

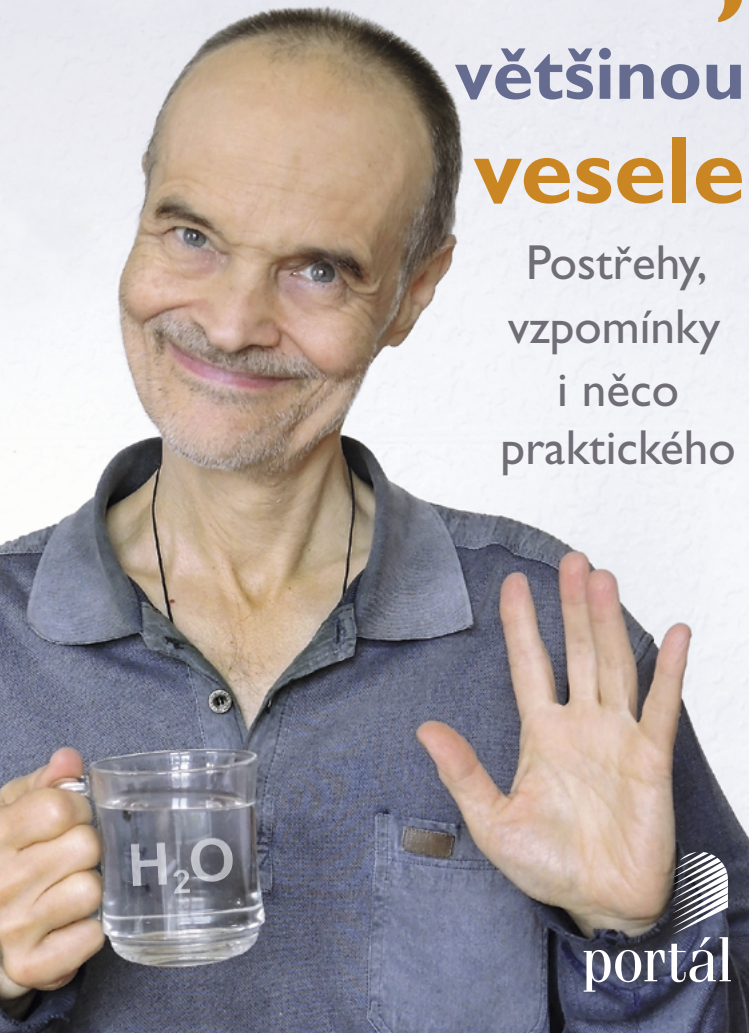
KAREL NEŠPOR

# Stríživě,

většinou

vesele

Postřehy,  
vzpomínky  
i něco  
praktického



portál

KAREL NEŠPOR

Strážlivě,

většinou

vesele

Postřehy,  
vzpomínky  
i něco  
praktického



portál

© Karel Nešpor, 2018

© Portál, s. r. o., Praha 2018

ISBN 978-80-262-1344-4

# Obsah

Úvodem: Moji přátelé . . . . .	5
Veselá střízlivost . . . . .	6
Dech . . . . .	18
Dobrozyky . . . . .	30
Legrační objevy . . . . .	69
To už bylo dávno . . . . .	95
Tajemství . . . . .	109
Od srdce . . . . .	132
V záři reflektorů . . . . .	152

# Úvodem: Moji přátelé

Kdysi se mě jedna novinářka zeptala, proč mluvím o bývalých pacientech jako o střízlivých přátelích. Důvod je prostý – protože mi jako přátelé připadají. Přátelství nebo spřízněnost cítím i vůči lidem, s nimiž jsem se setkal jen letmo nebo o kterých jsem slyšel. Mými přáteli se, vážení čtenáři, můžete prostřednictvím této knihy stát i vy.

Knih, kterou držíte v rukou, není učebnice, ale kamarád. Můžete ji otevřít na kterémkoliv místě, kousek si přečíst a pak se věnovat něčemu jinému. Můžete při její četbě třeba pít čaj, poslouchat hudbu nebo se vesele kodrcat v hromadné dopravě. Vlastně s pitím čaje raději opatrně – kdybyste se začali smát, mohli byste se trochu pobryndat. Ne že bych zde popisoval pouze veselé věci, ty ale převažují.

# Veselá střízlivost

## Skutečná scéna ze života, jak ji popsal jeden střízlivý přítel

Policistka: „Vaše doklady, prosím.“

Řidič abstinent: „A bude i dechová zkouška?“

Policistka: „Vypadáte dobře, není potřeba.“

Řidič abstinent: „Prosím!“

Policistka provede dechovou zkoušku na alkohol. Je negativní.

Řidič abstinent žadoní: „A uděláte mi, prosím, ještě test na drogy?“

Policistka obrací oči v sloup: „Tak už jedte!“

## Dvakrát o psech

Jeden z našich střízlivých přátel vypravoval, jak dobře vycvičil psa. Jeho bystrý pejsek díky tomu získal četná ocenění.

Řekl jsem mu: „Ten váš pes má víc titulů než já!“

Nato jsme se začali všichni smát. Smáli jsme se asi ještě mnohem víc než vy, když to nyní čtete.

Jiný střízlivý přítel se svěřil, že po léčbě se začal více věnovat svému psovi.

Zatvářil jsem se přísně a zeptal se: „Je ten pes abstinent?“

„Už od narození,“ odpověděl dotyčný se smíchem.

## Na rovinu

Jednomu z našich střízlivých přátel nabídl kdosi při pracovním jednání alkohol.

Náš přítel odmítl.

Obchodní partner se zeptal: „Vy jste tady autem?“

Přítel odpověděl: „To také. Kromě toho jsem abstinující alkoholik.“

Dotyčný to považoval za vtip a začal se smát.

Do podobné situace se dostal jeden vysokoškolský profesor.

Američané, kterým o své závislosti řekl, to přijali samozřejmě a s respektem. Mimochodem, spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele byla v USA asi o třetinu nižší než u nás a počet abstinujících dospělých tam přesahoval 30 %.

## Momentky z léčby

### Podložka na cvičení

Podložek na cvičení jógy je trhu nepřeberně. Mně se osvědčila obyčejná deka za pár korun. Je lehká, levná a skladná.

Když jsem nedávno před společným cvičením vyndával deku z tašky, řekl jsem střízlivým přátelům: „To koukáte, jakou mám krásnou podložku. Když budete abstinovat, našetříte si a koupíte si u Vietnamců také takovou.“

### Milí abstinenti

Na doléčovací klubě jsem požádal bývalé pacienty, aby dokončili větu, která začíná takto: „Milí abstinenti, krásně jsem si odpočinul...“

Odpovědi si domyslíte. Naši střízliví přátelé zmiňovali přírodu, rodinu, dobré zájmy atd.

Největší odezvu ale vyvolalo toto: „Milí abstinenti, krásně jsem si odpočinul před deseti lety, když jsem přestal chlastat.“

### Ty krávo!

Cvičil jsem společně s pacienty. Při jednom trochu namáhavějším cviku jeden z nich tiše poznamenal: „Ty krávo...“

Když jsme docvičili, řekl jsem mu: „Jestli to oslovení patřilo mně, hrdě hlásím, že nejsem sudokopytník, ale primář.“

Nato jsme se začali všichni smát.

## **Rovnoprávnost**

Jeden z našich střízlivých přátel poznamenal: „Manželka si dělá, co chce. A já s dětmi si také děláme, co chce ona.“

## **Metoda Kutuzov**

Možná si ze školy vzpomenete, jak Kutuzov porazil Napoleona. Historici mi prominou jisté zjednodušení, ale Kutuzov dlouho ustupoval a ustupoval. Že je mistr ústupu, projevil už po bitvě u Slavkova. Tehdy se mu podařilo uniknout z hrozícího obklíčení. Metodou Kutuzov mám na mysli schopnost opustit prostředí, které vyvolává bažení nebo příliš silné emoce. Mnoha našim přátelům se rychlý ústup vyplatil.

## **Jde to i beze slov**

Jeden z našich střízlivých přátel byl ve stresu a zmocnilo se ho silné bažení po alkoholu. Neplánovaně se rozhodl zajít na setkání Anonymních alkoholiků. Omylem ale přišel na setkání v angličtině. Anglicky neuměl, a tak tam jen seděl a poslouchal nesrozumitelnou řeč. Bažení i tak zmizelo. Dost možná k tomu došlo vlivem přátelské atmosféry, protože ta se přenáší i beze slov.

## **Co bylo nejtěžší?**

Na doléčovací skupině se sešli nováčci i mnoho let abstinující přátelé. Jeden nováček se zeptal ostatních: „Které období střízlivosti bylo nejtěžší?“

Asi tři roky abstinující muž středního věku mu odpověděl: „Tím nejtěžším jsem prošel před tím, než jsem začal abstinovat.“

Připomnělo mi to rčení Anonymních alkoholiků: „I ten nejhorší den za střízlivá byl lepší než kterýkoliv den v době, kdy jsem střízlivý nebyl.“

## **Pevné ruce**

Mluvili jsme o výhodách střízlivosti.

Jeden z našich střízlivých přátel řekl: „Neklepou se mi ruce.“

Někdo se ho zeptal, co má za práci.

Onen abstinent odpověděl: „Jsem svářeč.“



Lidé si od střízlivosti slibují ledacos. Někdy jsou to i věci velmi jednoduché. Jeden z našich, nyní už dlouhodobě střízlivých, přátel vzpomínal na počátky své abstinence. Po dvanácti dnech se velmi těšil, až se mu přestanou klepat ruce a nebude rozlévat polévku. A to byl v pobytové léčbě, kde jsme jeho odvykací stav energicky léčili. Doma by to bylo nesrovnatelně horší.

### **Nesnadný úkol**

Jeden přítel abstinent si trpce stěžoval na poměry ve firmě, kde pracoval jako řadový zaměstnanec.

Řekl jsem mu: „Reformovat firmu, která vám nepatří, nebude snadné.“

### **Jaký spánek je nejlepší**

Jeden z našich nyní střízlivých přátel měl problémy se spánkem. Kromě alkoholu zkoušel všelijakou další chemii, ale nic mu nepomáhalo. Začal abstinovat a postupně se zlepšoval i jeho spánek. Na základě této zkušenosti pronesl na doléčovací skupině památnou větu: „Nejlepší je spát zadarmo!“

### **Jak se motivovat ke střízlivosti?**

Tuto otázku mi položil jeden inteligentní závislý muž středního věku.

Odpověděl jsem mu toto: „Chodte 90 dní denně, v krajním případě ob den, na setkání Anonymních alkoholiků.“

Pak porovnejte tři měsíce střízlivosti s předchozími třemi měsíci nestřízlivosti. A budete mít motivaci jako Sněžka.“

### **Zapomenutý dluh**

Na doléčovací skupině se jeden z našich střízlivých přátel svěřil s problémem. V době, kdy pil, ukradl v obchodě láhev. Dávno na ni zapomněl. Jenže exekutoři nezapomněli a malý dluh za tři roky na hodně nafoukli.

Onen abstinent je na tom nyní finančně i jinak dobře a dluh zaplatil. I tak si to ale velmi vyčítal.

Řekl jsem mu: „Jestli pochází lidstvo z opic, museli bychom si minulost vyčítat všichni.“

## Úžasný kšeft!

Jeden přítel abstinents se svěřil s tím, co udělal v silně nestřízlivém stavu. Zavolał o půlnoci svému nadřízenému, že pro něj má úžasný kšeft. Dovedete si představit, že druhý den šel do práce dost nerad. Důvodem nebyla jen kocovina. Náš přítel vyprávěl tuto historku s humorným nadhledem, měl už za sebou čtyři roky abstinence.

## Zvláštní múzy

Střízlivým přátelům někdy říkám, že i když na to nevypadají, jsou mé múzy. Inspirovali mě k napsání řady odborných textů. A také jsem pro ně vymyslel různé druhy smíchu a další legrácky. K těm patří třeba přistání mimozemšťana. Ten se po příletu na Zem zeptá, kde se tady scházejí Anonymní alkoholici, že by si tam zašel. Dost často také praktikujeme Smích po třech, šesti a dvanácti letech střízlivosti. To dá rozum, že smích po dvanácti letech je hlasitější, že?

## Náramné zlepšení

Jeden z našich střízlivých přátel projevil během doléčování nadhled a sympatický smysl pro humor.

Svěřil se ostatním, že po léčbě řekl své matce: „Co abstinuju, tak ty jsi úplně normální.“

## Nalezený traktor

Probíhá vizita v části oddělení pro akutní pacienty.

Lékař se ptá pacienta: „Jak jste se vyspal?“

Pacient na to: „Nestálo to za nic. Soused na vedlejší posteli hledal celou noc traktor.“

Druhý traktor byl na rozdíl od předchozího skutečný. Jeden náš střízlivý přítel rád zahradničí. Aby mu šla práce lépe od ruky, koupil si traktor renomované značky. Stál ho přibližně tolik co menší osobní auto. A proč ne, když už dost dlouho abstinuje, má řidičák a zahradničení mu dělá radost.

## Stručně a jasně

Jeden pacient se zeptal dlouhodobě abstinujících přátel: „Co se ve vašem životě při abstinenci změnilo?“

Mimo jiné se dozvěděl toto: „Pracuji, nebydlím v lese, nekradu a nevozí mě policejní auta.“

## Hledač pan Hřebíček

Jeden z našich střízlivých přátel, říkejme mu pan Hřebíček, má svérázného koníčka. Za pomoci detektoru hledá po lesích kovové předměty. Svými nálezy, jako jsou například rezavé šavle, si zdobí stěny bytu.

Při psychoterapii jsme hovořili o plánech do budoucna.

Pan Hřebíček řekl: „Chtěl bych si najít ženu.“

Na to jsem poznamenal: „Ta by vám ty šavle asi vyházela.“

Pan Hřebíček: „Najdu si takovou, která hledá kovy jako já!“

„To nebude snadné,“ řekl jsem.

„Dám si inzerát,“ nedal se pan Hřebíček.

Navrhl jsem mu: „Pomůžu vám ho zformulovat: ‚Hledač kovů hledá ženu stejných zájmů. Značka: Hledejme společně!‘“

Nato jsme se začali všichni řehtat, včetně pana Hřebíčka.

Nyní už vážně: Výzdoba domácnosti, zvláště ložnice, by měla uklidňovat, abychom se tam cítili dobře a bezpečně. Už i jen pohled na zbraň vyvolává podle psychologů agresivní myšlenky. Pan Hřebíček by udělal dobře, kdyby staré železo odnesl do sběru a na zeď zavěsil třeba obrázek květin nebo hezkou krajinku.

## Vejsce v košíku

Lidové přísloví říká, že není dobré mít všechna vejce v jednom košíku.

Můžete namítnout, že v dnešní době se vejce přenášejí v papírových krabicích. Mimochodem, tyto obaly jsou přívětivým útlukem pro mikroby, proto je lépe doma vejce vyndat a krabici vyhodit. Ale zpět k zmíněnému přísloví. To se netýká přepravy vajec, ale něčeho důležitějšího, totiž motivace.

Někdo chce překonat závislost, aby zachránil rodinu. To je ale jenom ten jeden košík. Chtělo by to ještě přidat jiné. K dalším motivacím může patřit kupříkladu zdraví, dobrá pověst, poslední soud, příští převtělení a to, aby člověk nevypadal jako čuně, ale

měl ze sebe dobrý pocit. Motivace, která je rozkročená do různých oblastí života, je odolnější. Snadno přečká životní zvraty a různá nemilá překvapení.

Nakonec ještě připomenu to, co naši střízliví přátelé slyšeli už mnohokrát: Nejlepší způsob, jak si udržovat motivaci ke střízlivosti, je dlouhodobé a soustavné doléčování. Anonymní alkoholicí a podobné organizace mají toto výstižné rčení: „Začátečník je ten, kdo abstinuje méně než pět let.“

## Co je to úhlavní brloh?

Brloh je v našem slangu místo, které ohrožuje střízlivost, zdraví a další důležité hodnoty.

Úhlavní brloh je brloh, kam člověk s návykovou nemocí dříve pravidelně docházel. Úhlavní brloh vyvolává nejsilnější bažení, a proto je výhodné se mu důsledně vyhýbat. Doporučujeme kolem něj ani nechodit.

Podobně lze uvažovat o škůdcích. Škůdce je člověk, který ohrožuje střízlivost. Úhlavní škůdce je v tomto směru zvláště nebezpečný, proto se vyhýbáme místům, kde by se mohl zdržovat. Kromě toho zablokujeme jeho číslo, aby nám nemohl volat. Jestliže má někdo úhlavních škůdců povícero, udělá dobře, když si změní telefonní číslo a e-mail. O tom se zpívá i v jedné z našich střízlivých písní:

Vyhazuji simku,  
ať jsem z toho venku.  
Nové číslo tajné  
škůdce nedostane.

## Je lepší být bohatý, nebo chudý?

Tahle otázka připadá mnohým lidem zvláštní. Jenže odpověď na ni není zdaleka jednoznačná.

Příklad z naší praxe: Mladý muž přijde snadno k penězům. Utratí je za alkohol, drogy nebo hazard a vytvoří si závislost.

Před svým zbohatnutím byl chudý, teď je ještě chudší, a ještě k tomu závislý a nemocný. Je ovšem bohatší o zkušenost. Díky ní snad pochopí, že větší majetek znamená také větší odpovědnost.

Stejně lze uvažovat o zdraví, postavení a o tom nejcennějším, co máme. Tím myslím čas.

## Omlazování

Pravidelně cvičívám na ženském oddělení pro léčbu závislostí.

Jednou jsem se přítomných abstinetek zeptal, co by chtěly cvičit.

Jedna dáma středního věku nadhodila: „Něco na omlazení.“

Vzpomněl jsem si na dobu, kdy jsem pracoval se závislými ženami.

Pak jsem řekl: „To je jednoduché. Stačí střízlivost. Když sem někoho přivezou, tak vypadá na osmdesát. Uplyne pár týdnů, a začne působit dobře. A za dva, tři měsíce je z ní mladičká, roztomilá abstinentka.“

„Já abstinuji teprve tři týdny a připadám si mladší už teď,“ řekla jedna paní.

Odpověděl jsem: „To abyste si sem nechala přinést dupačky pro miminko.“

Nato jsme se všichni rozřehtali.

Pak jsme praktikovali cvičení na posílení ledvin. Ty podle čínské tradice souvisejí s vitalitou a mládím a zvláště v zimě zasluhují zvláštní pozornost.

## Tuny mrkve

Někteří patologičtí hráči považovali peníze za životní prioritu. Neuvědomovali si, že je to jen prostředek. Jednou jsem je požádal, aby spočítali, kolik mrkve si mohli za prohrané peníze koupit. Vycházelo to na stovky tun. Tolik peněz už asi nikdy mít nebudou, ale to nevadí. Půl kila mrkvičky si dopřejí snadno, i když jsou v insolvenci. Důležité je, že se neštvou za penězi jako dříve. Nepotřebují to a našli důležitější hodnoty. K těm patří dobré vztahy a čisté svědomí.

## Dva zlatokopové

Na doléčovací skupině seděli blízko sebe doktor přírodních věd a muž s dělnickým zaměstnáním. Doktor přírodních věd se léta zabýval cestováním po světě a hledáním ložisek zlata.

Dělník mluvil o tom, že co přestal pít a kouřit, má dost peněz. Dříve to s prací přeháněl a neměl nic. Za střízliva dělá rozumně a peníze mu ještě zbydou.

Obrátil jsem se na doktora přírodních věd a řekl mu: „Vy se plahočíte po světě, a váš soused našel zlatý důl přímo pod nosem.“

Nato jsme se začali všichni řehtat.

## Problémoví lidé

Na doléčovací skupině se jeden pacient v pobytové léčbě zeptal zkušených abstinentů: „Jak jste se vyrovnávali se lidmi, kteří tady dělali problémy?“

Z následující debaty vyplynulo, že problémové lidi člověk potká i v práci a někdy i mezi příbuznými.

V tom se léčba podobá normálnímu životu.

Jeden přítel abstinent řekl něco jako: „Když si někdo pořád dokola stěžoval, tak jsem mu řekl, že si zaplatil špatnou rekreaci.“

Tomu jsme se společně zasmáli.

## Největší mlsoun

Na našem klubu jsem se přátel abstinentů zeptal, kdo z nich je největší mlsoun.

Jeden se přihlásil. Věnoval jsem mu hlávkou zelí.

Příští týden jsem se zeptal na totéž, ale mlsounovi jsem daroval dvě mrkve.

Říká se, že opakovaný vtíp není vtípem, ale v tomto případě se všichni smáli stejně jako poprvé.

On to vlastně nebyl úplně vtíp. Zkuste se zeptat jater, jaký mají názor na uleptaný a chemií mumifikovaný zákusek. Játra místo odpovědi zavrčí cosi neslušného.

Ale mrkvička, to je něco jiného! Nad tou se jaterní buňky radostně zatetelí.

Jedna přes druhou začnou volat: „Ano, to je ono!“

## Juchání v praxi

V materiálech Anonymních alkoholiků se dočteme, že sebelítost si abstinující závislý člověk nemůže dovolit. Sebelítost je opravdu čertova zahrádka, kromě smutku se v ní najdou i závist a hněv. To neprospívá nikomu. Vedle běžných způsobů, jak zvládat negativní emoce, nabídnu ještě jednu možnost, která je inspirována Anonymními alkoholiky. Ti označují sebelítost za příznak JUCH („já ubohý chudáček“).

Postup je jednoduchý. Kdykoli v sobě rozpoznáme sebelítost, začneme juchat. Juchání má nejméně dvě výhody: 1. zlepší náladu. 2. vede ke konstruktivnějšímu uvažování. Ukážeme to na příkladech.

Paní Růženka má rýmu a říká si: „Achich ouvej, tolik trpím.“ Usměje se a řekne si: „Juch, juch, juch! Udělám si čaj se zázvorem. Až přijdu domů, dopřeji svým prochladlým nohám teplou koupel. Pak si vezmu teplé ponožky.“

Pan Pilník v duchu naříká: „Tolik se snažím, a k čemu mi to je?“ Usměje se a řekne si: „Juch, juch, juch! Pracovat do naprostého vyčerpání už nebudu.“

Abstinent Miroslav hořekuje. „Nikdo mě nemá rád!“ Usměje se a řekne si: „Juch, juch, juch! Co takhle někomu zavolat, napsat e-mail nebo jít na setkání Anonymních alkoholiků? V Praze se scházejí víckrát za den.“

## Všechno je obět'

Jestliže o někom řekneme, že je obětavý, zní to jako velká pochvala. Jenže obětaví jsme úplně všichni, ať chceme nebo ne. Důvod je prostinký. Den má 24 hodin a dost. Jestliže někdo prožije svých 24 hodin nevhodným způsobem, obětoval tomu mnoho lepších věcí.

Obětavec je zkrátka každý. Rozdíl je pouze v tom, co obětujeme ve prospěch čeho. Něco obětovat ve prospěch abstinence

je pro střízlivé přátele skvělá volba. K abstinenci jim Vyšší moc většinou přibalí něco hezkého – třeba lepší zdraví a vztahy, více klidu a zajímavější život.

## Jak přišel Jeníček k rozumu

Tato pohádka je pro dospělé. Neslušná slova v ní sice nejsou, ale malé děti by ji nepochopily. Ovšem moji přátelé, kterým jsem tento dojemný příběh vypravoval, mu rozuměli náramně dobře.

To vám bylo tak. Jeníček měl alergii na jahody. Jeho hodná maminka Mařenka mu mockrát říkala, aby se jahodám vyhýbal. Jeníček to vždy odkýval, ale myslel si své. Jednou byl nakupovat a uviděl v obchodě jahody. Byly zlevněné a vypadaly dobře. Koupil si jich plný košíček a všechny je snědl. Krátce nato se osypal hustou vyrážkou, takže vypadal jako zralá jahoda. Odvezli ho do nemocnice a dávali ho tam do pořádku.

Na vizitě se ho pan doktor zeptal: „To ti, Jeníčku, maminka neřekla, abys jahody nejedl?“

Jeníček popravdě odpověděl: „Říkala mi to, ale já na to zapomněl. Jak to udělat, abych si to konečně zapamatoval?“

Pan doktor mu poradil: „Připomínej si, jak jsi po těch jahodách vypadal. A uvědom si, že když nebudeš jíst jahody, můžeš si pochutnávat na borůvkách, angreštu a brokolici. Ty jsou lepší než infúze, vid?“

„To jistě,“ připustil Jeníček.

„A také chod' na setkání Anonymních alergiků,“ dodal hodný pan doktor.

Náš milý Jeníček se tím hezky řídil a od jahod abstinuje dodneška.

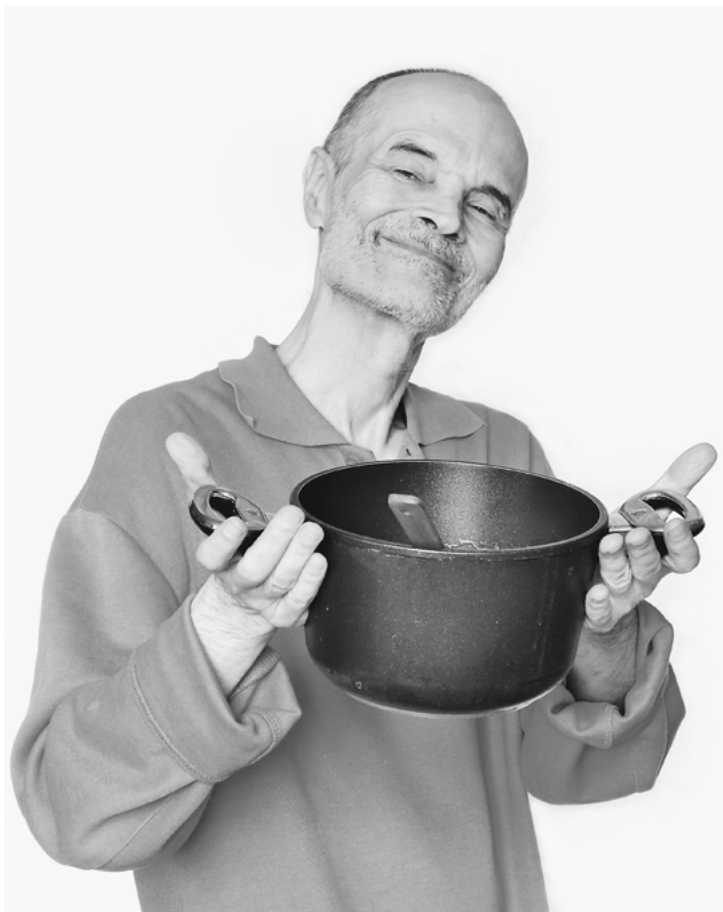
Kdyby měl Jeníček alergii na alkohol, určitě by se mu také vyhýbal.

## Recept na léčení závislosti

Následující recept je velmi zdravý a výživný. Vezměte pořádný kus negativní motivace čili uvědomte si rizika závislosti. Negativní motivaci očistěte a nakrájejte nadrobno. Přidejte dvě lžice



pozitivní motivace, to znamená – připomeňte si výhody abstinence. Humor a klid dodají vaší polévce správný šmak, proto jimi nešetřete. Budete také potřebovat hodně vody. Vše důkladně promíchejte a zahustěte lžičkou zdravého sebevědomí. Vařte nejméně dvacet let! Zatímco se polévka vaří, abstinujte, chod'te na setkání Anonymních alkoholiků nebo se jinak doléčujte a buď'te v pohodě. Při vaření se co nejčastěji usmívejte.



*Bývalý šéfkuchař z Bohnic vám přeje dobrou chuť!*

# Dech

## Zubaři a mnozí další

Stres neprožívají pouze lidé, kteří sedí v zubařském křesle. Stresem jsou podle údajů z odborné literatury ještě v daleko větší míře ohroženi samotní stomatologové. Připravoval jsem si seminář na toto téma a zkusil jsem se vcítit do situace zubního lékaře. Předklon trupu vede k tomu, že se žebra dostávají skoro až do pánve. Napětí a vypjaté soustředění vede k zádržím dechu. Vzniká tak bludný kruh, kdy stres a pracovní poloha zhoršují dýchání, což ještě prohlubuje stres. Klidné dýchání do břicha, kdykoliv to umožní situace, zde má klíčový význam. To se týká i mnohých dalších, třeba i chirurgů a vlastně i většiny z nás. Platí to i pro mě, když píšu tento text. Jakžtakž klidně dýchat lze i v poloze, která není ideální. Jakmile to situace umožní, je dobré se narovnat, zhluboka se nadechnout do břicha a vydechnout. Než se pacient vzpomene a opustí ordinaci, dá se těch klidných nádechů většinou stihnout mnohem víc.

## Jednoduchá odpověď

V jednom klášteře kdesi v horách žil starý mistr. Bylo mu už hodně přes devadesát let. Jednoho dne se rozhodl předat vedení kláštera někomu mladšímu. Dal svolat mnichy a položil jim otázku: „Kdo je váš nejlepší přítel?“

Mniši jeden přes druhého nabízeli všemožné odpovědi.

Mistr ale nebyl stále spokojen.

Po chvíli se, když už nastalo ticho, ozval mistrův oblíbený žák: „Nejlepší přítel je můj vlastní dech.“

Mistr pokýval hlavou a vybídl ho: „Měl bys to ještě vysvětlit!“

Žák se uklonil a řekl: „Dech nás provází od narození po celý život. S jeho pomocí lze uklidnit a projasnit mysl a zahnat únavu. Je to skvělý pomocník na cestě k dobrému životu. Chrání nás před hněvem a snadno zažene tisíc d'áblů. Máme ho neustále nablízku. S jeho pomocí je možné dosáhnout i osvícení.“

## Velké kulové pravdy a velké kulové otázky

V květnu 2017 jsem vedl seminář pro zdravotníky v Brně. Na závěr jsem se zeptal, co ze semináře použijí v životě.

Dopadlo to jako vždycky. Nejčastěji zmiňovali techniku „semafor“, o které najdete více na jiném místě této knihy. A potom samozřejmě „kouli“.

Na jiném semináři jedna dáma řekla: „S koulí bude můj život jiný.“

Co se míní koulí, jsem popsal už ve svých minulých knihách, zde to ještě shrnu a rozšířím.

## Co je to koule

Dýchání do břicha zklidňuje, je efektivní a zdravé. Tento způsob dýchání usnadňuje představa červené kuličky, která je umístěna přibližně mezi pupkem a páteří. Kulička se při nádechu zvětšuje a při výdechu zmenšuje. Soustředění do této oblasti usnadní, když si na pupek položíme střed dlaní. Tento cvik se v čínské tradici jmenuje „pěstování životní energie“, někdy ho nazývám stručněji „pěstování koule“. Takto lze cvičit vleže, vsedě, vestoje i za chůze.

## Proč je kulička v břiše červená?

To, že se kulička zvětšuje a zmenšuje, je logické, při nádechu se zvětšuje a při výdechu zmenšuje celé tělo. Proč má ale tato kulička červenou barvu? Důvodu by se našlo více, některé tradiční a jiné z oblasti medicíny:

V čínské tradici se oblast mezi pupkem a páteří nazývá „dolní rumělkové pole“. Jak víte, rumělka je jasně červená barva.

Čínská tradice považuje červenou barvu za symbol štěstí a radosti.

Červená je barva ohně a ten umí přeměňovat a hrát. Východní medicína někdy mluví o ohni trávení. Navíc se při práci s kuličkou v příslušné oblasti opravdu po nějaké době objevuje pocit tepla.

Je to také barva lásky a vřelosti a ty léčí a posilují.

Břichem procházejí velké cévy a jsou zde rozsáhlé cévní pleteně. V klidu slouží tato oblast jako zásobárna krve. Kromě toho vnitřní orgány potřebují pro své dobré fungování jasně červenou, tepennou krev.

Jasně červená je také barva vycházejícího slunce. Slunce svítí ve sebe na každého, nic za to nechce, nedbá na chválu ani kritiku. Naše červená kulička v břiše ho napodobuje. Je to naše vnitřní slunce.

## Velké kulové otázky

- 1. Kde mám kouli?** Koule se stěhuje do horní poloviny těla při hněvu, bažení, pozorování něčeho či duševní práci. Dolů se energie přesouvá při strachu. Kouli je dobré vracet mezi pupek a páteř. Šetří to energii.
- 2. Jakou mám kouli?** Lidé se diví, že na to či ono nemají sílu. To je stejně nelogické jako se divit, že se vybila baterie v nějakém přístroji. Kulička by měla být červená, stejnorodá a teplá, jinak řečeno, mělo by v ní být dost energie. Jestli není, tak si ji dýcháním do této oblasti vylepšete.
- 3. Co chce koule?** Něčí kulička chce více energie Měsíce a Země, něčí více energie Slunce. Určité jídlo kuličce prospěje víc, jiné méně. Jestli nevíte, co chce vaše kulička, tak se jí zeptejte: „Milá kuličko, co bych pro tebe mohl udělat? Mám teď trochu času a rád bych tě nějak potěšil.“

## Velké kulové pravdy

- 1. Kdo má kouli, ten se má!** Koule znamená energii a ta se dá použít k mnoha dobrým činnostem, například psaní románu, skládání symfonie nebo vaření čočky. Čočka od někoho, kdo má energii, je výživnější.

2. **S koulí je zábava.** Některé akce jsou skvělou příležitostí k pěstování koule. Řekněme, že se musíte účastnit školení. Říkají tam věci, kterým nerozumíte a které nebudete nikdy potřebovat. Většina přítomných toužebně hledí k hodinám na stěně a přeje si, aby to už skončilo. Někteří se pokoušejí usnout, ale nejde to, protože přednášející mluví dost nahlas, a ještě k tomu pobíhá po místnosti. A vy? Vy jste náramně spokojení. V klidu a pohodě hýčkáte svoji kouli. Je to v pracovní době, takže za to navíc dostanete zapláceno.
3. **Někdo má problémy, já ne, já mám kouli!** Dýchání do břicha uklidňuje. Prodloužený výdech tento účinek zesílí. I lidé, kteří o dýchání neuvažují, ostatně říkají: „To jsem si oddechl.“ Řekněme, že jste v osobním životě šťastní. Výborně, tak praktikujte nádech větší, výdech menší, menší, menší. Milovaná bytost se zamilovala do artisty a utekla k cirkusu. V tom případě praktikujte nádech větší, výdech menší, menší, menší. Vlastně je to výhoda, protože teď budete mít na klidné dýchání do břicha více času!

#### 4. **Koule je všestranná:**

Slouží jako zásobárna energie, s její pomocí lze zprůchodňovat, čistit a léčit.

Koule dokáže rozproudí energii a energie, která proudí, je podle tradice zdravá.

S koulí se na sebe můžete navíc usmívat nebo si s ní tiše povídat. Koule má vždy čas, pochopí, potěší i rozveselí. Jedna dobrá známá, která to s koulí umí, večer kouli řekla: „Milá koule, bolí mě hlava, dej to prosím, do pořádku.“ Ráno byla díky kouli zdravá jako ryba. Jeden z nejlepších způsobů, jak využít kouli, je zdvihnout ji do výše srdce a posílat mír a světlo sobě, přátelům i nepřátelům, těm, kdo si to zaslouží, těm, kdo ne, a zase sobě.

Další možností je posílat kuličku zadem po páteři nahoru na temeno a po přední straně obličeje, krku a přední straně trupu dolů až ke kostrči. Já tohle cvičím skoro každý den. Trochu si při tom připadám jako cvičený lachtan, který si hraje s míčem, ale dělá mi to dobře. Východní tradice si tohoto cvičení velmi cení. Dobrá zpráva je, že se dá praktikovat i vleže a bez pohybu.

Koule pomáhá i proti bažení. Bažení a divoké emoce jsou jako hysterická osoba. Chtějí, abychom věnovali pozornost jenom jim. Když si je uvědomíme, ale zabýváme se místo toho koulí, bažení a emoce se urazí. Nechají nás pak nějakou dobu na pokoji. A to je dobře.

„Pěstování koule“ je také levný, zdravý a nenáročný koníček. Lidé mají různé koníčky, některé jsou i dost zvláštní. „Pěstování koule“ je mnohem lepší než sbírat kdedo nebo čmárat po zdech. Do notýsku, diáře nebo mobilu si můžete zaznamenávat, kolikrát jste kouli zvětšili a zmenšili, a pak porovnávat své výkony v jednotlivých dnech.

Výhodou pěstování koule je skutečnost, že se dá cvičit nenápadně, například při čekání nebo cestování hromadnou dopravou. Jestliže ale někdo autobus, vlak nebo helikoptéru právě řídí, ať se místo na kouli raději soustředí na cestu.

**5. Koule je nejlepší přítel člověka!** Tvrdilo se, že nejlepším přítelem je pes. Co jsem si tak všiml, mnohý pes uteče pánovi za jiným psem a pánovo povykování s přehledem ignoruje. Tohle by vám vaše milá kulička neudělala! Pravda, nejlepší přítel člověka je také dech, ale to s kuličkou souvisí.

## Jak je to s mým klidem?

Po společném cvičení se závislými ženami se mě jedna z nich zeptala: „Jak to děláte, že jste takový klidřas? To vás nic nerozhodí?“

Odpověděl jsem jí: „Jenom se umím o něco rychleji uklidnit než většina lidí. Jak to dělám, není žádné tajemství. Rád vám to povím. Můžete se to snadno naučit.“

Třeba se to bude hodit i vám, zde je postup:

- Usmát se.
- Stáhnout ramena dolů.
- Tříkrát se klidně nadechnout do břicha a dlouze vydechnout.
- Reagovat až pak. Odložit svoji reakci o přibližně tři dechy se vám mnohonásobně vyplatí. Budete jednat lépe a s větším přehledem.

# Zdravý pohyb energie v každodenním životě

Při nádechu energii přijímáme do břicha, do oblasti mezi pupek a páteř. Při výdechu ji posíláme tam, kde je právě třeba: při práci rukama do rukou, při mluvení do hlasivek, při pozorování něčeho do očí a při chůzi do nohou. Pak je třeba energii opět vrátit do břicha.

Lze namítnout, že třeba pracovat se dá i při povrchním dýchání do horní části hrudníku. To se sice pravda, ale v tom případě čerpáme energii z rezervy, a ty nejsou nevyčerpatelné. Proto bychom měli na klidné a hluboké dýchání pamatovat i při běžných činnostech. Výjimkou jsou situace, které vyžadují naprosté soustředění, například zacházení se stroji nebo řízení čehokoliv.

Vědomě dýchat do břicha po dlouhou dobu dokáže málokdo. Velkou cenu má ale i to, když si na klidné dýchání do břicha tu a tam vzpomeneme.

## Proč je dobré si uvědomovat dech a kde?

### Proč vnímat dech?

- Zaměříme se tak na něco konkrétního a jednoduchého, a to uklidňuje.
- Uvědomování dechu vede k jeho zvolnění a prohloubení.
- Kdo si uvědomí dýchání, může ho ovlivňovat a dýchat lépe.
- Dostáváme zpětnou informaci o svém duševním stavu. Ten úzce souvisí s dýcháním.
- Uvědomování dechu napomáhá lepší poloze těla, protože v té se člověku dýchá lépe.
- Nádech a výdech lze chápat symbolicky. Nádech učí přijímat, výdech dávat. Jak kdysi říkal docent Skála: „Ber a dávej!“

### V které části těla si uvědomovat dech?

Je to možné kdekoliv. Krevní oběh a svalové napětí se vlivem nádechu a výdechu mění například i v prstech. Některé možnosti jsou ale snadnější a používají se častěji. Patří sem nosní dírky, kde se dá lehce vnímat proudění vzduchu. Osobně považuji za ještě lepší vnímat oblast mezi pupkem a páteří. Je jasné, že tam nepřichází žádný vzduch zvenčí. Pocity v této oblasti souvisejí se

změnami nitrobřišního tlaku. Vydátný podíl na tom mají ve svislé poloze trupu právě svaly břicha. Břišní dýchání uklidňuje a zlepšuje sebeovládání. Zvláště když ještě prodlužíme výdech.

## Výhody pomalého pohybu sladěného s klidným dechem

- Pohyb se tím zpomalí a usnadní uvědomování. Takový pohyb lze ho dobře řídit a ovládat, a proto je bezpečnější.
- Svalové napětí se při nádechu zvyšuje a při výdechu snižuje. Toho lze využít a při protahování svalů vydechovat a při jejich posilování nadechovat.
- Pohyb sladěný s dechem uklidní ještě více než běžné cvičení. Někdy se dokonce mluví o meditaci za pohybu.
- Podle tradice tak lépe proudí energie.

## Emoční kaše

Rizikové emoce mají tendenci se řetězit. Nějaká událost vyvolá bezmoc a strach, tedy emoce, které podle čínské tradice netěší ledviny. Místo aby slezina a slinivka hezky trávil, posílají energii do mozku, ať něco vymyslí. Ten ovšem pod vlivem silných emocí nevymyslí nic. Játra zjistí, že je cosi v nepořádku. Chtějí to energicky a netrpělivě vyřešit. Jenže to nejde a do emoční kaše přibyla navíc podrážděnost.

Jiný příklad: Člověk zatouží po nějaké naprosto zbytečně věci, cítí se provinile a ještě má strach, že by nesmyslným nákupem přišel o těžce vydělané peníze. Strach táhne energii dolů, chtivost nahoru a v těle i mysli nastal zmatek.

Kaše bývají lehce stravitelné a mohou být velmi zdravé. O téhle kaši se to říci nedá. Co teď?

Existují vznešené a elegantní možnosti. Můžeme například vyvolat opačné emoce, jako jsou vděčnost, bezpečí, důvěra a laskavost. Úplně nejjednodušší je dýchat do břicha a prodlužovat výdech, energie se tak ukotví a člověk se uklidní. Čím dříve k tomu dojde, tím lépe. Krátkodobá, lehká rozladěnost, třeba že člověk nesehnal brokolici, je neškodná. Zdravotní riziko představují až silné a dlouhotrvající emoce.