kazivost zubů, předčasné vypadávání vlasů nebo šedivění, poruchy sluchu a závratě, bolesti nebo slabost ve spodní oblasti zad, hyperaktivita sympatického nebo parasympatického oddílu autonomního nervstva ústící v nepřiměřené reakce na stres, neschopnost se uvolnit, přílišné "stažení se dozadu"

Psychické souvztáhnosti: přizpůsobivost, odvaha

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: neklid, bázlivost, nesmělost, ustrašenost, bezohlednost, nedbalost, lehkovážnost

Meridián ledvin

Funkce: pohybová, síla vůle a pokroky v životě, vládne reprodukci a pohlavní aktivitě, je sídlem Jingu

Fyzické souvztažnosti: ledviny, endokrinní systém, hormony, reprodukční systém, pohlavní aktivita, všeobecný potenciál a rychlost stárnutí, délka života, celková úroveň energie pro činnost a pracovní výkonnost, vodní hospodaření organismu, uši, kosti a zuby, spodní partie zad, dědičnost

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: všechny ledvinové choroby, hormonální a endokrinní poruchy, všechny obtíže v sexuální oblasti, poruchy plodnosti, poruchy normálního fyzického vývoje, poruchy růstu, nástupu puberty, předčasné stárnutí, chronická únava, vyčerpanost, zadržování tekutin v organismu, poruchy vodního hospodaření, poruchy sluchu a rovnováhy, klopýtání, zvýšený sklon k úrazům, křehké kosti, kazivost zubů, pocity chladu nebo bolesti ve spodní partii zad, vrozené a dědičné choroby

Psychické souvztažnosti: síla vůle, schopnost životního pokroku a vývoje, zděděná Ki, genetické dispozice, odvaha, emoční pružnost, krátkodobá paměť

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: nerozhodnost a neschopnost činit v životě pokroky, vrozené psychické stavy, strach a fobie, neklid a netrpělivost, zapomnětlivost.

Meridián krevního oběhu

Funkce: oběhová, ochrana srdce, ovládá krevní oběhový systém *Fyzické souvztažnosti:* srdeční sval, tepny, žíly, krevní tlak *Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy:* srdeční choroby, poruchy krevního oběhu včetně kornatění tepen, křečové žíly, chabá cirkulace, poruchy krevního tlaku, zatuhnutí hrudních partií, angina pectoris, bušení srdce

Psychické souvztažnosti: ochrana emocí a Sen, společenské a mezilidské vztahy, spánek a sny *Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy:* nadměrná starostlivost o vlastní bezpečnost nebo o bezpečnost svých blízkých, citová zranitelnost, nervozita v různých společenských situacích, nespavost, nadměrná spavost nebo přerušovaný spánek

Meridián trojitého ohříváče

Funkce: ochranná, harmonizace spojitých funkcí horního, středního a spodního ohříváče, termoregulace, ochrana imunity organismu prostřednictvím lymfatického systému, regulace průchodnosti močových cest.

Fyzické souvztažnosti: horní ohříváč reguluje cirkulaci v meridiánu srdce a plic a dýchání, střední ohříváč obhospodařuje meridián žaludku a slinivky s trávicími procesy a transportem potravy, spodní ohříváč sestává z meridiánu ledvin, močového měchýře, jater, tenkého střeva a tlustého střeva, které mají na starosti oddělování čistých a užitečných

tekutin a stravy od jejich nečistých součástí, které jsou potom vylučovány z organismu, dále reguluje tělesnou teplotu a ovládá lymfatický a imunitní systém.

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: disharmonie mezi třemi ohřívači a jejich vzájemně se ovlivňujících funkcí, poruchy termoregulace, poruchy oběhové, celkové prochládání nebo přehřívání organismu, poruchy lymfatického rázu, zadržování tekutin a toxinů v těle, poruchy imunity, alergie, nedostatečná odolnost vůči infekcím a nemocem.

Psychické souvztažnosti: společenské a mezilidské vztahy, emoční ochrana.

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: nedostatek vřelosti ve společenských a mezilidských vztazích, přílišná starostlivost o vlastní bezpečnost nebo o bezpečnost svých blízkých.

Meridián flučníku

Funkce: zadržovací a distribuční, uchovává a vylučuje žluč, ovládá plynulost tělesných pohybů, ovlivňuje úsudek

Fyzické souvztažnosti: žlučník, boční partie těla, klouby, svaly a šlachy, vstřebávání tuků, oči

Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy: žlučové kameny a žlučnickové obtíže, strnulost pohybů, nedostatečná fyzická pružnost, některé formy artritidy, nedostatek žluči, žlučovitost, zažívací potíže, špatné vstřebávání tuků, všechna onemocnění očí, poruchy zraku, dalekozrakost a krátkozrakost, ztuhlost šíje a ramenních partií, migrény, únava z přepracování.

Psychické souvztažnosti: schopnost rozhodování, tvořivost a iniciativa, intenzivní práce, soudržnost, zodpovědnost, dobrá nálada, zlost, vznětlivost

Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy: neschopnost uskutečnit své plány v praktickém životě, nedostatek tvořivosti, sklon pracovat až do úplného vyčerpání, zvýšená pozornost vůči podrobnostem, nadměrné přebírání zodpovědnosti, pocity marnosti a chronická nespokojenost, zahořklost, netrpělivost, permanentní vznětlivost

Meridián jater

Funkce: regulační, detoxikace, zadržování, distribuce, plynulost tělesných pohybů, harmonie v emoční oblasti, plánování

Fyzické souvztažnosti: játra, zásoby krve, detoxikace krve, energie a metabolismus krevního cukru, svaly, šlachy, vazivo, oči *Fyzické projevy poruchy energetické rovnováhy:* žloutenka, jaterní cirrhóza, veškeré jaterní choroby, silná nebo slabá menstruace, potíže s detoxikací organismu, migrény, žlučovitost, dna, únavnost, stagnace energie, bolesti a ztuhnutí svalů, onemocnění kloubů, šlach a vaziva, artritida, všechny oční nemoci

Psychické souvztažnosti: sebekontrola, plánování, dalekozrakost, harmonie v citové oblasti, dobrá nálada, zlost, intenzivní práce *Psychické projevy poruchy energetické rovnováhy:* nadměrná sebekontrola nebo pocity nemožnosti sebeovládání, přepracovanost, příliš velkorysé plány, nepružnost v myšlení, nejistota jak dále postupovat, potlačené emoce, frustrace, vytěšňování, hlučnost, výbuchy vzteku, buď nerozhodnost, nebo neschopnost se vzdát.

Kromě dvanácti párových meridiánů máme ještě dva centrální nepárové meridiány, a to přední střední dráhu a zadní střední dráhu.

Zadní střední dráha:

Funkce: ovlivňuje všechny jangové meridiány a lze ji využívat k posilování jangových sil.

Souvztažnosti: páteř, mozek, jangové aspekty meridiánů ledvin.

Projevy poruchy energetické rovnováhy: bolesti zad, nervové poruchy, třesy, epilepsie, nedostatek vitality, sexuální poruchy, působení na zadní střední dráhu může mít vliv na zlepšení celkové nálady a pročištění mysli.

Přední střední dráha:

Funkce: ovlivňuje všechny jinové meridiány, reprodukční systém

Souvztažnosti: břicho, hrudník, plíce, hrdlo a obličej, plodnost, porodní záležitosti, menopauza

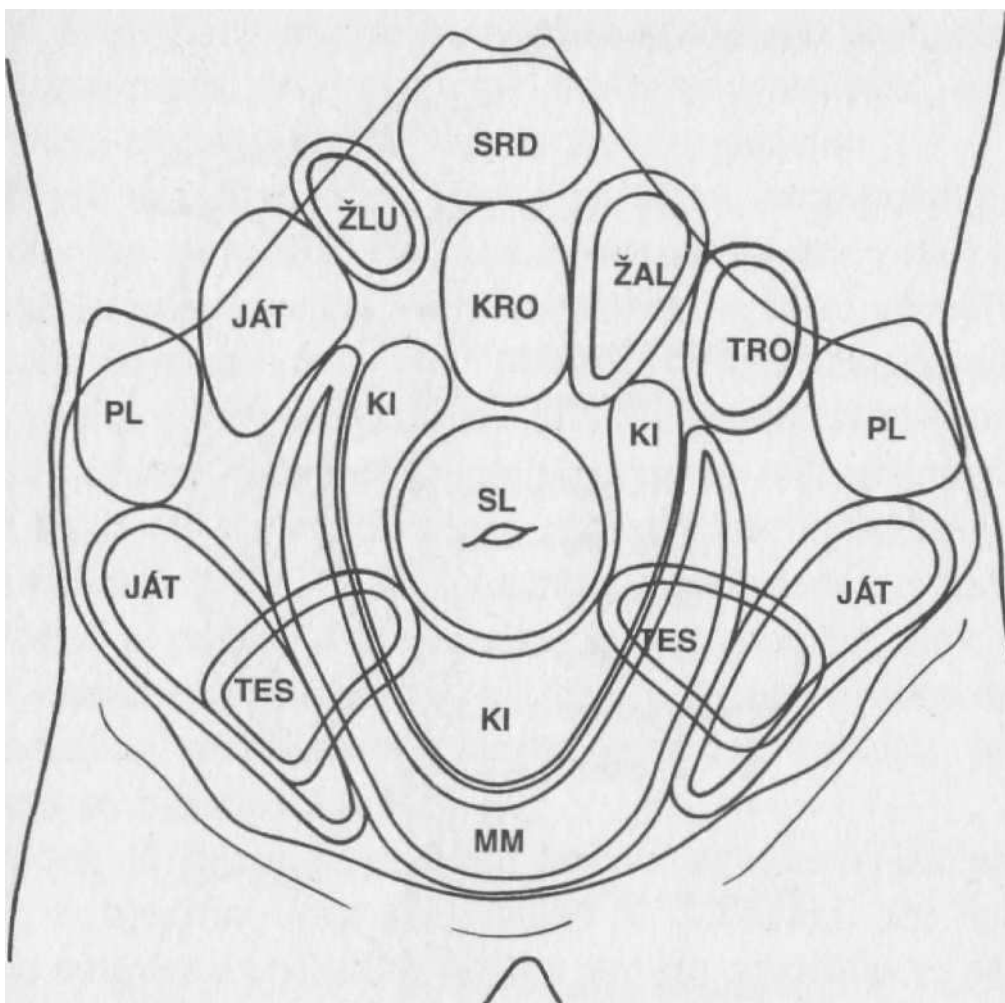
Projevy poruchy energetické rovnováhy: všechny reprodukční poruchy, fibroidy, bulky, kýly, chlad, slabost, slabá vůle.

V uvedeném přehledu nejsou zahrnuty nejběžnější symptomy poruchy energetické rovnováhy, jako jsou bolesti hlavy, bolesti zad a úzkostné stavy. Tyto symptomy se totiž mohou vyskytovat na kterémkoli meridiánu v závislosti na příčině a lokalizaci. Proto budeme klasifikovat například silnou pravostrannou bolest hlavy jako projev poruchy pravděpodobně meridiánu žlučníku a budeme ji léčit podstatně jinak než tupou nepříliš výraznou čelní bolest, která mívá původ s největší pravděpodobností v energetické poruše meridiánu sleziny nebo žaludku. Totéž pravidlo platí i pro bolesti v zádech a úzkostné stavy: lokalizace poruch může být dobrým vodítkem k určení meridiánu, na kterém došlo k nerovnovážnému stavu.

DIAGNOSTIKA

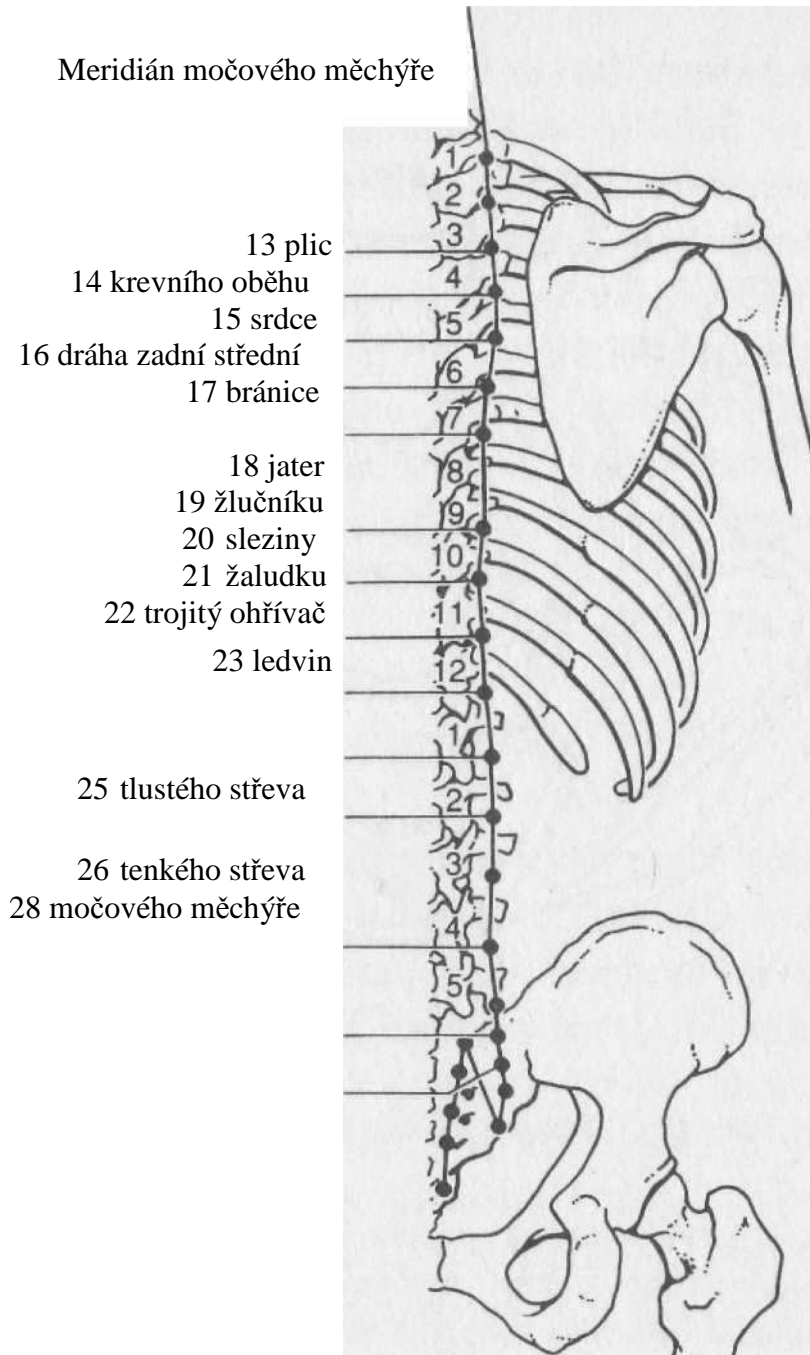
Jak terapeut rozpozná, na který meridián má během sezení soustředit léčbu? Kdybychom měli užívat funkcí a souvztažností meridiánu ryze symptomatically, byli bychom schopni určit meridián nebo soustavu meridiánu, na které je nutno působit, ovšem v případě konkrétního pacienta by se nemuselo vždy jednat o rozpoznání právě těch pravých drah, ať již z dlouhodobého nebo z krátkodobého hlediska. Proto užíváme strukturu čtyř diagnostických metod, abychom se dopracovali ke správnému závěru ohledně pacientovy konstituce, (tj. zděděné a dlouhodobé tendence), jeho kondice (tj. momentálního zdravotního stavu) a popisu shledané poruchy energetické rovnováhy Ki. Poslední z uvedených složek je hodnocena s využitím kterékoli teorie o pohybu nebo dynamice Ki, kterou terapeut považuje za nejlépe použitelnou v praxi. Nejčastěji uplatňované teorie, které se v diagnostice Shiatsu užívají k popisu toho, co se s Ki skutečně děje, jsou: cykly Pěti prvků, nauka Kyo-jitsu (z oblasti Zen Shiatsu) a Osm principů (hojně užívaná tradičními čínskými akupunkturisty).

Dříve než o nich budeme podrobněji hovořit, vraťme se ke čtyřem již zmíněným metodám diagnostiky. Je to:



Obr. 4. Diagnostická mapa cen tni hara

1. *Kladení otázek:* které sestává z rozboru dosavadního průběhu onemocnění a co nejpodrobnějšího zjištění současného zdravotního stavu spolu se snahou postihnout celkovou osobnost pacienta, co má v oblibě a co nemá rád, atd.
2. *Pozorování:* vnímavost vůči celkovému chování, držení těla, barvám oděvu, liniím, rysům a zbarvení pokožky obličeje. Pozorování by mělo zahrnovat rovněž intuitivní pocit, který terapeut z pacienta získá.
3. *Poslech a čichání:* tato složka se týká poslechu tónu pacientova hlasu a způsobu řeči, jestli hovoří vesele, hlučně, monotónně, plačtivě nebo naříkavě (to jsou klasifikace podle Pěti prvků). Vztahuje se také k charakteristickému pachu, který pacient vydává, což nemá žádnou spojitost s deodoranty nebo vodami po holení, které se používají (já osobně jsem raději, když moji pacienti nepoužívají při terapii silně parfémované výrobky, které zastírají jejich vlastní charakteristickou tělesnou vůni a které mohou být i nepříjemné těm osobám, které **mají** nadprůměrně citlivý čich).



Obr. 5. Body Ju (známé též jako přičleněné účinné body nebo přechodové body zad)

4. *Pokmat*: je nejdůležitější nástroj Shiatsu. Existují určité přesně definované oblasti, kde může terapeut vycítovat naprosto jasně kvalitu Ki v meridiánech.

Nejběžněji v Shiatsu používaná diagnostická pohmatová metoda je diagnostika hara, ačkoli někteří terapeuti užívají jako primární metody raději pulsní nebo zádové diagnostiky. Hara sestává podobně jako mapa ze specifických oblastí, přesně ohraničených, které při prohmatání poskytují terapeutovi zpětnou vazbu o stavu Ki v meridiánech příslušejících k dané oblasti. Hara volíme proto, že je poměrně chráněné a netknuté, a tudíž nám podává zřetelný obraz o stavu Ki v organismu.

Právě tak máme i mapu zad s oblastmi korespondujícími s jednotlivými meridiány. Také zde jsou určité body na přední i zadní ploše trupu, známé jako body Bo a Ju, které při aplikaci tlaku mohou být citlivé, nebo na pohmat tvrdé či naopak měkké. Každý z těchto bodů je sdružen s určitým meridiánem (obr. 5).

Další metodou diagnostiky pohmatem je měření pulsů na radiální tepně (tj. na vnitřní hraně zápěstí), kde je opět několik bodů rozložených tak, že každý z nich koresponduje s určitým meridiánem a podle kvality pulsů určuje terapeut stav toho kterého meridiánu. A konečně se užívá pohmatové diagnostiky na samotných meridiánech, kterou terapeut zjišťuje, jakým způsobem se v nich Ki projevuje.

Diagnózu, zjištěnou popsányými čtyřmi metodami, lze potom objasnit z hlediska kterékoli nauky o proudění Ki, kterou považuje terapeut za nejpříhodnější a nejlépe použitelnou. Mnozí terapeuti mají praktické znalosti a dokáží pracovat ve více než jednom systému. Uvádím zde jen ty hlavní:

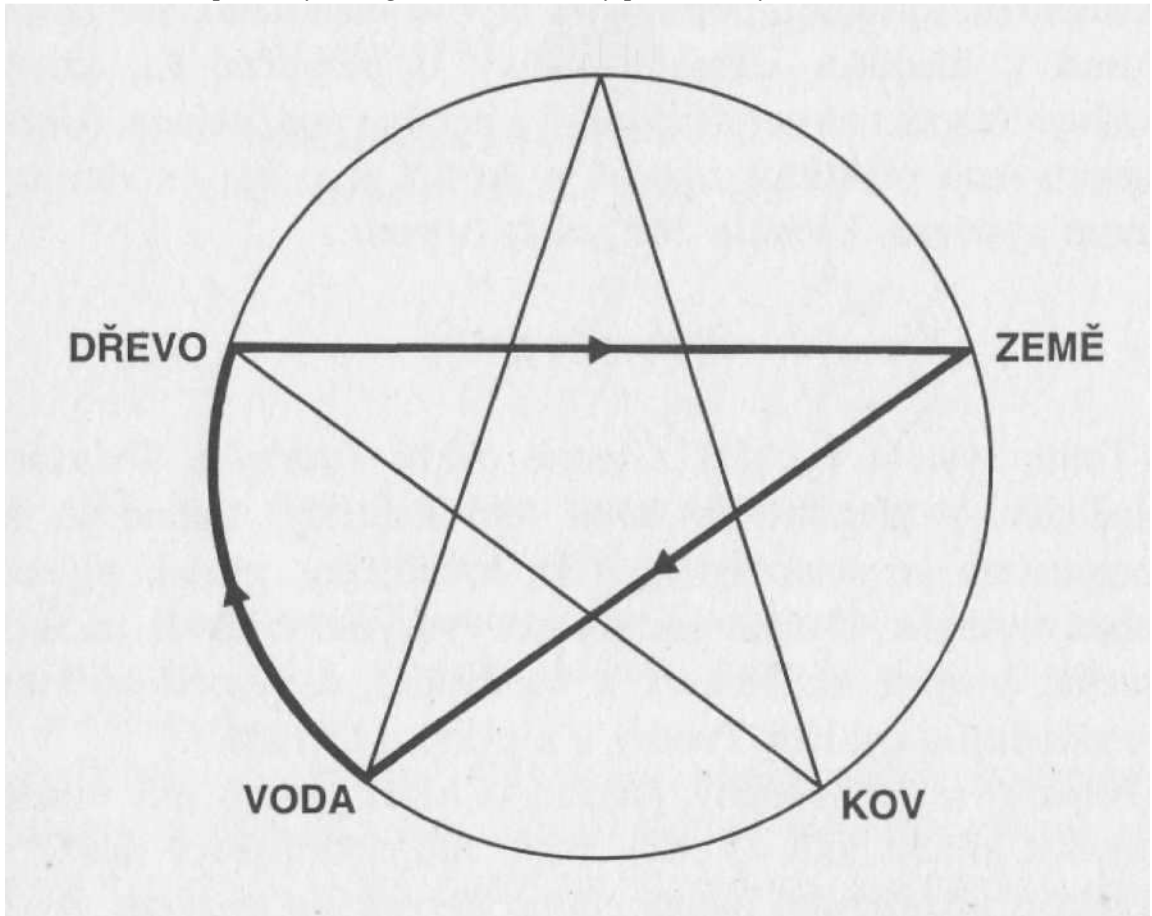
CYKLY PĚTI PRVKŮ

Tento systém vychází z teorie cyklů Tvorby a Ovládní, zmíněných v předchozím textu této kapitoly. Pokud je Ki v organismu ve stavu energetické rovnováhy, proudí plynule v obou cyklech. Ovšem jestliže se vyskytne kdekoli jakákoli porucha, projeví se blokací a oslabením ve vzorcích, které korespondují s cyklem Tvorby a s cyklem Ovládní.

Uveďme si jednoduchý příklad. Člověk, který má vysoké ambice a silnou vůli (Voda), bude mít nadměrnou snahu se prosadit a přetěžování autonomního nervového systému vyústí ve stres a neschopnost odpočívat - to je extrémně vodní kondice. Tento krajní stav se potom šíří po obvodu cyklu Tvorby k prvku

Dřeva, kde se projeví bolestmi hlavy, vznětlivostí, přepracovaností, sklonem k nadměrnému pití alkoholu a stálému plánování. Extrémní stav Dřeva se typickým způsobem šíří cyklem Ovládní k prvku Země, kde začne s největší pravděpodobností způsobovat zažívací potíže, žaludeční vředy, a výkyvy energie během dne tak, že přílivy energie se periodicky střídají s jejím odlivem - to jsou symptomy sníženého potenciálu energie Země. Země nebude mít dostatek energie, aby mohla ovládat Vodu, a proto dojde k opětovnému nastartování začarovaného kruhu. Nezní vám to jako vyprávění o typickém, chronicky přepracovaném podnikateli? (viz obr. 6)

Tento příklad je samozřejmě značně zjednodušený, protože ve skutečnosti by byly do celého procesu zapojeny všechny Prvky, jelikož jsou navzájem propojené. Tak jako kámen vhozený



do tůně rozčeří celou vodní hladinu, právě tak vyvolá každá porucha Ki odezvu v celém organismu.

UČENÍ KYO-JITSU

Masunagova teorie kyo a jitsu ilustruje energetické deformace vyskytující se v organismu v termínech Jin a Jang. Kyo je kvalita více Jin, na pohmat buď měkká a prázdná, nebo zatuhlá a resistantní. Její nejcharakterističtější vlastností je nepřítomnost reakce. Jitsu oproti tomu je svou podstatou více Jang. Na pohmat je tvrdá a plná, aktivní a neklidná. Její hlavní typickou vlastností je reakce na podněty. Kyo a jitsu jsou spolu neustále spojeny v energetickém vztahu, v němž kyo dává vznik jitsu. Klasickým příkladem toho je případ, kdy hladový Člověk (prázdný a tudíž kyo) jde a sežene si něco k jídlu (aktivita, tudíž jitsu) a tak se jeho organismus navrátí do stavu energetické rovnováhy a tělesné pohody. Působením na kyo, příčinu nebo nedostatek, můžeme vyrovnat jitsu. Tento systém se vyznačuje značnou měrou přizpůsobivosti, jelikož každý meridián může být v příčinném energetickém vztahu s jiným meridiánem. Je však poměrně vzácné nalézt meridiány v oblasti působnosti téhož Prvku ve vztahu kyo-jitsu, protože prvky mají podobnou kvalitu Ki a tudíž nemohou mít zároveň přebytek a nedostatek energie.

Pro ilustraci teorie kyo-jitsu si představme člověka, který strávil několik let péčí o náročného staříckého příbuzného, který nakonec před nedávným zemřel. Zmíněný člověk péčí a soucitem vyčerpal množství emoční energie v těžkých podmínkách, přičemž se musel

ještě možná potýkat i s nároky své vlastní rozrůstající se rodiny nebo dospívajících dětí, a to vše vyústilo ve vyprázdnění (kyo) meridiánu srdce. Po smrti svého příbuzného náš pacient shledává, že se cítí zmaten a jako ochromený a nedokáže vyjádřit svůj zármutek navenek. Ale nejen to, on nechce ani vycházet z domu a po tak dlouhé době se znovu stýkat s lidmi a navíc trpí zácpou s občasnými prudkými průjmy což jsou všechno symptomy jitsu-meridiánu tlustého střeva. Energetický vztah je zde tedy takovýto: meridián srdce - kyo, meridián tlustého střeva - jitsu. Vyčerpání emočních sil meridiánu srdce způsobuje neschopnost projevit navenek svůj zármutek a zároveň i naopak neschopnost oprostít se od myšlenek na svého příbuzného. Léčba bude spočívat ve zvyšování energetické hladiny meridiánu srdce, čímž se uvolní a zotaví meridián tlustého střeva a umožní pacientovi oprostít se od emočních i fyzických problémů a tím je vlastně vyřešit.

Jistě jste si povšimli, že se jedná o citovější a spíše psychologický příklad. Je tomu tak proto, že Zen Shiatsu klade větší důraz na psychicko-emoční příčiny poruch energetické rovnováhy a uznává jejich úzkou souvislost s fyzickými symptomy.

OSM PRINCIPŮ

Jde o druhou možnost chápání a popisu vzorců poruchy energetické rovnováhy Ki, která se hojně užívá v akupunktuře tradiční čínské medicíny. Někteří terapeuti Shiatsu, kteří se zároveň zabývají akupunkturní léčbou, užívají právě tohoto naukového modelu, ačkoli techniku z něho dále vyplývající lze pravděpodobně výhodněji použít pro oblasti akupunkturní léčby a specifického působení bodů než pro masáž Shiatsu. Osm principů je: Jin/Jang, Vnitřní/Vnější, Prázdny/Plný, Chladný/Horký. Jak již víme na základě dosud probrané nauky, je šest posledních kategorií samo o sobě vlastně druhotným členěním principů Jin a Jang. Opět ale vidíme, stejně jako v předchozích případech, že obecnou teorii o principech Jin a Jang jakožto aplikovatelnou pro všechny fenomény lze pro její značné zjednodušení někdy jen obtížně použít v kontextu s celkovým stavem lidského organismu. Nauka Osmi principů proto dělí Jin i Jang na jednodušší a srozumitelnější dílčí vlastnosti, aby tak bylo možno postihnout a popsat energetický stav. Pro zajímavost poznamenávám, že v protikladu k tomuto i Icňení nám podává teorie Pěti prvků spíše popis pohybu energie nebo procesu jejich proměn.

Vnitřní/Vnější udává lokalizaci poruchy energetické rovnováhy. Prázdny/Plný určuje, zda je Ki nedostatek (obdoba kyo) s projevy chronické slabosti, únavy, ztráty aktivity a s bolestmi, které lze odstranit tlakem, nebo zda je Ki nadbytek (**jitsu**) s akutními stavy, včetně neklidu, těžkého dýchání a bolesti při aplikaci tlaku. Chladný/Horký označuje vlastní povahu symptomů, přičemž kondice Chladu se vyznačuje pocitem chladu, bledostí v obličeji, nepřítomností žízně, zatímco Horká kondice se projevuje přehříváním organismu, horečkou, červenou až rudou barvou obličeje, žízní a zácpou. Jin/Jang se vztahuje na komplexní stav energetické rovnováhy Ki a určuje specifické tendence v případě poruchy této rovnováhy. Například Jinové tendence budou zahrnovat slabost a únavu, pocity chladu, touhu po teple, nechutenství, touhu po držení nebo dotycích. Jangové známky budou pojímat aktivitu, neklid, pocit horka, žízeň, bolesti při tlaku nebo dotyku.

Každý z těchto systémů nauky poskytuje terapeutovi Shiatsu prostředky k tomu, aby byl schopen zhodnotit, kde se nalézá odchylka Ki od normy, a tím opět získává informace o tom, jaké prostředky pro léčbu použít. Nutno podotknout, že toto vše jsou pouhé teorie, jinými slovy různé způsoby popisu skutečnosti - a je terapeutovým úkolem, aby dokázal používat teorii tak, aby odpovídala skutečnosti, nikoli se snažit vtěsnat skutečnost do rámce teorie.

APLIKACE TECHNIK

Když jsme tedy dospěli k diagnóze, popisu poruchy energetické rovnováhy Ki, jak budeme postupovat dále? Právě zde začíná sféra aplikace masážních technik Shiatsu. Jelikož pracujeme po celou dobu léčby vlastníma holýma rukama na těle pacienta, bude se nám dostávat mnohých dotykových zpětných vazeb. S oblibou nabádám své žáky, aby popisovali, co cítí, a to buď kreativní nebo imaginativní formou. Napomáhá to jejich soustředění na přesnost pocitů, kterých se jim dostává. Při četbě textů o Shiatsu a jiných formách orientální medicíny přicházíme do styku se standardními termíny jako "nadměrný" nebo "nedostatečný", což je jistě užitečné jakožto výchozí pozice, ale kdybychom na nich lpěli příliš strnule, mohlo by nás to omezovat ve vnímání hmatových počitků.

Hovoříme-li o kyo, lze říci, že se tato kondice projevuje zásadní nepřítomností reaktivity, v praxi se může projevovat na pohmat měkce, rosolovitě, vyčerpaně, bez odporu vůči proniknutí, nebo naopak tuhostí jako tvrdá deska, nepružná a nepoddajná. Protože takový pocit v termínech kvantity označujeme jako "nedostatek", vyrovnáváme kyo přísunem energie do meridiánu obecně i do příslušného tsubo, který pociťujeme jako obzvláště prázdný, což je proces nazývaný "tonizace". Docílujeme jej dlouhým, pomalým, déletrvajícím tlakem, středně hlubokým nebo poměrně povrchoým, nicméně natolik hlubokým, aby mohlo dojít ke kontaktu s Ki. V roli terapeuta můžete aplikovat stisk buď pasivně a umožnit příjemcově Ki, aby se soustředila do stisknutého bodu a naplnila jej, nebo můžete vědomě vést svou Ki do tohoto tsubo za použití hara a dechové techniky. Váš zásah do Ki a její vedení do tsubo ve stavu kyo bude příjemce pociťovat jako "příjemnou bolest", jako uklidňující tlak, který působí posilujícím účinkem.

Místo ve stavu jitsu kondice je klasicky popisováno jako tvrdé nebo citlivé a reagující, ale při větší míře kreativity je můžeme označit za pružné, dráždivé, nepoddajné, nepřístupné proniknutí, resistantní, plné nebo naměstnané. V pojmech kvantity má jitsu nadbytek Ki, proto se budeme snažit přimět ji k přechodu do jiných míst "tlumením". Obvykle se v obecné mluvě míní "útlumem" cosi na způsob zklidnění nebo spánku, ale v tomto případě by bylo spíše na místě uvést jako příklad zklidnění hyperaktivního dítěte tak, aby jeho aktivita přešla na běžnou úroveň aktivity v mezích normy. Sedativní neboli tlumivý způsob je rychlý, silný a hluboký a může být až bolestivý, pokud je aplikován v místě dlouhodobého městnání.

Schopnost vycítit vzájemnou odlišnost těchto kvalit přichází praxí. Domnívám se, že všichni lidé mají intuitivní schopnost rozpoznat, jak se druhých lidí správným způsobem dotýkat, ale tuto schopnost je možno neustále tříbit a rozvíjet. V Shiatsu se pro zdokonalování citlivosti a intuice používají dvě pomůcky, **totiž** hara a dýchání.

HARA

Břišní centrum, známé jako hara, má v japonské kultuře a východním chápání Já nesmírnou důležitost. V západním světě máme sklon uvažovat o své osobě v pojmech mysli a mozku, jehož je tělo jakýmsi doplňkem. Orientální názor klade těžiště naší osobnosti do místa hara, které je centrem našich životních energií, sídlem životní síly a intuice. To vše vzniká v centru hara, nejdůležitější oblasti naší podstaty. Ačkoli i v našem světě máme rčení "strachy mě bolí břicho" nebo "na to nemám žaludek", japonská koncepce žití a konání z centra hara je mnohem obsáhlejší než kterákoli jiná obdoba, kterou lze nalézt v západním světě. Mnozí z nás celkem důvěrně znají kousky mistrů bojových umění jako je přeseknutí několika dřevěných desek najednou nebo přemožení mnohem silnějšího protivníka specifickou technikou hodů a porazů. Provádějí to za použití hara jakožto energetického centra a účinky jsou zřetelně viditelné. Potenciál háraje ale užíván i v dalších japonských uměních: k rozpoznání té pravé pozice, do které je třeba umístit určitý květ při aranžování květin nebo kdy učinit poslední tah štětcem při tvorbě kaligrafického díla. Využívání hara v sobě obsahuje ideál hledání dokonalosti nebo i osvícení skrze praxi určité disciplíny. Není

zde žádný soutěživý prvek, jelikož se jedná o vnitřní, duchovní cestu. Rozvoj uplatnění centra hara lze docílit mnoha různými prostředky - meditací, cvičením, bojovými uměními, a samozřejmě i prostřednictvím Shiatsu. Užívání energie a citlivosti centra hara dává terapeutovi Shiatsu způsobilost překročit meze pouhé techniky a dosáhnout schopnosti účinné a citlivé léčby na základě soucítění v nejširším slova smyslu. Zakotvenost v hara posiluje intuici a citlivost rukou, umožňuje nám vcítit se do stavu příjemce natolik, abychom cítili to, co cítí on, a zároveň nám tento životní postoj poskytuje dostatečný odstup, abychom se neocitli v zajetí pacientových problémů a symptomů.

Některá jednoduchá cvičení pro navázání kontaktu se svým hara jsou uvedeny v kapitole 6.

DÝCHÁNÍ

Dech je další užitečnou pomůckou pro dosažení větších účinků Shiatsu. Dech je vlastně jedním z nejmocnějších prostředků, které máme v celém svém životě k dispozici. Při hlubokém dýchání získáváme energii a přijímáme život v celé jeho plnosti, naopak při mělkém dýchání ztrácíme vitalitu a nabýváme téměř záporného vztahu k životu vůbec. Vdech nás naplňuje novou, čistou Ki a přivádí energii do celého organismu. Výdech je energický a relaxační dechový prvek, který nám umožňuje uvolnit se, vycházet ze svého nitra a dotýkat se života. Všichni si po přestálém nebezpečí nebo po překonání obtíží oddychneme úlevou, ale s energetickým aspektem výdechu jsme zřejmě poněkud méně v kontaktu. Až se někdy příště budete snažit otevřít sklenici marmelády s přilepeným víčkem, dělejte to ve výdechu a budete překvapeni skvělým výsledkem! V Shiatsu se přikláníme k aplikaci tlaku právě ve výdechu, a to jak ze strany terapeuta, tak i ze strany pacienta. To nám umožňuje snáze si představit proudění Ki našima rukama a příjemce se může uvolnit ;i oprostít se od veškerého napětí. Toto sladění dechového rytmu nám zároveň usnadňuje vzájemné sblížení a výsledná empatie napomáhá urychlení a prohloubení léčebného procesu.

SAMOTNÉ BODY - TSUBO

Tsubo neboli klasické akupunkturální body jsou místa nalézající se na průběhu meridiánů, která se vyznačují akumulací Ki, podobně jako **tuně** v řekách, a ve kterých je snazší vstoupit do kontaktu s Ki a manipulovat jí. Tsubo jsou očíslovány podle své polohy na meridiánech, například LED1 je první bod neboli první tsubo na meridiánů ledvin. Moderní vědecké výzkumy prokázaly, že klasické body jsou na těle situovány vždy na takových místech, kde je struktura tkání poněkud méně pevná - v partiích kloubů, mezi jednotlivými svaly, tam, kde nervová zakončení pronikají k povrchovým vrstvám kůže. Také elektrický odpor kůže je v místech těchto bodů nižší, což v závěru poukazuje na fakt, že "se zde cosi děje", ačkoli se západní medicíně dosud nepodařilo toto "cosi" definovat. Z energetického hlediska má tsubo tvar jakési baňky se štíhlým hrdlem a vypouklým bříškem. Abychom mohli vejít do kontaktu s Ki v místě bodu, musíme na něj působit v úhlu 90 stupňů. Každý bod má specifické vlastnosti nebo účinky, například vedení Ki určitým směrem, tlumení bolesti, zklidnění psychiky, zahřívání nebo ochlazování organismu nebo nastolení rovnováhy prvků. Teorie o účincích bodů je samozřejmě hojně používána v akupunktúře, a ačkoli je užitečná, v Shiatsu se přikláníme k působení na celý průběh meridiánů, přičemž vyhledáváme poruchy energetické rovnováhy Ki pomocí intuice a sensitivity a potom s nimi pracujeme odpovídajícím způsobem.

Stejně jako body na meridiánech existují některé body, které se mohou stát spontánně bolestivými; jsou známé jako body

Ahši (čili japonsky "au!") , které se tak nazývají proto, že když je terapeut stiskne, pacient obvykle hlesne: "Au!". V naší medicíně bychom je mohli označit jako spouštěcí body (budeme o nich hovořit později). Při terapeutickém sezení Shiatsu obvykle působíme na body Ahši kolem citlivých míst, stejně jako pracujeme s body tsubo na meridiánech. V šesté kapitole se budeme zabývat některými tsubo, které díky jejich léčebným vlastnostem lze používat jako body první pomoci.

FYZIOLOGIE SHIATSU

Dosud jsme hovořili o tom, jak Shiatsu působí z ryze orientálního hlediska, ale naše západní analytická a logická mysl si zřejmě žádá bezpečné vysvětlení na vědecké úrovni. Mnohá vědecká díla, která byla vypracována pro účinky akupunktury, masáže a meditace, lze aplikovat i na modus operandi Shiatsu a bez zacházení do hlubších podrobností z oblasti fyziologie zde existují určité základní výklady, které lze uvést na podporu jeho nepochybné účinnosti.

Výzkumy Katsusukeho Serizawy prokázaly, že vnitřní orgány jsou nervovým systémem propojeny s kůží, podkožními tkáněmi a svaly a že díky reflexním nervovým procesům je možné pociťovat poruchy funkcí vnitřních orgánů na povrchu těla. Serizawa prokázal a ověřil svým výzkumem i platnost opačného postupu: totiž že stimulací tsubo, které se nalézají v blízkosti páteře a které korespondují s určitými páteřními nervy, dochází k aktivaci reflexní činnosti a tím k posílení funkce orgánu, vyživovaného příslušným nervem.

Nervový systém je rovněž zahrnut v objasnění úlohy tlaku při odstraňování bolesti. Bolest bývá často způsobena chronickým, nepřiměřeným a neúčelným napětím ve svalech. Aniž bychom zacházeli do příliš velkých podrobností, řekněme, že v organismu existují nervové zpravodajské stanice, které vysílají do ústřední nervové soustavy zprávy o délce svalových vláken a váze zátěže, kterou nesou. Někdy se stává, že díky navyklému pohybu, vadnému držení těla nebo emočnímu napětí vysílají zpravodajské stanice neustále příkaz "držet", přestože původní důvod pro svalovou činnost již pominul. Uveďme si jednoduchý příklad. Žena, která neustále nosí kabelku přes jedno rameno. Při pohledu na ni vidíme, že toto rameno je výše než druhé, protože svaly tak přivykly stálému napětí, nezbytnému k nošení zátěže, že zapoměly, jak se uvolnit a vrátit se do původní polohy, když je kabelka z ramene sejmuta. "

Tlakem na citlivé body (spouštěcí body) svalů v oblasti ramene docílíme dvou účinků. Za prvé otevřeme kapiláry, posílíme proudění krve a lymfy ve svaly a tím napomůžeme odvedení toxinů (jako je kyselina mléčná, způsobující stažení svalů, až křeč), které svým působením pravděpodobně přispívají ke vzniku a trvání bolesti. Za druhé tento tlak blokuje vysílání zpráv z Golgiho šlachových orgánů (které hodnotí napětí nebo zátěž nesenou svalovými vlákny) do centrální (ústřední) nervové soustavy (CNS). V důsledku takového zkratování zpravodajských okruhů již CNS nedostává pokyny ke stahování svalů a dostaví se uvolnění čili relaxace. To vše probíhá samozřejmě mimo naše vědomí. Spouštěcí bod je extrémně citlivé místo, které při stisknutí způsobí bolest v jiné, s ním související oblasti. V oboru teorie a praktického využití spouštěcích bodů byl prováděn rozsáhlý výzkum a bylo zjištěno, že se do velmi značné míry kryjí s umístěním klasických tsubo.

K bolesti utišujícím vlastnostem Shiatsu patří i sekrece endorfinů, přirozených sedativních látek organismu. Opět se prováděly výzkumy zaměřené na vzájemný vztah akupunktury a endorfinů a tlak byl shledán stejně účinným, ne-li účinnějším, než vpich jehly.

Konečně v pohledu na celkový uklidňující a relaxační účinek Shiatsu je třeba vzít na vědomí úlohu autonomní nervové soustavy (ANS). ANS ovládá činnost hladkého svalstva a srdečního svalu, jinými slovy řídí nervové funkce, které za obvyklých okolností nedokážeme vědomě ovládat, jako jsou tepové fáze srdečního svalu a stahy svalů

zajišťujících posun přijaté potravy trávicím traktem. Naše reakce na vnější podněty řídí dvě větve ANS - sympatikus se podílí na reakcích typu "útok nebo útek", kdy je organismus nucen se vyrovnávat se stresem, zatímco funkce trávicí a reprodukční ustávají. Para-sympatikus působí oproti sympatiku opačným způsobem a navozuje stavy uvolnění v nejširším rozsahu. Posilující, uklidňující a příjemné dotyky, poskytované v Shiatsu, stimulují para-sympatickou složku ANS a vyvolávají stav fyzického i psychického zklidnění.

Hovoříme-li o zdraví a tělesné i duševní pohodě, nesmíme zapomínat na důležitou úlohu příjemných pocitů. Smyslová stimulace je pro lidské zdraví životně důležitá. Novorozenci mohou na nedostatek fyzického kontaktu zemřít, staří lidé se mohou cítit odříznuti od světa, od sebe samých a v důsledku toho zvolna umírají na nedostatek osobních a mezilidských kontaktů. Je zajímavé, že v organismu je mnohem více drah vedoucích do mozku dotykové počitky, než kolik je drah vedoucích pocity bolesti. Vytvářením příjemných dotykových počitků v jisté vzdálenosti od bolestivých míst je možno odvrátit pozornost mozku od soustředění se na bolest a tím oslabit její účinky. Snad by bylo možno říci totéž i v širším měřítku, totiž že dotýkáme-li se někoho vlídně a soucitně, můžeme ztlumit všechny jeho bolesti a postavit pocit pohody opět na přední místo v jeho vnímání života.

JAK VÁM MŮŽE SHIATSU PROSPĚT?

Nyní, když jsme se seznámili s naukami a objasnili si teorie, z jejichž podstaty Shiatsu vychází, podívejme se na praktické aplikace této metody v některých konkrétních případech. Jak jsem se již zmínila v první kapitole, lze Shiatsu použít pro léčbu širokého spektra stavů. V některých případech může již samotné Shiatsu upravit zdravotní stav pacienta do té míry, že vymizí všechny symptomy. Někdy je třeba zadávat pacientovi "domácí úlohy" v podobě různých typů cvičení nebo změny stravovacích a postojových návyků, což vše je společně se Shiatsu nezbytné ke zrušení dosavadních energetických vzorců. Stává se i to, že se při léčbě Shiatsu nedostaví žádný výsledek, a potom je jediným správným řešením uchýlit se k jiným druhům léčby.

Stejně jako mnozí jiní léčitelé se i terapeuti Shiatsu považují za instruktory, kteří vlastně fungují na způsob katalyzátoru, napomáhajícímu pacientovu organismu k tomu, aby si pomohl sám. Každý člověk si za své zdraví zodpovídá sám a není správné ani prakticky možné se spoléhat na to, že terapeut nebo lékař nebo kdokoli jiný převezme tento úkol za vás. Kvalitní terapeut kteréhokoli oboru se vás bude snažit přivést k pochopení vašeho zdravotního stavu, ale co s ním dále podniknete, to už záleží jen na vás. Čas, který strávíte při terapeutickém sezení Shiatsu, vám zabere čtyřicet pět minut až jednu hodinu - ale teprve způsob, jakým budete trávit čas zbývající, je rozhodujícím faktorem pro to, jak se váš zdravotní stav bude dále vyvíjet. Řeknu-li vám, že pití deseti šálků silné kávy denně vám narušuje energii meridiánu ledvin, a vy budete pokračovat v pití kávy tak, jak jste zvyklí, potom i kdybych vám aplikovala Shiatsu od rána do večera, bude na meridiánu ledvin porucha energetické rovnováhy přetrvávat stále! Celostní náhled na organismus spolu se správným stravováním, tělesná aktivita vyvážená dostatečným odpočinkem, účinná podpora okolí a vědomí smyslu života, to vše samozřejmě představuje pro každého z nás ideální stav. Zdaleka ne všichni jej dosáhneme. Pokud ale své potřeby pochopíme, můžeme začít usilovat o jejich naplnění.

Podle zjištění terapeutů přicházejí pacienti na léčení z jednoho Či dvou důvodů: a) aby vyřešili současné zdravotní obtíže, b) aby předešli možným budoucím obtížím. Druhá kategorie se často vyvine právě z první skupiny, jinými slovy, pacienti, kteří se přicházejí podrobit léčbě určitého stavu, nalézají úlevu a potom si začínají uvědomovat svou vlastní úlohu v prevenci eventuální recidivy své choroby. Ti, kteří si vypěstují smysl pro zodpovědnost za své vlastní zdraví, mohou být pro terapeuta silným zdrojem inspirace k práci, jelikož zejména u nich je možno dosáhnout významných změn a výrazného pokroku.

Jako názorné příklady jsem zvolila několik svých vlastních případů z nedávné doby. Nereprezentují samozřejmě všechny stavy, ve kterých může Shiatsu pomoci, poskytují však alespoň představu o tom, pro které druhy obtíží a poruch je Shiatsu velmi vhodně voleným způsobem léčby. Ilustrují rovněž rozličné aspekty nauky, o kterých jsme hovořili v předchozí kapitole. Z důvodu diskrétnosti byly změněny iniciály jmen pacientů i některé podružné podrobnosti z osobního života.

STRES A TENZNI BOLESTI HLAVY

Paní E. začala docházet na Shiatsu dva měsíce před Vánocemi, které pro ni jako pro vedoucí obchodu s hračkami byly nejrušnějším obdobím roku. Své obtíže popisovala jako stres ze zaměstnání, který se projevoval tenzními bolestmi hlavy a bolestí v levém rameni. Navíc právě procházela menopauzou s obvyklými průvodními symptomy a od svého nervového zhroucení před několika lety trpěla depresemi. Hlavním cílem mé léčby na fyzické úrovni bylo ulevit jí od bolestí hlavy působením na oblast krku a ramen a na psychické a emocionální úrovni jí dopomoci k duševní a citové vyrovnanosti.

V termínech komplexního stavu energetických poměrů principů Jin a Jang procházela obdobími téměř zběsilé aktivity (jangový stav), po kterých následovala naopak období naprosté deprese, kdy zůstávala po celý den ležet v posteli a nebyla schopna vyvinout sebemenší činnost (jinový stav). Po stránce fyzické konstituce se vyznačovala poměrně jangovou stavbou těla se silnou, rozložitou kostrou a těžkými kostmi. Její momentální kondice byla ovšem výrazně jin, proudění Ki bylo naprosto nedostatečné a nemohlo zajistit správnou funkci vnitřních orgánů, což vyústilo v blokády Ki v horních partiích trupu. (Horní partie trupu jsou více jang - viz přehled obecných tělesných atributů Jin a Jang na str. 41 - a proto přitahují jangovou Ki). Pohled na paní E. vzbuzoval dojem, že má horní partie těla velice těžké, čili jangové, se strnulostí ramen a hrudníku, zatímco naopak břišní partie a nohy jsou více jin a značně slabé. Vzhledem k nedostatku energie v nohou se tento stav projevoval pocitem neschopnosti cvičit. Také reprodukční systém a spodní část trávicího traktu vykazovaly oslabení.

Převládající faktory Pěti prvků byly Oheň, Země a Kov. Oheň (meridián srdce/tenkého střeva, krevního oběhu/trojitého ohřívače) se projevoval výkyvy emočních stavů, návaly horka, nočním pocením a nespavostí. Nespavost je připisována poruše Sen a vztahuje se k meridiánu srdce. Paní E. měla drobnou srdeční vadu, avšak já jsem měla za to, že v tomto případě má zásadní důležitost právě emoční aspekt Ohně, přičemž zvláštní pozornost bylo třeba věnovat energii na meridiánu srdce. Srdce je sídlem našeho citového života a zodpovídá za naši schopnost interakce se světem, který nás obklopuje, prostřednictvím emočních reakcí. Paní E. přicházela na sezení velice rozrušená, nervózní a popuzená, a odcházela odtud klidná a mírná -částečně díky relaxačním účinkům léčby, ale byl to také jeden z projevů poruchy energetické rovnováhy prvku Ohně, který se vyznačuje tím, že jeho vzplanutí a utišení je závislé na momentálním stavu okolního prostředí. Jedním z primárních cílů léčby tedy bylo stabilizovat její prvek Ohně tak, aby byla schopna na nepochybně stresové situace v zaměstnání reagovat přiměřeněji, aniž by vzplanula hněvem nebo propadala depresi.

Země (žaludek/slezina) se projevovala nadváhou, trávicími potížemi a říháním, touhou po čokoládě (sladká chuť) a nehodnotnou stravou, složenou z povzbuzujících a uklidňujících pokrmů s možností rychlé úpravy nebo z hotových jídel bohatých na uhlovodany, ačkoli pacientka věděla, že jí to neprospívá. Kromě toho prohlašovala, že má pocit, "jako by nestála nohama na zemi", což je typické právě pro oslabení energie Země ve spojení s nestabilitou Ohně: Oheň ne využívající pevnou energii Země v cyklu Tvorby. Hodně jsme spolu hovořily o výživné funkci Země a o všech druzích stravy, která by pro ni byla výživnější a vhodnější. Stanovily jsme si režim jednoduchých jídel s rychlou přípravou, protože jedním z důvodů, proč jedla nehodnotné potraviny, bylo to, že v tomto období extrémního pracovního zatížení neměla ani čas, ani náladu vařit.

Nabyla jsem přesvědčení, že velké množství trávicích obtíží paní E. pramení z toho, že jídlo dostatečně nerozžvýká (opět časový faktor!), proto jsem jí doporučila deset kousnutí do každého sousta, které vezme do úst, aby došlo k dostatečné aktivaci enzymů, štěpících uhlovodany. Paní E. kdesi četla, že by člověk měl každé sousto rozžvýkat padesátkrát, což odmítla jako holou nemožnost. Domnívala jsem se, že když jí nabídnu přiměřenější a

dostupnější počet kousnutí do jednoho sousta, bude cítit uspokojení z faktu, že to dokáže, a bude s největší pravděpodobností žvýkat o něco déle, protože bude na kousání přinejmenším trochu myslet. Nepravděpodobná menstruace, jeden Z průvodních jevů menopauzy, spadá rovněž do kategorie Země, jelikož Země má na starosti plodnost a rytmus časových cyklů organismu. Nepovažovala jsem však tuto záležitost za poruchu energetické rovnováhy, ale pouze za projev přirozeného procesu stárnutí, a tudíž nikoli za hlavní faktor, kterému by bylo nutno věnovat při léčbě pozornost.

Souvztažnosti Kovu (meridián plic/tlustého střeva) se projevovaly v případe paní E. plynatostí a zácpou, nadměrnou tvorbou hlenu, vedoucí ke katarům s překrvením až neprůchodností vedlejších nosních dutin a po psychické stránce k depresím a melancholii. Několikrát v průběhu léčení hovořila o své neschopnosti oprostít se od problémů a "přestat se tím zabývat" ve fyzickém smyslu (zácpa a neschopnost relaxace), a zároveň i po emoční stránce (ulpívání na starých názorech, pocitech a myšlenkách, dokonce i neustálé připomínání si starých rozhovorů), což jsou jednoznačně atributy jitsu meridiánu tlustého střeva, kdy tělo ani mysl nejsou schopny vylučovat.

Paní E. docházela na terapeutická sezení jednou týdně, jelikož cítila, že se díky léčení v tomto stresovém období "drží na nohou". Neustále mi tvrdila, že po Vánocích bude úplně jiný člověk a docela v pořádku. Při počátečních sezeních vykazovala projevy kyo meridiánu sleziny (deficit jinového aspektu Země) s jitsu meridiánem žlučníku (nadbytek jangového aspektu Dřeva). Připisovala jsem to převážně psychickým příčinám, jelikož Paní E. musela v zaměstnání hodně plánovat a objednávat zboží, což kladlo neustále vysoké požadavky na rozhodování (Dřevo) a vedlo k přepracovanosti a vyčerpání aspektu intelektuálního myšlení prvku Země, což je příklad Dřeva ovládajícího Zemi.

Protože jsem cítila, že je paní E. kromě pocitů napětí v Šíji, bolestí v rameni a bolestí hlavy příliš "zakotvena v hlavě", věnovala jsem při počátečních sezeních mnoho času působení na meridián žlučníku v oblasti šíje a ramen poměrně silným tlakem a protahováním trapézového svalu. Vyvážení jsem docílovala pomalým dlouhodobým tlakem na body meridiánu sleziny na nohou, zejména pod kotníkem, aby se pacientka dokázala "postavit oběma nohama na zem".

Po druhém sezení jsem ji naučila prodýchat centrum hara, což je jednoduché cvičení pro koncentraci energie ve stresových a emočně vypjatých situacích. V pozdějších sezeních byl zlikvidován spojitý vzorec kyo meridiánu srdce a jitsu meridiánu tlustého střeva, který se opět projevoval větší měrou jako výraz stavu emoční Ki než Ki fyzické. Meridián srdce byl vyčerpán z důvodu neustálých výkyvů v reakcích na stresové situace v zaměstnání a neustálého vysokého pracovního nasazení. Stav jitsu tlustého střeva se projevoval neschopností oprostít se od starých citových problémů a zaběhnutých emočních vzorců a zároveň od pocitu, že musí reagovat právě takovým způsobem na veškeré stresy, které ji v tomto ročním období potkají - nadále trpěla úpornou zácpou i přes obdržené rady v oblasti stravování, které přijala, ačkoli připouštím eventualitu, že se jimi možná vždy neřídila.

V této fázi byl při léčebných sezeních aplikován dlouhodobý tlak dlaní na hrudník za účelem stabilizace, aktivace a posílení Ki v meridiánu srdce, dále jsem se snažila působit na meridián srdce a tlustého střeva na rukou i na nohou (Masunagův systém doplňkových meridiánu umisťuje větve meridiánu srdce i tlustého střeva na dolní končetiny). Určitý čas byl opět vymezen pro relaxaci a uvolňování ramen, kde se nalézaly aktivní spoušťové body v oblasti trapézového svalu a svalů kývače (sternocleidomastoideus), k odstranění tenzních bolestí hlavy. Spoušťové body se shodovaly s tsubo na meridiánu tlustého střeva. Na zádech se nalézající body Yu pro meridián srdce, krevního oběhu a trojitého ohříváče byly v mnoha případech citlivé až bolestivé, a proto jsem při všech léčebných postupech působila obecně na uvolnění zádové oblasti.

V celém průběhu léčení činila paní E. značné pokroky a vykazovala opravdové odhodlání

udržovat se v rámci stávajících okolností i nadále v pokud možno vyrovnané kondici. Bolesti hlavy a ramen se zmírnily a pokud přišla na sezení s bolestí hlavy, odcházela obvykle bez ní. Ačkoli meridián tlustého střeva zůstal poměrně značně naměstnaný, stav meridiánu srdce se zlepšil a paní E. prohlásila, že se cítí schopna lépe a snáze se vyrovnat s problémy i s pracovní zátěží, a dokonce se prodloužila období pohody oproti dřívějšímu poměrně častému střídání údobí radostných a depresivních. Obě jsme považovaly tuto terapii za "podpurnou akci", která měla paní E. pomoci překlenout náročné pracovní období, a já jsem byla velice potěšena jejím zodpovědným přístupem, který se projevoval ochotou a vůlí pomoci sama svému vlastnímu organismu, namísto aby všechnu práci nechala na mně.

BOLESTI V RAMENOU

Pan J. byl zcela odlišný případ a léčba probíhala plně na fyzické úrovni a na symptomatické bázi. Přišel se silnými bolestmi v levém rameni, kterými trpěl již po řadu měsíců. Jeho lékař provedl rentgenologické vyšetření, které prokázalo zeslabení kostní tkáně a artritické změny v oblasti skloubení klíční kosti a lopatky, v místech, kde začíná sval deltový. Pan J. popisoval bolest jako období bolesti zubů, to znamená jako bolest kostní, nikoli svalovou a víceméně stálou, se zhoršením pouze po fyzické námaze. Lékař mu předepsal utišující léky a kalcium proti odvápnění kostí, jinak ho ponechal bez jakékoli další léčby. Při vyplňování dotazníku se v anamnéze vyskytlo jen velice málo symptomů nebo souvislostí. Pan J. byl celkově jinové konstituce, tichý, nepříliš aktivní muž, štíhlý, se subtilní kostrou. Jeho zdravotní stav byl ve všech směrech dobrý, stravovací návyky správné a zastával pozitivní, nepříliš ambiciózní postoj k životu - všechno bylo ve vyváženém stavu kromě bolestí v rameni. Nic výjimečného se po stránce souvislostí s výchozí naukou a teorií Shiatsu neprojevovalo, ačkoli při diagnostice hara často meridián ledvin vykazoval stav kyo, což by odpovídalo nedostatku ambicí v práci i v životě. Rodinný život se jevil poklidný a spokojený.

V léčbě jsem se soustředila na ramena, která byla obě zatuhlá v horní oblasti trapézového svalu, a na oblast šíje. Působila jsem i na doplňkový meridián ledvin na paži i na tradiční meridián ledvin na noze. Tím jsem chtěla uvést Ki obecně do stavu celkové rovnováhy a působením na chodidlové Části dolních končetin jsem stahovala energii z ramen dolů. Hlavní součástí každého terapeutického sezení bylo působení na té straně trupu, kde se projevovala bolest, protože jsem okamžitě zjistila, že svalová vlákna deltového svalu vykazují velké napětí. Tření a hnětení celé plochy svalu a tlakem na body TLS15 a TR014 (v prohlubni horní oblasti deltového svalu) bylo účinné, ale poměrně bolestivé. Cítila jsem, že je třeba uvolnit celou oblast, protože zde došlo k rozsáhlému zablokování Ki. Při dotazování vyšlo najevo, že pan J. musí při své práci také přenášet jistý těžký předmět, který nosil vždy bez výjimky v levé ruce, s paží poněkud oddálenou od těla, jinými slovy tuto práci vykonával deltový sval. To se projevilo chronickým napětím v těch svalových vláknech, která nebyla schopna se po ukončení práce uvolnit. Abych zkratovala okruh vedení nervových impulsů, které přikazovaly tomuto svaly, aby byl stále ve stavu kontrakce (smrštění), užila jsem výše popsané aplikace tlaku a hnětení. Chtěla jsem také v této oblasti posílit proudění a proto jsem aplikovala nepřímé nahřívání moxou (viz kapitola 6) na bodech TLS 15 a TR014, aby se oblast prohřála, zablokovaná Ki se rozproudila a zároveň se tím měla zvýšit hybnost ramenního kloubu. Po uplynutí jednoho lýdne od prvního přelčení mi pan J. oznámil, že v tomto období pociťoval bolest v rameni jen jeden jediný den. Po čtyřech sezeních bolestivé stavy pominuly kromě občasných bodnutí a pan J. se tudíž domníval, že není důvodu k další léčbě. Pokud by se obtíže znovu projeví, ohlásí se sám. Hovořili jsme spolu 0 příčině potíží a pan J. změnil své pracovní návyky a bude si hlídat postoj a pozici paží při přenášení předmětu tak, aby se vyhnul původní příčině svých obtíží. Prostý případ lokalizovaných fyzických obtíží s prostým řešením na fyzické úrovni.

PREDMENSTRUACNI SYNDROM A BOLESTI V BEDERNÍ OBLASTI

Ne všechny případy jsou tak jednoduché. Když ke mně přišla poprvé paní H., stěžovala si na silné předmenstruační symptomy a na migrénu. Po několika měsících se podařilo její stav zvládnout, ale dvakrát se u ní projevíly silné bolesti bederní oblasti zad a měla blíže neurčené problémy v manželství, spojené s jejím vstupem do zaměstnání.

Původními symptomy byly krátké menstruační cykly s tmavým až hnědým neboíestivým krvácením - známka kondice kyo na meridiánu sleziny a ledvin. Z jejího pohledu se potíže neprojevovaly při samotné menstruaci, ale přibližně týden před ní, kdy trpěla akutní depresí a pocitem, že všeho nechá a odejde od manžela, od rodiny i ze zaměstnání. S tím byly spojeny kruté jednostranné bolesti hlavy a trávicí obtíže - dvě z klasických známek migrény.

Při prvním terapeutickém sezení jsme se soustředily na meridiány sleziny a jater. Meridián sleziny totiž ovládá menstruační cyklus a nalézají se na něm určité účinné body pro ztlumení menstruačních obtíží (jmenovitě SL6, SL9 a SLIO přesné umístění bodů je uvedeno na str. 107) Paní H. se zmínila také o neodolatelné chuti na sladké právě v období před menstruací, což je výrazně všeobecný jev u převážné většiny žen, protože sladká chuť je spojena s prvkem Země. Přeplněnost neboli kondice jitsu meridiánu jater je velmi častou příčinou migrenózních stavů a proto jsme působily na spodní část meridiánu jater, zejména na bod JAT3, abychom odvedly energii z hlavy dolů. Meridián jater je také zodpovědný za poruchy trávení a proto jsme podrobně a pečlivě probíraly její stravovací návyky, kde jsme zjistily, že právě tak jako sladká jídla má v oblibě i tučné pokrmy.

Z dalšího dotazování jsem zjistila, že někdy se obešla několik hodin bez jídla i bez pití a potom neměla chuť na nic jiného než na silně oslazený čaj se sušenkami. Hypoglykemie neboli nízká hladina krevního cukru je stav, kdy organismus není schopen udržovat vyrovnanou hladinu cukru v krvi, což vede často k třesům, podrážděnosti a bolestem hlavy - tyto obtíže jsou přímo klasickou ukázkou poruchy energetické rovnováhy na meridiánech sleziny a jater. Změnou složení jídelníčku a úpravou frekvence jídla se podařilo výskyt migrén značně omezit. Terapeutická sezení s paní H. byla vždy pečlivě načasovaná právě na období před menstruací, což současně napomáhalo k psychickému uvolnění pacientky a její potřebě vypovídat se z frustrací svých rodinných poměrů, které přispívaly k poruše pravostranného meridiánu jater.

Po několika měsících léčení přišla paní H. jednoho dne s akutní bolestí v zádech. Prováděla určitá cvičení, ale přepjala své síly, což vyústilo ve spasmus (sevření, křeč) hlubokých zádočných svalů. Držení těla bylo velice opatrné, zkroucené k jedné straně a paní H. se obávala, že si "vykloubila obratel". Po bedlivé prohlídce jsem ji mohla ubezpečit, že všechny obratle jsou na svém místě, ale že hluboké svaly po jedné straně páteře se zablokovaly v důsledku nezvyklé námahy. Aplikací tlaku dlaní na celou bederní oblast a následným jemným tlakem palce na bolestivé místo se začaly svaly uvolňovat. Užila jsem také určité techniky vytlačování a stlačování obřadových příčných výběžků (na které se upínají hluboké svaly), abych uvolnila postižené svaly. Potom se paní H. položila na zem na záda, pokrčila kolena a já jsem jí je jemně přitlačovala k hrudníku. Všechny uvedené aplikace tlaku byly účinné a paní H. odcházela ve vzpřímeném postoji, i bolesti se zmírnily, ačkoli neustaly docela. V průběhu dalšího léčení vymizely bolesti úplně.

Energetická diagnosa bolestí zad paní H. zněla: stav kyo na meridiánu ledvin a jitsu na meridiánu tlustého střeva - kombinace slabosti a chladu horní části bederní oblasti a zatuhnutí ve spodní části oblasti beder a hyzdí. Druhá epizoda bolestí v zádech, k níž došlo o několik měsíců později, vykazovala tentýž vzorec, avšak v případě této příhody se paní H. zcela otevřeně svěřila s mučivou úzkostí z toho, že se cítí v partnerském vztahu osamocená a bez opory, a že trpěla bolestmi zad i v průběhu těhotenství, kdy se také cítila osamocená a bez

opory. Působením nejen na oblast zad, ale i na emoční centra získala schopnost oprostít se od mnoha pocitů, které v sobě skrývala po celé roky (indikace meridiánu tlustého střeva), a začala se cítit dostatečně silná na to, aby oslovila svého manžela a sdělila mu některé své pocity. Od tohoto sezení se zlepšil stav zad i páteře a paní H. prohlásila, že "se zbavila spousty nesmyslů". Léčba pokračuje a soustředí se převážně na to, aby paní H. dokázala navázat kontakt se svými obavami (kyo meridiánu ledvin) a pozorně naslouchat. Jelikož jsem nabyla přesvědčení, že potřebuje odborně poradit i v rodinných a manželských záležitostech, snažila jsem se ji přesvědčit, aby vyhledala manželskou poradnu. Cítila jsem, že mou úlohou terapeuta Shiatsu je podporovat ji ve všem, ať se rozhodne jakkoli, a pomáhat jí udržovat Ki jejího organismu ve stavu energetické rovnováhy - ale k tomu, aby mohla patřičná rozhodnutí učinit, jí musí pomoci jiní odborníci, kteří jsou v tomto směru bezpochyby kvalifikovanější než já. Mohla bych uvést ještě mnohem více případů, na kterých by bylo možno doložit, jak Shiatsu pomáhá při všedních obtížích a nemocech, které nám tolik znepríjemňují život. Postarší dáma s artritickým kyčelním kloubem, která tak ráda chodila na plesy a která přišla, abych ji zbavila bolestí; tanečnický syndromem dráždivého tračníku; pán, jehož astma se upravilo do té míry, že mohl přestat užívat kortison; člen správní rady s M.E.; matka, která se starala o všechny ostatní kromě sebe. Jak mnoho pacienti z Shiatsu vytěží, závisí na tom, do jaké míry jsou ochotni spolupracovat na obnovení stavu energetické rovnováhy svého vlastního organismu. Já sama pro sebe považuji Shiatsu za metodu, která je ze všech ostatních léčebných postupů nejučinněji schopna poskytnout organismu relaxaci a zároveň mu dodávat energii a která mne dokáže vrátet zpět k sobě, ke kontaktu se sebou samotnou - a kdybych mohla přijímat terapii Shiatsu každý den, to by byl úplný ráj na Zemi!

ZPŮSOB APLIKACE SHIATSU - ZÁKLADNÍ SESTAVA

Základní sestava, kterou zde hodlám nastínit, je v podstatě obdobou té, kterou učím své začínající studenty. Je to poměrně prostá a jednoduchá procedura, zaměřená na stimulaci všech meridiánů a na relaxaci, uvolnění a zmírnění všech běžných bolestí všedních dnů, k nimž míváme čas od času sklon my všichni. Vzhledem k tomu, že se jedná o generahzovaný způsob léčby, je do značné míry vhodný pro většinu lidí, což v praxi znamená, že pokud tuto sestavu ovládnete, budete ji moci aplikovat celé své rodině i všem přátelům. Není v možnostech této knihy zabývat se pokročilými technikami, ale chtěla bych všem zájemcům, kteří planou zvědavostí a nadšením, aby po zvládnutí základní sestavy začali navštěvovat kursy Shiatsu, kde se mohou naučit dalším technikám léčby i diagnostiky. Jeden z mých učitelů kdysi radil studentům, aby nejprve provedli nejméně 500 základních léčebných zásahů, a teprve potom aby začali uvažovat o přikročení k pokročilejším technikám za použití diagnostiky hara a působení na specifické meridiány. Domnívám se, že je to v mnoha směrech velice moudrá rada. Tím, že budete provádět základní sestavu tak dlouho, až vám přejde do krve a stane se vám druhou přirozeností, získáte dostatek praxe i sebedůvěry k tomu, abyste si nemuseli dělat starosti s tím, co má následovat. V tomto stadiu se již budete moci soustředit na způsob své práce a na to, co při ní pociťujete, a to je ten pravý čas k tomu, abyste se mohli začít poohlížet po specifičtějších, pokročilejších technikách.

Těm z vás, kteří se zajímají o diagnostiku, jsem v závěru této kapitoly zařadila krátkou stať, popisující zjednodušenou formu diagnostiky hara. Nastudování úplné, obouručné palpační diagnostiky hara skutečně vyžaduje osobní instruktáž zkušeného učitele, který by vás vedl krůček po krůčku jednotlivými fázemi a pomáhal vám správně interpretovat to, co právě cítíte. Nicméně použití níže popsané zjednodušené formy s pomocí tabulky funkcí meridiánů a jejich souvztažností (viz kapitola 3), vám pomůže k určení jakékoli poruchy energetické rovnováhy. Potom se můžete soustředit na příslušný meridián a v kontextu se základní sestavou provést poněkud specifičtější léčbu, vhodnou právě pro daný konkrétní stav.

KONTRAINDIKACE SHIATSU

Než přikročíme k samotné léčbě, je třeba znát všeobecná fakta o tom, kdy není vhodné terapii Shiatsu poskytovat, a pravidla, která je nutno dodržovat. Shiatsu nesmí být aplikováno v případě horečnatých stavů, infekčních nebo nakažlivých chorob, na popálených partiích těla, v místech výskytu poškození pokožky, otevřených ran, zlomenin a křečových žil. Jedná-li se o zkušeného terapeuta, je možné Shiatsu použít pro širokou škálu zdravotních obtíží, avšak začátečník by se neměl pouštět do žádných případů vážných nebo akutních chorob a stavů, zejména by se měl vyhybat léčení rakoviny, srdečních vad a všem případům, kdy se jedná o ohrožení života. Právě tak by nebylo moudré, kdyby začátečník chtěl léčit ženu v prvních třech měsících těhotenství. Během celého těhotenství je zakázáno ošetřovat body SL6, TLS4 a ŽLU21 právě tak, jako není dovoleno vyvíjet silný tlak na obě dolní končetiny od kolen níže, jelikož působení na tyto body a partie by mohlo vyvolat porodní bolesti nebo způsobit potrat. Všeobecně lze doporučit jen velice jemné působení v okolí bolestivých míst, jako v případě ztuhlých nebo natažených svalů a šlach nebo bolestí kloubů. Pokud se někdy ocitnete na pochybách, zda je základní relaxační program pro daný případ vhodný, požádejte o radu zkušeného terapeuta.

Pacienti s celkovým nebo vážným onemocněním by měli být předáni terapeutovi registrovanému v Shiatsu Society (adresa viz kapitola 7). Právě tak jako v případě výše popsáných kontraindikací není vhodné aplikovat Shiatsu méně než hodinu po sytém nebo těžkém jídle. Pokud má pacient opravdu velký hlad, je vhodnější mu dát lehkou svačinu, půl hodiny vyčkat a potom teprve začít s aplikací. Nezahajujte terapii ani tehdy, jestliže je pacient ve stavu fyzického nebo psychického vybuzení -poskytněte mu deset minut odpočinku buď vsedě, nebo vleže a začněte s terapií teprve tehdy, až se dechový a tepový rytmus opět zklidní na normál.

ÚPRAVA PROSTŘEDÍ

Nyní jsme tedy připraveni začít. Místnost, v níž se nalézáte, je světlá, vzdušná a především příjemně teplá - váš pacient bude mít sklon k zimomřivosti, protože v průběhu terapie se sníží celkový metabolismus organismu, a proto je teplo tak důležitým prvkem. Bude dobře, když si připravíte k ruce příkrývku, abyste mohli v případě potřeby pacientovi přikrýt ruce nebo nohy, zejména v případě, že vám pacient v závěru sezení usne. Svůj účel zde nalezne i polštářek, kterým můžete pacientovi ležícímu na břicho podložit kolena nebo hrudník, abyste docílili stavu naprostého uvolnění. Pamatujte, že relaxace je jedním z hlavních dobrodiní, která Shiatsu přináší, proto by měl pacient ležet při terapii naprosto pohodlně. Abyste navodili útulnou a příjemnou atmosféru, můžete pustit tlumenou relaxační hudbu, popřípadě zapálit lampu s aromatickým olejem. A samozřejmě musíte zajistit klid, nerušený vyzváněním telefonu, po vy kujícími dětmi, pobíhajícími zvířaty apod. Tato chvíle je pro vašeho pacienta dobou klidu, pohody a intimního soukromí se sebou samým a vy musíte udělat všechno pro to, aby se mohl na tuto skutečnost soustředit.

Nejvhodnějším oblečením pro terapeuta i pro pacienta je volný bavlněný oděv - tepláky nebo joggingová souprava je celkem ideálním řešením, protože je to oblečení teplé a umožňuje provádět i protahovací cviky do různých pozic, které se v Shiatsu používají. Pokud chladnou pacientovi nohy, může na nich mít ponožky, ale ne elastické punčochové kalhoty, protože stimulace prstů na nohou je skrze punčochové kalhoty velice obtížná. Z pozice terapeuta je podstatné, aby oděv umožňoval volný pohyb a protahování. Mně například bývá při práci velmi teplo, až horko a lehkou teplakovou bundu se sebe mohu snadno nechat sklouznout, aniž bych musela přerušit práci.

Jestliže si opatříte japonský futon, získáte ideální plochu pro aplikaci Shiatsu, ale jako stejně pohodlná a zároveň pevná podložka vám poslouží několik složených tenkých pokrývek, položených na koberec. Nikdy neaplikujte Shiatsu pacientovi, ležícímu na posteli. Účinek

tlaku, který aplikujete, ztrácí díky pružnosti matrace efekt a vy si shrbeným postojem přivodíte silné bolesti zad. Provádění Shiatsu přímo na podlaze je jednodušší a má mnohem výraznější účinky.

TERAPEUTŮV VNITRNÍ POSTOJ

Terapeutův vnitřní postoj při aplikaci Shiatsu má svrchovaný význam, protože k tomu, aby pomohl jinému člověku, užívá vlastní tělo a svou Ki. To je vlastně podstata aspektu duchovního vývoje Shiatsu - čistota a vyrovnanost jako podmínka co možná nejvyšší účinnosti léčby. Klid a soustředění jsou klíčovými pojmy. Jakožto terapeut musíte být v dobrém duševním rozpoložení, nesmíte být rozčilení, rozladění, přepracovaní nebo uspěchaní. Snažte se všechny takové negativní pocity ze své mysli odstranit tím, že hluboce nadechnete do centra hara a s výdechem vypudíte ze svého nitra veškeré negace. Jelikož lidská mysl funguje právě tak, jak funguje, budou se vám v hlavě mimovolně vynořovat různé nevíтанé myšlenky jako "co asi bude k obědu?", "nesmím zapomenout zatelefonovat tetě Mařence", "dělám to vůbec správně?", apod. Nevšímejte si jich, nechtě je volně plynout, aniž byste jim věnovali pozornost, a znovu se soustřeďte na své ruce a na pacienta - stejně jako postupujete při meditaci.

Dýchání a koncentrace v hara jsou další dva důležité aspekty, o kterých jsme již hovořili. Při usednutí vedle pacienta provedte hluboký nádech nosem, nejen do plic, ale i do celého břicha, až do tandenu (střed centra hara, tři prsty pod pupkem). Uvolněte se a vydechněte. Tento způsob dýchání zaktivizuje oběh vaší Ki a je to tudíž nejvhodnější technika pro počáteční i pro konečnou fázi terapeutického sezení. V průběhu léčby můžete nadechovat do centra hara a vydechovat rukama. Tento způsob dýchání uvádí do oběhu Ki a pomáhá eliminovat nepříjemné pocity "energetického vyčerpání" zapříčiněného nadměrným výdejem vlastních zdrojů. Čas od času se mohou dostavit i jiné nevíтанé projevy, jako například pocit tíhy, převzetí pacientovy negativní energie na sebe nebo dokonce bolesti hlavy. Také v těchto případech lze užít metody dechového cvičení a uplatnit se může vizualizace. Nadechněte několikrát do centra hara, abyste si znovu doplnili zásobu Ki. Pokud budete pociťovat tíhu v rukou, protřepte si je a dbejte na to, abyste při aplikaci tlaku vydechovali, což je nejbezpečnější a nejjistější způsob vedení vlastní Ki do pacientova organismu, a nikoli naopak. Po ukončení sezení si vždy myji ruce pod tekoucí studenou vodou a několikrát hluboce vydechnu, abych vytlačila z plic všechn zbytkový vzduch. Tento malý rituál mi umožňuje ukončit sezení i psychicky a od té chvíle se přestávám zabývat daným pacientem i jeho energií. Mysl je nádherně účinný nástroj a lze ji v takovýchto případech použít k tomu, abyste se vy i váš pacient cítili po ukončení sezení opravdu dobře.

Při aplikaci tlaku neustále udržujte bdělou pozornost v centru hara a opírejte se do tsubo uvolněně, vahou těla. Tento způsob aplikace tlaku je nejméně únavný pro terapeuta a zároveň nejpříjemnější pro příjemce - budete až překvapeni, jak silně se dokážete do pacienta opřít, jestliže se soustředíte do hara, a přesto to pacientovi nebude nepříjemné, ba právě naopak. Zakotvení v hara vám umožní rovněž citlivěji vnímat pacientovu Ki, naladit se na ni a aplikovat tlak správné síly a kvality.

TLAK

Při Shiatsu užíváme k aplikaci tlaku na body a meridiány rukou, palců, loktů, kolen a chodidel. Nezákladnějšími technikami jsou aplikace tlaku palci, dlaněmi nebo spodní částí dlaně kolmo na plochu těla, v úhlu 90 stupňů (tzv. kolmý tlak). Obecně pracujeme na těle také oběma rukama, mateřskou rukou, která zůstává v klidu, bývá přiložena na oblast centra hara nebo na křížovou oblast, a potom pracovní rukou, která aplikuje aktivní tlak. Pacient bude pociťovat neustálou přítomnost obou vašich rukou na svém těle jako velkou oporu, protože mu jejich dotyk pomůže spojit si jednotlivé části těla v jeden celek a zvýší jeho uvědomění si vlastního já.

Tlak by měl pronikat dostatečně hluboko, aby došlo ke spojení s Ki v meridiánech nebo tsubo, na které působíte. Není možné předepisovat, že byste měli vyvinout tlak například o síle 2 kp nebo 8 kp, protože správná míra a síla tlaku je u každého pacienta přísně individuální a liší se i v závislosti na tělesných partiích, na které terapeut působí. Pokud vyvinete tlak příliš silný, můžete pacientovi způsobit bolest, následkem čehož pacient v sebeobraně napne svaly. Jestliže naopak nepronikne tlak dostatečně hluboko, bude pacient vnímat vaše působení jako nedostatečné a neuspokojující, protože vůbec nevedete do styku s jeho energií. Soustřeďte se a naslouchejte svým rukám a potom, po jisté době praxe, získáte schopnost vyladit se na pacientovu energii intuitivně. Potom snáze vycítíte, jak silný tlak je nutno v tom kterém případě vyvinout. Vjem napojení na Ki je ze strany pacienta často provázen pocitem "příjemné bolesti", zatímco vy jakožto terapeut je můžete vnímat jako subtilní změnu pocitu pod palcem. Neznepokojujte se, pokud nepocítíte při prvním sezení nic, vývoj citlivosti vůči vnímání Ki vyžaduje určitý čas, nemluvě o nabytí jistoty opravdového rozpoznání okamžiku, kdy skutečně ve spojení s Ki vejdete. Jestliže se budete domnívat, že Ki pociťujete, potom tomu tak s největší pravděpodobností bude! Dokud si tím nebudete naprosto jisti, bude pro vás nejlepší metodou aplikovat tlak na každý bod po dobu pěti sekund a potom postoupit k dalšímu bodu. Tím bude mít palec nebo prst možnost vyladit se na Ki příslušného tsubo i přesto, že vaše mysl si toto spojení nebude nutně uvědomovat. Kromě klasického hlubokého kolmého tlaku existuje ještě další užitečná technika pro uvolňování ztuhlých svalů. Rychlé masírování povrchu těla plochou dlaní je vhodné v případech prochlazení nebo povrchního ztuhnutí. Hnětení palci nebo tvrdou hranou spodní části dlaně je vhodná metoda pro počáteční změkčení chronicky ztuhlých svalů (zejména svalů ramen, horních partií zad, hýždí a steh). Po jejich uvolnění můžete potom působit hlouběji tlakem palce nebo lokte. Postupujeme vždy od obecných technik, jako je tření dlaněmi, hnětení, kroužení, ke specifitějším metodám působení, např. aplikace déletrvajících tlaku palcem, loktem nebo koleny.

A ještě poznámka ohledně směru působení. Rozličné techniky Shiatsu mohou působit na meridiány v rozličných směrech. Například Zen Shiatsu působí na meridiány obvykle z centra hara směrem ven ke končetinám, bez ohledu na směr toku proudů Jin a Jang. Pro zjednodušení jsem se v následující sestavě řídila tradiční metodou působení na meridiánech Jin směrem vzhůru a na meridiánech Jang směrem dolů, v souladu s přirozeným prouděním Ki v organismu.

REAKCE NA LECBU

Ačkoli je vysoce nepravděpodobné, že by po obecném terapeutickém sezení Shiatsu, tak jak se mu zde naučíme, došlo k takzvaným "úzdavným reakcím" na léčbu, je třeba o této možnosti vědět, protože se vzácně může vyskytnout. Může mít podobu bolestí hlavy, pocitů únavy nebo slabosti, depresí, někdy se projevuje i příznaky připomínajícími chřipku. Tyto obtíže trvají zhruba 24 hodin. Doporučuje se hojné pití pramenité vody a odpočinek, což napomáhá organismu při vylučování toxinů uvolněných léčebným zásahem, a není třeba se znepokojovat. Tento způsob, kterým se organismus čistí, je součástí ozdravného procesu.

ZÁKLADNÍ SESTAVA SHIATSU

Záda

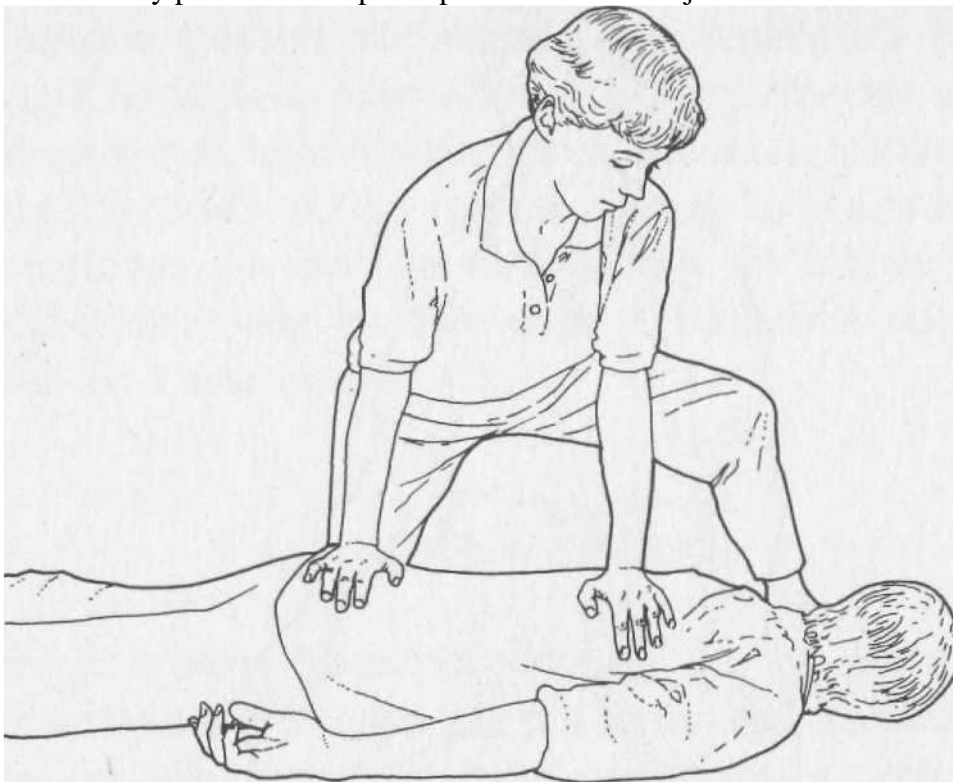
Pacient ulehne na břicho, hlavu položí na tvář (upozorněte jej, že může hlavu otáčet ze strany na stranu, aby nedošlo ke ztuhnutí šíje), ruce volně spočívají podél těla, ramena jsou uvolněna.



Obr. 7. Pozice "seizci" se soustředěním na tanden

1. Posad'te se do pozice seiza (viz obr. 7), po boku pacienta a položte jednu ruku na kost křížovou (trojúhelníková kost v bederní oblasti páteře). Několikrát hluboce nadechněte a soustřed'te se do centra hara (jinými slovy se svým vědomím přesuňte do tandenu). Tuto úvodní fázi nazývám "navazování přátelství". Umožní vám soustředit pozornost i celé své vědomí a zároveň poskytuje pacientovi dostatek času k uvolnění a relaxaci i k tomu, aby začal vnímat dotyk vaší ruky. Mnozí lidé mají dosud ostych před dotykem jiné osoby a proto potřebují určitý čas, aby se uvolnili a otevřeli přijetí léčby.

2. Jemně masírujte křížovou oblast z jedné strany na druhou tím způsobem, zeji od sebe budete odlačovat a opět ji necháte vracet se zpět, jako byste rozlačovali houpačku. Tento způsob je velice účinný pro uvolnění spodní partie zad. Provádějte tuto

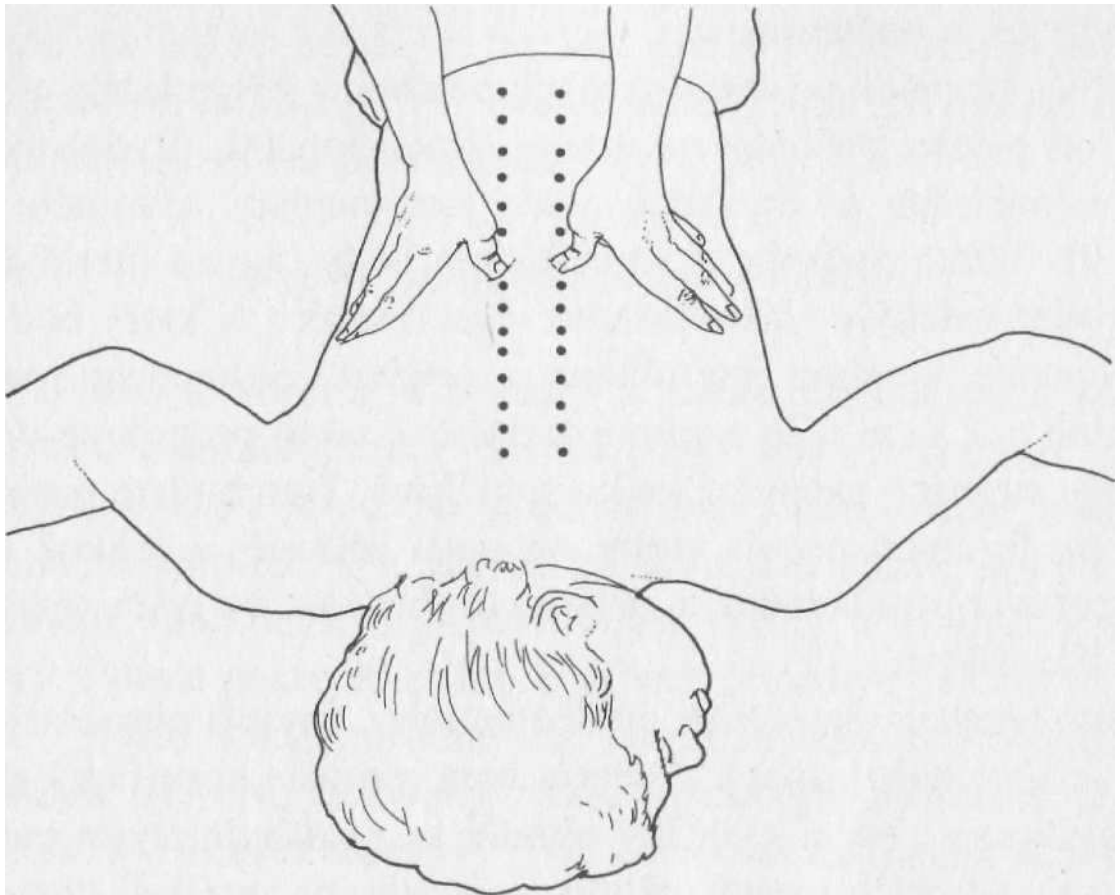


Obr.8. Působení dlaněmi na oblast zad

masáž přibližně jednu minutu nebo o něco déle, potom pohyb postupně zpomalujte a jemně, nenásilně jej zastavujte.

3. Klekněte si na jedno koleno, položte ruku na křížovou kost a druhou ruku na opačný konec páteře, na horní hranu lopatky, spodní hranou dlaně na svazek svalů, který se táhne podél páteře. Ruka, položená na kříž je mateřská ruka, naslouchejte jí, co vám pacientův organismus skrze ni sděluje a poskytuje jejím prostřednictvím příjemci oporu. Pokud budete stimulovat příliš hluboce, mateřská ruka vás na to upozorní, protože křížová oblast zareaguje.

Vydechněte a nakloňte se kolmo dolů, na ruku, která působí (ruka, která je položena na rameni). Nadechněte a posuňte tuto ruku o šíři dlaně dolů, potom vydechněte a znovu aplikujte tlak (obr. 8). Nezapomeňte provádět pohyb z centra hara a tlak aplikujte po dobu přibližně pěti sekund, aby došlo ke spojení



Obr. 9. Tlak oběma palci na meridián MM a na body Yu na zádech

s pacientovou Ki. Pokračujte takto dolů, až k hýždí. Potom položte tutéž ruku na druhé rameno a stejným způsobem stimulujte směrem dolů druhou stranu páteře.

Mějte neustále na paměti, že se nesmíte dotýkat páteře, a nad bederní oblastí (spodní partie zad) pracujte velice jemně, protože v těchto místech se již nenalézají žebra, která by chránila vnitřní orgány. Na této technice, stejně jako na ostatních metodách působení na zádové partie, zjistíte, že k tomu, abyste při aplikaci tlaku mohli využívat hara efektivně, je nezbytné pokrčení kolen a pohyb boků. Opakujte třikrát.

4. Sejměte mateřskou ruku z křížové kosti a proveďte působení obdobnou technikou oběma rukama, každou po jedné straně páteře. Opakujte třikrát.

5. Uchopte svaly ramen, každou rukou po jedné straně a uvolňujte je hnětením.

6. Přiložte palce po obou stranách páteře, na šíři jednoho a půl palce od páteře, počínaje na úrovni středu lopatek. Vydechněte z hara, nakloňte se do palců, paže jsou napjaty. Uvolněte se (obr. 9). Tímto způsobem stimulujeme body Yu na meridiánu močového měchýře - zkontrolujte si na obrázku 5, který bod se vztahuje ke kterému meridiánu a orgánu. Sklouzněte palce přibližně o 2,5 cm níže a znovu zatlačte, a takto postupujte dolů po obou stranách páteře až ke kosti křížové. Tam budete působit palci na foramen neboli vruby na kosti křížové, a jelikož má tato kost tvar trojúhelníku, v závěru působení se oba palce setkají. Opakujte třikrát.

Mějte neustále na paměti důležitost toho, aby při působení na body Yu vycházel pohyb z

centra hara, protože specifický tlak směřující mezi boční výběžky obratlů se prostřednictvím meridiánu a páteřních nervů přímo napojuje na vnitřní orgány. Opakujte působení na celou linii bodů Yu, od lopatek až po hrot kosti křížové celkem třikrát.

Hýždě

7. Všichni máme sklon k nadměrnému napětí v hýždích, některým z nás se v těchto místech ukládá stagnace v podobě tuku. Shiatsu může pomoci při řešení obou těchto problémů. Začněte aplikací tlaku oběma dlaněmi po celé ploše hýždí. Nezapomínejte se naklánět do masáže z centra hara. Tímto způsobem pomůžete pacientovi uvolnit hluboké svaly, které se uplatňují při vzpřímeném postoji, kde se velice snadno akumuluje napětí. Potom přiložte obě dlaně spodní hranou do prohlubní na boční straně hýždí a proveďte široký kruhový pohyb, přičemž obě ruce zůstávají přiloženy stále na totéž místo a pohybují hýžd'ovými svaly pod kůží.

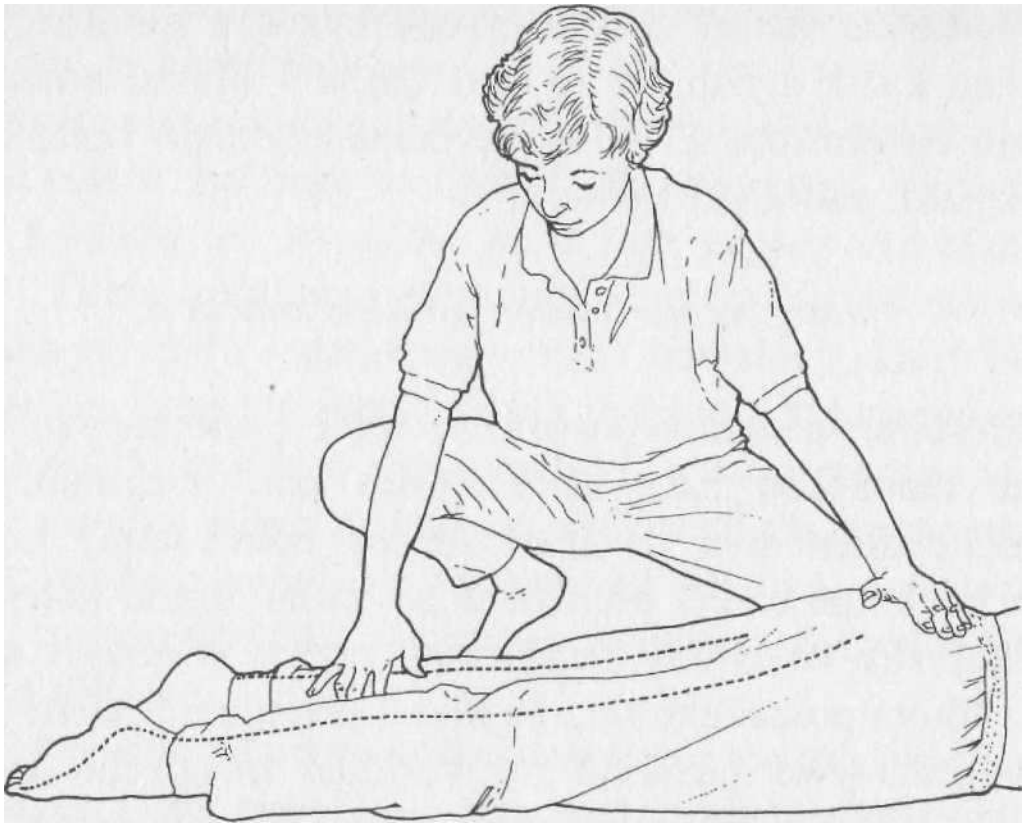
8 Naleznete citlivý bod ve **středu** hýždě a zatlačte na něj, třikrát na každé hýždi. Je to bod GB30 - přesné umístění je uvedeno na obrázku 11 -, velice účinný bod při bolestech ve spodní partii zad a při ischiasu.

Jangové meridiány dolních končetin

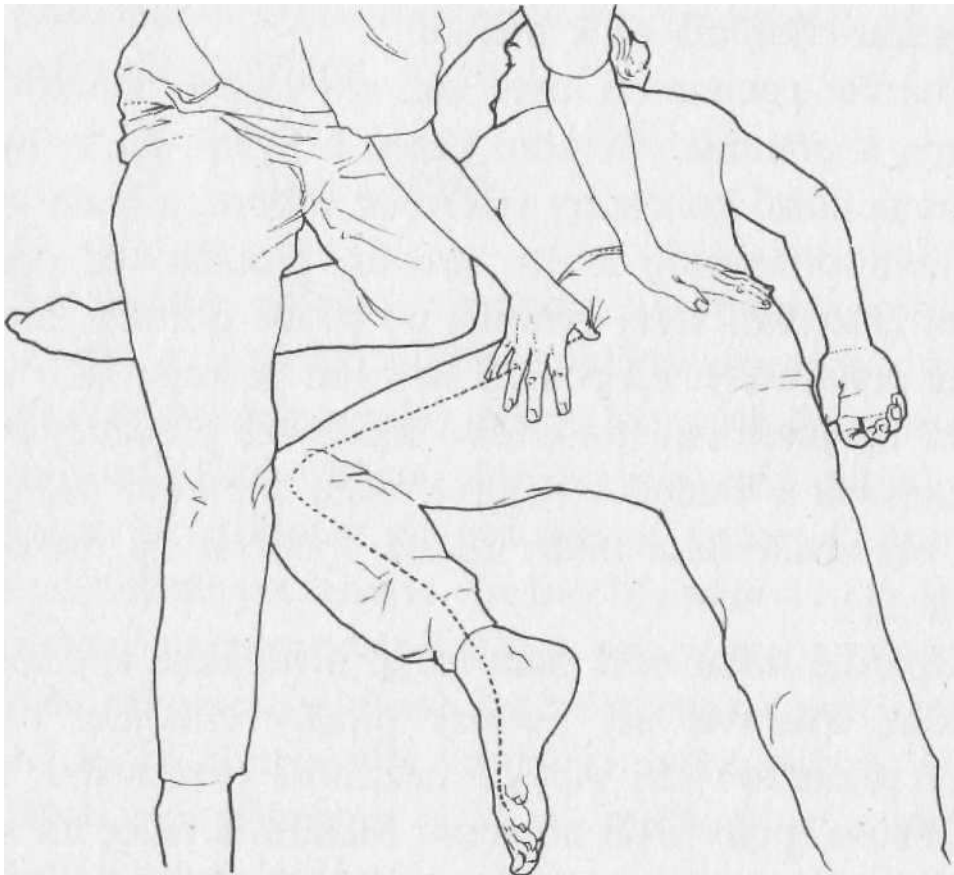
9. Přesuňte se dolů a posaďte se vedle pacientových nohou. Položte mateřskou ruku na křížovou kost a druhou rukou přejíždějte dlaní dolů po středové ose zadní strany nohy od stehna ke kotníku. Při přejíždění po zadní straně kolena tlak uvolněte, aby nevznikly nepříjemné pocity v oblasti kolenní česky. Potom pokračujte tím, že třikrát přejedete palcem po téže linii - stále ještě působíte na meridian močového měchýře (obrázek 10). Na lýtkovém svaly postupujte nesmírně citlivě, protože bývá často bolestivý. Pod kotníkem zaštipněte Achillovu šlachu mezi palec a ukazovák a potom takto postupně zaštipujte vnější hranu chodidla až k malíku.

10. Pokrčte pacientovi nohu tak, aby koleno směřovalo ven, do strany, a přisuňte chodidlo patou k hýždi, takže nyní bude boční hrana dolní končetiny směřovat vzhůru, a bude vystavena terapeutovu působení. Je to zároveň protahovací pozice pro meridian žlučníku, který probíhá po straně dolních končetin ke čtvrtému prstu nohy. Za použití stejného postupu jako v případě působení na meridian močového měchýře, přejíždějte dolů po dráze meridiánu žlučníku nejprve dlaní a potom palci, celkem třikrát. Mateřská ruka bude klidně spočívat na křížové kosti (obrázek 11).

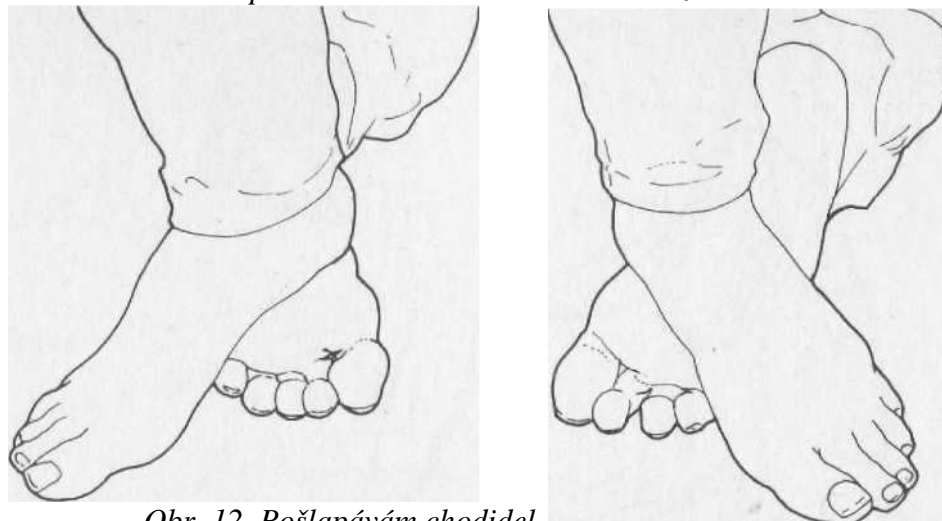
11. Opatrně nohu opět narovnejte a přejděte k pacientovým chodidlům. Postavte se, položte plosky chodidel na plosky chodidel pacientových. Abyste neztratili rovnováhu, zůstávají špičky nohou (prsty) stát na zemi. Masírujte lehce ze strany na stranu, jako kdybyste na pacientových chodidlech přešlapovali (obr. 12).



Obr. 10: Přejíždění palcem po mendiánu močového měchýře na noze



Obr. 11. Působení palcem na ZLU30 a na meridián žlučníku



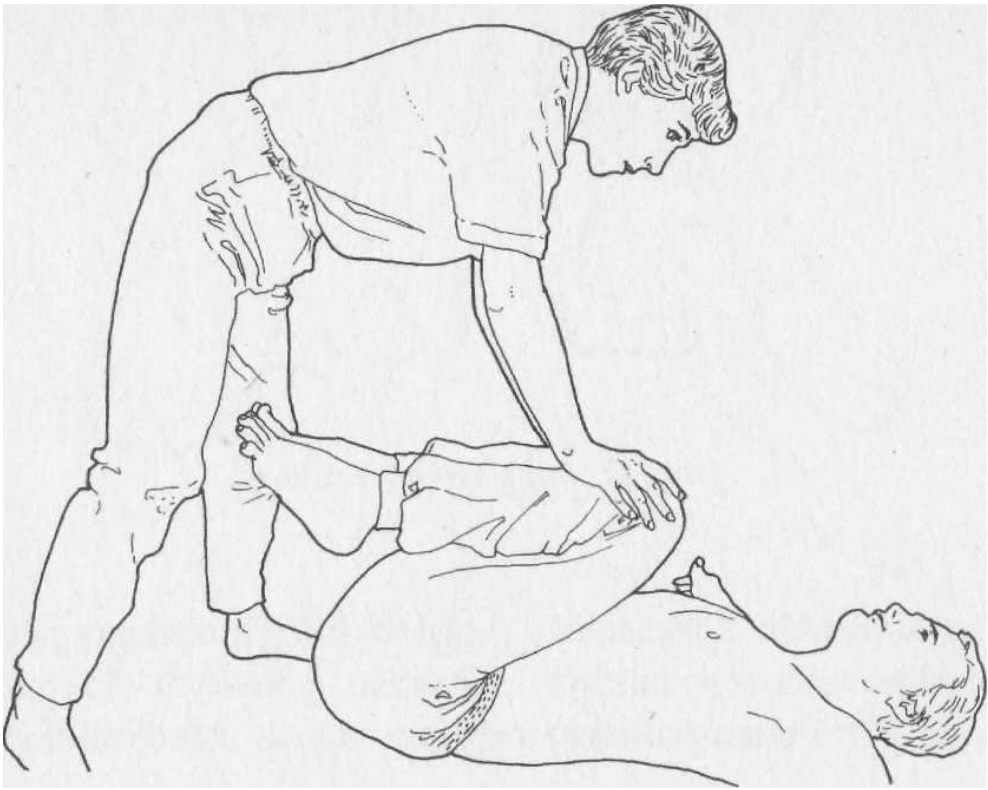
Obr. 12. Pošlapávám chodidel

Nyní si přejděte k pacientovu druhému boku a opakujte působení na meridián močového měchýře a žlučníku, tj. kroky 9 - 11, na druhé polovině těla. Potom požádejte pacienta, aby se obrátil na záda..

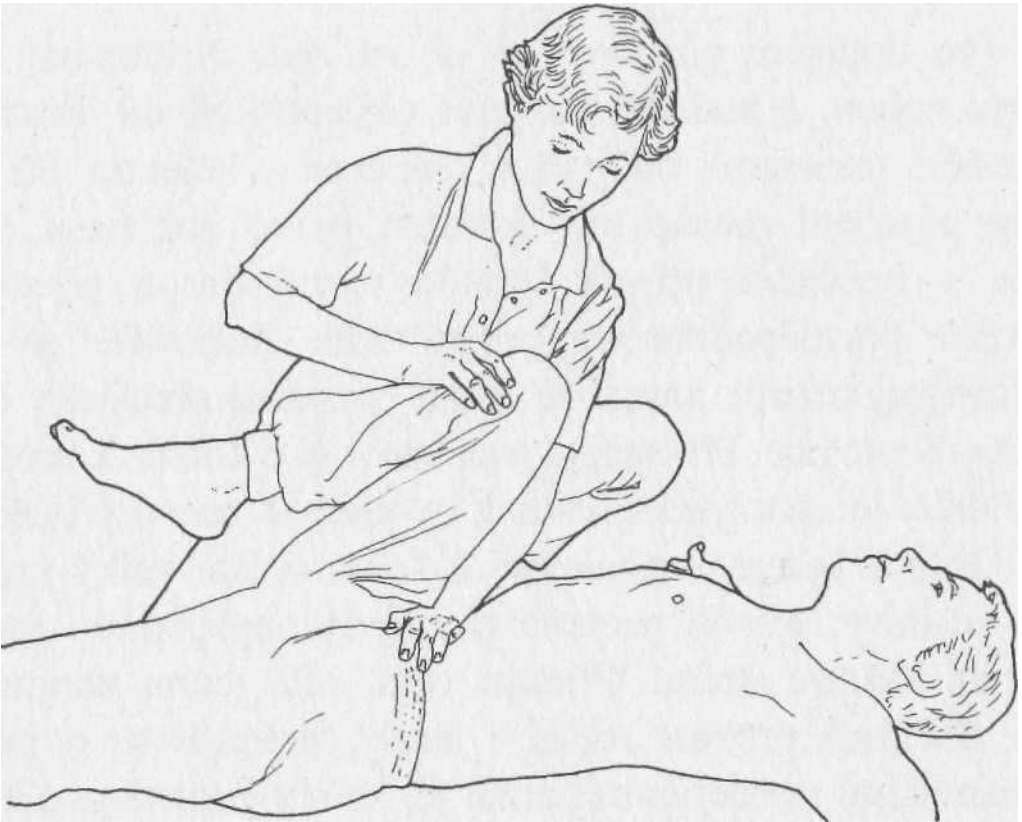
Kroužení nohou

12. Pro doplnění působení na oblast zad přistoupíme teď ke kroužení nohou, a budeme tak záda ohýbat dopředu. Postavte se a zdvihněte pacientovi obě nohy, pokrčené v kolenou. Při následujícím působení musíte být skutečně pevně zakotveni v hara, protože v opačném případě ztratíte rovnováhu a přivodíte si s největší pravděpodobností bolesti zad. Rozkročte se pevně s pokrčenými koleny, abyste se mohli bezpečně přetáčet v bocích, čímž docílíte rotace. Přitiskněte pacientovi obě kolena k hrudi (obr. 13), přidržte je takto deset sekund, uvolněte a znovu přitiskněte.

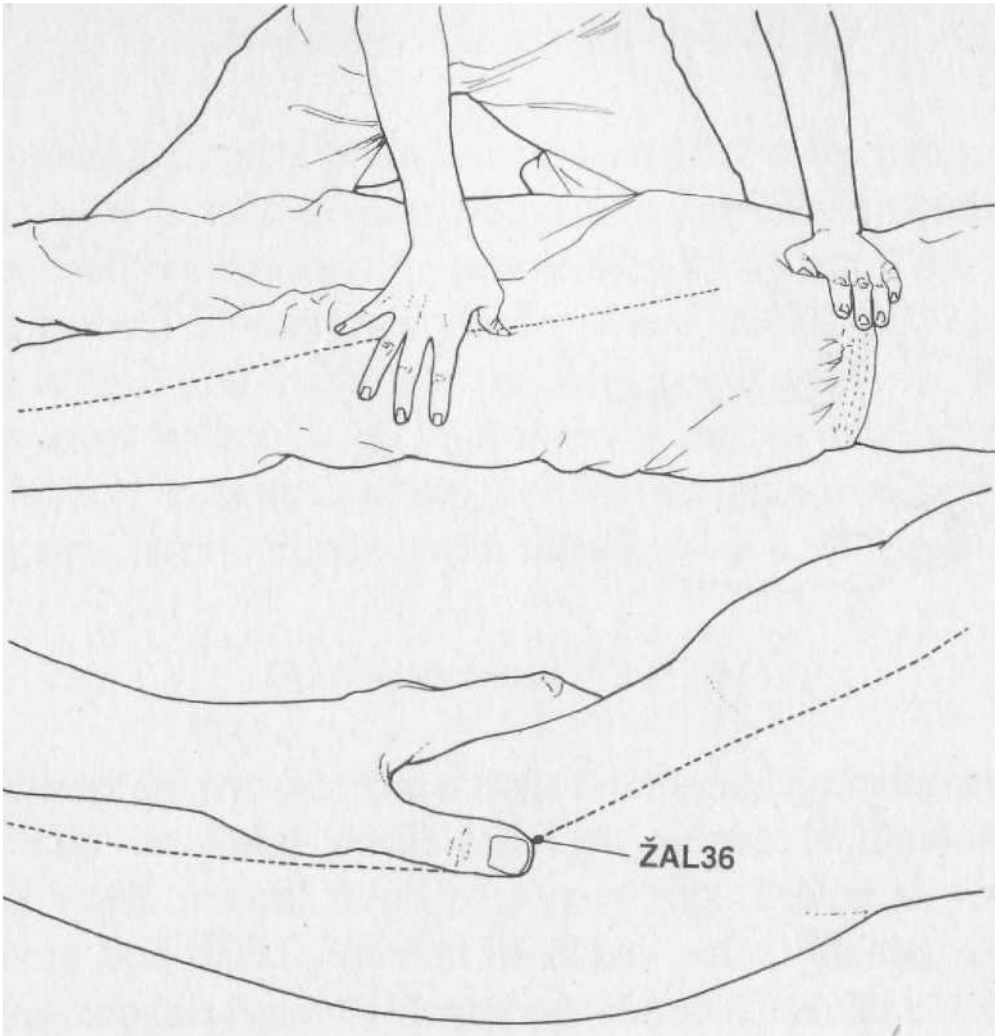
13. Oběma koleny, spojenými k sobě, opište velký kruh, ale jen do té míry, aby to pacientovi nebylo nepříjemné. Zakružte třikrát na každou stranu. Přidám vám ještě jednu malou radu: abyste dokázali provést rotaci i tehdy, jedná-li se o pacienta s mohutnějšími končetinami, držte jej za nohy těsně pod koleny, dlaněmi přímo pod kolenními česčkami, tak jak je uvedeno na obrázku.



*Obr. 13.
Přitiskn
utí obou
kolen
k hrudní
ku*



Obr. 14. Kroužení jednou nohou

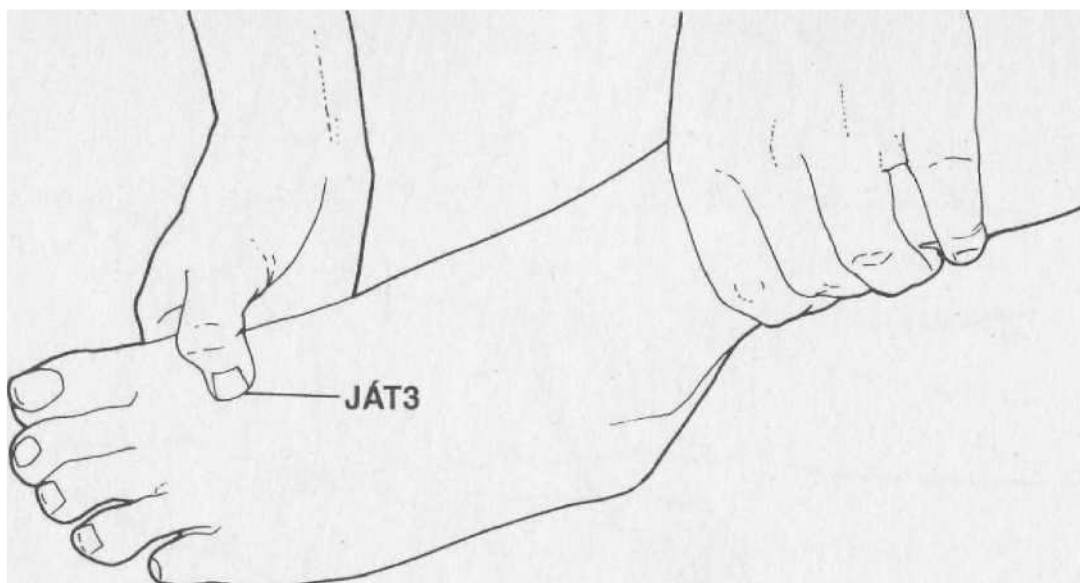


Obr. 15. Meridián žaludku na přední hraně nohy. Detailní vyobrazení polohy bodu ŽAL36

14. Přitiskněte kolena opět k hrudníku a potom pokládejte stále pokrčená kolena dolů na zem, nejprve na jednu stranu a potom na druhou. Tím docílíte kvalitního protáčení dolních partií páteře.

15. Narovnejte obě nohy. Položte jednu ruku na centrum hara, zdvihněte pacientovi jednu nohu a otáčejte jí pomalu jedním směrem a potom na opačnou stranu. Tato technika blahodárně působí na hybnost boků (obr. 14).

16. Napněte pacientovi nohu a s mateřskou rukou přiloženou na centrum hara přejeďte třikrát dlaní druhé ruky po přední straně stehna směrem shora dolů. Tím působilme na meridián žaludku (obr. 15). Nyní přejíždějte palcem shora dolů po této linii. Pod



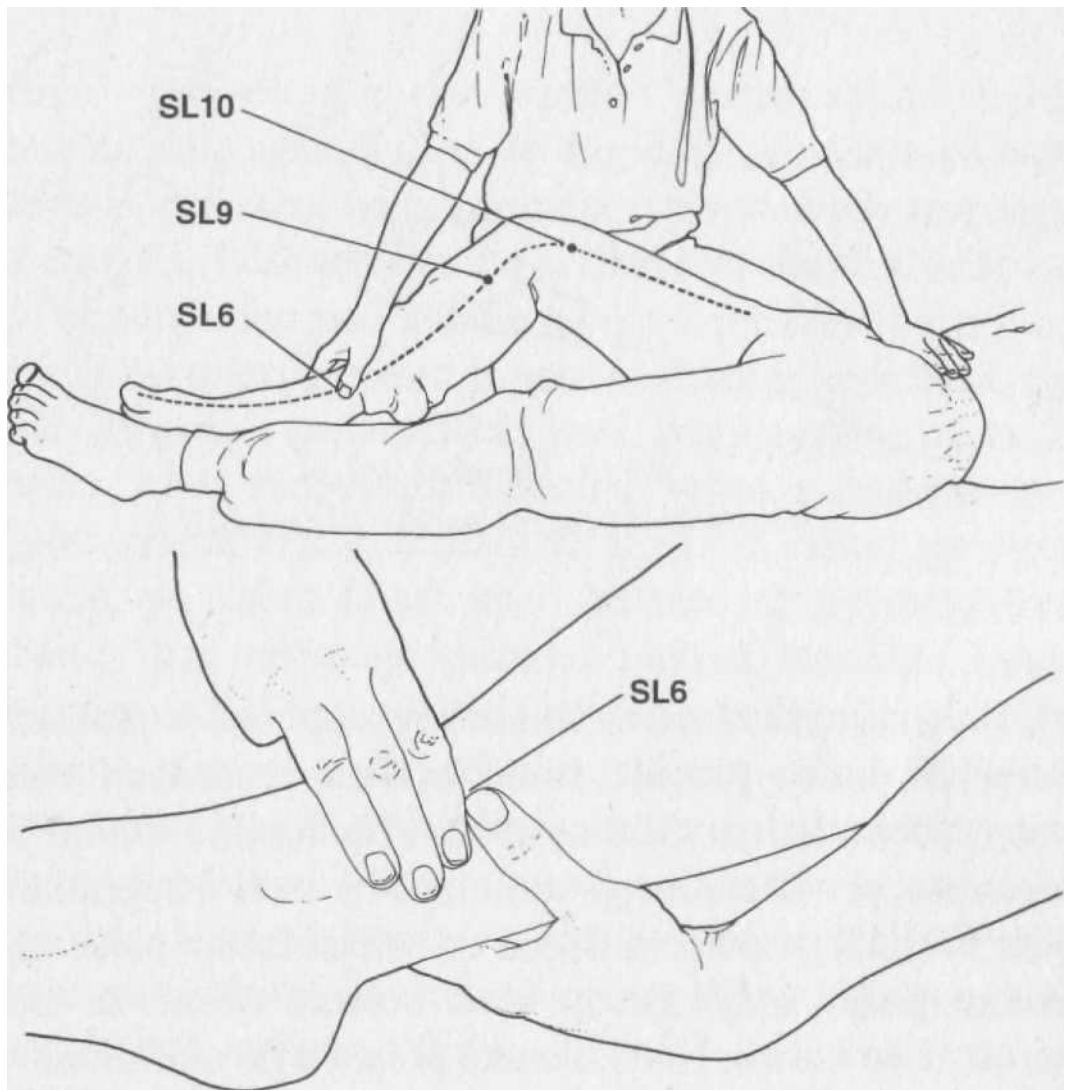
Obr. 16. Umístění bodu JÁT3

kolenem odbočuje meridián žaludku směrem ven, na vnější hranu kosti holenní. Jeden z nejdůležitějších bodů na těle vůbec (ŽAL36) se nalézá čtyři prsty pod dolní hranou česky kolenní a na šíři jednoho palce vně kosti holenní. Tento bod je vhodný pro řešení zažívacích obtíží, únavnosti a bolesti nohou. Aplikujte tlak po celé délce boční hrany bérce, podél kosti holenní, dolů přes nárt až ke špičce druhého prstu.

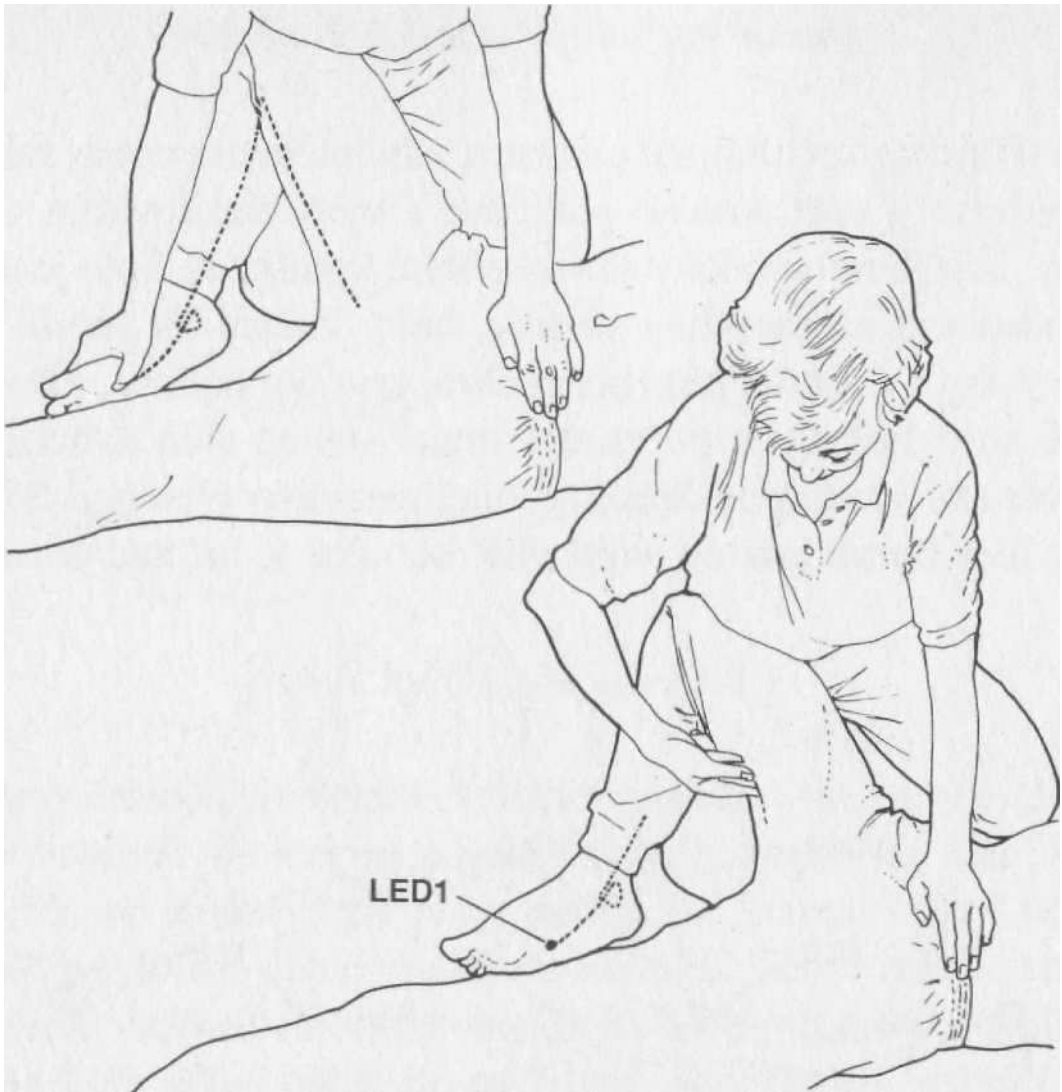
17. Přesuňte se k chodidlu. Kolébejte jím na svém koleni. a kroužte kotníkem oběma směry, ale jen do té míry, aby to bylo pacientovi ještě příjemné a abyste vy cítili, že kotník krouží volně a neklade žádný odpor. Stlačte nárt a chodidlo dolů a volně sevřenou pěstí lehce proklepejte celé chodidlo. Stiskněte bod LED1, který se nalézá ve středu chodidla, těsně pod bříškem palce - přesná poloha je uvedena na obr. 18. Nyní budete působit na bod JÁT3, který je umístěn na nártu v prohlubni mezi zánártními kostmi palce a druhého prstu (obr. 16). Zakroužte postupně každým prstem a potom stiskněte a stáhněte boční strany každého prstu dolů, abyste stimulovali počáteční a koncové body meridiánů.

Jinové meridiány dolních končetin

18. Přejděte zpět k boku pacienta, zdvihněte mu nohu, zakroužte jí a položte ji zpět, koleno pokrčené a vytočené směrem ven do strany, nárt je rovnoběžný s protilehlým kotníkem. Toto je pozice pro působení na meridian sleziny, který začíná na vnější hraně palce nohy a probíhá přes horní okraj kotníku nahoru, po vnitřní hraně kosti holenní a po vnitřní hraně stehna dále nahoru (obr. 17). Na své vzestupné dráze probíhá meridian přes bod SL6 (tři prsty nad horní hranou vnitřního kotníku a na zadním okraji

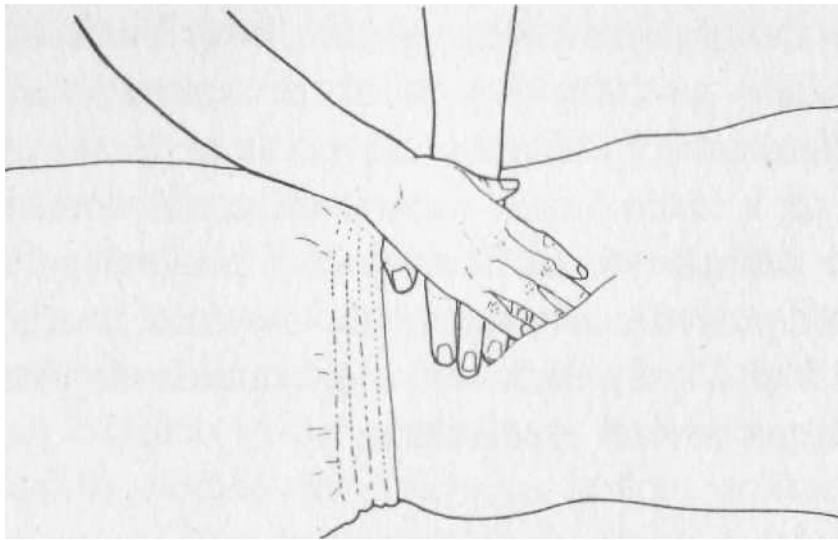


*Obr. 17. Meridian sleziny/slinivky
Detailní vyobrazení polohy bodu SL6 - tři prsty nad horní hranou
vnitřního kotníku*



Obr. 18. Meridián ledvin Detailní vyobrazení polohy bodu LED I

kosti holenni), jehož orientální název znamená v překladu "bod setkání tří jinů", protože tímto bodem procházejí meridiány sleziny, jater a ledvin. SL6 nesmí být ošetřován v celém průběhu těhotenství, protože silnější stimulace by mohla zapříčinit potrat plodu. Přejíždějte palcem třikrát od vnější hrany palce až k SL6 a potom podél vnější hrany kosti holenni (těsně za její zadní hranou) až ke koleni. Nad kolenem přejeďte po meridiánu dvakrát dlaní a potom přistupte k aplikaci tlaku na specifická místa. Tato oblast je velice vhodná pro aplikaci tlaku lokty, které mohou vyvinout silný, uvolněný tlak, pronikající i velkými svaly stehenními. Na obrázcích je uveden průběh meridiánu na vnitřní



Obr. 19. Působení na centrum kára

hraně dolní končetiny až na vnitřní přední stranu stehna. Nezapomeňte při působení na tento meridián neustále naslouchat mateřské ruce, přiložené na centrum hara, abyste vždy rozpoznali aktuální stav Ki. Působení na horní partii opakujte třikrát.

19. Zdvihněte nohu pod kolenem jako v předchozím případě, několikrát jí zakružte a potom ji položte nártem ke kolenu. Toto je protahovací pozice pro meridián jater, který probíhá od vnitřní hrany palce, mezi zánártními kostmi prvního a druhého prstu nahoru přes přední hranu kotníku až k SL6 a odtud po přední straně bérce, po zadní hraně kosti holenní až do dvou třetin výšky bérce, kde odbočuje dozadu, protíná meridián sleziny a probíhá přes vnitřní hranu kolena nahoru na stehno, rovnoběžně s meridiánem sleziny, avšak těsně za přitahovačem stehenním (svalem adductor longus, vnitřním stehenním svalem, který bývá u mnoha lidí zatuhlý.). Působení na meridián jater je stejné jako předchozí působení na meridián sleziny. Palci přejíždějte po podkolenní partii dolní končetiny, potom dlaní a palcem nebo loktem po stehně, celkem třikrát.

20. Třetí z trojice jinových meridiánů je meridián ledvin. Jeho protahovací pozice je taková, že obě chodidla jsou postavena co nejblíže k hýždím, jak je uvedeno na obr. 18. Začínáme s bodem LED1, "Bublajícím pramenem" na chodidle, těsně za bříškem palce a aplikujeme tlak palcem kolem spodní hrany vnitřního kotníku, přes SL6 a dále na lýtkový sval až ke kolenu. Nad kolenem přejíždějte dlaní nebo špičkami prstů, jak je uvedeno na obrázku, kolem nohy až k zadní straně nadkolenní partie dolní končetiny.

21. Znovu zakružte nohou a opatrně ji natáhněte. Přejděte na druhou stranu a proveďte působení na druhou dolní končetinu znovu podle bodů 15 až 21, aby byly obě nohy stimulovány stejně. Nyní postupte výše, na úroveň centra hara.

Hara

Hara je velice citlivá a velice intimní oblast, a z tohoto důvodu také většina z nás není zvyklá na dotyky cizí osoby v těchto místech. Může trvat i několik okamžiků, než se váš pacient dostatečně uvolní a otevře se léčbě, buďte proto trpěliví. Působením přímo na centrum hara můžeme stimulovat střeva a napomáhat tím vylučování starých odpadních látek, které se zde mohou hromadit a být tak příčinou tvorby toxinů. Ve spodní oblasti centra hara se nalézají ženské reprodukční orgány a působení v těchto místech může napomoci vyřešení

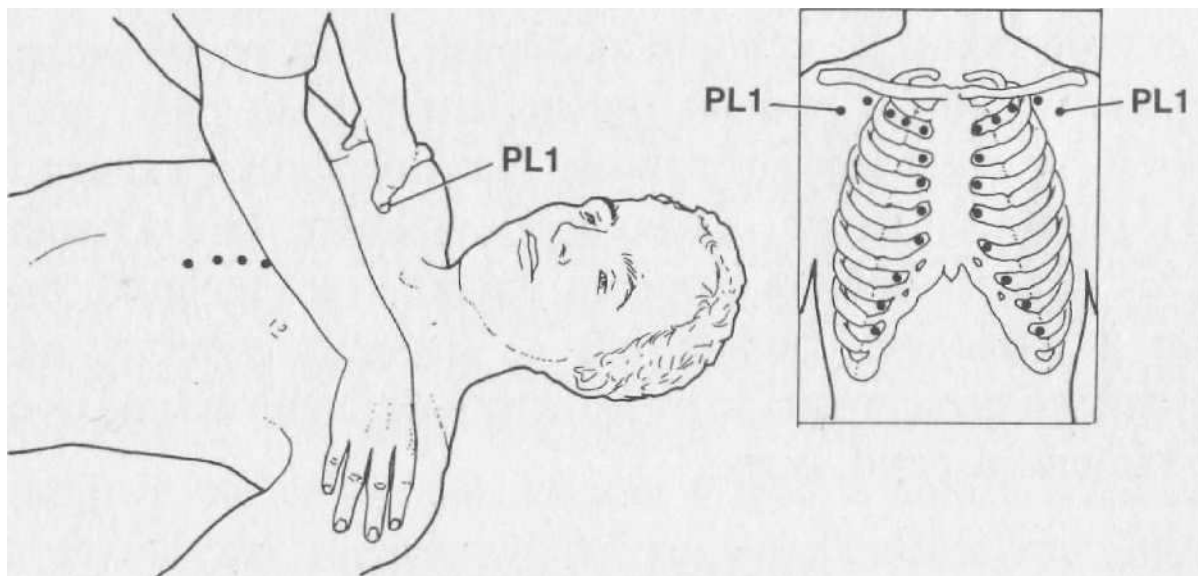
menstruačních problémů, právě tak jako zabránit tvorbě odpadních látek a toxinů v oblasti vaječníků a dělohy. Je-li vaším pacientem žena, nezapomeňte se zeptat, zda právě nemá menstruaci, a pokud tomu tak bude, pracujte v této oblasti velice jemně.

22. Posad'te se čelem k pacientovi. Položte jednu ruku na hřbet druhé ruky, spočívající na středu centra hara. Vyčkejte několik okamžiků, abyste opět "navázali přátelství". Začněte pomalu kývat trupem dozadu a dopředu a současně se vždy opřete o ruce a opět tlak uvolněte, jako kdybyste velmi pomalu hnětli těsto. Při tomto typu působení nepřejíždíme rukama z místa na místo, obě ruce jsou neustále přiloženy na sebe a stále zůstávají na stejném místě, jen vykonávají energický, vlnovitý pohyb, aby došlo ke stimulaci střev pod terapeutovými rukama. Tuto masáž provádějte tři minuty, zpočátku jemně, později silněji s hlubším působením, a v závěru opět jemně a zlehka ustávejte. Nepřerušuje masáž náhle a zprudka, takový postup by mohl být pro pacienta značně nepříjemný.

23. Nyní se vra'te k boku a usedněte rovnoběžně s pacientem, ruku, která je od pacienta dále, položte na tanden. Druhou rukou začněte působit na solar plexus, a postupně přecházejte ke stimulaci přesně kolem vnějšího okraje centra hara. Jestliže si představíte, že hara má podobu hodinového ciferníku, potom aplikujete tlak na každou pomyslnou Číslici kolem dokola číselníku. Nakloňte se rovně dolů na špičky prstů a zároveň vydechněte (obr. 19). Nadechněte, posuňte masírující ruku na následující pozici a opět vydechněte. Takto promasírujte postupně celý okruh centra hara dvakrát dokola a potom toutéž technikou promasírujte středovou osu centra hara shora dolů. Neaplikujte tlak přímo na pupek.

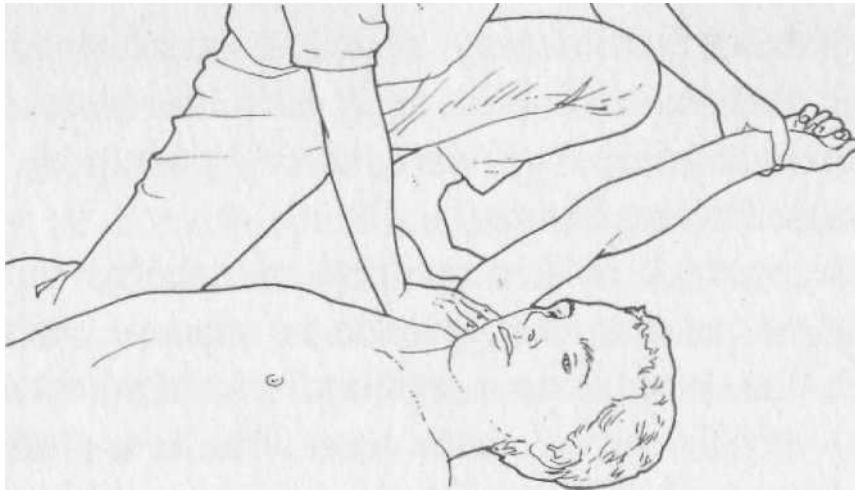
Hrudník

Emoční problémy, dýchací obtíže, stav srdce a plic, to vše se "usazuje" v oblasti hrudníku.



Obr. 20. Aplikace tlaku palcem na bod PL1

V rámečku jsou vyobrazeny body meridiánu plic - body mezi žebry, na které je třeba působit v oblasti hrudníku.



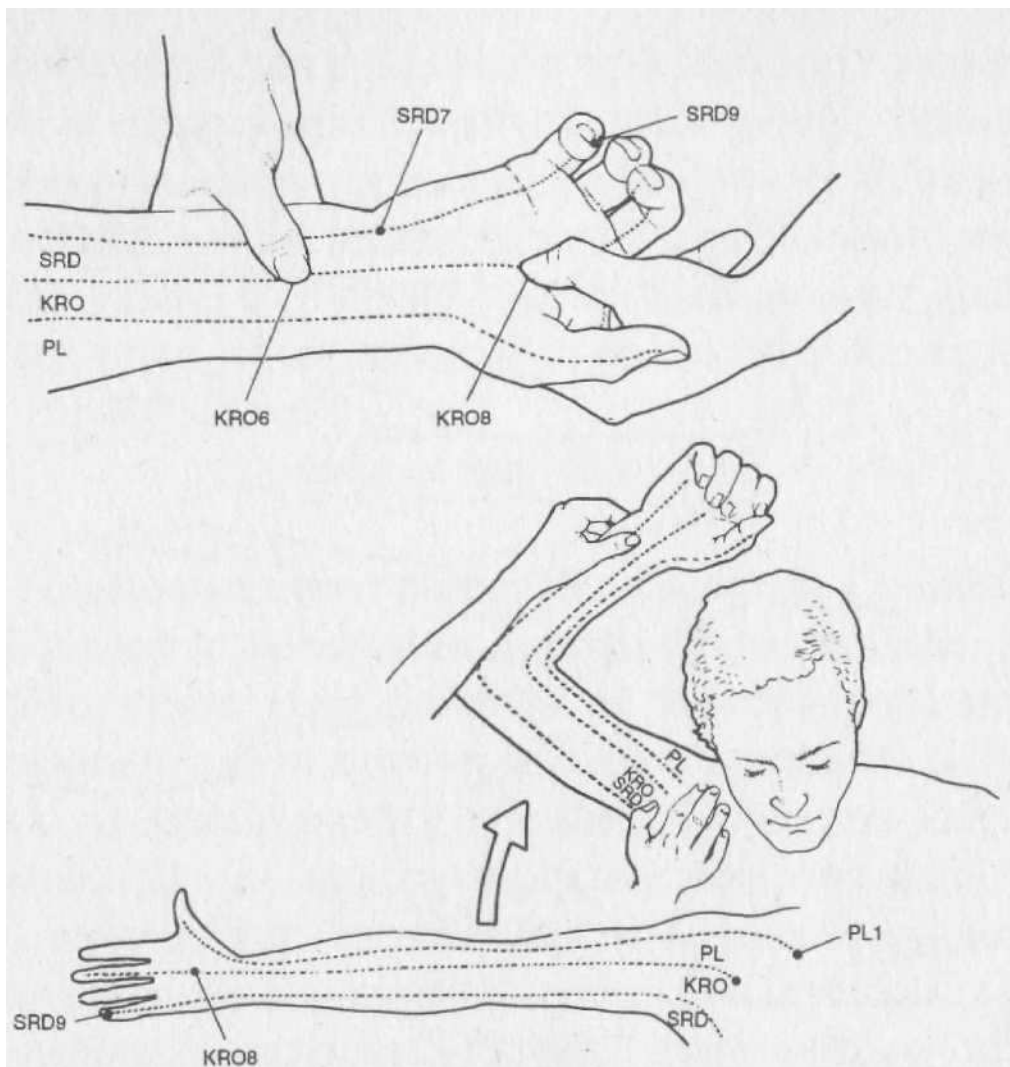
Obr. 21. Kroužení paží

24. Položte oba palce na mezery mezi žebry pod hrudním košem. Na každém bodu podržte palec pět sekund, postupujte po hrudním koši vzhůru a stimulujte body ve všech mezerách mezi žebry, v těsné blízkosti kosti hrudní. Tlak neaplikujte na měkké prsní tkáň. Když dosáhnete spodního okraje kosti klíční, pokračujte podél ní do strany, až dosáhnete jemné prohlubniny těsně před ramenním kloubem. Na Šíři palce dolů od této prohlubně se nalézá bod PL1, který je velmi vhodný pro léčbu všech plicních obtíží a průduškového nebo dráždivého kašle (obr. 20).

25. Položte ruku, která je blíže k pacientovi, na jeho rameno a druhou rukou jej uchopte za zápěstí. Nyní pevně podepřete ramenní kloub a pomalu opište široký kruh paží, jako při záběru ve stylu plavání naznak. Natáhněte ruku vzhůru (obr. 21), potom do strany, a nakonec ji stáhněte dolů a natáhněte paži i rameno směrem k nohám. Jakmile tuto techniku pocho píte a ovládnete, budete mít k dispozici výtečný nástroj plynulého protahovacího cviku, který skutečně účinně uvolňuje rameno a prsní svaly.

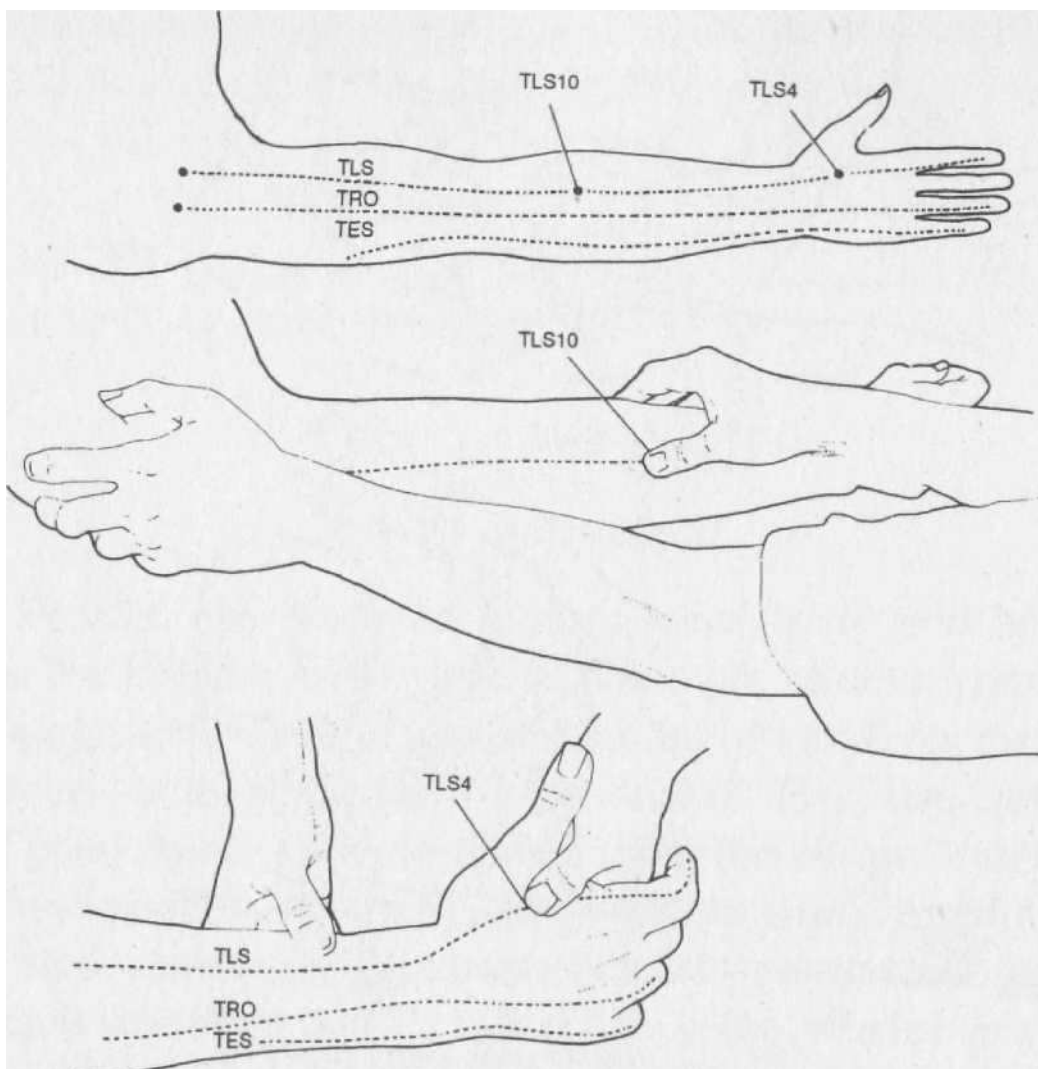
Jinové meridiány paží

26. Položte paže rovně podél těla dlaněmi vzhůru. Nyní máme k dispozici tři meridiány na pažích : meridián plic, meridián



Obr. 22. Jinové meridiány paží Přístup k SRD a body na dlaní a na zápěstí

oběhu a meridián srdce. Všechny tři probíhají od podpaží k dlaňové části ruky (obr. 22). Působte na ně obvyklým způsobem, nejprve přejížděním dlaní, přičemž vlastně jednou dlaní pokryjete všechny tři meridiány současně. Potom budete přejíždět paži palcem třikrát po sobě, počínající nadloketní partií a končíte palcem po meridiánu plic. Opět třikrát přejedete palcem shora dolů po prostředním meridiánu oběhu, který končí na prostředníku. Pro přejíždění palcem po meridiánu srdce je třeba nejprve pacientovi paži ohnout v lokti a položit dlaní za hlavu. Pokud má pacient zatuhlé rameno, můžete mu loket podložit svým kolenem. V této poloze je potom už snadné přejíždět palcem od vnitřní hrany podpaží podél spodního okraje paže až na vnitřní hranu špičky malíku.



Obr. 23. Jangové merididny paží Detailní vyobrazení polohy bodu TLS JO v blízkosti lokte a TLS 4 na hřbetu ruky

27. Přesuňte se k dlaňové části ruky, pevně ji uchopte oběma rukama a pomalým přejížděním palcem pacientovi dlaň rozevírejte. Potom masírujte celou dlaň, zakružte postupně každým prstem, přejeďte postupně po obou stranách každého prstu shora dolů a poněkud jej povytáhněte. Tím stimulujete počáteční a koncové úseky meridiánů paží. Na dlani se nalézá několik důležitých bodů: KRO8 ve středu dlaně je užitečný při bolestech v oblasti srdečního svalu a pro řešení úzkostných stavů, SRD9 na vnitřním okraji nehtového lůžka malíku pomáhá při srdečních obtížích a bušení srdce, a je zde i důležitý bod TLS 4 na hřbetu ruky mezi palcem a ukazovákem. Bod TLS 4 nesmí být stimulován v celém průběhu těhotenství, jelikož by působení v tomto bodě mohlo zapříčinit potrat plodu nebo předčasné porodní stahy. TLS 4 je vhodný pro řešení střevních obtíží, bolestí hlavy a všeobecnou vitalitu organismu. Stiskněte jej třikrát po sobě palcem na dobu deseti sekund, přičemž si ukazovákem pomáhejte z opačné strany, tj. z dlaně. U mnoha lidí je tento bod značně bolestivý, proto jej ošetřujte citlivě za použití svého centra hara.

Jangové meridiány paží

28. Položte pacientovi paže podél těla dlaněmi k zemi, abyste získali přístup k meridiánům tlustého střeva, trojitého ohřívače a tenkého střeva, které probíhají od konečků prstů po hřbetu paže nahoru k rameni a potom na hlavu. Vzpomeňte si, že model člověka, na kterém jsme si objasňovali charakter jednotlivých meridiánů, stál s rukama vzpaženýma k nebi, aby sbíral z Nebes životní princip Jang, což znamená, že v pozici s rukama volně spuštěnýma podél těla probíhají tyto meridiány zdola, z dlaňové části, nahoru k ramenům. Přejeďte dlaní všechny meridiány současně, mateřská ruka při tomto působení spočívá na rameni. Potom masírujte palcem meridián tlustého střeva od Špičky prsteníku, přes TLS 4 v bláně mezi palcem a ukazovákem a přes tsubo LI 10, který se nalézá na horní hraně předloktí, tři prsty směrem dolů od vnitřního ohbí lokte (obr. 23). TLS 10 je užitečný bod pro vybuzení a vitalizaci organismu a je vhodný též pro řešení bolestí paží a horních partií trupu. Pokračujte přejížděním palcem po svalu dvouhlavém a trojhlavém (biceps, triceps) k přednímu důlku na horním okraji svalu deltového - pokud jej nebudete moci vyhmatat, požádejte pacienta, aby přitáhl paži nahoru a potom vcelku snadno vyhmátáte dva důlky na vrcholu deltového svalu.

29. Nyní přejíždějte palcem po meridiánů trojitého ohřívače od prsteníku, mezi oběma kostmi předloktí a po hřbetě nadloktí až k zadnímu důlku na horním okraji svalu deltového.

30. Meridián tenkého střeva probíhá od vnějšího okraje malíku v těsné blízkosti zadní hrany kosti loketní, potom středem trojhlavého svalu na hřbetu nadloktí až k zadní straně podpažní jamky. Můžete masírovat palcem v této poloze, nebo můžete položit pacientovi paži přes hrudník, abyste snáze získali přístup k horním partiím paže. Jako obvykle opakujte techniku třikrát. Nakonec paži protřepete a položte ji zpět na zem. Přejeďte si na druhou stranu a opakujte celý postup od bodu 25 až k bodu 30 na druhé paži.

Krk a hlava

31. Nyní přejděte nahoru k pacientově hlavě a usedněte za temeno. Stlačte pacientovi ramena dolů, směrem od sebe, aby se napjal krk, potom podložte ruce pacientovi pod šíji a jemně přitáhněte hlavu směrem k sobě tím, že se zlehka zakloníte. Střídavě takto stlačujte ramena a přitahujte hlavu celkem třikrát až čtyřikrát.

32. Špičkami prstu, podloženými pod pacientovu šíji, masírujte malými kroužky zátylek až k bázi lební, abyste uvolnili šíjové svaly. Potom aplikujte tlak po obou stranách páteře, po celé délce šíje. Technika aplikace tlaku se v těchto partiích provádí tak, že vlastně položíte prsty pacientovi na šíji a přitahujete je směrem k sobě tím, že se pomalu zakláníte. Mějte neustále na paměti, že tlak musíte aplikovat v úhlu devadesáti stupňů. Když dospějete k hlavě, masírujte všechny zatuhlé body, které naleznete podél báze lební..

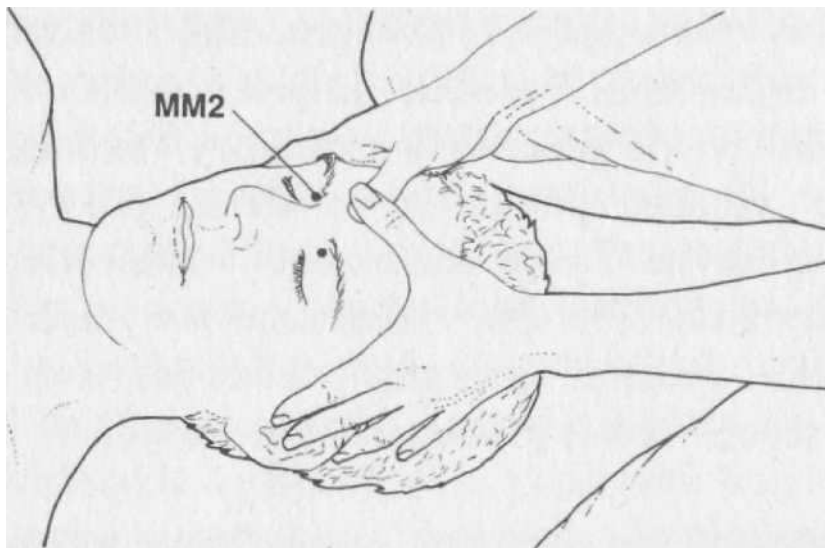
33. Otočte pacientovi hlavu k jedné straně a stimulujte ŽLU20, který se nalézá v prohlubni mezi dvěma velkými krčními svaly - svalem trapézovým a kývačem (sternocleidomastoideem - obr. 24). V tomto bodě lze příznivě ovlivňovat bolesti hlavy, napětí, strnutí a bolesti šíje. Jemně masírujte palcem postranní partie krku podél horní hrany ramene až k ramennímu kloubu. Potom pacientovi otočte hlavu na opačnou stranu a celý postup opakujte.



Obr. 24. Umístění bodu ZLU20

34. Položte pacientovi hlavu rovně. Pamatujte, že všechny techniky tlaku, aplikované na hlavě, musí být prováděny pevně, ale zároveň jemně. Položte jeden palec na druhý a masírujte oblast mezi obočím a středem čela směrem vzhůru k temeni (obr. 25).

Vraťte se k obočí a posuňte prsty dolů do žlábků na horním vnitřním koutku očníce a stáhněte prsty poněkud dozadu, abyste na toto místo aplikovali tlak. V těchto místech leží bod MM2, na nějž je vhodné působit při bolestech hlavy a slabozrakosti.



Obr. 25. Působení na dráhu Zadní střední v oblasti čela a umístění bodu MM2

35. Nyní sledujte linii horního i dolního oblouku očníce, prsty aplikujte tlak na horní hranu a palcem na spodní hranu. Při tomto působení neustále dávejte bedlivý pozor, abyste nevytáhali kůži kolem očí - jde o Shiatsu pro krásu obličeje!

36. Masírujte malými kroužky spánky. Posuňte ukazováky po obou stranách nosu dolů, na body TLS20 na vnějších okrajích nosních dírek, v rýze mezi nosem a koutkem úst. Působení na tento bod pomáhá při překrvení nosní sliznice a při "ucpaném" nose. Poté budete působit jemným tlakem na vnější straně obličeje, směrem zdola nahoru, na podélnou hranu

spodního okraje kosti lícní. Když dospějete k lícnímu svalu, proved'te masáž pomalými, ale pevnými krouživými pohyby, jelikož tato oblast bývá většinou zatuhlá, zejména v případě pacientů, kteří si navykli potlačovat hněv. Jemně masírujte okolí rtů, přes zuby a dásně, a potom zaštipováním dolní čelisti po celé její délce palcem a ukazovákem.

37. Oběma ukazováky a palci masírujte celé ušní boltce a nakonec zatáhněte za lalůčky směrem dolů k ramenům. Je to velice zklidňující.

38. Přejděte zpět k pacientovu trupu, posaďte se vedle jeho centra hara a položte ruku na tanden, těsně pod pupek. Nadechněte třikrát pomalu a zhluboka do (svého) hara, což umožní teplé, pozitivní, léčivé energii Ki, aby proudila z vašich rukou do pacientova organismu. Ponechte na jeden nebo dva okamžiky své ruce takto voině spočívat a psychicky "ukončujte" sezení. Potom tiše vstaňte, pokud je to třeba, přikryjte pacienta pokrývkou a omyjte si ruce pod tekoucí vodou. Měli byste také třikrát až čtyřikrát zhluboka nadechnout a vydechnout, abyste znovu získali vydanou energii, pokud jste své vlastní Ki v průběhu sezení vydali příliš značné množství.

Takto popsaná se základní sestava jeví poněkud dlouhá a časově náročná, avšak po jisté době praxe budete postupovat rychleji a tudíž tuto základní terapii budete schopni provést přibližně za hodinu. Terapeutické sezení by vlastně ani nemělo trvat déle než jednu hodinu. Zejména to platí v případech, kdy se jedná o pacienta oslabeného, protože při nadměrné manipulaci by se mohla jeho energie rozptýlit. Krátké sezení s působením pouze na určité oblasti, například pouze na záda nebo pouze na končetiny, může mít v těchto případech mnohem výraznější relaxační a re vítal izační účinky. Mým záměrem při seznamování vás s celou základní sestavou bylo, abyste po jejím ovládnutí mohli věnovat pozornost například jen některým jejím částem, jiné partie vynechat, improvizovat, přidat další techniky - krátce řečeno využít svých tvůrčích schopností. Shiatsu není jednou provždy danou, neměnnou rutinou, v níž jsou jednotlivé techniky seřazeny podle pevně stanovené posloupnosti. Každé sezení by naopak mělo být jedinečnou a tvořivou událostí. Předepsaná sestava, jako je například ta, kterou jsem zde uvedla, napomáhá tomu, aby se terapeut naučil základním technikám Shiatsu podle logického a snadno zapamatovatelného vzorce. Znamená to také, že je zde k dispozici určité rozpětí technik, které obsáhnou celé tělo. Pokud si je osvojíte ve formě sestavy, budete se moci v průběhu léčby více soustředit na své pocity a cit svých rukou, čímž získáte možnost zvolit pro daného pacienta v dané době ty nejvhodnější techniky.

V profesionální praxi si terapeut může vytvořit svůj vlastní postup práce nebo se může spoléhat na svou intuici, kterou se potom nechává vést a jejímž prostřednictvím poznává, na kterou oblast je třeba se v dané situaci soustředit. Já osobně vždy začínám diagnostikou hara, pokud se ovšem nejedná o pacienta zcela nového a navíc i mimořádně neklidného, kdy pracuji nejprve na pacientových zádech. Po provedení diagnostiky hara a stanovení nejvíce postižených meridiánů působím na příslušné meridiány (obvykle to bývají dva, popřípadě tři), nejprve buď na dolních, nebo na horních končetinách, včetně dlaní a chodidel, které bez výjimky pojmám do působení z důvodu stimulace počátečních a koncových partií všech meridiánů, a následně přistoupím k ošetření týchž meridiánů na oněch končetinách, na které jsem dosud nepůsobila.

Například při zjištění kyo meridiánů krevního oběhu a jitsu meridiánů močového měchýře budu stimulovat meridián Krevního oběhu na hrudníku a na paži a současně bych s největší pravděpodobností použila sedativního působení na doplňkový meridián močového měchýře na paži. Poté bych stimulovala doplňkový meridián oběhu na dolní končetině a následně bych působila na záda a zadní partie dolní končetiny, a to sedativním způsobem zejména na meridián močového měchýře. Záda s body Yu jsou v podstatě hlavní a nejdůležitější součástí léčby, kterou nikdy nevynechávám, obvykle končím šíjí a relaxační masáží obličeje. V

některých případech potom ještě přecházím k chodidlům, abych je "uzemnila". Nato následuje další diagnostika hara za účelem zjištění změn, které v organismu nastaly během terapeutického sezení. Užívám i subtilnější éterické techniky, kterou zjišťuji stav trojitého ohříváče, tří ústředních čaker, umístěných v srdci, v solárním plexu a v tandenu, a kterou následně uvádím tyto zóny do stavu energetické rovnováhy. Každé sezení je pro mne naprosto jiné a zcela odlišné od všech ostatních, a to i tehdy, jedná-li se o pacienty s obdobnou diagnózou. Každý člověk totiž potřebuje jiný osobní přístup a jiný způsob aplikace léčebných technik. Právě tato skutečnost je na poskytování Shiatsu tolik fascinující.

JEDNODUCHÁ DIAGNOSTIKA HARA, PROVÁDĚNÁ JEDNOU RUKOU

Po osvojení metody poskytování základní sestavy masáže Shiatsu, popsané v této kapitole, si zřejmě budete přát naučit se uvádět do stavu energetické rovnováhy jednotlivé meridiány, abyste mohli odstraňovat zcela specifické zdravotní obtíže prostřednictvím navrácení stavu energetické rovnováhy do orga nismu. Při použití tabulky souvztažností meridiánů a energetických poruch, uvedené v kapitole třetí, a prostřednictvím zjednodušené formy diagnostiky hara, o které budeme záhy pojednávat, se můžeme dopracovat poměrně přesné diagnosy na základě modelu kyo-jitsu, který lze následně aplikovat na základní sestavu tím způsobem, že se při ní prostě více soustředíte na specifické meridiány a vynecháte ostatní části sestavy. Chtěla bych ještě zdůraznit, že toto není úplná diagnostická metoda Shiatsu, a pokud se ji budete chtít naučit skutečně na úrovni, měli byste navštěvovat kursy. Žádnou praktickou dovednost nelze získat z knihy - mnohem vhodnější je vyhledat kvalifikovaného instruktora, který by vás vedl.

Nalistujme si stranu 62 a podívejme se znovu na obrázek 4, na kterém je uvedena Masunagova mapa diagnostických oblastí centra hara. Usedněte *VOŮIQ* svého pacienta do pozice seiza, Čelem k jeho hlavě, stehno se dotýká pacienta z boku. Položte uvolněnou ruku velice jemně a zlehka na oblast hara. Rukou, která je blíže k pacientovi, začněte centrum hara prohmatávat a zkoušejte, jak hluboko se v které zóně špičky prstů zanoří. Tajemství úspěchu spočívá v tom, že prsty musí být neustále velice uvolněné a úhel, který svírají s povrchem břicha musí být 90 stupňů. Představte si, že prsty pomalu noříte do vody, abyste vyzkoušeli, jak je horká. Takovým pohmatem zjišťujeme kyo nebo jitsu kondici dané oblasti: je příslušná zóna volná nebo ztuhlá, poddajná nebo rezistentní, měkká nebo pružná? Prsty do kůže nevlačujte, ale snažte se je mít na povrchu oblasti hara volně položené a všimněte si, jak hluboko jim hara umožní proniknout. Pokud nepocítíte žádný odpor nebo reakci, nebo pokud budete mít pocit, že je dané místo příliš měkké, jedná se o vyhmatání kondice kyo. Jitsu kondice se na pohmat projevuje jako pružnost a energicky reaguje na dotyk.

Nyní projděte celou oblast hara znovu tímto způsobem a snažte se určit, která zóna vykazuje kondici kyo nejvíce a která je nejvíce jitsu. Pořadí, které obvykle užíváme pro postup oblastí hara je SRD, ŽLU, JÁT, pravý PL, ŽAL, TRO, levý PL, SRD, LED, SL (užívejte bříška prstů, abyste nenahmatali puls), LED, MM, levý TLS, levý TES, pravý TLS, pravý TES. Procházením oblastí v tomto pořadí (které je mimochodem pouze záležitostí konvence) získáme zručnost a praktickou zkušenost, díky níž se budeme moci soustředit na to, co cítíme, namísto přemýšlení o tom, kterým směrem dále postupovat a zdali jsme některou zónu nevynechali.

Po diagnostikování zóny s kondicí nejvíce kyo a nejvíce jitsu stanovíme meridiány, které jsou nejvíce postiženy poruchou energetické rovnováhy, a budeme jim při terapeutickém sezení věnovat pozornost a péči. Obvykle strávíme více času tonizací stavů kyo, jelikož právě ten je považován za příčinu poruchy energetické rovnováhy. Po jisté době, při pravidelné

práci s určitým pacientem, objevíte v diagnóze jakýsi vzorec, který vám při patřičné pozornosti a správném posouzení souvztažností, známých z teorie, poskytne důkaz o tom, jak spolu teorie a praxe navzájem korelují a spolupůsobí ve vzájemné shodě a harmonii. Teprve toto stádium je vlastním počátkem vaší cesty k pochopení fascinujícího světa Činností Ki.

Přídavná cvičení a svépomocné techniky

V této kapitole si ozřejmíme, že Shiatsu není jen metoda aplikace určitých masážních sestav a léčebných technik, je to celý způsob života a bytí. Vnímavost a citlivost, které při Shiatsu uplatňujeme, jsou přirozenými vlastnostmi, které v sobě můžeme pěstovat a rozvíjet neustálou praxí i prostřednictvím určitých cvičení. Mnohá z těchto cvičení jsou velice jednoduchá, časově nenáročná a lze je snadno a nenásilně včlenit do každodenního programu běžného života. Studenty Shiatsu vyučujeme takovým cvičením, která podporují osobní rozvoj, což jim následně pomáhá v léčebné praxi, a já sama zadávám některá taková cvičení svým pacientům ve formě "domácích úloh", čímž se jim snažím pomoci při řešení jejich konkrétních problémů.

Důležité je, aby tato cvičení byla plně v rámci pacientových možností a schopností. Nemá smysl dělat si iluze o tom, že přetížený podnikatel, který je v permanentní časové tísní, bude každý den po večeri hodinu běhat po parku, právě tak jako nemá smysl doufat, že noční pták, jako jsem například já, bude vstávat o hodinu dříve než dosud, jen proto, aby si mohl před snídaní zacvičit jógu!

Já osobně mám nejraději cvičení a svépomocné techniky, které si mohu zacvičit poměrně rychle nebo dokonce při běžné denní činnosti. Tím není řečeno, že si nikdy nenajdu čas na praktická cvičení pro osobní rozvoj. V určitém období svého života jsem trávil úctyhodné množství času' meditací, jógou, aikidem, vařením stravy s dokonale vyváženým poměrem principů Jin a Jang a dalšími podobnými činnostmi. V současné době, kdy mám rozsáhlou klientelu, vedu školu Shiatsu, nemluvě již o rodině a charitativních aktivitách, považuji svou práci a principy, kterými se při ní řídím, za vlastní cvičení osobního rozvoje. Terapie Shiatsu, které se věnuji šest i více hodin denně, je pro mne dostatečným duchovním i tělesným výcvikem. Já jsem ovšem již víceméně v privilegovaném postavení, avšak vy, pokud stojíte teprve na počátku cesty k Shiatsu a k pochopení své vlastní podstaty, snažte se nalézt si každý den alespoň půl hodinky na některé z uvedených cvičení. Pro každého z nás je nesmírně důležité, aby si našel chvíli času, kterou stráví o samotě se sebou samým, aby si připomněl, kdo je, a zejména to platí právě pro ty, na které jsou kladeny vysoké nároky. Jistá velice vytížená matka to vyjádřila takto: "Když jsem o samotě sama se sebou a dělám pro sebe něco pozitivního, mám pocit, že jsem znovu sama sebou!"

Když moji pacienti přicházejí na Shiatsu poprvé, cítím, že potřebují nějakou činnost, která není příliš časově náročná, a která je přesto vysoce účinná. Následující cvičení jsou jednoduchá a přece mohou kvalitativně změnit váš život.

KULTIVACE VYUŽITÍ CENTRA HARA A DECHOVÁ CVIČENÍ

Jedním z nejdůležitějších umění, kterým se můžeme v životě naučit, je schopnost vejít ve styk se svým centrem hara. V Orientě se říká, že mysl a tělo se spojují v hara: zde je centrum naší tělesné energie i našich duševních sil - podstata našeho Já. Prvním krokem k nabytí schopnosti ovládnout energii hara je uvědoměná všímavost.

Cvičení 1

Položte špičky prstů na tanden, na střed centra hara, tři prsty pod pupkem, a vtiskněte je do podbřišku. Představte si v těchto místech uvnitř těla světelnou kouli. Občas si během dne tuto světelnou kouli připomeňte a uvědomujte si ji při všech běžných denních činnostech. Až budete muset přistě vyběhnout po schodech několik poschodí, nebo až budete muset uběhnout určitou vzdálenost, nemyslete na únavu a na to, že vás bolí nohy nebo píchá na prsou, myslíte na světelnou kouli v centru hara a přesvědčíte se, že to, co máte vykonat, vám náhle půjde snáze. Centrum hara lze využít i v emočně vypjatých situacích: cítíte-li, že se vás zmocňuje zlost nebo strach, několikrát zhluboka nadechněte, dbejte na to, aby se vdechovaný vzduch rozšířil až do centra hara, soustřeďte se všímavě na uvědomění si tandenu a pokud je třeba, můžete se tohoto místa i dotknout, abyste své vědomí lépe koncentrovali do správného místa. Díky tomuto postupu budete schopni zlost nebo strach snáze ovládnout, získáte pocit většího nadhledu nad situací a budete moci reagovat přiměřeněji.

Cvičení 2

Toto cvičení provádějte o samotě, přibližně po dobu deseti minut. Pohodlně se posaďte s rovnými zády, buď na židli nebo na podlahu s nohama zkříženými do tureckého sedu nebo do pozice seiza. Soustřeďte se vědomím na centrum hara. Vdechněte nosem a představte si, že proud vdechovaného vzduchu má podobu světla, naplňujícího postupně vaše centrum hara. Představu světla v hara udržujte i nadále a zbytek vzduchu vydechněte zlehka ústy. Při každém nádechu se tak bude centrum hara stále více naplňovat světlem. Toto cvičení je možno provádět samostatně nebo jako součást přípravy na poskytování terapie Shiatsu. Pokud hodláte poskytovat Shiatsu, můžete uvedené cvičení rozšířit o představu světla, proudícího z vašich rukou do pacientova organismu. Toto světlo je samozřejmě vizualizovaná Ki.

Cvičení 3

Opět si vyhradte několik poklidných chvil o samotě. Nadechněte do centra hara jako v předchozím cvičení. Potom, namísto naplňování pouze samotného centra hara, naplňujte s každým hlubokým nádechem světlem a energií Ki celé tělo a při výdechu vydechněte i světlo, až z něj zůstane pouze malá kulička v tandenu. Toto cvičení je vhodné pro situace, kdy se cítíte vyčerpaní nebo kdy jste naladěni negativně, protože vám umožňuje vizualizaci vyprazdňování staré, zvětralé Ki a příjmu nové, pozitivní energie.

Cvičení 4

Toto cvičení, které se větší měrou soustřeďuje na dýchání, má zklidňující účinky. Já osobně je nazývám "dechový čtverec", protože vdechujete na čtyři doby (tak rychle nebo tak pomalu, jak je vám pohodlné), následuje zádrž na čtyři, výdech na čtyři a znovu na čtyři doby zádrž. V průběhu dýchání se vědomím neustále soustřeďujte do hara. Při zádržích dbejte, abyste nezdvíhali ramena, a nechtě Ki usazovat v hara.

Existuje ještě nepřeberné množství dalších dechových cvičení a cvičení pro centrum hara, která je možno se naučit v kurzech Shiatsu. Cvičení zde uvedená náleží k těm nejjednodušším, kterými může bez nebezpečí začít každý sám.

STIMULACE MERIDIANU

Masáž Do-In neboli Shiatsu na sobě samém je vitalizační technika, kterou je možno praktikovat v kteroukoli denní dobu. Existuje několik různých verzí s mnoha variantami. Ta, kterou jsem si oblíbila já, je posilující a vitalizační metoda proklepávání meridiánů.

Do-In pro obličej

Začněte poklepy prstů na temeno hlavy. Pokud správně uvolníte zápěstí, budou poklepy poměrně silné. Takto si můžete ráno probouzet k činnosti mozek! Potom přejíždějte prsty Čelo a postupujte směrem ke spánkům, které budete masírovat špičkami prstů v malých kroužcích. Pokračujte pomačkáváním obočí po celé jeho délce. Stimulujte body v okolí očních, stejně jako při aplikaci techniky Shiatsu v obličejí, a právě tak dbejte na to, abyste nepovytažovali jemnou pokožku kolem očí. Promasírujte si třením tváře a špičku nosu - obojí prospívá krevnímu oběhu v těchto partiích. Stlačte bod TLS20 na spodním vnějším okraji nosních dírek a následně masíruje palci spodní hranu lící kosti až k uším - tímto uvolníte nos a vedlejší dutiny. Uši vytáhněte nahoru, dolů, dozadu a dopředu a celé je masírujte třením - opět prospívá oběhu. Zaštipujte spodní čelist po celé délce její spodní hrany a palcem prodlévejte na všech malých uzlinkách, čili lymfatických uzlinách, abyste vytlačili ven všechny nahromaděné toxiny.

Krk a ramena

Kružte hlavou, pomalu a pouze tak daleko, aby vám to bylo příjemné, nejprve na jednu stranu, potom na druhou. Jestliže v některé poloze ucítíte bolest, položte si ruku na hlavu a jemně protahujte krk právě v těchto místech, a to pouhou vahou ruky, která stahuje hlavu dolů. Sevřete volně ruku v pěst a proklepte ramena, nejprve jedno, potom druhé. V ramenou se často hromadí značné napětí a patřičným rozklepáním těchto partií uvolníte dlouho zdržovaný stres.

Hrudník a paže

Následuje poklepávání přes oblast hrudníku (s výjimkou měkkých tkání prsů u žen), čímž uvolníte hlen, abyste jej mohli vykašlat. Pro ještě vyšší účinnost provádějte tuto masáž za "Tarzanova" pokřiku! Potom proklepávejte ruce: po jinových meridiánech na vnitřní straně paží od ramen až po dlaně, potom paže otočte a proklepte jangové meridiány na vnější straně paží od dlaní k ramenům. Promačkejte a potáhněte postupně všechny prsty a stimulujte bod TLS 4 a KRO8 (**jejich** přesné umístění je uvedeno v kapitole 5 nebo dále v této kapitole).

Záda a nohy

Předkloňte se a pobouchejte si pěstmi záda, shora od spodního okraje lopatky dolů k hýždím, každou stranu páteře zvlášť. Opět můžete vyvinout větší sílu úderů, jestliže uvolníte zápěstí. Tato masáž stimuluje meridián močového měchýře. Nyní si řádně probouchejte hýždě, abyste roztloukli nadbytečné zásoby tuku. Pokračujte poklepy volně sevřenou pěstí na vnější strany nohou shora dolů a na vnitřní strany zdola nahoru, to znamená souhlasně s prouděním Jin a Jang v meridiánech. Posad'te se. Třete celý nárt i chodidlo a potom zaštipujte a potahujte postupně všechny prsty. Stiskněte bod LED1.

MASAZ CENTRA HARA

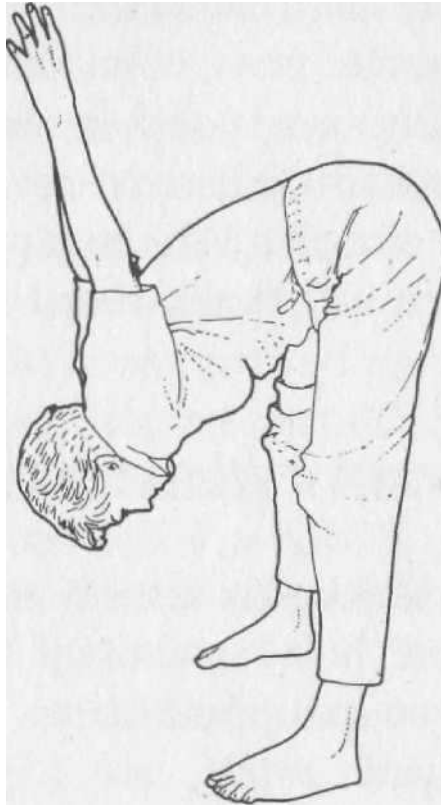
Položte se na zem s pokrčenými koleny, chodidla jsou postavena na podlaze. Propletěte prsty a masírujte hara ze strany na stranu, stejným způsobem jako při sestavě Shiatsu. Pamatujte, že během této masáže nesmíte třít pokožku, ale hníst břicho tak, že ponecháte střeva pod rukama volně klouzat. Takto si masírujte oblast hara po několik minut. Nyní vtiskněte při výdechu natažené prsty do kůže, a to na horním okraji hara, na solar píexu. Vdechněte a posuňte prsty obloukem doleva (ve směru průběhu zažívacího traktu) a s výdechem znovu vtiskněte prsty směrem dovnitř. Takto masírujte hara po obvodu, podél vnitřních okrajů žeber a pánve, v rozsahu jednoho a půl okruhu. Nakonec položte ruce na tanden a na několik minut si odpočiňte.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ MAKKO-HO

Protahovací cvičení Makko-ho sestává ze série cviků, otevírajících meridiány, které hojně praktikují terapeuti a studenti Shiatsu. Tyto cviky jsou prospěšné nejen proto, že protahují každou dvojici meridiánů zvlášť, ale i proto, že si jejich prostřednictvím můžete ověřovat stav svých meridiánů na pružnosti vlastních pohybů a na tom, jak snadno dokážete daný cvik provést. Některé pozice jsou podobné jógovým ásanám, avšak postup, kterým je zaujímáme, je odlišný. Cvičení Makko-ho se provádí v uvolnění: Nadechněte, ve výdechu zaujměte příslušnou pozici a relaxujte. Setrvejte v pozici uvolněně, nadechněte a s výdechem se snažte ještě více uvolnit a dostat se v protahovací pozici ještě poněkud níže. Nepružte, ani se nesnažte se do dané pozice protlačit sebemenším násilím, vždy poklesněte pouze tak daleko, aby to bylo pohodlné. Obvykle provádíme na každý cvik tři dlouhé výdechy a pořadí cviků je v souladu s aktuálním obdobím denního cyklu (viz kapitola 3).

Meridiány plic/ tlustého střeva (obrázek 26)

Postavte se, rozkročte nohy na šíři ramen, spojte palce za zády a předkloňte se s rukama nataženýma co nejvýše dozadu. Nadechněte a vydechněte celkem třikrát, při každém výdechu se snažte poklesnout poněkud hlouběji dolů.

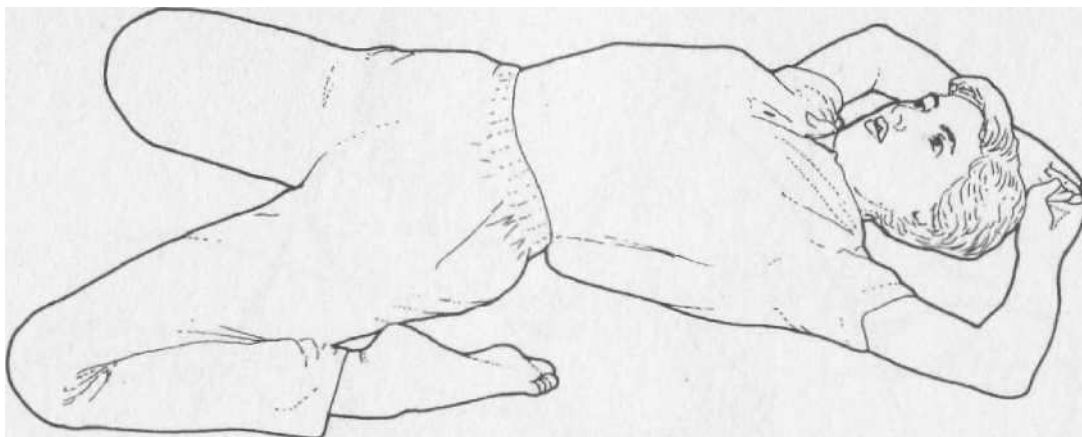


Obr. 26. Protážení *meridiánů* plic/tlustého střeva metodou Makko-ho.

Meridiány žaludku/sleziny (obrázek 27)

Klekněte si s chodidly od sebe a posaďte se mezi obě paty, vydechněte, zakloňte se a podepřete se lokty za zády. Jestliže se v této pozici cítíte pohodlně, položte se při dalším výdechu na zem a ruce položte za hlavu.

Třikrát nadechněte a vydechněte. Zdvihejte se z lehu tímto postupem, uchopte se za kotníky, přitáhněte bradu k hrudi a vzepřete se na loktech, abyste se zdvihli ze země. Potom se předkloňte, abyste kompenzovali předchozí prohnutí páteře dozadu. Pokud je pro vás tento cvik příliš obtížný, můžete cvičit jeho zjednodušenou verzi. Posaďte se do pozice seiza, dejte ruce za sebe, vydechněte a zdvihněte boky. Výdrž na dobu tří dlouhých dechů. Také tato pozice protahuje meridián žaludku a meridián sleziny, které probíhají na přední straně stehien.



Obr. 27. Protážení meridiánu žaludku/sleziny metodou Makko-ho

Meridiány srdce/ tenkého střeva (obrázek 28)

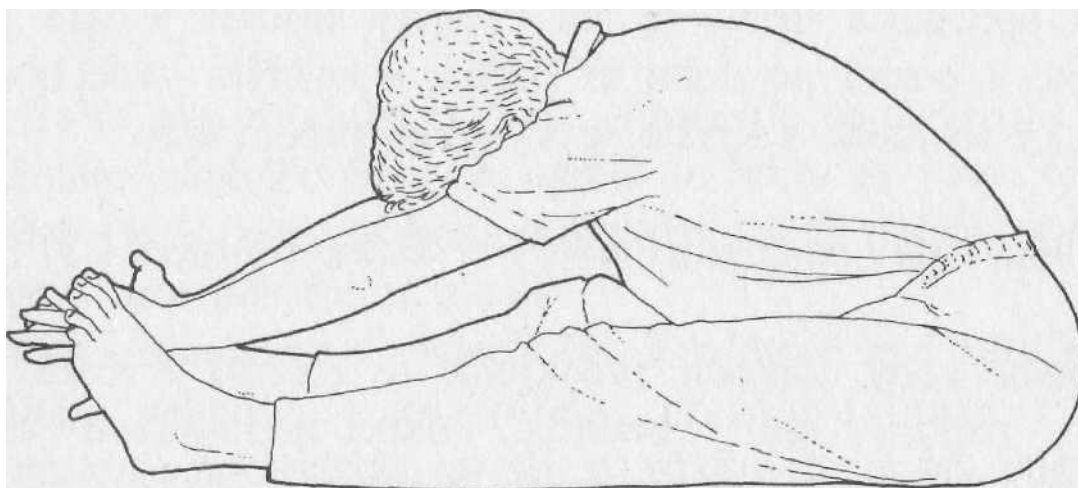
Posad'te se na zem, spojte chodidla k sobě a přitáhněte je co možná nejbližší k rozkroku. Uchopte se za nártý sepjatýma rukama, lokty do stran, podél bérců, uvolněte se, prověste trup dolů k podlaze a snažte se mít vypnutý hrudník a hara. Opět setrvejte v pozici po dobu tří dechů, s každým výdechem se stále více uvolněte a snažte se klesnout trupem níže.

Meridiány močového měchýře/ ledvin (obrázek 29)

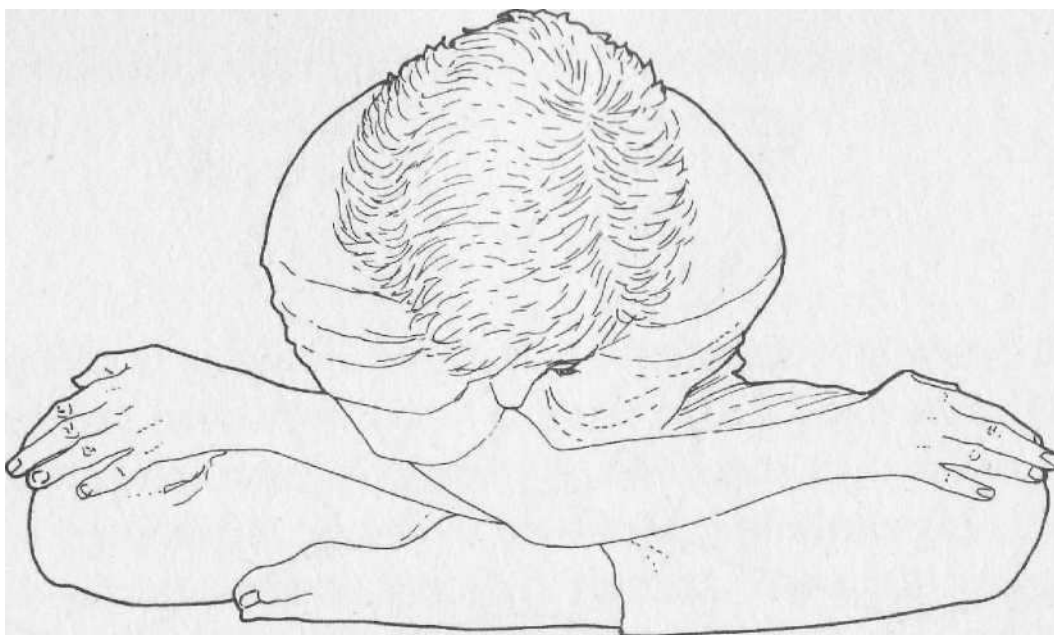
Napněte nohy dopředu, předkloňte se z boků a vložte ruce (malíky nahoru) mezi chodidla. Pokud nedosáhnete až na chodidla, přidržte si kotníky nebo bérce, v závislosti na tom, kam dosáhnete. Vydechněte a poklesněte trupem dolů. V průběhu prvních dvou dechů se dívejte mezi chodidla, při posledním výdechu přitáhněte hlavu dolů ke kolenům a protáhněte si záda a šíji.



Obr. 28. Protážení meridiánu srdce/tenkého střeva metodou Makko-ho



Obr. 29. Protážení meridiánu močového měchýře/ledvin metodou Makko-ho/



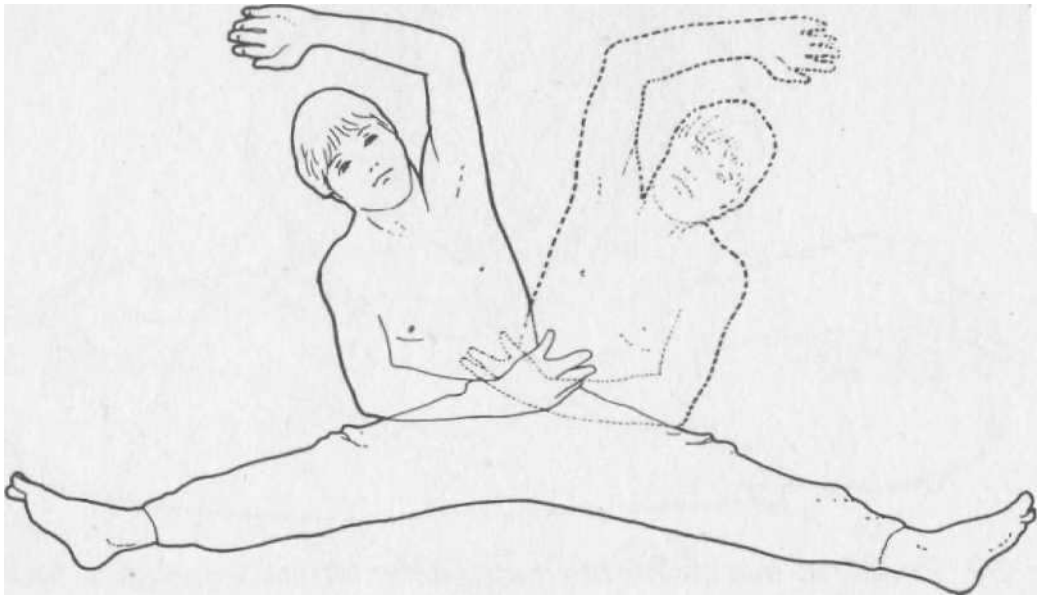
Obr. 30. Protážení meridiánů oběhu/trojitého ohříváče metodou Makko-ho.

Meridiány krevního oběhu/trojitého ohříváče (obrázek 30)

Posaďte se na zem se zkříženýma nohama, překřížte obě paže opačným směrem a dlaněmi uchopte kolena. Vydechněte a protáhněte se dopředu, přičemž stlačíte kolena k zemi. Opět proveďte tři plné dechy, potom překřížte nohy i ruce na druhou stranu a celé cvičení opakujte.

Meridiány zlučnicku/jater (obrázek 31)

Posaďte se na zem, nohy rozkročte tak široce, jak dokážete. Představte si, že se zády opíráte o zeď. Pravou ruku vzpažte a levou natáhněte před tělem doprava. Uklánějte se vlevo, jako kdybyste zády sjížděli podél zdi, a snažte se dosáhnout na zem vedle levého chodidla. Následuje výdrž na tři plné dechy. Narovnejte se, vyměňte ruce a uklánějte se tímtež způsobem doprava. Nezapomeňte, že záda musí být neustále rovná a hara nesmí propadnout dovnitř. Narovnejte se, sepněte ruce před tělem a předkloňte se z boků rovně dopředu. Opět vydržte v této pozici po dobu tří plných dechů a s každým výdechem se uvolněte do hlubšího protažení.



Obr. 31. Protážení meridiánů žluauku/jater metodou **Makko-ho**

To je celá série. Ačkoli celé cvičení netrvá déle než pět minut, jedná se o nejučinnější způsob, jak si zachovat dobrou tělesnou kondici a pružnost, nemluvě o tom, že si sami procítíte, jak každý pár meridiánů ve vašem organismu funguje. Cvičení Makko-ho je možno provádět každé ráno a večer. Nicméně pamatujte na to, že ráno bývá tělo poněkud ztuhlé a je třeba s tím počítat

MEDITACE

V metodice Shiatsu jsou cvičení pro zklidnění psychiky právě tak důležitá jako cvičení tělesná. Meditace je tradiční způsob pro utišení, ovládnutí a řízení mysli, vedoucí k pocitu klidu, pohody a chápání svého já. Existuje množství meditačních škol a metod, přičemž všechny mají ohromnou hodnotu. Vstoupíme-li na cestu sebezdokonalování, mnozí z nás zjistí, že mysl sama o sobě není schopna dostatečně se ztišit, a proto zde uvádím dvě meditační cvičení, při kterých budete muset vyvíjet nějakou činnost.

. Cvičení 1

Najděte si jakýkoli předmět, pocházející z přírody: kámen, list stromu nebo rostlinu, a položte si jej před sebe. Několik minut jej pozorujte, zdvihněte jej, obraťte jej v ruku, ohmávejte si jej. Položte jej znovu před sebe a představujte si, jak asi vznikl: jak ze semene vyklíčila rostlina, nebo jak se kamínek vydrolil z velké skály. Prohlédněte si všechny detaily jeho povrchu. Jestliže vám vytanou na mysl vedlejší myšlenky na cokoli jiného, nevěnujte jim pozornost, nechtě je odplynout tak, jak přišly, a potom znovu obraťte pozornost na svůj předmět. Provádějte toto cvičení po dobu jednoho týdne, každý den s tímtež předmětem, a potom si zvolte jiný předmět. Je až zarážející, jak my, dospělí lidé, často opomíjíme krásu a

nevšímáme si kouzla drobných věcí v přírodě kolem nás. Díky tomuto cvičení se kromě soustředění myslí naučíme znovu vnímat krásu.

Cvičení 2

Najděte si tiché místo, kde budete moci nerušené pobýt po dobu pěti až deseti minut. Toto cvičení, které se nazývá "Meditace Nebe a Země", často užívám jako řízenou vizualizaci pro své studenty. Zavřete oči a představte si v duchu sami sebe, jak pohodlně sedíte v dané místnosti. Představujte si, že se vznášíte ke stropu a potom vyplouváte ven, až nad střechu domu. Velice pomalu se vznášíte ještě výš, takže máte pod sebou střechy domů a stromy, a vyplouváte ještě výš a výš, až uvidíte geografické rysy krajiny, kopce, jezera, řeky, snad i moře. Vzlétněte ještě výš, až uvidíte jako na dlani celou svou zemi a potom celý světadíl i s oceánem. Vzneste se tak vysoko, až uvidíte všechny kontinenty, a ještě výš, až se před vámi objeví Země jako kosmické těleso. Nakonec spočíňte ve vesmíru a dívejte se na naši překrásnou, modrozelenou planetu Zemi. Jak je vzdálená a skvostná. Nevidíte žádné války ani neštěstí, ani svá vlastní trápení, jenom dokonalou jednotu a krásnou oblou celistvost. Nyní se pomalu začněte vracet atmosférou zpět do své krajiny. Přibližujete se k Zemi a znovu začínáte rozeznávat moře, potom hory, řeky, města, domy, stromy. Blížíte se k budově, z níž jste se vznesli, a dolů, do místnosti, kde sedíte. Zhluboka nadechněte a vydechněte. Teď si začněte představovat, že cítíte v těle nesmírnou tíhu, tak velkou tíhu, že klesáte dolů, skrze podlahu až do hlíny. Klesejte vlhkou zeminou a pozorujte kořeny stromů a rostlin, myši a krtčí tunely, kameny, snad i zapadlé trosky starých zdí. Klesáte ještě hlouběji skalnatým podložím až do podzemní jeskyně, kterou protéká řeka, stěny, strop a podlahy zdobí stalagnity a stalaktity. Klesejte ještě hlouběji, až do jeskyně s třpytícími se křišťálovými krystaly. Máte pocit hřejivého tepla a bezpečí jako v náruči matky Země. Nyní pomalu stoupejte znovu zpět skrze vrstvy skal, kamení a potoky, nahoru na úrodnou zemi, která živí kořeny rostlin, zpět na světlo a do své místnosti. Vraťte se myslí k vědomí sebe samých, sedících ve svém křesle, teď a tady. Pomalu se protáhněte a trochu se rozhýbejte, a až budete cítit, že jste dostatečně bdělí, otevřete oči.

Toto je má nejoblíbenější řízená meditace. Poskytuje pohled na zemi a na naše místo na ni. Dává nám cit pro perspektivu a sounáležitost se Zemí. Po několika provedeních budete schopni tento výlet uskutečnit poměrně rychle a mně velice pomáhá k soustředění ve stresových obdobích.

STRAVA

"Jste to, co jíte," slyšíme často, a praktické zkušenosti dosvědčují, že tomu tak opravdu je. Co si však většina z nás neuvědomuje, jsou subtilní energetické účinky, kterými může strava ovlivňovat naše zdraví, naše nálady a komplexní stav naší Ki. Dietních režimů je tolik, že je velice obtížné se zorientovat v tom, co je nevhodnější **jíst**, a vezmeme-li v úvahu ještě znečištění životního prostředí radioaktivitou a chemikáliemi, které je součástí našeho dnešního životního stylu, vyvstává otázka, zda je vůbec zdravé jíst cokoli.

Jednoznačná odpověď neexistuje. Tradiční orientální náhled na stravování se snaží o vyváženost "pěti chutí" (hořké, sladké, ostré, slané a kyselé) z oblasti souvztažností Pěti prvků, a kromě toho usiluje také o vyváženost potravin typu Jin a typu Jang v závislosti na ročních obdobích a osobních individuálních potřebách každého člověka. Makrobiotika je moderním odvozením tradičního japonského způsobu stravování a klasifikuje potraviny a metody vaření z hlediska principů Jin a Jang. Jangové potraviny rostou pod zemí nebo těsně

na jejím povrchu. Jinové potraviny rostou nad zemí nebo na stromech a keřích. Jangový způsob úpravy pokrmů je pomalejším vařením, pod tlakem nebo pečením v troubě, se solí. Jinový způsob obsahuje vaření v páře a syrovou stravu. Někteří lidé považují makrobiotická stravovací pravidla za nesmírně užitečná, zejména v případě onemocnění, jiní je pokládají za příliš omezující.

Já osobně zastávám názor, že bez ohledu na to, jaké stravovací metodě dáváte přednost, mělo by pro vás být jídlo potěšením, nikoli zdrojem stresu nebo pocitu špatného svědomí. Měli bychom jíst, abychom žili, ne naopak. Každý z nás si musí nalézt svůj vlastní ideální způsob stravování, který mu bude nejvíce prospívat. V této knize není dostatek prostoru pro to, abychom se podrobně zabývali zásadami správné výživy, nicméně většina dietetiků a odborníků v oboru výživné hodnoty potravin bude jistě souhlasit s následujícím jednoduchým souborem vodítek k zajištění dobrého zdraví.

1. Jezte pravidelně, každé sousto řádně rozžvýkejte, nejezte ve chvíli, kdy se cítíte příliš přetížení, ve stavu stresu, nebo pokud máte zlost.
2. Jezte hodně ovoce a zeleniny - ideální by bylo doma vypěstované, buď vlastní nebo z farmy zdravé výživy. Denně byste měli sníst zhruba dvě porce zeleniny (vařené nebo syrové) a nejméně jeden kus ovoce.
3. Jezte dostatečné množství bílkovin: fazole, tofu, ryby (nikoli chované), vejce (od drůbeže chované ve volných výběžích). Pokud jíte červené maso, snažte se jej omezit na jednu nebo dvě porce týdně. Někdo dává z důvodu snazšího trávení přednost oddělování jídel bílkovinných a uhlovodanových.
4. Zvyšte příjem zrn, jako je neloupaná rýže, jáhly, pohanka, oves a ječmen. Další kvalitní zdroj vlákniny jsou celozrnné těstoviny, kuskus (severoafričský pokrm z pšeničné nebo kukuřičné krupice, často též s příměsí masa a zeleniny- pozn. překl.), ořechy a různá semena.
5. Mnozí lidé mívají potíže s trávením chleba, buď proto, že trpí pšeničnou alergií, nebo nesnášejí droždí. Já osobně jakmile sním chléb, mám okamžitě ucpaný nos, a proto jej jím pouze "v nejvyšší nouzi". Jiní lidé zjišťují, že jim způsobuje plynatost, což bývá velice nepříjemné. Pokud nemůžete jíst chléb, nahraďte jej rýžovými chlebičky nebo žitným pečivem.
6. Povzbuzující látky jako káva, čaj, čokoláda, cukr a chemikálie, obsažené v průmyslově zpracovaných a konzervovaných potravinách, zásadně nejsou příliš zdraví prospěšné. Nejlepšími nápoji jsou bylinné čaje, kávovinové náhražky, čisté ovocné šťávy a pramenitá voda bez ochucení, pokud se však nedokážete vzdát svého povzbuzujícího šálku, omezte jej alespoň na jeden nebo dva denně. Ještě malé upozornění: pokud jste opravdu silní "kafaři", odvykejte si zvolna a pomalu, jelikož při náhlém vysazení by se mohly dostavit velice nepříjemné abstinenční příznaky. Návykovou drogou se může stát i cukr, sladte nápoje raději trochou medu a dezerty sušeným ovocem. Z dlouhodobého hlediska může být vynechání cukru z jídelníčku tou nejbližší a zdraví nejprospěšnější změnou, kterou můžete ve svých stravovacích návycích učinit.
7. Některým lidem činí potíže trávení mléčných produktů, které někdy způsobují zvýšenou tvorbu hlenu, což vede k onemocnění vedlejších nosních dutin, trávicím obtížím, a kožním problémům. Děti bývají na mléko často přecitlivělé a proto v případě různých ekzémů nebo astmatu vždy stojí za pokus přerušit podávání mléka na dobu několika měsíců, a je možné, že dojde ke značnému zlepšení. Migrény jsou často zapříčiněny konzumací sýrů. Sojové mléko a produkty tofu (ze sojových bobů) jsou již poměrně dostupné téměř v každém obchodě racionální výživy a dokonce i v některých supermarketech a jsou mnohem stravitelnější pro lidi přecitlivělé a trpící trávicími obtížemi po požití mléčných výrobků.

8. Pokud mezi hlavními jídly svačíte, snažte se jíst hlavně čerstvé i sušené ovoce a ořechy namísto sladkého pečiva nebo sušenek. Někteří lidé potřebují jíst málo, ale často, zejména ti, kteří mají sklon k výkyvům hladiny krevního cukru. V tomto případě může hrst mandlí nebo slunečnicových semínek a hrozin nahradit jakékoli jiné jídlo a pro zdraví je mnohem prospěšnější.
9. A konečně je třeba, abyste vypili denně jednu nebo dvě sklenice čisté vody. Lidské tělo potřebuje určité množství vody, aby v něm mohly probíhat všechny chemické procesy, nezbytné k udržení života, a pokud není tato podmínka splněna, může dojít k dehydrataci organismu. Voda také pomáhá vylučovat z těla toxiny a tím organismus čistí.

Jestliže se rozhodnete změnit své stravovací návyky, bude rozumné zavádět změny do jídelníčku postupně. Potom bude mnohem nižší pravděpodobnost výskytu zažívacích obtíží nebo rodinných vzbouření v případech, kdy zmizí se stolu oblíbené nekvalitní potraviny. Mně osobně nejvíce vyhovuje vegetariánská. dieta, protože poskytuje velké množství energie a je nesmírně pestrá. Jakožto terapeut Shiatsu se řídím jistými osobními pravidly, například nepít alkohol nebo nejíst příliš sladkostí v den, kdy přednáším nebo léčím. Oproti tomu zjišťuji, že mi neškodí, když někdy poněkud vybočím z mezí. Není snad nic horšího, než když se člověk omezuje tolik z vlastní vůle nikoli ze zdravotních důvodů), že není možné ho pozvat do restaurace na večeři

ŽIVOTNI STYL

Dva další faktory, na které nesmíme v oblasti životosprávy zapomínat, jsou tělesná cvičení a spánek. Ať je náš životní program jakkoli úspěšný, spánek a cvičení je jeho složkou naprosto zásadní důležitosti. Tělesná cvičení si můžeme rozdělit do dvou kategorií: aerobní, to jest "Činnost, při které se zadýcháte", jako například běh, jízda na kole, plavání, kolektivní sporty, tenis, badminton, stolní tenis, ale i rychlá chůze. Druhou kategorií tvoří subtilnější cvičení, která upravují cirkulaci Ki v organismu a zvyšují nebo zachovávají tělesnou pružnost, jako je jóga, Tai Či, Qui Gong, Do-In, a tak dále. Podle mých zkušeností je nejvhodnější vybrat si z obou kategorií to, co každému osobně nejvíce vyhovuje, podle následujícího schématu: třikrát týdně zhruba 20 minut aerobního cvičení za účelem stimulace kardiovaskulární (srdečně cévní) soustavy a každý den 15 minut mírného cvičení, což je dobrý průměr, kterého bychom se měli snažit dosáhnout.

Spánek a odpočinek je neméně důležitou složkou života. Během noci nás organismus odpočívá a zotavuje se, doplňuje síly vydané během předchozího dne a buduje si zásoby Ki pro den následující. Škodlivé účinky může mít nedostatek spánku právě tak jako jeho nadbytek, a proto si každý musí nalézt správnou míru, která jemu osobně nejvíce prospívá. Mírné pohyby, které během spánku provádíme, nám umožňují uvolnit a podvědomě relaxovat celý organismus, zatímco sny nám pomáhají zpracovat nevyřešené události uplynulého dne. Nespavost trápí značný počet lidí a podle mých zkušeností jsou obavy z toho, že se spánek nedostaví, větším problémem než samotná nepřítomnost spánku. Pokud se vám stane, že se v noci probudíte a nebudete moci znovu usnout, neznepokojujte se tím. Ačkoli organismus spánek potřebuje, potřebuje právě tak i odpočinek - řekněte si tedy, že přestože nespíte, přece jen odpočíváte, a zkuste si zacvičit některé z dechových cvičení pro hara, kterými jsme se zabývali v předchozích částech této kapitoly. Přibližně po deseti minutách možná zjistíte, že se mysl zklidňuje natolik, abyste mohli znovu usnout.

BODY PRVNÍ POMOCI

Relaxační sezení Shiatsu je možná právě tím, co nejvíce potřebujeme, ovšem pokud onemocníme nebo v případě akutních bolestí není někdy možno tuto metodu léčby provádět. Tehdy musíme použít specifického tsubo první pomoci. Každý terapeut má celý seznam těchto bodů a ty, které zde uvádím, jsou podle mé praxe nejužitečnější v situacích, kdy není možné podrobit pacienta celému terapeutickému sezení. V případě působení na tsubo jako léčebného prostředku při specifických obtížích mějte na paměti, že se nejedná o "kouzelnou střelu" a výsledek se nemusí dostavit okamžitě. Použiji-li například bod pro bolesti hlavy, zjišťuji obvykle, že k tomu, aby došlo ke zmírnění bolesti, je třeba přibližně patnáct minut působit na bod přerušovaným tlakem. Stiskněte bod a vejděte do spojení s Ki - obecně vzato to bývá pocit "příjemné bolesti" nebo citlivosti bodu. Potom držte bod stisknutý sedm až deset sekund a na stejně dlouhou dobu tlak uvolněte. Pokračujte takto několik minut a potom na několik minut ustaňte. Jestliže začne být daný bod příliš citlivý, zkuste působit na jiný bod obdobným způsobem - body lze velmi často užívat v různých kombinacích.

MM2: v jamce horní vnitřní hrany očníce: bolesti hlavy v oblasti čela a podráždění nebo bolest očí **ZLU20:** v prohlubni mezi dvěma velkými krčními svaly (trapézovým a sternokleidomastoideem) na zadní straně krku, těsně pod lebkou: bod pro uvolnění napětí a bolesti v oblasti krku, jednostranné bolesti hlavy **PLI:** na šíři palce pod prohlubni pod vnějším okrajem kosti klíční: kašel, astma, všechny plicní obtíže **TLS10:** tři prsty dolů od ohbí lokte, na horní hraně velkého svalu předloktí: bolesti paže a ramen, střevní obtíže **TLS4:** v bláně mezi palcem a ukazovákem na hřbetu ruky v blízkost zápěstních kostí: bolesti hlavy, bolesti zubů, transport Ki do dolních partií těla, zácpa, průjem, všeobecné povzbuzení činnosti střev, zákaz stimulace v těhotenství, napomáhá urychlení porodu **KRO6:** na šíři dvou palců nad ohbím lokte na vnitřní straně paže, mezi šlachami: žaludeční nevolnost, zvracení, zejména ranní nevolnosti a mořská nemoc **KRO8:** když sevřete ruku volně v pěst, nalézá se HG8 v místě, kde se prostředník dotýká středu dlaně: pro zklidnění psychiky v případě nervozity nebo úzkostných stavů **SRD7:** v ohbí zápěstí přesně uvnitř šlachy na malíkové hraně: zklidňuje psychiku, odstraňuje úzkostné stavy, nespavost, noční pocení a srdeční obtíže **SRD9:** v koutku nehtu na vnitřní straně malíku: srdeční obtíže včetně infarktu (pokud byly splněny všechny ostatní opatření první pomoci), těžké úzkostné stavy **ŽLU3:** ve středu hýždě, v místě, kde se nalézá prohlubeň, když je hýžďový sval stažený: ischias, bolesti a únava dolních končetin, bolesti v dolních partiích zad

ZAL36: čtyři prsty pod vnějším spodním okrajem kolen ní česky; zažívací obtíže, žaludeční nevolnost a veškeré žaludeční choroby, únava a bolest dolních končetin, všeobecně vhodný pro vitalizaci organismu

SL6: tři prsty nad vnitřním kotníkem, od místa, kde začíná kotník vyčnívat ven (nikoli od jeho nejvyššího vrcholu), těsně za kostí: menstruační problémy jakéhokoli druhu, zejména bolestivá menstruace, poruchy plodnosti, únava, ulevuje od břišních bolestí, zklidňuje psychiku, nespavost. Zákaz stimulace v těhotenství, avšak vhodný ke stimulaci při porodních bolestech

JAT3: na nártu v prohlubni za druhým článkem palce, mezi první a druhou kostí zánártní: migréna, bolesti hlavy, svalové křeče, zklidňující účinky zejména při špatné náladě a hněvu

LED1: na chodidle, těsně pod bříškem chodidla v jedné přímce s druhým prstem: stimuluje jinovou energii organismu, zjasňuje mysl a zklidňuje psychiku, lze jej použít v případech bezvědomí

Tyto body lze bez nebezpečí použít pro všechny pacienty, od dětí až po staré osoby. Užívejte zdravého rozumu, nestimulujte nadměrně, a jestliže léčený stav přetrvává, vyhledejte radu kvalifikovaného odborníka.

MOXA

Nahřívání moxou provádějí terapeuti v kombinaci s Shiatsu jako podpůrnou metodu léčby v případech, kdy je aplikace tepla organismu prospěšná. K těmto účelům se užívá upraveného pelyňku, který se zapálí a přiblíží ke kůži nebo se na ni přímo položí v místě, kde se nalézá specifický tsubo, který má být prohříván, v důsledku čehož dochází ke stimulaci místní cirkulace a zesílení proudění Ki do bodu s určitou požadovanou činností. Chumáče moxy připomínají kousky hnědé vaty a pro "přímou" metodu nahřívání se tvarují do kónusů, které se spalují na tenkém plátku zázvoru nebo česneku, dokud pacient nepocítí pálení. Praktičtější i bezpečnější pro použití během terapeutického sezení Shiatsu je "nepřímá" metoda, kdy se z moxy utvoří svitek, jakási cigareta, která se přibližuje nad daný bod a opět se vzdaluje, tak dlouho, až kůže v tomto místě zčervená a pacient zde začne pociťovat příjemné teplo. Jelikož moxa nehoří, pouze doutná, je celkem snadné regulovat aplikaci množství tepla na bod přibližováním a oddalováním podle potřeby, přičemž pacienta požádáme, aby hlásil, kdyby kůže začínala pálit. Netřeba snad zdůrazňovat, že terapeut bedlivě dbá na to, aby nepopálil pokožku. Léčba moxou je velice účinná v případech chronicky bolestivých stavů, zatuhlého ramenního kloubu, některých druhů artritidy, průjmů, nachlazení a celkové únavy.

Všechny tyto přídatné metody a cvičení lze včlenit do běžného každodenního způsobu života, jakmile jen budeme ochotni převzít větší míru zodpovědnosti za sebe samotné. Jejich prostřednictvím dokážeme pochopit a přesvědčit se o tom, že svými vlastními činy, jednáním, Činností a postoji můžeme změnit stav Ki svého organismu tak, že ji budeme schopni více řídit a ovládat a také dosáhnout v životě toho, co chceme.

JAK POKRAČOVAT DÁL VE STUDIU KDE A JAK HLEDAT TERAPEUTA

V několika posledních letech získává celostní a alternativní medicína značnou popularitu. Deziluze z terapií založených na syntetických lécích klasické medicíny spolu s nedostatkem času, kterým típí každý praktický lékař, a vzrůstající touha pacientů hrát při léčbě aktivnější a zodpovědnější úlohu, to vše bezpochyby sehrálo svou roli v tom, že se značné množství lidí nyní obrací k subtilnějším formám léčení.

Charakteristickým rysem a důležitou náplní téměř všech přírodních způsobů léčby je hluboký projev pochopení pro pacienta a pro jeho stav v souvislosti s jeho celkovým potenciálem zdravotním, a snad právě tato touha po pochopení svého já a potřeba soucítění ze strany druhého člověka, který má odlišný náhled a dostatek času prohovořit všechny otázky týkající se zdravotního stavu pacienta, přivádějí tolik lidí do péče alternativních léčitelů. Jakmile však opustíme pevně ustavené normy klasické medicíny, vyvstává velice reálný problém kvalifikace a úrovně terapeutů. Jak nalézt skutečně důvěry hodného a kvalitního terapeuta? Existuje státní, podle zákona ustavená organizace? Je nejlepším řešením vyžádat si ze školy pro terapeuty jejich seznam? Jsou všichni terapeuti z různých škol vyškoleni na tutéž úroveň? Nešťastným pacientům, kteří potřebují jen to, aby jim někdo ulevil od bolestí v zádech, se musí tato oblast jevit jako naprosto nepřehledná džungle.

Shiatsu má tu čest mít vlastní organizaci, Shiatsu Society, která sdružuje všechny terapeuti, učitele a studenty Shiatsu, sjednocuje všechny, kteří mají o Shiatsu zájem a propaguje všechny aspekty terapie od poskytování informací široké veřejnosti až po stanovování kritérií profesionální praxe.

V roce 1981 se sešla skupina učitelů a studentů Shiatsu v Londýně, aby prodiskutovala způsoby možného vzájemného propojení mezi těmi několika málo průkopníky, kteří tehdy v Británii terapii provozovali. Z této iniciativy se zrodila Shiatsu Society. Původně plnila funkci komunikační sítě, brzy však převzala i roli profesní asociace a informační základny pro veřejnost, v jejímž rámci vydala i registr terapeutů. Stanovení standardů pro profesionální školení a praxi bylo svěřeno nejstarším učitelům a terapeutům a vyústilo v diskuse, týkající se ustavení systému jednotných kritérií při současném respektování individuálních způsobů léčby každého terapeuta a zohlednění různorodých stylů a filozofických přístupů, které vyučují různá školící zařízení.

Shiatsu Society proto funguje ve Velké Británii jako zastřešovací organizace Shiatsu. Prosté Členství může získat každý, kdo má zájem o tento druh terapie, ať se jedná o studenta Shiatsu, pracovníka jakéhokoli zdravotnického zařízení nebo pracovníka z oboru sociální péče, který chce být informován a neztrácet kontakt. Členství Terapeuta a Učitele je určeno pouze těm, kteří splňují kvalifikační požadavky Society.

Jedním z vůdčích ideálů Society vždy bylo podporovat vzájemnou komunikaci mezi terapeuti a učiteli jednotlivých stylů a pojetí Shiatsu, a tím se vyhnout neshodám, které se čas od času vyskytují v ostatních oblastech léčitelství. Všechny renomované školy Shiatsu jsou vedeny členy organizace registrovaných učitelů (Registered Teacher) Shiatsu Society a absolventi těchto škol jsou oprávněni po složení příslušné zkoušky získat titul terapeuta Shiatsu Society, který je opravňuje k začlenění do Registru terapeutů (Register of Practitioners). Registr Shiatsu Society je unifikovaný seznam terapeutů, pocházejících z různých školících zařízení, kteří absolvovali minimálně tříletý školící kurz, složili kvalifikační zkoušky a vyhovují kritériím lékařů, ordinujícím pro státní zdravotní pojišťovnu metodou Shiatsu. Registrovaní lékaři mohou užívat zkratky titulu MRSS (Member of the Register of the Shiatsu Society- člen registru Shiatsu Society). Úplný seznam lze obdržet na adrese:

The Shiatsu Society Administrátor
14 Oakdene Rd.
Redhill
Surrey, RH1 6BT
Tel. 0737-767896

Shiatsu Society má několik registrovaných terapeutů také mimo území Velké Británie, v Evropě, kde má každý **stát** svou vlastní profesní organizaci. Kromě toho udržuje kontakty i s terapeuty a organizacemi na mezinárodní úrovni, (viz str. 149, kontakty v závěru této kapitoly).

KURZY SHIATSU

Kurzy Shiatsu jsou v Británii dostupné poměrně široké veřejnosti, a to buď pro laické zájemce jako večerní kurzy pro začátečníky, nebo jako profesní školení pro ty, kteří se chtějí stát praktickými terapeuty. Většinou se tyto kurzy konají v průběhu víkendů, ačkoli existují i jedna či dvě velké školy pro denní profesní studium. Přestože kurzy Shiatsu nejsou rozšířeny tolik jako například jóga, je možné nalézt učitele od Brightonu až po Inverness, od Jižní Anglie po Západní Wales. Podrobnosti o jednotlivých kurzech na požádání sdělí Shiatsu Society a mimoto se často objevují inzeráty ve čtvrtletním věstníku společnosti. Výuka Shiatsu nespočívá pouze v teoretické přípravě a demonstraci technik. Jak jsem průběžně zdůrazňovala v celé této knize, je podstatou Shiatsu otázka vnitřního postoje, pochopení vlastního já a osobní rozvoj. Pokud budete vážně uvažovat o tom stát se terapeutem, důrazně vám radím, abyste si našli učitele nebo organizaci, kterým budete moci důvěřovat a pod jejichž vedením budete moci růst - možná bude třeba, abyste absolvovali několik kurzů pro začátečníky, než vůbec najdete někoho, kdo vám opravdu "sedne".

Většina škol nepožaduje žádnou vstupní kvalifikaci kromě nadšení a motivace: mnohé se snaží distancovat od starých akademických způsobů práce, které každý z nás zažil v míře více než vrchovaté na střední škole. Vyučování proto obsahuje značnou míru praxe vkládání rukou, nových her, tvůrčí práce a cvičení pro rozvíjení citlivosti, to vše proto, aby se žák učil celým svým tělem, všemi smysly a pocity i celou svou myslí a psychikou. Intelektuální práce je samozřejmě rovněž nezbytná, zejména na pokročilejších úrovních, kde jsou součástí osnov také orientální nauky, diagnostické metody, anatomie, fyziologie a patologie. Některé školy ukládají praktické i písemné domácí úlohy a v některých se skládají závěrečné zkoušky.

V pozdějších stádiích studia jsou žáci nabádáni, aby studovali pod vedením různých učitelů, aby si rozšířili obzory i repertoár léčebných technik a aby se naučili respektovat i všechna ostatní pojetí Shiatsu. Mnohé školy dovedou studenty až ke kvalifikačním zkouškám, na jejichž podkladě může student získat oprávnění k registraci v seznamu terapeutů ordinujících pro státní zdravotní pojišťovnu. Jiní samostatní učitelé nabízejí kurzy z oblasti speciálních aspektů Shiatsu nebo dovedou žáka na určitou úroveň a potom jej předají jinému učiteli.

Shiatsu Society poskytuje na požádání seznam registrovaných učitelů a renomovaných škol Shiatsu. Čtvrtletní věstník uvádí také podrobnosti o kurzech, které se konají po celé zemi, právě tak jako speciální semináře, vedené zahraničními učiteli.

KONTAKTY

Velká Británie

The Shiatsu Society
14 Oakdene Rd.
Redhill,
Surrey, RH1 6 BT
Tel. 0737 - 767896

Irská republika

Shiatsu Society of Ireland Greenville Lodge Esker Road Lucan Co. Dublin

Evropa

(dotazy adresujte Shiatsu Society, Velká Británie)

USA American Oriental Bodywork
Therapy Association,
50 Maple Place,
Manhasset,
New York 11030, USA

Japonsko Japanese Shiatsu College,
2-15-6 Koishikawa,
Buňky oku,
Tokyo,
Japan

Iokai Centre,
1-8-9 Higashi-ena,
Daito-Ku,
Tokyo,
Japan

Austrálie The Shiatsu Therapy Association
of Australia
332 Carlisle Street,
Balclava,
3183 Victoria
Australia

Závěrem PROČ PRAVÉ SHIATSU?

Nahlížíme-li na léčení jako na proces nabývání celistvosti, jsem pevně přesvědčena o tom, že pokud se k této dráze rozhodneme, máme všichni schopnost léčit jiné lidi, každý svým způsobem. Věřím také, že touha pomáhat druhým a léčit vyvěrá ze samé podstaty našeho lidství a soucítění s ostatními živými bytostmi, které s námi putují po této někdy radostné, jindy bolestné cestě zvané Život. To, jaký způsob si pro vyjádření své léčby zvolíme, závisí na individuálních preferencích každého z nás. Někdo se s ní setká již v mládí, jiným se až do smrti nepodaří naladit se na takovou vlnu, kde by dokázali vyjádřit tento pozitivní aspekt své osobnosti.

Já osobně jsem do Shiatsu doslova vpadla prostřednictvím bojového umění Aikido. Pád na žíněnku a kdosi, kdo mne působením na tsubo přivedl znovu k vědomí, řada přednášek o principech Jin a Jang a neustálé kruté migrény mne přivedly k tomu, abych Shiatsu začala zkoumat pro své vlastní zdraví. Přihlásila jsem se na víkendový kurz a bylo to ono! Zjistila jsem, že právě to bych chtěla v životě dělat. To byl obor, ve kterém bych mohla pomáhat druhým, ve kterém jsem našla niterný způsob komunikace - protože jsem vystudovala jazyky a pracovala jsem v oboru žurnalistiky, byla pro mne komunikace vždy důležitým prvkem. Zároveň bych mohla pracovat na svém vlastním zdraví a rozvíjet sílu vlastní osobnosti. Shiatsu mne přitahovalo i z toho důvodu, že uplatňuje lidskou energii prostřednictvím hara, a přesto využívá tuto energii soucitným a pečujícím způsobem. Jeho postup a tvůrčí možnosti rozšířily schopnosti mého těla i mysli a vstup do neviditelného světa působení prostřednictvím Ki mne fascinoval. Krátce řečeno, Shiatsu jakožto prostředek sebevyjádření a léčby byl dokonale v souladu s kvalitou mé vlastní energie. Kdybych byla jiná, možná bych se byla začala věnovat jinému druhu terapie nebo duchovnímu způsobu léčení, nebo józe nebo tradiční medicíně. V esoterické nauce existuje rčení: "Když je žák připraven, učitel se objeví." Cítím to tak, že Shiatsu je mým učitelem a mistrem po mnoho let, vede mne k pochopení vlastního já a k poznání smyslu a účelu mého života.

Nečiním si žádné klamné iluze o tom, že Shiatsu dokáže vyléčit všechno, pro mne je spíše možností přidržit nastavené zrcadlo a poskytnout tak pacientům možnost se na sebe dívat. Někdy se účinek projeví jako ústup bolesti nebo dlouhodobých zdravotních potíží, nebo jako pomoc k tomu, aby o sebe začali pečovat. Někdy Shiatsu pomůže pacientovi k úpravě zdravotního stavu do té míry, že je schopen své potíže vyřešit nebo se s nimi vyrovnat, jindy umožní člověku důstojně zemřít.

Moc soucitného dotyku je nezměrná. Moc léčivého dotyku, uplatněného na základě znalostí o fungování energie v lidském organismu, jako je tomu v případě Shiatsu, má schopnost rozšiřovat obzory lidského života nesmírně pozitivním způsobem. Vykročením ze sebe pomocí Shiatsu a zvýšením kvality osobního života jednotlivých lidí můžeme snad i zlepšit kvalitu života pro každého člověka na Zemi.

Tabulka symptomů a příslušných meridiánů, vhodných k ošetření při nejčastěji se vyskytujících obtížích

Symptomy

Nachlazení/chřipka v počátečních

stadiích:

Bolesti hlavy (přední partie)

Bolesti hlavy (postranní partie)

Bolesti hlavy (zadní partie)

Migréna

Zažívací obtíže/nevolnosti

Zácpa/průjem

Pnidušky/kasel/astma

Únava (chronická)

Reprodukční potíže

Bolesti zad, močového mechýře,

Dráha zadní střední a žlučníku

Příslušný meridián

plic a trojitého ohříváče

močového mechýře, žaludku

Žlučníku a jater

močového mechýře

jater (speciálně JÁT3) a žlučníku ..-

Žaludku, sleziny, oběhu (KR06)

tlustého střeva a tenkého střeva

plic

ledvin a dráha přední střední

sleziny, jater a ledvin

ischias žlučníku a močového

mechýře

Jestliže vás pacient trpí kteroukoli z těchto běžných obtíží, vyhledejte si v knize tabulky v kapitole 3 a v nich teoretické souvztažnosti, proberte si také přehled tsubo na straně 109, kde zjistíte body nejvhodnější k působení na tom kterém meridiánů. Poté můžete působit na celý meridián, přičemž budete věnovat zvýšenou pozornost těm oblastem, kde cítíte poaichu Ki (obecně budete cítit buď ztuhnutí a resistenci nebo slabost a prázdnotu), a klasickým bodům indikovaným pro dané obtíže.

Slovníček použitých pojmů

Akupresura: systém léčení, podobného Shiatsu, který se však soustředí na klasické akupunkturální body.

Pět prvků: (překládá se rovněž jako Pět fází nebo Pět proměn) prvky Kov, Voda, Dřevo, Oheň a Země. Zahrnuje nauku o proudění energie mezi jednotlivými prvky a sdružování obdobných fenoménů v souvztažnosti.

Hara: japonský výraz pro podbříšek, oblast uznávaná za centrum fyzické i duchovní energie, hojně užívané v Shiatsu za účelem podpory realizace energetické rovnováhy, senzitivity dotyku a léčivé energie.

Jin - Jang: dynamický základ všech podob orientální medicíny, kde jsou komplementární a opačné síly v neustálé interakci ve věčném proudění: itapříklad horko a chlad, vzestup a pád, den a noc, mužské a ženské.

Jing: vitální energie se sídlem v ledvinách, která reguluje rychlost růstu, zrání a stárnutí, rovněž reguluje schopnost reprodukce

Ki: japonský výraz pro energii, začleňující všechny fenomény universa, užívaný však specificky v orientální medicíně k označení a popisu energie lidského organismu.

Kyo-jitsu: teorie, užívaná v Zen Shiatsu k popisu způsobu, kterým mohou být dva meridiány v dynamickém vzájemném vztahu, kde prázdný čili nereaktivní (kyo) meridián způsobuje přeplnění neboli hyperreaktivitu (jitsu) meridiánu, projevující se v jiném místě.

Meridián: energetická dráha v lidském těle, kterou proudí Ki v silnější koncentraci. Každý meridián přísluší některému z vnitřních orgánů a proto nese jeho název.

Sen: Duch (překládá se též jako Mysl) vztahující se ke všem psychologickým a emocionálním prvkům naší individuality.

Shiatsu: japonský výraz, který znamená "tlak prstem", užívaný k popisu léčebné metody, která má hojnost variant technických i teoretických, a která užívá tlaku rukou, palců, kolen a chodidel k podpoře léčení těla, mysli a ducha.

Tanden: bod, ležící tři prsty pod pupkem, střed centra Hara.

Tsubo: japonský výraz pro označení klasických akupunkturálních bodů, obvykle umístěných na meridiánech, ačkoli existují jisté speciální body, ležící mimo meridiány.

Zen: jedna z forem buddhismu, která uznává, že osvícení se může dostavit kdykoli, podporující spontaneitu a žití v přítomném okamžiku, "být tady, na tomto místě právě teď, v tuto chvíli""

alternativa
alternativa
alternativa
alternativa

Klub Alternativa

podzim 1999 - jaro 2000

Homeopatie, alternativní léčba, spiritualita, knihy osobního růstu

Jak objednávat:

Veškeré tituly můžete objednat písemně, telefonicky, faxem, či přes internet. Knihy Vám budou dodány poštou na dobírku. Při rozebrání publikace evidujeme vaši objednávku pro další eventuální dotisk. Pokud si z tohoto katalogu objednáte, zůstáváte (nebo stáváte se) členem klubu Alternativa a automaticky obdržíte další nabídku, kterou rozesíláme jednou ročně.

Ten, kdo si objedná najednou alespoň tři nezlevněné knihy, obdrží od nás zároveň s první zásilkou jednu prémiovou publikaci za symbolickou 1 Kč dle vlastního výběru z titulů uvedených v předtištěné objednávce na poslední straně tohoto letáku. Při objednání šesti titulů obdrží 2 knihy. Děkujeme za Váš zájem o naše publikace a věříme, že zůstanete i nadále našim čtenářem.

Homeopatie

Odborné publikace průběžně dotiskujeme dle počtu objednávek. Pokud je kniha rozebrána, platí vaše objednávka do dalšího dotisku, který může být například až za dva roky

Novinka:

Dr. Rajan Sankaran

Duše homeopatických léků

Materia medica předního současného indického homeopata. Nejnovější dílo založené na popisu esencí léků. Léky jsou pojednány především z hlediska charakteristických symptomů myslí, tvořících jádro - esenci případu. Souvisí se známou autorovou metodou předepisování především podle základních symptomů myslí pacienta, kterou tento indický homeopat proslul. Navazuje na knihu Duch homeopatie, vydanou i v češtině. Cca 450 str. Cena cca 590 Kč. Vyjde na jaře 2000.

Časopis Klasická homeopatie

Pojítka českých klasických homeopatů. Domácí i zahraniční popisy případů, popisy nových léků, zprávy a oznámení, metoda, články a recenze. Vychází 4x ročně. Předplatné 160 Kč na 4 čísla, možno zaslat složenkou typu C. Chcete-li i starší čísla z ročníku 99, přidáte k částce 40 Kč za jedno a uvedete jejich číslo ve zprávě pro příjemce.

Svou objednávku adresujte:

Nakladatelství ALTERNATIVA, Elišky Přemyslovny 380,
156 00 Praha 5 - Zbraslav
tel.: 02/ 57 92 23 02 - 9, I. 205, fax/tel.: 02/ 57 92 23 31
e-mail: alternativa@ecn.cz
www: <http://www.ecn.cz/alternativa>
Uvedte svou přesnou adresu a objednávané tituly.

Škola klasické homeopatie

Hluboké studium celostní klasické homeopatie je tříleté. Přednášky se konají v prvním ročníku vždy jeden víkend v měsíci, září až červen. Ve druhém a třetím ročníku jeden víkend ob měsíc. Přednášejí zkušení homeopaté z Čech i ze zahraničí, ve 2. a 3. ročníku převážně zahraniční lektori. Vede Mgr. Jiří Čehovský. Podrobné a systematické poznání metody, léků a repertorizace, umožňující zasvěcenou léčbu chronických i akutních nemocí jak v rodině, tak i v léčitelské a lékařské praxi. **Studium je určeno pro všechny vážné zájemce bez ohledu na druh a stupeň dosud dosaženého vzdělání.** Je možné se připojit i v průběhu ročníku. Absolventi obdrží (při alespoň 60% účasti) osvědčení o absolutoriu. Každé září je otevírán nový první ročník. Přednášky jsou přístupné i těm, kdo nejsou pravidelnými studenty školy. Předběžné přihlášky lze podat a podrobné informace vyžádat na adrese a telefonu Alternativy. Cena jednoho víkendu 1100 Kč, při účasti zahraničního lektora 1350 Kč.

Termíny:

20. + 21. 11. - 1.,2.,3. roč. - Homolka - Dr. Jansen

11. + 12. 12. - 1. roč. - FTVS P5

22. + 23. 1. 2000 - 1.,2.,3. roč. - Homolka

Další termíny budou oznámeny v časopisu Homeopatie.