

KAPITOLA TŘETÍ

Energetická dynamika mezi obličejem a tělem

*Nauč se udělat krok zpět,
jenž obrátí tvé světlo dovnitř,
aby tě rozsvítilo.*

Tělo a mysl samy od sebe odpadnou

A objeví se tvá původní tvář.

Dógen

K čemu máme obličej? Jaký je původní účel tváře, hlavy nebo mozku? Je to jednoduchá a zdánlivě zřejmá otázka, ale brzy zjistíme, že odpověď je složitá a propletená s celou řadou velkých neznámých.

Obličej máme proto, aby nám do těla přiváděl energii. To je evoluční odpověď. Abychom se udrželi naživu, potřebujeme, aby obličejem neustále proudil vzduch. Ústa, zuby a čelist nám dodávají energii z vody a potravy. Oči a uši se vyvinuly tak, aby optimalizovaly příjem vzduchu, potravy a vody. Pak jsme v rámci evolučního procesu exaptace zjistili, že ústa a dech můžeme využít také k mluvení. Naše tváře objevily řeč. A co bychom byli bez bohatství našeho jazyka?

Expresivita obličeje zobrazuje také naše záměry, emoce a neverbální komunikaci. To je pro nás jako hypersociální druh obzvlášť důležité. Vyvinuli jsme se tak, že instinktivně používáme obličej k tomu, abychom se navzájem upozornili na potenciální hrozby, a tím podpořili přežití skupiny. Podle tváře se navzájem rozeznáváme, proto je tato část těla spojena s představami o vlastní identitě a statusu. Naše obličeje se naladí na těla lidí kolem nás a zároveň jsou propojeny s naším vlastním mozkem a pomáhají regulovat stav našeho vlastního těla.

Lidský mozek se stejně jako u jiných živočichů vyvinul tak, aby pomáhal regulovat tělo. Mozek slouží tělu. Stejně jako se jazyk a zuby spolupodílely na vytváření řeči, i naše mozky se posunuly směrem ke komplexnímu myšlení, uvažování, příběhu a abstrakci. Z tohoto důvodu naše kultura začala považovat mozek za sídlo inteligence a orgán myšlení a zapoměla na jeho roli správce těla. Právě kvůli své kulturní předpojatosti máme tendenci popírat inteligenci těla a nevěříme, že i srdce a břicho mají na naší inteligenci významný podíl.

Rovněž máme sklony příliš zjednodušovat složitý vztah mezi myšlenkami a pocity a předpokládáme, že naše vědomí je nějak odděleno od těla jako celku. Mnoho lidí stále předpokládá, že mozek je sídlem naší osobnosti a vědomí, a věří, že pouhou transplantací mozku bychom mohli přenést svou identitu do jiného těla nebo zcela uniknout tělu tím, že nahrajeme svou nervovou výbavu na internet. Tento způsob myšlení odráží širší kulturní trend, který hlavu a mozek považuje za nadřazené a výjimečné a jaksí oddělené od zbytku těla. Tělo je naopak degradováno na něco, co vzniklo pouze k tomu, aby neslo hlavu.

Stejně tak se domníváme, že mysl sídlí v lebce a vědomí nějakým způsobem existuje v mozkové tkáni. Tyto představy mají kořeny jednak ve starořecké filozofii, jež se stala základem západní kultury, a jednak v židovsko-křesťanském pojetí těla a duše.

V tomto pojetí je vše, co je nahoře, božské, a vše, co je dole, je peklo. Nejbližší nebi je hlava, a proto je obdařena božským rozumem.

Tělo se brodí v pozemském bahně a je považováno za tupé zvíře. Jak se můžeme vymanit z tohoto zjednodušeného, ale hluboce zakořeněného nastavení?

Představme si, jak by naši tvář a mysl mohl vnímat někdo, kdo na člověka nahlíží z jiné perspektivy. Například ve staré Číně a Japonsku byly břicho a podbřišek středem lidské bytosti, a to

jak biologicky, tak rovněž metafyzicky. Tato část těla, v Japonsku označovaná jako *hara* a v Číně jako *tan tchien* (dan tien), byla považována za základ a zdroj našeho života, za zásobárnu potenciálu a základní kámen těla i mysli.

V klasickém buddhismu, taoismu a čínské medicíně není mysl chápána jako produkt mozku, ale spíše jako proces srdce. V mnoha kulturách jsou hrudník a břicho stejně důležité jako hlava a mozek, pokud jde o to, kde skutečně sídlí mysl a identita. Ale i toto vysvětlení je samozřejmě velmi zjednodušené a nezahrnuje celý kontext tradičního pojetí života a vědomí ve starých východoasijských kulturách.

Zjednodušeně řečeno, mysl a hmota, jež tvoří lidskou bytost, jsou paralelou k většímu vzorci vědomí a hmoty v přírodě. Tento vzorec se nezakládá na dualitě mysli a těla, ale trojici. Tři složky této trojice se nazývají *jin*, *jang* a *čchi*, přičemž čchi je mediačním faktorem mezi jinem a jangem.

Jin lze popsat jako pohyb směrem k hmotě a jang směrem k mentalitě. Čchi je hybnou silou a principem, který stojí za všemi pohyby a změnami ve světě. Podstatou tohoto vzorce je neustálá změna a transformace. Čchi jako taková by se v nejširším slova smyslu dala jednoduše definovat jako *změna*. Jin a jang se navzájem podporují a vyvažují, ale také se v sebe navzájem proměňují. Nejsou oddělené, ale vždy spolu souvisejí. Takto staří Číňané vztahovali i mysl k tělu – nevnímali je jako oddělené věci, ale jako součást procesu neustále se měnícího vztahu a transformace.

Tento způsob chápání těla a světa má původ v *I-ťingu*, *Knize proměn*. Z tohoto základního svazku se jako strom rozvětvila celá čínská kultura. Z *I-ťingu* vzešla čínská medicína i dien chan.

Je to také proslulý tajemný text, jenž umožňuje mnohočetné interpretace.

Z *I-ťingu* můžeme vyvodit jedinečný způsob přístupu

k životu, jehož jádrem je rezonance, změna a vztah. To je jazyk,

který popisují pojmy jin, jang a čchi.

Dynamika mezi hlavou a tělem je ukázkovým příkladem jinu a jangu. Na temeni hlavy se nachází akupunkturální bod zvaný *Sto setkání* (paj chuej /Bai Hui/). Tento bod je považován za nejvíce jangový aspekt našeho těla. Sbíhají se zde všechny dráhy čchi v těle. Stejně tak všechny jangové kanály těla buď začínají, nebo vrcholí na obličeji kolem očí, uší, nosu nebo úst. To odráží povahu jangu, jenž je symbolem akce, ohně, vzestupu a projevu. Na opačném konci našeho těla, u základny pánve, se nachází nejvíce jinový bod, známý pod poetickým názvem *Mořské dno* (Ren1, chuej jin /hui yin/). Podstatou jin je nečinnost, voda a těhotenství. To znamená, že hlava a břicho tvoří dynamiku mezi jingovým a jangovým aspektem embodimentu. Tvoří bipolaritu, kterou drží pohromadě naše středová linie, naše osobní *axis mundi*.

Přesuneme-li svou pozornost a vědomí na tuto centrální osu (viz obrázek 3.1), změníme tím i svůj vztah k tělu. Ačkoliv nám to na první pohled může připadat jen jako bezvýznamná změna pozornosti, aktivním procítěním celého těla můžeme změnit jak svoji fyziologii, tak i svůj duševní stav a vnímání. Tento fascinující proces lze nejlépe popsat jako posun mezi různými režimy bytí. Všimněte si například, jak se cítíte, když veškerou svou pozornost zaměříte na svůj hrudník – opravdu to pocítíte. Pak zkuste přesunout své vědomí do břicha. Všimli jste si tlukotu svého srdce? Schopnost takto procítit své tělo je naprosto přirozená, ale zároveň je to cosi, od čeho se můžeme odpojit. Můžeme ztratit kontakt a pocit vlastního těla.

Podobně jako máme všichni různé posturální návyky a způsoby držení těla, máme i různé návyky v oblasti uvědomování si svého těla. Některým lidem je pobyt ve vlastním těle nepříjemný, a tak se od této své schopnosti odpojují. Můžou to udělat několika způsoby. Buď vůči pocitu vlastního těla otupí, nebo si udržují

vědomí od krku výše, na povrchu těla, nebo dokonce mimo tělo. Nejčastěji je k tomu vedou těžké zdravotní potíže, chronická bolest, trauma a stres. Toto otupění pocitu vlastního těla se obvykle označuje jako *disociace*.

Není to však pouze problém lidí, kteří utrpěli trauma. Všichni cítíme různé části svého těla jen do určité míry: některé části prociťujeme jen zřídka, nebo dokonce vůbec. Někdo procítí tělo jen lehce a nabude dojmu, že je to k ničemu a že to na zdraví nemá žádný vliv. Ve skutečnosti bychom své tělo dokázali procítit velmi hluboce, což by se pozitivně projevilo nejen na zdraví, ale i na celém životě. Embodiment je pro zdraví velmi důležitý. Způsob, jakým každý člověk obývá své tělo, je velmi složitý a plný nuancí. Nezáleží jen na individuální historii člověka, ale také na jeho rodině, kultuře, a dokonce i na architektonickém a společenském prostředí, v němž vyrůstal.

V čchi-kungu, který odráží obecný přístup starověké čínské kultury k embodimentu, je prvním principem přesun čchi. Někdy se tomu říká *vyprázdnění srdce a naplnění břicha*. V podstatě jde o to, abychom své vědomí přenesli z hlavy dolů do těla. Tato dráha od jangového centra našeho těla k jinovému centru je paralelní s několika životními procesy.

Nejzřetelnějším z nich je trávicí trakt – ústy přijímáme potravu a vodu, jež pak procházejí naším tělem směrem dolů. Zajímavé je, že proces trávení se netýká pouze potravy, ale také emocí, myšlení, vnímání a prožitků. Zdá se, že prostřednictvím obličeje, očí a uší přijímáme a vstřebáváme svět kolem sebe.

* * *

Poklepávání pro uvolnění a transformaci

Třetí sekvence navazuje na předchozí a lze ji použít jako doplněk,

nebo jako samostatnou techniku. Tato sekvence používá jiný způsob doteků – jemné poklepávání na jednotlivé body v poměrně rychlém rytmu. Lze použít špičku ukazováčku nebo prostředníčku, podle toho, co je vám příjemnější. Dýchejte volně a dbejte na to, abyste byli klidní a vyrovnaní. Sekvence začíná body na temeni hlavy a pomalu postupuje dolů přes obličej, krk až na břicho. U každého bodu vydržte poklepávat po dobu pěti až dvaceti sekund a pak pokračujte dál. Intenzita poklepávání by měla být mírná až střední a pohyb by měl vycházet buď od základny kloubu, nebo od zápěstí tak, aby loket a rameno zůstávaly relativně v klidu. Poklepávání provádějte na obou stranách obličeje či těla.

1. Poklepávání začněte v nejvyšším bodě na temeni hlavy, přesně nad špičkami uší (Du20) – viz obrázek 11.3.
2. Přejděte na bod uprostřed čela, těsně nad linií vlasů (Du24). Odtud se přesuňte o dva až tři centimetry vedle na každou stranu, přibližně nad středy očí, stále v linii vlasů (Du24). Zde poklepejte oběma rukama současně.
3. Pak sjeďte kousek níže na dva body uprostřed čela (DCP124).
4. Přesuňte se na bod třetího oka a poklepejte jedním prstem.
5. Nyní opět oběma rukama jemně poklepejte na body těsně pod středy očí.
6. Za stálého poklepávání konečky prstů přejděte dolů ke koutkům úst.
7. Špičkami ukazováčků a prostředníčků poklepejte na body těsně pod koutky úst.
8. Jedním prstem poklepejte na bod Ren24 uprostřed záhybu mezi dolním rtem a bradou.
9. Přesuňte se na bod uprostřed základny hrdla a pak pomalu

poklepávejte po středové linii hrudníku, a to buď konečky všech prstů jedné ruky, nebo jedním prstem.

10. Překřižte ruce a plochou dlaní jemně poklepávejte klíční kosti.

11. Jednou dlaní poklepávejte linii od podpažní jamky směrem dolů ke spodnímu okraji žeber. Opakujte na druhé straně.

12. Sekvenci zakončete jemným poklepáním na břicho. Potom se zastavte, držte dlaně na břicho a pomalu dýchejte do břicha.

Ačkoliv se může zdát, že je to příliš mnoho bodů, které si musíte zapamatovat, nenechte se odradit – jakmile pochopíte obecný vzorec, je to docela jednoduché. Vždy postupujete odshora dolů a sledujete sestupný proud energie. Nezáleží na tom, zda trefíte přesně ten správný bod, důležitější je udržet spojení mysli a těla. Poklepáváním na tělo a přenášením neutrálního vědomí na každý bod lze změnit staré vzorce v obličeji a v těle. Tyto body sice nejsou vybrané náhodně, ale lze je upravovat a měnit podle vlastních pocitů a intuice. Možná budete mít někdy pocit, že byste měli některé body vynechat, rychle je odbýt, nebo se jim věnovat delší dobu.