

Dotyk je velmi důležitý, je to forma kontaktu a komunikace

Dotyk má pro naše životy mnohem větší význam, než si mnohdy připouštíme. Jeho nedostatek může stát za celou řadou potíží. O jeho významu na naše zdraví a celkovou pohodu jsme si povídali se sociálním psychologem a zakladatelem Školy shiatsu u nás Františkem Bartošem.



Srdečné objetí často vydá za tisíc slov a skutků.

FOTO: Profimedia.cz

středa 19. června 2019, 10:05

Dana Sokolová, [Novinky](#)

Jak moc důležitou roli sehrávají v našem životě dotyky?

Velmi důležitou, a to prakticky od našeho narození. Již během těhotenství žije miminko v těsném a hřejivém objetí mateřských orgánů. Proto, když maminka své dítě ihned po narození přivine na svou hrud', obejmě ho a nechá ho slyšet tlukot svého srdce, je to pro miminko velice uklidňující.

I dále v životě je pro nás dotyk velmi důležitý, je to forma kontaktu a komunikace. Dotyk je navíc i univerzální napříč všemi kulturami a různými živočišnými druhy. Každé zvíře z dotyku pozná vaše úmysly. I my lidé to dokážeme, jen tuto svou schopnost nevyužíváme a ona časem slábne.

Jak moc ozdravnou váhu může mít pouhé objetí?

Cokoliv, co člověka zklidní, má ozdravný vliv na jeho psychiku a tělo. Všichni známe, že skutečně srdečné objetí často vydá za tisíc slov a skutků. Někdy je také objetí to jediné, co v daný okamžik můžeme udělat.

V Asii bedlivě zkoumali význam a sílu dotyku a zjistili, že když se člověka, ale třeba i zvířete na určitých místech vědomě dotýkáme, přináší to velmi silné ozdravné účinky. Naši předci pak postupně tyto znalosti prohlubovali, až se časem z dotyku stalo profesionální umění, které nám může pomoci navrátit zdraví.

Pokud dítě vyrůstá v rodině, kde je síla dotyků potlačována, max. je využívána v případě trestů, jak moc to poznamená jeho další život?

Ruce jsou v podstatě takovým fyzickým prodloužením našeho srdce. Když se dotýkáme rukama, tak sdílíme energii svého srdce, svou lásku. Láska je ten nejuniverzálnější a nejsilnější princip. Je to pojídlo všeho, co existuje.

Jestliže člověk v dětství nemá možnost zažít láskyplný dotyk, velmi obtížně se u něj rozvíjí laskavost, vřelost, soucitnost a schopnost zažívat a navazovat blízkost a citovou intimitu.

Příčiny civilizačních nemocí často najdeme v naší mysli

Dotyk ale může sloužit i jako prostředek trestání. Když už dítě trestáme, musíme být velmi moudří a rozvážní. Když už je dítě potřeba zastavit fyzickou silou, tak je dobré ho třeba lehce plácnout přes stehno anebo ruce. Je k tomu také dobré použít nějakou věc, ne přímo ruce. Obecně ale není dobré, když si dítě s dotykem spojuje trestání.

Také není dobré děti k objímání nutit. Každý člověk potřebuje a vyžaduje jiné množství dotyku. Dítě je potřeba velmi dobře vnímat a reagovat skutečně na jeho potřeby.



Shiatsu je v podstatě duchovní umění. Aby člověk mohl pomáhat ostatním a jeho práce přinášela účinky, musí on sám zvládat především sebe a svůj život.

Jak se nedostatek dotyků může zobrazit na partnerských vztazích?

Nedostatek dotyku se může projevit v uzavřenosti srdce. Člověk pak nemusí být tolik citlivý a vlídný, může hůře vnímat a vyjadřovat své pocity a také hůře chápat pocity ostatních lidí. Mohou ho také sužovat pocity smutku, opuštění a prázdnoty. Tyto věci nicméně nejsou definitivně dané.

Z praxe víme, že cesty k těmto vlastnostem a dovednostem zůstávají v těle i mysli zachované, byť zrovna nejsou tolik využívány. Vhodnou terapií je možné tyto cesty do určité míry znovu oživit.

Podařilo se to i u lidí, kteří vyrůstali ve velice nehostinném prostředí, jako je válka, izolace, domácí násilí apod.

Liší se nějak potřeba dotyku u žen a mužů?

To, jakým způsobem se u lidí projevuje jejich ženskost a mužskost, to je otázka kultury a společnosti, tzn. výchovy. U nás jsou muži vychováváni více k tomu, aby neprojevovali své city, nedotýkali se, neplakali atd. Pokud jsou takto vedeni, budou se tak často i chovat. Může se u mužů objevit větší uzavřenost.

Úskalí uzavřenosti spočívá v tom, že když nejsou city anebo emoce dlouhodobě projevované, ukládají se v těle v podobě napětí, a to se časem může proměnit v psychický anebo zdravotní problém. V porovnání s ostatními kulturami to u nás naštěstí v tomto směru není tak hrozné, a navíc se to v poslední době mění hodně k lepšímu.

Žijeme ve velmi uspěchané době a často si na svá bedra nakládáme příliš. Jak moc reaguje na takovou zátěž naše tělo?

Dnešní doba začíná být bez nadsázky šílená. Lidé žijí v obrovském a takřka permanentním stresu, napětí a neklidu, a navíc jsou velmi vyčerpaní. V důsledku toho se objevuje spousta zdravotních a psychických problémů.

Dnešní tempo není dlouhodobě únosné. Pozorujeme to už od útlého věku, kdy děti, obzvláště ty z výběrových škol, mají už relativně v útlém věku různé tiky, záživací problémy, nemohou spát, trpí astmatem, kožními problémy atd. Je to velmi smutný obrázek naší společnosti. Myslíme si, jak je naše společnost vyspělá, a přitom systematicky ničíme sebe, své děti i přírodu.

Zdravá společnost se pozná podle toho, že lidé, kteří ji tvoří, jsou klidní, radostní, vzájemně ohleduplní a vstřícní. Přírozenost a zdraví se projevují uvolněností. Napětí je, například v Japonsku, považováno za známku nemoci. A v tom mají Japonci velkou pravdu. Když se totiž v těle začne objevovat dlouhodobé napětí, dříve nebo později se zde objeví i nemoc.

Dnes je potřeba více než kdykoliv dříve se zastavit. Pokud nebudeme moudří a neuděláme to sami, náš život a příroda to udělá za nás. Zákony vesmíru jsou neoblomné.

Vždy, když se chováme nezdravě, příroda udělá vše, aby nás vrátila zpět do středu a rovnováhy. Jejimi prostředky jsou přírodní katastrofy a nemoci. Je to forma výchovy.

Co se stane, pokud jedinec bude varovné signály těla ignorovat?

Dřív než se jakákoli nemoc projeví na úrovni tkání anebo orgánů, vždy se minimálně půl roku předtím projeví v rovině energie a my někde v těle můžeme cítit napětí anebo slabost.

Víc jak rok předtím, než se nemoc objeví, můžeme navíc ve své mysli pozorovat, že se zde neustále opakující velmi podobné příběhy a scénáře, často plné konfliktů, urážení, sebelítosti, výčitek, chamtivosti apod. Říkáme tomu negativní myšlenky. Je proto moudré sledovat a vnímat své myšlení.

Sledování myšlení představuje esenci moudrosti, na které stojí všechny krásné nauky východu, jako jsou jóga, dechové cvičení, meditace. Vnímat a pochopit mysl, tělo a dech umožňuje pochopit celý vesmír.

Vedle nemocí způsobených psychikou samozřejmě existují i nehody a vrozené vady. Onemocnění způsobené myšlením dnes odhadem nicméně tvoří 80 % všech onemocnění. Navíc i nehody mohou mít příčinu v psychice. Když jsme například při řízení roztěkaní a nervózní, přehlédneme třeba červenou na semaforu a způsobíme tím nehodu.

Do jaké míry může těmto lidem pomoci shiatsu?

Shiatsu je velmi krásná a silná technika. Pochází z Japonska a tento název v překladu znamená tlak prsty. Shiatsu je v podstatě profesionalizované umění dotyku, kdy skrze dotyk dokážeme najít v těle místa s nedostatkem anebo přebytkem životní síly.

Tlakem prstů na daných místech pak dáváme člověku impulz k návratu do rovnováhy – ke zdraví. Aby shiatsu mohlo pomoci, je důležité, aby člověk jednak přišel včas a také aby sám chtěl změnit svůj život a myšlení. Je to totiž naše myšlení, co v našem těle usměrňuje životní sílu.

Myšlenky mají neuvěřitelně velkou moc, větší, než si v Evropě připouštíme. A proto, když člověk nebude chtít pracovat se svým myšlením a přístupem k životu, nepomůže mu žádná technika. Své myšlenky dokážeme usměrnit jen my sami, to za nás nikdo jiný neudělá. Technika, terapeut anebo učitel nás však na této cestě mohou vést a to je velká pomoc.

Může se shiatsu naučit každý, nebo jsou k tomu zapotřebí nějaké předpoklady? Lze tuto techniku využívat i k vlastní samoléčbě?

Shiatsu je v podstatě duchovní umění. Aby člověk mohl pomáhat ostatním a jeho práce přinášela účinky, musí on sám zvládat především sebe a svůj život.

Například, když někoho pohlcuje vztek a trápí ho migrény, jak by takový člověk mohl pomoci ostatním od těchto myšlenek a problémů, když nezvládá pomoci ani sobě? U shiatsu je proto klíčová práce se sebou.



Dech je pro nás nejdůležitějším zdrojem života.

FOTO: archiv Františka Bartoše

Terapeut shiatsu musí zvládnout svou mysl, své ego, pochopit, co je to život, co je to smrt, co je to nemoc, kdo je on sám. Musí se naučit meditovat, umět očišťovat sám sebe. I jisté předpoklady pro tuto práci určitě hrají významnou roli. Jsou to ryzost srdce, vnímavý dotyk a pevné odhodlání se učit.

Abychom vychovali dobré praktiky shiatsu, otevřeli jsme Školu shiatsu, kde společně se svými kolegy vedeme studenty k tomu, aby tyto věci pochopili, aby skutečně pronikli do podstaty věcí a hloubky techniky shiatsu. Výcvik je tak velmi intenzivní a trvá několik let.

Mnozí odborníci tvrdí, že za celou řadou zdravotních potíží stojí i nesprávné dýchání. Do jaké míry ovlivňuje toky energie správný dech?

Dech je pro nás nejdůležitějším zdrojem života. Bez dechu bude život většiny z nás trvat maximálně minutu a půl. Lidé dnes dýchají velmi povrchně. Jak říká moje učitelka Gantulga Ganjuur – „dýcháme jen tak, abychom nezemřeli“.

Dýchání těsně souvisí s trávením potravy. Dnes chceme hodně věcí léčit léky, bylinami, doplňky anebo potravinami. Když ale nedýcháme správně, nefunguje ani trávení a léčiva

a potraviny tak nemohou splnit svou funkci. Proto velcí učitelé shiatsu, jako například Shitsuto Masunaga, velmi zdůrazňovali, že jakékoli léčení musí vždy začít prací s dechem.

Naučte se s námi správně dýchat a vyzkoušejte cviky na posílení středu těla

Proto vždy klientům doporučuji dechové cviky, stejně tak i ve Škole shiatsu každý den praktikujeme dechové cviky nazývané Vítězný dech. Jedná se o sestavu cviků, která byla dlouhou dobu tajná a znali ji jen Lámové. Dnes máme to štěstí, že tyto cviky máme k dispozici i my a díky Gantulze Ganjuur můžeme jejich účinnost zažívat i my v Čechách.

Je v našich životech ještě něco podobného, co je ovlivňuje, ale my tomu nedáváme žádnou důležitost?

Dech je ten klíč. V dechu jsou ukryta tajemství všech tajemství. V dechu je ukryta nesmrtelnost. Všichni ten poklad máme doslova pod nosem a jak to tak se skutečným pokladem bývá: je na dosah, ale málokdo jej vidí.

Je před námi léto, měli bychom si v těchto dnech dávat na něco speciálně pozor? A naopak, k čemu bychom toto období měli využít?

Léto je krásné období, plné setkávání se s přáteli a rodinou, plné bláznění, dovádění, dlouhých nocí, tance, povídání si, smíchu a radosti. Je to období, kdy máme blbnout a užívat si slunce a každé vteřiny života.

Když je však slunce příliš, škodí. Je proto dobré chránit pomocí příkrývky temeno hlavy a ramena. Během horkých dní je také dobré přizpůsobit svou stravu - jíst hodně ovoce a syrové zeleniny, hodně pít. Nepít však chlazené nápoje, ty poškozují žaludek. Raději si uvařte zelený čaj nebo si dejte do vody mátu anebo vymačkejte citron. To vás ochladí více než nápoj s ledem a tělo to navíc nepoškodí.

Zdroj: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/507232-dotyk-je-velmi-dulezity-je-to-forma-kontaktu-a-komunikace.html>