

Kvality hmatů

Margarethe Hauschková

Když si uvědomíme, že při masáži musíme tělesné dění uchopit zvenčí tak, jak to člověk při aktivním pohybu dělá zevnitř, bude samozřejmé, že charakter hmatů musí odpovídat souhrně čtyř živlů. Živly v aristotelovském smyslu, oheň, vzduch a voda, tvoří most pro zasahování vyšších bytostných článků, *oheň* nebo též teplo pro *ducha*, respektive *Já*, *vzduch* pro *duši*, respektive *astrální tělo*, *voda* pro *život*, respektive *éterné tělo*. Učitelem je nám v tom příroda, kterou pozorujeme. Samozřejmě to může být jen podnětem, neboť lidský organismus je mikrokosmem soustředěným na nejužším prostoru. Nicméně je vhodné rozvíjet *smysl pro přírodu*, vidět, jak spolu vzduch a voda zacházejí. Jak vítr zvedá vlny, jak se tvoří víry, jak proudy nejsou v živé vodě nikdy přímočaré, nýbrž lehce meandrují, jak všechno dýchá, jak je možné, že studeným světovým mořem protéká teplý proud, a mnoho dalšího. A nadto existuje ještě ten nejvyšší praobraz všeho pohybu, vznešené smyčky a kruhy, které nad námi opisují „asty“, tedy hvězdy.

To vše má zůstat v pozadí a probouzet duši terapeuta vůči pravým léčivým silám proudícím k Zemi z kosmu. Neboť rytmy univerza, včleněné mezi nebeské výšiny a zemské hlubiny, jsou i v kosmu principem vytvářejícím rovnováhu mezi velkými polaritami. *Také univerzum je organismus*, nikoli mechanismus. Tělesné dění nesmí být nikdy vtaženo do oblasti mechanického pohybu, pocházejícího z nástrojů techniky. *Silové pole Země pak zfyzičtí a ztvrdne*.

Již na začátku jsme se zmínili o tom, že se navázalo na pět základních hmatů švédské masáže. V dalším textu si je jednotlivě charakterizujeme.

Hlazení

Hlazení obsahuje především směrové síly pro člověka tekutin. Úvodní eflouráž slouží nejen k rozšíření kluzného prostředku; vede po určitých *vodicích liniích*, které na končetinách většinou sledují tahy svalů a ještě více uměleckou plastiku lidského těla, přičemž krevní oběh je podněcován ve svém proudění směrem k srdci. Dbáme na to, aby kontakt střední části dlaně byl dobrý a teplý. Všechny plochy mají tvar misky, protože fyzické tělo je schrána. Dlaň tedy musí mít ve svém tvaru vždy něco obsahujícího. Tah je lehký, avšak s dobrým kontaktem. Ruka by měla mít stejně málo vlastní váhy jako loď na vodě, musí se však natolik nořit do proudu, aby před sebou - obrazně řečeno - hnala mírnou příďovou vlnu. K povzbuzení stačí několik tahů.

K hlazení musíme ovšem počítat také hřejivé *dvojitě kruhy* a především *lemniskátu*, používané včetně jejich obměn rozmanitými způsoby. Tímto hlazením, když přitom vycházíme z tepelného organismu, obsáhneme a spojíme větší oblasti, zejména na zádech a na hlavicích kloubů. Zvláštní význam má tento tah v případě, chceme-li nemocné končetiny nebo jiné části, které z funkčního hlediska vypadly z celkové souvislosti života, opět napojit na životní proud, zkrátka chceme-li udělat cestu sjednocujícímu působení Já. Ve zvláštní části ještě uvidíme, že u oblastí, které slouží především činnosti Já, má lemniskáta rozhodující účinek.

Hlazení musí vykazovat ještě další kvalitu, musí dýchat, to znamená, že mírný tlak nesmí být kontinuální, ale musí narůstat a opadat. Všem těmto vlastnostem lze nejspíše porozumět pomocí umění. Proto má tento tah charakter *hudby* nebo *barvy*.

Zvláště důležité je také to, že tento pohyb nesmí být nikdy prováděn s takzvaným švihem*. Každý pohyb musí plně spočívat ve vědomé moci maséra. Impulzace by měla být vždy uvážena. Švih je projevem astrálního těla. Jestliže však k tomu přistoupí Já,

* V něm. orig. *Schwung*, tedy též máchnutí, setrvačnost, „švunk“... (Pozn. překl.)

je i zrychlený pohyb, pohyb se zdánlivě strhujícím švihem okamžitě ovládaný. Platí to především pro stahující tahy*, zakončující masáž.

Hnětení

Zatímco hlazení je dýchajícím pohybem na povrchu, je hnětení již hlouběji zasahující rytmickou pulzací. Hnětení je *krouživý pohyb ve smyčkách*, svůj pravý praobraz má tento pohyb ve smyčkách planetárních drah. Tkáň se plnou střední částí dlaně prohmatne a potom pustí, než nastoupí následující hmat. Ruka se pohybuje vždy po kruhu, který se jako malé kolo odvaluje po tkáni. Hnětení je také srovnatelné s převalující se, přepadávající vlnou, která valivě postupuje.

Kruhové hnětení - převalující se vlna.

Tuto vlnu můžeme obměňovat všemi směry, je to jen otázkou zručnosti. Musí si však uchovat základní charakter svého pozvedání, i kdybychom měli místo jen na dva prsty. Obouručné hnětení probíhá vždy fázově posunutě, tak aby impuls nikdy nevycházel z obou maserových rukou současně, tedy aby obě ruce nikdy nenasávaly současně, nýbrž postupně. Tím vznikne rytmus, který je velmi podobný srdečnímu rytmu. Dobré, hluboké hnětení se vůbec podobá vytváření určité *periferní srdeční činnosti* v kapilární oblasti kůže, podkožní tkáně a svalstva. Pohyb pak probíhá po dvou kruzích, které se prolínají. I tohle je základní princip, který lze v každém směru individuálně obměňovat.

Jsou to dva kruhy, které probíhají po sobě (fázový posun) a v protipohybu se tím prolínají. Všem těmto hmatům se lze naučit jen napodobováním, protože sice můžeme nakreslit jejich mechanickou stránku, nikdy je však v kresbě nemůžeme postihnout v jejich živé podobě.

Valchování

Valchování je určitým druhem vzdušného, silně nasávajícího hnětení prováděného oběma rukama, při němž se například u končetiny snažíme uvolnit celou svalovou trubici od kosti. Používá se jen u končetin a v poněkud obměněné formě u břicha. Tady je třeba dbát zvláště na to, aby se pohyb opět harmonicky zklidnil a abychom tkáň nenechali prostě jen být. Pomocí hudebního citu musíme dát, abych tak řekla, závěrečný akord; to může být krátký tah nebo každá pomalá zdůrazněná forma.

Frikce (uvolňující točení)

Svým hmatáním jdoucím do hloubky a svým třecím charakterem slouží frikce (uvolňující točení) zvláště k vytváření odbourávajících pochodů, které jsou, jak jsme si uvedli, spojeny se silnějším vědomím. Předobrazem frikce jsou vírové stezky, které vznikají mezi vzduchem a vodou nebo vzduchem a vzduchem různé teploty. Frikce je jako *malý spirálový pohyb směřující do hloubky*, střídáný opětovným vystoupením nahoru. Zvláště názorné je to u frikce nad tlustým stěvem, kde nemáme žádný kostěný podklad a skutečně trychtýřovitě se dostaneme do hloubky.

* Resp. stírající tahy; v něm. orig. *Abstriche*. (Pozn. překl.)

Frikce probouzejí odbourávající astrální tělo.

Jsou také na místě všude tam, kde pevnější otoky poukazují na patologické hromadění uložených látek, zvláště v blízkosti kloubů nebo kolem jistých nervových bodů. Existuje jedna speciální metoda, *masáž nervových bodů podle prof. Corneliuse*, která spočívá pouze ve friccích nervových bodů. Člověk při tom reflektuje na elastické napětí mezi nervovým pólem a pólem krve. Frikce vyvolává podráždění v nervové soustavě; v protiakci krevního pólu se mohou rozvinout uvolňující síly a následně se obnoví zdravý poměr bytostných článků. Účinek můžeme srovnat s použitím krátkého působení chladu, po němž má a musí následovat léčivé zahřátí ze strany krve, jinak toto ošetření není léčivé. Při nedostatečné reaktivnosti, tedy při stavech vyčerpání atd., je na místě opatrnost.

Také frikce, jejichž základní charakter jsme si co do podstaty popsali, mohou mít jiné než krouživé formy. Nicméně by masážní pohyb měl být *vidy jednoduchý a tělu přiměřený*. Nikdy to nesmí být intelektuálně vyumělkovaný pohyb, který se zvenčí aplikuje na tělo. Dobrý masér uvádí do pohybu to, co spočívá pod kůží, začleňuje se do tkáňových funkcí. Povrchní pohyby nebudou mít valné účinky. Ještě méně dobré je znásilňování tkáně. Tady se zase jednou zřetelně ukazuje, co rozuměli Řekové příslušnou ctností: totiž zachováváním míry mezi nedostatečností a nadměrností.

Tapotement, poklepávání

Poklepávání se provádí buďto vějířovitě roztaženými, po sobě dopadajícími prsty, do šíře, nebo spíše bodově, především ale *lehce a pružně*. Takto má podněcující účinek na astrální tělo. Provádí-li se na zádech, prohlubuje dýchání nebo uvolňuje pevně sedící hlen. Lze ho používat i na zcela uvolněných velkých svalech, kdy je srovnatelné s osvěžujícím deštěm.

Vibrace

Vibrace slouží rovněž k uvolňování křečovitě staženého astrálního těla při astmatu nebo jiném bronchiálním zahlenění. Lze ji použít i na břicho při úporné zácpě.

Dva posledně uvedené druhy hmatů patří již ke zvláštním aplikacím, které nejsou součástí základní formy. Patří sem i jemné třesení, lehké natahování a podobné speciální hmaty, které zná skoro každá masážní technika.

Desítky let trvající praxe ukázala, že *ovládá-li člověk tyto hmatové kvality, žádné další hmaty nepotřebuje*. Pokud dobře zná organismus, může jimi dosáhnout všech účinků spadajících do oblasti této léčebné metody.

Na základě poznání polárně působícího astrálního těla se *indikace* k masáži významně *rozšiřují*. K všeobecné *regulaci rytmických činností* a k *podněcování pochodů výstavby a vyměšování* v nejširším smyslu přistupuje ještě celá oblast *odvádějících masáží*, kde se pracuje na straně ležící naproti chorobnému procesu, aby se činnost astrálního těla, která je na jedné straně možná příliš prudká a vyvolává městnání až zánět, odvedla do jiné oblasti těla. Tyto poměry ještě při výkladu jednotlivých ošetření probereme zvlášť.