

Jan Kohout

Není čas na bolest

chiropraxe
masáže

Tuto knihu věnuji svým rodičům, nejbližší rodině, dcerám Kristýně, Alexandře a Valérii.

Děkuji všem, bez jejichž přátelské laskavosti bych tuto knihu nevydal
– panu nakladateli Jindřichovi Pachtovi
– panu doc. RNDr. Eduardovi Kejnovskému, CSc. za jeho předmluvu,
– paní figurantce Petře Putyerové
– panu fotografovi Jiřímu Kramářovi

...KNIHA VZNIKLA NA ZÁKLADĚ DOTAZŮ MĚ KLIENTELY

Jan Kohout

Jan Kohout

Není čas na bolest

© autor Jan Kohout

© foto Jiří Kramář

© grafika Jindřich Pachta



2017

ISBN 978-80-86787-70-1

MASÉR CHIROPRAKTIK

JAN KOHOUT



Od svých osmnácti let se věnuje studiu manuální léčby. Za dvacet let své praxe dosáhnul vynikajících výsledků v oblasti současných i alternativních postupů léčby pohybového aparátu. Vytvořil vlastní rehabilitační postupy. Do dnešní doby léčil více jak 63 000 pacientů. Do konce roku 2011 pracoval v brněnských lázních. Od roku 2012 si otevřel soukromou praxi. Narozen 10. září 1968 v Brně.

Masér

Masér, pan Jan Kohout je výjimečný člověk. A dovede dělat zázraky. Zním ho jako pacient, kterému pomáhá odstraňovat problémy s krční páteří. Svě bohulibé řemeslo má neuvěřitelně v rukou, je to tam, jako dar od Boha. Poznal jsem to hned při jeho první masáži a chiropraktické léčbě, v minulosti jsem prošel rukama mnoha masérů, ale tady bylo něco navíc. Dovedl přesně vycítit problematická místa, ulevit od bolesti či jinak odstranit problém. Jako sochař, který ví, kde má hlinu zmáčknout, kde přidat či ubrat, aby výsledné dílo mělo harmonické tvary. Co mě však ještě více zaujalo na panu Kohoutovi, byl jeho přístup k pacientovi – nikam nespěchal, v klidu vše vyslechl, byl z něho cítit pokoj a vyrovnanost. A také empatie, které se dnes všude kolem nás tak nedostává.

Mnozí lékaři jsou dnes tak přetíženi, že často jen v letu promluví s pacientem, mrknou na výsledky a aniž by se otočili od počítače, napíší zprávu. Byrokracii je učiněno zadost a pacient si odnáší nové léky a zejména pocit, že vlastně nikomu na něm nezáleží

a vše jede jen rychleji a rychleji dále. Pan Kohout je pravý opak, pacientů si objednává jen pár denně, na každého se pečlivě připravuje a výsledek je pak znát.

A ještě Vám řeknu, co mě úplně nejvíce zaujalo na panu Kohoutovi – byl to jeho osobní příběh, který mi vyprávěl.

Kdysi se ocitl ve velmi těžké životní situaci doprovázené značnými zdravotními problémy. V jednom okamžiku pochopil, že příčina problémů leží v něm samotném, odmítl negativní myšlenky svého srdce, zlo poslal pryč a jeho život se obrátil ve štěstí, jež prožívá dodnes. Štěstí a radost, které z něj září a šíří je kolem sebe.

Je mistrem ony triády, jež tvarovala život člověka odpradáвна – hmoty, duše i ducha. Kniha pana Jana Kohouta, pro Vás bude jistě obohacením, dozvíte se nejen něco nového, a věřím, že Vás bude i bavit.

Eduard Kejnovsky

Úvod

Delší čas dostávám od svých kolegů i pacientů otázky týkající se mého osobního života, práce a postupů, které používám. Proto jsem se rozhodnul tyto otázky roztřídit a pokusit se na ně odpovědět. Tato publikace nemá být nějakou učebnicí. Jedná se jen o moje osobní postoje a názory. Budu rád, pokud se někomu na práci maséra pomohou podívat z jiného úhlu pohledu.

Svoji práci dělám více než dvacet let a není nic, co by mě bavilo a těšilo víc. Když se podívám svým životem zpět, vidím jasná místa, která mě zásadním způsobem ovlivnila a jsem si vědom jistého vedení, které mě dovedlo až tam, kde jsem. Je to cesta plná dobrodružství, vzdělávání a krásných zážitků. Nic nenahradí ten krásný pocit, když se vám pod rukama uzdravuje trpící člověk.

George Vithoulkas byl první, kdo vyjádřil bezchybnou definici zdraví:

„Zdraví je bezbolestný stav na fyzické úrovni, který zajišťuje pocit dobré tělesné pohody; na emocionální úrovni absenci tužeb a vášní, což vede k vyrovnanému, klidnému a k pokojnému kreativnímu stavu; na mentální úrovni k osvobození od sobectví a egoismu, jehož výsledkem je Dobro.“

Dokonale zdravá osoba je LÁSKYPLNÁ a MOUDRÁ.

Kdo jste?

To je moc těžká otázka. Jsem to, co jste i vy. Jedna z jisker pocházející ze zdroje. Produkt lásky, která přebývá ve hmotě. Jsem stvořením, které chápe realitu prostřednictvím pěti smyslů a tato realita je mi zprostředkována egoistickým programem. Byl jsem stvořen

k tomu, abych ucítil touhu chápat úplnou realitu a prostřednictvím šestého smyslu porazil iluzi.

Jste věřící?

„Strach lže a ty mu věříš.“

Friedrich Nietzsche

Ano, jsem. Věřím v Ježíše Krista, je to můj nejlepší přítel. Věřím v jeho odkaz a v jeho učení. Od dětství jsem se zajímal o kabalu, různé náboženské a filosofické nauky. Pravda je to, že křesťanství mě díky církvím a jejich dogmatům příliš nezajímalo. Měl jsem pocit, že mě církev neustále straší a vnucuje mi pocit viny. Zbavovala mě základního atributu víry a to je pro mě svobodná vůle. Věřil jsem tedy v nějakou vyšší nepojmenovatelnou moc, která dala našemu vesmíru základní ideje a svobodnou vůli je naplňovat. Nechápal jsem a nechápu dodnes, proč mi církevní hodnostáři vypráví o soucitu, chudobě a skromnosti v krásném rouchu ověšení

zlatem. Cítím, že opakem víry je strach, proč tedy papež jezdí v neprůstřelném voze? Proč když slyším něco od církevních hodnostářů, je to především strach o svůj majetek? Tak tedy postava Ježíše Krista stála někde na okraji mého zájmu. A tak jsem si žil svůj rozdvojený život, plný špatných přijatých vzorců chování. Na jedné straně jsem četl plno krásných knih o víře a Bohu, na straně druhé jsem si stále omlouval svou závist, lakotu, souzení jiných lidí atd. Užíval jsem si život a věřil, že peníze a dobré postavení je měřítko úspěchu. Miloval jsem svoji práci a chtěl jsem ji dělat co nejlépe, ne ale proto, že jsem chtěl své pacienty ušetřit utrpení. Hlavním důvodem byla moje pýcha a vědomí toho, že když budu nejlepší, budu také štědře odměňovaný. Život v systému, který je postavený na lži, závisti, nevraživosti, věčných touhách a falešné svobodě, se mi zdál jako nutné zlo, kterému je nesmyslné se bránit. S každým rokem svého života jsem cítil větší a větší vnitřní rozpolcenost. Věděl jsem už, že všechny moje naplněné touhy mi nepřinesly

štěstí a že hned byly nahrazeny jinými. Moje duše volala a já ji málo naslouchal. Poslouchal jsem však jiný hlas, v té době jsem si ještě myslel, že je mojí součástí, že jsou to moje myšlenky a vlastní inteligence. Tento hlas neustále mluvil a hodnotil moje životní situace, neustále mě v mém vlastním zájmu strašil a následkem strachu jsem prožíval emoce, které mě stály mnoho energie, jež jsem tvůrci strachu odevzdával. Prostřednictvím strachu se mnou manipuloval a ovládal mě. Nemohlo to dopadnout jinak, ten rozpor mezi tím, co opravdu chceme a tím, co děláme ve jménu falešné představy, že to tak přece chodí, se nakonec projevil na fyzické úrovni a já onemocněl. Začala velká vesmírná škola. Lidé, o kterých jsem se domníval, že jsou mými přáteli, ubývalo a ztráceli o mě zájem. Nemohl jsem dělat to, co dřív, a tak co se mnou? Moji zaměstnavatelé mi jako podporu v nemoci začali naznačovat, že bych měl odejít. Jako zázrakem se začaly ukazovat pravé lidské tváře a jejich povahy. Jediní,

kdo ukázali opravdovou lásku a soucit, byli moji rodiče, sourozenci a děti. Stal jsem se plně obětí toho hlasu, který mě naplnil strachem. Neustále mluvil. Co když se neuzdravíš? Co když máš rakovinu? Co když umřeš? Co budeš dělat? Neuživíš děti. „Neustále mě v mysli přemísťoval v čase, jednou do minulosti, jindy do budoucnosti. Tenkrát jsem ještě netušil, že jen v současném okamžiku nade mnou nemá žádnou moc. Poznal jsem, jaké to je klepat na dveře lékařů, kterým je úplně jedno, co cítím. Zajímal je jen výsledek vyšetření. Žádný soucit nebo porozumění. Nekonečná kolečka po nemocnicích – první operace, druhá operace. Lépe mi nebylo. Došlo to tak daleko, že jsem měl bolesti celého těla, všech svalů. Strach a stres odvedl dobře svoji práci, byl jsem psychosomatický pacient. Kulisy mého života se úplně změnily. Byl jsem nešťastný a vzdával jsem to. Jednoho dne jsem měl zase veliké bolesti páteře, svalů, brněly mně končetiny. Lehnul jsem si do vany a napustil si horkou lázeň, hlas stále omílal

to své a já si konečně uvědomil, že to, co poslouchám, není mojí součástí! V duchu jsem se otočil proti tomu hlasu a řekl jsem mu, že už nemám zájem o jeho služby, že ho nadále poslouchat nebudu. A teď jsem řekl větu, která mi vyrazila dech. Řekl jsem mu, že jsem pod ochranou JEŽÍŠE KRISTA! Proč jsem vyslovil jeho jméno? Proč jsem žádal jeho ochranu, když byl na okraji mého zájmu? Za pár dní jsem se začal uzdravovat, pochopil jsem, co jsem se měl naučit. Poznal jsem jakou cenu má láska k trpícím, co je to pokora, co je důvodem toho, proč dělám svoji práci. Pochopil jsem, co je štěstí. Za čas jsem si otevřel svoji praxi a daří se mi výborně, svoje pacienty mám rád jako své bratry, vidím jejich oči plné strachu a utrpení. Dělán vše, aby i oni opustili svého našeptávače. „Co když? Co když?“

Toho dne jsem dostal přímou linku a spojení s Ježíšem Kristem udržuji.

Jak chápete postavu Ježíše Krista?

„Bůh existuje pro toho, kdo v něj věří.“

Albert Einstein

Nemusím všechno vědět a nežádám na všechno důkazy. Ježíše Krista chápu jako člověka, který svým vzděláním a činy pochopil vesmírné zákony. Porazil tak smrt a ve smyslu energetickém je tady stále. Jako energetická bytost živená láskou a dobrem, podporovaná miliony věřících na celé planetě je nejmocnější silou vesmíru.

Když mi někdo říká, že není věřící, tak se ho zeptám. „Miluješ někoho? Ano? A věříš tomu? Potom jsi věřící, protože to, co proudí mezi tvým srdcem a srdcem jiného, to je Ježíš.“

„Zajímal jste se o masáže a léčení od dětství?“

„Když poodstoupíte od kolektivu, musíte být připraveni snášet jeho hněv, ale musíte jít dál, dokud nezískáte z nevědomí to, co vás přivolalo. Plod vašeho hledání se po vašem návratu stane darem kolektivu – teprve a pouze tehdy bude jeho hněv utišen.“

Carl Gustav Jung

Ne, ale byl jsem nadšený a okouzlený z knih o léčitelích, bylinkách a hlavně jsem toužil přijít na kloub tomu, jak to ten Ježíš dělal. Miloval jsem příběhy o tom, jak konal zázraky a léčil. Daleko víc mně imponovalo léčení dotekem a silou energie, než třeba léčení pomocí bylinek. Rád jsem si četl Domáciho lékaře. Bavily mě tam ty rozkládací obrázky, podle kterých jsem poznával anatomii.

Jak jste se k masírování dostal?

„Toho, kdo chce jít, osud vede, toho kdo nechce, vleče.“

latinské přísloví

Když mi bylo osmnáct let, hledal jsem si práci. V té době se moje sestra vdávala a brala si maséra. On mi nabídl, jestli se nechci zeptat na práci v lázních. Ta možnost se mi líbila, a tak jsem začal pracovat jako lázeňský a připravoval pacientům různé koupele. V té době se v lázních otvírala nová posilovna, a protože můj švagr dělal kulturistiku, chtěl posilovnu vést. Vyhověli mu za podmínky, že si za sebe najde náhradu. Naučil mě tedy rychle, co uměl, a já jsem se stal masérem. Lázně mi umožnily vzdělání a ještě jsem zdědil po švagrovi klientelu.

V lázních jsem zažil maséry ve věku 70-75 roků, kteří v té době již nemasírovali, ale pracovali třeba jako

šatnáři či zábaláři a nechtěli se s lázněmi rozloučit. Ti s radostí vyprávěli a učili mě techniky, které byly dávno zapomenuty. Za ty roky jsem potkal velkou řadu kolegů, od kterých jsem mohl mnoho získat. Každý uměl něco, ale dohromady to byla slušná výzbroj pro mladého maséra

Jedním z mých zákazníků byl pan MUDr. Umlauf, CSc. primář odb. ambulance pro akupunkturu a přidružené obory. To byl člověk, který viděl mou snahu se učit, a tak mi to umožnil. Byl jsem přítomen, když pacientům prováděl manipulace páteře, prováděl akupunkturu, baňkování, moxování a jiné techniky které, přivezl ze svých studií v Koreji. Postupně mi dovolil je praktikovat. Tak jsem se dostal k chiropraxi. Po revoluci MUDr. Umlauf otevřel školicí centrum a já od něho dostal diplom.

Proč si vás doktor Umlauf vybral?

Když je žák připraven, učitel se dostaví.

staré indické přísloví

Jan Kohout

To je historka, na kterou jsem obzvláště pyšný. Když jsem se poprvé s doktorem Umlaufem potkal, netušil jsem, kdo to je. Nevěděl jsem, že je velkou autoritou a každý s ním chce být zadobře. Je třeba si uvědomit, že to bylo v době, kdy v naší zemi vládli komunisté a primář brněnské nemocnice a navíc armádní důstojník, něco znamenal. Tenkrát přišel do lázní a navštívil saunu, bylo to otevřené oddělení a bylo tam až třicet lidí současně. Všichni tak, jak je pánbůh stvořil. Byla tam sauna, parní komora a dva bazény. Přímo u bazénů stály masérské stoly, u jednoho z nich jsem já, jako masérské ucho pracoval. Před stolem byla lavička a na ní sedělo několik dědečků a čekalo na masáž. Vtom ke mně přistoupil pan doktor a říká. „Dobrý den, já jsem doktor profesor Umlauf a jdu k vám na masáž.“ Čekajícím dědečkům nevěnoval pozornost a položil se na můj stůl. Já se nadechnul a se svojí dvacetiletou velkodrzostí, jsem mu řekl. „Dobrý den, já jsem masér Kohout a slezte, protože nejste na řadě!“ Pan doktor opustil můj masérský stůl

a beze slova odešel. Jeden z mých kolegů, který to slyšel, nemeškal a pod heslem žalovat se nemá, ale hlásit se to musí. Vše bezodkladně nahlásil řediteli lázní. Pan ředitel si mě pozval na kobereček a důrazně mi vysvětlil, že můj kádrový profil je v ohrožení. Já trucoval a vysvětloval mu, že nemohu znát každého, kdo do lázní chodí.

Uběhly asi tři týdny a pan primář se znovu dostavil k mému stolu, zeptal se, jestli je na řadě a já mu řekl, že ano. Usmál se a řekl. „Pane maséře Kohoute, to co jste si ke mně dovolil vy, to už si dlouho nikdo netroufl. Vážím si toho, ale musím přiznat, že jste mě překvapil.“ Provedl jsem mu masáž, jak nejlépe jsem uměl. Časem jsme si povídali a já pochopil jaký je to odborník a kapacita, vážil jsem si ho a on mi nabídnul, že se u něj mohu zdarma učit. Viděl jsem, jak napravoval páteř, používal zapálené moxovací doutníky, nařezával skalpelem kůži a prováděl krvavé baňkování, napichoval akupunkturní jehly na místa, které jsem si neuměl ani představit.

Výsledky měl neuvěřitelně dobré. Byl jsem moc rád, že jsem se od něj mohl učit a patří mu můj dík.

Jak jste se učil dál?

Cílem života je sebezdokonalování a naším posláním je zdokonalovat sami sebe.

Oscar Wilde

S mou narůstající praxí jsem nabýval zkušeností a objevoval různé metody, které byly dávno objevené, ale to já zjistil až po revoluci, kdy se začaly i u nás vydávat zahraniční knihy. Metody byly daleko lépe propracované a lépe popsané než ty moje. Jednu obrovskou cenu však to moje pátrání a pachtění mělo. Já se ty popsané věci naučil cítit rukama. A to je to, co se nedá předat. To je to, co se musí oddřít.

Jaké masáže uznáváte, která je nejlepší?

Nejlepší je ta, která pacientovi pomůže. Masáže dělím pouze do tří skupin, a to na relaxační, sportovní a léčebné.

Jan Kohout

Já dal přednost těm léčebným. To však neznamená, že při léčbě pacient nemá také relaxovat. Dobrá masáž začíná tam, kde vlastně končí. Je to jen stabilní základ, na kterém se musí vybudovat nástavba mnoha jiných manuálních metod používaných v rehabilitaci. Masáž je prostě umělecké dílo, balet rukou, doteky sochaře podepřené o talent, vědomosti a dlouholeté zkušenosti. Je to také kus psychologie, naše doteky vstupují do prostoru soukromí našich pacientů.

Vraťme se tedy k vaší otázce, základem je Klasická neboli Švédská masáž. V západních kulturách se považuje za základní masáž. To je ta, kterou nás učí v kurzech pro maséry. Popsal ji kolem roku 1830 Per Henrik Ling.

Pojďme se nyní podívat na její účinky.

Největší účinek má masáž na kůži, neboť tato zprostředkovává styk organismu s okolím a pokrývá prakticky celý

povrch lidského těla. V kůži jsou umístěny jednak smyslové buňky – zakončení nervová, jsou zde potní a mazové žlázy, nachází se zde soustava vlásečnic. V kůži je velké množství krevních vlásečnic, které se někdy mohou zcela naplnit krví a být tak zásobárnou. Mluvíme proto o kožním srdci. Může se zde nahromadit až třicet procent krve. Dýchání kůží je nepatrné. Kůže působí jako první bariéra proti vniknutí choroboplodných zárodků do lidského organismu. Vznikají zde totiž různé fermenty, které rozkládají mikrobiální a jiné jedy. Kůží vylučujeme poměrně velké množství tekutiny – potu. Při těžké a namáhavé práci může člověk vypotit až dva tisíce mililitrů potu. Pokud není velká fyzická námaha, tak v průměru vypotí osm set mililitrů. Z toho je patrné, že kůže pomáhá vylučovat vodu a škodlivé látky ledvinám. Množství vyloučeného potu se zvýší při proudění vzduchu a nízké vlhkosti. Maz, který se tvoří v mazových žlázkách, pak chrání kůži před popraskáním, před vniknutím nákazy a před vodou. Z uvedeného je patrné, jak důležitý orgán je lidská kůže.

Masáží vyloučíme z mazových žlázek tuk, a tak kůži přirozeně namastíme. Množství vyloučeného potu se rovněž zvýší k hodnotám 1500-2000 ml za 24 hodin. Zlepší se prokrvení, vlasečnice se rozšíří, tím se v kůži nashromáždí větší množství krve. Zrychlí se cirkulace krevní, takže je lepší zásobení kyslíkem a životu potřebnými látkami. Zrychlí se rovněž odstraňování škodlivých zplodin. Masáží se zvýší teplota kůže až o 1,5 °C. Jemné tření působí uklidňujícím způsobem na nervová zakončení, silná masáž pak dráždí. Masírovaná kůže zarudne, oteplí se, stane se vláčnou, tažnou, pružnou a odolnou proti povětrnostním vlivům. Zvýšení kožní teploty má velký význam i na teplotu svalstva, neboť toto potřebuje ke svému výkonu určitou teplotu a překrvení. Proto v chladu, kdy dochází ke vzniku tzv. husí kůže, která nastává stažením svalů uložených v kůži při nízké teplotě, se organismus brání dalšímu výdeji tepla. Prakticky stejný účinek má masáž na podkožní vazivo.

Účinek masáže na šlachy a pochvy šlachové. Ve šlachách a jejich pochvách se hromadí škodlivé zplodiny, tuk a voda. Ty se zde hromadí hlavně při nečinnosti, anebo při velké námaze. Tak vznikají záněty šlachových pochev, ohybačů prstů například u sportovců. Zánět se projevuje zduřením, velkou místní bolestivostí a omezením pohyblivosti.

Účinek masáže na klouby. Tak jako v pochvách šlachových, i v kloubech se hromadí škodlivé látky. Mezi tyto škodlivé zplodiny počítáme kysličník uhličitý, kyselinu mléčnou, máselnou a kreatinin. Kysličník uhličitý vzniká spalováním tuků a kreatinin při metabolismu bílkovin. Při nečinnosti se tyto látky hromadí v okolí kloubů a způsobují bolest při pohybu. Jelikož masáží zvyšujeme prokrvení příslušné oblasti, a tím přijem čerstvé okysličené krve, dojde k rychlému vyplavení škodlivých látek. Z uvedeného je patrné, že při nedostatku pohybu dochází k poškození kloubů. Dochází pak k ochabnutí svalstva, zmenšuje se

rozsah kloubních pohybů, zvýšenou vahou pak málo odolné klouby trpí a později se objevují deformační opotřebení kloubů. Okolí kloubu je pak prosáklé nadměrným množstvím tekutiny, svalstvo je chudé. V kloubním pouzdře jsou nahromaděny škodlivé látky, to se později srašťuje, dochází k opotřebení kloubní chrupavky a ke vzniku kloubních výrůstků. Později dochází k zmenšení kloubní štěrbiny, takže se zmenšuje rozsah pohybu. Nitroblána kloubní reaguje na tyto změny zvýšením vylučování kloubní tekutiny, takže kloub je pak celý zduřelý. Takto postižený kloub je bolestivý a není schopen větší námahy. Masáží se zrychlí krevní oběh, vyloučí se škodlivé zplodiny, zlepší se prokrvení i svalstva a přilehlé oblasti, zvětší se pohyb, odstraní se z větší části i bolest. Masáž kloubu vždy začínáme nad ním a pak přecházíme zpět.

Účinek masáže na svalstvo kosterní. Při masáži se zlepšuje jejich prokrvení a odstranění škodlivých látek. Při přechodu šlach na svaly, což jsou místa velmi špatně

prokrvená, se často objevují bolestivé zatvrdliny, tzv. Spazmy. Odstraňujeme je hrubou masáží. Bolestivé zatvrdliny snižují výkonnost svalstva, a proto jejich odstranění přináší úlevu a zlepšení výkonu.

Účinek masáže na krevní oběh a mizní aparáty.

Masáží se nepřímo ulehčí srdeční práce, prohloubí se stahy srdeční a zpomalí se jeho činnost, takže klesá počet tepů za minutu, z toho plyne, že se zrychluje masáží tepenný oběh. Masáží rychleji přivádíme krev z periférie k srdci, proto směr masážních hmatů je vždy z periférie k centru. Stejně jako na krevní oběh působí masáž i na mizní systém. Mízou se odvádí odpadové látky, mikrobiální jedy a různé chorobné výpotky. Mizní cesty začínají na periférii a vlévají se do velké mizní cévy k hrudníku. Ta ústí do levé krční žíly.

Účinek masáže na zažívací trakt. Projevuje se zvýšeným vylučováním kyseliny solné, žaludeční sliznicí,

zvýšeným vylučováním žluči. Žluč se tvoří v játrech a je pak odváděna do žlučového měchýře a odtud pak do dvanácterníku. Masáží jaterní krajiny pak dochází ke zvýšenému vylučování. Masáží břicha se také zrychluje peristaltika střev.

Účinek na vylučovací systém. Celkovou masáží se zvýší množství moče z 1500 ml až na 2400 ml za 24 hodin. Toto zvýšení se projevuje za několik hodin a trvá asi 3 až 4 dny. Odstraňujeme tak z organismu přebytečnou vodu. Tato ztráta se projeví úbytkem na váze. Jestliže však doplníme ztracenou tekutinu okamžitě, úbytek na váze nenastane. Masáží se zvýší celková zdatnost až o 30%.

Je tedy jasné jak mocná masáž může být. Tuto masáž tedy považuji za nutný základ. Začínající maséři podle mě dělají základní chybu v tom, že se snaží své zákazníky ohromit počtem masáží, které mají v nabídce.

Představte si hudebníka, který chodí třeba rok do školy hry na kytaru a k tomu si přidá dalších pět nástrojů. Bude-li tvrdit, že všechny umí mistrně, nebude mít moji důvěru. Další aspekt je v tom, že maséři dovolí, aby si zákazník zvolil sám, jakou masáž chce, už v tento moment neléčí, ale nabízí nějaké potěšení a druh relaxace. Takových masérů je však ve vašem městě tisíce, nedivte se potom, že máte málo práce. Mnoho masérů také utíká k jiným druhům masáží proto, že s předchozí nemají úspěch. Mám skoro chuť říct, že masáž je jen jedna, ale pokaždé je jiná.

Co tedy mám udělat, abych se stal dobrým masérem?

„Lidé, kteří jsou přesvědčeni, že budou mít úspěch, úspěch mají, i když se opakovaně potýkají s protivenstvím. Jiní mohou od života dostat to nejlepší, a přesto pořád selhávají, protože v sobě vidí poražené.“

John Maxwell Coetzee

Přidržíme se tedy průměru s hudebníkem. Když se naučím na kytaru základní akordy, nejsem ještě virtuóz, natož tvůrcem nových stylů hry na tento nástroj. Když mi to nejde, svedu to na struny, potom na kytaru a později změním nástroj v naději, že mi to s ním půjde lépe.

Podobně je to i s masáží.

Je to umění! Předpokládejme, že máte talent a rozhodnete se jít do nějakého kurzu pro maséry. V první řadě si snažím najít kvalitní školu. Pokud ji úspěšně absolvuji, dozvím se naprosté základy z anatomie a naučím se základní principy, jak masáž funguje. Do vínku dostanu nějakou základní sestavu hmatů a tahů. Jsem tedy masér.

Co ale teď?

Práci v oboru najdu jen stěží, ideální by bylo pracovat s nějakým zkušeným kolegou a nadále se učit. To ale

v prostředí tvrdé konkurence nebude snadné. Další možnost je otevřít si vlastní provozovnu. Řekněme si pravdu, nejsem špičkový masér, nýbrž začátečník, většinou neumím ani podnikat. Moc toho tedy neumím a to málo ještě neumím prodat. Otevřu tedy provozovnu, porvu se s Živnostenským úřadem, hygienou, hasiči atd. Před sebou mám první nájem, sociální a zdravotní pojištění, náklady na zařízení provozovny. Vyroším tudíž nějaké reklamní letáčky, nemohu tam napsat pravdu, tak ji trochu upravím a čekám první zákazníky. Většina mých začínajících kolegů se za pár měsíců vyprodává na internetu za potupně nízké ceny a dává každou druhou masáž zdarma. Následuje uzavření provozovny. Taková je realita.

Omlouvám se, nechtěl jsem vás vyděsit ani odradit. Jen je nutné si tyto věci uvědomit.

Začněme tedy znovu. Podle mého názoru je nutné si uvědomit, co to vlastně masáž je. Především je to láska

zprostředkovaná dotekem. Většině lidí dnes chybí láska, soucit v té nejzákladnější podobě, také jim schází dotek druhé osoby, jenž je sám o sobě velkým lékem. Postrádají také člověka, který by jim trpělivě naslouchal. To všechno je z mého hlediska léčebná masáž. Lidé v dnešním systému už nikomu a ničemu nevěří, tam kde není víra, je strach. Tam, kde je strach, je také stres, a kde je stres, je nemoc a bolest. Tak tedy jděte a uzdravujte tím, co umíte. Láskou, pravdou, soucitem a dotekem. Milujte své pacienty, dotýkejte se jich a pečlivě jim naslouchejte. To jsem ještě na žádném reklamním letáku nečetl. Nabízejte svým zákazníkům to, co jim chybí. Lásku, pravdu a soucitné doteky. Přestaňte hlídat své ruce a myslet na to, jestli jste nevynechali nějaký předepsaný hmat, který jste se naučili v kurzu. Myslete jen na jejich dobro. Mohu vám slíbit, že budete mít dostatek zákazníků a co je důležitější, získáte velké množství času objevovat tajemství léčebné masáže. Vnímejte jejich duše i tělo. Za nějaký čas se dostaví

velká odměna, vaše ruce dostanou oči. Dobrý masér musí být především pozorovatel. Je zbytečné se učit další techniky, pokud za sebou nemáte alespoň několik set masáží. Vaše přibývajících zkušenost vám je ukáže sama. V momentě když poznáte, že ve svalech objevujete zatuhlá místa, podíváte se do knih a zjistíte, že je to spasmus. Dočtete se tam také, co s ním. Vyzkoušíte nově nabytou teorii a zjistíte, že v praxi je každá bytost individualitou, že někomu zabere pohlazení a jinému tvrdý zásah loktem. Bude to ale vaše zjištění, vaše cesta. Později vaše vjemy zjemní a ucítíte daleko jemnější útvary ve svalech, začnete rozeznávat, co je ve svalu a co například v podkoží. Přečtete si další literaturu a objevíte nádhernou myofasciální terapii, tedy ošetření trigger pointů. Nezapomínejte také na to, že pokud chcete milovat jiné, musíte především milovat sebe sama. Víte přece, kdo jste! Ano, jste součástí vesmírného plánu, božství a jako taková máte všechny předpoklady léčit.

V tomto okamžiku už opravdu začínáte léčit duši i tělo. Tím, že začínáte objevovat rukama různé struktury ve tkáních, se vlastně setkáváte s první diagnostikou. Zatím to byly sice nálezy více či méně náhodné, ale pomohlo to pacientovi od bolesti. Říkám tomu pracovně „lčím tam, kde to bolí“. Není dobrá léčba bez pořádné diagnostiky. Když už jsem zmínil metodu myofasciální terapie, tedy ošetření trigger pointů, česky spouštěče bolesti. Musím dodat, že je to mimořádná metoda a má svoji diagnostiku. Když se ji dobře naučíte, postoupíte o hodně pater výš. Tam se poprvé setkáte s takzvanými vzorci přenesené bolesti. Ano, někoho bolí například konkrétní prst na ruce a vy ošetřujete body na šíji. Tady začíná „vyšší dívčí“. Není hned nutné utíkat do kurzu a psát si to na výkladní skřín provozovny. Prostě v klidu studujte, čtete knihy, kupte si mapy trigger pointů, abyste si všechno nemuseli hned pamatovat a velké dobrodružství pokračuje. Naučte se jednu metodu dokonale, staňte se mistrem. Nemá cenu umět od

každého trochu. Když zvládnete dokonale masáž a ošetření trigger pointů, tak vám zaručuji, že 70% potíží vašich zákazníků dokážete vyléčit, nebo alespoň podstatně zlepšit. Chcete-li být profesionálové, zapomeňte také na Reiki, Shamballu, andělská vedení a podobně. Věřte, že vím, co říkám. Až přijde okamžik, kdy vám bude umožněno nahlédnout do pootevřených dveří, budete to vědět a ten, kdo vám dá zasvěcení, určitě nebude chlápek z inzerátu.

Povězte mi víc o Myofaciální terapii

Trigger point je malý svalový uzlík, který se může vytvořit v jakémkoli svalu na těle. Vzniká přetížením svalu, a to z nejrůznějších důvodů – akutních či chronických. Může být vyvolán nachlazením, přímým poškozením, úrazem nebo chorobným procesem probíhajícím v blízkosti svalu. Nejčastějším a nejtypičtějším projevem je bolest. Vzniká totiž při podráždění trigger pointu a může se šířit

do určité (specifické) oblasti pro dotyčný bod. Trigger point ale může být i na vzdálenějším místě a do bolestivého místa pouze vyzařovat! Mohou způsobit různé symptomy jako např. bolesti zad, závratě, falešné bolesti srdce, arytmie, necitlivost v rukou a nohou, bolesti hlavy, krku a čelisti, svalů, kloubů, syndrom karpálního tunelu, tenisový loket a mnoho dalších.

Jak trigger point ošetřit?

- hloubkovou masáží – typem masáže, při které se zaměřujeme na podkoží a fascie. Používá se vyšší tlak než u klasické masáže a lze také masírovat předloktím či loktem.
- ischemickou kompresí – jedná se o léčbu tlakem přímo na trigger point, krátkodobá ischemie vyvolá

následnou hyperémii. Využívá se principu bariéry, kdy po vyhledání trigger pointu přiložíme na daný bod prst, a pak jen čekáme a cítíme, že daný bod pod prsty povoluje a taje, jako kdybychom položili prst na tabulku čokolády. Pochopitelně existuje mnoho dalších možností, jak trigger point ošetřit, ale udávám jen ty, které jsou pro maséra zajímavé.

Co je další věc kterou se mám naučit?

Podle mého názoru je důležité naučit se základní diagnostiku, znát symptomy onemocnění pohybového ústrojí. Dále se naučit lékařskou terminologii. Je to důležité, protože do budoucna budete potřebovat číst lékařské zprávy a popisy z vyšetření. V opačném případě nebudete vědět, co pacientovi je, a budete pro něj nebezpeční. Dobrý masér se nikdy nepouští do něčeho, o čem není přesvědčen, že zvládne. Pokud si nejste jist tím, co

pacientovi je, je nutné mu provést základní jemnou masáž a požádat ho o to, aby navštívil lékaře a nechal se odborně vyšetřit.

Další velice důležitou věc, kterou se musíte naučit, je segmentová inervace těla. Je to důležité, protože když si váš pacient bude stěžovat na bolest určité části těla, podle inervace zjistíte, který konkrétní segment páteře může být příčinou. Například si pacient stěžuje na bolest v oblasti kyčle s vystřelující bolestí do třísla, může se jednat o poškození v segmentu páteře L1-S2. Potom je tedy zbytečné masírovat kyčelní kloub, ale je nutné vyšetřit tento úsek páteře. Upozorněte tedy pacienta na tuto okolnost a požádejte ho, aby se nechal vyšetřit u odborného lékaře. Pokud se tohle podezření potvrdí a nebude se jednat o vážnější poškození (např. o výhřez ploténky), můžete se pokusit pacientovi pomoci. Je nutné se držet doporučení lékaře, jde o zdraví a někdy i o život pacienta! Předpokládejme tedy, že se

jedná o blokádu v segmentu páteře. Co proto můžeme udělat? Umíme perfektně masáž, a tak ji tedy provedeme, uvolníme všechny měkké tkáně kolem uvedeného segmentu a doporučuji udělat masáž celých zad. Známe Myofasciální terapii, ošetříme tedy trigger pointy. Dále doporučíme pacientovi vhodná rehabilitační cvičení a budeme věřit, že se po této naší péči blokáda samovolně uvolní. Pokud se tak nestane, zjistíme, že nám něco v našem arsenálu vědomostí a dovedností chybí. Ano, potřebujeme nějakou metodu, jak uvolnit blokády páteře. Můžeme se samozřejmě léčby pacienta vzdát a poslat ho na odbornou rehabilitaci. Bohužel je tady jeden problém, většina mých pacientů má za sebou měsíce léčení na rehabilitacích, a když jim lékaři doporučí psychiatra, utečou ke mně. Budete tedy postaveni před problém. Já ho vyřešil tak, že jsem se měl od koho naučit mnoho technik uvolňování kloubních blokád (chiropraxi) a na jejich základech jsem vytvořil metodu vlastní.

Co tedy mám udělat, jak to vyřešit?

Za předpokladu, že již máte několik let praxe, opravdu už umíte masírovat a zvládáte vše, o čem jsem psal výše, bych vám doporučil elegantní řešení, a to je dnes již dobře známá Dornova metoda. Je to poměrně sofistikovaná a ucelená metoda napravování kloubních blokád, dokonce má i jakousi diagnostiku. Co je důležité, tak je poměrně bezpečná. Mohu potvrdit, že funguje. Je pravda, že na můj vkus je u ní třeba příliš velké zapojení pacienta, ale v tom spočívá její bezpečnost. Pokud se ji naučíte mistrně, bude to fungovat. Jestliže ne, je chyba na vaší straně. Znovu opakuji, že na prvním místě je bezpečnost pacienta. Nikdy nesmíme dělat nic přes bolest pacienta! Všechny blokády musí prvně vidět lékař. Dornovou metodou můžeme ošetřovat klouby, páteř a jednotlivé obratle dostávat do správného postavení. Děje se to dynamicky, za aktivní účasti pacienta. Přírodním pohybem člověka.

Jen tak pro zajímavost mohu ještě zmínit některé velice zajímavé metody, např. metodu, která se jmenuje SOT (Sacro Occipital Technique). Tuto metodu objevil major Bertrand De Jarnette. Neméně zajímavá a účinná metoda je Upledgerova kraniosakrální terapie. Tu vyvinul Dr. John Edwin Upledger.

Další důležitý pilíř pro práci dobrého maséra je psychosomatika. „Psyché“ je starořecké slovo a znamená „duše“, „soma“ je rovněž starořecké slovo a znamená „tělo“. Psychosomatika je o tom, jak ovlivňuje naše duše naše tělo. I obráceně. Jak dovede tělo ovlivnit duši každého z nás. Tělo a duše člověka mezi sebou vedou stálou tichou komunikaci. Z mého hlediska jsou všechny nemoci tělesné, také nemoci duševní. Nemůžeme oddělit duši od těla, a proto na pacienta nahlížím jako na celek. Pacient je nemocen vždy celý, dojde-li ke konfliktu duše a těla, projeví se to na duševní nebo tělesné úrovni. Proto je tak důležité, aby pacient věděl, že máme zájem o jeho fyzické

bolesti, ale také o jeho pocity a potíže v osobním životě. Nic nenahradí to, když se díváte pacientovi do očí a z vašeho srdce vyzařuje láska, soucit a porozumění. Musíte se naučit slyšet i to skryté v rozhovoru s pacientem. Někteří lidé, kteří ke mně přicházejí, mají oči plné bolesti, křivd a strachu. Jsou vyděšení a za maskou dospělého člověka se ukrývá malé dítě volající o pomoc. Mnohdy jen stačí je ujistit, že vás opravdu zajímají a že vám nejsou lhostejní. Stává se mi, že po pár minutách pláčou a chtějí obejmout.

Před léty, když jsem ještě pracoval v lázních, ke mně přišla sedmdesátiletá žena s půl roku trvajícími migrénami. Prodělala všechny vyšetření a podle lékařů jí nic nebylo. Mnohokrát jsem ji bez úspěchu masíroval a uvolňoval jí krční páteř. Přiznám se, že jsem byl už bezradný. Jednoho dne přišla a oznámila mi, že je u mě naposledy. Nechtěl jsem se vzdát a moc jsem jí chtěl pomoci. Řekl jsem jí, že dnes udělám jiné ošetření, slíbil jsem jí, že použiji svoji

metodu, která spočívá ve speciální masáži břicha. Začal jsem ženě masírovat břicho v oblasti pupíku a vysvětloval jsem jí, že pupík je místo, ve kterém jsme spojeni s maminkou. Že kolem pupku se nám dělají během života zatvrdlá místa v důsledku prožitých trápení a stresů. Upozornil jsem ji, že během uvolnění těchto zatvrdlin se tyto staré rány dostanou na povrch a odezní. Položil jsem svoji levou ruku na její srdce a pravou ošetřoval oblast kolem pupku. V duchu jsem oslovil Ježíše a požádal ho, aby použil moje ruce a pomohl té ženě. Za pár minut se stalo něco, co jsem neočekával, žena začala plakat, posadila se a objala mě. Plakala tak dlouho a hlasitě, že to bylo slyšet i mimo masérnu a kolegové netušili, co tam s pacientkou provádím. Když uplynulo asi dvacet minut, uklidnila se a řekla mi, že když byla asi sedmiletá holčička, tak jí její maminka kopala do břicha a hlavy. Potom odešla. Uběhlo asi čtrnáct dní a paní přišla rozesmátá do lázní a říkala, že jsou migrény pryč. Odměnou mi byla krabice domácích perníků, kterou pro mě paní upekla.

Od koho se učit psychosomatiku?

MUDr. Jan Hnízdl ve svých článcích píše, že „bolest není nemoc. Je to varovný signál. Je to jediný způsob, jakým nám může tělo povědět, že jsme si naložili, víc než uneseme, že žijeme sobě na úkor. Jestliže bolest přehlušíme prostřednictvím léků, můžeme ještě nějaký čas pokračovat v sebezničujícím chování. Už dávno přitom nejde jen o námahu fyzickou. Hlavním motorem bolesti se stal stres. Tíží nás problémy v rodině, rozčilují politici, děsí propuštění z práce, ekonomická krize, přírodní katastrofy, válečné konflikty... Už to není k unesení. Negativní emoce vyvolávají napětí svalů, to vede k únavě a zdánlivě nevelký podnět spustí bolest. Ta zase zvyšuje napětí. Točíme se v začarovaném kruhu. Bolest duše a bolest těla spolu tedy souvisejí. Už i někteří lékaři na to přišli. Bolest se pro pacienta stává únikovou cestou od nutnosti řešit stresující psychické stavy a doporučuje,

jako nedílnou součást léčby, psychologickou konzultaci: péči nejen o tělo, ale také o duši.“

Léčil jsem jednu ženu a ta měla bolesti svalů v oblasti zad a páteře. Po ošetření se jí ulevilo, ale po týdnů se bolesti vracely. Masíroval jsem ji opakovaně každý týden. Tušil jsem, že za její bolesti je něco víc, tak jsem si s ní při masáži povídal. Obměňoval jsem různá témata, a když jsem začal mluvit o dětech, cítil jsem, jak mi její svaly pod rukama tuhnou. Tohle je velice důležitá součást diagnostiky, vnímat pacienta všemi smysly. Zužoval jsem tedy témata našeho povídání na rodinu a děti. Povídal jsem ženě o své rodině a svých dcerách, střídal jsem chválu s postěžováním si na dcerky a pečlivě sledoval reakce pacientky. Žena konečně promluvila a řekla mi, abych se nikdy se svými dcerami nezapomněl rozloučit, když budou někam odjíždět. Z jejich svalů na šíji se v ten okamžik stal kámen.

Odpověděl jsem jí, že se s dcerami pochopitelně loučím, ale pokud bych to nestihnul, nic se neděje. Její ruce se zafály v pěst a vykřikla: „To se tedy děje! Já jsem se svým synem nestačila rozloučit, protože jsem se na něj hněvala. Pamatuji si, jak jsem se za ním dívala z okna a on nastupoval do vozu. Bylo to naposledy, co jsem ho viděla. Měl nehodu a zemřel.“ Mnoho sezení jsme si povídali o těle, duši, nesmrtelnosti a o odpuštění. Povídal jsem té ženě o tom, jak se pomocí emocí zachytíme v čase a prostoru, následně se neustále na místo vzniklého bloku vracíme, a tak znovu a znovu prožíváme emoci a bolest. Vysvětloval jsem jí, že tak přicházíme o drahocennou energii, kterou tak moc potřebujeme k žití. Nakonec jsem jí navrhnul, že se spolu můžeme vrátit v čase a prostoru na místo rozloučení se synem a můžeme celou věc dát do pořádku. Vše jsem jí vysvětlil a musela si natrénovat jistou dovednost, aby dokázala sledovat svoji emoci a přitom jí nepodlehnout. Vedl jsem ženu až do místa, kde se se synem v duchu

rozloučila a eliminovala svůj původní vztek, který na svého syna měla. Blok zmizel, paní se postupně zbavila synových věcí a jeho pokoj pronajala. Věděla už, že její syn nyní není vázán na hmotné věci a že s ním může komunikovat jinak. Odpustila sobě i jemu, její stav se upravil a ke mně chodí stále.

Kladete velký důraz na duši?

Ano, protože většina bolestí a nemocí je spojená s duševním zdravím. Protože přemýšlíme příliš materialisticky, spojujeme nemoci hlavně s tělem. Můj názor je ten, že nemoc tělesná je jen vyvrcholením nemocí psychických. Nemoc začíná v duši. Pokud máme nesprávné myšlenky a pohled na svět můžeme očekávat, že se to dříve či později ukáže na fyzickém těle. Naším fyzickým činům předchází psychické činy. Pokud máme potíže s duší, časem se to projeví i na těle. Jsme stvoření jako součást Boha, tedy jako bytosti stvořené

z lásky. Naše duše je láska a z té se tvoří naše vědomí a až jako poslední je naše tělesná schránka. Duše přežívá i naši fyzickou smrt a proto je tak důležité se starat o naši duši a vědomí. Nedostatek lásky a víry je prvopočátkem nemocí. Lidé jsou ve stresu, nemají správný vztah k situaci a trpí depresemi. Nejsou spokojeni sami se sebou, ani se světem kolem sebe. Prvně jim onemocní psychika a posléze i tělo. Naše pocity a chování tedy ovlivňují naše fyzické zdraví. Jediné, co léčí naši duši je láska, je potřeba změnit svoje myšlení a přístup. Stres je v podstatě převlečený strach. Působí nám bolest, že jsme v minulosti o něco přišli, nebo se bojíme, že v budoucnosti o něco přijdeme, něco k čemu jsme ve hmotném světě připoutáni. Stres neustále narušuje náš imunitní systém a my onemocníme. Stres je vlastně naše neschopnost o něco přijít a neschopnost něco obětovat. Proto je ve víře taková síla a moc. Věřící člověk je zvyklý něco obětovat. Jedná ve jménu lásky a svoje ztráty chápe jako boží vůli. Připoutanost ke hmot-

ným věcem vede k tomu, že máme strach, abychom o ně nepřišli. To nás vede k čím dál k větší agresivitě. Naše zdraví je v podstatě odraz toho, jak vnímáme okolní svět. Je nutné nahlížet na svět a na náš život skrze víru, lásku, morálku a pochopení. Snažit se nežít jen pro mamon, sex, jídlo a blahobyť.

Z čeho vychází vaše postupy a metody?

Je nutné si uvědomit pár základních věcí. Z funkčního hlediska dělíme svaly na svaly posturální a fázické. Posturální svaly udržují základní polohu těla, jsou tedy v neustálém napětí a mají tendenci ke zkrácení. Svaly fázické jsou vykonavateli pohybů. Snadněji se unaví a mají tendenci k oslabování (hypotonii).

Obě skupiny svalů se navzájem ovlivňují a musí být v rovnováze, jinak může docházet ke svalovým dysbalancím. Svalové dysbalance mohou vyústit do závažných degenerativních a nevratných změn svalové tkáně

se zmnožením vaziva, sekundárně pak i k patologickým změnám šlach a kloubů.

Posturální svaly

Bývají někdy nazývány jako tonické svaly, antigravitační, stabilizační... Skládají se z vyššího podílu pomalých červených svalových vláken, které mají schopnost pracovat po velmi dlouhou dobu. Díky dlouhodobě trvajícímu svalovému napětí dochází často ke zkrácení, zejména pokud převzmou funkci některého oslabeného fázického svalu – příkladem mohou být oslabené břišní svaly a nadměrně zatížené vzpřimovače páteře.

Fázické svaly

Jsou to svaly s převahou rychlých bílých svalových vláken. Jedná se tedy o svaly, které dokážou vyvinout velkou rychlost a sílu, ale pouze po krátkou dobu. Pokud

tyto svaly nebudeme dostatečně zatěžovat, mohou ochabnout a jejich funkci následně přebírají svaly posturální.

Z toho, co již bylo zmíněno, vyplývá, že posturální svaly mají tendenci ke zkrácení a měli bychom je protahovat, zatímco fázičké svaly je zapotřebí posilovat, aby neochably.

Posturální svaly:

- dvojhlavý a šikmý lýtkový sval, (*m. fibularis longus*)
- kývač (*musculi sternocleidomastoideus*)
- svaly kloněné (*m. scaleni*)
- zdvihač lopatky (*m. levator scapulae*)
- horní část trapézového svalu (*m. trapezius*)
- vzpřimovače páteře – hlavně bederní a šíjové
- spodní vlákna velkého svalu prsního (*m. major pectoralis*)
- podlopatkový sval (*m. supraspinatus*)

- spodní vlákna širokého svalu zádového (*m. latissimus dorsi*)
- dvojhlavý sval pažní (*m. biceps brachii*)
- čtyřhranný sval bederní (*m. quadratus lumborum*)
- sval bedrokyčlostehenní (*m. iliopsoas major*)
- vnější rotátory kyčle – sval hruškovitý (*m. piriformis*)
- napínač stehenní povázky (*m. tensor fasciae latae*)
- zadní strana stehen – hamstringy (*biceps femoris, semitendinosus a semimembranosus*)
- přímý sval stehenní (*m. rectus femoris*)
- přitahovače stehna – adduktory
- rotátory páteře
- vzpřimovače hrudní páteře
- flexory krku
- mezilopatkové svaly (rombické svaly, střední a spodní vlákna trapézového svalu)
- přední pilovitý sval (*m. serratus anterior*)
- horní vodorovná vlákna širokého svalu zádového (*m. latissimus dorsi*)
- zadní část svalu deltového (*m. deltoideus*)

- vnější rotátory paže – podhřebenový sval a malý oblý sval
- trojhlavý sval pažní (*m. triceps brachii*)
- horní vlákna velkého svalu prsního (*m. pectoralis major*)
- břišní svaly – přímý, šikmý vnější a vnitřní sval břišní
- hýžděvé svaly (*m. gluteus maximus, medius, minimus*)
- vnější a vnitřní hlava čtyřhlavého svalu stehenního (*m. quadriceps lateralis, medialis*)
- přední holenní sval (*m. tibialis anterior*).

Vzpřímený stoj je výsledkem naší individuální posturální funkce, která zajišťuje zaujímání a udržování vzpřímené labilní polohy těla vůči měnícím se podmínkám v gravitačním poli a umožňuje tak specifický lidský pohyb.

Správné držení těla lze charakterizovat postojem, při kterém jsou jednotlivé segmenty těla v optimálním postavení vzhledem k udržování polohy rovnováhy a minimálním zapojení posturálních svalů a při kterém je zachována fyziologická funkce jednotlivých orgánů a soustav lidského organismu.

Konkrétní podobu správného držení těla můžeme přiblížit modelem tzv. ideálního držení těla, který odpovídá vysoké úrovni posturální funkce. Při tomto postoji jsou nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy. Pánev je v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrována nad spojnici středů kyčelních kloubů. Páteř je plynule dvojesovitě zakřivena. Ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři. Hlava je vzpřímená, brada svírá s osou těla pravý úhel. Z toho tedy vyplývá, že je potřeba člověka vyšetřovat a léčit jako celek. Při masáži se snažím odstranit dysbalance mezi těmito skupinami svalů, říkám tomu harmonizační masáž. Víme tedy že použiji diagnostiku, při které musím vnímat i psychosomatické aspekty. Dále masáž celých zad a páteře. Pokud je to třeba tak i celého těla. Při masáži diagnostikuji trigger pointy a posléze je ošetřím, prohlédnu všechna kloubní spojení a jejich kloubní vůle. V případě kloubních blokád je nutné se rozhodnout jakým způsobem je

odstranit. Na tomto místě je důležité zmínit další pilíř dovedností dobrého maséra a to je znalost rehabilitačních a automobilizačních cviků. Je nutné použít takový postup či metodu, aby došlo k bezpečnému odstranění kloubních blokád. Používám vlastní postup, kterému říkám asistované protahování, při kterém nabízím tělu pacienta takové polohy, při kterých za určitých okolností dojde k uvolnění kloubní blokády. Ale jak jsem již popisoval dříve, je možné použít Dornovu metodu. Výhodou je, že tělu pacienta nabízím jeho přirozený stav a to je to, co při léčení stojí na naší straně. Je pochopitelné, že ne všechny onemocnění pohybového aparátu lze vyléčit, ale už velkým úspěchem je to pokud u pacienta dosáhneme bezbolestného stavu, byť na omezené časové období.

Dále jsem postupoval tak, že jsem vytvořil teorii tří bran. Tyto brány se týkají páteře jako celku. Každá z bran má několik zámků, jako klíče k jejich otevření slouží určité tlakové body a následné uvolnění kloubních blokád v pří-

slušné oblasti páteře, která spadá pod jednotlivou bránu. Cílem je otevření všech tří bran, a tak umožnit zprůchodnění celé pomyslné cesty, kterou může volně proudit energie. Pod první bránu spadá SI skloubení (sakroiliakální skloubení), kostrč (os coccygis), bederní páteř s důrazem na kloubní spojení L5-S1 (lumbosakrální přechod).

Pod bránu druhou spadá hrudní páteř s důrazem na kloubní spojení TH12-L1 (thorakolumbální přechod) a žebra.

Pod bránu třetí spadá krční páteř s důrazem na kloubní spojení C7-TH1 (cervikothorakální přechod) a spojení okciput-atlas-axis-C2 (kranio-cervikální přechod). Spadají pod ní také čelistní a hlavové klouby.

Při vědomí si složitosti věcí je dobré si zachovávat jistou jednoduchost a logiku. To vše završují sjednocením s pacientem.

Co je to sjednocení s pacientem?

Když položím ruce na pacienta, zmizí rozdíl mezi ošetřujícím a ošetřovaným. Tím pádem je jeho bolest i moje a tak se dá z jistého úhlu pohledu říct, že léčím sebe sama, minimálně svoji součást. Je to jiný způsob nahlížení na realitu. V tomto stupni vědomí jsou možné věci, které při oddělení nevnímáme.

Co to je za techniku?

Je to jen jiné vnímání reality. Jak chcete milovat svého bližního jako sama sebe? To v nižším stupni vnímání, tedy v oddělení není možné. Jsme nastaveni tak, že chceme přijímat a ne dávat. Pokud tedy ostatní lidské bytosti chápu jako svoji součást a sebe jako součást celku moje dávání je současně i přijímáním. Je to kabalistický přístup vnímání světa.

Co je to kabala?

Mezinárodní Akademie Kabaly Bnei baruch uvádí tuto definici:

Moudrost kabaly je vědecký nástroj pro studium duchovního světa. Ke zkoumání našeho světa používáme přírodní vědy jako je fyzika, chemie a biologie. Ale přírodní vědy studují pouze fyzický svět, který vnímáme našimi pěti smysly. Abychom plně porozuměli světu, ve kterém žijeme, potřebujeme výzkumný nástroj, schopný zkoumat skrytou oblast, kterou naše smysly nedokážou vnímat. Tímto nástrojem je moudrost kabaly.

Podle kabalistické moudrosti se realita skládá ze dvou sil či vlastností: touhy přijímat a touhy odevzdávat. Protože touha odevzdávat chce dávat, stvoří touhu přijímat, odtud běžně užívané jméno „Stvořitel.“ Celé stvoření, včetně nás, je manifestací této touhy přijímat. Kabala nám umožňuje pracovat se základními silami

reality – přijímáním a dáváním – k našemu prospěchu. Nevysvětluje nám pouze plán stvoření, ale jak se můžeme sami stát konstruktéry natolik všemohoucími a vševědoucími, jako je původní Konstruktér reality.

Kabala byla zastřena nepochopením, legendami, mýty a chybnými interpretacemi, protože autentická kabala byla skryta po tisíce let... Až dodnes.

Ačkoliv pramení v dávném starověku, v časech prastarého Babylonu, zůstala lidstvu moudrost kabaly v podstatě skryta od doby, kdy se před čtyřmi tisíci lety objevila.

Po tisíce let nabízelo lidstvo pod označením „kabala“ rozmanité věci: kouzla, prokletí a dokonce zázraky – vše kromě kabalistické metody samotné. Po tisíce let byla obecná představa o kabale zahlcena dezinterpretacemi a mylnými představami.

Proto musí být na prvním místě vyjasněno, co kabala je. Kabalista Yehuda Ashlag (Baal HaSulam) představuje ve svém článku „Esence moudrosti kabaly“ následující definici:

„Moudrost není ničím víc a ničím méně než poslušností kořenů, které visí dolů cestou příčiny a následku, pevnými, určenými pravidly, vetkávajíc se do jediného, vznešeného cíle, popsaného jako Zjevení Jeho Božskosti Jeho stvořením v tomto světě.“

Jednoduchými slovy je zde vyšší, všepojímající síla, neboli „Stvořitel,“ vládoucí všemu v realitě. Všechny síly světa sestupují z této všeobecné síly. S některými z těchto sil jsme obeznámeni, jako třeba gravitace či elektrina, zatímco když pracují síly vyššího řádu, zůstávají nám skryty.

Kabala v sobě skrývá mapu a vědomosti o tom, jak jsou tyto skryté síly uspořádány, vědomosti o zákonech, které nás ovlivňují. Učí nás, jak rozvinout vnímání těchto sil a nakonec objevit jejich jedinou úlohu – přivést nás k odhalení Stvořitele, zatímco žijeme v tomto světě.

Říká se o vás, že léčíte i složitější onemocnění páteře, jako jsou například prasklé ploténky?

Ano, nikdy se nevzdávám předem. Pokud se mohu pokusit ochránit pacienta před operací, tak se o to pokusím. Jde především o protruze (vyboulení diskuploténky) a hernie plotének, tedy o prasklou ploténku s výhřezem jejího obsahu. Jedná se o čím dál častější problém u mých pacientů. Obratle páteře jsou od sebe odděleny pružnými disky, které fungují jako tlumiče nárazů. Při úrazu nebo přetížení může dojít k prasknutí ploténky. Vnitřní obsah ploténky pak vyhřezne a může tlačit na okolní nervy. To je

velice bolestivé a přináší to mnohé komplikace, jako jsou záněty apod. Ve vážných případech může dojít i k ochrnutí pacienta. Velice časté onemocnění pacientů jsou takzvané degenerativní onemocnění meziobratlové ploténky. V ploténce dochází ke snižování obsahu tekutin. Následkem toho dochází ke snižování ploténky a k její erozi, může docházet i ke zúžení páteřního kanálu a to má vliv na nervové funkce pacienta. Může také docházet k poškození zadních páteřních kloubů, toto onemocnění nazýváme Facetový syndrom. V těchto případech používám metody vycházející z trakcí a dekompresí disku. Zjednodušeně jde říci, že je nutné uvolnit paraspinální svaly – svaly kolem páteře a docílit traxi páteře. Tedy oddálení sousedících obratlů, při tom může dojít k nasátí vyhrzlé části ploténky zpět do disku. Uvolní se tlak na ploténku a kořenové nervy. Zvýší se cirkulace tekutiny, dochází k vyživování a okysličování meziobratlové ploténky. Tato terapie není rozhodně jednorázová. Léčba se musí

opakovat dostatečně dlouhou dobu. Používám různé přístroje a pomůcky ze zahraničí, které mi umožní trakční dekompresi. V současné době vyřizuji dovoz velice nákladného zařízení z USA, vybavené mnoha desítkami funkcí, jejichž prostřednictvím budu moci současně záda masírovat i udržovat páteř v trakčním postavení. V žádném případě tento popis není dostačující k tomu, aby se kdokoli pokoušel manipulovat s pacientem, který má herniaci disku. Jen tiše doufám, že žádný kolega ani pacient, nedostane ten geniální nápad to vyzkoušet třeba na auto-trakčním lehátku! To lze s úspěchem za určitých okolností použít jako prevenci těchto onemocnění, nikoliv k jejich léčbě.

Závěr

Na závěr bych rád popřál jak uzdravovaným, tak uzdravujícím, hodně fyzického i psychického zdraví. Také vám přeji, abyste dospěli a poznali lásku v té nejčistější podobě. Rozšiřujte svoje vědomí, opusťte staré vzorce myšlení. Pozorujte a nahlížejte na svět z různých úhlů pohledu. Vzpomeňte si, kdo jste, uvědomte si, že jste chrámy pravdy a lásky. Máte v sobě vlastní vesmír, myslíte srdcem. To vás vždy dobře nasměruje. Naslouchejte hlasu bytí. Náš život se odehrává právě teď, proto buďte přítomní. Nezapomínejte, že co vysíláte, to se vám vrací. Nepodléhejte svým touhám, stejně je nahradí hned jiné. Neustálá nespokojenost je jen důkaz nevědomosti. Nechte vesmírnou inteligenci, aby vám mohla dát, co potřebujete. Mějte sami sebe rádi a nesudte se. Buďte vděční a radostní, modlete se v době radosti a nebudete se muset modlit v neštěstí. Nejlepší

přítel je naše vděčnost, klid, zrak, který vidí krásu světa, sluch, který slyší v tichu. Milujte slunce a nechte věci plynout. Odpouštějte a tvořte svobodně své životy. Všechno bohatství je kolem vás a všechna krása je uvnitř našich srdcí. Dávejte, budete obdarováni. Nezapomeňte, že co je nahoře, je i dole. Co je uvnitř, je i venku. Tak nedovolte zlobě, nenávisti a temnotě, aby byla uvnitř vašeho srdce, co potom může být venku kolem vás? Chcete-li vnímat vyšší realitu, musíte vědět, kdo jste.

„Buď tiše a poznej, že já je Bůh.“

Sri Ramana Maharishi

OBRAZOVÁ ČÁST



Fotografie z masérského kurzu v v začátcích odborné kariéry...



Klasické masáž používám současně jako diagnostiku. Pacient relaxuje, ale současně pobíhá pátrání na mnoha úrovních. Sleduji každou reakci pacienta, nesmí uniknout žádná maličkost, přílišná překrvení, náznaky zánětů, pružnost skeletu, kloubní vůle, spazmy, trigger pointy, sleduji také ruce, rty, oční víčka. Tyto vjemy hodně napoví o nevědomých reakcích pacienta. Teplotu, chvění, husí kůže, kůže se na některých místech nedá oddělit od podkoží, atd. Tyto informace dávám do souvislostí a hledám odpovědi. Poté přijde velmi důležitá fáze komunikace s pacientem. Cílem je najít příčinu potíží a oddělit jí od řetězce následků.

Jan Kohout

NENÍ ČAS NA BOLEST



Práce loktem.



Uvolnění blokády žebra, metodou manipulace.



Asistované protahování.



Asistované protažení celé páteře.



Odstranění bloku v sakroiliakálním skloubení,
metodou chiropraxe.

Jan Kohout



Uvolnění bloků v bederní oblasti, metodou
nespecifické mobilizace.



Uvolňování krční páteře, metoda asistovaného protahování.



Poté mohu přistoupit k řešení, nemusí to být vždy jemné a příjemné.



Odstranění blokády krční páteře, metodou chiropraxe.



Odstranění blokády žebí, metodou mobilizace.



Ošetření blokády na páteři.



Ošetření spazmů vibračním přístrojem z USA.



Ošetření blokád na bederní páteři.



Ošetření trigger pointů.

Jan Kohout

NENÍ ČAS NA BOLEST



Přestože trvám na tom, že práce rukou je nenahraditelná, rád někdy použiju speciální pomůcky, které pochází z kolébky chiropraxe, a to z USA. Považuji za povinnost se stále zdokonalovat a držet krok se svými kolegy ze zahraničí.

Jan Kohout



Důležité je střídání intenzity ošetření, aby si pacient odpočinul.

Jan Kohout

NENÍ ČAS NA BOLEST

Obsah

Masér	4
Úvod	6
Kdo jste?	8
Jste věřící?	8
Jak chápete postavu Ježíše Krista?	13
„Zajímal jste se o masáže a léčení od dětství?“	14
Jak jste se k masírování dostal?	15
Proč si vás doktor Umlauf vybral?	16
Jak jste se učil dál?	19
Jaké masáže uznáváte, která je nejlepší?	19
Pojďme se nyní podívat na její účinky.	20
Co tedy mám udělat, abych se stal dobrým masérem?	27
Podobně je to i s masáží.	28
Co ale teď?	28
Povězte mi víc o Myofaciální terapii.	33
Jak trigger point ošetřit?	34
Co je další věc kterou se mám naučit?	35
Co tedy mám udělat, jak to vyřešit?	38
Od koho se učit psychosomatiku?	42
Kladete velký důraz na duši?	45
Z čeho vychází vaše postupy a metody?	47

Posturální svaly	48
Fázické svaly	48
Posturální svaly	49
Co je to sjednocení s pacientem?	55
Co to je za techniku?	55
Co je to kabala?	56
Říká se o vás, že léčíte i složitější onemocnění páteře – ploténky...	59
Závěr	62
Obrazová část	64
Prameny a literatura	79

Prameny a literatura

Základy anatomie pro maséry, Základy funkční anatomie, Speciální kineziologie – Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc.

Bolesti v kříži – Průvodce diagnostikou, diferenciální diagnostikou a léčbou pro praktické lékaře, Funkční rentgenová analýza páteře s klinikou aplikací – Doc. MUDr. Eva Rychlíková, CSc.

Migréna a krční páteř. Československá neurologie 22, 1959.

– Prof. MUDr. Karel Lewit, DrSc.

Masérská skripta – Mudr. Boris Hanák
a poznatky z praxe...

...KNIHA VZNIKLA NA ZÁKLADĚ DOTAZŮ MÉ KLIENTELY

Není čas na bolest

© autor Jan Kohout

© foto Jiří Kramář

© grafika Jindřich Pachta

www.kohout-maser.cz

kohout.maser@centrum.cz

Černopolní 5, 602 00 Brno

tel.: 777 563 143



nakladatelství LYNX, Provazníkova 21, 613 00 Brno

distribuce – www.mujweb.cz/nakladatellynx/publikace

nakladatellynx@centrum.cz, tel.: 602 515 341

2017

ISBN 978-80-86787-70-1