

STANE SE VÝCHODNÍ MEDICÍNA BĚŽNOU LÉKAŘSKOU PRAXÍ I V ČESKU? POVÍDALI JSME SI S ODBORNÍKEM NA SHIATSU DALIBOREM BOHÁČEM

Dalibor Boháč již od dětských let cítil, že chce pomáhat lidem. Postupem času se dostal k východní medicíně a shiatsu. Tohle učení jej doslova pohltilo a věnuje se mu již pět let. Co přesně se pod pojmem shiatsu skrývá a co by Dalibor vzkázal lidem, kteří východní medicíně nevěří?



AUTOR: JAN WITEK

23. 12. 2020

Jak bys mi jako laikovi vysvětlil, co se skrývá pod pojmem shiatsu?

Shiatsu je technika celostní medicíny. Oproti klasické masáži, se kterou se shiatsu často nesprávně zaměňuje, jde o práci s životní silou a energií. Vzhledem k tomu, že je v těle vše propojeno, nepracujeme jen povrchově se svaly a vazy. Díky tomu shiatsu působí nejen na tělo, ale i na psychiku.

Pracujeme s tzv. meridiány (podle tradiční čínské medicíny jsou meridiány přesně dané dráhy lidského těla, kterými proudí životní energie člověka, meridiány tvoří ucelenou síť, která spojuje jednotlivé orgány, probíhají 3-5 mm pod kůží a v určitých bodech vystupují na povrch v tzv. akupunkturálních bodech, pozn. red.). Když je člověk zdravý, energie v těle proudí plynule, ale z důvodu stresu, napětí a nenadálých životních situací se energie začne blokovat, tělo může začít tuhnout a vznikají stagnace například v podobě zablokovaného krku, bolesti zad, studené končetiny apod. Někde vzniká napětí a jinde zase nedostatek energie. Úkolem shiatsu je s energií pracovat a znovu ji rozhýbat.

Shiatsu v překladu doslova znamená “tlak prsty”, ale kromě prstů pracujeme dlaněmi, ale i lokty, kolena apod. Záleží na tom, co je potřeba a jak je člověk stažený a stavěný.



ZDROJE: JUAN CALDERÓN, ARCHIV DALIBOR BOHÁČ

Dá se shiatsu použít na kohokoliv? Není například problém, když je člověk moc obézní?

Vůbec ne. Pracuji s různorodými klienty. Dokonce i s dětmi od třech až šesti měsíců, ale i s lidmi okolo osmdesáti let. Jediná věc, kdy shiatsu nedělám je, když má člověk rakovinu a je zrovna ve fázi ozařování a chemoterapie. Jinak může přijít kdokoliv. Naopak, když je člověk hodně obézní, nebo hodně hubený, příčinou je často nerovnováha v těle, kterou je potřeba narovnat a k tomu shiatsu může pomoci.

Co všechno můžeme pomoci shiatsu odbourat? Kromě psychické zátěže je možné zbavit se třeba i nějakého zánětu v těle?

Určitě. Jak jsem již zmínil, jedná se o celostní medicínu, jelikož v shiatsu tělo nerozdělujeme na jednotlivé segmenty, ale pracujeme s ním jako s celkem. V těle je vše propojeno, takže zánět může souviset s nerovnováhou meridiánu močového měchýře, ledvin, ale třeba i srdce. Díky shiatsu s tím můžeme pracovat.

Před příchodem jakékoliv nemoci nás tělo většinou upozorní. Studené nohy, lehká bolest, zimnice apod. Lidé si často řeknou, že je to jen něco nepodstatného. Hlavním problémem totiž je, že mnoho lidí své tělo nevnímá tak důsledně. Vnímáme svět kolem sebe, kdo má co za oblečení, kde si co koupíme a kde koho ulovíme, ale nevnímáme sami sebe. Často na sebe zapomínáme. Myslíme na kariéru a neustále se za něčím honíme, ale zapomínáme na podstatu toho, co je potřeba, aby vše fungovalo, a to je zdravé tělo a zdravá duše.

Kdy je ta pravá tě navštívit? V době, kdy se objeví nějaký problém, nebo je dobré docházet preventivně?

Určitě v obou případech. Mám klienty, kteří chodí pouze preventivně, aby relaxovali a odpočinuli si. Chodí, protože je to baví, je jim to příjemné a dokážou na chvíli vypnout. Poté ke mně chodí lidé, kteří mají zdravotní problémy, se kterými si západní medicína neví rady. Občas se totiž může stát, že se člověk necítí dobře, ale podle výsledků krve a dalších vyšetření je zdravý. Poté je dobré vyzkoušet východní medicínu, například shiatsu.

Takže se zkrátka jedná o jakýsi alternativní směr?

Přesně tak. S tím, že v některých zemích už je shiatsu bráno jako standardní lékařská péče. Ale i tak samozřejmě existují lidé, kteří východní medicínu vůbec neberou v potaz a říkají, že je něco podobného hloupost.

To byl jeden z mých dalších dotazů... Koukal jsem, že se na internetu objevuje několik zpráv, které funkčnost této techniky popírají...

Ano, takoví lidé neřeší a nevnímají to, že uvnitř máme nějakou energii a že jsme součástí přírody, ale mají pocit, že jsou páni světa. Přitom vůbec nevnímají, že na ně působí tlak, vítr a další věci, které mohou způsobit kýchání, bolest, zimnici apod. Všechno spolu souvisí a lidé by si to měli uvědomit a nepovažovat učení, která s tím pracují, za padlá na hlavu a smyšlená.

Co bys těmto lidem vzkázal?

Přeju si, aby je nic netrápilo a ať jsou zdraví. Pokud je jim dobře v jejich životě a energii, tak je to v pořádku. Přeju jim, aby byli zdraví psychicky i fyzicky.



Shiatsu dle Dalibora Boháče dobře působí i proti depresím a úzkostem. Zvlášt' v aktuální době je mnoho lidí izolovaných, nemá sociální kontakt a padá na pusu. To vše v těle způsobuje určitou nerovnováhu

Když se tedy rozhodnu shiatsu podstoupit, co je pro to potřeba udělat? Jaký je postup?

Na začátku vždy proběhne úvodní pohovor. Povídáme si a děláme diagnostiku mimo jiné i z obličeje, řeči těla, mluvy apod. Pak se ptám, s čím dotyčný přichází a co ho trápí. Kromě toho máme v shiatsu i vlastní diagnostiku, která se dělá na břiše. Na základě toho vybíráme jednotlivé meridiány, tedy dráhy energie, které jsou aktuálně nejdůležitější a se kterými budeme pracovat.

Člověk se na začátku převleče do pohodlného oblečení, jelikož se shiatsu nedělá na holé tělo. Většinou si klient lehne na záda a poté probíhá samotné ošetření, které trvá tři čtvrtě hodiny až hodinu. U každého je délka ošetření individuální. Záleží na aktuálním zdravotním stavu klienta. Na závěr má klient pár minut na relaxaci a integraci ošetření. Poté je prostor na otázky a doporučení. Někdo si připadá po ošetření utlumený, jiný zažívá velký příval energie. Během následujících hodin, případně pár dnů, probíhají v těle a mysli očistné procesy.

Za jak dlouho se tedy projeví finální účinky?

U každého je to individuální. Záleží na tom, s čím člověk přichází. Zda se necítí dobře, nebo je na tom hodně špatně. Už po prvním ošetření se člověku uleví, ale jinak platí, že tak dlouho, jak nemoc vzniká, tak i jedenkrát tolik trvá, než se dá tělo dohromady. Vážnější věci se samozřejmě napravují déle.

Od vážnosti nemoci se odvíjí i délka ošetření?

Určitě. I když vedle sebe postavíte tři lidi, kteří trpí depresemi, u každého z nich může ošetření trvat jinak dlouho. Ale ze všeho nejvíc je důležité, aby člověk chtěl a byl ochotný na sobě pracovat a třeba i změnit životní styl. Když dotyčný nebude chtít, nepomůže mu ani shiatsu. Shiatsu může urychlit proces uzdravení, ale je důležité, aby to člověk přijímal, ne aby pouze přišel, lehnul a čekal, že se stane zázrak.

Zjistil jsem, že shiatsu můžou doprovázet i nějaké vedlejší účinky, ale že právě ty jsou důkazem toho, že se s tělem něco děje...

Samotné shiatsu vedlejší účinky nemá, ale pokud lidé nemají některé zdravotní nebo psychické věci vyřešené, případně přešli nemoc, všechno se to do těla ukládá. Například přečizené nemoci v těle zůstávají, mohou se tvořit hleny a blokovat tok energie. V rámci ošetření se tyto věci začínají čistit a člověk tak může dostat například horečku, je mu na zvracení, nebo dostane

průjem. Ale není to tak časté. Jak jsem říkal, někteří lidé jsou po ošetření unavení, jiní veselí a mají chuť se projít a dělat nové věci. Nicméně většinou se lidem rozprouděním energie rozzáří oči a mají mnohem lepší barvu.

Jak dlouho se člověk musí učit, než dokáže vnímat vnitřní energii, meridiány a další věci, se kterými se u shiatsu pracuje?

V Evropě, dokonce i v Česku, existují školy shiatsu, které se řídí standardy Evropské federace shiatsu. Učíme se pracovat s východní medicínou, anatomii lidského těla, význam jednotlivých meridiánů, významy bodů a jedná se o zhruba tříletý obor. Poté je důležitá praxe. Na základě toho pak obdržíte certifikát.

Jak ses k shiatsu dostal ty osobně?

Už odmalička jsem věděl, že chci pomáhat lidem. Nicméně dostal jsem se k tomu až před pěti lety. Mou poslední prací byla pozice manažera jedné restaurace na letišti. Byl to strašný nápor, tlačilo na mě vedení, střídaly se u nás různé kultury a národnosti a mnohdy jsme se ani nenajedli. Měl jsem narušenou psychiku, začal jsem být nervózní a protivný. Potřeboval jsem se té negativní energie zbavit a tak jsem začal chodit na akupunkturu, abych se dal dohromady, ale jehličky mi nedělaly moc dobře. Hledal jsem další alternativy a našel jsem shiatsu. Od té doby jsem se toho nepustil a nyní pomáhám i ostatním.

V Japonsku, Izraeli, Švýcarsku, ale třeba i v Německu je shiatsu legislativně uznáváno jako léčebná metoda. Jak je na tom Česko?

Několik lidí se zde snaží východní medicínu prosadit, ale je to docela těžké. Přitom v Japonsku, ale i v sousedním Německu je to bráno stejně, jako když jde člověk k zubaři či k jinému odbornému lékaři. Je to dokonce hrazeno i ze zdravotního pojištění.

Myslíš, že se tak někdy v budoucnu stane i u nás?

Myslím, že pomalými krůčky k tomu směřujeme. Spousta lidí praktikuje jógu, meditace a další techniky, otevírají se novým směrům a začínají na vlastním těle poznávat jejich účinky. Troufám si říct, že mnohem více lidí tyto alternativní směry vyhledává. Často je to přes doporučení a stejně tak se dostává nejvíc lidí i ke mně. Ale aby se shiatsu stalo nějakou běžnou zdravotní praxí, to zatím na stole není a bude to trvat.

Má shiatsu nějaké účinky i na tebe? Stává se ti, že negativní energii z lidí přebíráš?

To se stává velmi často. Nicméně praktikuju dechové cvičení, v rámci kterého existují různé techniky k očištění energie. Samozřejmě je nutné umýt si ruce, používám různé ochranné věci, které nosím, aby se na mě energie nelepila, ale důležité je mít čistou mysl a hlavu a když člověk odejde a zavrou se dveře, tak je potřeba dotyčného doslova opustit. Často můžeš cítit jeho emoce, a to tě vtáhne. Takže postačí meditace a pořádná sprcha, kterou to ze sebe spláchneš.

ZDROJ: JAN WITEK