

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
Proč právě teď studovat tao shiatsu?	11
Medicína, kultura a prostředí	12
Západní medicína.....	15
Celostní medicína.....	16
Jin a jang	21
Vzájemně na sebe působící přirozenost jin a jang.....	21
Jin a jang jako světlo a stín: vědomí a podvědomí.....	25
Jin a Jang v medicíně a kultuře.....	29
Východní pohled na život	32
Část a celek.....	32
Nedostatek a zdraví.....	35
Uskutečnění celostně přirozeného života.....	38
Role tao shiatsu ve 21. století	42
Porozumění meridiánům.....	42
Uvolnění limbického systému pomocí shiatsu.....	43
Kapitola první	
Léčebné techniky ki a shiatsu	47
Co je ki?	48
Význam ki.....	48
Ki: sjednocení mysli a hmoty.....	53
Klasifikace energie: shin, ki a sei.....	56
Ki a představivost. Síla představivosti během ošetření.....	57
Vzájemný vztah mezi mysli a tělem.....	62
Magie náboženství a meditace.....	64
Celostní přístup ošetření shiatsu.....	65
Soucit.....	66
Doin-ankyo a Umění nesmrtelnosti	68
Význam různých způsobů ošetření.....	68
Doin-ankyo a shiatsu.....	70
Umění nesmrtelnosti.....	71
Nečinnost v přirozenosti.....	72

Teate: ošetření dotekem	74
Význam doteku.....	74
Lékaři, šamani a duchovní léčitelé	75
Umění laskavosti	77
Teate: léčebné ošetření dotekem	78

Kapitola druhá

Základní techniky	81
Různé techniky shiatsu	82
Definice shiatsu	82
Techniky shiatsu	83
1. Tlak dlaní	83
2. Tlak patou dlaně	83
3. Tlak pevným uchopením (ha-aku-atsu)	83
Plánované a podpůrné metody aplikace presury	86
Kyo-jitsu / ho-sha	87
Začlenění ho-sha do shiatsu	89
Tři principy shiatsu	91
Podpůrný tlak	92
Stálý rovnoměrný tlak.....	102
Správné použití vyvážené presury	
na čtyřech bodech	103
Rozložení váhy ošetřujícího	104
Absolutní pevnost těla ošetřujícího	104
Kolmý tlak.....	106
Principy metody ki shiatsu	108
Teorie a techniky ki shiatsu.....	108
Řízení ki zdvižením uvolněné kůže.....	111
Řízení ki a pohyb těla ošetřujícího	113
Řízení ki na hlubší úroveň	113
Základní provedení tao shiatsu	115
Poloha na boku	115
Poloha na bříše	116
Poloha na zádech.....	116
Poloha na boku	117
Poloha na bříše	128
Poloha na zádech a vsedě.....	133
Shiatsu pro děti.....	144
Poloha na boku	145

Poloha na bříše	151
Poloha na zádech a vsedě	155

Kapitola třetí

Diagnostika sho	165
Co je sho?	166
Diagnostika v tao shiatsu	166
Kyo-jitsu a nerovnováha člověka	173
Model kyo-jitsu jako příčina nemocí	177
Vnímání sho	181
Techniky diagnostiky meridiánů	185
Diagnostika kyo	185
Hara kyo: kde má pacient velkou potřebu ki	185
Uvolnění celého těla	187
Symptomy jitsu mizejí a symptomy kyose zlepšují	190
Vnímání proudění ki skrze tělo	191
Diagnostické metody kyo	191
Diagnostika kyo se provádí ve třech krocích.	191
Test O-Ring	192
Diagnostické metody jitsu	195

Kapitola čtvrtá

Meridiány	197
Tělo a meridiány	198
Východní anatomie	198
Západní diagnostika v orientální medicíně	200
Schopnost prvotního vnímání	201
Šest, dvanáct a dvacet čtyři meridiánů	205
Klasicky popisované meridiány	205
Důkazy pro dvanáct meridiánů	206
Objevení dvaceti čtyř meridiánů	208
Model kyo-jitsu v meridiánech	212
Funkce jednotlivých meridiánů	212
Plíce a tlusté střevo	213
Žaludek a slezina	216
Srdce a tenké střevo	218
Ledviny a močový měchýř	220
Ochránce srdce a trojohřívač	222
Játra a žlučník	224

Dráha početí a dráha řídicí	225
Dvacet čtyři meridiánů procházejících tělem	227

Kapitola pátá

Ošetření meridiánů	257
Tsubo a meridiány	258
Definice tsubo	258
Fyzicky vyvíjený tlak na meridiány	258
Body, skrze které pacient podvědomě vyžaduje shiatsu ...	259
Body, které ovlivňují celé tělo	259
Body ve spojení s meridiány kyo	260
Tři pravidla ošetření tsubo	262
1. Vizualizace polštáře ki	262
2. Sjednocení bodů spojujících pacienta se zemí	264
3. Vyvážení akce a reakce	264
Postup při ošetření tsubo	265
Praxe ošetření meridiánů	266
Ošetření meridiánů na rukou a nohou	267
Symptomy a ošetření meridiánů	269
Ošetření meridiánů na hara	275
Filozofie ošetření meridiánů	276
Přizpůsobení se vitálním potřebám pacienta	276
Vnímání celého těla pacienta a stav pasivity	279
Význam ošetření meridiánů	280
Zpětná odezva	283
Projevy zpětné odezvy	285
Diagnostika v čínské medicíně	288
Vzájemný vztah mezi ošetřením a léčbou	288
Čtyři diagnostické metody čínské medicíny	290
Závěr	299
Slovník	304
O autorovi	306

Doin-ankyó a Umění nesmrtelnosti

Význam různých způsobů ošetření

Shiatsu vzniklo z *doin-ankyó*, které zaujímá přední místo mezi různými léčebnými ošetřeními, jako je akupunktura, která byla používána už ve starověké Číně. *Doin* obsahuje meditační techniky jako je čchi-kung, které kladou důraz na individuální fyzické cvičení. *Ankyó* je terapeutická technika směřující k nápravě a presura závislá na jiné osobě. Praktikování *doin* a *ankyó* se rozvinulo z běžného okolního prostředí života v Číně (střed světa, v souladu s čínskou filozofií), kde se zrodilo. Klasická orientální medicína se zmiňuje o tom, že dává přednost terapeutickým metodám opačného charakteru vzhledem k prostředí, ve kterém lidé žili. Například v extrémně chladné části severní části území byla při ošetření používána především moxa. Na druhé straně léčebné ošetření, které používá jehel, se rozvinulo v teplejší jižní části. Podobně léčivé byliny se používaly při léčbě v západní oblasti, protože zde byla vysoká konzumace masa a mléčných výrobků. Vypouštění krve s použitím ohebných jehel se rozvinulo ve východním regionu, kde byly hlavní potravou ryby s vysokým obsahem soli.

Existují dva důvody, proč bylo *doin-ankyó* ve starobylé Číně uznáváno za základní medicínskou léčbu. Jedním je to, že její praktikování vedlo k objevení soustavy meridiánů, které se později staly základem čínské medicíny. Druhým důvodem je podtržení základního konceptu čínské medicíny: plně následovat přirozenost. *Doin-ankyó* je jemná, přirozená technika, prováděná rukama, která nezraňuje tělo, nepůsobí invazivně a nevytváří překážky přirozeným funkcím jako u akupunk-

tury a moxibuče [ošetření moxou – pozn. red.]. Protože orientální medicína chápe příčinu nemoci jako blokádu v cirkulaci energie meridiány, cílem léčby je usnadnění této cirkulace. Stejně tak i u případů, kde je zřejmá vnější příčina nemoci, se má za to, že jestliže se nejedná o narušení vitální energie, nemoc nenapadne vnitřní oblast těla. Proto je více než jednoduchou léčbou symptomů zásadou zdraví ankyo a doin kladení důrazu na léčbu z původního zdroje života.

Klasické texty uvádějí: „Ki je zmatená a vzbouřená ve chvíli zlosti a vyprchává ve chvílích smutku. Ki se nadměrně zvýší při leknutí a když člověk příliš přemýšlí, ki se neuvolňuje a je blokována.“ Jinými slovy, stagnace proudění ki není způsobena jen stresem a únavou, ale také úzkostmi, negativními emocemi a předsudky. Tak jako emoce zvyšují nerovnováhu ki, způsobují nerovnováhu v cirkulaci energie meridiány. Jestliže ki stagnuje, vytváří se v těle nerovnováha vůči přirozenému stavu a zvyšují se reakce na změnu v přirozeném prostředí.

Podle klasických textů leží původ všech nemocí v neschopnosti člověka reagovat na přirozené změny prostředí. Praktikováním doin-ankyó se vyrovnává cirkulace energie v meridiánech, léčí se nerovnováha v těle a je podporován stav rovnováhy mezi ki a prostředím. Ten, kdo praktikuje tyto disciplíny, je osvobozen od negativních emocí a duševní sklíčenosti a je nasměrován k probuzení své vnitřní přirozenosti. Výsledkem je potom schopnost udržení pružnosti mysli a těla, a schopnost reakce na různé změny prostředí. Ve východní tradici bylo řečeno, že skutečná svoboda pochází z porozumění a dosažení flexibility. Ten, kdo rozpoznal tuto svobodu jako ideál člověka, je považován za moudrého.

Moudrý není jednoduše někdo s ušlechtilou myslí nebo duševně pokročilý. Moudrý je ten, kdo naslouchá své vnitřní přirozenosti a oddaně ji následuje. Čínská povaha moudrosti je tvořena dvěma rysy: „sluch“ a „vývoj“.

Moudrý naslouchá srdcem svému vnitřnímu hlasu bez zasahování ega. Relativním příkladem může být orientální diagnostika: „Moudrý je ten, který umí naslouchat.“ Zde je vyjádřeno to, že moudrý má nesobeckou mysl, která naslouchá ostatním a je plněna esencí přirozenosti. To je příčinou jasného duševního stavu, ve kterém ošetřující vycítí to, co pacienta znepokojuje, a neviditelné narušení ki, které stojí za projevenými symptomy. Mysl mudrce je jednotná a nerozlišuje mezi sebou a ostatními. Původně bylo cílem orientální filozofie a medicíny spojení s tao. Pojetí *Klasické vnitřní medicíny Žlutého císaře* ve spojení s tao bylo považováno za ideál povahy člověka a bylo vždy používáno při popisu mudrce, který žije v souladu s tao vnitřního a vnějšího prostředí.

Doin-ankyó a shiatsu

Jak bylo zmíněno v předešlém textu, *doin* je všeobecný termín pro techniku obnovení toku energie v meridiánech skrze vlastní úsilí člověka. Do *doin* je také zahrnut *čchi-kung* (jehož popularita v Číně v nedávné době opět vzrostla) a *tai-či*. Jsou součástí jedné školy *sendo*. Čchi-kung byl součástí výcviku *sendo*, který se později stal součástí současné medicíny. Podobně jako u *sendo*, také základním cílem čchi-kungu je schopnost kontroly volné cirkulace energie v meridiánech v makrokosmickém okruhu skrze tělo. Ankyó vyrovnává tok energie v meridiánech skrze manuální masážní techniku. Toto slovo pochází ze spojení slov *anma* (masáž) a *kyosei* (technika). Proto obsahuje *anma* – předchůdce *shiatsu* – chiropraktické techniky správného držení těla a osteopatii. Nicméně, jak ukázal Shizuto Masunaga, masážní techniky prováděné ve starobylé Číně se příliš nelišily od jemných technik současné masáže. Proto, aby ošetřující vnímal skutečný stav meridiánů, musí soucítit s pacientem a udržovat stálý nepřerušovaný tlak rukama. To je základem technik *shiatsu*.

Pro dřívější učence znamenalo shiatsu pouze probuzení vitality pacienta. Nicméně s narůstajícím poznáním jsme pochopili velmi úzkou spojitost s doin – což znamená obohacení životní síly ošetřujícího. Postupným uspořádáním „principů ki shiatsu“, se ošetření shiatsu stalo disciplínou s nedílným záměrem navýšit univerzální ki vlastní vitální síly praktikanta. Z toho vyplývá, proč učenci starověké Číny používali ankyo a doin k léčbě společně, a ne samostatně. *Ankyo* představuje provedení shiatsu na druhé osobě (pacient) a v doin se mění samotný ošetřující. Tento typ shiatsu se nazývá *tao shiatsu* a je nazýván nedělitelnou silou probuzení všech živých věcí, která vyvstává ze způsobu léčení, jenž zahrnuje principy doin a ankyo.

Umění nesmrtelnosti

V existujících klasických záznamech jsou doin a ankyo označovány jako *Umění nesmrtelnosti*. *Sendo* bylo také původně známé jako Umění nesmrtelnosti. *Sendo* a doin-ankyo se rozvinuly jako metody léčebné péče, které podporují stálé mládí a dlouhověkost. V orientální medicíně je představa léčebného ošetření člověka provedeného až po vypuknutí onemocnění přirovnávána k výrobě zbraní po vypuknutí války. Toto překvapivé srovnání klade opravdový důraz na prevenci duševních a fyzických nemocí spíše než na léčbu již existujících nemocí. Pasivní prevence nicméně není dostatečná. Cílem zdravotní péče je všeobecná vitalita: prevence rozrušení (duševní neklid), mysl osvobozená od negativity a dosažení duševního osvícení. Klasické texty popisují Umění nesmrtelnosti jako dokonalou vitální sílu, oproštění se od duševního trápení, překonání překážek života a smrti, a osvobození se od útlaku a potlačování. Léčebná péče potom zahrnuje nejen prevenci a léčbu nemoci, ale také osobní duševní disciplínu. V západní medicíně, kde jsou fyzické nemoci léčeny léky a prevence je prováděna tištěnými publikacemi, je duševní onemocnění

spojeno s poradnou a jedinec není schopen nalézt terapeutickou rovnováhu mezi duchovnem, duševnem a fyzickým systémem. Orientální medicína neléčí problémy jednotlivce odděleně tak jako západní medicína, spíše k léčbě přistupuje celostně a harmonicky.

V klasických textech je Umění nesmrtelnosti vyloženo následovně: „Zachovat pravdu nebo čistotu (*shin*) života a hledat svobodu (*yu*)“. Pravda života odkazuje na spojení mysli a těla. Skrze porozumění tomuto spojení člověk nalezne jednotu s univerzální *ki*, která obohacuje jeho životní sílu. Jestliže jsou mysl a tělo vzájemně spojené, narušení či únik *ki* je vyloučený. Ve starobylém Japonsku se tomu říkalo „disciplína břicha“ a „schopnost cvičit *tanden*“. V praxi to znamená, že spojení mysli a těla může být dosaženo znovunaplněním oblasti tandenu ve spodní části břicha energií. *Yu* znamená mít potenciál otevřít mysl člověka a splynout s přirozeností.

V každodenním životě role *yu* znamená návrat ke kreativní svobodě a flexibilitě daleko od modelů myšlenek a postupů při práci. Výsledkem je jednota s životem univerza, kdy se mysl a tělo musí nacházet ve stavu *yu* a v tomto stavu flexibility a svobody jsou mysl a tělo schopny reagovat na jakoukoli změnu.

Ve starobylé Číně bylo Umění nesmrtelnosti pokládáno za metodu dosažení věčného mládí. Fyzicky to znamená dlouhověkost a mladé tělo. Psychologicky se jedná o probuzení do věčného života, což znamená porozumění duchovní nesmrtelnosti. Probuzení k věčnému životu je intuitivní pochopení vzájemných protikladů života (*jin*) a smrti (*jang*) a jejich původního rozdělení. Toto je probuzení k tao, základ směřování různých bojových umění a náboženství Východu.

Nečinnost v přirozenosti

Mudrcové dokážou zachovávat čistotu života, protože se obvykle nacházejí ve stavu *yu*. Každý jejich skutek se

řídí Cestou – taem vesmíru (v buddhismu nazýváno *dharma*). Lao-c' to nazývá „nečinnost v přirozenosti“. Jedná se o osvobození sebe sama od sobeckých záměrů v přirozenosti. Jinak je tomu u převládajících ideologií západních kultur. „Nečinnost v přirozenosti“ neklade důraz na individualitu a vylučuje soustředění se na ego. Poněvadž orientální medicína viděla skutečnou příčinu nemocí jako něco, co existuje v samotném pacientovi (jinými slovy jako něco vytvořeného egem), cílem bylo rozpuštění ega v postupném odkrývání pacientovy přirozené vnitřní síly. Léčba v orientální medicíně chápe prostor skrze pojem a osobní zkušenost „nečinnost v přirozenosti“ z pohledu obou, pacienta i ošetřujícího. Klasický postoj, jenž je praktikován skrze doin-ankyó, je velmi efektivní v osvobození se od egoistických předsudků a probouzí pacienta k nesmrtelnosti života.

Teate: ošetření dotekem

Význam doteku

Manuální techniky léčebného ošetření doslova znamenají léčbu nemocí dotekem, bez použití nástrojů a léků. Manuální ošetření existuje po celém světě a není omezeno pouze na shiatsu. V dávných dobách mudrcové, šamani a duchovní léčitelé léčili nemoci jednoduše dotekem pacientova těla. Nicméně působení dotekem na postiženou oblast těla není omezeno konkrétním svědomitým praktikováním; bolestivých míst našeho těla se dotýkáme podvědomě. Jestliže trpíme akutním vnějším poraněním, chronickými nemocemi nebo bolestí, instinktivně se dotýkáme této oblasti vlastníma rukama. Prvním vysvětlením pro toto chování, které přichází na mysl, je to, že se instinktivně snažíme zastavit krvácení a doufáme, že dotyky na místě chronické bolesti nebo ztuhlosti napomůžeme cirkulaci krve v této oblasti, což může napomoci celkovému zlepšení stavu. Shizuto Masunaga tvrdí, že manuální terapeutické techniky se rozvinuly tím, že ruce ošetřujícího nahradily ruce ošetřovaného.

Co je psychologicky významné při dotyku bolestivých míst těla vlastníma rukama člověka? Když malé děti, u kterých se dosud nerozvinulo ego a nejsou schopné rozlišit mezi sebou a ostatními, padají a zraňují samy sebe, nejsou schopny se dotknout bolestivé oblasti vlastníma rukama, ale pouze křičí a chtějí si znovu hovět v mamčině náruči. Je tedy možné říci, že pohodlí mamčiných rukou je důležitější než instinktivní dotek postižené oblasti. Dítě běží k náruči matky, protože existuje nerozdělitelné pouto mezi matkou a dítětem. My všichni se instinktivně snažíme vrátit do dělohy – podvědomě pamatujeme, že tam jsme nikdy nezažili žádnou bolest

a úzkost. Instinktivní potřeba znovu se vrátit do matčiny lůna může být touhou vrátit se do stavu absolutního oproštění se od bolesti, strachu a ega. To se může projevit jako přání vrátit se k přirozenosti, podobně jako instinkt doteku rukou (*teate*). Lao-*c'* také uvádí, že „umění být je velmi závislé na schopnosti navrátit se k přirozenosti“ a technika ošetření *teate* je významná pro uzdravení se skrze osobní zkušenost a spojení se s přirozeností u obou, jak u pacienta, tak u ošetřujícího.

Lékaři, šamani a duchovní léčitelé

V současném Japonsku se slovo *teate* stalo synonymem pro léčebné postupy medicíny, protože veškerá léčebná ošetření mají specifický základ v manuálních technikách. Když se léčitel dotýkal těla pacienta, zároveň prosil bohy o seslání duchovních sil, aby došlo k léčení bolesti a utrpení, jež sužovalo pacienta. To je také důvod, proč byl léčitel pokládán za šamana nebo medium a ovládal léčivé duchovní síly. Nemoci byly po dlouhou dobu léčeny tajemnými silami šamanů. Medicínská léčba z počátku stála po boku náboženských obřadů, které dokázaly obsáhnout oblasti za fyziologií pacienta. Na Západě ve středověku tato odvětví neoddelitelně spojovaly kláštery, které byly založeny jako místa medicínského bádání, vědy a náboženství. Možná pacienti pokládali své léčitele za mocná média, poněvadž měli úctu ke každému, kdo rozuměl mimořádným příčinám nemocí. Jinými slovy, jestliže přijdeme do kontaktu s nadpřirozeným světem, psychologicky jsme schopni poznat tajemný duchovní svět. Duchovní medium nebo šaman je prostředníkem mezi běžným světem (svět lidí) a nadpřirozeným světem (náležející duchům) a provádí věštění i léčení nemocí ve stavu transu (ovládaný duchy). Skrze tento proces dochází k zahájení léčení.

Duchovní léčení má počátek v medicínské léčbě. Anglické slovo *medicine* (lékařství), které představuje léky

a lékařskou vědu, je odvozené od slova *medium*. (Slovo *meditation* – meditace – je také odvozeno od slova *medium*). Medium byl kouzelník, který pátil kadidlo a pronášel zaklínadla. Nasazoval si masky z perí, často se oblékal jako žena a tančil ovládaný duchem. Poté následovaly různé náboženské rituály, při nichž prosil duchy nebo bohy a léčil pacienty duchovní silou. Medium vedlo člověka do duchovního světa a hrálo roli prostředníka mezi přirozeným světem a nadpřirozeným světem bohů.

Podle Taro Nakayama původní slovo pro lékařství vyjádřeno čínským znakem (je na obr. č. 4), zjednodušeně vypadalo takto. 医·𠄎 Představuje nemocného ležícího na posteli. Znak 矢 je šíp vyslaný zlým duchem způsobující nemoci, 爿 představuje oltář a 巫 je šaman nebo medium. Horní horizontální linie 巫 představuje nebe a spodní linie zemi. Medium (巫者 , *fu-sha*) je linií mezi nebem a zemí. Dva znaky představující člověka, 人 , vyjadřují spojení media a pacienta a vzájemný vztah mezi nebem a zemí na duchovní úrovni.



obr. č. 4

Umění laskavosti

V orientální medicíně vyjadřuje představa Umění laskavosti, která odkazuje na toto tisíciletí, ducha léčebného ošetření jako základ spojení ošetřujícího a pacienta. Lze říci, že léčebné ošetření zaujímá místo dialogu mezi duší ošetřujícího a pacienta. Pacient zdlouhavě sděluje své symptomy, s jehož pomocí ošetřující je schopen pochopit osobnost, která padá do zvláštního světa známého jako bolest, do světa sociální izolace a bezmoci. Pacient má potřebu přiznat svému ošetřujícímu své utrpení a být jím pochopen, což ho může osvobodit z jeho psychologické izolace. Léčebné ošetření může být tvořeno Uměním laskavosti, skrze které je pacient schopen navrátit se ze zvláštního světa bolesti do normálního stavu zdraví.

Duch Umění laskavosti současné medicíně schází – nyní se klade důraz na účelovou léčbu pacienta. Jestliže se lidé obracejí na současnou lékařskou vědu, je to proto, že ohniskem jejich pozornosti je jejich fyzické tělo a opomíjejí duchovní stránku člověka. Opomíjení duchovní stránky člověka neznamená jen neuvažovat nad psychologickou příčinou nemoci, ale také zrcadlit ztrátu psychologické podpory pacienta při návratu od utrpení.

Stejně tak v současné rychle se rozvíjející civilizaci lidé, kteří onemocní, v lékaři podvědomě vidí starodávného šamana, který je důkazem toho, že každá nemoc je zahalena stínem smrti. A proto by léčebné ošetření mělo být soustředěno na léčení duše. Protože se moderní medicína rozvíjela zaměřením se na léčbu naléhavých případů jako za války, má tendenci být velmi málo empatická. Nicméně při každém výskytu nemoci pacient vědomě nebo podvědomě doufá, že jeho tělo a mysl bude léčeno jako jeden celek, že s jeho utrpením bude soucítěno a jeho duše bude osvobozena.