



# V shiatsu se dotýkáme toho nejhlubšího v nás

## FRANTIŠEK BARTOŠ

Asi každého z nás občas bolí hlava, zuby nebo záda. Trápí nás chronické bolesti, absolvujeme proto řadu lékařských vyšetření, ale důvod bolestí přesto neznáme. V tu chvíli bychom se měli zaměřit na východní medicínu, konkrétně na shiatsu. Není to asijské bojové umění, ani náboženská sekta. František Bartoš je lektor a praktik, v Česku založil Školu shiatsu, a podle toho, jak spíte, pozná, jak vlastně žijete.

### **1. Co si mám pod pojmem shiatsu představit?**

Jde o techniku východní medicíny. Pochází původně z Japonska. Stojí na principu dotyku. Dotykem lze aktivovat léčebné procesy. Shiatsu znamená v překladu „tlak prsty“. V Japonsku je to uznávaná metoda ve zdravotnictví. V Izraeli a v některých státech Evropy tuto techniku částečně proplácejí i pojišťovny.

### **2. Co všechno se dá technikou shiatsu léčit?**

Japonci považují shiatsu za krále medicíny. Oni totiž vědí, že se touto technikou dá léčit řada nemocí. Obecně se koncept východní medicíny od konceptu té západní dost liší. Nám Evropanům se může zdát, že jde o mystiku nebo o magii. Západní medicína pracuje s léky a různými zákroky a my sami k léčbě nijak nepřispíváme. Východní medicína vyžaduje, aby pacient k léčbě přistupoval aktivně. Vychází z toho, že vše, co se v životě děje, má nějakou příčinu. Tedy i nemoc má nějakou příčinu a ve většině případů je příčina skryta v našem myšlení, v tom, jak žijeme svůj život. A bez toho, aby se změnila příčina, není možné změnit důsledek. Shiatsu by mělo sloužit k tomu, aby si člověk uvědomil, co dělá v životě špatně, a dává mu příležitost ke změnám, které příčinu nemoci zruší. Shiatsu vychází z toho, že se dotekem dají ak-



tivovat samoléčebné procesy. Pokud tělo disponuje dostatečnou silou, dá se vyřešit spousta zdravotních problémů. Důležité ale je, v jakém stadiu se nemoc nachází a zda se člověk změnit chce.

tivovat samoléčebné procesy. Pokud tělo disponuje dostatečnou silou, dá se vyřešit spousta zdravotních problémů. Důležité ale je, v jakém stadiu se nemoc nachází a zda se člověk změnit chce.

### **3. Za řadou nemocí stojí stres nebo životní nerovnováha, onemocnění jsou psychosomatické povahy. Jak shiatsu odhalí příčinu bolesti těla, kromě dotyku je zřejmě nutná i komunikace s klientem?**

Vždy při setkání s klientem hledáme, co ho trápí. Často se pak ukáže, že pravá příčina potíží není v tom, s čím člověk přichází. Například když člověka bolí hlava, tak

### **4. Co je pro vás důležité v rámci rozhovoru s klientem?**

Důležité je, jak člověk žije. Jestli ho v životě něco trápí. Sám často ví, že některé oblasti jsou pro něj problematické. Hodně důležité je zjistit, jak spí. Spánek je otisk našeho denního života. To, jak žijeme přes den, se otiskuje v našem spánku. Takže když se ptáme, jak člověk spí, poznáme, jak žije ve dne. Důležité je i to, co jíme, jak se hýbeme, jak fungují naše vztahy. Všechny tyto drobné detaily vytvářejí kontext, podle kterého můžeme chápat, co se v jeho mysli a těle děje.

### **5. Základem shiatsu je tlak vytvářený prsty, používají se ale i lokty nebo kolena. Jak je pro klienta bolestivé samotné ošetření?**

Lokty a kolena není nutné použít vždy, ale v některých případech je dobré si pomoci i tímhle způsobem. Cílem ošetření

není vyvolávat bolest, ale když se něco v těle děje, projevuje se to často bolestí. Obzvlášť při doteku na problémová místa. Takových míst je ale důležité se dotýkat. Vyvolání bolesti ale není nikdy cílem.

**6. Možná to vypadá, že shiatsu je taková trochu jiná masáž. Jaký je rozdíl mezi masáží a shiatsu?**

Na první pohled to tak může vypadat, ale rozdíl spočívá v tom, že my nepracujeme se svaly, ani s lymfatickým systémem, s klouby nebo vazy. My pracujeme s energií. Pro nás Evropany může slovo energie znít divně, vyvolává to spíš pochybnosti a nedůvěru. Říkejme tomu tedy raději životní síla. Tělo, aby fungovalo, potřebuje životní sílu. Když se podíváte na člověka, který žije a za pár minut zemře, je v tom obrovský rozdíl. Hmota zůstává, zůstává krev, kosti, zuby. Rozdíl mezi životem a smrtí je v tom, že odejde životní síla a duše. A s životní silou, která celé tělo dává do pohybu, oživuje ho, v shiatsu pracujeme. V tom je jeho krása, že se dotýkáme života. Pracujeme s životní silou a s životem v člověku. Dotýkáme se toho nehlubšího v nás.

**7. Může ošetření technikou shiatsu nahradit klasickou psychoterapii?**

Shiatsu a východní medicína obecně je přístup, který neodděluje mysl a tělo. V každodenním životě se s tímto propojením setkáváme denně. Například když se člověk zlobí, má zaťaté svaly, rudne mu obličej a zvyšuje se krevní tlak. Naopak, když se člověk zamiluje, celé tělo se uvolní a orgány mohou fungovat zcela volně. A to jsou příklady propojení emocí s fyzickými projevy těla. Mysl a tělo ještě v 18. století neoddělovala ani evropská medicína. S nástupem objemu znalostí a vznikem lékařských specializací se ale začaly vědy oddělovat a medicína se stala více-méně jen otázkou těla. Východní medicína pracuje dodnes s obojím, tedy s myslí i tělem. Samotná psychologie je vysoce efektivní a pomáhá spoustě lidem. Nechci ale srovnávat, jestli je lepší, nebo horší než shiatsu, srovnat se to nedá. Obojí má svou hodnotu a své místo.

**8. Jak probíhá vyšetření technikou shiatsu?**

Cílem setkání je dát člověku impuls skrze dotyk. Ještě před tím je ale důležité kli-

enta poznat. Proto každá schůzka začíná tím, že si 10–15 minut jen povídáme. Zjistíme tak, s čím člověk přichází a s jakým záměrem. Pak dojde k samotnému ošetření, které trvá 30 až 60 minut. Následuje několikaminutová relaxace, během které tělo i mysl integrují samotné ošetření. Během ošetření se mohou vyplavit různé emoce, člověka napadnou některé otázky. Takže setkání končí povídáním, snažíme se dát doporučení, vysvětlujeme, co se vlastně stalo.

9. Může terapii shiatsu skutečně podstoupit každý, nebo jsou tam nějaká omezení?

Ošetření shiatsu může podstoupit úplně každý. Mému nejmladšímu pacientovi bylo šest let, nejstaršímu osmdesát pět. Věk nehraje roli, pohlaví nehraje roli. Jediné omezení, které může nastat, je, když v těle probíhá akutní fáze infekce, která se projevuje třeba zvýšenou teplotou. V takových případech se nedoporučuje shiatsu absolvovat. A nedoporučuje se ani při léčbě chemoterapií.

**10. Jde kombinovat shiatsu s klasickou medicínou?**

Je to velice vhodné. Každý přístup má své slabé a silné stránky. A stejně tak je to u východní medicíny i u té západní. Západní medicína je vynikající v případě úrazů anebo velkého poškození těla nemocí. V takových případech dokáže západní medicína člověka stabilizovat, zachránit. V tom východní medicína tak silná není. Je ale kvalitní a dokonalá v dlouhodobých onemocněních, která mohou mít právě hlubší příčinu, například ve způsobu myšlení nebo žití. Spolupracujeme s lékaři v oblasti psychiatrie a neurologie. Ti často nemohou nabídnout jiné řešení než lidem ulevit pomocí antidepresiv nebo léků na bolest. S mnoha zdravotními problémy si totiž západní medicína nedokáže poradit a ví to. Lékařům pak nezbývá nic jiného, než pacienty utlumit nebo jim pomoci od bolesti. Řada lékařů už pochopila, že mimo jiné i zde může pomoci východní medicína.

**11. Češi jsou národ pragmatiků. Jak se daří shiatsu v Česku, kde pojem životní síla asi buď spíš pochybnosti?**

Na shiatsu je dobré, že tam není potřeba něčemu věřit. Myslím tím například nábo-

ženství, přesvědčení, filozofie. Výhoda této techniky je v tom, že buď člověk vidí a cítí výsledky a chce pokračovat, anebo je nevidí. Víra není potřeba. Je třeba být k sobě citlivý a vnímavý a mít selský rozum – funguje, nefunguje. Lidé by ale na druhou stranu neměli čekat, že se během 60 minut vyřeší zdravotní problémy, které je sužují roky. Změny vždy jsou, ale postupně.

**12. Znamená to, že po první terapii už člověk cítí nějaké hmatatelné výsledky?**

Je to tak.

**13. Jak jste se vy osobně dostal k shiatsu?**

Můj život je souhra okolností. Ty nejdůležitější okamžiky v mém životě byly neplánované a nečekané. Nikdy v minulosti



mě nenapadlo, že bych se mohl věnovat shiatsu nebo tématu východní medicíny. Dlouhou dobu jsem pracoval v sociologickém výzkumu a ta práce mě bavila. A myslím, že jsem byl úspěšný a že se mi dařilo. Ale jak to tak bývá, osud má s vámi jiné plány a pokud ho následujete, můžete zažít mnohem plnější a radostnější život. Kdysi jsem ve volném čase dělal sochy a dostal jsem pozvánku do Izraele, abych tam zájemci na zahradě nějaké vytvořil. Vzal jsem si v práci neplacené volno a odjel jsem do Izraele. A ukázalo se, že muž, kterému jsem na zahradě tvořil

plastiky, byl lektorem shiatsu. Ve volných chvílích měl chuť a vůli mě techniku shiatsu naučit. A já si tu techniku zamiloval. Dlouhou dobu jsem studoval psychologii a chtěl jsem se věnovat psychotherapeutické praxi, ale nedokázal jsem pro sebe najít vhodný přístup. Přišlo mi, že je to hodně spojené jen se slovem. Ze studia psychologie vím, že pomocí slova je obtížné se dostat ke skutečné podstatě věci. Slova tvoří mysl a ta může žít v různých bludech, iluzích, můžeme i lhát sami sobě. A když se s takhle pochroumanou myslí bavíme během terapie, můžeme řadu měsíců uvíznout v bludných kruzích. A u shiatsu mě nadchlo, že dotykem dokážeme mysl obejít. Lidská mysl je obrovsky silná. Dokáže nás i zabít! Spousta lidí má tak silné a negativní myšlenky, že ženou tělo k záhubě. Setkávám se s tím prakticky denně.

A když jsem si uvědomil, že tuhle silnou mysl, která může být velice tvrdohlavá, upjatá ve svých myšlenkách, můžeme obejít skrze dotyk, tak mi to přišlo fascinující.

**14. Dá se velmi zjednodušeně říct, že shiatsu dokáže zkrotit nebo odklonit naši mysl?**

V shiatsu pomocí dotyku na různých částech těla ukazujeme myslí člověka skutečnost takovou, jaká je. Naše mysl s tím začne být konfrontovaná. A záleží pak na člověku, jestli skutečnost přijme, anebo si

udrží svou nevědomost. Kupříkladu přijde klient na ošetření s trápením, protože má v práci stres. Když se mu ale podaří proniknout do skutečnosti, protože tělo ji ukládá – je to takový náš archiv, zjistí, že příčinou jeho stresu není práce, ale vztah s partnerkou. A najednou si uvědomuje, co se děje, a může s problémem něco dělat.

**15. Říkáte, že tělo je náš archiv. Mnozí z nás v sobě nosíme něco z minulosti, s čím se nedokážeme srovnat. Dlouhodobě to pak může mít následky v podobě nemocí. Dá se pomocí shiatsu vyřešit i naše minulost?**

Určitě. Shiatsu má v tom velkou sílu. Často k nám chodí lidé, kteří zažili nějakou tragickou událost, která už nejde změnit. A nezbývá nic jiného, než to přijmout.

V důsledku náhody vám může nečekaně zemřít někdo blízký. Jsou to tak těžké situace, na které se nelze připravit. Pro tělo i duši je to obrovský šok. Může to pak nastartovat řadu věcí, a když člověk takovou situaci nezvládne, může se jeho psychika zcela rozpadnout, stejně jako vztah k sobě, ke svému tělu, a může to zasáhnout i zdraví.

**16. Lidé, kteří od vás po ošetření shiatsu odcházejí, mají pocit, že se cítí líp. Co to ale dává vám jako člověku, který lidem pomáhá?**

Vědomí, že je můj život užitečný, že někomu pomůžu, že mu ulehčím v životě, že někomu zjednoduším cestu.

**17. Dá se umění shiatsu naučit, nebo jsou nutné nějaké předpoklady?**

Určitě dá. Rozhodli jsme se založit Školu shiatsu. Snažíme se tohle krásné umění předávat dál, což je obrovská výzva a závazek. Jsem přesvědčen o tom, že dotyk je přirozená věc pro každého člověka. Když se na tu schopnost začneme soustředit a rozvíjet ji, dokážeme ji zjemňovat. Když se třeba kopnete do kolena, nejprve začnete nadávat. A druhá věc, kterou uděláte, je, že se za to koleno chytíte. Takže podvědomě víme, že dotyk má velký význam. Stejně jako plačící dítě bere matka automaticky do náruče. Dotyk má obrovskou sílu. Akorát my máme dnes pozornost směřovanou ven, nikoliv dovnitř. Sledujeme okolí, ruch na ulici, aby nás něco nezajelo, esemesky, maily. Ztrácíme původní dovednosti, respektive ztrácíme schopnost je využívat. Naším cílem ve Škole shiatsu je tyto schopnosti rozvíjet a předávat, aby v naší společnosti zůstaly a další generace je mohly dávat dál.

**18. Shiatsu se může naučit opravdu každý, bez rozdílu vzdělání?**

Je výhoda, pokud má člověk méně informací a očekávání v mysli. Cílem je, dostat se k přirozenosti a jednoduchosti. Takže čím menší zkušenosti člověk má, tím větší výhoda to paradoxně je. Důležité je dobré srdce a odhodlání se učit.

**19. Za jak dlouho se člověk může stát praktikem shiatsu?**

Program, který jsme ve Škole shiatsu vytvořili, je dvouletý až tříletý. Dva roky jsou takové minimum, aby mohl člověk začít se svou praxí. Jeden rok nastavujeme, když už jsou lidé v praxi, a my chceme, aby do ní hlouběji pronikli a mohli s námi reflektovat svou zkušenost a problematické případy. V Evropě funguje Evropská federace shiatsu, která stanovuje požadavky na výuku, které jsme se ve Škole shiatsu zavázali plnit.

**20. Odhadnete, kolik praktiků shiatsu v Česku už působí?**

Troufám si tvrdit, že to jsou desítky až stovky. ■