

# Dýchání osvobozuje

**Před rozhovorem s Martinem Bartoškem, který se specializuje na terapii vědomého dýchání, mě napadlo, jestli budu pod drobnohledem, jak správně, či spíš nesprávně dýchám.**

Proč ta obava? Protože obor, kterému se někdo déle a plně věnuje, se mu chtě nechtě promítá do života; své o tom vědí třeba děti z učitelských rodin nebo jazykový korektor při čtení novin. S Martinem Bartoškem jsem se ale ničeho takového obávat nemusela. Jak sám říká, čas, kdy se věnuje klientům, a svůj volný čas má od sebe oddělené. A jak je to tedy s tím dýcháním?

**Co je pro vás jako lektora terapie vědomého dýchání na dechu a dýchání obecně tak fascinující?**

Dýchání jako takové je velmi jednoduché, protože dýcháme každý den. A možná pro tuhle svou samozřejmost je dýchání jako cesta osobního rozvoje nebo transformace pro spoustu lidí neznámá. A právě to mě na dýchání asi fascinuje, že je celkem jednoduše možné dosáhnout různých stavů vědomí a různými způsoby se uzdravovat. A také, že dech umožňuje spojovat všechno se vším.

**Je schopnost dýchat to samé jako umět správně dýchat?**

Ve výjimečných případech, protože existuje spousta vlivů, které správnému dýchání brání. Právě s těmito vlivy během svých terapií pracuji. Patří mezi ně narození, výchova v rodině, neuvědomělá tendence ke smrti nebo zážitky z minulých životů. V dnešní době se k nim navíc velkou měrou přidává současný náročný život, sedavé zaměstnání a všudypřítomný stres. Málokdo v naší civilizaci dýchá správně, kromě jogínů v Indii. *(usmívá se)*

**Vlivy, o kterých jste mluvil, nás ovlivňují víceméně nevědomě. Ovlivňujeme nějak své dýchání my sami, vědomě?**

Na základě zážitků a zkušeností, o kterých jsem mluvil, se vytvářejí dechové vzorce, které je docela těžké překonat. Tyto podvědomé mechanismy dýchání sami označujeme jako nesprávné dýchání. Pokud bychom je chtěli odstranit, máme několik možností. S dechem totiž můžeme pracovat za pomoci různých

metod, ať už je to jóga, pilates, čchi-kung nebo dechové terapie, které se přímo zaměřují také na změnu těchto dechových vzorců.

**Počínaje prvním nádechem dýcháme automaticky, nevědomě. Kdy nastává okamžik, kdy se rozhodneme, že chceme své špatné nevědomé vzorce dýchání změnit na vědomé?**

Podle mě si mnoho lidí uvědomuje, že nedýchají správně. Všimnou si toho nepřímou, třeba že jsou daleko víc unavení a méně odolní ke stresu. Takže pokud na sobě některé příznaky upozorují, většinou v tom lze najít souvislost s nevhodným dechovým vzorcem. A kdy získá potřebu to změnit? Když se dostane k informaci o tom, že změna je možná, když je těmito informacím i změnám otevřený.

**Působíte jako lektor léčebných metod vědomého energetického dýchání rebirthing a protistresového cvičení Osho Divine Healing. Jak jste se k těmto metodám dostal?**

Závodně jsem tančil standardní a latinskoamerické tance, přes které mě kamarádka dovedla do meditačního centra, kde se také dělalo pohybové divadlo. V něm mě zajímala hlavně souvislost s tancem. Postupně jsem přecházel na metody osobního rozvoje a Oshovy meditační terapie. Procházel jsem různými technikami a možnostmi rozvoje, ať už v rámci svého studia pedagogických a sociálně psychologických metod nebo metod zaměřených na tělo nebo alternativní medicínu. Nejvíce mě ale oslovovaly metody spojené s dechem a díky tomu se ke mně dostala i metoda rebirthingu.

**Vím, že jste také studoval na holandské univerzitě. Co vám toto období dalo?**

Především setkání s ženou jménem Pavita Machado, která mě tehdy pozvala na svůj workshop o rebirthingu. Toho jsem se zúčastnil následující rok a jsem rád, že jsem mohl poznat účinek této metody na vlastní kůži. To mě inspirovalo k další cestě, kterou jsem podnikl do Španělska přímo k zakladateli rebirthingu

Leonardu Orrovi a absolvoval u něj trénink pro terapeuty této metody.

### **Tam jste se dostal také k Oshovým meditacím a ke cvičení Osho Divine Healing?**

Ne, ty rebirthingu předcházely. V roce 1997 jsem dostal povolení od Osho leadera pro Českou republiku pro vedení těchto technik. Pořádal jsem tedy pravidelné akce, víkendové semináře, cestoval jsem k zahraničním lektorům na jejich meditace. Metoda, kterou dělám aktuálně, se správně jmenuje Osho Divine Healing, což je vlastně cvičení, které jsem se naučil v roce 2000. V té době jsem pracoval v pedagogicko-psychologické poradně, takže jsem toto cvičení cvičil především se studenty. V roce 2008 mi pak můj učitel z Německa předal toto učení pro Českou republiku.

### **Kdybych na takové cvičení přišla, co mohu čekat a jak si ho představit?**

Cvičení tvoří několik fází. První fáze jsou dechové cviky, po nich následují cviky na uvolnění kloubů a protažení svalů a meridiánů a cvičení ukončíme léčebnými zvuky. Celá sestava trvá zhruba hodinu a půl a je vybrána tak, aby zahrnovala cviky na uvolnění stresu, regeneraci a uzdravování. Cvičení vychází z čínského čchi-kungu a japonského shintaido.

### **Jaký je rozdíl mezi terapiemi Osho Divine Healing a rebirthing, o kterém jste mluvil na začátku?**

Terapie rebirthing je práce s energetickým vědomým dýcháním a probíhá individuálně. Během sezení pracujeme s představou, že vdechujeme pránu, která potom proudí tělem a na úrovni těla pozitivně působí na blokády vzniklé během let, čímž může uzdravovat různé onemocnění a čistit emoce. A pokud je člověk připravený, může ho tato energie po takovém sezení dovést do stavu hluboké relaxace.

### **Jaké výsledky mohu po této terapii čekat?**

Klienti, kteří ji podstoupili, pocítili, že se jim zvýšila sebeúcta a zlepšily partnerské vztahy. Začali se zbavovat úzkostí a daleko lépe se vyrovnávali se stresem. Víc si také začali uvědomovat sami sebe, kdo jsou a co vlastně chtějí. Rozvinula se u nich tvořivost, daleko lépe dovedli naslouchat svým přáním a zaměřili se víc na svoje cíle. Celkově měli prostě větší

radost ze života.

### **To zní hezky. Abych se tedy úplně zbavila špatných vzorců dýchání, kolik sezení bych měla absolvovat?**

Celkem tato metoda počítá s deseti sezeními. Jedno trvá zhruba dvě hodiny, přičemž jednu hodinu se jenom dýchá. Na začátku to je docela náročné. Během dýchání probíhá energetický cyklus energie, kdy postupně nastupuje, dosahuje určitého vrcholu a pak nás vede do hluboké relaxace.

### **To mi připomíná uklidňující techniku tří hlubokých nádechů a výdechů ve stresových situacích...**

Ano, dýchání do břicha. (*směje se*) V rebirthingu nedýcháme do břicha, ale do horní části hrudníku. Řídíme se totiž pravidlem, že pokud chceme relaxovat, dýcháme do břicha, pokud ale chceme změnu a transformaci, je třeba dýchat právě do horní části hrudníku.

### **Proč zrovna sem?**

Tato část těla nás totiž spojuje s našimi nevědomými obsahy, takže díky tomu může dojít ke změně a transformaci. Podobně jako jiné školy pracujeme s pojmem somatická paměť neboli paměť těla. Tento koncept vychází z toho, že vzpomínky na prožité události se neukládají pouze v mozku, ale mohou se ukládat i v různých částech těla. Při metodě rebirthing se tato paměť těla může rozpouštět a díky tomu nás může osvobodit od potlačených emocí a nezpracovaných zážitků.

### **Kdybyste měl metodu rebirthing někam zařadit, kam by to bylo?**

Do oblasti spirituální očisty. Pomáhá nám zbavit se energetického a emocionálního znečištění, což je energie, kterou si vytváříme svým životním stylem nebo kterou přijímáme od druhých lidí. Systém spirituální očisty tvoří několik bodů, jedním z nich je práce s jednotlivými elementy, vzduchem, ohněm, vodou a zemí. Další body zase spadají do práce s myslí, zaměstnáním, vztahů a dalších kategorií. Leonard Orr, zakladatel této metody, říká, že pokud bychom se energie z tohoto znečištění nezbavovali, tak se nemůžeme osobnostně ani duchovně rozvíjet.

**Přijmu-li tedy koncept energetické a emo-  
ciální očisty za své, mohu ji provádět jinak než  
za pomoci technik rebirthingu?**

System je jednoduchý. Říkal jsem, že pracuje  
s jednotlivými elementy, takže například do  
elementu země se dá zahrnout všechno, co

se týká těla včetně zdravé stravy. Patří sem  
také masáže, péče o tělo, pobyt v přírodě  
nebo třeba bubnování. Takže možností, jak  
s elementy pracovat, je spousta.

*Kateřina Komorádová*

