

PRAMEN PLNÝ INTUICE

Srdce fascinuje lidstvo od nepaměti. Z jeho nepostradatelnosti vyplynula i silná symbolika – je vyjádřením lásky, věrnosti, odvahy, intuice, nebo dokonce božství. Celostní přístup nevnímá srdce pouze jako jeden z mnoha orgánů, ale považuje jej za vnitřní skutečnost, která může být každému jedinci rádcem a učitelem na cestě života.

Srdce je dutý, svalově-vazový orgán, „motor“, který vhání krev do plic a oxykysličenou ji pumpuje do ostatních částí těla. Rytmus srdečního tepu je řízen sinoatriálním uzlem, „přirozeným kardiostimulátorem“ srdeční frekvence – generuje elektrické impulzy, které iniciují kontrakce, což má za následek srdeční pulz (tep) a jeho kolísání neboli variabilitu srdeční frekvence, jež je do velké míry regulována našim autonomním nervovým systémem. Srdeční pulz vyvolá tlakovou vlnu, ta vypudí krev z levé srdeční komory do aorty, odkud se šíří dalšími tepnami do celého těla k tolik potřebnému oxykysličení našeho organismu.

MNIŠI BEZ PULZU

Různé medicínské tradice pohlížejí na srdeční pulz odlišně. Dnešní konvenční medicína sleduje na vřetení tepně na zápěstí pouze průměrnou tepovou frekvenci za minutu, která se optimálně pohybuje okolo 60–80 tepů za minutu. Zrychlení nad 100 tepů za minutu se nazývá tachykardie; tělo kompenzuje zvýšenou zátěž, stres či emocionální vypětí. Opak, tedy

nepravidelnost nebo zpomalení srdeční frekvence pod 60 tepů za minutu, je označováno jako bradykardie.

Normálu se zpravidla vymyká i srdeční tep výkonnostních sportovců, který se může pohybovat okolo 40 tepů za minutu. Srdce fyzicky aktivních lidí je více trénované na zátěž, je výkonnější, a proto jedním stahem dopraví do oběhu větší množství krve. Tudiž mu stačí daleko nižší tepová frekvence než srdci netrénovanému. Je známo, že hodnoty slavného sportovce Emila Zátopka, čtyřnásobného olympijského vítěze ve vytrvalostním běhu včetně maratonu, se pohybovaly kolem 30 tepů za minutu.

Špičkoví freediveri (hloubkoví potápěči na jeden nádech) vykazují ještě nižší frekvenci – i pouhých 20 tepů za minutu. Takto extrémní pokles srdeční frekvence se nazývá *diving reflex*, savčí potápěčský reflex. Mnoho freediverů vneslo do své přípravy prvky jogínských cvičení a filozofie. Samozřejmostí jsou protahovací cviky, práce s dechem, meditace a naprostá emocionální, psychická i fyzická relaxace. Jedním z důležitých prvků v tréninku free-



Správně vidíme
jen srdcem.
Co je důležité,
je očím
neviditelné.

Antoine de Saint-Exupéry,
kniha Malý princ

diverů je také jogínská pozice *uddijána bandha* čili horní břichní zámek, kterou nejlepší freediveri trénují třeba každý den. Cvičení rozvíjí schopnosti bránice (hlavní nádechový sval) a díky této práci dokážou lépe pracovat s dechem a odolávat tlaku vody.

Podobně nízké nebo ještě nižší hodnoty srdečního tepu se podařilo naměřit pouze u tibetských mnichů v nejhlubší fázi meditace. Existuje studie z Thajska zaznamenávající variabilitu srdeční frekvence u zkušených buddhistických mnichů při meditační praxi. Většinou z nich výzkumníci naměřili pouhých šest srdečních tepů za minutu.

Zajímavé zjištění přinesla nová studie z roku 2021 z univerzity v Illinois, která zahrnovala deset dlouhodobě spolužijících manželských párů ve věku 64 až

88 let. Výzkumníci je sledovali dva týdny a nepřetržitě monitorovali jejich srdeční frekvenci v souvislosti se vzdáleností mezi nimi. Zjistili, že přijdou-li blízko k sobě, jejich srdeční frekvence se synchronizují. Jako by se jejich srdce propojila v jeden celek a fungovala ve stejném rytmu.

MYSLET SRDCEM

Lékaři a léčitelé tradiční čínské medicíny (TČM) využívají srdeční pulz ke kompletní diagnostice celého těla, protože energetické pohyby v organismu se zrcadlí právě v tepu. Pulz se odečítá také na vřetení tepně levé a pravé ruky, ze tří míst, která umožňují přesné měření. Říká se jim „pozice“ a lze z nich odvodit stav dvanácti nejdůležitějších vnitřních orgánů. Lékaři sledují jednotlivé přesné měření – jeho plnost, povrchovost a prázdnotu –, což

jim postupně odkrývá stav těla jako celku. Například pulz jako zajíc byl ve staré Číně výraz pro zrychlený pulz, tep jako buvol zase pro pomalý a silný. Jiné poetické názvy nabízí stará sbírka Nie-Čing, jež kvalitu pulzu označuje nejružněji: bubnující tep, scvrklý list stromu, spálená tráva, tvrdý chodník, vyvěrající pramen a tak dále.

V TČM má srdce jednoznačně hlavní úlohu. Připisuje se mu titul císaře, vládce všech orgánů. Je považováno za sídlo ducha Shen, který ovlivňuje lidskou psychiku, osobnost. Nerovnováha v srdci signalizuje nedostatek klidu, úzkost a zmatek. Vyrovnanost srdce naopak přináší klid mysli a harmonii těla i duše.

Při studiu starých textů je fascinující, jak daleko v té době byli lidé v celostní medicíně, poznání, přístupu k lidskému tělu a propojení všech jeho aspektů. Není to jen stará Čína, ale neznámější a nejstarší písemné záznamy pocházejí i ze starověkého Egypta, Indie, Mezopotámie a datují se koncem 4. tisíciletí př. n. l. Ve Smithově papýru ze starého Egypta, který pochází zhruba z roku 1600 před naším letopočtem a popisuje 48 lékařských případů, je srdce a jeho pulz popsáno takto: „Ze srdce vycházejí tepny do každé části těla. Jakmile lékař položí ruku nebo



Michal VALENTA

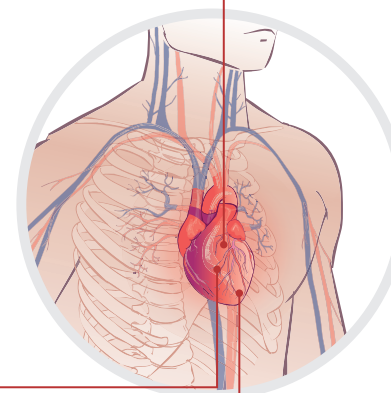
Věnuje se lektorské činnosti v oblasti přístrojů celostní medicíny. Založil centrum Oberonic.

prsty na hlavu nebo na krk, na jakoukoli (tepnu) na rukách nebo nohách, měří přímo srdce... Lékař měří srdce, aby zjistil, co se uvnitř děje.“

Srdce je centrem našeho bytí a vyzařuje svou božskou podstatu v neustálé přítomnosti. Říká se, že srdce je místo naší intuice, a pokud se s ním dokážeme vědomě propojit, nalezneme pravou podstatu života, objevíme božství v sobě – začneme „myslet srdcem“. Moderní kvantová fyzika poukazuje na to, že srdce má 6000krát silnější energetické pole než mozek. Je na každém, do jaké míry bude tuto sílu využívat k vytváření „malého“ dobra na sobě samém. ●

Srdce
PRŮMĚRNÁ VÁHA 250–350 g
UDEŘÍ PŘIBLIŽNĚ 100 000x za den 2,5 miliardkrát za průměrný lidský život
6 000x SILNĚJŠÍ ENERGETICKÉ POLE NEŽ MOZEK

4 dutiny
pravá a levá PŘEDSÍŇ
pravá a levá KOMORA
jsou oddělené 4 CHLOPNĚMI



2 až 15 mm
TLOUŠŤKA SVALOVINY
(podle místa)

3 vrstvy
ENDOKARD vnitřní výstelka
MYOKARD srdeční svalovina
EPIKARD vnější vrstva