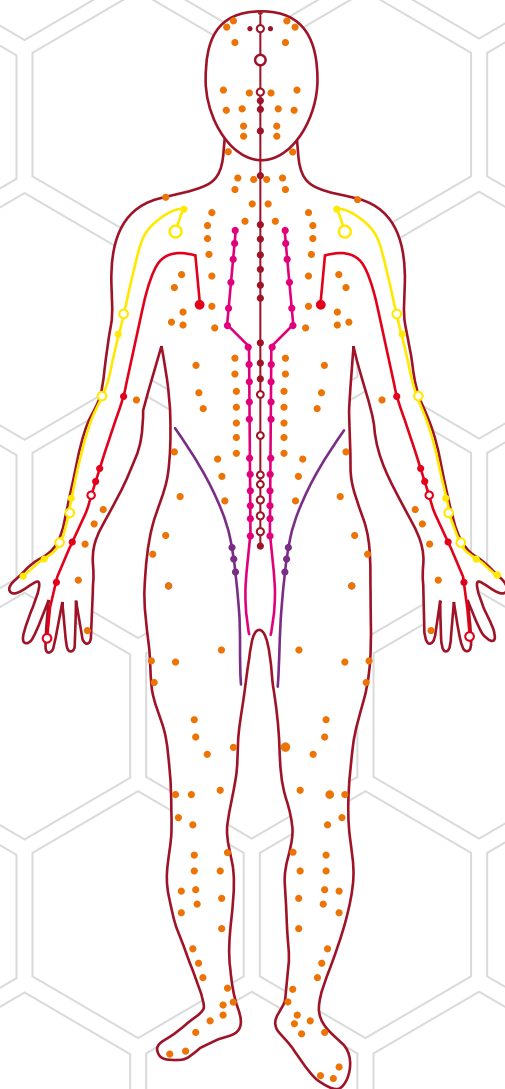


Michal Ježek

# TĚLOVÉ SVÍCE



 Alferia

Terapie pomocí tělových svící

Michal Ježek

# TĚLOVÉ SVÍCE



Terapie pomocí tělových svící

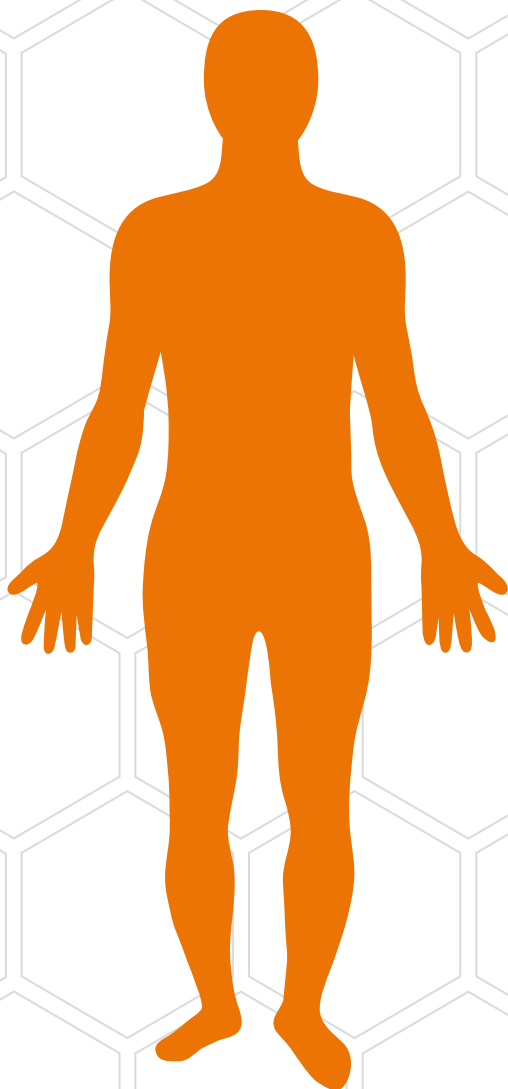


Alferia



Michal Ježek

# TĚLOVÉ SVÍCE



Terapie pomocí tělových svící

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy:***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Michal Ježek

## TĚLOVÉ SVÍCE

Terapie pomocí tělových svící

Obálka, sazba a obrázky Magda Kadlecová

Fotografie Michal Ježek

Jazyková redakce Hana Kučerová

Odpovědná redaktorka Lenka Kubelová

Počet stran 136

První vydání, Praha 2018

Vydala GRADA Publishing, a.s.

pod značkou Alferia

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 7034. publikaci

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© GRADA Publishing, a.s., 2018

© Michal Ježek, 2018

ISBN 978-80-271-2321-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2320-9 (pdf)

ISBN 978-80-247-2579-6 (print)



ROZSVIŤTE SVÍCI,  
MYSL I TĚLO...

# | OBSAH

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>O AUTOROVÍ .....</b>                                                          | <b>9</b>  |
| <b>ALTERNATIVNÍ NEBOLI CELOSTNÍ MEDICÍNA .....</b>                               | <b>11</b> |
| <b>SEZNÁMENÍ SE SVÍCEMI .....</b>                                                | <b>13</b> |
| — Rituály v našem životě .....                                                   | 13        |
| — Metoda stará tisíce let .....                                                  | 14        |
| — Odkud se svíce vzaly? .....                                                    | 15        |
| — Tradice .....                                                                  | 15        |
| — Ucho jako vstupní brána k tělu .....                                           | 16        |
| — Moderní forma svící .....                                                      | 17        |
| — Jaký je rozdíl mezi parafínem a včelím voskem? .....                           | 17        |
| — Z čeho je svíce vyrobená? .....                                                | 18        |
| — Princip aplikace svíce .....                                                   | 18        |
| — Léčení na úrovni energetických těl .....                                       | 20        |
| — Typy těl .....                                                                 | 21        |
| <b>JAK SVÍCE FUNGUJÍ? .....</b>                                                  | <b>22</b> |
| — Hoření a léčení .....                                                          | 22        |
| — Aplikace svíce .....                                                           | 22        |
| — Fyzická i duševní očista za pomoci meditace .....                              | 24        |
| <b>DRUHY A VELIKOSTI SVÍCÍ .....</b>                                             | <b>25</b> |
| <b>SKLADOVÁNÍ SVÍCÍ .....</b>                                                    | <b>27</b> |
| <b>JAK SVÍCE APLIKOVAT? .....</b>                                                | <b>28</b> |
| — Co potřebujeme k aplikaci? .....                                               | 28        |
| — Postup .....                                                                   | 29        |
| — Kolik svící a v jakém intervalu aplikovat? .....                               | 30        |
| — Domácí vs. odborné použití .....                                               | 30        |
| — Seznam míst, na která svíce<br>nikdy neaplikujeme (kontraindikace) .....       | 31        |
| — Další omezení .....                                                            | 32        |
| <b>KONKRÉTNÍ POUŽITÍ .....</b>                                                   | <b>33</b> |
| — Při jakých potížích je vhodné využít<br>očistných účinků tělových svící? ..... | 33        |
| — Nejčastější potíže a jejich řešení za pomoci svící .....                       | 34        |

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| — Migrény, motání a bolest hlavy .....                                               | 34         |
| — Chřipka, průdušky, kašel .....                                                     | 34         |
| — Alergie.....                                                                       | 35         |
| — Kožní potíže .....                                                                 | 35         |
| — Stres, strach, deprese, únava, podráždění .....                                    | 36         |
| — Detoxikace organismu .....                                                         | 37         |
| — Zánět dásní nebo zubu, bolest zubů.....                                            | 37         |
| — Bolesti páteře, krční, hrudní, bederní, kostrč .....                               | 38         |
| — Bolest břicha.....                                                                 | 39         |
| — Gynekologické potíže – cysty, myomy .....                                          | 39         |
| — Dutiny, rýma, ucpaný nos.....                                                      | 39         |
| — Hemeroidy.....                                                                     | 40         |
| — Zánět vnitřního zvukovodu a bolest uší aneb<br>mohu aplikovat svíci do ucha? ..... | 40         |
| — Místa a jejich účinek .....                                                        | 41         |
| — Aplikace svíci u miminek .....                                                     | 43         |
| — Použití svíci u zvířat .....                                                       | 44         |
| <b>JAK ZVÝŠIT ÚČINEK APLIKACE ANEB PSYCHOLOGIE BOLESTI..</b>                         | <b>45</b>  |
| — Éterické oleje mohou zvýšit účinek svíce .....                                     | 48         |
| — Jak využít éterické oleje? .....                                                   | 48         |
| — Jak připravit masážní éterický olejíček? .....                                     | 49         |
| — Jaký olej použít? .....                                                            | 49         |
| <b>DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ .....</b>                                                 | <b>51</b>  |
| <b>REFLEXOLOGIE A AKUPRESURA .....</b>                                               | <b>79</b>  |
| — Jaké jsou rozdíly mezi reflexní terapií a akupresurou? .....                       | 79         |
| — Reflexologie .....                                                                 | 82         |
| — Princip reflexní masáže .....                                                      | 82         |
| — Různé pohledy na lidské tělo .....                                                 | 86         |
| — Akupresurní body .....                                                             | 86         |
| <b>DIAGNOSTIKA EMOCÍ, TĚLA,<br/>Z APLIKOVANÉ SVÍCE A PRŮBĚH HOŘENÍ .....</b>         | <b>112</b> |
| — Diagnostika svíce při aplikaci.....                                                | 113        |
| — Diagnostika v průběhu hoření .....                                                 | 116        |

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| — Diagnostika vypálené svíce .....                     | 117        |
| — Opakovatelnost a četnost použití .....               | 125        |
| <b>PSYCHIKA JAKO PŘÍČINA VŠECH NAŠICH NEMOCÍ .....</b> | <b>127</b> |
| — Když duše bojuje s myslí .....                       | 127        |
| — Duchovní život .....                                 | 128        |
| — Na počátku bylo slovo .....                          | 130        |
| — Moudrost předků.....                                 | 133        |
| <b>ZÁVĚREM .....</b>                                   | <b>135</b> |

## O AUTOROVÍ



Jmenuji se Michal Ježek. Od mládí mě zajímaly základní principy fungování světa. Proč je nebe modré a lesy zelené? Proč je žena něhou a muž silou? Proč je láska krásná a proč je jí málo? Začal jsem pátrat po vzrušujícím lidském poznání a klást si pradávné lidské otázky. Kdo jsem já? Jsem Michal Ježek? Z jistého úhlu pohledu ano. Mé skutečné já, má duše, ale nemá jméno. Je něčím mnohem větším. Jsem světlem a láskou. Stejně jako vy. Ať už naše myšlenkové a spirituální směry nazývají naše bytí jakkoli, jsme prostě tvůrci našeho vesmíru. A je jen na nás, jakou formu tvoření si zvolíme. Já jsem se rozhodl poslechnout svou vášeň, a tak pomáhám lidem uzdravit jejich fyzické a emoční potíže. Jako terapeut vedu lidi k vědomému životu a pomocí moderních osvědčených technik citlivě pracuji s klienty na tom, aby se jednou provždy zbavili svých traumat.

Aby to nebylo jako ve známém rčení o kázání vody a pití vína, snažím se jít sám příkladem. Ve své práci patřím k terapeutům, kteří svou práci dělají srdcem a s nadšením. To, co radím lidem, se snažím také sám dělat. Důležité je především uvědomit si, že žít můžeme pouze v přítomném okamžiku, tady a teď.

Jsem výrobce tělových svící. Od roku 2008 se zabývám rozvojem osobnosti, komplexní prací s tělem a emocemi. Myšlenka propojení stavu psychiky a fyzických projevů v případě, že je psychická rovnováha narušena, je součástí mnoha linií alternativní, nebo lépe řečeno, celostní medicíny. Prošel jsem několika vzdělávacími kurzy a výcviky. Sám na sobě jsem vyzoroval, jak jednoduché techniky překvapivě dobře fungují. Začal jsem je aplikovat nejprve na rodině a následně pak na klientech. Jednou z těch technik, které mi učarovaly, se stala práce s ušními a tělovými svícemi. Tato metoda se mi stala doslova srdeční záležitostí, cestou, po které jsem se v holistickém léčení vydal. Sám svíce vyrábím, zásadně používám přírodní ingredience, vyhýbám se konzervantům, barvivům, zkrátka všemu, co je nepřírozené a narušilo by čisté složení svící. Věřím, že se tak léčba lépe dotkne fyzických či emočních potíží, se kterými za mnou klienti chodí. Se stejně čistým úmyslem pak přistupuji k léčení těchto problémů, které se mnohdy rozpustí jako vosk svíce. Tuto práci miluji a rád bych vám předal některé zkušenosti, abyste i vy, v pohodlí domova mohli pročistit, rozpustit či uvolnit některé fyzické a psychické diskomforty, a vrátit se do stavu harmonie. Můžete se touto cestou vydat se mnou, rád vás v knize budu doprovázet.

# ALTERNATIVNÍ NEBO LI CELOSTNÍ MEDICÍNA

Alternativní medicínu bych definoval jako souhrn všech klinicky nepotvrzených metod léčení. Tyto metody mohou většinou vykonávat lidé, kteří nutně nemusejí mít univerzitní lékařské vzdělání. To neznamená, že jim chybí erudice, jen zdroj vědomostí leží mimo oficiálně uznané vzdělávací lékařské instituce. V současnosti vznikají centra, kde je možné některé techniky studovat pod dohledem dlouholetých praktiků, a zájemce o alternativní přístupy není odkázán pouze na samostudium. Naštěstí i běžná, alopatická medicína opět směřuje k trendu, kterým je léčení těla s ohledem na psychický stav, životní okolnosti, rodinnou anamnézu, atd. I univerzitní západní medicína se (doufejme) pomalu vrací k celostnímu přístupu.

Alternativní praxi v současnosti často vykonávají lidé, kterým běžná medicína nepomohla. Nevzdali boj s chorobou a tak dlouho hledali způsob, jak se nemoci zbavit a prostřednictvím třeba i dávno zapomenutých nebo na okraj odsunutých metod zdravotní potíže přemohli a zdraví si vzali zpět. Tito lidé jsou motivováni svým úspěchem, uvědomují si, jak obrovské tajemství drží ve svých rukou a mají potřebu předat je celému světu. Vzdělávají se, hledají různé zdroje informací, snaží se najít postup, kterým mohou svému okolí rychle pomoci.

Co je důležité a všem těmto metodám společné? Odpověď je opět jednoduchá. Tito léčitelé berou člověka jako souhrn několika částí. Nesnaží se oddělit jednotlivé orgány od těla, tělo od mysli a mysl od celé osobnosti a životních okolností. Velmi dobře chápou, že člověk je souhrnem duše, mysli a těla, a jedno bez druhého nefunguje. Proč? Protože ani jedno bez druhého neonemocní. Nezlomíte si ruku jen tak. Byli jste nepozorní, neměli jste rychlou reakční dobu. Vaše mysl byla zaneprázdněna. Duch nebyl tady a teď, mysl přemýšlela nad něčím v minulosti nebo budoucnosti, a to vše se odrazilo na vašem fyzickém těle. Nebudu vás přesvědčovat, že to tak je. Musíte na to přijít sami.

# SEZNÁMENÍ SE SVÍCEMI

## — RITUÁLY V NAŠEM ŽIVOTĚ

Použití svíce je rituál. Mnoho klientů si zvyklo používat svíce preventivně, protože je jim aplikace příjemná. Je to chvilka klidu, kdy si člověk uzme kousek dne jen pro sebe. Je sám se sebou a myšlenky může nechat volně plynout. Negativní emoce shoří v plameni svíčky a energie se ustálí.

Rituál je definovaný jako slavnostní zvyklost. Nepleťme si ale zvyklost se zlovykem nebo čímkoli negativním. Rituál je něco, co povznáší naše každodenní bytí a dává nám jistotu.

Rituály známe jako společenské události. Já si například vzpomenu na krájení jablka o Vánocích, nebo říkanku při velikonočním veselí. Takové rituály vznikaly v dobách, kdy na světě panovalo mnoho nejistoty ať už finanční, sociální nebo duchovní. Rituál byla zvyklost, která v tu danou chvíli spojovala všechny. Bohaté, chudé, hloupé i moudré. Můžeme v něm spatřit jistotu, vřelost a hlavně opakovanost, chcete-li stálost.

Právě v alternativní medicíně jsou rituály velmi důležitou součástí. Neustále nám připomínají témata, na která jsme se zaměřili a která následujeme. Případně připomínají, jaké změny v životě chceme uskutečnit.

Rituály nám mohou pomoci i ve chvílích, kdy se nám těžko rozhoduje nebo je to z nějakého důvodu náročné. Představte si třeba svatbu. Pro mnoho z nás je tento den či okamžik náročným krokem v životě. Vcházíme na neznámou půdu a nevíme, co nám společný život přinese. Takové krásné a znělé ANO je najednou jednoduchým stvrzením vrcholné životní události. Rituály pomohou také v době, kdy někoho blízkého ztratíme. Naše smysly nemohou fungovat naplno a rituály, které je třeba pro ukončení jednoho životního cyklu udělat, jsou v takové chvíli velikou oporou.

Je tedy jasné, že rituál je něco, co vnáší do našich životů řád. Často si je nemusíme uvědomit, dokud nám něco v jejich uskutečnění nezabrání a my pak pocítíme jejich absenci.

Asi to znají ti, kdo jsou zvyklí ráno snídat. Nemožnost dát si oblíbenou kávu a koláč může být doslova destruktivním okamžikem, často trvajícím do chvíle, kdy přijde na řadu další rituál, který nás upokojí a nastartuje řád dne. Život se skládá z maličkostí. Přesně takových, jako je pravidelná večerní procházka s vaší milovanou polovičkou. Večerní čtení knihy u krbu. Nebo třeba návštěva vašeho oblíbeného fitness centra, kde si zacvičíte, jdete do sauny nebo si zaplavat. To jsou všechny úkony, které děláme pravidelně a život si bez nich neumíme představit. Děláme je proto, že v nás uvolňují příjemné emoce nebo adrenalin. Do našeho těla se uvolňuje hormon štěstí serotonin. Záplava příjemných pocitů je doslova návyková.

## — METODA STARÁ TISÍCE LET

Aplikace svící je metoda stará tisíce let. Dříve ji lidé nebrali primárně jako technologii aplikace svící, ale jednalo se o rituál. Rituál s ozdravnými účinky. Jedná se o starodávnou techniku na vytahování zánětů a nečistot z těla. Znali ji staří Keltové, Slované i Indiáni. Místo voskových svící však používali duté trubičky ze svinuté kůry stromů, smotané listy různých bylin nebo dutá stébla bambusu a jiných trav. Samotné přírodniny nehořely příliš dlouho, a tak je lidé časem začali namáčet do vosku, často s příměsí různých bylin.



*Posmrtná maska krále a použití ušních svící  
(Antropologické muzeum v Mexiku)*

## — ODKUD SE SVÍCE VZALY?

SVíce tedy nejsou žádný nový vynález. Mají svou historii, a to tisíciletou.

Dnes je technologie svící samozřejmě propracovanější, do dnešní podoby měly starodávnné svíce daleko. Jsou vyráběny z jiných materiálů, ale princip je totožný.

Naši předci správně tušili, že pokud je člověk nemocný, je to důsledek nedostatečného proudění životní energie. Věřili, že skrze svíce se z těla vyžene zlý duch a probudí se energie v nás. Existuje mnoho teorií o tom, kdy a kde se svíce poprvé objevily.

Jak už jsem zmiňoval, techniku vytahování zánětů a nečistot z těla pomocí svící používali staří Keltové, Slovani, Indiáni i domorodí šamani. I staří Mayové o sebe velice pečovali a měli spoustu rituálů, mezi které patřily právě i ušní svíčky.

## — TRADICE

Co byste dělali, kdyby neexistovali žádní lékaři a vaše zdravotní problémy byly jen ve vašich rukou? Žádné nemocnice, sestřičky, léky, injekce, antibiotika, teploměry.

Přesně tak na tom kdysi byli právě naši předci. Lékařská péče tak, jak ji známe dnes, nebyla dostupná. A tak jim nezbývalo nic jiného, než si poradit sami a vymyslet nějaké pomůcky, metody, přírodní léky. O pomoc žádali Matku přírodu.

Před Indiány, Slované a Kelty se používaly duté trubičky z kůry stromů (břízy), duté stonky různých rostlin či hliněné trubky. O něco později se přišlo s nápadem na využití kukuřičných listů a ještě později se používal novinový papír. Když se trubička ponořila do vosku či smůly, hoření trvalo déle. Líbí se mi, že se pálení svící dochovalo až do dnešní doby a právě tisíciletá tradice, předávaná z generace na generaci mě k vyzkoušení svící přesvědčila a rád ji budu předávat dál a doporučovat.

## — UCHO JAKO VSTUPNÍ BRÁNA K TĚLU

Za vstupní orgán bylo považováno ucho. Nachází se zde aktivní body všech tělesných orgánů. Ucho má moc ovlivňovat energii našeho těla. Sluch je naším nejvyvinutějším smyslem. Pro vnímání zvuku hrají důležitou roli tzv. vláskové buňky. Ty jsou součástí Cortiho orgánu a tedy vnitřního ucha. Vláskové buňky slouží k přeměně zvukových vln na nervové impulsy. Dlouhotrvající nebo velmi intenzivní zvuk může tyto vláskové buňky poškodit a způsobit tak nevratné zničení sluchu. Sluch používáme ve dne i v noci. I když spíme, naše podvědomí sluchem vnímá, co se děje kolem. Proto lidé ve velkých městech mohou být více unaveni a mohou trpět na zdravotní a hlavně psychické potíže. Tím, jak stále vnímáme ruch kolem sebe, nejsme schopni si pořádně odpočinout. Lidé, kteří se „vrátili“ do života po klinické smrti, shodně tvrdí, že slyšeli, co si kolem nich kdo povídal, a jsou schopni to doslovně reprodukovat. Také se radí, abychom na lidi, kteří umírají, mluvili do poslední chvíle. Sluch nás ve chvíli smrti opouští jako poslední.

Dnešní doba nás láká pořád k novým přechemizovaným vymoženostem, které nás „zaručeně“ zbaví potíží. Jsem toho názoru, že bychom neměli zavrhnout znalosti a zkušenosti předků. Moudrý člověk se k osvědčeným metodám navrátí.

## — MODERNÍ FORMA SVÍCÍ

V dnešní moderní úpravě se používá 100% bavlna, čistý včelí vosk a kurkuma (indický šafrán), která podporuje léčení a má protizánětlivé účinky. Efekt léčení zvyšují éterické oleje, které si každý přidá sám dle svých potřeb, zkušeností a potíží.

Pojďme si o včelím vosku povědět něco víc. Jak už z názvu plyne, vzniká v těle některých druhů včel. Barva je podobná plážovému písku, bíložlutá, jak vidíme na obrázku.



*Plástev včelího vosku*

Vosk dobře izoluje teplo, elektřinu a odpuzuje vodu. Jeho náhražkou je parafín, který však není ohebný tak jako pravý včelí vosk.

## — JAKÝ JE ROZDÍL MEZI PARAFÍNEM A VČELÍM VOSKEM?



*Včelí vosk je čistě přírodní surovina*

Parafín je ropný produkt, který se pro výrobu svící upravuje různými chemickými procesy jako např. bělení. Nejedná se o ekologickou záležitost, maximálně tak ekonomickou. Do některých svící se navíc přidávají vonná aromata, která při zapálení uvolňují další nebezpečné látky jako například formaldehyd.

Pokud se tedy bavíme o alternativní pomoci při potížích, nemůžeme dále počítat s parafínovými svícemi.

Já používám čistě včelí vosk. Jedná se o surovinu vyrobenou voskotvornou žlázou dělnic. Nové plásty, tzv. panenské, kde matka ještě nezakladla, jsou bílé nebo bíložluté. Po čase vosk tmavne, i třeba díky pylu. Při síle 4 mm jej můžeme ohnout přes hranu stolu, aniž by se zlomil, což s parafínem nejde.

## — Z ČEHO JE SVÍCE VYROBENA?

Do svíce při výrobě přidávám kurkumu. Kurkuma je staré ájurvédské, tedy indické koření. Používá se v hojné míře právě kvůli svým ozdravným účinkům. V ájurvédě se kurkumě přezdívá Zlatá bohyně. A ne nadarmo. Kromě toho, že napomáhá kráse a podporuje dlouhověkost, je hlavním pomocníkem pro správné zažívání. Pomáhá vstřebávat živiny a detoxikuje potravu od bakterií. Napomáhá při hojení, čistí odumřelou tkáň a pomáhá růstu nových buněk. Zároveň podporuje činnost jater a srdce. Výborně pomáhá při kožních potížích.

Dále pro zvýšení efektu používám rostlinné silice. Jedná se o vonné těkavé výtažky z rostlin, rád využívám jejich ozdravné síly.

## — PRINCIP APLIKACE SVÍCE

Aplikace svíce je založená na podobném principu jako u baňkování a u moxování.

Baňkování je technika, která pomocí podtlaku uvolní podkoží. Pro tyto účely se používají skleněné nebo plastové baňky. Díky nahřátí baňky vznikne podtlak a tak se docílí kýženého výsledku. Malou nevýhodou jsou modřiny, které po baňkování pár dní zůstanou na kůži.