

V posledních desetiletích se naše civilizace postupně otevírá skutečnosti, že příčiny řady nemocí tkví hlouběji než pouze na úrovni fyzického těla. Začíná být zřejmé, že příčiny onemocnění mohou spočívat ve způsobu života, ve stavu životního prostředí, v kvalitě mezilidských vztahů, v celkovém fungování společnosti, a především v samotném myšlení člověka, v němž se všechny jmenované faktory odrážejí. Tento posun v chápání vzniku nemocí je pro naše životy, pro naše zdraví a pro naši civilizaci velice důležitý.

Shiatsu – umění dotyku



V souladu s tokem života

Pokud však chceme skutečně pochopit podstatu zdraví, a tím pádem i podstatu života vůbec, musíme jít v řetězci příčin a důsledků ještě o kus dál – až za rovinu myslí. Byť se zdraví a nemoc projevují na tělesné a mentální úrovni, jejich přítomnost je projevem mnohem hlubších zákonitostí. Obecně lze říci, že náš psychický a zdravotní stav odráží to, do jaké míry jsme v souladu s tokem života a se zákonitostmi přírody (Vesmíru).

Těchto skutečností jsme si byli vědomi i my, Evropané, tvořily běžnou součást naší kultury. V důsledku historického vývoje jsme ale o tyto znalosti téměř úplně přišli. Naštěstí se tyto vědomosti zachovaly v Asii, jedním z takových míst je Japonsko, kde se kromě hlubokého pochopení podstaty života a zdraví vyvinulo i jedinečné léčebné umění – shiatsu.

Shiatsu nepochybně navazuje na tradiční čínskou medicínu, která se do Japonska dostala v období mezi 6. až 10. stoletím. V důsledku pozdějších tendencí Japonska k izolovanosti se tato civilizace na staletí odřízla od zbytku světa,

a z těchto kořenů se tak zrodilo svébytné umění dotyku, které je v Japonsku dodnes uznáváno jako léčebná technika.

Shiatsu znamená v překladu „tlak prsty“. Japonci totiž zjistili, že pomocí tlaku dlaní, prstů, loktů a třeba i kolen je možné aktivovat samoléčebné procesy těla a mysli. Ve východní tradici je po tisíce let známo, že naší podstatou není nic jiného než život – životní síla. Ta se na tomto světě projevuje jako tělo, mysl a dech. Přirozeným stavem lidského těla a mysli je pak zdraví, což je v podstatě stav rovnováhy. V důsledku našeho myšlení, zvyků a způsobu života se často tomuto stavu rovnováhy vzdalujeme. Příroda v nás však chce v rovnováze zůstat, a proto vzniklý stav kompenzuje tím, že nám do života přináší různé nepříjemné události a v krajním případě se objeví i nemoc. Nejedná se však o trest, ale jen o snahu navrátit nás do souladu s přírodou.

Práce s životní silou

Dříve, než se nerovnováha objeví na tělesné rovině anebo v rovině mezilidských vztahů, objeví se v rovině energie – životní síly. To je také důvod, proč

v Asii existuje tolik cvičení, která pracují s energií (čchi-kung, jóga, taj-či atd.). Lidé totiž chtějí nemocem a nepříjemnostem předjet tím, že je zastaví, dokud jsou „jen“ v rovině energie. Na tomto principu funguje i shiatsu. Prostřednictvím dotyku dokážeme zjistit, kde v těle vznikla nerovnováha v toku životní síly, a tlakem na určitých místech můžeme dát člověku impulzy k nastartování samoléčebných procesů. Jelikož tělo a mysl jsou propojené – jsou to dvě strany jedné mince, prostřednictvím energie ošetřujeme souběžně tělo i mysl. Člověk si tak začne uvědomovat, co dělá v životě špatně, co ho trápí, co mu vadí, a navíc získává i sílu to změnit. Teprve pak může dojít k uzdravení. Shiatsu neléčí, ani praktik shiatsu nedokáže léčit. Jediný, kdo dokáže sám sebe vyléčit, je člověk sám. Skrze shiatsu mu k tomu ale můžeme dát důležitý impulz. Na první pohled vypadá shiatsu jako metoda zaměřená jen na tělo a podobá se masáži. To je však jen vnější pohled. V shiatsu se sice dotýkáme hmoty, ale nezaměřujeme se na práci s klouby, svaly anebo lymfou. Shiatsu pracuje s životní silou – se samotným životem v nás. V Čechách říkáme, že pracujeme s energií.

Příklady z praxe

Jana, mladého vysokoškolského studenta, začaly trápit silné a časté průjmy a nechutenství, v jejichž důsledku velmi zhubl. Absolvoval všechna dostupná lékařská vyšetření, ale nenašla se žádná objektivní příčina jeho stavu. Lékař dospěl k přesvědčení, že příčina tkví v psychice, a předepsal mu antidepresiva. Jan hledal jinou cestu a přišel na shiatsu. Během ošetření se postupně začalo odkrývat, že na sebe klade veliké nároky a je pod silným tlakem ze strany otce, který jím navíc manipuluje. Po roce pravidelných ošetření shiatsu zmizelo nechutenství i průjmy, navíc se změnil i vztah mezi Janem a jeho tátou.





punkturálních bodů, disponuje však vlastní teorií a specifickým přístupem. Shiatsu je v podstatě velice jednoduchá a natu-
rální technika, kdy stěžejním principem je vnímavost a citlivost praktika skrze dotyk. K této dovednosti člověk dospěje svou praxí a také tím, že sám praktikuje dechové cviky, meditaci, jógu atd., aby očistil svou mysl a tělo, a projasnil tak svou vnímavost. Praktikovat shiatsu je možné se naučit i ve škole. I v České republice existuje Škola shiatsu, která splňuje náročná kritéria Evropské federace shiatsu (tříleté studium, znalost anatomie, fyziologie, TČM, supervize, atd.). Ale i zde je vedle osvojování si techniky kladen veliký důraz na seberozvoj praktika. Účinnost jakékoliv léčebné metody totiž nezávisí jen na technice, ale především na čistotě mysli toho, kdo ji provádí. Říká se, že „slepý nemůže naučit, jak vidět“, a v případě shiatsu to platí dvojnásob. Člověk plný napětí nemůže ostatním od napětí pomoci. Člověk trpící chronickou únavou zase nemůže ostatním pomoci od únavy apod.

Bez ohledu na to, zda jsme či nejsme praktikem shiatsu, platí pro náš život stejné zákonitosti a pravidla a ta je dobré vnímat a respektovat. Zdraví, to je vnitřní klid, čistá mysl a soulad se zákonitostmi Vesmíru (přírody). ◆

František Bartoš

Alena bere přes dvacet let antidepresiva, má silné bolesti hlavy a nemůže spát, trpí syndromem neklidných nohou.

Má takové křeče, že v noci musí chodit po pokoji, aby je uvolnila. Lékaři si nevědí rady a dávají jí léky užívané na Parkinsonovu nemoc. Během ošetřování shiatsu se objevovala spousta emocí a silných témat – nechtěné dítě, strach, opuštěnost, znásilnění atd. Během roku ošetřování shiatsu vysadila plně antidepresiva (pod dohledem lékaře), ustoupily

bolesti hlavy, syndrom neklidných nohou zcela zmizel. Nadále jí sice trápí nespavost, související se strachem ze smrti a s pocity, že v mládí selhala, ale i to se postupně zlepšuje.

Slepý nemůže naučit, jak vidět...

Shiatsu, přestože historicky vychází z principů taoismu a tradiční čínské medicíny, využívá znalostí meridiánů a aku-

Léčivé astrologické, astronomické a hermetické procházky Prahou

Na květnové vycházce se opět budeme zabývat hvězdnou topografií Prahy, jejími 12 astrologickými částmi a příslušným léčivým působením na jejich obyvatele i návštěvníky. Zjistíte, v oblasti kterého znamení zvěrokruhu v Praze žijete, pracujete, bavíte se, která z těchto míst jsou pro vás energeticky nejvhodnější a nejléčivější!

4. POKRAČOVÁNÍ 12 HERKULOVÝCH ÚKOLŮ A PRACÍ, 12 ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU, SILOVÁ A LÉČIVÁ MÍSTA NA KARLOVĚ MOSTĚ A NA STARÉM MĚSTĚ PRAŽSKÉM

Termín: 14. května 2019,
17.00 hod.

Místo setkání: Juditina věž Karlova mostu (ve směru z Malé strany Mostecká 56/1, knihkupectví a Klub za starou Prahu)

5. ZNAMENÍ BLÍŽENCŮ V MAGICKÉM ASTROLOGICKÉM KRUHU PRAHY:

Termín: 29. května 2019,
16.30 hod.

Místo setkání: východ ze zastávky metra Dejvická na Vítězném náměstí („Kulaťák“) u památníku československých vojáků (zvlněný vysoký tmavý sloup, za ním vede z náměstí Buzulucká ulice)

PŘEDNÁŠKA:

MAGICKÁ A LÉČIVÁ PRAHA STAROSLOVANSKÁ

Historie Prahy sahá do pradávnych časů, daleko před příchod Slovanů na naše území. Ti však nakonec sehráli v jejích dějinách rozhodující úlohu a zanechali v ní nesmazatelné stopy, po kterých můžeme dodnes kráčet, a mnohé se tak dozvědět o naší slovanské minulosti, o záhadách, tajemstvích, legendách, kultovních a posvátných místech, jejich magických či mystických souvislostech a magické přitažlivosti pro dnešního obyvatele i návštěvníka „Magické Matky měst.“

Termín: 27. 5. 2019, 18.00 hod.

Místo konání: Slovenský dom,
Soukenická 1199/3
(poblíž nám. Republiky)

Cena: 240 Kč

Přednášející: Judita Katona Peschlová

Více na: www.mojemedunka.cz

Termíny a témata dalších procházek najdete v aktuálním čísle Meduňky.

Cena: 220 Kč/os. (bez případných vstupů). Přihlášky a kontakt: +420 732 87 20 40 Květa, redakce Meduňky (pouze SMS, nevolat)

Lektorka: Judita Katona Peschlová, profesionální průvodkyně s 40 letou praxí