

2. Reflexní terapie obličeje v praxi

Metoda spočívá v tom, že pomocí zakulaceného konce propisovačky stimulujeme reflexní body na obličeji. Vaše neduhy zmizí jako mávnutím kouzelného proutku během doby, která bude kratší, než bychom potřebovali k napsání této věty. Je to jednoduché, účinné a pozoruhodné.

Základy reflexní terapie obličeje

Abychom lépe pochopili tuto na první pohled zvláštní terapii, bude vhodné a také poučné pozastavit se u základních principů, které hrály stěžejní roli při jejím sestavování a o nichž jsme se krátce zmínili v předešlé kapitole.

Akupunktura a facyterapie

V počátcích vývoje facyterapie byla evidentní její spojitost s akupunkturou: používání jehliček, moxů¹ nebo speciálnějších nástrojů, jako jsou různá kolečka, malé gumové kladičko, stimulator zvaný švestkový květ a tak dále. Facyterapie se však akupunkturě rychle vzdálila a nahradila ji svými vlastními, značně odlišnými technikami. Moxy používané ve facyterapii jsou mnohem menší než moxy tradiční a podobají se spíše cigaretě. Facyterapie využívá více než pět set bodů, naproti tomu akupunktura pracuje se zhruba třiceti! Některé z nich můžeme nalézt v obou systémech.

Každý reflexní bod v obličeji je rovněž obrazem jednoho nebo více akupunkturních bodů odpovídajícího meridiánu (body 50 a 223 odpovídají například meridiánu jater a podobně), to vše podle velmi přesných pravidel.

Reflexologie a facyterapie

Jistě jste již slyšeli hovořit o reflexní terapii a jiných technikách tohoto druhu. Na jejich principu je založeno mnoho léčebných a diagnostických metod, jako iridologie, reflexní terapie chodidla, reflexní terapie nosních dutin, obratlů, akupunktura obličeje v čínské medicíně a jiné.

Zdůrazněme ovšem, že tyto reflexní terapie vykazují jen málo souvislostí s podstatou facyterapie, která vychází z východní filozofie.

Medicina, která vychází ze starých tradic

Některým lidem se zdá podivné, že v naší době je ještě možné zajímat se o tyto „staromilské“ myšlenky obsažené v tradičních medicinách. Je ale přece evidentní, že pokud naši předkové dokázali přežít bez moderní lékařské vědy, pokud nám umožnili, abychom žili na zemi v tomto století, tady a teď (nám, kteří píšeme tuto knihu, a vám, kteří ji právě čtete), zřejmě znali a používali účinné vědomosti, které jim umožňovaly nejen přežít v často nesnadných podmínkách, ale rovněž se vyvíjet a předávat své znalosti obohacené tisíciletými zkušenostmi.

Zlehčovat a zesměšňovat tento fakt je pouze jedna ze špatných vlastností naší moderní společnosti, která je tak pyšná na svou vlastní vědu, jež se zakládá na přemíře rozumovosti a popírá jakýkoli jiný přístup. Prozířetelnost však přesto chtěla, abychom naslouchali moudrosti našich předků stejně, jak tomu bylo v průběhu uplynulých tisíciletí. Přesně to udělal profesor Bui Quoc Chau a povedlo se mu to.

Základní principy

Akupresura tváře se opírá o několik hlavních myšlenek. Aníž bychom se jimi dlouze zabývali, což by nás zbytečně odvedlo od našeho tématu, minimální pochopení hlavních vodiček osvětlí jejich použití a umožní nám, abychom si je lépe zapamatovali.

Princip souvztáznosti forem

Z tohoto principu vychází většina diagramů obličeje. Bui Quoc Chau upřesňuje, že princip je založen na pořekadle „stejně ke stejnému“ uváděném v I-tingu. Rovněž by se dalo říct, že „věci se stejnou formou se navzájem podobají a navzájem si odpovídají“. Již jsme zde jednou zmínili, jak byla nalezena analogie například mezi obloukem nosu a páteří, tvarem nosních dírek a hýžděmi a tak dále.

Tento princip souvztáznosti forem rozšíříme na Princip Souvztáznosti s obecnějším použitím v četných oblastech (a jsme zpátky u naší hermetické filozofie!). Stejným způsobem dojdeme k principu souvztáznosti povah, u něž můžeme konstatovat, že stejné věci se navzájem přitahují. Body 8 a 106 mají například stejné vlastnosti a mohou být výhodně spojeny. Tyto komplexní pojmy ovšem příliš

nevyužijeme v běžné praxi, která je cílem této knihy. Ponecháme je tedy odborníkům.

Princip souvztažnosti povah

Uveďme si příklad, který tento princip ilustruje konkrétním způsobem. Krk spojuje tělo s hlavou. Totéž platí pro zápěstí, které spojuje ruku s předloktím, nebo kotník, který spojuje nohu s holení. Ve vietnamštině označujeme tyto tělesné partie, jež spojují další dvě části těla vždy stejným slovem: *co*. Krk se tedy řekne *cai co*, zápěstí *co tay* a kotník *co chan*. Podle tohoto principu souvztažnosti považujeme kořen nosu (umístěný mezi obočím a očima) rovněž za část těla stejné povahy (*co*), jelikož spojuje nos s čelem. Jestliže chceme odblokovat krční obratle a ulevit krční oblasti, můžeme sice stimulovat zónu, která s touto oblastí souvisí, ale stejného výsledku dosáhneme, masírujeme-li zápěstí a kotníky!

Princip celistvosti

Tento princip vystihuje propojení mezi nemocnými částmi těla, jejich funkcemi a jejich projevy v obličejí v podobě takzvaných měkkých bodů. Jedná se o body, které vykazují určitou poruchu pevnosti, již snadno konstatujeme při doteku, ale někdy rovněž i na pohled. Počet těchto měkkých reflexních bodů a stupeň jejich měkkosti je rovněž ukazatelem závažnosti choroby nebo nerovnováhy.

Princip symetrie

Části těla umístěné na pravé straně se podle tohoto principu nacházejí na pravé straně obličejí, přičemž totéž platí pro levou stranu.

U tohoto pravidla existuje výjimka, která se týká bodů umístěných na čele, z nichž některé odpovídají opačné straně. Tak tomu je i u schématu vztahu čela a vnitřních orgánů.

Princip vzájemné propojenosti

Všechno ve vesmíru spolu navzájem souvisí. Stejně je tomu v lidském těle. Máte migrénu? Zkontrolujte si stav svých jater nebo žlučníku. Bolívá vás často krk? Podívejte se na stav svých střev a tak dále.

Princip vzájemného propojení mezi body, orgány, tělesnými funkcemi, reflexními zónami a částmi těla najdeme v každé reflexní terapii.

U reflexní terapie tváře to platí tím spíše, že díky mozku zaujímá obličej vzhledem ke zbytku těla výhodné umístění. Obličej je bohatě protkán vlásničkami a nervy, a proto je také schopen vyjádřit celou škálu pocitů, což žádná další část těla nedovede. Co se týče krku, ten zajišťuje spojení těla s hlavou. Vše se tedy koncentruje v tomto „mostě“, v jediném možném průchodu pro krevní oběh a nervový vzruch. Totéž platí pro meridiány, které se sbíhají v této oblasti nebo které z ní vycházejí, zvláště pro meridiány jangové

Princip opačného účinku

Každý akupresurní bod je třeba podle typu nemoci stimulovat po určitou správně stanovenou dobu, s určitou frekvencí a intenzitou. Pokud tuto skutečnost nebudeme brát v úvahu a stimulace bude nedostatečná, nedosáhneme kýžených výsledků.

Naopak pokud bude stimulace příliš silná a bude trvat příliš dlouho (to znamená o hodně déle, než bylo potřeba), rovněž nedocílíme žádného výsledku, nebo dokonce riskujeme, že vyvoláme opačný účinek a situaci zhoršíme.

Existuje jednoduché pravidlo, abychom se vyhnuli těmto chybám: stimulujte pouze lehce a rychle nebolestivé body a přestaňte stimulovat zónu nebo bod, které přestaly být citlivé. Sezení, jež vám doporučujeme, jsou totiž většinou krátká, a tak je malá pravděpodobnost, že byste se s tímto problémem setkali.

Princip bezbolestného bodu

Tato teorie umožnila přesné určení bodů na obličejí. I ona byla inspirována slavným výrokiem z I-fingu, který praví, že „v jangu je jin, v jinu je jang“.

Pokud tento výrok zobecníme ve světle akupresury obličeje, můžeme konstatovat, že „v oblasti, kde je bolestivý bod, se rovněž nachází bod nebolestivý“. Pravdivost této formulky dokázala přesvědčivými výsledky klinická zkušenost, která byla nespočetněkrát ověřená čtyřmi terapeuty. Tak byl určen bod 1 (ležící na hraně nosu), první z dlouhé řady více než pěti set bodů. (Je třeba poznamenat, že číslování bodů udává pouze pořadí, v němž byly objeveny; jiný význam nemá.)

Tento princip tak byl použit k určení dalších bodů a oblastí, které na obličejí zobrazují různé části těla. Krásně to vystihuje profesor Bui Quoc Chau: „Tyto principy pro mne byly kouzelnou hůlkou,

magickým klíčem, jímž jsem otevřel tajemné dveře vedoucí k objasnění záhad lidského těla.“

Existuje mnoho dalších principů, jako například princip *trojúhelníku* nebo princip s poetickým názvem *voda teče do řeky*.

Facyterapii tedy nelze chápat jako produkt pouhé medicíny, ale spíše jako syntézu více disciplín: „Je to duchovní dítě vietnamské společnosti, vyznačující se charakteristickou syntézou, eklekticismem a zlatou střední cestou...“ (Bui Quoc Chau)

Obličej je zrcadlem těla

Jestliže lidská bytost představuje mikrokosmos univerza, platí to podle holografické koncepce také pro každou její část. Náš obličej, jakožto část nás samých, nás symbolizuje a znázorňuje v naší celistvosti. Vše, čím jsme, je tedy vidět na našem obličejí, a zvláště pak náš fyziologický, psychologický, a dokonce i patologický stav. Odtud je odvozen „zrcadlový“ efekt, základ každé reflexní terapie, jenž využívá subtilního vztahu mezi orgánem a oblastí, která jej zobrazuje, v našem případě určitým bodem v obličejí.

Princip reflexní terapie obličejí tedy spočívá ve stimulaci snadno zjištělných reflexních zón. Touto technikou probudíme energii a rozproudíme ji, což umožňuje orgánům nalézt ztracenou vitalitu a správnou funkci, a to přirozeným způsobem a bez jakéhokoli nebezpečí.

Metoda reflexní terapie, jež zároveň uzdravuje a působí preventivně, dynamizuje hlavní tělesné funkce, a udržuje tak tělo zdravé. Posiluje se tím imunitní systém, což umožňuje organizmu, aby se sám vyléčil. Druhotným blahodárným účinkem, který není zanedbatelný, je fakt, že pokud je tato stimulace prováděna pravidelně, vede k uvolnění obličejí, zlepšuje místní krevní oběh, což v první řadě odstraní vrásky a omladí celý obličej. Je to dokonalý přírodní lifting!

Zdůrazněme rovněž ekonomický aspekt této terapie, která se může ohromně hodit vám i vašim blízkým. Rovněž můžete pomoci někomu v nouzi, na ulici, v práci nebo v případě nehody, kdy se čeká na odbornou pomoc.

Reflexní terapii obličejí můžete výhodně využít i v případě, pokud již pracujete jako terapeut; umožní vám totiž, abyste svým pacientům poskytli okamžitou pomoc, což vůbec není zanedbatelné. Například pacient, který za vámi přišel celý skrčený kvůli bolesti způsobené bederním ústřelem, může opustit vaši ordinaci vzpříme-

ný, a to díky několika dotekům tužky nebo speciálního ozubeného válečku!

Zdůrazněme, že v případě těžkého poranění, nebo pokud bolest neustoupí ani po stimulaci, nemůže samozřejmě reflexní terapie obličeje nahradit klasickou lékařskou péčí. V kombinaci s klasickými léčebnými metodami může naopak aktivovat jejich působení a účinně přispět k tomu, že se vám rychle uleví. Masáž příslušných bodů totiž povzbudí imunitní systém a vyměšovací orgány, což zmírní případnou toxicitu užívaných léků. Je to doplňková terapie, která se může kombinovat s jakýmkoli jiným typem léčby.

Výhoda reflexologie obličeje spočívá v prevenci a úlevě v případě četných drobných trápení, která nám znepříjemňují život. Tradiční lékařství proti nim často nic nezmuže, a pokud ano, tak často jen za cenu stále silnějších, a tudíž toxických léků.

Zázračné výsledky

Několik tlaků tužkou a prakticky jakýkoliv typ bolesti, ať už se jedná o aktuální, nebo chronický problém, zmizí během několika okamžiků. Zní to neuvěřitelně, ale skutečně tomu tak je. Migréna zmizí bezmála magickým způsobem; totéž platí pro bolest zad, astmatický záchvat nebo spouštějící se rýmu, již se tak můžeme zbavit hned na počátku. Pokud nás nic vážného netrápí, umožňuje tato technika ale spoň zvýšit hladinu životní energie nebo se snadno uvolnit.

Trápí vás nespavost? Aplikujte na danou oblast několik tlaků propisovačkou a budete opět spát jako nemluvně!

Metodu lze aplikovat za jakýchkoli okolností

Každý má možnost naučit se velmi jednoduše léčit za pomoci zhruba třiceti základních bodů. Obličej je vždy lehce přístupný, a tak mohou být všechny body snadno stimulovány za jakýchkoli okolností. Stačí si zvyknout použít metodu ihned, jakmile pociťujeme nějakou bolest nebo příznak nemoci, a můžeme okamžitě konstatovat výsledky stimulace. Tato možnost se skutečně nabízí každému. Vzpomínám si na zkušenost, kterou jsem zažila jednoho dne, kdy jsem kráčela příliš rychle po mokré silnici a namohla jsem si kotník. Ihned jsem si bezděčně článkem palce stimulovala odpovídající zónu na obličeji. Nejenže bolest okamžitě zmizela, ale mohla jsem se dát do běhu!

Léčit lze i těžké patologie

Akupresura obličejе nepředstavuje žádné nebezpečí. Body stimulujeme výhradně pomocí tužky nebo prstů, nikdy nepoužíváme jehlice. Metoda vypadá velmi jednoduše a zdánlivě bezvýznamně, ale nemyslete si, že se díky tomu může užívat pouze pro léčbu nekomplikovaných onemocnění; tak tomu vůbec není. Je naprosto reálné, a dokonce to doporučuji, aby se touto metodou léčily i nemoci vážné, přičemž tento způsob by samozřejmě sloužil jako doplněk klasické léčby. V tomto případě je však důležitá podmínka, aby léčená osoba (nebo někdo z jejího okolí) vzala léčbu do vlastních rukou a nestala se závislou na terapeutovi.

Na začátku je totiž vhodné, a dokonce nezbytné, aby byl pacient v péči kompetentního terapeuta. Později je rozhodně lepší, aby se naučil léčit se sám. Jedině díky této samostatnosti je možné použít léčení tak často, jak je potřeba; v některých případech několikrát denně. Stimulace bodů uvolňuje nervový systém, obnovuje proudění energie a dynamizuje všechny tělesné funkce, což spustí proces samoléčení. Výsledků dosáhnete jenom při pravidelných sezeních.

Diagnostika a reflexní terapie obličejе

Lékař nebo terapeut většinou nejdřív stanoví diagnózu a pak určí způsob léčby. Totéž platí i v případě reflexní terapie obličejе. Zkušený terapeut může být schopen stanovit diagnózu tak, že vyhledá citlivé a naopak „hluché“, a tedy abnormálně necitlivé body. Je však třeba mít na paměti, že každý bod na obličejі působí na více orgánů, což může případné stanovení diagnózy někdy ztížit. Pokud vycházíme pouze z citlivých bodů, může lehce dojít k omylu.

Praktikuje-li reflexní terapii obličejе osoba bez lékařského vzdělání, doporučujeme, aby si na tuto skutečnost dala pozor a přenechala starost o stanovení diagnózy lékařům, kteří ji určí pomocí dobře známých metod (evropská legislativa vyhrazuje mimořádně toto právo výhradně lékařům). Při praktikování reflexní terapie obličejе nicméně není důvod stanovovat diagnózu. Ve většině případů stačí stimulovat všechny citlivé body, které najdeme, abychom dosáhli dobrého výsledku.

Vznik nemoci

Bez nejmenších pochybností lze prohlásit, že původ jakékoli nemoci spočívá v ochabnutí nervového systému. Základní pravidlo

zní: vymezit si čas na odpočinek. V čínské medicíně a rovněž při reflexní terapii obličej hraje tento princip podstatnou roli.

Každou nemoc zapřičiňuje nervový systém

Nedostatek spánku, přepracování, permanentní nebo častý stres, nedostatek fyzického pohybu, smutek, deprese, psychické ořesy, morální nebo citové strádání, všechny tyto dobře známé faktory oslabují náš imunitní systém, a stávají se tak předpokladem pro vznik nemocí. Pokud imunitní systém nepracuje naplno, energie slábne a tělo již není schopno čelit nejrůznějším útokům virů a bakterií, které se objevují nejen v organismu, ale i v jeho okolí. V tom případě se nemoc projeví většinou na nejoslabenějším místě.

Připomeňme, že onemocnění může být zapřičiňeno rovněž stagnací energie. Ve všech zmíněných případech je nejdůležitější udržet si potřebnou hladinu energie, protože právě to představuje nejlepší prevenci.

Problém stagnace energie

Jakmile je tělo oslabeno, je již schéma prakticky vždy stejné. Nejdříve dostaneme rýmu nebo se objeví stavy zchvácenosti, které přičítáme zimě. Pravda však spočívá v tom, že energie našeho těla je zablokována.

Na to existuje jednoduchý lék, jenž je třeba aplikovat, aniž bychom čekali na zhoršení situace: stimulovat jednoduše body, které uvolňují a povzbuzují, které odpovídají poškozeným orgánům nebo jejich funkcím². Když uvolníte nervový systém, energie začne ihned lépe obíhat, dojde k posílení orgánů a tělo je opět schopno samo se uzdravit, což s sebou automaticky přináší úlevu od nevolnosti a bolesti.

Tato skutečnost je evidentní v čínské medicíně, kde vždy konstatujeme, že potíže jsou důsledkem zablokované energie, kterou stačí uvolnit, a veškerá bolest zmizí. Nemoc, a to i organická, je vždy způsobena energetickým problémem v postiženém orgánu, proto není potřeba léčit jenom zdánlivě postižený orgán. Je třeba léčit celek. V čínské medicíně se tato energetická rovnováha vyrovnává pomocí akupunktury, vhodné stravy, léčivých bylin, správného dýchání... Pomocí reflexní terapie obličej docílíte mnohem snáze stejného výsledku; navíc se nemusíte orientovat v čínské medicíně, která pro nezavěšeného člověka představuje neproniknutelný labyrint informací.