

## K terapeutické technice

### Margarethe Hauschková

Proveďme si jistou rekapitulaci a ještě jednou si uveďme, že masáž je individuálním léčebným ošetřením, které si žádá plné nasazení osobnosti maséra, podobně jako je tomu u všech seriózních léčebných profesí. Velkou roli při tom hraje sebekázeň maséra. Nechci zde mluvit o „profesní etice“ v obvyklém slova smyslu, nýbrž o pečlivých technikách, v něž musí být, jak jsem již popsala, proměněny citové hodnoty, přičemž tyto citové hodnoty jako takové samozřejmě zůstávají zachovány, nevystupují však do popředí či navenek.

První zásadou je *péče o ruku jako žívoucí nástroj*. Na jejím povrchu by neměly být rány ani žádná drsnost (po umytí dobře osušit) a nehty nesmí přesahovat špičky prstů. Kromě snubního prstenu by na ruce neměly být žádné šperky.

Co se týče oblečení maséra, je důležité, aby plášť byl vpředu zcela uzavřený a rukávy byly polodlouhé nebo nanejvýš tříčtvrteční.

Masér by měl mít dobré chování, měl by být klidný, uvážlivý a rozhodný. Musí být do určité míry vyzrálý, aby dokázal zvládnout všechny možné nečekané události. Především je dobré, vytváří-li si klidný úsudek o celkovém stavu pacienta, vnímá ho jako celek a teprve pak bere v úvahu speciální potřeby. Předpis lékaře ho nezavazuje povinnosti jasně si uvědomovat situaci; velmi často totiž musí v rámci lékařského předpisu přece jen přijímat samostatná rozhodnutí. Při ošetření bude vždy udržovat jistý odstup od pacienta; pohyby *vycházejí plynule z nadloktí*, které je podobně jako při eurymii vyzvednuto z tíže. Masér přesto může provádět velmi silné hmaty, nikdy se však do nich nesmí promítnout jeho vlastní tělesná váha.

Během ošetření je třeba dbát na *bezpečnou a pohodlnou polohu* pacienta. Než masáž začne, zůstává pacient zcela zakrytý a také později se vzhledem k *důležitosti tepelného organismu* odkryje jen ta oblast, která je ošetřována; tato oblast nesmí být ovšem zvolena příliš malá. Po ošetření se všechno hned zase zakryje.

V místnosti by v žádném případě nemělo být otevřené okno nebo dokonce průvan. Dále musíme dbát na to, aby se pacient nemusel dívat do světla, neboť jakékoli oslnění brání úplnému uvolnění.

Jednotlivé ošetření má mít *promyšlenou výstavbu*, pokud možno bez několikeré změny polohy, aby při něm panoval jistý klid. Po každém ošetření necháme dobře zakrytého nemocného alespoň *20 minut odpočívat*. Ženy v době menstruace se neošetřují. Dobu jednoho ošetření nelze schematicky stanovit a činí v průměru 20 až 30 minut; obecně lze říci, že je lepší masírovat příliš krátce než příliš dlouze.

*Nejdůležitější je pečlivost a kvalita hmatů*. Jelikož se pohyby vztahují k člověku tekutin, v němž životní tělo usměrňuje procesuální dění, měly by i hmaty v plynulé kontinuitě přecházet jeden v druhý a ošetření by mělo tvořit organický celek. Díky rytmu a mírnému měnění tempa získává celé ošetření hudební nádech. Člověk, chce-li zahřívát, bezděčně poněkud zrychlí sled hmatů, nikdy však nebude spíchat; a toto zrychlení zase později vědomě zklidní.

Spočívá-li plná pozornost maséra v jeho činnosti, rozlévá se kolem sama od sebe atmosféra jisté soustředěnosti a rozptylující rozhovor během masáže je nepřipustný z podstaty věci. Pokud však pacient mluví z vnitřního nutkání, nesmí ho masér rozčilovat vytrvalým mlčením. S citem a taktem zde musí najít pravou míru.

Pokyny tu uvedené nelze chápat jako dogmatické předpisy, v čtenáři však mají probouzet otázky, na něž si musí sám odpovědět.

## Ruka

Když otevřeme knihu C. G. Caruse *Symbolika lidské postavy\**, začíná autor kapitolu o ruce takto: „Tímto slovem [míněna je ruka] otevíráme jednu z nejpozoruhodnějších kapitol celé symboliky lidské postavy, neboť v této podivuhodné končetině spočívá tak hluboký architektonický smysl, její vývoj skýtá historii tak pozoruhodnou, její vliv na pozvednutí lidské duše k dokonání ducha je tak nesmírný, že nejenže odedávna vybízela badatele k usilovnému přemýšlení, ale že se, nehledě na její zvláštní význam pro osobitost příslušné osoby, již dávno stala symbolem náboženského a veřejného života lidí.“ Autor pak dále poukazuje na to, že čin vykonaný s vědomím je „aktem“. „Rukou prosíme, poroučíme, hrozíme a přísaháme, rukou dání platí za závazek [spojuje Já s Já]. Žádáme o ruku děvčete. V buddhistických chrámech najdeme na stovku různých gest rukou a prstů, z nichž každé odpovídá určité formě modlitby. Rukou žehnáme, klademe si ji na srdce, když ujišťujeme, a zvedáme ji k nebi, když slibujeme.“

To vše jsou projevy, které mají co do činění s nejniternější osobností, s naší individualitou. Carusův současník Herder významně mluví o ruce a říká, že je útvarem plným jemného citu a tisícového organického cviku. Zvláště tato poslední poznámka poukazuje na to, že s rukou jedná duch člověka plně na fyzické pláni, v říši hmoty, a proměňuje jí svět. Tak jako si lidský duch bez hmoty v duchovním cvičení, to znamená v koncentraci a meditaci, osvojuje nové schopnosti, cvičí ruka s toutéž vytrvalostí, dokud se nenaučí nové schopnosti, nové dovednosti.

Řekne-li se, že něco „má ruku a nohu“\*\*, pak se to před myslícím rozumem osvědčuje jako použitelné pro pozemskou pláň. Ruka stejně jako noha jsou na různých úrovních zvláštním výrazem lidství, odlišujícím nás od každého zvířete. Ani u nejvýše vyvinutých opic nedosahuje ruka ani noha, i přes podobnost vnějšího utváření, onoho čistého poměru rozměrů jednotlivých částí, který jim vtiskuje lidský duch.

Ve své přednášce u příležitosti zahájení kongresu zdravotních sester 30. dubna 1970 na klinice Ity Wegmanové v Arlesheimu líčí dr. M. P. van Deventerová podstatu rukou na pozadí vývoje lidstva, tak jak ho zachytil Rudolf Steiner ve své *Tajné vědě v nástinu*, ale též v jiných publikacích.

Ruce a paže patří k lidské soustavě končetin, mají v ní však zvláštní postavení. V pradávno minulosti lidského vývoje také byly skutečně používány jako končetiny, a to zrovna tak jako nohy k pohybu těla na pomezí plavání a vznášení se. Lidské tělo bylo tenkrát tvořeno jemnou substancí, bylo něčím na způsob „ohnivého oblaku“, avšak vnitřně oživené a organizované, s veskrze již lidskou podobou.

Když se pak s vystoupením Měsíce ze Země uložila do lidského těla minerální substance, začal pomalý proces napřimování do vertikály a ruce byly osvobozeny od fyzické Země. Staly se nástroji duchovního člověka a vstoupily do služeb zvolna se vyvíjejícího myšlení. Vše, co se během doby objevilo v podobě lidské kultury, bylo vytvořeno rukama. Mnohem později pak nastává doba, kdy jsou ruce a paže přizpůsobeny rytmické soustavě. Ve svých gestech se stávají výrazem citového života a těmito gesty doprovázejí řeč.

Nejzřetelněji vidíme tento přechod ve čtvrté poatlantské kulturní epoše, a sice v řeckém umění, kdy jsou z individuální duše formovány plastické postavy a nepřevládají již stereotypní pozice končetin, které byly obvyklé ve starých kulturách a tradicích. - U Římanů vidíme tento přechod v gestu rozsudku, když císař poraženého gladiátora odsuzuje nebo omilostňuje, což vyjadřuje svým palcem. Usuzování je nejniternější činností lidské duše. - Pro rozdíl mezi Řeky a Římany je charakteristické, jak

\* Carl Gustav Carus, *Symbolik der menschlichen Gestalt*, Lipsko 1853. (Pozn. aut.)

\*\* V němčině *Hand und Fu*; obdoba českého *mít hlavu a patu*. (Pozn. překl.)

zem lidství, odlišujícím nás od každého zvířete. Ani u nejdříve vyvinutých opic nedosahuje ruka ani noha, i přes podobnost vnějšího utváření, onoho čistého poměru rozměrů jednotlivých částí, který jim vtiskuje lidský duch.

Ve své přednášce u příležitosti zahájení kongresu zdravotních sester 30. dubna 1970 na klinice Ity Wegmanové v Arlesheimu líčí dr. M. P. van Deventerová podstatu rukou na pozadí vývoje lidstva, tak jak ho zachytil Rudolf Steiner ve své *Tajné vědě v nástinu*, ale též v jiných publikacích.

Ruce a paže patří k lidské soustavě končetin, mají v ní však zvláštní postavení. V pradávné minulosti lidského vývoje také byly skutečně používány jako končetiny, a to zrovna tak jako nohy k pohybu těla na pomezí plavání a vznášení se. Lidské tělo bylo tenkrát tvořeno jemnou substancí, bylo něčím na způsob „ohnivého oblaku“, avšak vnitřně oživené a organizované, s veskrze již lidskou podobou.

Když se pak s vystoupením Měsíce ze Země uložila do lidského těla minerální substance, začal pomalý proces napřimování do vertikály a ruce byly osvobozeny od fyzické Země. Staly se nástroji duchovního člověka a vstoupily do služeb zvolna se vyvíjejícího myšlení. Vše, co se během doby objevilo v podobě lidské kultury, bylo vytvořeno rukama. Mnohem později pak nastává doba, kdy jsou ruce a paže přizpůsobeny rytmické soustavě. Ve svých gestech se stávají výrazem citového života a těmito gesty doprovázejí řeč.

Nejzřetelněji vidíme tento přechod ve čtvrté poatlantské kulturní epoše, a sice v řeckém umění, kdy jsou z individuální duše formovány plastické postavy a nepřevládají již stereotypní pozice končetin, které byly obvyklé ve starých kulturách a tradicích. - U Římanů vidíme tento přechod v gestu rozsudku, když císař poraženého gladiátora odsuzuje nebo omilostňuje, což vyjadřuje svým palcem. Usuzování je nejnítěnější činností lidské duše. - Pro rozdíl mezi Řeky a Římany je charakteristické, jak různě se právě toto třetí stadium funkce paže a ruky projevuje. - Avšak ke svému pravému úkolu dospějí ruce teprve tehdy, až budou z rytmické bytosti v člověku prostupovány principem Krista a bude tím proměňován vnější život a svět.

Ve vývoji rukou tak vidíme kontinuální proces osvobozování a můžeme sami pocítit, proč Rudolf Steiner označil ruce za „nejkrásnější symbol svobody“.

Ruka je tím charakterizována jako nejlidštější orgán; svou fyziologií nám totiž umožňuje poznat mnohé z nejnítěnější podstaty člověka. Velmi zvláštní záležitostí jsou gesta, například způsob, jakým si vzájemně podáváme ruce, a mnoho dalších, i bezděčných pohybů, které z našeho charakteru prozradí často víc, než je nám milé. - Individualita tvoří a zažívá osud, a tak se i rysy z minulosti vtiskují do čar levé ruky, zatímco čáry pravé ruky ukazují více na budoucnost.

Podíváme-li se na celou trojčlennou paži, uvidíme, že její části mají charakter vyšších bytostných článků. Utváření nadloktí ukazuje sjednocující sílu Já. Teprve u člověka se nadloktí volně odděluje od trupu (viz nákres) a je všestranně pohyblivé. Opice je degenerovanou vývojovou retardací lidské postavy.\*\* Proto se opice vždycky spustí zpět na „ruce“.

Předloktí se svými dvěma kostmi a možností pronace a supinace nese pečeť polarity, která je vlastní astrálnímu tělu, a je také ráznou rukou. Až do fyzického utváření zrcadlí možnost duše obracet se v durové nebo mollové náladě ven nebo dovnitř, otevřít se nebo uzavřít, zkrátka žít v polárních duševních hnutích. Předloktí by u člověka mělo být vždy o něco kratší než nadloktí, poněvadž tato skutečnost může dokumentovat primát ducha. Je-li předloktí delší, blíží se utváření končetiny situaci u zvířat. Mluví se pak o opičích rukou.

\* C. G. Carus, *Symbolik der menschlichen Gestalt*, obr. 117/119, Verlag Niels Kampmann, Celie. (Pozn. aut.)

\*\* Dr. Hermann Poppelbaum, *Člověk a zvíře*, Akademie sociálního umění, Praha 2004. (Pozn. aut. a vyd.)

A konečně vlastní ruka\*, tento plastický, jemně členěný útvar s nesmírnými pohybovými možnostmi, ukazuje, jaký to nástroj si vytvořil lidský duch, aby v oblasti tvořivých sil, jak s nimi pracuje éterné tělo, mohl napodobit jakoukoli podobu, ba aby nad meze přírody mohl z pozemských látek budovat nový svět, svět uměn. Jak jsme viděli, Já vtiskuje éternému tělu pentagramové proudění. Proto také najdeme pentagram i v ruce.

Do samotné dlaně můžeme vepsat pětiúhelník. Pentagram tedy můžeme ve větším či menším provedení najít v otevřené dlaní. Střed je vždy zvláštním bodem Já - v nejvyšším smyslu je to místo stigmatizace, kde vystupuje na světlo krev, podněcovaná Já.

V ruce se ještě jiným způsobem odráží celý člověk ve své funkční trojčlennosti. Paprsky prstů s citlivými zakončeními jsou částí, v níž se projevuje spíše duševně-astrální složka. Bodové působení patří k astrálnímu tělu a vytváří více vědomí. Tak se v něm zrcadlí nervově-smyslový pól.

Dlaň, kterou můžeme otevírat a zavírat, která nám dovoluje vytvářet systolu a diastolu, je příbuzná rytmické soustavě. Masážní pohyby prováděné dlaní můžeme utvářet zvláště dýchajícím způsobem. - S palcem vstupujeme do volního pole, díky jeho protistojnému postavení se dlaň stává prostorem, gesta prováděná palcem jsou volními gesty a mohou působit hrubě, ba téměř brutálně. Ve své knize *Ruce projevují člověka* uvádí Norbert Glas řadu příkladů podstatných rozdílů každého jednotlivého prstu. Z tohoto výkladu lze získat velmi mnoho poznatků o tom, jak vysokou měrou jsou ruce skutečně „zručné“ a nadané.

Duchovní badatel však může o rukou říci skutečnosti ještě významnější. Dejme ještě jednou slovo dr. van Deventerové:

Ještě podrobněji vypráví Rudolf Steiner v 7. přednášce *Exkurzí do Markova evangelia*, jak se ruce jeví jasnovidci. „Z prstů vycházejí a daleko do okolního prostoru svítí zářivé útvary éterného těla, jež se tu mihotavě a slabě, tu zase bodavě rozlévají do prostoru. Podle toho, jestli se člověk raduje nebo je zasmušilý, vyzařují jeho prsty různě; a jinak vyzařuje hřbet ruky a jinak zase dlaň. A pro toho, kdo dovede duchovně pozorovat, je ruka - ovšem se svou éternou a astrální částí - úžasným útvarem.“

Když se pak tato ruka dostane do styku s okolím, naváže vztah - jelikož hmota je ve skutečnosti ztuhlý duch - s duchem okolního světa, například s živlem vody. Když si lidé často myjí ruce, stávají se citlivějšími vůči okolnímu světu, dovedou například „jemněji pozorovat, stojí-li v jejich blízkosti člověk s násilnou nebo dobrou myslí; zatímco lidé, kteří na svých rukou strpí špínu, jsou skutečně i v životě hrubší povahy a ukazují, že mezi sebe a intimnější vztahy v okolí staví cosi jako zdi“. Toto zcitlivění v dobrém slova smyslu neplatí jen pro ruce. Duchovně-duševní složka člověka má k jeho jednotlivým článkům velmi rozdílný vztah. Provádí-li se například přehnané kúry s mytím studenou vodou, zvláště v dětském věku, vzniká nezdravá přecitlivělost. Poznali jsme zde tedy - mytím rukou podporovanou - vnímavost vůči morálním kvalitám okolí, schopnost, která se dostavuje jakoby instinktivně.

Existují ovšem také výklady Rudolfa Steinera, které ukazují, že v pažích a nohou máme též podvědomé orgány pro vnímání kosmických sil. Dříve měli lidé ještě zřetelný cit pro to, že nohy mají vztah k silám Země, k silám tíže, zatímco paže spějí vzhůru k silám hvězdného nebe a jeho harmoniím. - Jako ilustrace může posloužit řecká socha „vzývajícího jinocha“. Ukazuje vzepnutí rukou, doprovázejících jinochovo duševní hnutí, k božským říším, k hvězdnému světu, které jeho duše vnímá jako svůj domov. Takové bylo gesto modlitby téměř ve všech kulturách před mystériem na Golgotě. Od tohoto mystéria již nepozvedáme ruce, abychom vzývali božství, ale spínáme je nebo je přikládáme k sobě, abychom sami v sobě našli božství, „Já“, jehož přinašečem byl Kristus. Máme vědomí sebe sama, které může pojmout sílu Krista, aby pak tuto božskou sílu lásky nechalo proudit do našich rukou, k proměňování Země, k léčení, k žehnání.

\* V něm. orig. *Hand*; rozumí se část horní končetiny od zápěstí dolů. (Pozn. překl.)

Ruka proměňující prostřednictvím naší práce Zemi, ruka léčící a žehnající je výsledkem již v mládí pěstované nálady modlitby. Ruce jsou tím nejtvárnějším a nejprostupnějším z našich organických článků. V průběhu života se mohou velmi proměnit. Duše a duch, které jimi při práci proudí, přetvářejí nejen je, ale proudí jimi také do světa jako objektivní síla lásky, jako požehnání, jako síly, které léčí. Po smrti získá duchovní součást končetin, která je během života prostupovala, fyziognomii našich pozemských činů, duchovní končetiny zjevují pravou kvalitu těchto činů. Ruce jsou však také tvůrci naší budoucnosti. Zemi a člověka musí proměnit svobodné činy lásky. Aby se mohla věnovat těmto cílům, byla ruka vyzařující lásku jako symbol svobody zbavena všech starých pout.