

Dějiny masáže

Margarethe Hauschková

Výklad dějin masáže může na úvod rozšířit náš pohled na celou oblast léčebných metod, tak jak se během doby proměňovaly. Tyto dějiny se jako jejich součást začleňují do dějin lékařství, které Rudolf Steiner vyložil jako vývoj doprovázející proměny lidského vědomí. Každá epocha má jiné představy o vztahu člověka a světa, o nemoci, smrti a léčení. To, co dnes považujeme za jedinou skutečnost, byla pro dávno minulé věky velká májá, iluze. A bytostno, které člověk dříve prožíval v jiných stavech vědomí, bylo „skutečností“, na níž záleželo. Pozvolný sestup zřivého vědomí v průběhu jednotlivých kultur až k našemu smyslovému vědomí omezenému na smyslový svět popsal Rudolf Steiner podrobně ve svém základním spisu *Tajná věda v nástinu*. Tak se i lékařství z původních spirituálních léčebných metod, pěstovaných ve starověkých mystériích, po zániku těchto mystérií zvolna proměnilo v ošetřování pouze fyzického těla látkami vzatými z přírody a nakonec i syntetickými látkami, které Rudolf Steiner z tohoto hlediska označuje jako „podpřírodu“. Tato proměna probíhá zvolna po tisíciletí, pomocí markantních jevů ji však lze zřetelně ukázat.

Budeme-li sledovat celkové dějiny lidstva, poznáme, že až do mystéria na Golgotě byly dějinami pozvolného sestupu duchovně-duševních lidí do fyzického těla.

Teprve mezi třetím a druhým tisíciletím před Kristem přestalo lidstvo nesoucí tehdejší kulturu vnímat fyzické tělo jako pouhou schránku, ale začalo se s ním ztotožňovat. Zatímco do té doby byla samozřejmým přesvědčením kontinuita života v duchu od předzrodného období přes pozemský život do období posmrtného, začali tenkrát lidé nad přetrváním duše po smrti pociťovat nejistotu. Na eposu o Gilgamešovi Rudolf Steiner ukazuje, jak tento vůdce národa po smrti svého přítele Eabaniho žije v zoufalé nejistotě a táhne daleko na západ, aby se v posledních výhoncích hybernských mystérií nechal vyučovat o tajemstvích smrti a nezničitelnosti ducha.

Před touto dobou byly i všechny léčebné metody, tak jako egyptský „chrámový spánek“, čistě duchovními procedurami. Školení kněží-lékaři dovedli duši nemocného, která se ve spánku pozvedá z těla, řídit v duchovním světě tak, aby spatřila „praobraz zdraví“, uctívány tenkrát v „Isidě“, nakolik představuje obraz božské duše světa, ryzí praobraz lidské duše před pádem do hříchu. Při pohledu na ni prodělal nemocný nápravu v duchu a při probuzení si přinesl léčebné impulzy zpět do těla. Navíc si musíme uvědomit, že v dávných dobách měla duše mnohem větší moc nad fyzickým tělem a skutečně ho přetvořila podle praobrazu přijatého v léčebném spánku. Dnes už by takové léčebné metody nebyly možné, poněvadž fyzická těla jsou příliš ztvrdlá.

V oné době, za jejíž vrcholný rozkvět musíme považovat epochu, která předchází době historicky doložené, měly i procedury prováděné na těle samotném (samozřejmě s výjimkou ošetření ran) spíše charakter příprav a očisty rituálního druhu, tak jak patřily k chrámové léčbě. Později se začaly zkoumat i orgány nacházející se uvnitř těla; nikoli však ve smyslu dnešní anatomie, nýbrž jako obraz makrokosmu. Hlubokomyslné Hermovo pravidlo znělo: „Jak nahoře, tak dole.“

Další stupeň můžeme pozorovat v řecké kultuře. Stále ještě je to duše, jejíž cesty jsou sledovány, a ještě je lékař zároveň knězem a léčení chrámovým úkonem. Teprve Hippokratés zavírá mystéria, začíná působit ve světě a zakládat exoterní lékařství. Ještě v raném Řecku najdeme *Asklépiova* mystéria, která jsou zvláště zajímavá proto, že zřetelně ukazují přechod od starého spirituálního způsobu léčby k terapii vázané více na tělo.

Asklépios byl považován za Apollónova syna. Pro Řeky byl něčím na způsob spasitele, neboť staří o něm říkali: „Asklépios ulehčuje břímě těm, kdož jsou obtěž- káni strastmi a utrpením“, a jeho jméno odvozovali od slov *askelos* (vyčerpaný) a *epios* (léčivý). Také v Asklépiově posvátné groté byli nemocní po obvyklé očistě uloženi na beráncí kůži ke spánku a kněz-lékař pozoroval jejich sny.

V nádherné podobě zde nalézáme přechod od staré netělesné terapie k terapii více vázané na tělo. Ve spánku se duše parciálně uvolňuje z organického spojení, proto ve spánku ztrácíme vědomí. Vzniká při tom přechodný stav, který se manifestuje jako sen. Jestliže duše silněji ulpívá v těle, pacientovi se zdá o jeho nemoci. Sen symbolizuje jeho obtíže, což je jevem známým dodnes. Pokud však byl spánek hlubší a duše se mohla ve spánku rozprostřít do kosmu, potom bylo možné, aby tam člověk ve snu prožil svůj lék. Část duše nevázaná na tělo se ve spánku noří do duchovnosti přírody. Duchovnost přírody je součástí Isidiny síly - abychom ještě jednou použili tento egyptský obraz. Světová duše produševňuje také přírodu jako tělo světa.

Když se pak duše spícího ohlédne za nemocným tělem, ožije v ní přání vyléčit ho a ona pro ně najde v přírodě lék. O takovýchto snech se dokonce zachovaly i historické zprávy, například v souvislosti s Alexandrem Velikým a dalšími postavami dějin.

Asklépiovi kněží byli vyškoleni v tom, jak se makrokosmos promítá do mikrokosmu člověka. Dokázali při procitání sledovat duši vstupující do nemocného orgánu, a získávali tak poznatky o souvislosti přírodních látek a nemocných orgánů. Tady začíná souhra mezi diagnózou a terapií. Z těchto pramenů čerpal svou moudrost ještě Hippokratés, neboť základem jeho pozdějšího učení o šťávách je také vědění o různém způsobu, jakým se duše začleňuje do tělesných procesů.

Pro lepší porozumění tehdejšímu pojetí souvislosti mezi člověkem a přírodou ocituji jednu pasáž z příslušného článku Waltera Johannese Steina. Stein píše: „Právem tak Asklépios používá Merkurovu hůl, hadí hůl, již bůh Merkur obdržel od Apollóna a již mohl uspávat a probouzet, to znamená upoutávat či uvolňovat duchovně-duševní článek. Merkur byl duchovním učitelem ve všech antických léčebných mystériích, nikoli jako abstrakce, nýbrž jako reálná duchovní bytost, od níž zasvěcený kněz-lékař dostával pokyny.“ - Vývoj však jde dál; duchovní svět se uzavřel a lidé přebírali dávnou moudrost jako tradici chrámových mystérií, která zvolna upadala.

Pro nás je nejdůležitějším zjevem starověku lékař *Hippokratés*. Třebaže jsme si řekli, že Hippokratés začal léčit látkami, nesmíme si zatím toto léčení představovat v dnešním smyslu slova. Také tomu není tak, že by se dříve nepoužívaly vůbec žádné látky. Úplně jiná však byla hlediska jejich použití. Důraz se vždy kladl na poměr duchovně-duševního článku k tělu. K tomu ještě poznamenejme, že toto krátké ohlédnutí za dávnými metodami si v žádném případě nečiní nárok na úplnost; jeho smysl spočívá pouze v naznačení směru, jakým se léčebné umění ubíralo. Se sestupným vývojem lidského vědomí se zvolna vyvíjelo dále směrem dolů ke stavu, kdy se přihlíží pouze ke hmotě, a v budoucnosti se zase bude muset proměňovat vzestupným směrem, směrem k duchu.

V řecké době, na tomto zvláštním místě sestupné evoluce, můžeme podstatu masáží stejně jako gymnastiky vidět v nejjistší podobě. Nacházíme tu prazákladní principy, neboť Řekové věděli, že na harmonické začlenění duše do těla lze nejlépe působit aktivním a pasivním pohybem. Abychom to pochopili, musíme se poněkud blíže zabývat řeckým vědomím. V této době nastala určitá rovnováha v poměrech duše jako středu mezi tělesným a duchovním světem. Řek byl na vrcholu své kultury harmonickou bytostí mezi nebem a zemí. Jeho bohové k němu podle řeckého přesvědčení sestupovali do jeho chrámů na sluncem zalitým povrchu zemském. Zatímco u Egyptanů spočívalo těžiště lidského vnímání dosud v nadsmyslnu, takže teprve život po smrti jim byl příslibem úplného naplnění jejich lidství, totiž toho, že se spojí s Osiridem, ba že se sami Osiridem stanou, žili Řekové ve zcela jiném kulturním naladění. Jejich duše se prostřednictvím těla s radostí chápala okolního, pozemského světa, svého ducha chtěli s radostí nechat působit na tomto, nikoli na onom světě. Často citovaný výrok „Raději žebrákem v říši světla než králem v říši stínů“ dokládá

jejich pocit domova na Zemi a již se šefící povědomí o duchovním světě po smrti.

V této řecké době se duše chtěla cítit dobře v těle, chtěla ho dovést k nejvyššímu rozkvětu, nechtěla v něm však zahynout a popřít ducha. Duše neměla zapomenout na svůj hvězdný původ, nýbrž měla podle hvězdných zákonů harmonicky rozvíjet tělo, přivádět šťávy k obíhání a končetinami pohybovat podle nebeských zákonů. Řek cítil, že ho podněcuje Mars, když odvážně kráčí vpřed, že vládne Venuše, když se jeho tělo pohybuje umělecky. Saturn mu dával potřebu ulehnout ke spánku, Jupiter propůjčoval jeho myšlenkám pohyb a plastickou sílu. Není tedy divu, že řecké umění vytvořilo ona nenapodobitelná díla, u nichž můžeme vnímat, že tu hvězdná duše nechává tělesnou substanci vysrážet ze životních šťáv a nabývá božských forem. Řek také lidskou formu vyjadřuje vždycky tak, že nejvyšší princip, tedy duch - nazývaný dnes Já - vše ovládá a dává tomu harmonický řád. Vozataj drží své oře pevně na uzdě. Duchovně-duševní bytost propůjčuje to, čemu se v Goethově době říkalo ušlechtilá prostota a tichá velikost, dvě vlastnosti, jež jsou příznačné pro všechna řecká umělecká díla.

V oné době vznikly gymnastika a masáž, aby jimi byla rovnováha těla a duše ovlivňována tak, že tělo mohlo být zdravým nástrojem pro tehdejší kulturní úkol tohoto národa. Péče o tělo, založená na aktivním a pasivním pohybu, měla univerzální pedagogicko-terapeutický charakter a prováděla se v gymnasiích, která musíme v jejich počátcích uvažovat vždy ve spojení s chrámy. Později se vůči nim samozřejmě emancipovala, stejně jako celé léčebné umění.

Hippokratovy zásady, které se dochovaly do naší doby a které přebírám z Kirchhoffovy učebnice masáže, jsou skutečně srozumitelné jen na tomto pozadí. Tyto zásady znějí:

Silné tření zpevňuje [třením rozuměj masáž],

lehké tření uvolňuje.

Mnoho tření vede části k ubývání,

mírné tření vede části k nabývání.

Tento způsob ošetřování těla, jehož fyziologický základ bude v dalším textu této knihy ještě blíže popsán, vychází dosud z poznatku, že vnikání duše do těla podněcuje nevědomé životní děje (růst, tonus, činnost žláz) zevnitř stejně, jak jsou tyto děje u rostliny podněcovány zvenčí z kosmu. Tyto pochody nevytvářejí vědomí. Tvorba vědomí může naproti tomu probíhat jen na základě procesů odbourávání. Zvýšení tělesného vědomí četným třením přivádí části, to znamená tělesnou substanci, k ubývání, jak praví Hippokratés.

Řekové se svým učením o šťávách a Aristotelovým učením o živlech zprostředkujících kosmické působení Zemi a člověku pěstovali toto umění gymnastiky a masáže ještě s ohledem na vlivy těchto kosmických živlů. Rudolf Steiner poukazuje na to, že Athéňané brali při svých cvičeních v potaz slunce, stín a vnější vzdušné poměry a byli díky tomu uvolněnými, výmluvnými povahami, jež se rády otevíraly vnějšímu světu; Spartané naproti tomu opomíjením těchto meteorologických poměrů, dnes bychom řekli rigorózním otužováním, pudili duši do nitra a stávali se tím nemluvnými, tvrdšími, zato však často i hlubokomyslnými povahami. Tyto rozdíly vrhají světlo na skutečnost, jak velký vliv má způsob péče o tělo na poměr mezi tělem a duší, a tím i na utváření vědomí jedné epochy.

Poté co byla uzavřena mystéria, v nichž lidé ještě mohli být přivedeni ke zření duchovních souvislostí, je stará moudrost předávána potomkům v podobě tradice a zvolna se otevírá pole pro pouhé léčení fyzického těla. Učení Hippokratovo, jenž byl sám ještě mysterijním žákem, se v praxi potvrdilo po dlouhé časy. O tom svědčí jeho vlastní, téměř až božská pověst i pověst jeho velkých žáků. Hippokratovské vědění zabezpečovalo do jisté míry ještě celé římské dějiny, ba jako světlo zářilo ještě dlouho do středověku. Zvláště v Římě padlo jeho učení na velmi úrodnou půdu. Působili zde převážně řečtí lékaři. Velká skupina lékařů se podle Asklépia nazývala asklépiadové, aby tím dokumentovala původ své moudrosti a metod. Četné Galénovy spisy se zachovaly dodnes, podrobnosti Hippokratovy nauky byly rozpracovány. Jako léky hrály velkou roli živly teplo, vzduch a voda, ale také bahno (země). Rovněž projímání a pouštění žilou jsou opatřeními prováděnými pro regulaci

koloběhu šťáv, do něhož se prostřednictvím dechu noří duše a živě v něm pulzuje. Hippokratovy mysterijní poznatky působí dál ještě po celá staletí a dávají mnohem hlubší smysl i pojmům, které dnes používáme již jen materialisticky a abstraktně. Učení o živlech, které Aristotelés poskytl svému žákovi Alexandrovi, je něčím zcela jiným než naše chápání skupenství. Pod pojmy oheň, voda, vzduch a země se vždycky rozuměly stavy světa substancí, z nichž každý zprostředkoval Zemi nebo fyzickému tělu jinou kosmickou entitu. Tomuto učení o živlech bude věnována samostatná kapitola.

Po mystériu na Golgotě přineslo křesťanství vystupující z katakomb naprostý obrat do obecného dějinného a kulturního života. Dávná moudrost začala být záhy pronásledována jako pohanská, tělo bylo považováno za hříšné a celé těžiště se opět obrátilo k duši, která ze síly následování Krista na onom světě usilovala o spojení s ním, pamětliva slov: „Mé království není z tohoto světa.“ Tato první křesťanská staletí byla naplněna touhou vymanit duši ze sevření hříšného těla.

Mystérium na Golgotě přineslo vskutku obrat v celém vývoji lidstva; do sestupné vývojové fáze byl vložen zárodek, aby se tento vývoj mohl zvolna proměnit ve vzestupný. O intenzitě tohoto impulsu prvního období mučedníků a přemožitelů smrti už dnes nemáme přiměřenou představu. Avšak naprosté směřování úsilí k onomu světu způsobilo, že dávné poznatky o tělesné péči zvolna vymizely.

K tomu navíc přistoupila skutečnost, že ve vědě se již od 8. a 9. století začal projevovat zcela nový rys přicházející z arabského světa. Začalo se rozvíjet lékařství, které bylo zaměřeno čistě na zkoumání smyslových skutečností, takže již ve středověku se základem jeho dalšího vývoje stala mrtvola, nikoli tedy člověk podněcovaný živými šťávami. Tím také skončila doba tradice a jen tenouký proud se řinul shůry až do minulého století. Začal nový věk empirie. Terapie přirozenými prostředky živlů zmizely z horizontu veleučených lékařů, vzdělaných na arabsky orientovaných univerzitách.

Po delší odluce se oblast tělesné péče dostává do zorného pole lidí znovu teprve v 18. a 19. století. Můžeme pominout snahy o obnovu mladistvosti pomocí cvičení, jak je vidíme například v Prusku, reprezentované zakladatelem tělovýchovy Friedrichem Ludwigem Jahnem, neboť se za nimi skrýval impuls spíše marsický než merkuriální. Jinak tomu bylo ve Švédsku, kde se na počátku 19. století objevil člověk, který oblasti gymnastiky a masáže znovu zajistil světovou proslulost. Byl to *Per Henrik Ling*. Tímto mužem se jako novým přelomem v dějinách masáže musíme zabývat blíže. Je příznačné, že to nebyl lékař; jako záhy osiřelý syn faráře se nejprve obrátil k teologii a později se stal domácím učitelem v Německu. Jako důstojník se zúčastnil několika polních tažení a domů se vrátil se závažnými revmatickými obtížemi; zbavil se jich prý pomocí šermířského tréninku. Poté co si na vlastním těle vyzkoušel blahodárný účinek těchto opatření, se veškerý jeho zájem obrátil k oblasti gymnastiky a masáže. Vypracoval - v první řadě jako výchovný prostředek, potom ale také jako profylaxi a bezprostřední terapii při nejrůznějších onemocněních - systém jednoduchých a zdvojených pohybů, který je třeba považovat za novou kreaci v této oblasti.

V průběhu své práce rozlišoval obrannou, pedagogickou, lékařskou a estetickou gymnastiku. Čteme-li v Kirchbergově učebnici větu, která má charakterizovat Lingův životní názor: „Konstruoval si život jako sestávající ze spolupůsobení tří základních forem, dynamické, chemické a mechanické, které svým vzájemným prolínáním dávají vzniknout různosti životních jevů“, působí na nás jako vybledlá vzpomínka na dávnou moudrost, kdy lidé ještě věděli, že za všemi životními jevy lze skutečně najít souhru sil, jež jsou v novější duchovní vědě označovány výrazy astrální (dynamický), éterný (chemicko-biologický) a fyzický (mechanický). Nejde tu samozřejmě o shodu pojmů, ale o poslední dozvuk jakési jakoby zapomenuté melodie.

Po překonání velkých těžkostí se Peru Henriku Lingovi v roce 1813 podařilo založit ve Stockholmu státní ústav, který pak dosáhl světové proslulosti. Do Švédska přicházeli lidé ze všech zemí, aby se u něho učili. Po šestadvacet let tady Ling působil a vzdělával za tu dobu bezpočet žáků. Švédská léčebná gymnastika a masáž jsou od té doby obecně známými

pojmy.

Jeho nástupci však začali tento systém, tíhnoucí ke složitosti, víc a víc přizpůsobovat dobovým tendencím a technifikovat ho. Lin- govy velkolepé podněty však přesto působily dále. Dnešní švédská masáž je kombinací prvků Lingovy metody a prací holandského lékaře *Johana Georga Mezgera*, který ve druhé polovině 19. století působil v Amsterdamu a byl také vyhledáván kvůli svým velkým úspěchům. Staré masážní hmaty šířil dál a prorazil masáži cestu do novějšího lékařství.

Dnes, kdy se naše lékařství značně specializovalo, ale také materializovalo, kdy máme, řečeno Goethovými slovy, v ruce spoustu částic, ale ztratili jsme duchovní tmel/ existuje celá řada speciálních metod, které vycházejí z jednotlivých tělesných soustav. A všude se vychází z čistě anatomicko-fyziologických hledisek, jak to odpovídá modernímu chápání tělesných procesů jako jediné reality.

Teprve *Rudolfem Steinerem* vytvořený nový obraz člověka, který podává ve své duchovní vědě, může poskytnout základ k úplně novému pohledu na obsáhlou oblast aktivního a pasivního pohybu. V následujících kapitolách se pokusíme podat z tohoto obrazu tolik, kolik bude nutné k porozumění souhře duševně-duchovní a fyzicky-tělesné složky člověka. I tady se může jednat pouze o nástin. Pro další prohloubení je dnes již k dispozici četná literatura (viz seznam literatury v závěru knihy).