

Na SHIATSU u Blahů

Občas se připojuji k mým přátelům „Putujícími“. Sem do Regeny píší ty krásné články o zajímavých energetických místech České republiky (komplet za všechny ty roky a mnohem více najdete na www.putujici.cz). Potkáváme se sice zřídka, ale o to jsou naše setkání intenzivnější. Ještě teď se do mě dává třes, když si vzpomenu, jak jsem se při poslední společné akci vykoukala v 15 °C studené Vltavě... tedy ne cíleně... jak bych vám to řekla... prostě jsme s kamarádem (oba nevodáci) byli posazeni do takové vratké lodičky a nějak jsme tu klidnou vodu nezvládli..., ale to je jiný příběh 😊.

text: Pavla Vojřová
foto: Shutterstock.com

V loňském létě, když mne Putující pozvali na jednu krásnou narozeninovou oslavu, přišla řeč na masáž „shiatsu“. Říkala jsem, že jsem na ní nikdy nebyla. Petr Brzobohatý, jeden z pilířů Putujících, se na mne upřeně zadíval a povídá: „No ale to musíš... to nejde jinak. Počkej, až poznáš Blahů!“

Netušila jsem, o čem nebo kom to mluvím, ale on jen povídá: „Klid, teď to vypuštěj, domluvíme to.“ Za pár dní mi volal. „Blahů o tobě ví, ozvi se mu a domluvíte si nějaké sezení...“ OK, ale sezení? Myslela jsem, že u masáže se leží... no, uvidíme.

Vcházím do suterénu městského domu na pražské Letné, už na chodbě se line vůně vonné tyčinky. Dovede mne k pootevřeným dveřím... vcházím a tam stojí s konvicí v ruce ten pan Blahů. No... stojí tam statný muž v indické bavlněné haleně, horní půlku hlavy vyholenou a v zadní části vlasy spletené do copu. Pozdravím a začnu něco v mém rozlétaném stylu švitořit, ale on na můj pozdrav odpoví jen mimochodem, kouká někam skrze mne a silným zvucným hlasem říká: hm, hm, aha, jasně, máte problém s pravým esíčkem... Zarazím se a povídám: no to ne... mě to bolí tady!



A ukazuji na levou stranu někde ve spodní části zad u křížové kosti... Říká: „no jasně, protože máte problém s tím pravým. Abyste mu odlehčila, nevědomky přetěžujete levé a pak vás bolí. A k tomu sedíte u počítače s dvojité překříženými nohama! Nohu přes nohu a ještě ten nárt vrchní nohy zaháknete za lýtko.“ Jak to ten Blahů ví? No, Blahů... on se vlastně jmenuje Pavel Blahůšek, ale já tak o něm slyšela prvně, tak u toho zůstanu.

Vstupuji do malé místnůstky s klenutým nízkým stropem a malým okénkem, na zemi futon, v rohu polička s několika předměty, předpokládám, že mají svou symboliku. Usedáme na futon, naléváme si čaj a mezitím se neuvěřitelně rozproudil náš hovor, tak jak to prostě „teče a plyne“, když si s někým padnete do noty... povídáme si o posledním úplňku, jak jsme senzitivní a jak jsme ho vnímali, co s námi všechno dělal, o meditacích, které Pavel v Aki-ni vede, o tom, jak je v přírodě doma, i pár osobních věcech... hovor proudí a výměna mentální energie je doslova hmatatelná, mezitím se ale děje něco jiného... Blahů v klidu sedí v tureckém sedu a v živé komunikaci se mnou lehce dělá koncem ruky – zápěstím a prsty – pohyby, jako by kreslil do vzduchu nějaké znaky nebo symboly, ale protože jsem zaujata hovorem a netypickou chutí čaje (bohužel už si nepamatuji, co to bylo za listí), nevěnuji tomu příliš pozornost.

Jenže najednou cítím, že se s mým tělem něco děje... jsem zvláště uvolněná, něco proudí, jen se v duchu podívám, co to znamená... ale jsem příliš zaujata tématy, které diskutujeme, než abych tomu věnovala další pozornost... mezitím mne totiž zcela zistně napadá, přiznávám, že tenhle člověk by mohl něčím přispět do Regeny. Čím,

to ještě nevím.

Postupně se dozvídám, že v přírodě tráví opravdu hodně času – což neznamená pár víkendů přes léto na cyklovýletě. Blahů v ní tráví každou volnou chvíli, kdy nedělá shiatsu. Provází děti i dospělé, učí je znovu schopnosti kontaktu s přírodou, který jsme dávno ztratili. Učí je, jak být sám sebou, a návratu ke kořenům. Vypráví mi kousek ze svého posledního putování... je to moc krásné... a já už to mám! V tu chvíli vzniká nápad, že by mohl popsat svým pohledem a vjemem krajinu v ročních obdobích. Ano, takže tohle je ten člověk, který nám v průběhu roku napsal čtyři díly miniseriálu, který jsme nazvali Krajina v pocitech. No a teď vidíte, jak jsme to vlastně upekli 😊. Jen Pavel byl zpočátku malinko skeptický a říkal: „no nevím... mě to přijde úplně normální, tak jak o tom mluvíme... to přece není nic extra.“

Přesvědčila jsem ho, že by to sice mělo být normální, ale není. S prvním dodaným článkem mi to bylo ještě jasnější – tohle nenapíše člověk, pro kterého příroda není domovem a žije za zdmi bytu v moderním, ale přesto izolovaném stylu. Tohle napíše, kdo je s přírodou v souladu, kdo je „tam“ doma. Doufám, že vás jeho články „Krajina v pocitech“ pohladily na duši a přivedly k pozastavení se nad každým ročním obdobím, zamyšlením nad rytmem přírody i naším životem, stejně jako mne.

Zpátky na futon... během našeho rozprávění se ruka Blahů pořád hýbe a něco „kreslí“ do vzduchu. Povídám: „A co to vlastně děláte tou rukou, Pavle?“

„Teď zrovna jsem vám povolil tu fascii pod levou lopatkou, takže už vás to nebudete táhnout a bolet až ke krku...“ Zahýbala jsem levou lopatkou a vykulila oči... „No jo! Mě to svíralo až k srdci, už se mi v posled-

ních 14 dnech vtírala myšlenka, že bych měla začít víc cvičit, míň se přepínat, nebo už jít rovnou na EKG! Ale to jsem vám přece neřekla, že mě to tam píchalo!”

„No to nemusíte, já to vidím. Máte to opravené, všechno už je v pořádku, jen se to chce trochu víc starat i o to tělo. Tak hodina a půl uběhla, naše shiatsu skončilo, Pavlo.“

„Počkejte, vždyť jste seděl metr a půl ode mne a ani na mne nesáhl!”

A Blahů se jen usmíval. „Dal jsem vám shiatsu dle nejlepšího vědomí a svědomí, jak umím.“ Zůstávala jsem v údivu a nestarala se nic dalšího namítat, protože už zvonil někdo další na zvonek. Rychle jsme se rozloučili a já jsem si až na ulici před domem uvědomila, že něco je jinak. Že něco s mým tělem je zásadně jinak. Že vnímám každíčkou buňku, jako by vším proudila energie, jako by se mi prostě jen tak bylo, lehce a krásně, překrásně. Byla to doslova euforie. Přemýšlela jsem, že znám tenhle stav na duchu, skrze tělo si to člověk uvědomí v okamžicích a není to často. V tomto velmi silném vjemu jsem vydržela tři dny a esičko, pnutí, bolesti pod lopatkou a občasné bolesti šíje daly pokoj na několik měsíců.

Čas běžel a mezi tím jsem se účastnila u Blahů meditace, byli jsme v kontaktu skrz články a sešli se u mě i nad výkladem horoskopu (mimořádně, u toho jsem pochopila, jak to všechno ví a kde ty informace bere – z jeho planetárních konstelací je patrné, že on si to prostě stahuje z Akáši, neví, jak to ví, ale ví to. Tento dar máme všichni, ale někomu funguje přirozeně, jiný na tom musí hodně pracovat, a další jej neotevře nikdy... protože už jsme to, přátelé,

zapomněli, co jsme dříve přirozeně uměli...) Říkala jsem mu: „Víš, chtěla jsem o tom napsat, jak jsem u tebe byla na shiatsu, ale pořád jsem se k tomu nedostala, nebo mě to tam nějak nepouští... nevím proč.“ A on mi na to povídá: „Protože ty potřebuješ zažít i to fyzické shiatsu, jako bys mi pořád nevěřila, že to takhle jde a má to stejnou kvalitu. Tak OK, přijď na to hmatatelné shiatsu.“

Zajímavé, před měsícem jsem tedy přišla na pokračování. Vstoupila jsem do dveří a přivítal mne pohledem zase někým skrze mne a slovy: „Bylo by dobré, kdyby ses naučila chodit s nohama rovně, tedy špičkami rovně před sebe, ty je vytáčíš dost ven, i to má vliv na záda... jo, ahoj.“

Směju se, že si před ním připadám jak nahá. On na to: „Jednou mi chlapi ukazovali nějakou vyvinutou neoděnou superkrasavici a já povídám: joooo, pěkný, tady je úplně nádherně vidět, že má problém s pravou kyčlí a celá je pak nahnutá trochu doleva. Takže buď v klidu... asi jsem trochu divnej.“

Takže tentokrát jsem skutečně při masáži ležela. Blahů mé tělo různě natahoval, kolébal v bocích, přikládal dlaně, jistými pohyby uvolňoval klouby, mačkal různá místa a já jsem v úplně jiných částech těla najednou cítila nejrůznější vjemy – teplo, brnění, mravenčení. Samozřejmě jsem znamenala i tu jemně energetickou, bezdotykovou práci. Křížová oblast, hlavně kolem toho mého problematického esička a následně celá levá strana těla jako by se probouzela a rozproudila. Nejdříve jsem si připadala jako houba, která pomalu nasává ne vodu, ale energii, a říkala jsem ještě,

a ještě tady a taky sem..., ale potom už se vše rozběhlo samo a pocity uvnitř byly podobné veselému bublajícímu jarnímu potoku. Čirá radost a lehkost bytí. Tak jsem se tomu oddala, že už bych ani přesně krok po kroku nepopsala postup tohoto oživujícího procesu...

Když jsme ještě chvíli po masáži probírali mé vjemy a pocity a loučili se na malém dvorku, všimla jsem si, že stojím s nohama rovně, špičky mi směřovaly dopředu a ne do stran.

Je to měsíc, co jsem byla u Blahů a uzávěrku dvojčísla, kdy se deset, dvanáct i více hodin sedí u počítače, zvládám bez problémů. Plánuji, že na shiatsu začnu chodit pravidelně. Nejsem zrovna typ, který by pravidelné sportování potřeboval jako ventil napětí nebo pro udržení postavy, ale teprve začínám přicházet na to, že na aktivním pohybu – aspoň turistikou, plaváním nebo jógou, něco je... ach jaký objev, že ☺. A stejně tak na masáží. Shiatsu startuje a udržuje správné proudění čchi v těle. Každý máme výkyvy, energeticky lepší týden, měsíc, střídá horší období, v závislosti na naší vyrovnanosti a umění být ve svém středu, vnějších okolnostech, nebo dokonce astrologických cyklech. A proto je třeba občas se nechat zase „vyladit“. Dopřát si trochu blaha, třeba s mistrem Blahů (promiňte, ale jiného shiatsu mistra zatím neznám, i když vím o lidech, kteří se shiatsu učí a dělají velké pokroky). Najděte si toho svého, nechte si doporučit, vyzkoušejte, dopřejte si to. Je to další skvělý vklad, který můžete dát sami sobě. A vyladění a dobře fungující zase můžete dávat energii a radost dál...

Shiatsu

Shiatsu je japonská léčebná metoda vycházející z tradičního léčení starověké Číny. V současnosti je přirozeně propojena s přístupem moderní fyzioterapie.

Je založena na cirkulaci energie (ki/čchi) v těle. Tato energie koluje v energetických drahách – meridiánech. Pokud se někde tok čchi zpomalí nebo zablokuje, vzniká nerovnováha, která po delší době přerůstá v nemoc.

Zdraví a správná funkčnost tělesných orgánů souvisí s průchodností a správným tokem energie v příslušných meridiánech.

Při masáži shiatsu dochází k rozpouštění energetických bloků tím, že se energie přivádí do míst, která jsou prázdná a slabá. Přeplněná místa, kterými mohou být např. zatuhlé klouby, blokáda páteře, tuhý bolestivý sval, bolest hlavy apod., se naopak uvolní. Protéká-li energie rovnoměrně, člověk je zdravý a dobré myslí. Energie plyne stále. Princip shiatsu spočívá v tom, vytvořit podmínky pro lepší proudění energie,

kteří následně sama tělo vyladí, zharmonizuje.

Ošetření shiatsu zahrnuje různé techniky a formy doteku. Jemný tlak prsty, dlaněmi, koleny, lokty a jinými částmi těla, prohřívání dráhy přikládáním dlaní, protahování, mobilizace, akupresuru, kolébání, vytřásání, pohupování a relaxační techniky. Jde vlastně o vzájemný kontakt, komunikaci, mezi rukou terapeuta a klientovým tělem. Cílem ošetření je stimulace schopnosti organismu vyléčit se sám.

Shiatsu je vhodné si vyzkoušet při potížích pohybového aparátu – bolestech zad, krční páteře, kloubních a svalových obtížích, pro celkovou relaxaci a posílení nebo tam, kde jiné prostředky nezabírají,



při chronických onemocněních, bolestech hlavy, migrénách, chronické únavě, úzkosti a dalších potížích, i jako doplňkovou metodu k jakékoli diagnóze. Shiatsu napomáhá rozpouštění psychických bloků a uvolňování psychického napětí. Je vhodné pro všechny věkové kategorie, lze je použít i v těhotenství.

Pavel Blahůšek – *1971. Zabývám se především harmonizací meridiánů, terapiemi shiatsu v kombinaci s manipulačními prvky. Ve volném čase pořádám s přáteli zážitkové indiánské dny pro školy, školky a dětské tábory. Nebo se toulám krajinou a pořádám pobyty krajiny. Najdete mne na: Aki-ni, Nad Královskou oborou 33, Praha 7 – Holešovice. www.aki-ni.cz