

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury
Katedra učitelství pro střední školy

JANA VÁCLAVÍKOVÁ

III. ročník – prezenční studium

Obor: tělesná výchova - biologie

MASÁŽE SHIATSU – HISTORIE A SOUČASNÝ STAV

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

OLOMOUC 2011

Jméno a příjmení autora: Jana Václavíková

Název bakalářské práce: Masáže Shiatsu – historie a současný stav

Pracoviště: UP Olomouc, Fakulta tělesné kultury

Vedoucí práce: Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

Rok obhajoby: 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jana Václavíková

Název bakalářské práce: Masáže Shiatsu – historie a současný stav

Pracoviště: UP Olomouc, Fakulta tělesné kultury

Vedoucí práce: Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

Rok obhajoby: 2011

Abstrakt: Předkládaná bakalářská práce se zabývá studiem vlivu Shiatsu masáží na organismus člověka. Zpracovává historii, principy Shiatsu terapie, vytyčuje základní myšlenky z východního tradičního učení a fyziologické aspekty Shiatsu masáže. Je charakterizován pohled na současný stav Shiatsu na našem území. Zmíněny jsou školy Shiatsu, srovnání klasické masáže se Shiatsu metodou, základní styly Shiatsu. Výzkumné šetření bylo realizováno formou ankety na dvaceti pěti respondentech, kdy odpovídalo sedm mužů a osmnáct žen v rozmezí od dvaceti dvou do šedesáti let. Anketní otázky se týkaly zjištění informovanosti o masážních technikách Shiatsu. Dále byly hodnoceny pocity po aplikované masáži a vytvořena doporučení.

Klíčová slova: Shiatsu, meridiány, masáž, terapie, alfa hladina

Souhlasím s půjčováním bakalářské písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Jana Václavíková

Title of bachelor thesis: Massage of Shiatsu – history and current state

Department: UP Olomouc, Faculty of physical culture

Supervisor: Prof. RNDr. Jarmila Riegerová, CSc.

The year of presentation: 2011

Abstract: The presented bachelor thesis focuses on the influence of Shiatsu massage on the human body. The thesis is concerned with history and principles of Shiatsu therapy. It also defines the basic ideas from traditional eastern teachings and it looks at the physiological aspects of Shiatsu massage. It describes current views regarding Shiatsu in our country. And it presents the different schools and styles of Shiatsu and provides a comparison of classic massage with Shiatsu method. The research was conducted by questioning twenty five people. The respondents comprised seven men and eighteen women who ranged in age from twenty two to sixty years. The questions were focused on finding out their knowledge of Shiatsu massage, their feelings after the application of massage and there were created the recommendations.

Keywords: Shiatsu, meridians, massage, therapy, alfa level

I agree the bachelor paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen literaturu uvedenou v seznamu literatury. Souhlasím, aby práce byla uložena na Palackého univerzitě v Olomouci v knihovně FTK a zpřístupněna ke studijním účelům.

V Olomouci, dne 4.10.2011

.....

Podpis

Ráda bych na tomto místě vyjádřila poděkování prof. RNDr. Jarmile Riegerové, CSc. za odborné vedení práce, podnětné připomínky, poskytnutí důležitých informací, ochotu a vstřícný přístup.

V Olomouci, dne 4.10.2011

.....

Podpis

Obsah

1	ÚVOD	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2.1	Masáž	10
2.1.1	Co znamená pojem masáž	10
2.1.2	Historie masáže	11
2.2	Shiatsu	12
2.2.1	Historie Shiatsu	12
2.2.2	Zařazení Shiatsu	13
2.2.3	Filosofie Shiatsu	14
2.2.4	Podstata funkce Shiatsu	14
2.2.5	Základní princip Shiatsu	21
2.2.6	Shiatsu pro zdraví	22
2.2.7	Fyziologie Shiatsu	23
2.2.8	Souhrn základních poznatků masáže Shiatsu	27
2.2.9	Rozšíření Shiatsu v ČR, začlenění v Evropě, české školy Shiatsu	27
2.3	Styly Shiatsu	28
2.3.1	Namikoshiho styl Shiatsu	28
2.3.2	Zen Shiatsu neboli iokai - Shiatsu	29
2.3.3	Ohashiatsu	30
2.3.4	Makrobiotické Shiatsu	30
2.3.5	Shintai	30
2.3.6	Tantsu	31
2.3.7	Watsu	31
2.4	Srovnání klasické masáže se Shiatsu	32
3	CÍLE PRÁCE	34
4	METODIKA	35
5	VÝSLEDKY	36
6	ZÁVĚRY	39
7	SOUHRN	40
8	SUMMARY	41
9	REFERENČNÍ SEZNAM	42

1 ÚVOD

„Jednoho dne sami zjistíte, že vaše tělo je skutečnou svatyní Boha.“

OSHO

Spěch a stres čím dál více vládnu dnešním světem a lidé tak často zapomínají na svůj tělesný rozvoj a kondici.

Uklidňuje je mylná myšlenka, že jakmile dospějí, není potřeba se o sebe dále více starat a formovat své tělo, jako tomu bylo v dětství. Danou skutečnost lidé bohužel podceňují. Díky vysokým nárokům a úkolům, které jsou na nás kladeny, dopadá na naše tělo nespočet negativních vlivů. Lidé zapomínají odpočívat, relaxovat, pravidelně spát či dopřát tělu právě onen pohyb či například hodnotnou masáž.

V dnešní době je převaha sedavých zaměstnání, ubývají činnosti s fyzickou námahou. Situace tak pokročila, že i cestování máme ulehčeno různými vymoženostmi, které omezují pohyb a celkově nás spíše učí stereotypům a nepohyblivosti. Využíváme stále více dopravních prostředků a neklademe důraz na potřebu aktivního pohybu.

Bohužel absence pohybu má vliv i na naše tělo. Svalový aparát je ochabován a oslabován. To má za následek menší využívání a zapojování kloubů a celkovou funkční oslabenost organismu. Tělo je tak náchylnější k onemocněním různými civilizačními chorobami, stáváme se více nevyrovnanými se sebou samým a to vše se odráží na naší kondici, zdraví, síle, psychice, štěstí.

Co se tedy více zamyslet nad pochopením smysluplnosti pohybu? Proč se již od nepaměti toto bohatství předávalo z generace na generaci a pěstovalo se a udržovalo po dlouhá staletí? Existují různé formy, jak tělo uspokojit po stránce fyzické a jak zvýšit jeho tělesnou zdatnost a tím i odolnost. Můžeme zvolit různé sportovní či pohybové aktivity, kolektivní hry či třeba volnočasové vyžití. Známe však i jiný způsob, jak tělu dopřát onu potřebnou energii, vitalitu a při tom všem zde není zapomenuto ani na formu regenerace po absolvované zátěži. Jedná se o již zmíněnou masáž. Již primitivní člověk věděl, že bolest zraněného či nemocného místa dříve vymizí, když si ji bude třít.

Tato práce si dala za úkol zjistit účinek Shiatsu masáže na stav organismu člověka. Popisuje její historii, současnost, osvětluje styly Shiatsu, které v průběhu let vznikaly.

Teoretická práce je založena na historickém základu, vysvětluje pojmy týkající se Shiatsu masáže. Dále popisuje účinky na zdravotní i psychický stav člověka, srovnává klasickou masáž se Shiatsu.

Výzkumná část popisuje pomocí ankety konečná zjištění. Zaznamenává výsledky, hodnotí subjektivní stav a psychickou pohodu probandů po absolvované masáži. Nabízí řešení v šíření Shiatsu po ČR.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Masáž

Nejdříve je potřeba ujasnit si, co je pojem masáž, protože samotné Shiatsu do této kategorie spadá.

2.1.1 Co znamená pojem masáž

Masáž je velice prastará forma pečování o své tělo. Když se zamyslíme, co dělaváme jako první reakci na jakýkoliv úder či poranění, zjistíme, že si začneme místo hladit a třít, což je vlastně masáž. Příkládání rukou na bolestivá místa na těle je známou metodou samoléčby, kterou děláme už opravdu od dětství instinktivně.

Masáž se používá jako prostředek ke zlepšení fyzické i duševní kondice. Pomáhá uvolnit ztuhlé svaly a klouby, zlepšuje prokrvení svalů a tedy i látkovou výměnu, která napomáhá k rychlejšímu odplavení toxických látek z těla. Důležité je také ovlivnění nervového systému a jednotlivých orgánů.

Masáže jsou většinou vnímány jako příjemná forma uvolnění. Při masážním procesu naše tělo rehabilituje a masáž působí s kladným terapeutickým účinkem. Díky masáži naše tělo nepodléhá tak rychlému stárnutí. Vrásky ustupují či přicházejí velice pomalu, kůže je měkčí a hebká, více prokrvená. Lidé s bolestmi zad, se sníženou pohyblivostí či trpící stresem často vyhledávají maséra a masáž v jejich případě je pro ně více než vhodná. Masáž vyhledávají ale i lidé trpící nedostatkem energie. Není pravidlem, že klienty jsou jen nemocní, i pro zdravého člověka je tento proces vysoce pozitivní a přínosný. Aby bylo dosaženo patřičného cíle, masáž musí být prováděna bez intenzivní bolesti a násilí. Pociťuje-li masírovaný nepříjemnou bolest, dochází k reflexnímu stažení svalů a navození opačného efektu, než kterého chce masér dosáhnout. Výjimkou jsou v převážné většině sportovci, kde se rychlou a někdy i mírně bolestivou masáží docílí povzbuzení a zvýšení citlivosti před sportovním výkonem. Celková masáž, zaměřená zvláště na svalový aparát a klouby, je důležitým doplňkem kvalitní tělesné kultury moderního člověka.

Masáž měla od nepaměti vždy velký ohlas a širokou základnu klientů. V současné době její obliba má vzestupné tendence a to i díky dnešnímu životnímu stylu, který je stále více

uspěchaný. Lidé se pak snaží rychle vyvstalý problém řešit a čím dál tím více sahají po oné účinné masáži, která jim může pomoci v mnoha směrech. Jak už jsem se zmínila, v dnešní době je velmi alarmující skutečnost, že kvůli ustupující fyzické aktivitě vznikají různé nepříznivé účinky na naše zdraví. Tělo strádá a projevují se nejrůznější poruchy pohybového aparátu. Mezi nejčastější a na první pohled neméně závažné, patří například běžná únava. Častokrát je ale toto znavení organismu prvotním impulzem pro další, závažnější a bolestivější stavy. Masáž je jednou z účinných metod, jak lze těmto stavům zabránit, zmírnit je, či je odstranit.

2.1.2 Historie masáže

Masáž je považována za nejstarší léčebný prostředek. Je stará jako lidstvo samo. V dřívějších dobách byl ale cíl jen jeden, a to zmírnit bolest.

Samotný termín masáž je řeckého původu (*massó* = mačkat, hníst), obdobná slova se objevují i v ostatních indoevropských jazycích.

Nejstarší zmínky o masáži pocházejí z oblasti Mezopotámie, Egypta a Číny. Předpokládáme však, že masáž jako léčebný prostředek používaly již pravěké kmeny. V Mezopotámii se první zmínky o masáži objevují již v období Asyrské říše (druhá polovina třetího tisíciletí př. n. l.). V egyptském prostředí se o masáži píše ve svitku pod názvem Ebersův papyrus (1600 př. n. l.). Masáž je zde popsána jako prospěšný léčebný prostředek. V Číně najdeme nejstarší písemné zmínky o masáži v knize Nej-ťing Su Wen, za jejíhož autora byl považován legendární Žlutý císař Chuang-ti (2600 př. n. l.). Masáž znala i starověká Indie, jejíž poznatky jsou dodnes předávány a používány v podobě ájurvédských masáží (5000 př. n. l.) (Flandera, 2005).

Za „otce evropské medicíny“ je považován řecký lékař Hipokratés, který znal masáž i její účinky. Na konci 18. století v Německu, Francii a Švédsku vznikají školy, které masáž vyučují. Devatenácté století pak přináší moderní pojetí masáže – jeho autorem je především švédský teolog a literát Peer Ling (1776-1839). V českých zemích lze za zakladatele moderní masáže považovat ortopeda Vítězslava Chlumského (1867-1943) (Flandera, 2005).

2.2 Shiatsu

2.2.1 Historie Shiatsu

Většina masážních technik východního světa pochází z Číny. I Shiatsu má zde kořeny. Příímý předchůdce Shiatsu masáže je masáž Anma. Je proto třeba si nejdříve tuto starodávnou techniku přiblížit.

Shiatsu (*shi* je v překladu prst a *atsu* je presura, tedy stisk či tlak)

V knize Liechtiové (1992) je jasně uveden vznik a původ masáže Anmy. Dozvídáme se, že Anma (forma hnětení nebo aplikace tlaku na bolestivé či zatuhlé místo) byla založena na tradiční čínské medicíně, která je základním principem všech forem orientální medicíny. Do Japonska přicházela od šestého století, kdy přichází celkový základ tradiční čínské medicíny. Anma se však začala pomalu vytrácet a upadat v období Edo (1603-1867), kdy ji praktikovali převážně slepí maséři. Léčebný aspekt Anmy už tedy nebyl takový, jako na samotném jejím počátku.

Velký zlom nastal za života Tenpaku Tamaie. Začal se znovu zajímat o masáž Anma, kterou také studoval spolu s dalšími tradičními terapeutickými metodami a západní anatomí, fyziologií a masážními technikami. Až v roce 1919, kdy vydal svoji první knihu s názvem Shiatsu Hō, se poprvé používá termín Shiatsu. Dílo tak bylo velmi zásadní, protože v něm propojil všechny metody, o které se zajímal a přiřadil i duchovní rozměr celkové Shiatsu léčby. Popisuje zde léčení nesčetných západních onemocnění použitím tradiční východní akupresury a duchovní tradice spolu s moderní medicínou. Tenpaku Tamai měl řadu následovníků (Liechtiová, 1992).

Významným žákem, zasluhujícím se o další rozvoj Shiatsu, byl Tokujiro Namikoshi (1905-2000). Studoval opět masáž Anma, rozvinul ji ale dále o svou vlastní metodu. V roce 1925 otevřel první Shiatsu kliniku a v roce 1940 první školu Shiatsu (Liechtiová, 1992).

V roce 1955 bylo v Japonsku Shiatsu schváleno vládou a uzákoněno, ovšem jako druh masáží Anma (Pletánek, 2004).

V roce 1957 díky Tokujiru Namikoshimu byl v Japonsku oficiálně uznán jeho styl Shiatsu Ministerstvem zdravotnictví, ovšem za tímto účelem z něj byla vyjmuta většina východních vlivů (Liechtiová, 1992).

Až v roce 1964 byla masáž Shiatsu uznána jako samostatná léčebná disciplína, odlišná a nezávislá na metodě Anma a západní (švédské) formě masáže. Předcházela tomu ale ze

strany Namikoshiho radikální zásah. Aby mohla být Shiatsu pochopena a uznána vědeckými kruhy, musel vysvětlit fungování Shiatsu z pohledu fyziologie (Havelková, 2001).

Druhá osobnost, která ovlivnila Shiatsu v druhé polovině dvacátého století, byl Shizuto Masunága (1925-1981). Byl to velmi vzdělaný psycholog. Masunága se lišil oproti Namikoshimu v několika bodech. Zatímco Namikoshi užíval aplikace tlaku a opomíjel systém meridiánů, Shizuto Masunága naopak velice dbal na ony akupunkturní dráhy (meridiány), diagnostiku břicha a zad a vrátil tak Shiatsu zpět do sféry tradičního orientálního učení a východní léčby. Svoji práci shrnul v knize Shiatsu z roku 1974. Shizuto je velmi známý svým stylem pod názvem Zen Shiatsu. Pomocí Zen Shiatsu zjišťuje a odhaluje, který z životních aspektů charakterizovaný funkcemi meridiánu, je narušen. K vysvětlení těchto poznatků používá specifické teorie energetické rovnováhy (známé jako nauka kyo - jitsu). Po Masunágově smrti byli další učitelé z Japonska a ze západu, kteří pokračovali v jeho díle a dále jej rozvíjeli. V současné době je Zen Shiatsu hojně praktikováno v USA a ve Velké Británii, kde výzkumy, využívající Masunágových metod a modelů, rozšiřují naše porozumění a chápání energetických projevů a způsobů manipulace ki (Liechtiová, 1992).

V tomto období druhé poloviny dvacátého století vzniklo ještě několik směrů Shiatsu (viz. kapitola o stylech), překotný rozvoj zažila tato metoda hlavně po roce 1980, když se dostala do USA a Západní Evropy.

2.2.2 Zařazení Shiatsu

Shiatsu používá pro ovlivnění energetického systému těla různé techniky. Jedna z nich se nazývá akupresura, což je technika využívající tlaku prsty. Akupresura je stará čínská metoda, která vychází z akupunktury. Shiatsu je tedy určitý druh akupresury (Dubitsky, 2000).

Při akupresuře nebo také manupresuře se užívá masáž a aplikuje tlak na jednotlivé akupunkturní body na povrchu lidského těla, které pomáhají při léčbě a směřuje jimi tok energie Ki. Při akupresuře je přesně dáno, jak dlouho se má na určitý bod tlačit.

Technika Shiatsu je rozdílná. Základní je použití hloubky tlaku a výdrži na celé dráze podle individuálních potřeb každého člověka. Tlak je vyvíjen na akupunkturní body, šlachy, svalové úpony, klouby. Shiatsu je v podstatě brána za přechodný systém mezi akupresurou a reflexní terapií. (Dubitsky, 2000).

Shiatsu by se dalo popsat jako „akupunktura bez jehel“. Liechtiová (1992) poukazuje na rozdílnost výběru mezi akupunkturou či Shiatsu. Vysvětluje, že zatímco někomu vyhovuje odstup prostřednictvím jehel (akupunktura), jiný dává přednost fyzickému kontaktu prostřednictvím Shiatsu. Ta mu dává pocit důvěrné blízkosti a bezprostřední něžné péče.

Dotyk je zásadní složkou diagnostiky i léčby masáže Shiatsu.

2.2.3 Filosofie Shiatsu

Shiatsu vychází ze starobylých tradic léčení a filosofie Dálného východu. Je ovlivněna čínskými poznatky jako nejzákladnější učení o jinu a jangu, pěti elementech a dále poté západním poznáním, a to anatomií a fyziologií.

Čínská medicína člověka pojímá komplexně, není proto divu, že i samotné shiatsu dokáže člověka komplexně obohatit, pomoci mu, vyléčit ho.

2.2.4 Podstata funkce Shiatsu

Energie ki/čchi

Existuje řada publikací, které popisují tento fenomén. Na základě srovnání jsem došla k těmto informacím.

Naše tělo je tvořeno energií ki/čchi. První název je japonský a můžeme jej volně přeložit do češtiny jako životní energie. Čchi používají Číňané.

Vesmír je tvořen energií v různých fázích vibrací a v různých formách projevu. Energie ki se nalézá v nejnepatrnějších částicích, které tvoří formu a substanci našeho vesmíru (Liechtiová, 1992).

Shiatsu terapie sleduje energetické rozvrstvení životodárné síly ki. K dosažení dobrého zdravotního stavu je velmi důležité, aby energie ki proudila tělem člověka rovnoměrně a harmonicky všemi partiemi těla. Díky tomu se projevuje vyrovnanost jak na fyzické úrovni, tak i na psychické, duchovní. Když tato potřebná rovnováha není, může dojít k přerušení plynulého toku energie ki tělem člověka. Vytváří se nejrůznější blokace. Pokud v některých částech je této životodárné energie přespříliš, jedná se o takzvané městnání. Pokud v jiných partiích proud energie slábne, místo je chladné.

Meridiány a body tsubo

Meridiány jsou energetické dráhy procházející lidským tělem. Meridiány proudí životní energie ki v silnější koncentraci (Krejčová, 2001). Podle určitého řádu je tato energie dopravována meridiány do určitých orgánů. Stres, choroba, psychika, emoční zátěž, otrava či řada dalších rušících faktorů značně oslabují organismus člověka. To má za následek nepravidelné proudění energie ki v meridiánech.

Čínští lékaři popisují šest párových jangových energetických drah (meridiánů) a šest jinových meridiánů, celkem tedy dvanáct meridiánů, které probíhají symetricky po obou stranách těla. Dále popisují dva nepárové meridiány (přední střední dráha a zadní střední dráha), které probíhají středovou tělesnou osou. Meridiány jsou spojeny se svými vnitřními orgány. Podle nich jsou také pojmenovány, například dráha ledvin, jater, plic. Na těchto drahách se vyskytuje většina akupunkturálních bodů, takzvaných tsubo (McCarthy, 1990).

Body tsubo byly popsány a podloženy také vědeckými poznatky. Zasloužil se o to pan Katsusuke Serizawa, který byl další z žáků Tempaku Tamaie.

Katsusuke Serizawa se ve svých výzkumech soustředil na povahu a účinky tsubo, to je samotných bodů. S využitím tradičních koncepcí orientální medicíny studoval umístění a funkce bodů tsubo na jednotlivých meridiánech, a za pomoci moderních elektrických měřících metod zkoumal meridiány a jejich tsubo, aby tak prokázal jejich existenci na vědeckém podkladě. Jako akt uznání významu jeho vědeckých výzkumů mu byl roku 1961 udělen lékařský diplom (Liechtiová, 1992, 33).

Dále Liechtiová (1992) uvádí, že tato metoda se nazývá tsuboterapie. Liší se od Shiatsu tím, že se soustředí převážně na uzdravující charakter jednotlivých bodů.

Masáž Shiatsu pracuje s dvanácti párovými meridiány a se dvěma nepárovými. Pracuje na celých meridiánech pomocí tlaku nebo doteku na místech, kudy energie (ki) tělem proudí. Nestimuluje pouze izolovaný bod, ale meridián celý a může tak odstranit energetické blokády v průběhu meridiánu a dát opět do pohybu tok energie. Může dokonce ovlivnit funkci vnitřního orgánu, který je s tímto meridiánem spojený a vrátit mu opět správnou funkčnost. Práce s akupunkturálními body velmi pozitivně působí na neurologické, myofasciální (svalově šlachové) oblasti a na krevní oběh (Havelková, 2001).

Jin a jang

Jin a jang je součástí nejznámější koncepce čínské filozofie. Základním mezníkem tradiční čínské medicíny je princip dvou protikladných sil jinu a jangu. Jak už jsem se zmínila v kapitole Filosofie Shiatsu, tyto dvě síly velmi souvisí s masáží Shiatsu, která z učení jinu a jangu vychází.

Růžička (2004) uvádí, že každý jev ve vesmíru je právě výsledkem jinu a jangu. Popisuje, že svět je tvořen z ki, což je prapůvodní energie, která se skládá ze dvou protikladných, avšak v sobě obsažených a na sobě závislých složek jinu a jangu, které předurčují vlastnosti všech jevů a věcí.

Již z Orientu se nám dochovaly první zmínky a učení o tom, že vše kolem nás, tedy celý vesmír a tedy i náš svět a my, je tvořeno dvěma dynamickými silami, které se neustále proměňují. Jsou proti sobě v protikladu. Tyto protikladné jevy nazýváme různě. V matematice znaménkem plus a minus, v biologii samec a samice, náboj na vnitřní a vnější straně membráně buněk a podobně (Liechtiová, 1992).

Jang má své kořeny v jin a jin má své kořeny v jang.

Jang nemůže vyrůst bez jin a jin se nemůže bez jang zrodit.

Jin neroste nikdy samo a jang také ne.

Jin a jang lze rozdělit, ale nikoli oddělit (Dubitsky, 2000, 23-24).

Na základě studia tohoto fenoménu z četné literatury jsem komparací dospěla k dále předloženým informacím. Jin je síla odstředivá s ženským principem. Představuje klid, pasivitu, hmotu, měkkost, nitro, smrt atd. Zatímco jang je síla dostředivá s mužským principem. Jang symbolizuje pohyb, aktivitu, beztvorost, tvrdost, povrch, život atd. Snaha neustále udržovat jin a jang znamená zachovávat harmonii a řád světa, ale i rovnováhu uvnitř našeho těla. Lidské zdraví je vnímáno jako harmonie jinu a jangu. Jakákoliv nemoc je brána jako disharmonie a narušení rovnováhy organismu.

Dále jsem z knih zabývajících se čínskou medicínou zjistila, že neexistují věci čistě jinové ani čistě jangové. Vždy se jedná buď o více jinové či více jangové. Proto nesmíme brát protiklady těchto dvou sil dogmaticky. Jejich protikladnosti se také mohou navzájem v sebe proměnit, díky čemuž může nastat proměna nadbytečného jinu/jangu v ten druhý. Tento stav může být způsoben celou řadou faktorů, jako je vnější prostředí, vnitřní prostředí, strava. Zde se poté jedná o neharmonizovaný stav, který může vyústit v narušení psychického či fyzického stavu, což vede k nejrůznějším symptomům obou dvou stavů, vznikají nejrůznější problémy a choroby.

Tabulka 1. Princip jin a jang z hlediska stavby těla (upraveno podle Růžičky)

jang	jing
povrch	nitro
horní polovina těla	dolní polovina těla
zevní strana končetin	vnitřní strana končetin
záda	břicho
duté orgány	plné (skladovací) orgány
energie ki	krev

Teorie pěti elementů

Mezi další základní podstatu čínské filozofie patří takzvaná teorie pěti prvků.

Růžička (2004) uvádí, že jde o pět hybných sil, jejichž spolupůsobením vznikají další formy bytí. Vysvětluje, že i tyto prvky jsou pouze výsledkem interakce jinové a jangové složky ki a nejedná se o nějaké nové, nezávislé jednotky existence.

Teorie pěti prvků se v podstatě zabývá vztahy mezi jednotlivými prvky a nahlíží na zhmotnělou energii ki, která protéká těmito jednotlivými pěti kvalitami. Jednotlivé základní elementy jsou: dřevo, oheň, země, kov a voda.

Schneider a Steininger (2008) ve své knize názorně ukazují, jaký vztah mají tyto jednotlivé elementy. Pokud postupujeme od dřeva směrem k vodě, dozvídáme se zákonitosti a vazby, které jsou mezi těmito jednotlivými prvky utvořeny. Dřevo je ohněm spalováno na popel (Země). V Zemi se nachází kov, který je možno roztavit a učinit z něj vodu. Voda opět pomáhá prospívat rostlinám a tím vytváří nové dřevo. Zde se koloběh uzavírá.

Každý prvek je spjat s naším tělem na fyzické či psychické úrovni. Na fyzické úrovni je jednotlivý prvek většinou spojen s dvěma orgány a ovlivňuje je. Je tedy celkem pět orgánů jin a pět orgánů jang. Později k těmto deseti orgánům byly přidány ještě dva další (tři ohřívače a obal srdce).

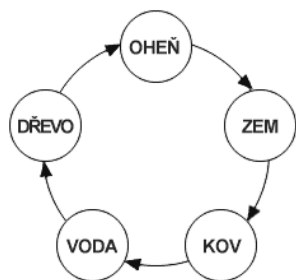
Tabulka 2. Pět orgánů jin a pět orgánů jang

	<i>dřevo</i>	<i>ohně</i>	<i>země</i>	<i>kov</i>	<i>voda</i>
Jinový orgán	játra	srdce	slezina (a slinivka)	plíce	ledviny
Jangový orgán	žlučník	tenké střevo	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř

Cokoliv vně i uvnitř nás můžeme zařadit k některému z těchto elementů. Zdraví a celková rovnováha člověka je dle této teorie ovlivňována vnějšími faktory klimatem, potravou, sociálním prostředím a zevnitř závisí na jeho psychickém ladění, prožívání emocí, využívání svých schopností a podobně. (Anonymous, 2005-2007).

Shiatsu registruje těchto pět elementů, které člověka tvoří. Některý element může být v dostatku, jiný v nedostatku. Element v nadbytku může zabraňovat v růstu a intenzivnosti elementu, který je tím pádem potlačený. Terapeut Shiatsu je schopný nerovnováhu elementů u svého klienta rozpoznat a na konci může dát klientovi doporučení, vybrat vhodnou stravu či cvičení, které může podpořit v těle element, který je v největší nerovnováze.

Styly Shiatsu, o kterých se v této bakalářské práci také zmiňují, mají vždy svojí vlastní charakteristiku a princip. Některé se zaměřují na akupresurní (akupunkturní) body, jiné se zabývají více prací s tělem a cestami energie. Další uvádějí do popředí systémy diagnostiky, jako je například právě teorie pěti elementů či makrobiotický přístup. Je důležité si ale uvědomit, že všechny vycházejí z tradiční čínské medicíny.

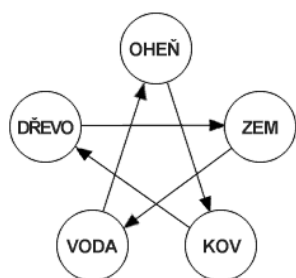


Rození:

Vztah rození se děje cyklicky, každý prvek je matkou prvku následujícího a zároveň dítětem prvku předcházejícího.

Obrázek 1. Vzájemné vztahy mezi pěti prvky - Rození

(Khür, 2008)

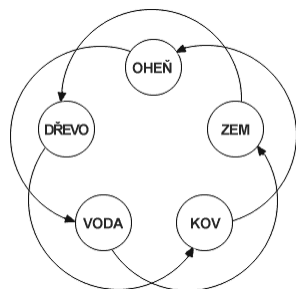


Ovládání:

Vztah ovládání se děje ob prvek, každý prvek je ovládán a zároveň ovládá. Tím se regulují vlastnosti prvků, které jsou protikladné. Udržuje se tím rovnováha mezi nimi.

Obrázek 2. Vzájemné vztahy mezi pěti prvky - Ovládání

(Khür, 2008)



Ponižování:

Vztah ponižování se děje mezi stejnými prvky jako vztah ovládání. Je známkou narušení rovnováhy mezi prvky.

Obrázek 3. Vzájemné vztahy mezi pěti prvky - Ponižování

(Khür, 2008)

Hara

Je to japonský název pro břicho. Tato oblast je uznávána za významné centrum fyzické i duchovní energie. Hara může být cenným prostředkem pro stanovení diagnózy, protože je rozdělena podobně jako chodidlo do reflexních zón, které odrážejí stav všech tělesných funkcí. Tato oblast si vyžaduje velmi jemný a citlivý přístup (Krejčová, 2001).

Vyskytuje se na dolní části zad a břicha. Jedná se o vyrovnávací bod, takzvaný střed v našem těle. Orientální učení považuje toto centrum za nejdůležitější místo na těle. Není to tedy jen místo, kde se tráví potrava, ale odtud pramení naše zdraví a vitalita. Je to sídlo energie, rovnováhy a citů (emocí).

Při Shiatsu terapeut vychází z takzvané funkce Hara. Snaží se posilovat Hara a koncentrovat zde fyzický náboj, který je důležitý pro veškeré naše životní funkce. Pokud je lidské vědomí směřováno do Hara, člověk se cítí velmi stabilně, s dostatkem energie.

Většina moderních lidí koncentruje svoji energii na myšlení a drží tak svoji energii v hlavě. Zdůrazňují význam myšlení, zatímco zapomínají na smysluplnost těla, které je biologickým základem myšlení. Zapomínají na posilování spodní části těla. To může vést k nerovnováze organismu člověka a vzniku různých poruch či nemocí. Liechtiová (1992) uvádí, že rozvoj centra Hara lze docílit pomocí různých prostředků, jako je například meditace, cvičení, bojová umění, a samozřejmě i samotné Shiatsu.

Kyo, jitsu

Tyto dva pojmy pocházejí z tradičního japonského lékařství a odpovídají učení o jinu a jangu. Jedná se o dva krajní póly jedné situace. Jestliže se energie ki nachází ve stavu kyo nebo jitsu, má v obou dvou případech rozdílný charakter.

Jitsu je svojí podstatou více jang. Představuje „plnost“, což se na těle i duchu projevuje jako mentální i svalová ztuhlost, aktivita či napětí. Jitsu najdeme na povrchu těla, bývá viditelné a tvrdé. Místo je bolestivé na dotek a se vzrůstajícím dotekem se bolest stupňuje. Havelková (2001) vysvětluje, že jitsu je nahromaděná, stagnující energie, která potřebuje rozmělnit, rozptýlit z místa přebytku.

Kyo je opakem jitsu, představuje tedy více jin. Znamená „prázdnost“, tedy místo, kde není dostatek životodárné energie. Člověk toto místo při masáži pociťuje jako méně bolestivé, ale za to velmi vytrvalé. Bolest je tupější, slabší, často ukrytá hlouběji. Kyo potřebuje pomalý, nepřetržitý a hluboký kontakt až na dno prázdného bodu. Je třeba vyčkat na příliv energie

a potom postupně tlak povolovat, až se bod naplní. Havelková (2001) uvádí, že často právě na kyo místech bývá ukryta příčina energetické nerovnováhy těla.

Shiatsu vychází z toho, že jitsu je v podstatě vždy reakcí na závažnější a hlubší problém v podobě kyo.

2.2.5 Základní princip Shiatsu

Shiatsu obnovuje energetickou rovnováhu těla. Za spouštěče potíží a chorob bere právě nerovnoměrné proudění vitální energie ki meridiány v organismu. Energie je zablokována nebo neproudí. Když se jí někde hromadí moc nebo k některým částem těla nemůže, vznikají blokády a to způsobí například duševní nerovnoměrnost, nerovnováhu. Vznikají tak různé psychické stavy člověka. Západní medicína zavedla pojem psychosomatické poruchy či civilizační choroby.

Psychosomatické onemocnění je častým příznakem chronické bolesti. Dlouhodobý stres může vyvolat psychosomatické onemocnění. Stres způsobuje svalový spasmus, který způsobuje změny v organismu. Již při malé změně může nastat bolestivá reakce. Nejčastějšími onemocněními jsou bolesti zad. Víme, že asi 82% populace trpí alespoň jednou za život bolestmi zad a asi 40% je psychosomatického původu (Kozák, 2010, 13).

V počátečních fázích se dále psychosomatická onemocnění projevují například bolestmi hlavy, trávicími potížemi, podrážděnostmi, nespavostí či únavou. Po delší době tyto poruchy mohou přerůst do pokročilého stádia, které znamená nezdědné funkční poškození orgánů a tkání, jako žaludeční vředy, infarkt myokardu, cévní mozkovou příhodu či deprese. Vzniká tedy nemoc.

Není náhodou, že psychosomatické poruchy, tak špatně léčené západní medicínou, dokáže Shiatsu napravit. Řeší totiž potíže v předstihu a nemoc v latentní podobě, tedy před tím, než stačí vypuknout.

Shiatsu je tím pádem možno označit za preventivní na rozdíl od "západní" časné diagnostiky, která řeší jen následek, ale nezabývá se opravdovou příčinou vzniku problému a jeho odstraněním.

Shiatsu používá širokou paletu technik – dynamické uvolňování napjatých partií i klidné užití tlaku k tonizaci prázdných míst v těle. Tyto techniky pomáhají uvést do pohybu zablokovanou energii ki a znovu ji rozvádí do organismu. Pracuje se prsty, dlaněmi, lokty,

koleny nebo chodidly. Pokud vyvstane svalový problém, nevyřeší se pouze masáží postiženého místa, ale obnovením proudu energie z postiženého místa k souvisejícímu vnitřnímu orgánu, který tak důsledkem nedostatečného zásobení energie špatně pracoval. Pro stimulaci bodů užívá masér protahovací (strečinkové) cviky.

Shiatsu masáž je metoda, která má člověku pomoci především k nalezení takového postupu, aby se mohl uzdravit vlastními silami (Schneider & Steininger, 2008). Sama o sobě nikdy pacienta neléčí. Terapeut pouze pomáhá masírovanému spojit se s léčivou schopností těla právě díky masáži Shiatsu a masírovaný si tak sám obnoví své zdraví.

Terapeut nejprve hodnotí aktuální stav energie a tkání a na základě toho aplikuje vhodnou techniku, volí sílu tlaku a dobu působení na dané místo. Nejde o přísně naučené posloupnosti hmatů a tlaků. Ošetření tkví v neustálé komunikaci s tělem díky doteku a vyhodnocování toku energie u ošetřujícího. Zkušený terapeut tedy přizpůsobuje techniky opravdovým potřebám těla ošetřovaného.

Pro celou proceduru je velmi důležité, aby ošetřovaný ležel pohodlně a současně se uvolnil i psychicky. Při ošetřování je někdy pociťováno příjemné teplo, mravenčení, nebo i emociální uvolnění. Někdo pociťuje přímo příliv energie a následně opětovný přísun vitality.

2.2.6 Shiatsu pro zdraví

Terapie Shiatsu je opravdu vynikající prevencí nejen proti nejrůznějším civilizačním onemocněním. Základní myšlenkou je starat se o malé zdravotní nerovnováhy (například tělesné napětí ze stresu), než přerostou ve vážnou nemoc (například žaludeční vřed). Masáž Shiatsu urychluje rekonvalescenci po nemoci či operaci, zmírňuje vedlejší účinky některých lékařských procedur (chemoterapie, ozařování) nebo může pomoci v těhotenství (stabilizuje následky hormonálních výkyvů, je prevencí bolesti v zádech, křečových žil a hlavně napomáhá těsnějšímu kontaktu matky a plodu). Pomáhá při celkové únavě a stresu, alergiích, dýchacích potížích. Je doporučována pro regeneraci sportovců a k celkovému posílení krevního oběhu. Může zmírnit střevní a žaludeční potíže.

„Vzhledem k dlouholetým zkušenostem jsem přesvědčen o tom, že akupresurní terapie Shiatsu zasahuje nejen energetický systém těla, ale také povrchové a hloubkové tkáně a fasciální, myofasciální, nervosvalové, svalokosterní, oběhové, mízní, dýchací, trávicí, vyměšovací a kraniosakrální soustavy“ (Dubitsky, 2000, 13).

Shiatsu se používá také jako pomoc při detoxikační léčbě lidí závislých na alkoholu či drogách (Riegerová a kol., 2007).

„Nemůžeme existovat bez přírody. V přírodě právě ty nejjednodušší jevy a věci přinášejí tu největší radost a největší užitek. Shiatsu jde cestou přírody a respektuje plně její zákony. Je-li praktikováno správně, může významně přispět ke zdraví – i ke štěstí“ (Mc Carthy, 1990, 5).

2.2.7 Fyziologie Shiatsu

Dosud jsme rozebírali Shiatsu masáž z orientálního hlediska. Shiatsu se dá však také vysvětlit z fyziologického, západního (medicínského) směru.

Významnou osobností v tomto pohledu je Katsusuke Serizawa, který prokázal, že vnitřní orgány jsou nervovým systémem propojeny s kůží, podkožními tkáněmi a svaly. Liechtiová (1992) dále připomíná, že Serizawa přišel na to, že díky reflexním nervovým procesům je možné pociťovat poruchy funkcí vnitřních orgánů na povrchu těla. Výzkumem ověřil i platnost opačného postupu:

„Stimulací tsubo, které se nalézají v blízkosti páteře a které korespondují s určitými páteřními nervy, dochází k aktivaci reflexní činnosti a tím k posílení funkce orgánu, vyživovaného příslušným nervem“ (Liechtiová, 1992, 74).

Nervový systém je také zahrnován při objasňování úlohy tlaku při odstraňování bolesti.

„Podle definice je bolest nepříjemný smyslový a emoční zážitek spojený se skutečným nebo potenciálním poškozením tkání. Bolest je vždy subjektivní“ (Kozák, 2010, 9).

Bolest je v podstatě sensoricko-afektivní signál ohrožení nebo poškození organismu. Bývá často způsobena chronickým, nepřiměřeným napětím ve svalech. Kozák (2010) ve své knize uvádí, které čtyři složky bychom měli odstraňovat u chronické bolesti:

1. nocicepce
2. bolest jako sensorický vjem
3. psychickou reakci na bolest – utrpení
4. bolestivé chování

U léčby chronické bolesti nemůžeme počítat s tím, že vyléčíme všechny příznaky, ale určitě se sníží intenzita chronické bolesti alepší se kvalita života. Je velmi důležité, aby lékař znal patofyziologické principy a aby věděl, že bolest je nutné odstraňovat spolu s utrpením.

Když rozebereme více projevy, které nastávají při opakující se zátěži, častokrát se stává, že naše svaly natolik přivyknou, že i v době, kdy nejsou zatíženy, neumí dojít do stavu uvolnění a jsou stále v pohotovostním, napjatém stavu. Tlakem na spouštěcí body těchto svalů docílíme jednak otevření kapilár a následné prokrvení svalu, kdy dochází rovněž k odplavení toxinů (kyselina mléčná), které způsobovaly bolest ve ztuhlém místě, ale docílíme také zabránění vysílání zpráv z Golgiho šlachových orgánů, které hodnotí zátěž nesenou svalovými vlákny do centrální nervové soustavy (CNS). Díky této druhé reakci již CNS nedostává pokyny ke stahování svalů a dostaví se uvolnění (relaxace) (Liechtiová, 1992).

Samotná masáž Shiatsu je schopná blahodárně tišit bolest. Je toho schopna pomocí utiňujících látek (endorfinů). Kozák (2010) uvádí, že při míšní stimulaci se uvolňují některé látky, které mají tlumící účinky na organismus. Těmito látkami jsou enkefaliny, endorfiny a dynorfiny, které blokují bolestivou transmisi na míšní úrovni.

Na základě výzkumů v oblasti akupunktury bylo zjištěno, že pomocí tlaku na bolestivá místa bylo díky následovné sekreci endorfinů docíleno vyšších a efektivnějších výsledků než vpichem jehly a eliminovala se bolest pacienta.

Vliv Shiatsu na autonomní nervový systém

Autonomní (vegetativní) nervový systém (ANS) je hlavním řídicím systémem organismu. Řídí a ovlivňuje funkci vnitřních orgánů, přizpůsobuje je aktuálním potřebám a požadavkům, kontroluje vnitřní prostředí organismu.

„Podle funkčních účinků na jednotlivé orgánové systémy se ANS dělí na pars sympathica (sympatikus) a pars parasympathica (parasimpatikus)“ (Dylevský, Druga, Mrázková, 2000, 551).

Sympatikus je rozsáhlejší systém než parasimpatikus. Vlákna sympatiku jsou obsažena v téměř všech tkáních v organismu. Sympatikus je orientován na rychlou mobilizaci energetických zdrojů organismu. Při zvýšené akci připravuje organismus k obraně, k útoku nebo útěku. Zrychluje se srdeční činnost, zvýší se krevní tlak, rozšíří se koronární tepny, sníží se činnost trávicího systému. Parasympatická vlákna jsou omezena pouze na vnitřní orgány – kardiovaskulární systém, trávicí, dýchací a močopohlavní ústrojí, slinné žlázy a oční bulbus. Parasympatikus udržuje dlouhodobou stabilitu organismu. Udržuje organismus v klidu při

odpočinku a trávení, proto vyvolává zpomalení srdeční činnosti, snížení krevního tlaku, zúžení koronárních tepen a zvýšení činnosti trávicího systému. I když v některých orgánech je působení sympatiku a parasympatiku antagonistické, z hlediska potřeb celého organismu převažuje koordinované působení obou systémů, zajišťující funkční jednotu organismu (Dylevský, Druga, Mrázková, 2000).

K parasympatickým nervům patří také nervus vagus. Jádra parasympatiku vznikají ve středním mozku, v prodloužené míše, ale také v sakrální části míchy (Froneberg & Fabianová, 2007). Mezimozek, konkrétně jeho součást hypotalamus, reguluje vegetativní funkce, které spolupůsobí s hypofýzou. Toto centrum je centrálním regulačním orgánem pro všechny vegetativní, humorální, endokrinní a psychosomatické funkce, ovládá tedy jak sympatikus, tak parasympatikus. Při masáži se pak díky doteku přenáší informace na kožní a svalové receptory. Tyto informace jsou zpracovávány právě hypotalamem, který následně způsobí reakci organismu – zpomalení srdeční činnosti, zklidnění v počtu nádechů a výdechu, nastává stav uvolnění a relaxace.

Autonomní nervový systém potřebuje pro svoji normální funkci rovnováhu mezi sympatikem a parasympatikem. Jen tak dokáže zajišťovat integritu celého organismu. Tak, jako v celém vesmíru, tak i zde tyto dvě větve autonomního nervstva představují protiklad jin a jang, díky jejichž vzájemné rovnováze je svět v souladu.

V dnešní době na nás číhá dostatek konfliktních a stresových situací. To má za následek spouštění systému sympatiku. Díky společenským zvyklostem jsme však nuceni se ovládat a tak systém sympatiku tlumit. Toto potlačení vede k nezdravě hluboké reakci parasympatiku, který tak vlastně narušuje rovnováhu autonomního nervového systému. Navenek je dominance sympatiku sice potlačena, ale uvnitř těla stále převládá, je neodstraněna a mozek a jeho okolí je permanentně připraven k akci. Tento zásah vede k nejrůznějším degenerativním onemocněním, které mohou pramenit z navenek tak nevinného stresu. Abychom těmto situacím předcházeli a vytvořili autonomní rovnováhu, je důležité rovnovážné stavy cvičit s největší trpělivostí a dostatkem času.

Do této problematiky spadá takzvaná neurotechnologie.

Je to interdisciplinární vědní obor, jehož předmětem je systémové studium a praktické využívání všech vědeckých poznatků ke zdokonalení činnosti a výkonnosti mozku a vyšší nervové činnosti jako komplexního systému kontroly a samoregulace všech životních funkcí (Masopust & Kozák, 2007, 83).

Předmětem samotné realizace je tedy nácvik kontroly vědomí a vitálních procesů. Toho lze dosáhnout samozřejmě pomocí nejrůznějších diagnostických přístrojů či stimulačního

vybavení. Je možné ale využít právě onu masáž Shiatsu k navození určité hladiny vědomí a k dosažení relaxace a uklidnění.

Mozek a hladiny vědomí

Masopust a Kozák (2007) ve svém článku uvádí, že mozek, který je řídicím centrem všech životních funkcí, je uzpůsoben jako generátor bioelektrického proudu, který je stejnosměrný a jehož rozkmit se v mozku a míše zdravého člověka pohybuje přibližně mezi 5-210 μV a 0,5-40 Hz.

Stavy vědomí jsou rozděleny na základě elektrických vln do čtyř základních hladin (frekvenčních pásem). Jsou to:

1. frekvence beta (stav bdění) – 14 Hz a více, amplituda do 10 μV .
2. frekvence alfa (stav uvolnění) – 8 – 13 Hz, amplituda 30 – 50 μV .
3. frekvence theta (představivost) – 4 – 7 Hz, amplituda 5 – 20 μV .
4. frekvence delta (hluboký spánek) – 0,5 – 3 Hz, amplituda 80 – 210 μV .
5. frekvence gama je alternativně užívané označení pro stav abnormálního bioelektrického výkonu.
6. SMR (senzomotorické rytmy) – pásmo vědomí, v němž se spontánně aktivují mozková centra tělesné motoriky.

Vyšší hodnoty (nad 14 Hz) označujeme jako stav nabuzení nebo vzrušení (excitace), nižší hodnoty (pod 8 Hz) jako stav útlumu (inhibice) (Masopust & Kozák, 2007).

Pokud soustavně stimulujeme nervový systém pomocí techniky Shiatsu, dochází ke stimulaci parasymptiku a dochází tak k fyzickému a psychickému uklidnění. Masírovaný je schopen se díky technice Shiatsu dostat do hladiny alfa (stav uvolnění).

Na základě měření bylo prokázáno, že se snižuje elektrická aktivita mozku, klesá krevní tlak a srdeční frekvence, klesá také spotřeba kyslíku a vydechovaného oxidu uhličitého a také se snižuje a zefektivňuje metabolismus. Naopak se zvyšuje stupeň okysličení arteriální krve a vzrůstá produkce neurohormonů (Masopust & Kozák, 2007).

V důsledku přeladování vegetativního nervového systému má člověk během masáže Shiatsu sklon k prochladnutí. Aktivita sympatiku po určité době poklesne a dráždění se převádí na parasymptikus. Jak už bylo řečeno, frekvence tepu a dechu klesá, tělesná teplota se stahuje z povrchu do hloubky a z periferie do centra. Proto je při Shiatsu velmi nutné se obléci, aby se zabránilo prochladnutí.

2.2.8 Souhrn základních poznatků masáže Shiatsu

Zde bych ráda uvedla souhrn nejznámějších poznatků vztahujících se k masáží Shiatsu.

- Shiatsu je použitelné od kojeneckého věku, u těhotných žen, až po seniorský věk. Záleží vždy na použité technice, která je přizpůsobena věku a zdravotnímu stavu jedince.
- je nutné provést vstupní anamnestický pohovor, masér Shiatsu by měl být dostatečným odborníkem v rámci poznání psychosomatických souvislostí.
- při Shiatsu masáži je klient oblečen, nejvhodnější je lehké bavlněné oblečení.
- realizace masáže Shiatsu je nejvhodnější asi jednu hodinu po mírném jídle. Po masáži je nutný dostatečný příjem tekutin, nejlépe vody.
- při realizaci masáže je důležité uvolnění, což by měl terapeut s klientem zvládnout. Pocit bolesti v akupresurních bodech je třeba masérovi sdělit, aby mohl aplikovat příslušnou techniku ošetření.
- po ošetření masáží Shiatsu bychom již neměli aplikovat další typy masáží a dopřát tělu i mysli určitou relaxaci.
- nejsilnější účinek Shiatsu přetrvává až tři dny, po odstranění bloků se mohou v akupresurních bodech projevit bolesti. Pak většinou přichází pocity uvolnění a pohody, které mají délku trvání velmi variabilní. Záleží vždy na emocionálním ladění a životním stylu klienta.
- další návštěva je vhodná do jednoho až čtyř týdnů od posledního ošetření v závislosti na míře potíží.
- Shiatsu využívá tradiční čínské medicíny, není však všemocné. Může být výborným pomocníkem k překonání psychosomatických dysbalancí.

2.2.9 Rozšíření Shiatsu v ČR, začlenění v Evropě, české školy Shiatsu

Shiatsu je v ČR vedeno jako nadstavba sportovních a rekondičních masáží. Aby mohl v České republice terapii Shiatsu člověk praktikovat, musí být nejdříve masérem a poté je možné si dodělat nadstavbu, která pouze rozšiřuje kvalifikaci. Osnovy škol u nás nejsou jednotné, proto se objevují nejrůznější přístupy od intenzivně pojatých kurzů, až po víceleté studium.

Havelková (2001) ve své knize uvádí, že velmi doufá v uznání Shiatsu jako samostatné profese, jako je tomu v zatím jediné zemi Japonsku. I já se s tímto přáním ztotožňuji a věřím,

že nastane obrat k lepšímu. Dále připomíná, že naši západní sousedé se o to již několik let snaží a zatím bez úspěchu. V zemích, jako je Anglie a Švýcarsko, zdravotní pojišťovny masáž Shiatsu doplácují, v ostatních zemích, jakou je i ta naše, si ji klienti musí platit sami.

Shiatsu k nám do Evropy nepřišlo přímo z Japonska, ale přes USA. Nejvýznamnějším šířitelem je Wataru Ohashi, který zpopularizoval Shiatsu v Evropě (Daikerová, 1999).

V rámci Evropy nebyl doposud vytvořen kvalitní standard. Národní společnosti se sice sdružují v evropské společnosti, takzvané European Shiatsu Federation (ESF), ale směrnice pro výuku, které v současné době v jednotlivých zemích platí, jsou velice rozdílné. Bude to trvat pravděpodobně ještě několik let, než se bude moci mluvit o evropském standardu (Ďurďová, 2009)

Co se českých Shiatsu škol týče, nejznámější v České republice je několik škol.

Seznam škol Shiatsu (abecedně):

- Aikido Vinohrady Praha
- Darja Shiatsu School Praha
- Shiatsu Rojin-Lijang Brno
- Škola Shiatsu Jarmily Riegerové Olomouc

2.3 Styly Shiatsu

Existuje několik stylů Shiatsu. Některé styly zdůrazňují jemné metody masáže a celkovou práci s tělem, jiné silnější metody, práci s energetickými dráhami (meridiány) a energetickými centry (čakras – lotosy). Další vyzdvihují diagnostiku, diety, vegetariánství, makrobiotiku, zenbuddhismus nebo dochází k propojení stylů jako např. Shiatsu – Reiki, Shiatsu – Reflexologie, Shiatsu – klasická masáž (Rožnovják a kol., 2007).

2.3.1 Namikoshiho styl Shiatsu

Zakladatelem tohoto stylu je Tokujiro Namikoshi. Styl vznikl z masáže Anma, kterou Tokujiro studoval a dále ji tak rozvinul o svůj vlastní styl pod názvem Namikoshiho styl (často znám i pod názvem Niponský styl). Díky Namikoshimu je v Japonsku od roku 1964 tento styl uznán jako oficiální terapie a je hojně praktikován i v USA a Austrálii. Styl klade velký důraz na západní fyziologii. Proto je Namikoshi hojně brán za prostředníka mezi

Východem a Západem. Jeho cílem bylo spojit techniky Shiatsu s poznatky západní medicíny (Havelková, 2001).

Namikoshiho styl opomíjí systém meridiánů, za to hojně stimuluje pomocí tlaku a doteku určité reflexní body, takzvané dermatomy. Dermatomy, které jsou v západní medicíně známy pod pojmy Headovy zóny, jsou reflexní zóny a oblasti kůže inervované daným nervem, který je spojen s centrálním a autonomním nervovým systémem.

Anglický neurolog Henry Head (1861-1940) zjistil, že se na povrchu těla nacházejí přesně ohraničené zóny, které reagují na určité vnitřní orgány. Byly nazvány Headovými zónami. Jakmile některý orgán onemocní, nervová soustava tuto nemoc reflexivní cestou promítne do příslušné Headovy zóny - povrch kůže se na určitém místě stane přecitlivějším. Tento vztah však funguje i opačně: drážděním povrchu těla lze působit na vnitřní orgány (Kohout, 2011).

Tato metoda se tedy neorientuje na klasické meridiány čínského lékařství, ale je charakteristická stimulací určitých reflexních bodů.

2.3.2 Zen Shiatsu neboli iokai - Shiatsu

Styl založil Šizuto Masunága, který byl bývalým žákem Namikoshiho. Název vytvořil za pomoci svého spolupracovníka Wataru Ohashiho. Ten vnímal v přídatku „zenový“ východoezoterický podtext, který upoutá více lidí, zatímco Masunága se pro toto označení definitivně rozhodl díky své náklonnosti ke spiritualitě zen buddhistických mnichů v Japonsku (*zen* je pojem z buddhismu a označuje schopnost žít přítomností, být tady a teď).

Z fyziologického pohledu terapeut pracuje v alfa hladině, masírovaný se postupně uvolňuje a začíná vnímat sám sebe (Riegerová, 2011).

Masunágovi se podařilo původní podobu a účel Shiatsu uchovat a prohloubit. Díky tomu, že to byl psycholog, zajímal se o psychologické, emocionální a duchovní aspekty energetické nerovnováhy. Do své metody tak zakomponoval kromě poznatků ze západní fyziologie i aspekty psychologie. Nejvíce vyzdvihoval a stavěl do popředí zásady tradiční východní léčby a učení a tak je jeho styl návratem k tradičnímu orientálnímu učení (Liechtiová, 1992).

Masunága zavedl diagnostiku pomocí energetické nerovnováhy označovanou kyo - jitsu, o které jsem se již podrobněji zmínila. Dále vypracoval podrobnou diagnostiku břicha (Hara) a zad.

2.3.3 Ohashiatsu

Ohashiatsu je syntéza různých stylů Shiatsu, jejímž zakladatelem je Wataru Ohashi. Wataru vycházel z Namikoshiho stylu Shiatsu a Masunágového zen Shiatsu a v průběhu let vyvinul svůj vlastní styl - Ohashiatsu. V roce 1974 otevřel v New Yorku dnes již světoznámý a uznávaný Ohashiatsu Institut. Tento styl je praktikován hlavně v USA (Liechtiová, 1992).

Ohashiatsu kombinuje ve svém stylu různé masážní techniky. Styl zaujímá jiný systém meridiánů, než klasické zen Shiatsu. Meridiány vedou jinými místy v lidském těle a celkové pojetí je odlišné. Metoda je pro běžného Evropana dosti agresivní.

Mezi další významné osobnosti, praktikující tento styl, je Margarete Eller, která v roce 2002 dokončila studia v Ohashiatsu Institutu v New Yorku a praktikuje a vyučuje Ohashiatsu po celém světě.

2.3.4 Makrobiotické Shiatsu

Zahrnuje klasické meridiánové ošetření společně s principy makrobiotiky (určitý způsob stravování a životního stylu podle učení George Oshawy a Michia Kushiho). Makrobiotické Shiatsu je způsob, kde nejde čistě o samotnou masáž, ale velký důraz je kladen na rozebírání správného stravování, tedy návyků a zvyklostí v oblasti zdravé výživy. K tomuto stylu je často přiřazováno i bosonohé Shiatsu zakladatelky Shizuky Yamamoty, která je spolu s George Oshawem a Michiem Kushim považována za oficiálního pionýra makrobiotického Shiatsu (Liechtiová, 1992).

2.3.5 Shintai

Shin znamená „duch“ a *tai* „tělo“. Tuto metodu založil před dvaceti pěti lety Saul Goodman, zakladatel Mezinárodní školy Shiatsu v USA a Evropě.

Z hlediska meridiánů popisuje a klade největší význam na práci se dvěma nepárovými meridiány – řídicím meridiánem (zadní střední dráha) a meridiánem početí (přední střední dráha). Zadní střední dráha a přední střední dráha jsou nositelé klíčových, základních informací pro život a vznikají při početí.

Shintai je nadstavba Shiatsu. Terapeut, který tuto metodu praktikuje, musí precizně ovládat základní koncepci dvanácti meridiánů, aby poté mohl navázat a propojit tyto vědomosti právě s dvěma nepárovými meridiány.

Shintai otvírá a uvolňuje tok energie v těchto velice důležitých meridiánech, které regulují náš rozvoj, ovlivňují fyzický, emocionální a mentální vývoj jedince.

Liechtiová (1992) ve své knize poukazuje na rozdíly těchto dvou drah a uvádí, že zadní řídící meridián ovlivňuje všechny jangové meridiány a může být využit k posílení všech jangových drah. Meridián početí ovlivňuje všechny jinové dráhy a jeho energetika má zásadní vliv na reprodukční systém.

2.3.6 Tantsu

Tantsu je tantrické Shiatsu. Styl založil v roce 1980 Harold Dull, který v témže roce založil také vodní Shiatsu - Watsu. Tato metoda kombinuje prvky tantry spolu se Shiatsu.

2.3.7 Watsu

Pojem Watsu se skládá ze dvou slov - *water* a *shiatsu*. Jde o cvičení založené na principech Shiatsu, které se provádí ve vodě o teplotě 30-35°C. Zakladatelem tohoto stylu je terapeut Harold Dull, který začal Watsu praktikovat na počátku osmdesátých let minulého století v USA. U nás se objevuje zhruba od roku 2008 (Dvořák, 1992).

Princip Watsu spočívá na vznášení se v teplé vodě, kdy s klientem masér různými chvaty a uchopeními manipuluje, protahuje, pohybuje a dotýká se jeho reflexních bodů.

Jedná se tedy o komunikaci pomocí doteků mezi klientem a terapeutem, navíc je vše umocněno téměř beztížným stavem vody. Díky nadnášení ve vodě je možné ulevit páteři i kloubům a protáhnout svaly takovým způsobem, který by na souši nebyl díky přitahování země možný. Stav vody dále umocňuje všechny známé přínosy terapie prováděné ve vodě: zvýšení krevního oběhu, snížení bolesti, ochrana kloubů a zvětšení rozsahu pohybu. Z psychologického pohledu Watsu navozuje hluboký relaxační stav, má silné antistresové účinky, kdy uvolňuje psychické stresy a traumata (například z dětství – odmítnutí, opuštění či nejrůznější formy zneužívání, dále porodní traumata), působí zklidnění a „vypnutí“ mysli.

Pomáhá jako doplňková léčba při tělesném postižení, poruchách nervové soustavy a je také jako součást rehabilitačních programů.

Watsu má řadu technik, od nezákladnějších, po ty více náročné. V základní Watsu poloze terapeut stojí ve vodě a drží přijímajícího tak, že ten má nohy široce rozkročené. Terapeut levou paží podpírá šíji klienta a pravou rukou (dlaní dolů) podpírá křížovou kost.

Mezi nezákladnější techniky patří „Tanec dechu vody“ (v rytmu dechu tělo zvedá a nechává klesat), „Harmonika“ (tělo se potápí a kolena jdou blíže k hrudi), „Houpavá harmonika“ (houpavé stáčení kolen k příjemcově vzdálenému rameni), „Ždímání páteře“, „Houpačka vpřed a vzad“, „Kolébka srdce“ (terapeut pravou ruku pokládá na srdeční čákr, levou rukou tlačí proti křížové kosti a zvedá ji při výdechu). Tyto techniky se provádí vždy na jedné a druhé straně klienta. Celý sled cvičení je zakončen zklidněním, takzvanému „Naslouchání tichu vody“, kdy se již neprovádí žádný výrazný pohyb s tělem, ale relaxuje se a přijímaný se zklidňuje (Dvořák, 1992).

2.4 Srovnání klasické masáže se Shiatsu

Když srovnáme klasickou masáž se Shiatsu, je zde několik zásadních odlišností, kterými se jednotlivé masáže od sebe liší.

U Shiatsu pracuje terapeut s celým tělem kompletně. Nezabývá se pouze svaly, ale pomocí různých jemných trakcí, měkkých technik, hmatů, mobilizací, reflexních terapií či akupunkturních bodů uvolňuje tělo postupně a nenásilně. Používá manipulační (pasivní rotace) a protahovací (strečinkové) cviky. Masírovaný leží na zemi, díky čemuž terapeut může využít celou váhu těla a ne pouze ruce, které jsou k dispozici pouze u klasické masáže. Technika se provádí přes oblečení, které by mělo být prodyšné a pohodlné.

U klasické masáže masér odstraňuje pouze ztuhlá místa. Stažené svaly a ztuhlosti vlastně jen chrání slabá místa na našem těle. Nepochází k nejrůznějším protahovacím cvikům, jako je tomu u masáže Shiatsu. Klasická masáž nám tedy jen rozmasíruje ochranné mechanismy, které si naše tělo vytvořilo proto, že brání a ochraňuje hlubší problém, který je ukrytý pod tímto „ztvrdlým krunýřem“. Klasickou masáží nám je obrazně sebráno brnění. Není však vyřešen daný problém, neřeší se příčina, proč si tělo tuto ochranu udělalo.

Při Shiatsu se nepoužívá lehátko, jako je tomu u klasické masáže, ale masírovaný leží na podložce (futon) na zemi. Terapeut může tak mnohem efektivněji a snadněji přenášet svoji tělesnou váhu na klienta.

Shiatsu vychází z východního lékařského učení a nachází své základy v Japonsku, zatímco klasická masáž má své kořeny ve Švédsku, kde ji proslavil a dále šířil Peer Henryk Ling.

3 CÍLE PRÁCE

Ve své práci jsem stanovila tři základní cíle.

1. Ucelené seznámení s masáží jako účinným druhem regenerace. Pohled na historii masáže a její rozšíření v konkrétních zemích světa.
2. Popis vzniku a původu Shiatsu, jeho principy a základní koncepce masáže z pohledu východního učení. Vyčlenění Shiatsu jako účinné formy prevence s léčivou schopností uzdravovat a harmonizovat organismus člověka. Rozbor fyziologické stránky Shiatsu či konkrétní popis aplikované Shiatsu masáže na nervový systém člověka. Charakteristika jednotlivých stylů Shiatsu a porovnání klasické masáže se Shiatsu technikou.
3. Realizace ankety zaměřené na informovanost respondentů o masáži Shiatsu. Zjištění jejich pocitů, vědomostí či doporučení v propagaci této metody na našem území. Vyhodnocení ankety je zpracováno do tabulek a grafů.

4 METODIKA

Pro splnění prvního a druhého cíle byla použita metoda obsahové analýzy primárních a sekundárních zdrojů odborné literatury s následnou syntézou a komparací zjištěných údajů a informací.

Obsahová analýza je výzkumnou metodou zaměřenou na identifikaci a vyhodnocování obsahových prvků textu, který se týká určitého tématu.

Primární zdroj literatury je druh dokumentu, který obsahuje plný text.

Sekundární zdroj literatury je dokument, který informuje o existenci primárních dokumentů a zprostředkovává přístup k informacím v nich obsažených.

Další informace jsme získali technikou zúčastněného pozorování a technikou nestandardizovaného rozhovoru zaznamenaného formou ankety.

Vytvořila jsem čtrnáct anketních otázek, které jsem podávala v Shiatsu centru Boba Dvořáka ve východních Čechách v Rychnově nad Kněžnou a v Praze. Mezi další respondenty patřili klienti libereckého Shiatsu centra. Anketu jsem podávala dvaceti pěti respondentům, z toho bylo sedm mužů a osmnáct žen v rozmezí od dvaceti dvou do šedesáti let. Anketa přinesla základní zjištění o informovanosti respondentů touto terapií Shiatsu a dále jejich pocity po absolvování Shiatsu masáže, jejich důvod, proč dávají této masáži přednost, zda mají i více specifických poznatků o shiatsu terapii či co by navrhli, aby se samotné Shiatsu u nás v ČR lépe prosadilo a dostalo se do širokého podvědomí veřejnosti.

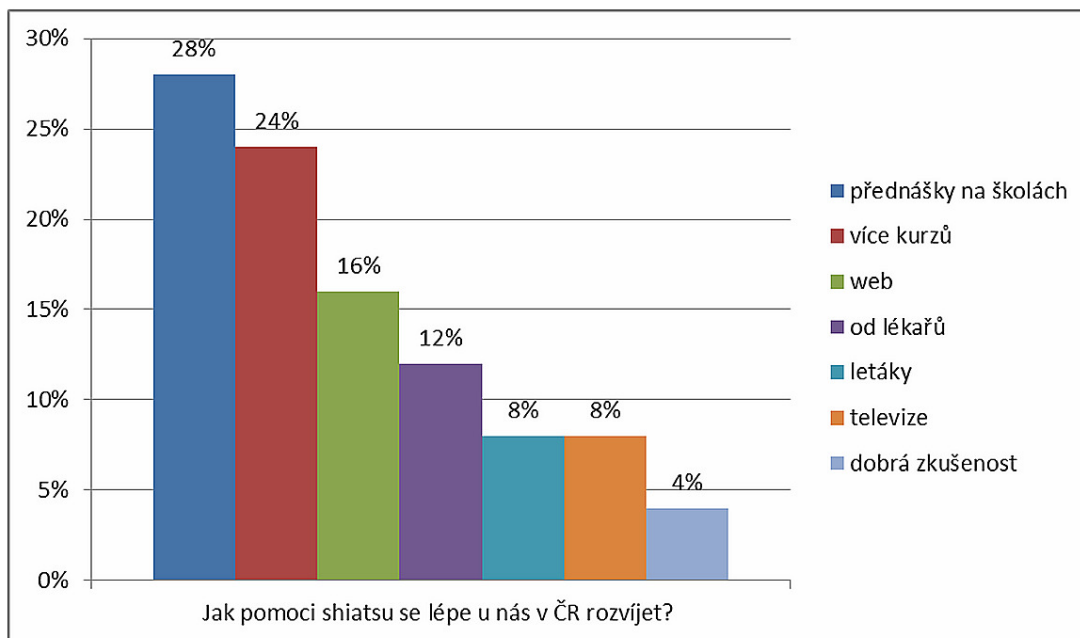
5 VÝSLEDKY

První a druhý cíl práce je naplněn ve formě syntézy poznatků. Třetí cíl spočívá v rozboru ankety zaměřené na informovanost v oblasti Shiatsu masáže.

- anketa je zaměřena na zjištění, jak jsou respondenti informovaní v oblasti Shiatsu, jaké mají pocity po absolvované masáži. Zadána byla rovněž otázka, jaký způsob rozšíření masáží Shiatsu by respondenti doporučili na základě svých zkušeností.
- anketa je uvedena v následující tabulce. Odpovědi jsou vyhodnoceny procentuálně a pro názornost jedna odpověď prezentována také graficky.

Tabulka 3. Anketa o informovanosti masážní technikou Shiatsu (n=25, 1=4,0%)

Otázky	1. umístění	2. umístění	3. umístění	4. umístění	5. umístění
Proč vyhledáváte masáž Shiatsu?	• relaxace (32%)	• psych. úleva (24%) • zdraví (24%)	• fyz. úleva (16%)	• prevence (4%)	• být mezi lidmi (0%)
Mělo by se o masáži Shiatsu dozvědět větší procento lidí?	• ano (100%)	• ne (0%)			
Jak jste se o masáži Shiatsu dozvěděli?	• od známých (44%)	• z rodiny (32%)	• z letáků (8%) • z webu (8%) • od lékaře (8%)		
Pomohlo Vám zásadně Shiatsu ke zlepšení zdravotního stavu?	• ano (80%)	• ne (20%)			
Co cítíte po masáži Shiatsu?	• uvolnění (52%)	• naplnění po stránce energie (24%)	• rovnováha (16%)	• harmonie (4%) • zlepšení zdravotní stránky (4%)	
Vnímáte shiatsu pouze jako fyzickou úlevu nebo pociťujete i něco hlubšího?	• něco hlubšího (60%)	• pouze fyzická úleva (40%)			
Znáte nějaké typy masáže Shiatsu?	• ne (68%)	• ano (32%)			
Proč dáváte přednost masáži Shiatsu před klasickou masáží?	• jde více do hloubky, řeší daný problém (52%)	• cítím se po ní lépe (28%)	• kvalitnější masáž (20%)		
Oslovila Vás masáž Shiatsu natolik, že byste se touto metodou zabývali i profesionálně?	• ano, nezabýval/a (64%)	• ano, zabýval/a (36%)	• ne, nezabýval/a (0%)		
Myslíte si, že by měla být Shiatsu běžně zahrnovanou součástí pooperačních či rehabilitačních stavů?	• ano (80%)	• nevím (20%)	• ne (0%)		
Víte o masáži Shiatsu něco více nebo využíváte pouze masážní účinky?	• ne, nevím, využívám pouze masážní účinky (72%)	• ano, vím (28%)			
Považujete masáž za přežitek?	• ne (100%)	• ano (0%)			
Je pro Vás důležité při výběru maséra doporučení nebo stačí jeho dostupné informace z webu?	• ne, nestačí (preferuji doporučení) (76%)	• ano, stačí (24%)			



Obrázek 4. Doporučení rozvoje Shiatsu v České republice (n=25, l=4,0%)

Na základě výsledků jsem dospěla k následujícímu vyhodnocení:

1. Shiatsu masáž v České republice není doposud proplácena zdravotními pojišťovnami. Tento faktor je velice limitující pro ekonomicky slabší vrstvy našeho obyvatelstva, které tak nejsou schopny tuto masáž plně využívat a pocítit její účinky.
2. Šíření Shiatsu je stále nedostačující a má jisté rezervy. Z výsledků ankety vyšlo jasně najevo, že největší podíl na informovanosti masáží Shiatsu má ústní doporučení. Propagace pomocí médií, novin či letáků je prozatím nedostatečně využívána. I díky této skutečnosti jen velmi malé procento respondentů bylo schopno adekvátně předložit své vlastní poznatky a vědomosti v Shiatsu masáži.
3. Většině dotazovaným se po masáži Shiatsu zlepšil zdravotní stav jak fyzický, tak psychický. Nastal opětovný příliv energie a navrácení vitality. Na základě svých vlastních zkušeností klienti doporučují Shiatsu masáž jako preventivní léčbu, která je schopna vyřešit začínající problém, potlačit či zmírnit dysbalanci současnou.
4. Všichni respondenti se shodli v pokračování a intenzivní propagaci Shiatsu masáže mezi ostatní lidi. Vyjádřili velký význam v kvalitě Shiatsu masérů, v jejich profesionalitě a praxi.
5. Dotazovaní vnímají Shiatsu za účinnější a hlubší formu masáže než klasickou masáž.

6 ZÁVĚRY

Prvním a druhým cílem bylo seznámení s masáží jako účinným druhem regenerace, popis historie masáže a dále byla pozornost věnována jednotlivým stylům Shiatsu.

Shiatsu bylo popsáno z historického pohledu. Zmínila jsem významné osobnosti, které se zasloužily o vznik a vývoj Shiatsu a škol, které v průběhu let vznikaly. Byly načrtnuty základní principy a koncepce z východního pohledu a čínské tradiční medicíny. Shiatsu jsem vyčlenila jako preventivní formu léčby a poukázala na blahodárny přínos pro celkový organismus člověka. Masáž Shiatsu jsem popsala také z fyziologického pohledu. Charakterizovala jsem spojitost reflexních nervových procesů s vnitřními orgány. Velkou část jsem věnovala stylům Shiatsu. Poukázala jsem na specifické znaky jednotlivých stylů, kterými se od sebe vzájemně liší. Namikoshiho styl klade velký důraz na fyziologii, zen Shiatsu naopak věnuje velkou pozornost systému meridiánů a práci terapeuta v alfa hladině mysli. Dále jsem popisovala Ohashiatsu, které vzniklo syntézou různých stylů Shiatsu, či makrobiotické Shiatsu, které klade velký význam na správné a zdravé stravování. U stylu Shintai jsem upozornila na nejdůležitější princip dvou nepárových meridiánů, ze kterého styl vychází. Watsu jako jediné provádí cviky v teplé vodě. V neposlední řadě byla provedena komparace Shiatsu masáže s klasickou masáží.

Byla provedena anketa, kterou jsem zjistila informovanost klientů z vybraných center Shiatsu. Na základě odpovědí bylo po aplikované Shiatsu masáži patrné zlepšení po stránce fyzické i psychické, zharmonizoval se systém proudící energie v akupunkturálních drahách. Byl doporučen způsob, jak více Shiatsu rozvíjet na našem území.

7 SOUHRN

Cílem bakalářské práce bylo seznámení s masáží Shiatsu z historického i současného pohledu. Nejdříve jsem provedla ucelené seznámení se vznikem a vývojem masáže, poté jsem převážnou část práce věnovala samotné Shiatsu masáži.

Vytvořila jsem anketu se čtrnácti otázkami týkajícími se informovanosti masážní technikou Shiatsu. Pracovala jsem se souborem dvaceti pěti respondentů, z toho bylo sedm mužů a osmnáct žen v rozmezí od dvaceti dvou do šedesáti let. Respondenti již měli zkušenost se Shiatsu masáží, byli klienty Shiatsu center.

Získané odpovědi jsem zaznamenala procentuálně do tabulky a grafu.

V anketních odpovědích vyšlo jasně najevo, že po absolvování Shiatsu masáže se respondentům výrazně zlepšil fyzický i psychický stav. Masáž Shiatsu respondentům pomohla nastavit harmonii a rovnováhu v organismu.

Shiatsu působí jako výborná forma prevence, potlačuje rozsáhlá onemocnění, eliminuje energetické blokády, dysbalance. Působí více do hloubky, problémy řeší postupně, vždy hledá prvotní příčinu.

Pomocí ankety jsem dále zjistila, že je třeba mít větší dostatek kvalitních Shiatsu masérů, kteří jsou vzdělaní, profesionální a mají bohatou praxi.

Existuje řada stylů Shiatsu. Styly jsou přizpůsobeny věku, zdravotnímu stavu klientů a určité specifičnosti masáží Shiatsu. Zásadní je ošetření celého těla, propojení svalově šlachových a hlubokých větví meridiánů, aby byly optimalizovány fyziologické podmínky pro přenos energetických potenciálů. Zlepšení energetiky těla představuje nastolení optimální úrovně v biochemii těla, i když většinou jen na kratší časový úsek. Zde je vždy velmi úzká souvislost mezi pohybovou aktivitou a stravováním jedince. Terapeut by měl mít odpovídající znalosti nejen z techniky masáží, ale i v oblasti optimalizace výživy a pohybové aktivity. Při naplnění těchto podmínek je schopen rozvíjet odkaz čínské medicíny, která vychází z pochopení příčin problému a teprve pak s odstraňováním projevených důsledků.

8 SUMMARY

The objective of this bachelor thesis was the explanation of Shiatsu massage from historical and current view. At the beginning I provided the compact acquaintance with the beginning and development of massage then the major part of my thesis I paid attention to massage of Shiatsu a lot.

I created the survey with fourteen questions regarding knowledge of Shiatsu massage. I worked with a total of twenty five respondents, comprising seven men and eighteen women, who ranged in age from twenty two to sixty years. The respondents have already had experience with Shiatsu massage and they have been clients at Shiatsu centres.

I compiled the answers into the table and graph.

Their answers clearly showed that the respondents's physical and psychological condition was improved after the application of Shiatsu massage. Shiatsu massage helped to establish a new harmony and balance in respondent's bodies.

Shiatsu works as a great form of prevention, it supresses large illnesses, eliminates energy blocks and imbalances. It worked more to the deep of body, solved the problems step by step, always searched for the first reason of the illness.

The survey demonstrates the need for more clever and good Shiatsu masseurs who are well educated, proffesional and have a big practice.

There exists a whole group of Shiatsu styles. The styles are adapted to the age, health condition of clients and specific particularity of Shiatsu massage. The treatment of whole body, interconnection between muscules, tendons and deep branches of meridians which optimize the physiological conditions for transfer of energetic potentials are the basis for the Shiatsu massage. The improvement of energetics of human body represents the establishing of optimal level in biochemistry of human body although only for a short time. There is always a very tight connection between motor activity and eating of the individual. The therapist should have the appropriate knowledge not only of the technique of massages but also in the area of nutrition and motor activity. Thanks to these conditions the therapist is able to develop the reference of Chinese medicine which is based on the understanding of the cause of a problem and only then there is going on troubleshooting of showing consequences.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Daikerová, I. (1999). *Šiatsu - Japonské umění léčivých doteků*. Praha: Ivo Železný.
- Dubitsky, C. (2000). *Shiatsu: orientální terapie: kniha speciálních masážních technik*. Praha: Pragma.
- Dylevský, I., Druga, R., Mrázková, O. (2000). *Funkční anatomie člověka*. Praha: Grada Publishing.
- Flandera, S. (2005). *Klasické masáže*. Olomouc: Poznání.
- Froneberg, W., & Fabiánová, G. (2007). *Manuální neuroterapie*, Olomouc: Poznání.
- Havelková, D. (2001). *Shiatsu - Cesta ke zdraví a spokojenosti*. Praha: Triton.
- Kozák, J. a kol. (2010). *Léčba chronické bolesti*. Olomouc: Solen.
- Krejčová, I. (2001). *Základní kniha thajské masáže*, Praha: Fontána.
- Liechtiová, E. (1992). *Shiatsu - Japonská masáž pro zdraví a kondici*. Praha: Alternativa.
- Masopust, V., & Kozák, J. (2007). Neurotechnologické metody nácviku relaxace v léčbě bolesti. *Bolest* (2), 83-87.
- McCarthy, P. (1990). *Shiatsu pro začátečníky*. Brno: Rozrazil.
- Pletánek, J. (2004). *Povídání o shiatsu, zdraví a skutečnosti*. Pardubice: Maxx Creative communication.
- Riegerová, J. a kol. (2007). *Rekondiční a sportovní masáže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Rožnovjác, L. a kol. (2007). *Shiatsu do Rijin – Lijang: v pravdě učebnice základních i speciálních umění japonské terapie – masáže Shiatsu*. Praha: Pragma.

Růžička, R. (2011). *Učení o pěti prvcích*. Olomouc: Poznání.

Schneider, H., & Steininger, R. (2008). *Meridiánová masáž*, Olomouc: Fontána.

Internetové zdroje:

1. Khür, P. (2008). Teorie pěti prvků. Retrieved 28. 8. 2011 from the World Wide Web: <http://www.khur.cz/clanky/petprvku.htm>
2. Kohout, J. (2008). Haedovy zóny :: KOHOUT-MASÉR. Retrieved 13. 9. 2011 from the World Wide Web: <http://www.kohout-maser.webnode.cz/clanky-ii/haedovy-zony/>
3. Anonymous (2005-2007). Shiatsu Asociace: Co je shiatsu. Retrieved 18. 9. 2011 from the World Wide Web: <http://www.shiatsuasociace.cz/index.php?id=78>
4. Ďurd'ová, E. (2009). Shiatsu Brno. Retrieved 12. 9. 2011 from the World Wide Web: <http://www.shiatsu-brno.cz/>

Video:

Dvořák, B. (1992). *Watsu (bonus pro studenty Školy Shiatsu ki)* [Soukromá nahrávka]. Španělsko, La Gomera.