

Tělo jako antický chrám

V oblasti wellness sahají Evropané pro inspiraci zejména do Asie. Z tradičních evropských rituálů zůstávají populární snad jen sauna a římské lázně. Zapátráte-li ale v Řecku, kolébee naší kultury, zjistíte, že masáž se může dotknout i vaší mysli.

DOMINIKA RÝPAROVÁ

Staří Řekové položili základy moderní medicíny, ale kvůli veškerému pokroku máme občas tendenci zapomínat na samou podstatu jejich učení. Člověk je zdravý, pokud jsou v harmonii tělo i duch. „Péče stála na třech pilířích: medicína, umění a filozofie, aby byly pokryté všechny potřeby,“ vysvětluje řecká terapeutka Marianna, která aktuálně působí v resortu Mandarin Oriental Prague. Ve svých rituálech propojuje moderní poznatky s prvky východních kultur a řeckým základem. „Kdysi jsem se náhodou dostala k tradiční čínské medicíně a její studium mě nadchlo. Pak jsem se vrátila domů a osobní důvody mě vrátily k řecké mytologii, kterou jsem sice znala od dětství, ale v dospělosti jsem ji už vnímala jinak,“ vzpomíná Marianna na své začátky. Tehdy si uvědomila, že čínský přístup má hodně společného s řeckým pohledem na svět, a začala pátrat i v jiných kulturách. Mímochodem do Prahy ji přivedla historie spojená s alchymisty. „Praha má fascinující tajemnou energii,“ vysvětlila mi.

Postupně se vše spojilo do unikátních procedur, které se vrací k řeckým kořenům, ale doplňují je poznatky z dalších učení. „Kromě Číny jsem se o umění uzdravovat postupně učila v Indii, Japonsku nebo na Filipínách. Každý z těch proudů se zaměřuje na něco jiného

a z každého jsem si něco vzala nebo si potvrdila poznatky z jiných kultur. Víte, že 85 procent akupresurních bodů se shoduje se starořeckými nákresey důležitých bodů na těle?“ upozorňuje mě Marianna.

Na proceduru mě přirozeně naladil už renesanční prostory hotelu Mandarin Oriental, ve kterých se nachází místní spa. Marianna mě trpělivě instruuje a vysvětluje mi, co se bude ve které fázi dít. Nejde jen o jednoduchou masáž – domluvily jsme se na myofasciálním uvolnění, které se soustředí na měkké tkáně, tedy fascie a svaly. Když se položím na lehátko, přichází úvodní rozehrátí, které bych přirovnala k lymfatické masáži a aktivaci stěžejních bodů.

Poté jdeme na uvolnění fascií, na které se dnes zaměřuje i velká část fyzioterapeutů. Jde o druh pojivové tkáně obalující svaly, orgány, ale i cévy a nervy, která vytváří jakousi vnitřní síť, díky které zjednodušeně řečeno držíme pohromadě. Pokud je vše v pořádku, fascie jsou pružné, kloužou po sobě a tělo funguje jako dobře namazaný stroj. „Tak obvykle přicházíme na svět. Jsme ‚tabula rasa‘, ale postupně naše tělo i nás ovlivňuje svět kolem. Tělo funguje jako takový harddisk, kam se ukládají naše zkušenosti – i ty špatné. Kromě špatných pohybových návyků i různé životní patálie, raněné city, osamění, naše chyby... Vše se ukládá do buněčné paměti, aniž by



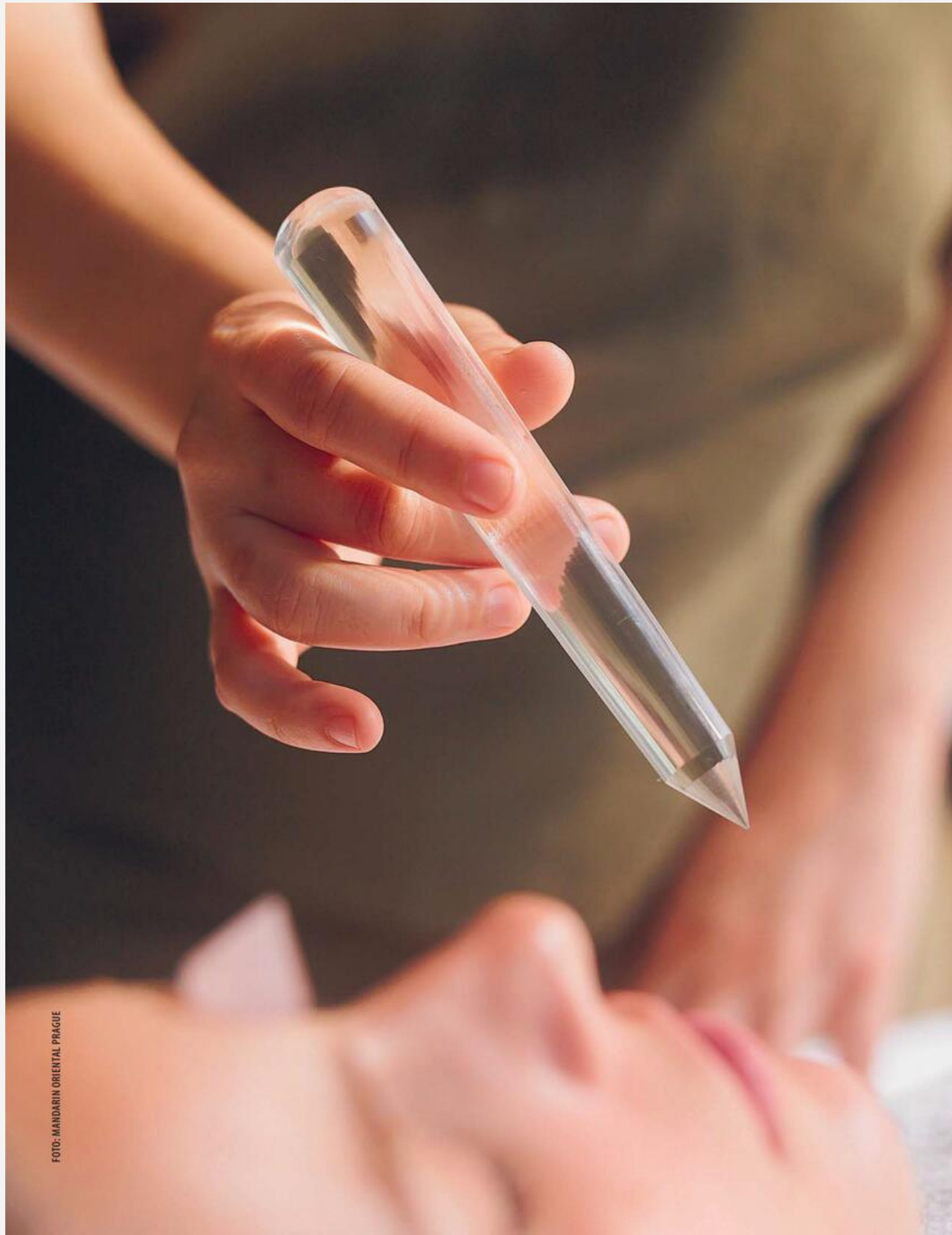


FOTO: MANDARIN ORIENTAL PRAGUE

si to mozek vůbec uvědomoval. Mozek je takový náš pilot, který jede dál," přirovnává naši životní cestu terapeutka. Pokud je něčeho příliš, mozek nás chrání tím, že se od toho odpojí, vypne. Nahromaděné emoce se pak v těle někam uloží, aniž bychom chápali souvislost. Výsledkem jsou zatuhlé, nepružné fascie, které jakoby se slepily a neumožňují plný pohyb, způsobují napětí a nepříjemné pocity.

Když se z chrámu stane vězení

Nedá se tomu vyhnout, život na nás šrámy čas od času zanechá. Jediné, co s tím lze udělat, je dávat si pravidelně prostor na uvolnění a zpracování emocí, vjemů a myšlenek. Ošetřování fyzických bolestí by mělo být samozřejmostí. Mají moc zkreslovat vidění, zužovat zorné pole a nabourávat životní priority. Pokud vás něco bolí, těžko budete vytvářet hodnoty, o které vám jde. „Když se narodíme, je naše tělo jedinečným originálem, mistrovským dílem. Často svým klientům říkám, že vesmír není žádný supermarket, a cokoli v něm vznikne, je unikátní, nepasuje do jedné přihrádky s ostatními, i když být stejní by bylo určitě výhodné," směje se Řekyně. „Problém je, když se z tohoto dokonalého chrámu stane vězení, které nám nedovoluje rozletět se do světa. Je potřeba osvojit si nástroje, které vám pomohou zvládat náročné chvíle," dodává. A opět tím naráží na řecké učení o rovnováze těla a ducha.

Uvolňování zatuhlých míst není v první chvíli nijak příjemné. V některých bodech cítím, že bolest rychle ustupuje, jiná Marianniným prstům dlouho odolává a stejně nepovolí zcela. Mám výrazně namožené svaly z tréninku, ale kupodivu nejbolestivější jsou místa kolem hrudní páteře, o kterých jsem ani nevěděla. Je to poměrně běžné, a dokonce vás od zatuhlých fascií může bolet i zdánlivě nesouvisející a vzdálená část těla. Když přejdeme k uvolňující masáži, oddechnu si a na chvíli dokonce usnu. Procedura končí kontrolou zatuhlých míst a já musím uznat, že bolest je v tuhle chvíli snesitelná i tam, kde to předtím bolelo nejvíc.

Kromě fyzického uvolnění přichází i zvláštní pocit v hlavě, jako kdyby se mi otevřela nějaká další dimenze vnímání. Když Marianna ukončuje celý proces hrou na zvonkohru, mám pocit, jako

bych její zvuk viděla. S každým tónem jako by mi před očima vybuchoval barevný ohňostroj.

„Když zapůsobíme fyzicky na zatuhlé místo, může se uvolnit i to duchovní, co v tom sehrálo roli na začátku. Pak máme prostor vnímat něco dalšího, jít dál, nežít v minulosti. Platí, že pokud si ve věcech neuděláte jasno, nemůžete se nikam posunout," vysvětluje mi Marianna.

Přidává zajímavou paralelu z řecké mytologie – existoval svět a podsvětí a s výjimkou boha Herma (ten s okřídlenými botami) se žádný z bohů nemohl volně pohybovat mezi nimi. Stejně jako podsvětí vás může uvěznit minulost a je potřeba ji ošetřit všemi dostupnými prostředky. „Bolest je váš učitel. Lékař nebo terapeut je váš partner. Máme tendenci bolest potlačovat a toho, kdo nás léčí, stavět do pozice rodiče, který ví nejlépe, co máme dělat. Jenže proces uzdravení musíme začít my sami, spolupracovat," přemýšlí terapeutka. Proto před začátkem každé uzdravující procedury s klientem vyplňuje vstupní dotazník, kde zjišťuje konkrétní bolesti, ale i životní rozpoložení, a následně si mapuje terén tím, co jsem označila za lymfatickou masáž.

Mimochodem v letních měsících Marianna nabízí svým klientům proceduru zaměřenou na emocionální rovnováhu a zlepšení postoje těla. Možná jste si už sami všimli, že když stojíte vzpřímeně, cítíte se lépe. Jsou to zkrátka spojené nádoby. ■

