

# Je potřeba se zastavit a přehodnotit, co je pro nás skutečně zdravé



**František Bartoš (PhDr., Ph.D.)**

se řadu let profesně věnuje shiatsu.

Tuto techniku studoval v Izraeli, Čechách a Japonsku. Své dovednosti a znalosti v této oblasti dále rozvíjí a prohlubuje především díky každodennímu praktikování této techniky, dechových cviků „Vítězný dech“ a meditace. Umění meditace současně předává dál. Je zakladatelem Školy shiatsu, kde společně s kolegy připravuje budoucí profesionální praktiky této techniky.

**Věnujete se východní medicíně. V Čechách je to v posledních letech časté téma k diskuzi. Někteří lidé na ni nedají dopustit, jiní ji však považují za šarlatánství. Jaká je vaše zkušenost?**

Je potřeba si uvědomit, že stejně jako k životu patří smrt, tak i ke zdraví patří nemoc. Jedno nemůže existovat bez druhého. Jsou to dvě strany jedné mince. Tento svět se řídí určitými pravidly a ty je potřeba pochopit a být s nimi v souladu. Vždy je zde prostor na to věci měnit, ale i ten prostor má své hranice. A proto žádná medicína není a nemůže být všemocná. Každý postup má své silné i slabé stránky.

Historie Evropy je protkána válkami a právě v období válek a epidemií docházelo k největšímu rozvoji evropské medicíny. Na našem území se tak rozvinulo lékařství, které vyniká v „akutních“ situacích. Výborně řeší například úrazy, mechanické poranění a epidemie. Proti nemoci se pak v rámci válečné mentality „bojuje“, a to buď odstraněním škodlivé tkáně, zničením škůdců a virů, anebo posílením obranyschopnosti. Tento přístup je výborný a velice účinný v situacích, pro které vznikl – v případě úrazů, epidemií a velmi pokročilých fází nemoci. Západní medicína je v tomto směru bezkonkurenční a budme velice vděční, že ji máme.

Nicméně v případě chronických onemocnění, jako jsou například cukrovka, migrény, chronická únava, astma aj., nás tento přístup k uzdravení už tak často nedovede. Západní

medicína nás dokáže pomocí léků stabilizovat, ale chronická onemocnění často vyléčit nedokáže. Západní medicína má navíc i stinné stránky. S léčbou přichází často vedlejší účinky, objevuje se závislost na lécích, často se tlumí jen projevy nemoci atd.

**V čem je tedy jiná východní medicína, třeba ta čínská, tibetská anebo japonská?**

Zde medicína vzešla z jiného kontextu – z pozorování přírody a jejího řádu. Lidé si všimli, že v přírodě existují určité zákonitosti a děje, jejichž cílem je zachování rovnováhy. Když jsme v souladu s těmito silami, s tokem přírody a vesmíru, jsou naše tělo a mysl zdravé. Zdraví představuje náš přirozený stav. Když ale lidé přestanou žít v souladu se zákonitostmi přírody, objevuje se nemoc. Východní medicína tak léčí tím, že hledá v našich životních postojích, myšleních, chování, zvycích a jednání to, v čem jsme se vzdálili přirozenému toku věcí. Přes různé postupy nám pak praktici východní medicíny dávají impulzy a vodítka k tomu, abychom se k rovnováze zase navrátili. Tento přístup velice dobře funguje jako prevence a v případě dlouhodobých psychických a zdravotních problémů. Na druhou stranu není příliš účinný v případě úrazů a jiných akutních stavů.

**Z toho, co říkáte, to vypadá, jakoby východní medicína byla o radách do života. Ale třeba čínská medicína přece používá i bylinky a třeba akupunkturu?**

Ano. Snažil jsem se spíš vysvětlit, že se to zde dělá za jiným účelem než v případě západní medicíny. Cílem východní medicíny není něco zabít, anebo s něčím bojovat, ale dát přes potravu nebo bylinu tělu impuls k návratu do rovnováhy. Oslabené se zde posílí a silné se zase oslabí, čímž se dává impuls k vyrovnaní, tzn. zdraví. Bylinky, stejně jako léky, ale není dobré užívat dlouhodobě. Cílem není být závislý na vnější pomoci bylin nebo léků. Jsou to jen prostředníci na cestě k vnitřní rovnováze. Pomohou nám se srovnat, ale získanou rovnováhu pak musíme být schopni udržet už sami. Stejně to funguje i s cvičením, akupunkturou anebo třeba shiatsu, kdy člověk tyto impulzy dostává přes dotyk.

**Přesto se ale nemoc někdy časem vrátí?**

Stává se to nepochopením příčiny nemoci. My v Evropě často uvažujeme tak, že lék, bylinka nebo ošetření jsou tu od toho, aby nás vyléčili. V případě chronických onemocnění je ale pravda taková, že nám tyto prostředníci pomáhají zjistit, čím si nemoc sami způsobujeme a dávají nám sílu to změnit. Každá nemoc má svou příčinu a tu je potřeba zjistit a napravit.

Já se věnuji shiatsu, proto budu hovořit o této technice. Shiatsu je umění pocházející původně z Japonska, kdy člověka ošetřujeme dotykem, konkrétně tlakem prstů a dlaní. Přes ruce

dokážeme poznat zdravotní a psychický stav člověka. Zní to zvláštně, ale je to tak. Je možné se to naučit. Je to otázka jasné mysli, jemného vnímání a dlouholeté praxe.

Vraťme se ale zpět k tématu příčiny onemocnění. Například dnes ke mně na shiatsu ošetření přišel člověk, kterého trápí silné bolesti hlavy. Dotykem jsem zjistil, že jeho bolesti souvisí s přetížeností jater. Z rozhovoru následně vyplynulo, že tento muž zažívá velký tlak a stres v práci. Pomocí shiatsu jsme uvolnili napětí a dotyčným se ulevilo. Bolest hlavy zmizela. Následně jsme si promluvili o stresu a o možnostech změny.

Jestliže se však tento člověk vrátí druhý den do práce a bude znovu zažívat stres, nutně se bolest hlavy dříve nebo později vrátí. Pokud tedy člověk nezmění to, co mu způsobuje stres, anebo pokud nebude svou pracovní náplň zvládat s vnitřním klidem, není možné, aby bolest hlavy zmizela. Ano, je možné to obejít tím, že začne pít nějaké bylinky na pročištění jater, anebo může začít užívat prášky proti bolesti. Ale ani jeden z těchto přístupů neřeší zdroj problému, a tím je zažívané napětí v práci. Tento příklad krásně demonstrovuje rozdíl mezi přístupem západní a východní medicíny a navíc nám ukazuje, že špatné pochopení východní medicíny nemusí vést k uzdravení. ➔







### Ale v dnešní době je téměř nemožné se vyhnout stresu?

A proto také vznikají nemoci, kterým říkáme civilizační. Tento pojem neoznačuje nic jiného než skutečnost, že naše nemoci si zapřičiňujeme tím, jak žijeme. Místo abychom řešili příčinu – že dnešní míra stresu jednoduše není v souladu se zdravím, užíváme léky, které nás uklidňují anebo nám umožňují necítit svou vlastní bolest. Tím se však jen udržujeme v nerovnováze a řešení skutečného problému se ještě více vzdalujeme.

Zatížení stresem je jen jedním z mnoha neduhů, které způsobuje uspořádání a fungování naší společnosti. Dnešní doba nás vede například i k velké osamělosti. S tím souvisí pocity úzkosti a srdeční problémy, které se v naší době objevují v historicky nebývalé míře. Lidé jsou také pod obrovským tlakem a téměř permanentně v napětí. Proto se dnes tak často vyskytují bolesti hlavy, hemeroidy, deprese, vysoký krevní tlak, obezita, mozkové příhody, neurologická onemocnění, nespavost, hormonální poruchy, bolesti při menstruaci, problémy s příjmem potravy atd. Čím dál více lidí také žije ve strachu a v nejistotě – z materiálního nedostatku, z nepřijetí okolí, ze samoty, a to s sebou zase přináší zdravotní problémy s mo-

čovými cestami, gynekologické problémy, problémy s prostatou, erekcí, problémy s početím, hormonální poruchy, úzkosti atd. V takovém výčtu bychom mohli pokračovat do nekonečna. A přesto všechno je většina z nás přesvědčená, že naše civilizace je velice vyspělá. Z pohledu materiálního to tak jistě je. Žádní z našich předků, dokonce ani králové, nežili v takovém komfortu, jako žijeme my dnes. Platíme za to však velmi vysokou cenu – ztrácíme kontakt se sebou samým, se svou podstatou, ztrácíme spojení s přírodou, jsme si navzájem cizí, trpíme řadou zdravotních a psychických nemocí. Naše obydlí se v nadsázce topí ve zlatě, ale z našich srdcí se pomalu stává pustina.

### Co s tím ale dělat? Nemůžeme teď přece všichni všeho nechat a začít žít ze dne na den jako domorodci či mniši?

Důležité je si uvědomit, co je skutečně přirozené a zdravé, a co nikoliv. Naše životy jsou pevně spojené s přírodou a jejími zákony. Z přírody jsme zrozeni a jejím principům zcela podléháme. Zákony přírody mají navíc nesrovnatelně vyšší platnost než zákony sjednané mezi lidmi.

Často věříme tomu, že náš život a naše JÁ končí hranicí naší kůže. Chováme se pak tak, jakoby se nás svět za touto hranicí vůbec netýkal. To je ale velká chyba. Tato mýlka má pro nás navíc až sebedestruktivní dopad. Když ničíme a zneužíváme ostatní lidi a přírodu, děláme tuto škodu především sami sobě. A to není žádná bohulibá poučka, to je velmi praktická věc. Stačí se podívat, jak zanášíme přírodu chemikáliemi a jedy a jak se nám to vrací zpátky v potravinách a vodě. Jak znečišťujeme vzduch a jak se nám to vrací nárůstem respiračních problémů a rakoviny. Vnímejme, jak se dnes k ostatním lidem chováme často arogantně a přezíravě, jak v nich mnohdy vidíme jen zdroj peněz a smyslových prožitků a jak se nám to vrací přes pocity osamělosti, úzkost a nedůvěru v sebe a ostatní. Tyto souvislosti nejsou náhodné. To, co činíme ostatním a přírodě – ať je to dobré anebo špatné – se nám vždy dříve nebo později vrátí. To je ten nejjednodušší zákon přírody, kterému všichni podléháme. Náš život nekončí hranicí naší kůže. Štěstí a zdraví můžeme zažívat jen tehdy, pokud jsou lidé kolem nás spokojeni, zvířata jsou klidná a půda, voda a vzduch jsou čisté. Naše síla a zdraví

roste a slábne se silou přírody. Tělesně a psychicky zdravý člověk je to samé, co zdravá příroda. Nelze zůstat zdravý v nezdravé přírodě a v nepřátelských vztazích.

Člověk je nicméně tvor, který si na mnohé velmi rychle zvykne a po chvíli mu to přijde přirozené a správné. A my jsme si teď zvykli poškozovat ostatní, přírodu a sebe. Ale jak nám ukazuje zdravotní a psychický stav naší společnosti, není to správné. Je potřeba se zastavit a uvědomit si, kde děláme chybu. Každý sám za sebe, za svůj život.

### Zní to logicky a správně, ale kde začít?

Každý z nás má zodpovědnost především za svůj život. A tam je potřeba začít. Když si to skutečně uvědomíme a navíc pochopíme svou provázanost s okolím, bude nám hned jasné, že zodpovědnost za sebe sama je totéž, co zodpovědnost za celý vesmír. Život nemá hranice a už vůbec takovou hranici není kůže lidského těla nebo hranice našeho pozemku anebo státu. Hranice dělá jen naše mysl.

Naší nejhlubší přirozeností je být v souladu s přírodou, být solidární a milující k ostatním – ke všemu živému. Tato přirozenost je však mnohdy ukryta pod nánosem všemožných falešných myšlenek a domněnek, pod pocity strachu a vzteku, nedůvěry a bezmoci. Obecně tomu všemu dohromady říkáme nevědomí.

Nevědomí neznamena nic jiného než to, že jsme oddělení od své přirozenosti. Naši předkové nám nicméně nechali spoustu technik, pomocí kterých dokážeme svou nevědomost překonat. Jde o různá dechová cvičení jako je např. Vítězný dech, jóga, meditace anebo shiatsu. Pomocí těchto technik dokážeme postupně pročistit svou mysl, dech a tělo. Vlastní praxe těchto technik je velmi důležitá. V Evropě máme dnes spoustu teorie, ale chybí nám právě praxe. Jen díky vedení dobrého učitele a každodennímu praktikování těchto technik můžeme překonat své nevědomí a proniknout ke své skutečné podstatě. To je jediná cesta, kterou znám. A musí ji jít a ujit každý sám.

Jak naši předkové dávno zjistili, našim přirozeným stavem je zdraví. Nemoc pak způsobuje jen naše mysl a jednání, které není v souladu s tokem přírody a jejími principy. Stav našeho těla a mysli je tak pro nás velmi užitečnou zpětnou vazbou toho, do jaké míry jsme s těmito principy v souladu a rovnováze. Tělo má navíc i velkou sebezdravnou sílu, a když vzniklou nerovnováhu objevíme včas, je možné se ke zdraví vrátit. Jako lidé máme velký dar – dar vůle. Máme možnost věci měnit a tvořit. Využijme tento dar velmi zodpovědně.

Více: [www.skola-shiatsu.cz](http://www.skola-shiatsu.cz)

Facebook: @Skolashiatsu

