



Závěrečná práce

Prodýchat se k esenci

Biosyntéza a Maitri dýchání



Ivana Pýchová

Prosinec 2019

Obsah:

1. Úvod
2. Maitri dýchání
3. Rozšířený stav vědomí a esence
4. Dech jako cesta k esenci
5. Další aspekty Maitri dýchání očima biosyntézy
 - 5.1 Hudba a zvuk
 - 5.2 Práce s bylinami
 - 5.3 Oči jako kanál kontaktu
6. Oblasti zkušeností v Maitri dýchání
7. Práce s tělem
 - 7.1 Dotyk jako forma kontaktu
 - 7.2 Práce s energií
8. Význam bezpečí v Maitri dýchání
9. Některé aspekty práce s traumatem v Maitri dýchání
10. Závěr
11. Použité zdroje

1. Úvod

Ve své závěrečné práci se budu zabývat tím, jak se biosyntéza odráží v procesu zážitkové sebezkušenostní práce s dechem, která nese název Maitri dýchání (Maitri Breathwork). Do Čech přišlo Maitri dýchání z Ameriky, ale myslím si, že ve skutečnosti se jeho původ neváže k žádné konkrétní zemi nebo státu, ale je naprosto univerzální. Jeho podstatou je totiž univerzální lidská zkušenost, kterou mohou zažívat všichni bez ohledu na to, kde se geograficky nachází.

K Maitri dýchání jsem se původně dostala přes vlastní zkušenost dýchajícího. Později jsem sama vstoupila do výcvikového programu pro facilitátory Maitri dýchání, abych se učila provázet další lidi tímto specifickým typem práce. Maitri dýchání a biosyntéza jsou pro mě jedněmi z nejsilnějších zdrojů v mém životě. Maitri dýchání je skutečnou cestou mého srdce. Biosyntéza je něco jako „civilnější“ podoba téhle cesty. Oba přístupy mají podle mě společný základ a stejný cíl. Oba hluboce důvěřují v naši schopnost léčit se a uzdravovat. Oba nám pomáhají propojit se s našimi esencemi. S pomocí obou se stáváme víc autentickými a pravdivými.

2. Maitri dýchání

Maitri dýchání je jednou z možných metod **sebezkušenostní práce s dechem**. Bylo rozvinuto v osmdesátých letech dnes již minulého století v USA americkou psychoterapeutkou a spirituální učitelkou Jyoti (Jeneane Prevatt Ph.D.) a jejím mužem Russellem D. Parkem, Ph.D. Historie Maitri dýchání je úzce spjata s osobním životním příběhem Jyoti, která tehdy procházela hlubokým vnitřním procesem transformace a léčení, o kterém mluvíme jako o psychospirituální krizi.

Maitri dýchání se zrodilo v době, kdy Stanislav Grof, asi nejcitovanější český psychiatr, který se po okupaci své vlasti Ruskem v roce 1968 natrvalo usadil ve Spojených státech, se svou ženou Christinou, která vycházela z jógové tradice, zkoumali použití dechu jako alternativy k psychedelickým látkám (zejména LSD) a rozvíjeli svůj vlastní přístup, který později certifikovali jako Holotropní dýchání. Jyoti a Grofovi nějakou dobu pracovali společně a jejich úsilí směřovalo ke stejnému cíli – k pomoci lidem v psychospirituální krizi a k osvětě a propagaci psychospirituální krize jako spirituálního vývojového stádia, oproti jejímu převažujícímu chápání jako psychotického stavu (tedy jako určité patologie).

Maitri dýchání i holotropní dýchání stojí filosoficky na stejných základech. Vychází z celostního pohledu na lidskou bytost jako bio-psycho-socio-spirituální jednotu provázanou s celým Univerzem. Stejně tak vnímám i biosyntézu jako terapeutický přístup, kde se psychoterapie stýká s filosofií a spiritualitou, která je zároveň naší biologií.

Pojem „**maitri**“ pochází ze sanskrtu a jeho anglický překlad zní „loving-kindness“. Odkazuje k **nepodmíněnému přátelství a milující laskavosti k sobě samotným a k druhým**. Z pohledu biosyntézy bychom v této souvislosti mohli nejspíš mluvit o energetickém centru srdce a srdeční čakry jako prostoru vztahování se k sobě samým, k jiným lidem a ke světu (tedy bonding).

Maitri dýchání je sebezkušenostní a seberozvojovou metodou. Nejde o psychoterapeutický přístup jako takový, ačkoli rozhodně má i významný terapeutický potenciál. Ten jsem právě hodně studovala v průběhu času, kdy jsem sama procházela výcvikovým programem v tomto

způsobu práce. Během té doby jsem si jako asistent a kofacilitátor řady takových prací pozorně všimала právě tohoto aspektu Maitri dýchání. Spolu s mými moudrými a laskavými učiteli jsem se pak zpětně mohla dívat na jednotlivé části procesů dýchajících a uvažovat nad nimi mimo jiné právě i v kontextu toho, co jsem se naučila z biosyntézy.

V procesu Maitri dýchání také průvodci-facilitátoři získávají spoustu diagnostických údajů o lidech, kteří přišli dýchat. Vnímají jejich celkový výraz, mohou pozorovat napětí či uvolnění v různých částech jejich těla, vidí barvu jejich kůže a také mají s jejich kůží přímý fyzický kontakt, protože pracují s jejich těly. Všechny tyto informace jim následně mohou pomáhat volit ty správné a bezpečné intervence.

Pro Maitri dýchání jako sebezkušenostní způsob práce je důležitý prožitek dýchajícího. Z pohledu tří embryologických zárodečných vrstev se prožitek odehrává v oblasti endodermu a popřípadě i mezodermu (tělový prožitek nebo pocit). Maitri dýchání ale hodně pracuje také v oblasti ektodermu. Prožitek dýchajícího totiž vynáší na povrch témata, která chtějí být viděna a zvědoměna. Záleží pak samozřejmě na každém jednotlivém dýchajícím, jak s tímto materiálem dál nakládá. Jyoti říká, že „*aby mohlo být něco léčeno, musí to být nejdřív zjeveno*“. Stejně důležité jako prožitek sám je i období jeho integrace, které ho bezprostředně následuje. A tady právě voláme náš ektoderm, aby nám pomohl porozumět dílčím aspektům naší prožitkové zkušenosti a jejím souvislostem. Terapeutická práce může být v tomto období pro člověka, který prošel Maitri dýcháním a cítí potřebu nějaké vnější podpory v integraci této svojí zkušenosti, dobrou cestou. V takových případech lidé právě často vyhledávají psychoterapeutické přístupy orientované na tělo. Maitri dýchání a biosyntéza se tak podle mého názoru mohou velmi dobře vzájemně doplňovat a podporovat.

3. Rozšířený stav vědomí a esence

Maitri dýchání je způsob práce, který zpřístupňuje **rozšířené stavy vědomí**. Ty nám zprostředkovávají jinou hlubší úroveň zkušenosti, kterou nemáme dostupnou v našem běžném stavu vědomí. Můžeme se potkat s tím, co je přítomné v našich tělech, emocích a myšlenkách, ale i s tím, co je skryté v paměti našeho těla a v našem nevědomí. A nakonec také i s tím, co naše běžné vnímání přesahuje a transcenduje.

Maitri dýchání pracuje s **neverbální tělově-emoční pamětí**. Vychází z toho, že naše tělo a naše buňky mají svou vlastní moudrost a inteligenci a schopnost měnit se v závislosti na tom, jaký život vedeme. Bruce Lipton v knize Biologie víry říká, že život není založen jen na „materiální“ informaci, na hmotě v podobě naší DNA, ale že jej ovlivňují a řídí nehmotné, energetické signály z prostředí mimo buňku. Nejsme bezbrannými oběťmi našich vrozených predispozic. Svou vlastní biologii můžeme měnit.

Maitri dýchání vědomě pracuje s touto ideou buněčné reorganizace. Dalo by se tedy říct, že **působí na léčebné úrovni**. Léčivá síla, kterou pole maitri generuje, se dotýká našich fyzických, emočních, mentálních i spirituálních těl. Maitri dýchání tak pomáhá k uzdravování všech aspektů naší existence.

V dnešní době, která je sama o sobě jednou velkou transformací lidského vědomí, znovu objevujeme prastarou moudrost našich předků, kteří s rozšířenými stavy vědomí přicházeli běžně do kontaktu a využívali jejich transformační potenciál k prospěchu svých komunit, k léčení jejich členů, k léčení Matky Země a Univerza jako celku, protože žili s vědomím jednoty všeho stvořeného. Mnohé přírodní domorodé národy dodnes žijí v kontaktu s touto

moudrostí a pro naši západní civilizaci je obrovským darem všechno poznání a moudrost, o které se s námi s důvěrou a s nadějí dělí.

Také Maitri dýchání čerpá z této pradávné moudrosti našich předků. Jyoti sama má částečně indiánské kořeny v kmeni severoamerických Čerokijů. A to se zrcadlí i v samotném Maitri dýchání. Tento způsob práce totiž nabízí silný rituální rámec a využívá mnoha šamanských nástrojů, které v obdobných typech sebezkušnostních prací nenajdeme. Celé to může působit trochu tajemně až magicky, pro racionálně smýšlejícího západního člověka možná až moc esotericky. Hluboko uvnitř této formule se ale skrývá moudrost našich předků, kteří zcela instinktivně rozuměli podstatě lidské bytosti a zákonitostem života na této planetě. K poznání téhle staré moudrosti dnes naše západní civilizace dospívá prostřednictvím nejnovějších vědeckých poznatků, jako je třeba kvantová teorie pole. Odtud zaznívají pojmy jako „jednotné pole“, „holografický vesmír“ a tak dále. Věda dospívá k tomu, co mudrci a mystikové znali v dávných časech. Směr lidského myšlení se navrací do období, kdy starověké civilizace dokázali definovat základní tajemství Universa.

V Maitri dýchání pracujeme s rozšířeným stavem vědomí jako s určitým druhem pozornosti, který umožňuje dostat se do kontaktu s tělově-emočními zkušenostmi uloženými v hlubokých vrstvách naší duše a našeho těla a vnímat jemnější vrstvy reality. Pokud bychom chtěli mluvit o lidském mozku, nejspíš bychom narazili na pojem „plazí mozek“. Jde o nejstarší část mozku (prodloužená mícha nebo také mozkový kmen), která je zodpovědná za řízení základních fyziologických funkcí jako dýchání, reflexy a primitivní pudy. V rozšířeném stavu vědomí se aktivují právě tyhle staré instinktivní části mozku. Naši předkové věděli (a dnes to potvrzují i vědecké výzkumy), že právě z těchto míst přichází nejvíc léčivých sil. Tady totiž startují všechny sebeléčivé schopnosti našeho organismu.

V biosyntéze bychom v této souvislosti nejspíš mohli mluvit o **esenci**. Esenci považujeme za **zdrojové místo v nás**, které je zdravé, silné a kreativní, navzdory všem zraněním, která jsme v životě utrpěli. Esence je pravdivé jádro naší bytosti, kde jsme skutečně sami sebou. Spojení s tímto místem v nás má pro každého jednoho z nás blahodárné účinky.

Na světě existuje nespočet různých cest, jak k tomuto místu v nás proniknout. Maitri dýchání je jednou z nich. V bezpečném rámci a bezpečným způsobem umožňuje dostat se skrz všechny naše masky a vrstvy našeho falešného já (falsel) a skrz všechny obranné strategie, které jsme si během života na svou ochranu vytvořili, k tomuto jasně zářícímu pravdivému jádru naší bytosti, k našemu pravému já (trueself) neboli k naší esenci.

O Maitri dýchání někdy mluvíme také jako o **cestě k vlastní autenticitě**. Ukazuje nám, že nejlepší je prostě být samy sebou. A to i proto, že „*všechno ostatní už je obsazené*“, jak vtipně prohlásil Oscar Wilde. Maitri dýchání nás probouzí, abychom přestali zapomínat na to, kým doopravdy jsme. Pomáhá nám léčit naše zranění a vnitřně se posílit. Pomáhá nám „*obejmout sami sebe ve své celistvosti*“, jak říká Jyoti, a rozvíjet laskavost k sobě i k druhým. Takže jsem si naprosto jistá tím, že Maitri dýchání je v úzkém příbuzenském vztahu s biosyntézou. Biosyntézu totiž chápu spíš jako filosofický postoj nebo jako celkový přístup k životu, než jen jako pouhou psychotherapeutickou metodu. A stejně tak to mám právě i s Maitri dýcháním. Jsem opravdu vděčná za to, že můžu v tomto životě kráčet po takových cestách.

4. Dech jako cesta k esenci

Využívání dechu jako nástroje, který mění naši psychiku, je staré možná jako lidstvo samo. Dech je totiž něco, co máme neustále k dispozici. Je základním projevem pulzace. Představuje hlavní spojení mezi tělem, myslí a duchem. Z pohledu tří embryologických zárodečných vrstev se v souvislosti s dechem díváme na oblast mezodermu, ale také endodermu, protože dech je úzce spojený s našimi pocity a emocemi.

V Maitri dýchání pracujeme s hlubokým břišním dechem. Dýchající dostává instrukci dýchat zhluboka do oblasti svého břicha a intenzivněji, než jak vypadá jeho běžný dechový vzorec. Cílem je dostat dech do hlubokých konečků plic, aby mohlo dojít k okysličení organismu. Naopak hyperventilace, kterou můžeme pozorovat třeba u lidí v panických stavech, způsobuje překyselení systému, protože kysličník uhličitý zůstává při sice zrychleném, ale povrchním dýchání v těle.

V Maitri dýchání bychom možná **dech** mohli přirovnat k něčemu jako k dopravnímu prostředku, který nás má **dovést do rozšířeného stavu vědomí**, odkud se potom můžeme **kontaktovat přímo s naší esencí**. Přitom zkušenosti ukazují, že už zhruba po dvaceti minutách prohloubeného intenzivního dýchání se naše vědomí rozšiřuje za hranice nám běžně dostupné. Grofův bohatý výzkum v této oblasti potvrzuje tuhle sílu našeho dechu, která je srovnatelná se zkušenostmi, o nichž vypovídali Grofovi klienti v rámci psychedelických sezení s LSD.

V rozšířeném stavu vědomí dochází k hluboké regeneraci všech životních funkcí a k dobíjení našich energetických rezerv. V mozku převládnu tak zvané delta mozkové vlny, což jsou ty nejpomalejší z mozkových rytmů (1-4 Hz). Zastavují se vědomé aktivity mozku, a jak už jsem zmínila v předchozí části, aktivují se naopak starší podkorová centra. To nám umožňuje obejít intelekt a tak otevřít přístup k našemu osobnímu nevědomí a dokončit nedokončené procesy a zkušenosti či nezpracovaná traumata. Stejně tak se může otevřít i přístup k nevědomí kolektivnímu a k zážitkům za hranicemi našeho běžného vnímání, což potom nazýváme transpersonální zkušeností.

5. Další aspekty Maitri dýchání očima biosyntézy

Prohloubené intenzivní dýchání je používáno v kombinaci s dalšími prvky, jejichž vzájemné působení pobouzí v dýchajících léčivé procesy. V následující kapitole se chci podívat na tyto další aspekty Maitri dýchání. Patří sem v první řadě práce s hudbou a dále pak vědomé používání léčivých bylin a celá oblast terapeutické a léčivé práce s tělem. Budu je pozorovat biosyntetickou optikou **učení o kanálech kontaktu**, protože každý z výše uvedených aspektů má vliv na některou z našich smyslových bran. Hudba je spojena se sluchem a kanálem kontaktu jsou v tomto případě naše uši, ale i náš hlas, který užíváme nejen k vyjadřování se slovy, ale také k vydávání nejrůznějších zvuků. Práce s bylinami zase působí na náš čich. Práce s tělem je především o dotyku. Souvisí s hmatem jako jedním z dalších smyslů, prostřednictvím kterého dochází ke kontaktu s kůží dýchajícího, která je tím vůbec největším tělesným orgánem o rozloze dvou metrů čtverečních. U práce s tělem se zaměřím na základní principy toho, jak se dýchajících dotýkáme.

5.1 Hudba a zvuk

Hudba je významnou součástí Maitri dýchání. Americký hudebník Mickey Hart, jehož skladby během Maitri dýchání rádi pouštíme, říká, že „není na světě nic, co by ulevilo a pozvedlo duši tak jako hudba“.

Během Maitri dýchání hrajeme hudbu, o níž mluvíme jako o hudbě evokativní. Ta se vyznačuje schopností přivolávat vzpomínky, představy nebo emoce. Hudba pomáhá dýchajícím k rozšiřování jejich energetické obálky. Je velmi intenzivní a doslova je obejmě, takže se do ní mohou naplno ponořit a nechat se jí vést.

Hudbu vybíráme vždy se záměrem vést dýchající hlouběji do sebe sama, proto v ní obvykle nejsou slyšet běžně rozeznatelná slova v jazyce, kterému bychom mohli rozumět. Slova aktivují náš verbální kanál, což nás vede spíše do přítomnosti tady a teď a do kontaktu s druhými. Hudbou ale chceme především stimulovat citění a energii těla dýchajících, nikoli jejich mysl. Jde nám hlavně o to, aby dýchající mohli nasávat hudbu celým svým tělem a všemi jeho buňkami (motorické pole absorpce).

Hudba je zvukem, který cestuje vodou v těle. Prostřednictvím různé úrovně vibrace zvuku v oblasti našich uší tak můžeme stimulovat a léčit různá energetická centra v našem těle. S tímto poznatkem pracujeme velmi intenzivně, když pouštíme hudbu, která provází dýchající celým jejich procesem od začátku až do úplného konce, kdy se i ten poslední dýchající vynoří zase zpátky do reality tady a teď. Hudba v Maitri dýchání následuje určité principy a její struktura má určitý jasný záměr. Je vybírána tak, aby v těle dýchajících rezonovala s jednotlivými čakrami. V biosyntéze známe obdobný princip například z Buto tance, kde také pracujeme s hudbou.

Kromě hudby samotné pak pracujeme také s některými rytmickými nástroji, hlavně se šamanským bubnem a s chřestidlem. Z biosyntézy víme, že pocit rytmu vytváří první spojení s tímto světem, kdy dítě skrz děložní stěnu vnímá tlukot matčina srdce. Děti milují práci s rytmickými nástroji a také v biosyntetické terapii s dospělými klienty můžeme využít práci s rytmem například u klientů, u nichž je obtížné držet kontakt očima či prostřednictvím hlasu, nebo tam, kde je problematický dotyk.

V Maitri dýchání využíváme rytmické nástroje, jako jsou chřestítka, bubny nebo dřívka také proto, že mají schopnost stimulovat staré instinktivní části duše. Po použití těchto nástrojů nad tělem dýchajícího můžeme někdy pozorovat různé projevy třesu a vibrací, které často bývají známkou energetického vybíjení starých nevyjádřených impulzů a zamrzlých energií z přetížené a nepulzující tkáně. Po takovém vybití zbytkové energie obvykle dochází k hlubokému uvolnění a relaxaci těla. A hudbou opět následujeme tento proces. Rytmus hudby se víc zjemňuje a dýchající se mohou naplno otevřít léčivým silám přicházejícím z jejich vnitřního zdroje (esence).

Uši jako kanál kontaktu a sluch jako jeden z pěti základních smyslů jsou v biosyntéze spojovány s oblastí páté krční čakry a s tématem soundingu. Zabýváme se tím, co jsme slyšeli včetně toho, co jsme nechtěli slyšet. Zvuk má velkou sílu a může rozeznít naše zkušenosti z minulosti. To můžeme pozorovat i během Maitri dýchání, zejména když se odehrává ve skupinovém settingu.¹ Tam bývají obvykle dýchající vystaveni nejrůznějším zvukovým projevům ze strany dalších dýchajících, ale také sami vydávají svoje vlastní zvuky.

¹ Maitri dýchání obvykle probíhá ve skupinovém settingu. Jde o celodenní proces, kde každý má možnost zažít metodu v pozici dýchajícího a v pozici toho, který je podporou pro dýchajícího (sitter).

Vydávání nejrůznějších zvuků přitom velmi podporujeme. Obdobně jako v případě již zmíněného třesu dochází totiž i vydáváním zvuků k uvolňování zbytkových energií ze systému.

Zároveň některé zvuky, které k dýchajícímu doléhají z pole od jiných dýchajících nebo prostřednictvím hudby, mohou vynést na povrch určité obtížné minulé zkušenosti. Zkušenosti nějak spojené se zvukem či se slovem bývají obvykle uloženy v našem mentálním poli v oblasti kolem uší, která může být plná restrikcí. Prostřednictvím maitri pole pak mohou být takové zkušenosti léčeny. Biosyntetickým jazykem bychom mohli říct, že se dýchající přenesse ze svého mentálního pole do širšího pole kvality (pole světla). Přitom léčivý zážitek (biosynteticky řečeno „korektivní zkušenost“) může zprostředkovat buď právě přímo hudba sama, nebo další nástroje, s nimiž v Maitri dýchání pracujeme, a o kterých chci mluvit v následujících kapitolách.

5.2 Práce s bylinami

Už jsem zmínila, že Maitri dýchání má podobu léčivého rituálu. Jyoti sama o něm hovoří jako o kruhu modlitby a léčení. K pocitu, že jsme se ocitli v ritualizovaném časoprostoru, přispívá mimo jiné také to, že poměrně intenzivně pracujeme s různými bylinami, s kořením, pryskyřicemi, vonnými dřevy a esencemi, které používáme k vykuřování. S bylinami pracujeme s vědomím toho, jakou moc na naši psychiku a vůbec na naše zdraví mají.

Sílu vykuřování lidé objevili už před desítkami tisíc let, protože měli přímý kontakt s energiemi a silou rostlin. Věděli, že mnoho rostlin má nejen blahodárnou vůni, ale že také dovedou ovlivňovat zdraví a napomáhají k léčení nemocí. Vykuřovadla se používala jak pro náboženské, tak i pro čistě světské účely. V Maitri dýchání se pohybujeme a pracujeme v oblasti jemno-hmotných energií. Byliny používáme hlavně k čištění prostoru a také k očišťování lidí v poli. V průběhu procesu, kterým dýchající procházejí, jim pomáháme prostřednictvím bylin podle potřeby buď k uvolnění, k povzbuzení nebo k ochraně jejich energetického pole.

Vůně vnímáme čichem. V biosyntéze mluvíme o čichu jako o dalším významném kanálu kontaktu. V Maitri dýchání stimulujeme tento smyslový kanál právě prostřednictvím práce s bylinami. Čich je tou vůbec nejstarší smyslovou bránou. Naše nejstarší vzpomínky a první paměťové stopy jsou právě čichové. Čich (spolu se sluchem) přináší ty nejhluběji uložené informace z endodermy. Jako jediný ze všech pěti smyslů je totiž přímo napojen na nejstarší mozkové struktury, jako je limbický systém, kde se tvoří lidské emoce a paměť. Čichová informace jde rovnou do limbického systému, kde je spojena s příslušnou emocí a hned zapamatována.

Vůně (ta libá i ta nelibá) tak dokáže vyvolat velmi živé vzpomínky. Má velkou sílu propojit nás s našimi minulými zkušenostmi. A zároveň příjemná vůně nám také celou řadu nejrůznějších zkušeností, které pro nás byly nějakým způsobem náročné, může pomoci uzdravovat. Na tomto poznání mimochodem stojí celá aromaterapie jako druh alternativní medicíny označovaný také jako „léčba pomocí vůní“. V Maitri dýchání nám práce s bylinami umožňuje postarat se dobře o dýchající a zároveň příznivě ovlivnit i celé pole (sittery i facilitátory).

V biosyntetické terapii nejspíš nebudeme s vůněmi pracovat tak výrazně, jak je používáme v kontextu Maitri dýchání. Ale i terapeutičtí klienti mívají rádi příjemnou vůni nejrůznějších

vonných esencí. A kromě toho, že prostřednictvím vůní můžeme navodit harmonickou atmosféru v terapeutické místnosti, tak nám příjemné čichové podněty mohou pomoci třeba také přeměřovat pozornost příliš ektodermálně orientovaného klienta víc směrem do jeho těla a k jeho pocitům. Některé byliny pak navíc jako terapeuti můžeme velmi účinně používat k očišťování prostoru ve svých terapeutických pracovnách. Takto například běžně používá dnes už mnoho terapeutů třeba bílou šalvěj.

5.3 Oči jako kanál kontaktu

V biosyntéze se očima a zrakem zabýváme ve facingu. V Maitri dýchání pracujeme s tímto kanálem kontaktu v čase před samotným dýcháním, kdy je samozřejmě velmi důležité udržovat s dýchajícími vřelý oční kontakt. V průběhu dýchání pak dýchající mají na očích klapky, aby se jejich oči mohly dívat spíš dovnitř než ven do světa. Namísto očí jako smyslových orgánů je stimulována oblast třetího oka uprostřed čela mezi obočím zhruba jeden prst nad kořenem nosu. Třetí oko někdy nazýváme také jako „bod ticha“. Je považováno za sídlo vyšších duchovních sil, intuice a moudrosti. Vztahuje se k naší schopnosti jasně vnímat a je spojováno s vnitřním vhledem a s vnitřním vedením. Jemný dotyk mezi obočím může dýchající podpořit v lepším vycentrování se. A pokud má někdo z dýchajících v určité části procesu z různých důvodů oči otevřené, může stimulovat svou čakru třetího oka třeba pohledem do plamene svíčky na oltáři.

S očima jako s kanály kontaktu pracujeme v průběhu dýchání hlavně ve vztahu k sitterům. Se sittersy je důležité průběžně udržovat jemný neinvazivní oční kontakt. Podporujeme je tím, aby zůstávali v bdělé přítomnosti a aby drželi bezpečné pole pro svého dýchajícího z dvojice, který zrovna prochází procesem.

U dýchajících je potom oční kontakt velmi důležitý ve chvíli, kdy ke konci práce začínají pomalu vyplouvat ze svého vnitřního procesu. Hodně záleží na jeho správném načasování i na jeho kvalitě. Je podstatné, aby se každý dýchající setkal s měkkým a laskavým pohledem facilitátora. V biosyntéze někdy mluvíme o vítajícím a přijímajícím očním kontaktu. Oči jsou totiž velmi mocným energetickým kanálem. Říkáme o nich také, že jsou to „okna do duše“. Sám David Boadella nazývá kontakt očima „dotykem duše“. Proto V Maitri dýchání přikládáme kvalitě očního kontaktu s člověkem, který se právě vynořil z hlubokého vnitřního procesu, takovou důležitost.

Ještě než se dostanu k samotné práci s tělem, chci se zastavit u toho, s čím se dýchající v rozšířeném stavu vědomí mohou potkat. Zdá se mi, že některé věci spojené s prací s tělem by pak mohly být lépe srozumitelné, než kdybych začala obráceně.

6. Oblasti zkušeností v Maitri dýchání

V průběhu Maitri dýchání mohou dýchající pociťovat celou řadu **fyzických vjemů, tělesných prožitků a emocí**. Prostřednictvím prohloubeného intenzivního dýchání se rozšiřují jejich energetická pole a tím i jejich vědomí.

Obvykle hned zkraje dýchání zažívají lidé nejrůznější tělesné pocity a vjemy. Mohou cítit třes, vibrace, mravenčení nebo brnění v těle. Mohou pociťovat, jak se energie v jejich těle hýbe. Mohou zažívat rychlé změny tělesné teploty, kdy je jim chvíli horko a hned zase zima. Mohou se objevit křeče (tetanie) zejména v koncových částech těla (ruce, nohy nebo kolem

úst). To může být nepříjemné a někdy i dost bolestivé. V takových případech podporujeme dýchajícího, aby si všiml, zda se někde v jeho těle nevyskytuje nějaký impuls k pohybu nebo k uvolnění nějakého zvuku. Když se takový impuls objeví, podporujeme dýchajícího, aby ho následoval, aby se zaseknutá energie mohla znovu začít pohybovat a volně proudit. Mohou se objevit také spontánní pohyby těla, agresivní nebo sexuální pocity anebo hluboce léčivé tantrické sexuální energie (Kundalíní energie).

Dech je úzce spojen s našimi emocemi, a tak se často setkáváme i s nejrůznějšími projevy emočního uvolňování zablokovaných či stagnujících energií strachu, smutku, zoufalství, zlosti apod. Dýchající pláčou, křičí nebo se mohou i smát. Někdy je zadržovaná energie uvolňována prostřednictvím hlasu, dýchající vydávají nejrůznější zvuky. Biosynteticky jsme opět u soundingu, jehož tématem je sebevyjádření. V psychoterapii se s ním běžně setkáváme spíš v podobě slova a mluvení. V biosyntetické terapii ale pracujeme i se zvuky, nejen se slovy. Pracujeme s hlasem a s oblastí hrdla a dotýkáme se přitom potřeby být slyšen.

Zívání bývá také častým projevem uvolňování blokované energie. V biosyntetických cvičeních se s tím také velmi často setkáváme. V kontextu Maitri dýchání o zívání někdy uvažujeme i jako o jemno-hmotnější formě zvracení. Občas se objevuje spolu s dalšími projevy čištění toxických obsahů, jako jsou třeba plivání, kašláním, smrkání a podobně. Zvracení je endodermálního původu. Biosynteticky bychom mohli mluvit o tom, že nějaký emoční nebo kognitivní problém je vyjádřen na viscerální úrovni. V terapii bychom klienta podporovali, aby se propojil se svými pocity, a pomáhali bychom mu porozumět tomu, co se mu jeho tělo snaží říct. Jinými slovy řečeno, bychom s klientem pracovali na překlada jeho symptomů z těla do jazyka.

Obvykle také během Maitri dýchání vyplouvají vzpomínky na některé naše zážitky a zkušenosti z minulosti. Často to bývají právě ty, které nebyly z nejrůznějších důvodů v minulosti dokončené, anebo které sice dokončené byly, ale způsobem, který pro nás nebyl dobrý. V Maitri dýchání o takových zkušenostech mluvíme jako o **biografickém materiálu** a patří do něj všechno to, co se týká našeho života od narození až do současného okamžiku. Maitri dýchání pomáhá znovu se dotýkat těchto vzpomínek v bezpečném prostředí a bezpečným způsobem. Vhodná intervence může pomoci uzdravit bolestnou a zraňující minulou zkušenost. V biosyntéze používáme pojem „korektivní zkušenost“. Nebo také mluvíme o přepsání staré informace v buněčné paměti informací novou. Na úrovni mozku jde o vytvoření nového synaptického spoje mezi neurony, což je obdoba toho, co se odehrává na buněčné úrovni.

Velkou skupinu zážitků, s nimiž se dýchající mohou potkat, představují takzvané **pre- a perinatální zkušenosti**. Jedná se o zkušenosti z období nitroděložního života a z doby našeho biologického porodu. V Maitri dýchání totiž stejně jako v biosyntéze vycházíme z toho, že život člověka nezačíná až jeho biologickým narozením a nekončí definitivně jeho fyzickou smrtí.

V biosyntéze se zabýváme obdobím života v děloze a biologickým zrozením (horizontální porod) v centeringu. Biosyntéza se na porod dívá jako na první zásadní změnu, se kterou jsme se museli vyrovnat. V těle se zaměřuje na jeho střed, na oblast kolem pupku, skrze který jsme přijímali naši první zkušenost se světem. V Maitri dýchání pracujeme s konceptem, jehož autorem je již zmíněný Stanislav Grof. Snad v každé z Grofových knih se dočteme velmi detailně o **čtyřech perinatálních maticích** jako o čtyřech fázích, kterými každý z nás musel projít, když jsme se rodili do tohoto světa. Biosyntéza se na to podle mého názoru dívá velmi podobně. Pro dýchající bývá někdy hodně inspirující, když zahlédnou otisky těchto raných

zkušeností v jejich pozdějším životě. Mohou potom lépe porozumět kořenům některých svých tendencí či návyků.

V souvislosti s první perinatální matricí Grof mluví o zážitcích „**oceánického blaha**“. Pokud těhotenství probíhá bez problémů, dítě v matčině lůně zažívá blažené pocity jednoty a splynutí. Všechno, co potřebuje, k němu přichází, aniž by o to muselo nějak usilovat. Slyší uklidňující tlukot matčina srdce a zažívá doslova propojení s andělským polem. Člověk, který se během Maitri dýchání propojí s těmito zkušenostmi uloženými v paměti jeho buněk, může prožívat harmonické pocity všeho druhu. Může cítit hluboké pocity lásky, klidu a míru. Může slyšet nejrůznější libé zvuky. Někdy je to doprovázeno nádhernými vnitřními obrazy plnými jednoty.

Tam, kde matka během těhotenství zažívala hodně stresu nebo byla vystavována jiným toxickým vlivům, to vypadá poněkud odlišně. Dýchající mohou zažívat značnou nepohodu v těle, ve svých myšlenkách i v emocích. Pociťovaný dyskomfort je otiskem zkušenosti z doby, kdy dotyčný skrz pupeční šňůru nasával do svého systému vše, co přicházelo od jeho matky. Pupečnickový afekt, který známe z biosyntézy, souvisí právě s těmito zkušenostmi z nitroděložního života.

O druhé perinatální matraci Grof hovoří jako o „**pekla bez východu**“. Je to období první fáze porodní, kdy dítě na svém těle pociťuje nepříjemný tlak kontrakcí děložní stěny, která ho čím dál masivněji mačká a drtí. Porodní cesty ale ještě nejsou otevřené a dítě zažívá pocity bezmoci. Cítí se uvíznuté a jeho jediná touha je vrátit se zpátky do toho, co bylo předtím. Tato prvotní zkušenost se v našem pozdějším životě zrcadlí v obdobích, kdy se cítíme, že jsme jakoby zaseknutí a nemůžeme se pohnout nikam dál. Ať děláme, co děláme, pořád trčíme na tom stejném místě. Cítíme se pak často jako oběti (viz trojúhelník závislosti).

Naštěstí nic netrvá věčně. Když se děložní hrdlo otevře, dítě může začít sestupovat porodním kanálem. Cestou se dostává do kontaktu s nejrůznějším biologickým materiálem (krev, hleny, moč, stolice). Třetí perinatální matrici proto Grof označil jako „**krev a vnitřnosti**“. Během Maitri dýchání se to může projevit třeba tak, že člověk najednou cítí v těle řadu impulzů k pohybu nebo k vyluzování nejrůznějších zvuků. Přitom jde o tu nejdynamičtější část porodu. Dýchajícími bývá někdy prožívána jako pohyb na velmi tenké hraně mezi životem a smrtí. To může mít nejrůznější podobu včetně například toho, že lidé zažívají různé archetypální obrazy utrpení (např. ukřižování Krista). Často se objevují obrazy ohňů nebo krvavých bitev a celkově je tato fáze plná adrenalinu. Protlačit se úzkým průchodem totiž vyžaduje velkou sílu, ale také jasné zaměření a vizi (dostat se ven). Pro mnohé z těch, kteří přicházejí dýchat, znamená právě prožitek této fáze porodu velmi důležité léčení. Přináší jim korektivní zkušenost k historickému zážitku jejich rození se, který třeba neproběhl úplně hladce a bez problémů. Například mohli mít omotanou pupeční šňůru kolem krku, nebo se rodili koncem pánevním anebo třeba nakonec kvůli značným komplikacím a příliš velkému riziku museli přijít na svět císařským řezem.

Poslední perinatální matrice je o „**přistání**“ do tohoto světa. Velmi se podobá první matrici. Zdaleka ne všichni ale měli to štěstí přistát do místa s laskavou tváří, kde mohli znovu zažívat blaženost a jednotu. Pocity opuštění a nevítanosti na světě mají často kořeny právě v tomto velmi zranitelném okamžiku našeho zrození. A také tady můžeme prostřednictvím Maitri dýchání udělat člověku velmi dobrou službu. Lidé se totiž daleko snadněji dostávají do kontaktu s těmito velmi starými tělově-emočními zážitky právě ve stavu rozšířeného vědomí. V psychoterapii, a to i třeba té biosyntetické, která má pro něco takového nejen dobré porozumění, ale i dobré nástroje, obvykle trvá mnohem delší čas, než se s klientem k takovému prožitku propracujeme. Smyslem je zprostředkovat dýchajícímu korektivní

zážitek, aby mohl celým svým tělem naplno procítit, že je na světě vítán a že je pevně a s láskou držen a objímán.

O tom, jak v Maitri dýchání pracujeme s naším biologickým zrozením, a o tom, jak se přitom můžeme nechat inspirovat biosyntézou, by se jistě dala napsat celá samostatná práce. Biosyntetický pohled na téma našeho biologického zrození je velmi bohatý a přináší mnoho zajímavých rozměrů. Při provázení dýchajících, kteří se dotýkají právě této oblasti zkušeností, ovšem nejde zase až tak moc o to prakticky aplikovat nějaké teoretické koncepty. V pozici facilitátorů se spíš učíme rozvíjet naši empatii a vztah se svojí intuicí, a z této pozice pak teprve přistupovat k dýchajícím a pracovat s nimi (viz kapitola o práci s tělem).

Někdy lidé mají pocit, že to, co v Maitri dýchání zažili, sice nějak souvisí s jejich životem, ale moc to nedokáží nikam zařadit. Když o něčem takovém mluví klienti v biosyntetické terapii, vede nás to obvykle k úvahám o jejich zkušenostech z preverbálního období života, kdy ještě neměli potřebná slova pro vyjádření. Anebo jdeme ještě o krok dál a díváme se směrem k foundingovým tématům. Možná se nějak dotýkají zkušeností svých předků, které jsou součástí jejich genetické výbavy a jsou uloženy v buněčné paměti jejich těla.

V Maitri dýchání mluvíme v této souvislosti o **transpersonální oblasti naší zkušenosti**. Ta kromě zkušenosti našich předků (zemřelých i těch stále živých) zahrnuje celou plejádu dalších možných zkušeností, které sahají za hranice času a prostoru, v němž běžně fungujeme. Může jít o zkušenosti z minulých životů nebo o zážitky, které souvisí s evolucí života na naší planetě nebo dokonce v jiných vzdálených vesmírech. Mohou se objevovat mimotělní či mimosmyslové zážitky, dýchající mohou vstupovat do kontaktu s „neviditelným světem“, mohou komunikovat s bytostmi z jiných sfér či dimenzí a prožívat archetypální či mytologické příběhy, které pochází z oblasti kolektivního nevědomí. Knihy Stanislava Grofa jsou plné těchto zážitků, které sdíleli jeho klienti, kteří procházeli psychedelickou a holotropní terapií.

Očima biosyntézy jde o téma spirituality a o potřebu spojit se s tím, co nás přesahuje. V biosyntéze se na to díváme v crowningu. V těle se zabýváme oblastí korunní čakry jako brány mezi vlastní existencí a tím transpersonálním. Přitom se učíme rozlišovat zdravou spiritualitu od nejrůznějších pseudo-spirituálních úniků z těla (spirituální by-pass).

7. Práce s tělem

V této části se chci podělit o to, jak mi biosyntéza pomáhá při práci s tělem v kontextu Maitri dýchání. Nejdřív je ale asi potřeba říct, že Maitri dýchání je primárně prací s dechem (breathwork) a nikoli prací s tělem (bodywork). V zásadě jde o to umožnit dýchajícímu, aby pomocí vlastního dechu vybudoval svou vlastní energii a svou vlastní cestu, kudy se jeho proces bude ubírat. Tohle je stejné jako v biosyntetické terapii, kde terapeut také klientovi nijak nevnucuje jeho představu o tom, jak by se věci měly dít. V Maitri dýchání je úkolem facilitátorů vytvářet bezpečný prostor a držet pole pro všechny možnosti dýchajících, které se nějak vyjeví.

Někdy si facilitátoři musí doslova sedět na rukou, jelikož jsou například svědky toho, že těla dýchajících se různě hýbou, třesou a vibrují. Dýchající často pláčou, křičí nebo se jinak výrazně projevují. Třeba prostřednictvím intenzivního pohybu, který může mít podobu některých motorických polí, zejména extenze, aktivace, opozice, ale také rotace nebo kanalizace. Z kraje procesu to obvykle bývá známkou toho, že energie v těle dýchajícího,

kteřá až doteď byla nějak zaseknutá či zamrzlá, se dala do pohybu a začala si prorážet cestu skrz energetické bloky. Intervence facilitátora není obvykle v takové situaci nijak zvlášť prospěšná (s výjimkou některých speciálních případů, které ale nebudu víc popisovat). Důležité je umožnit takovému člověku plně procítit jeho vlastní energii. Někdy to pro něj znamená překročit komfortní zónu, kterou si většina lidí běžně drží (protože kdo se chce dobrovolně vystavovat nepříjemným pocitům). Když se ale podaří, že se dotyčný vypořádá s nepohodlnou situací vlastním způsobem, může to významně posílit jeho kompetenci a důvěru v moudrost svého těla a jeho sebeúdravných mechanismů. Úkolem facilitátorů tedy není, hned jakmile se začne něco dít, nějak do procesu dýchajícího aktivně zasahovat. Mnohem důležitější a přínosnější je, když z pozice klidu a dobrého vycentrování dokážou podržet prostor pro práci „vnitřního léčitele“ takového člověka. Je dobré, když si je každý facilitátor vědom toho, že v procesech dýchajících má vždy jen omezenou roli a malý vliv. A že méně je často více. Jinými slovy řečeno jde o to umožnit dýchajícím, aby mohli být skutečně sami sebou a aby se mohli potkat se svojí esencí.

Každý dýchající v průběhu jedné sese, která ve skupinovém settingu trvá něco mezi dvěma až třemi a půl hodinami, vždy obdrží nějakou práci s tělem. Nikdy ale nejde o to, aby facilitátoři v dýchajících podněcovali nějaké procesy. Podobně jako v biosyntetickém Buto tanci i tady platí, že nikdy nepředbýváme člověka a jeho proces, ale čekáme, až se na jeho straně objeví nějaký impulz, a ten pak teprve můžeme následovat. V biosyntéze to někdy označujeme jako „těhotné čekání“. Není smyslem dovést úplně každého k bouřlivému zážitku. Procesy některých lidí jsou velmi intenzivní, zatímco u jiných mohou být jemnější, klidnější a víc subtilní. Minimálně jednou během celého procesu se ale každého člověka nějakým způsobem dotkneme. I když to třeba vypadá, že žádný dotyk nepotřebuje. Dotyk totiž stimuluje buňky v těle a dokáže nastartovat léčivé procesy. A pokud by to náhodou bylo pro dýchajícího nepřijatelné (což se běžně nestává), má k dispozici kouzelné slovo „stop“, o kterém se ještě zmíním.

V biosyntéze používáme při práci s tělem klienta takzvané reflektované dotyky. Klienta se průběžně ptáme, jaké to pro něj je, když se ho dotýkáme, jestli se třeba objevují nějaké obrazy, myšlenky, emoce nebo pocity v těle. Snažíme se tak rovnou propojovat jeho endoderm a mezoderm s ektodermem. V Maitri dýchání pracujeme trochu jinak. Během procesu nijak nestimulujeme verbální kanál dýchajícího, ale podporujeme ho, aby se naplno ponořil do svého prožitku. Jeho „pilot“ neboli „posvátný svědek“ ale zůstává přítomen a může v tichosti pozorovat, co se odehrává na úrovni těla (mezoderm), emocí (endoderm) i myšlenek (ektoderm). Čas pro verbalizaci prožitku ale nastává teprve poté, co se z něj dýchající na konci svého procesu zase vynoří zpátky do „tohoto místa a času“.

V Maitri dýchání jsou všechny intervence vedeny s cílem pomoci dýchajícímu znovu nastartovat pulzaci energie v jeho těle. Uvolnění blokových energií pomáhá obnovit volné proudění tkáně. Takového cíle není obvykle snadné dosáhnout v průběhu jediné zkušenosti s Maitri dýcháním. Ne že by to nebylo vůbec možné, ale je potřeba vidět to v širším kontextu. Obvykle každý po skončení Maitri dýchání odchází s pocitem uvolnění a s větší lehkostí. Pak hodně záleží na tom, jaké má vnější podmínky a jaké jsou jeho vnitřní předpoklady pro to, aby si tento stav udržel. A asi všichni známe sílu setrvačnosti našich starých vzorců. Proto zase jako v terapeutické práci i tady úplně stejně platí, že to chce vytrvat, protože obvykle nejde všechno udělat najednou. Dýchající podporujeme v tom, aby důvěřovali moudrosti vlastního těla, protože ono ví nejlépe, kdy je ten správný čas nechat jít další část z toho, „co už nepotřebujeme a co k nám nepatří“ (vyjádřeno maitri slovy). Facilitátoři přistupují k dýchajícím právě s tímto vědomím. Podpoří u nich nějakou práci, ale pak se stáhnou zpátky, aby dali jejich nervovému systému potřebný čas na vybalancování se. Dělalí malé kroky

s respektem k individuálnímu tempu každého dýchajícího a s plným vědomím toho, že to, co by opravdu nechtěli, je vystavit kohokoli situaci, která by byla nad jeho síly. V biosyntéze mluvíme v této souvislosti o detotalizaci. U těch, kteří mají v anamnéze nějakou traumatickou zkušenost, má zrovna tohle ještě o to větší význam.

Práce s tělem v Maitri dýchání je hodně intuitivní. V roli facilitátora bych v první řadě měla vyprázdnit svou mysl a zapomenout na všechny koncepty, které znám. Ať už se jedná o biosyntézu nebo o jiné metody. I tak ale považuji to, co jsem se naučila právě z biosyntézy o práci s tělem, za velmi užitečnou věc. Pravdou je, že nedokážu říct, jaké by to pro mě bylo, kdybych neprošla biosyntézou, protože takovou zkušenost nemám. Mám ale pocit, že tomu, co registruji v procesech dýchajících, mohu mnohem lépe rozumět právě proto, že jsem absolvovala biosyntézu. V kontextu Maitri dýchání moc ráda s biosyntézou pracuji jako s mapou. Beru ji do rukou většinou zpětně, abych se pořádně podívala, jakým územím asi tak jednotliví dýchající mohli procházet.

7.1 Dotyk jako forma kontaktu

Fyzický dotyk je v kontextu Maitri dýchání, stejně jako v biosyntéze, jednou ze základních forem dotyku. Sílu, kterou dotyk má, nádherně vyjadřuje tento citát: „*Co mi řekneš, to zapomenu, co mi ukážeš, to si zapamatuji, čeho se dotknu, to pochopím.*“ (Konfucius)

Dotyk jako forma kontaktu má minimálně v prvních třech letech života dítěte daleko větší význam než všechna slova. Nejspíš každý jsme také někdy zažili dotyk, který nám nesedl. Mnoho lidí navíc zažívalo neadekvátní dotyky, které ještě k tomu přicházeli od jejich nejbližších. Asi tedy není těžké představit si, že citlivost některých lidí na dotyk od jiného člověka může být veliká. A proto, když máme v úmyslu se někoho dotýkat, je naprosto zásadní provádět to vždy s respektem a hlavně nikdy nepřekračovat hranice toho, koho se dotýkáme.

Biosyntéza mě naučila hodně o tom, kdy a jak se druhého člověka dotýkat. Kde na těle jsou bezpečná místa pro kontakt, a která místa jsou vnímána jako intimní, a je lepší se jim vyhnout. Také povědomí o místech na těle, kde má energie největší tendenci se zasekávat (energetické zámky) mi při práci s tělem v Maitri dýchání hodně pomáhá. Například když pozoruji, že některá část těla dýchajícího je úplně zatuhlá a on sám si neví rady, co s tím, mohu mu pomoci přivést vědomí do těchto míst anebo jemným dotykem přímo stimulovat stagnující energii v místech bezpečných pro kontakt.

V biosyntéze se dotykem jako jednou z forem kontaktu zabýváme v holdingu. Rozlišujeme několik základních typů dotyku, z nichž každý je využitelný také pro práci s tělem v Maitri dýchání. Tak například **vodní dotyk** se výborně hodí pro situace, kdy je na místě podpořit pulzaci a pohyb energie v těle. **Vzdušný dotyk** můžeme použít třeba k vyrovnání energie poté, co dýchající prošel nějakým silným procesem. **Dotyk země** bývá blahodárný pro lidi, kteří potřebují cítit víc uzemnění nebo si potřebují zvědomit nějaké části svého těla (popřípadě celou jeho konturu). **Dotyk ohně** pak můžeme použít u těch, kdo potřebují cítit víc tepla. Ohnivým dotykem zároveň druhého informujeme, že jsme s ním ve vřelém srdečném kontaktu. **Dotyk duše**, který nese kvalitu elementu éteru, se odehrává hlavně prostřednictvím očního kontaktu (viz jedna z předchozích kapitol). V Maitri dýchání navíc pracujeme ještě s **dotykem opozice**, který můžeme použít u lidí, když potřebují vyjádřit svou sílu a mít proti ní dobrý protitvar (viz motorické pole opozice). Nikdy ovšem takový dotyk neinicuje facilitátor, ale první impuls musí vyjít od dýchajícího.

Zjednodušeně by se mohlo říct, že pokud v Maitri dýchání pracujeme ve spodních částech těla, to je v oblasti nohou, boků, pánve, břicha a solar plexu, pohybujeme se v prostoru prvních tří čakr s jejich typickými tématy (přežití, odmítnutí, opuštění, nepřijetí, zrada, strach, násilí, zneužití, vina, stud, vztek, agrese, síla atd.). Při dotýkání se samozřejmě vyhýbáme intimním partiím s výjimkou jednoho speciálního místa v tříslech, kde se otevírá kanál energie směrem do nohou a dál dolů do země. Kontaktováním těchto velmi citlivých bodů můžeme také podpořit lepší propojení trupu s nohama.

Srdce, o kterém v biosyntéze mluvíme jako o křižovatce nebo o místě alchymické změny, kde se hmota pozvedá k duchu, je i v Maitri dýchání vnímáno jako důležitý transformační bod. Maitri dýchání jako takové vlastně nestojí na ničem jiném než právě na kvalitách srdce. Milující laskavost přichází vždycky jen ze srdce. Neznamená to ovšem nasadit si růžové brýle a vidět už navždy jen samé světlo a samou nádheru. Naopak jde o to s láskou a se soucitem obejmout úplně všechno, co se objevuje. Tedy i to, co označujeme jako naše stínové kvality. Přijetí toho všeho bez hodnocení a bez posuzování je podstatou nepodmíněného přátelství a milující laskavosti k sobě samotným a k druhým.

Lidské srdce produkuje silné elektromagnetické pole. V Maitri dýchání ho můžeme na vlastní kůži pocítit, když se otevírají srdce dýchajících a dalších lidí přítomných v poli. Pokud se při práci s tělem někoho dotýkáme v oblasti jeho srdce, mělo by jít vždy o jemný citlivý dotyk. Pro některé lidi ale může být obtížné přijmout dotyk přímo na srdci. Vždy to respektujeme. Takový dotyk můžeme nahradit třeba prací s rukama, jelikož ruce jsou prodloužením srdce (jak se říká v biosyntéze).

K dýchajícím vždy přistupujeme s vědomím, že každé místo na jejich těle může být cestou k léčení a zároveň i horkým spouštěčem starých bolestí a zranění. Jyoti říká, že pokud byl někdo zraněn nevhodným dotykem, pak je to právě vhodný dotyk, co pro něj může být tou nejlepší možnou medicínou. Dotyk má zkrátka v kontextu Maitri dýchání svoje nezastupitelné místo.

7.2 Práce s energií

Práce s energií je další formou, jak můžeme pracovat s tělem člověka v Maitri dýchání. Znamená to, že se nedotýkáme přímo fyzického těla, ale pracujeme s ním v **energetické rovině**. To, čeho se dotýkáme, je jemno-hmotné tělo, tedy jakési informační pole kolem každého z nás. Některé věci totiž potřebují být někdy dotýkány z větší dálky, protože fyzické tělo třeba ještě není připraveno na dotyk.

Energetická pole lidí ošetřujeme také pomocí bylin, ale třeba i pomocí některých harmonizačních hudebních nástrojů jako jsou Koshi a Shanti zvonky nebo různé harmonizační a planetární ladičky. Často u dýchajících začínáme pracovat právě v energetickém poli jejich těla a z něho nejprve, vedeni naší vlastní intuicí, načítáme informace o tom, jaká část jejich fyzického těla by případně uvítala nějaký dotyk. Takový způsob práce známe i v biosyntéze. Jemnou energetickou práci s tělem do biosyntézy přinesla Silvia Boadella, která byla hodně inspirovaná východními filosofiemi a tradicí intuitivní léčitelské práce Boba Moora.

To, co v biosyntéze už ale nijak neužíváme, avšak do Maitri dýchání to patří, je **medium-mystická práce**. Asi ne každý ji bude ochoten přijmout jako reálnou možnost, což je úplně v pořádku. Klíčem, který otevírá bránu k tomuto specifickému způsobu práce, je naše

schopnost intuice. To, co se děje potom, co tímto klíčem bránu otevřeme, už ale dál není v naší moci. Může to vypadat třeba tak, že tělo facilitátora se na chvíli stane něčím jako kanálem, kterým prochází energie, která patří dýchajícímu, u kterého facilitátor právě sedí. A tak se dýchající může prostřednictvím facilitátorova těla například čistit. Namísto dýchajícího pak pláče, kašle, plive nebo zvrací facilitátor. Nebo se může také stát, že facilitátorovo já jakoby na chvíli ustoupí do pozadí a skrz jeho tělo pracuje nějaká jiná síla či inteligence. Je očividné, že to, co se děje, nedělá facilitátor, kterého vede jeho intuice, a už vůbec ne jeho vůle. Ale odehraje se to, že jeho tělo se na nějakou chvíli stane přímým nástrojem pro zprostředkování léčivé energie a harmonizaci pole dýchajícího. Jediné, co je v tu chvíli od něj žádáno, je jeho vědomá pozornost tomu, co se děje. V duchovní literatuře se tento proces označuje také jako channeling. Když už se někdo takto stane médiem, je hodně důležité, aby byl médiem vědomým. A aby hlavně uměl rozpoznat, když ho něco znečišťuje. A pak také samozřejmě aby se v takové situaci o sebe dokázal dobře postarat (důležitost sebezpečí pro facilitátory viz následující kapitola).

8. Význam bezpečí v Maitri dýchání

Vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém se dýchající může s důvěrou otevřít intenzivní vnitřní práci, má v Maitri dýchání stejnou váhu jako v biosyntetické terapii. Jen v atmosféře bezpečí si dovolíme být sami sebou a následovat svoje opravdové impulsy. V této kapitole chci ukázat, co všechno nám pomáhá držet maitri pole s co největším bezpečím.

Dalo by se říct, že Maitri dýchání vlastně začíná už v okamžiku, kdy některý z facilitátorů přijde se záměrem ho uspořádat. Všechny kroky, které následují, jsou vedeny s cílem zprostředkovat lidem tuto léčivou práci, aby mohli nechat projevit svoji esenci. A celé by to nemuselo proběhnout hladce, pokud by se dost nemyslelo právě na bezpečí.

S každým, kdo projeví zájem přijít na Maitri dýchání, vždy vedeme **osobní rozhovor**, ve kterém se zajímáme o jeho očekávání a ptáme se na jeho záměr. Zajímáme se také o jeho předchozí zkušenost a o to, jak se mu ji podařilo integrovat. Důležitou součástí je ověření zdravotního stavu, abychom předešli případným komplikacím. Každý také dostává prostor pro otázky a pro to, co by případně sám ještě rád zmínil. Deset dnů před samotným dýcháním pak každému posíláme email a znovu připomínáme některé základní informace. Všemi těmito kroky už začínáme budovat bezpečí a důvěrné pole.

Dřív než se dýchající ponoří do svého vlastního prožitku, nasytíme jeho ektoderm. Nabídneme mu mapu toho, co se může dít. Říkáme tomu **edukace**. Řada lidí právě tohle velmi ocení, hlavně ti, kteří přichází poprvé. Ti často mívají nejrůznější obavy, a když dostanou srozumitelné informace, výrazně klesne hladina jejich úzkosti. V terapeutické práci je tento postup velmi účinný při práci s úzkostnými a traumatizovanými klienty, ale v zásadě ho můžeme použít kdykoli i v úplně normálním běžném životě. V terapii někdy říkáme, že děláme s klientem „kognitivní mapu“. Gabriele Hoppe v této souvislosti používala pojem „krajina tvoření“. Připravujeme cestu předtím než se na ni klient vydá.

Také uzavření **kontraktu** s dýchajícím, stejně jako **vedená meditace** s bubnem a **rituální rámec** práce, kdy facilitátor pomocí dalších šamanských nástrojů (chřestidlo a píšťalka) ustanovuje vnější ochranný kontejner, jehož součástí je oltář a světelný kruh, a přivolává pomocné bytosti, jsou důležitými prvky, které se podílí na vytvoření bezpečí. A samozřejmě v duchu bezpečí se nese i všechno to, co se odehrává **v průběhu dýchání**, kdy jsou dýchající ponořeni ve svých vnitřních procesech (práce s tělem atd.). Na konci dýchání pak za každým

dýchajícím přichází facilitátor a žádá ho o krátkou zprávu o tom, kde se nachází. Tento okamžik je velmi delikátní. Daleko důležitější než jakákoli slova je v ten moment spíš to, co bychom mohli nazvat „kvalitou přítomnosti“. Začíná proces **integrate** zážitku z dýchání. Do integrace patří i to, že si dýchající nakreslí mandalu jako neverbální zachycení svého prožitku. Ta mu pak může pomoci v závěrečném sdílení, kdy dostává další možnost pokusit se vyjádřit svůj zážitek slovy (biosynteticky jde o překlad z těla do jazyka). Ve zkušenostech, které sdílí další dýchající, pak navíc může rozpoznat některé aspekty sebe sama, což je jeden z benefitů, který přináší právě jen skupinový setting práce. Obvykle dýchající podporujeme v tom, aby do svého sdílení zahrnuli jak zkušenost z dýchání, tak i ze sitterování, protože jsou to jen dvě strany téže mince. Dýchající mají také instrukci sledovat ve sdílení čistě jen svůj vlastní proces a nehodnotit nijak procesy a prožitky dalších lidí, což také dost přispívá k pocitu bezpečí. Také doporučení k **sebepěči**, informace o možnostech **následné podpory** a připomenutí **důvěrnosti kruhu** děláme kvůli bezpečí. Dýchajícím doporučujeme, aby minimálně po dobu dalších deseti dnů byli pozorní k tomu, co se děje. Po uplynutí této doby je nakonec ještě jednou kontaktujeme, abychom se ujistili, že je s nimi všechno v pořádku a že se jim daří jejich zkušenost bezpečně integrovat.

Těmi, kdo se starají o to, aby se dýchající cítili bezpečně, jsou **facilitátoři** Matri dýchání. Obvykle pracují v týmu. Všichni mají výcvik v Maitri dýchání a jsou připraveni držet toto léčivé pole. Všichni mají potřebné dovednosti a umí používat nástroje, se kterými se běžně pracuje (buben, chřestidlo, byliny, hudba, práce s tělem atd.). Každý si je také vědom svojí role v týmu a zná hranice toho, co nabízí. Ví, že jeho hlavním úkolem je spolu s týmem držet bezpečné pole, aby se dýchající mohli otevřít léčivé práci. V biosyntéze někdy používáme pojem „pole důvěry a vítající atmosféry“. Přitom bezpečné pole má význam nejen z hlediska naší psychologie, ale i naší biologie, protože ovlivňuje náš mozek a reguluje nervový systém. Jen v bezpečném prostředí naše obranné strategie pozbývají na důležitosti.

V průběhu Maitri dýchání se facilitátoři ideálně nachází ve stavu bdělé přítomnosti. Dalo by se asi říct, že spíš než o nějaké děláni něčeho, jde o takové nastavení, kdy jsme v dobrém propojení sami se sebou a současně v dobré pozornosti k tomu, co se odehrává v poli. Někdy mluvíme také o „dvojitém zaostření“. Biosynteticky bychom to mohli vyjádřit tak, že máme dobrý grounding neboli uzemnění, jsme dobře vycentrovaní a pevně zakotvení a usazení ve svém srdci. V takovém rozpoložení můžeme mít dobrý kontakt se svou esencí. To nám pak umožňuje naslouchat naší intuici a nechat ji růst. A pokud i dýchající se v rámci svého procesu dostane do dobrého kontaktu se svojí esencí, což je smyslem Maitri dýchání, pak může dojít k tomu, čemu v biosyntéze říkáme **rezonance** (kontakt esence s esencí).

Zároveň je dobré si uvědomit, že v poli Maitri dýchání je hodně velký prostor pro nejrůznější **přenosy a protipřenosy**. Pracujeme s dotyky a s dýchajícími často zažíváme poměrně velkou tělesnou blízkost. Práce s tělem navozuje pocit intimity a může se stát, že dýchající to zamění za fyzickou náklonost. Proto je důležité, aby měl facilitátor jasné hranice a pevně je držel. Může se samozřejmě opřít o základní etická pravidla práce pro kontext Maitri dýchání. Stejně tak důležité je ale znát dobře svoje vlastní tendence a sklony a být si vědom nejrůznějších nástrah, které s sebou tento specifický typ práce přináší. A nejde zdaleka jen o sexualizované přenosy. Někdy je například zajímavou výzvou pro facilitátora, jehož terapeutický klient přijde na Maitri dýchání, udržet potom v dalším terapeutickém kontaktu s ním vřelou a strukturovanou blízkost, protože přece jen je terapeutický setting o dost jiný, než jak vypadá setting v Maitri dýchání.

Všimnout si našich projekcí je základem toho, abychom je potom mezi sebe nevnášeli. Myslím, že co nám v tom může dost pomáhat, je právě i pozice již zmíněného „posvátného

svědka“. Když zaujmu pozici takového pozorovatele, znamená to především, že nijak nehodnotím, neposuzuji a neinterpretuji nic z toho, co jakkoli registruji sama u sebe nebo u kohokoli dalšího. Všichni facilitátoři jsou trénovaní na pozici posvátného svědka. A také dýchající dostávají doporučení nesnažit se nijak posuzovat cokoli, co se během jejich procesu objeví. Stejnou instrukci pokaždé obdrží také sitteri. Přitom sitterům často pomáhá zaujmout a dobře držet pozici posvátného svědka představa pevně zakořeněného stromu, což je mimo jiné také hodně biosyntetický obraz.

Pozice **sittera** je vůbec dalším velmi důležitým aspektem, který v Maitri dýchání pomáhá vytvářet bezpečí. Sitter je další vrstvou ochranného kontejneru, který pro tuto práci stavíme. Jeho úkolem je pomáhat držet pole pro ty, kteří právě prochází procesem. Do jejich procesů z vlastní iniciativy nijak nezasahuje, pokud ho k tomu nevyzve některý z facilitátorů. Nevstupuje ani jinak do osobního prostoru dýchajícího, ale je mu k dispozici, pokud ho o to dýchající požádá. Může mu například pomoci bezpečně dojít na záchod nebo mu podávat kapesníky. Svou pozorností zůstává u dýchajícího, ale současně je také u sebe. I jeho energetický systém je samozřejmě velmi otevřený, protože je součástí pole. Někdy se stává, že i na něj je toho najednou nějak moc. Proces některého dýchajícího se ho třeba silně emočně dotýká nebo si jen potřebuje trochu odpočinout a na chvíli se z pole vzdálit. To všechno je samozřejmě možné. Jelikož ale pamatujeme i na jeho bezpečí, je důležité, aby svoje potřeby komunikoval s někým z týmu facilitátorů.

A nakonec také to, **jakým způsobem o sebe pečují sami facilitátoři**, osobně vnímám jako velmi významnou součást toho, co vytváří pocit bezpečí v celém poli. Dobrá péče o sebe je pro facilitátora Maitri dýchání stejně tak důležitá jako pro kohokoli jiného, kdo se pohybuje v pomáhající profesi. Rozhodně se velmi vyplácí mít jasno v tom, co komu pomáhá udržovat jeho energii čistou.

9. Některé aspekty práce s traumatem v Maitri dýchání

Maitri dýchání vyhledávají obvykle lidé, kteří se zajímají o osobní rozvoj, sebepoznání a spirituální cesty. Někteří také hledají bezpečné doprovázení, třeba když prochází náročnou fází psychospirituální krize. Maitri dýchání ale často přitahuje také lidi, v jejichž historii bylo nějaké traumatické zranění. Tyhle lidi totiž velmi láká způsob tělové práce, protože podvědomě cítí, že jejich zranění je nějak zapsané v jejich těle, a že v jejich těle je i klíč k jeho léčení. Za všechno to, co jsem se o traumatu naučila z biosyntézy, jsem zrovna tady v těchto případech hodně vděčná.

Mapování zdravotního stavu v době před dýcháním zdaleka nemusí odhalit, že jde právě o takovou situaci. Nehledě k tomu, že často to lidé mají úplně vytěsněné. Ani v průběhu samotného dýchání si tím kolikrát nemusíme být úplně jistí. Můžeme to ale minimálně nějak tušit. K takovému člověku pak přistupujeme s vědomím toho, že ta vůbec nejdůležitější zkušenost, kterou tady může udělat je, že zažije pocit, že jeho hranice jsou plně respektovány a že to, co k němu přichází zvenčí, stačí pobrat a integrovat. Protože podstatou traumatu je to, že člověk něčeho dostával moc a že jeho hranice a bezpečí byly nějak narušovány.

V biosyntéze mluvíme o traumatu jako o poruše energetické distribuce. Energetický náboj zůstává nevyjádřený uvnitř těla, kde jakoby zamrzne, a energie přestává volně pulzovat. V Maitri dýchání pak někdy vidíme, že jsou lidé celí sevření a zatuhlí. Mají studené ruce a nohy a plochou mimiku. Z biosyntetického pohledu to může vypadat jako výrazná flexe (motorické pole flexe).

Znovuobnovení pulzace je to, co je podstatou léčení traumatu. V Maitri dýchání pracujeme s rozšířeným stavem vědomí, do kterého se lidé dostávají prostřednictvím prohloubeného dechu a za pomoci dalších nástrojů. Chřestítka a jiné rytmické nástroje mají sílu aktivovat staré mozkové struktury (plazí mozek) a dokážou navodit situace, kdy se probudí instinkty. Třes, který pak u lidí často vidíme, je projevem toho, že zablokovaná energie se dala do pohybu a může se z těla uvolňovat.

Facilitátoři citlivě podporují toto uvolňování energie ze systému dýchacího. Je ale také důležité kontejnovat tělo, protože trauma je také o fragmentaci. Scelování těla je pro takové lidi velmi léčivé. To, co je ale ze všeho nejdůležitější, je absolutní bezpečí kontaktu a to, že facilitátor zcela respektuje hranice dýchacího. Všichni dýchající jsou vybaveni instrukcí, že pokud by na ně bylo něčeho příliš, mohou použít slovo „stop“, které má sloužit právě k ochraně jejich hranic.

Při práci s těmito lidmi se držíme drobných intervencí. Když dýchající někdy vyžaduje větší tlak a sílu, máme na paměti, že to může být spíš jeho tendence opakovat dřívější nezdravou zkušenost. Pokud bychom mu v tom vyhověli, mohlo by to vést spíš k jeho retraumatizaci namísto léčení. U těchto lidí platí dvojnásob, že *„léčením nevhodného dotyku, je dotyk vhodný“*.

Osobně jsem přesvědčená, že projít Maitri dýcháním může být pro člověka s nějakou traumatickou zkušeností silným korektivním a léčivým zážitkem. V kombinaci s další vhodnou péčí, zejména pak psychoterapeutickou, to už mnoha lidem přineslo významný posun směrem k jejich většímu zdraví a pohodě. Důležité je začít znovu propojovat všechny tři embryologické zárodečné vrstvy (endo-mezo-ekto), které spolu v důsledku traumatu ztratily přímé spojení a přestaly spolu efektivně komunikovat a spolupracovat. Z biosyntézy víme, že trauma sice má negativní dopad na naše emoce a prožívání (endoderm) a na naše tělo (dech, svalové napětí atd. – tj. mezoderm), ale je to obvykle ektoderm, co je u traumatizovaných lidí tou skutečně nejvíc zasaženou částí. A i v Maitri dýchání umíme ektoderm podpořit mnoha různými způsoby.

Šamanský buben, chřestidlo a další rytmické nástroje stimulují činnost ektodermu. Totéž platí pro práci s bylinami, jejichž vůni dýchající přijímají a nasávají svým čichem. A čich je ektodermálního původu. Při práci s tělem se dotýkáme kůže dýchajících a i ta je původně spojená právě s ektodermem. Také edukace, kterou dýchající absolvují před začátkem dýchání, vyživuje jejich ektoderm. A ektoderm přivoláváme samozřejmě také kontraktem, který s dýchajícími uzavíráme. Stejně tak ho oslovujeme i prostřednictvím obou dvou vedených meditací, které jsou nedílnou součástí Maitri dýchání. Práce se záměrem, který všichni dýchající nějak formulují před začátkem dýchání, rovněž podporuje aktivaci ektodermu. A to stejné se děje, když se dýchající v závěrečném sdílení pokoušejí vyjádřit mnohdy jen obtížně vyjádřitelné zážitky slovy. I když je tedy Maitri dýchání v první řadě zážitkovou prací, vidíme, že rozhodně nejde čistě jen o samé prožitky.

Někdy lidé absolvují nejrůznější zážitkové semináře a mají mnoho takových prožitků. Bohužel ale už pak často nemají žádný slušný rámec pro to, aby nějak mohli porozumět tomu, co se jim dělo. Řekla bych, že je to právě z toho důvodu, že ti, kteří nabízejí takové semináře, vědí jen moc málo (nebo dokonce vůbec nic) o tom, jak důležité je pomáhat lidem propojovat jejich emoční (endoderm) a tělové (mezoderm) prožitky s významem (ektoderm). V Maitri dýchání si tohle uvědomujeme a pracujeme s tím.

10. Závěr

Je pro mě velikou radostí prozkoumávat, jak se biosyntéza a Maitri dýchání prolínají a mohou se navzájem inspirovat a obohacovat. Biosyntéza podle mého názoru nabízí srozumitelnou mapu pro procesy, které se odehrávají během Maitri dýchání. Mnohé z toho, co jsem se z ní naučila a pořád se učím, můžu velmi dobře použít i jako facilitátor Maitri dýchání, což se mi snad aspoň částečně podařilo ukázat, protože právě o to mi šlo.

Oba přístupy s velkou pečlivostí ošetřují bezpečí, což bohužel zdaleka neplatí pro mnoho dalších zážitkových a sebezkušenostních technik práce, kterými se to v dnešní době jen hemží. Pro Maitri dýchání i pro biosyntézu je bezpečný setting úplným základem. A to je i pro mě osobně hodně důležité, protože určitě nechci svým klientům nabízet nic z toho, co by pro ně nemuselo být dost bezpečné.

Připadá mi vlastně hodně povzbudivé, když pozoruji, kolik lidí v dnešní době je otevřených sebezkoumání a zaujatých hledáním vlastní autenticity a uzdravováním sebe sama a svých vztahů. Do psychoterapie i na Maitri dýchání přichází lidé nejrůznějšího věku, vzdělání i společenského postavení. Všichni jsou motivovaní šťastnějším a plnějším životem. A já věřím, že osobní práce každého z nich potom ovlivňuje i mnoho dalších lidí v prostoru kolem a v čase směrem dozadu i dopředu (naši předkové i další generace). Potvrzují to dokonce už i sami vědci. Prokázali už třeba to, že meditací a modlitbou nejenže zvyšujeme naše vlastní energetické vibrace, ale že také ovlivňujeme široké pole lidí kolem nás. Zkoumali totiž skupiny lidí, které se pravidelně společně modlili nebo meditovali, a zjistili, že v oblastech, kde tyhle skupiny lidí žili, významně poklesla hladina kriminality. To zní myslím hodně nadějně.

11. Použité zdroje

D. Boadella, E. Frankel, M. Correa: Biosyntéza, Výbor z textů, Triton 2009

David Boadella a kol.: Biosyntéza, Výbor z textů, Grada 2012

David Boadella: Životní proudy, Triton 2013

David Boadella a kol.: Biosyntéza - zdroje a energie v terapii, Triton 2017

Studijní texty k výcviku v biosyntéze, kol. autorů, ČIB 2017

Jyoti: Anděl zavolal mé jméno, DharmaGaia 2006

Stanislav Grof: Dobrodružství sebeobjevování, Gemma 89 2000

Stanislav Grof, Christina Grofová: Holotropní dýchání, Holos 2011

Bonnie Greenwellová: Energie transformace (Průvodce procesem probouzení Kundalíní), DharmaGaia 2003

Bruce H. Lipton: Biologie víry, ANAG 2016

Výcvikové materiály a vlastní poznámky z výcviku v biosyntéze v letech 2013-2018