Srdce je vládce, který udává směr

O srdci pohledem tradiční čínské medicíny jsem si povídala s Filipem Beckem, který praktikuje tento celostní přístup ke zdraví lidského těla již řadu let.

Když jsme si domlouvali schůzku, říkal jste, že téma „srdce“ je v současné době důležité. Proč?

Ve společnosti je vidět, že většina lidí žije jen materií a ne láskou, nad emocemi vyhrály peníze. Všichni šílí po výkonech, ale ze života se úplně vytratily skromnost a zdrženlivost, ono známé přísloví, že méně je někdy více je dobré si občas připomenout.

V čem je přístup tradiční čínské medicíny k srdci a jeho zdraví jiný, než pohled západní medicíny, případně její filozofie?

Dle tradiční čínské medicíny jsme součástí přírody, nejsme od ní oddělení, a proto se v našem těle odehrávají stejné procesy jako v přírodě. Podle tradiční čínské medicíny v srdci sídlí duch Shen. Ten se pak projevuje skrze pohled, tedy v očích. Člověk se zdravým srcem má ustálený a jasný pohled. Naši předkové sice neznali čínskou medicínu, ale tyhle věci věděli a měli k tomu řadu přísloví, například „Oko do duše okno.“ Duch Shen ovlivňuje i výraz tváře, způsob řeči, chování gestikulaci i psychiku. Srdce není v čínské medicíně chápáno samostatně, ale v souvislostech s ostatními orgány a procesy v těle.

Můžete říci, jakým způsobem ovlivňuje duchovní rovina člověka činnost srdce? Říká se, že podle tradiční čínské medicíny je srdce vládcem psychiky i vědomí.

Když se řekne srdce, většinou nás napadne jako první láska, ne samotný orgán. Lidé vnímají srdce spíš přes emoce. A tak tomu skutečně je. Srdce bych nazval vládcem, který udává směr našeho zdravého fyzického i duševního života. Význam srdce pro život vystihují celkem přesně tyto dva mé oblíbené slogany: Kde není srdce, tam není vášeň a kde je radost, tam je zdraví. To, co dělá naše srdce zdravé, je dávání a přijímání radosti.

Jak to má chápat člověk žijící pod vlivem západní medicíny, který je stále pod tlakem a ve stresu?

Lidé, kteří příliš mnoho pracují, by měli stejně dobře odpočívat. Základem zdravého srdce je kvalitní spánek v kuse několik hodin. K tomu jsou mimo jiné potřeba vhodné místo, kvalitní postel a matrace. To, co způsobuje nerovnováhu v organismu na úrovní srdce, bývá nepoměr mezi prací a odpočinkem, neboli mezi jinem a jangem. Hodně práce a špatný spánek si vždy koledují o průšvih. Pamatuji se, že babička například říkávala, že hodina spánku do půlnoci je zdravější než dvě po půlnoci.

Jaké jsou v dnešní době hlavní příčiny srdečních poruch, nemocí, nerovnováhy a jak jim může pomoci tradiční čínská medicína?

Aby bylo naše srdce zdravé, měli bychom dělat to, co děláme rádi a s přesvědčením. Srdce udává naše jednání, charakter, formuje osobnost, a pokud se dostane mimo rovnováhu, na člověku se to pozná. Souvisí to s výkonností, soustředěním, oběhovou soustavou, zažívacími a pohlavními orgány. Pro zdravé srdce je důležitá i vnitřní spokojenost, nejen vnější, ale i vnitřní, spokojenost sám se sebou. Když si vytváříme mnoho cílů, které nejdou splnit, dostáváme se do situací, které nás stresují. Ve snaze zalíbit se, se člověk dostává do nepříjemných situací, ke kterým by nemuselo dojít, z čehož později nabývá pocitu neúspěšnosti a dalšího stresu.

Srdce nepříznivě ovlivňují alkohol, drogy, jakákoliv nestřídmost, akční filmy, zejména před spaním, negativní emoce. Emoce, která je pro srdce typická, je radost. Takže bych doporučil žít střídmě, dostatečně spát a radovat se ze života. Například smích a zpěv srdce posilují. Užitečné je rovněž cvičení, například Čchi-kung.

Párovým orgánem srdce je tenké střevo. Dá se tedy předpokládat, že na jeho správnou funkci má vliv i výběr potravin. Jaké potraviny mají pozitivní vliv na srdce? Jaké spíše léčivý a jaké spíše škodlivý?

Pro správnou funkci srdce je zapotřebí dobrá funkce jater a sleziny, pokud je narušená jejich funkce, tak ani srdce nemůže plnit svou funkci úplně správně. Odvolávám se zde opět na moudrost našich předků sepsanou do mnoha přísloví. Ne nadarmo se říká, že „láska prochází žaludkem“. Moje babička například přesně věděla, jaké ingredience v kuchyni spojit, co s čím má jaké účinky na naše zdraví. Z pohledu čínské medicíny je srdce jangové a jeho energetické maximum je v létě, takže v této době bychom se měli vyhnout potravinám, které zahřívají, jsou to například skořice, zázvor, hřebíček a grilovaná a pálivá jídla. Obecně i v jídle je důležitá střídmost, je dobré vyhnout se extrémně tučným jídlům, srdci dále škodí nadměrné množství alkoholu, drogy. Prospívá mu ovoce a zelenina, zejména listová. K srdci je z pohledu čínské medicíny přiřazen oheň, červená barva a hořká chuť.

Kde ještě se v těle projevuje správná činnost srdce?

Srdce řídí krev a cévy, ovlivňuje jejich cirkulaci, má vliv na stav celkového systému tepen a vlásečnic. Zdravé srdce se projevuje například na tváři, která je přiměřeně červená, není úplně bílá ani zarudlá.

Tekutinou srdce je pot, pokud se nadměrně potíme, tak srdci to neprospívá. V čínské medicíně se říká, že výhonkem srdce je jazyk, takže správné rozpoznávání chutí, ale i kvalitní artikulace jsou závislé na kondici srdce.

Říká se, že v srdci leží posvátné místo, které je spojené s naší duší. Víte o tom něco? Můžete jej popsat podrobněji? Existuje nějaká meditace nebo je nějaká cesta, jak se s tímto místem spojit?

To místo bezesporu existuje, vědí o něm staří Číňané, ale vnímají to jako tajemství, které zřejmě jen tak neprozradí.

Božena Němcová napsala: „Budiž srdce šťastné nebo trpící, vždycky potřebuje ještě jedno k sobě.“ Je to podle vás pravda? Hodně lidí dnes žije takzvaně singl, mnozí sice ve vztahu jsou, ale cítí se sami. Mají vztahy vliv na zdraví srdce?

Jednoznačně ano. Jako lidé jsme stvořeni k párovému životu, dnešní doba nahrává spíše životu single, ale není to dobře. Stejně tak jako komunikace přes telefon nebo sociální sítě, kdy se ze života vytrácí osobní a oční kontakt a sdílení blízkosti.

Rád bych zmínil, že Božena Němcová svoje srdce mnohokrát otevřela v knize Babička. Popsala zde i další důležité věci v životě, na které nepamatujeme, například pokoru k přírodě.

Děkuji za rozhovor