

# TĚLO JE NA ROZDÍL OD MÝSLI VŽDY MOUDRÉ

„Klasická psychologie a psychoanalýza staví své postupy hodně na slovech, což mi nevyhovovalo. Proto jsem se začal věnovat japonské metodě shiatsu, která pracuje s psychikou, ale i tělem a životní energií,“ vysvětluje František Bartoš.

**M**etoda shiatsu není v Česku příliš rozšířená. Zajímalo by mě, v čem vlastně spočívá? V posledním překladu znamená shiatsu „tlak prsty“. My lidé máme obrovský dar: dar doteku. Může ho neumíme využívat. Z pouhého doteku, podání ruky lze vyčíst spoustu věcí – jakou má daný člověk sílu, zda si věří či nevěří, zda je unavený, přítomný, pevný. Dotekem dokážeme i mnohé řešit a měnit – když se uhoďte, první, co uděláte, je, že se bolavého místa dotknete. Matka konejší dotekem dítě, při sexu se jeho pomocí vzrušíme. Dotek má obrovskou sílu. Těhle dar máme v sobě

všichni, ale právě v Japonsku se práce s ním začala rozvíjet. Stalo se tak pochopitelně i jinde na světě, ale já jsem se setkal s japonským přístupem a zcela jsem se pro něj nadchl.

## Lze shiatsu přirovnat k masáži?

I když to tak na první pohled vypadá, shiatsu nefunguje jako masáž. Evropská masáž, jak ji známe, pracuje se svaly. Když je masér dobrý, dostane se až k lymfatickému systému, dokáže rozproudit krev, rozhybat páteř a klouby, což je skvělé. Shiatsu nepracuje tolik s hmotou, ale s energií. Energie je životní síla, která nám proudí v těle. Její nevýhodou pro západní svět je, že není vidět, slyšet, cítit. Jsme orientováni na smyslové vjemy, věříme tomu, co vidíme pod mikroskopem, co můžeme nahmatat, ale jemným věcem, které nelze znázornit nebo změřit, nedůvěřujeme.

## Vyhledávají vás tedy lidé spíš kvůli psychickým obtížím, které nejsou na první pohled patrné?

Ta škála je velice široká. Řešíme psychické problémy: úzkosti, deprese, stres. Ale i bolesti hlavy, migrény, napětí v ramenou a v zádech, zažívací obtíže, alergie, respirační a kožní onemocnění. Ženy často trápí

hormonální výkyvy, bolestivá menstruace nebo obtíže související s přechodem.

## Muži problémy s hormony nemají?

Mají. Přechodem procházejí muži stejně jako ženy, jen případné potíže řeší mnohem méně často. V tomhle ohledu si žen velice vážím. Ženy jsou průkopnice. My muži bazírujeme na prověřených věcech a postupech, máme rádi zaještě koleje, stereotyp. Ženy jsou zvědavé bytosti, otevřené alternativám a novým věcem. Všimněte si, že zdrojem jakékoli změny je vždy žena. Muži požadují jednoduchá řešení, neradi mluví o pocitech. Než aby nad něčím hlouběji přemýšleli, raději

zobnou pilulku. Ale naštěstí se doba mění a začínají ke mně chodit i muži.

## Není ale pochopitelné, že když mám zdravotní problém, jdu spíš k lékaři či do lékárny než na terapii?

Samozřejmě, že když si zlomím nohu, nepůjdu na akupunkturu či shiatsu, ale zavolám si sanitku a nechám se odvézt do nemocnice. Západní medicíny si moc vážím, je to dar. Není ovšem stavěná na nemoci související zároveň s tělem i duší. Přitom v dnešní době je většina onemocnění způsobená životním stylem a psychikou. Jsou to takzvané civilizační choroby. Ale místo abychom hledali příčiny, abychom pátrali, proč se nám špatně dýchá, proč jsme tlustí, vymýšlíme doplňky stravy. Jenže to není řešení, je to byznys. Ulevujeme si od projevů, ale neřešíme příčinu obtíží. Na bolesti hlavy způsobené stresem užíváme tablety proti bolesti, ale nepřemýšlíme nad tím, jak stresu předcházet. To je velice krátkozraké, oblbujeme se, oddělujeme se od bolesti i sami od sebe. Shiatsu vrací tělo do přirozeného stavu – a tím je zdraví. Naše tělo chce být zdravé, je to jeho přirozenost, od které se neustálým stresem a dnešním hektickým životním stylem vzdalujeme. →

## TERAPII SHIATSU



VYZKOUŠELA  
REDAKTORKA  
LENKA ŠVÁBOVÁ

„Shiatsu má tolik podob, kolik je lidí. Někdo potřebuje uvolnit, jiný hýčkat a vyživit. Někdo potřebuje něhu, jiný ráznost a disciplínu. U někoho je mírné, u jiného zase dynamické a rychlé,“ vysvětlil mi František Bartoš při našem prvním setkání. Terapie shiatsu probíhá v pohodlném oblečení na podložce na zemi. František začal mírným dotekem v oblasti žaludku. Ozvalo se hlasité zakručení, a to přesto, že jsem neměla hlad. Bylo mi trapné. „To je ale naprosto v pořádku! Je vidět, že potřebujete uvolnit napětí v oblasti žaludku a střev,“ uklidnil mě František a dál už terapie probíhala 90 minut v tichu přerušovaném jen intenzivními zvuky z mého břicha, z nichž měl odborník na shiatsu zjevnou radost. Jak mi po terapii sdělil: „Tělo je v podstatě ‚fabrika‘, neustále je v něm něco v pohybu. Uvolněním napětí začne žaludek a ostatní orgány správně pracovat, což je přirozeně provázeno zvuky. A je to tak v pořádku!“ Zatímco u mě se terapie omezila na břicho, u vás může probíhat zcela jinak – odborník na shiatsu pozná, zda se má věnovat záďům nebo třeba oblastí páneve.

My muži rádi setrváváme v zajetých kolejích. Ženy jsou průkopnice, které chtějí zkoušet nové věci. Za to si jich moc vážím.

## Seznamte se

František Bartoš vystudoval na Univerzitě Karlově sociologii se zaměřením na psychologii osobnosti. Několik let se věnoval akademické práci na fakultě a výzkumu. Při cestě do Izraele se seznámil s metodou shiatsu, kterou začal intenzivně studovat a posledních pět let se jí věnuje i profesně. S kolegy založil školu shiatsu ([www.skola-shiatsu.cz](http://www.skola-shiatsu.cz)), kde bude probíhat výcvik této tradiční léčebné metody.