

AKUPRESURNÍ BODY A APLIKACE SVÍCÍ



Obsah

O autorovi	3
AKUPRESURNÍ BODY A APLIKACE SVÍCÍ	4
Správná aplikace svící.....	6
• Karpální tunely - OS 7	7
• Bolesti v rukou - OS 8 (osrdečník).....	8
• Pozvednutí nálady S 3 (srdečník) „radost ze života“	9
• Deprese, chronická nespavost S 7	10
• Nespavost – Jeromův bod spánku	11
• Doplnění energie, harmonizace celého organismu, Bod „C“	12
• Imunita, harmonizace celého organismu bod BR (brzlíku)	13
• Bolest, doplnění energie – do horní části těla TS 4 (tlusté střevo).....	14
• Celodenní stres, napětí – oblast solárního plexu na dlani	15
• Lymfa – tříselné uzliny	16
• Regulace cukru.....	17
• Průjem SS 4.....	18
• Alergie.....	19
• Kolika – ledvinová, žaludeční, žlučnicková J 3 a J 2 (jaterní).....	20
• Hubnutí – „Potlačená radost“ Ž 45 (žaludek)	22
• Zvracení, průjem, zácpa PS 12 (přední střední dráha)	23
• Zvracení, neútlivité zvracení - 1. pomoc OS 6 (osrdečník)	24
• Uklidnění po opici – OS 3 (osrdečník).....	25
• Protisvědivý bod, Alergie MM 40 (močový měchýř)	26
• Bolesti zad – „bod páteře“ TS 3 (tlusté střevo).....	27
• Nedoslýchavost TeS 19 (tenké střevo)	28
• Popáleniny – mistrovský bod P 7 (plicní) „pán hlavy a krku“	29
• Rýma TS 20 (tenké střevo), „bod vůně“	31
• Nemoci zažívání žaludku, bolesti dolních končetin, únava Ž 36 (žaludek).....	32
Závěrem	33

O autorovi

Michala Ježka od mládí zajímaly principy a fungování světa. Často sledoval dění kolem sebe a pozoroval, jak se lidé v jeho okolí chovají, jednají a vystupují. Jeho otec ho velmi brzy začal brát do společnosti a i tam měl Michal velkou příležitost vnímat svět z různých pohledů.

Ve své práci patří k terapeutům, kteří svou práci dělají srdcem a s nadšením.

Citlivě a profesionálně vnímá své okolí a je znám svou empatií. Motivuje lidi, podporuje je na cestě k naplnění jejich potřeb.

Je expertem v terapeutické a masérské oblasti zdravého přístupu k nalezení, následného uvolnění fyzických a emočních potíží a zaměření se na příjemné pocity a potřeby.

Michalova odhodlanost důsledně plnit své poslání z něj dělá vyhledávaného odborníka. Jeho schopnost ctižádostivě pomáhat při dosahování cílů a výsledků již za jeho šestiletou praxi ocenilo mnoho jednotlivců i společností.

Setkání s tímto člověkem může mít zásadní vliv na zvýšení Vašich potřeb, potřeb Vašich zaměstnanců/kolegů nebo celé společnosti.

Jeho rolí na přednáškách, seminářích, kurzech a v soukromé praxi je nasměrovat lidi k jejich příjemným potřebám, snům a touhám.



AKUPRESURNÍ BODY A APLIKACE SVÍCÍ

Neaplikovat v období TĚHOTENSTVÍ

Každý konkrétní akupresurní bod se nachází v malé prohlubni (jamce) daného místa. Body se dají jak presovat (stlačovat), tak se na ně aplikují tělové svíce.

Na **zklidnění** potíží používáme SEDATIVNÍ způsob, tj. máčknout daný bod a **držet** 1-2 min.

Na vybuzení, **zvýšení** energie používáme TONIZAČNÍ způsob, tj. **střední (až silná)** masáž daného bodu 0,5 min.

Při všech potížích každé tělo reaguje INDIVIDUÁLNĚ, proto je třeba při prvním ošetření zkoumat VAŠI reakci a tomu se přizpůsobit.



Správná aplikace svící

Maximálního účinku svící dosáhneme, pokud je budeme správně aplikovat.



• **Karpální tunely - OS 7**

Lokalizace: uprostřed řasy zápěstí, při ohybu mezi šlachami (při volném zápěstí)

Indikace:

- poruchy prokrvení horních končetin
- zánět šlachových pouzder
- poruchy štítné žlázy
- kolísavá nálada
- návaly horka
- problémy se zarudnutím z psychických příčin

Doporučení: 5 dnů po sobě aplikovat svíce, dále obden dle aktuálního stavu

Masáž: bod několikrát mačkat za den

Možnost kombinace s OS 8 (osrdečníkem 8, následující strana)



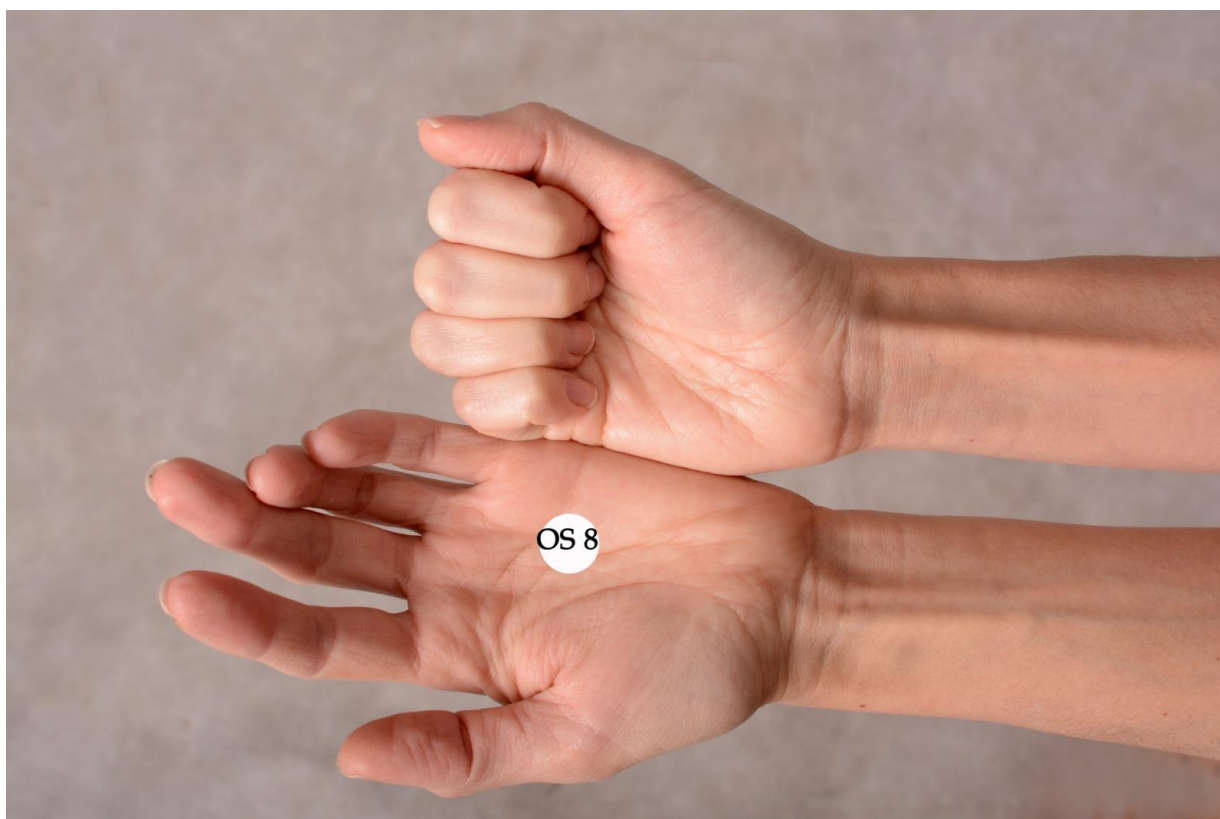
- **Bolesti v rukou - OS 8 (osrdečník)**

Lokalizace: při volném sevření pěsti na dlani, mezi špičkami ukazováčku a prostředníčku prstů

Indikace:

- zánět obalu šlach
- astma
- citlivost na změny počasí
- kolísání nálad

Doporučení: svíce je možné kombinovat s bodem OS 7 (půl svíce na bod OS 8 a půl svíce na bod OS 7), 5 dnů po sobě aplikovat svíce a poté jednu svíci obden



• **Pozvednutí nálady S 3 (srdečník) „radost ze života“**

Lokalizace: loketní ohybová rýha, malíková hrana, na konci loketní řasy

Indikace:

- obavy, fobie, apatie
- neurotické krize
- poruchy srdečního rytmu
- psychosomatické potíže
- pásový opar

Doporučení: aplikování svíce na tento bodu se může kombinovat s bodem S 7 (následující strana), aplikovat a přesovat (masírovat) v aktuálním období nepohody

Masáž: jemná masáž či poklep bodu



- **Deprese, chronická nespavost S 7**

Lokalizace: na malíkové hraně zápěstní ohybové hrany, na pomyslné čáře mezi malíkem a prsteníkem, cesta do nitra

Doporučení: aplikovat při aktuálních potížích ve stavu deprese, při chronické nespavosti aplikovat pravidelně každý večer do odeznění potíží



- **Nespavost – Jeromův bod spánku**

Lokalizace: na přechodu lalůčku a těla

Masáž: jemná masáž 1-3min



- **Doplnění energie, harmonizace celého organismu, Bod „C“**

Lokalizace: na levé straně břicha pod pupíkem, 30 stupňů odkloněné od centrální osy těla, vzdálen o šířku 3 prstů pod pupíkem.

Indikace:

- ovlivňuje pravou hemisféru mozku
- má celoorgánový účinek
- okamžitě harmonizuje celý organismu při jakékoliv bolesti či kolice

Pozor na utlumení akutních neznámých příčin potíží!

Doporučení: v případě potřeby jednorázové nastartování organismu. Aplikovat dle potíží.



- **Imunita, harmonizace celého organismu bod BR (brzlíku)**

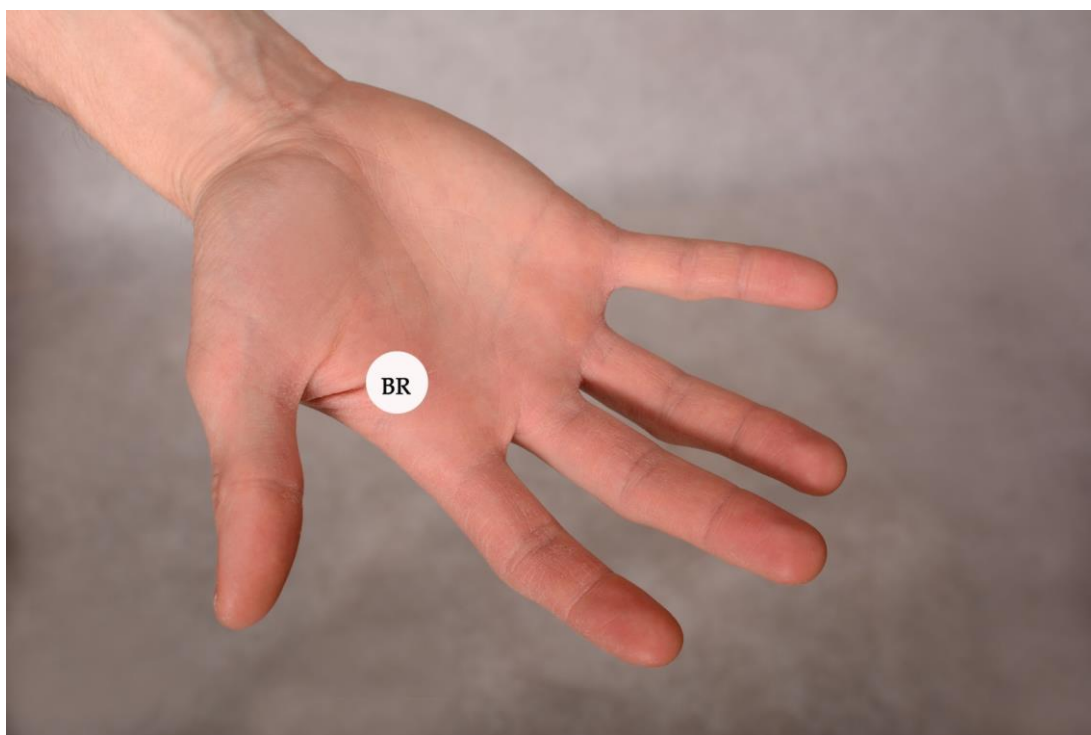
Lokalizace: v ose ukazováčku na dlani pod jeho základním kloubem

Indikace:

- okamžitý nástup imunity cca 10%
- zvýšení a regulace funkce oblasti žláz s vnitřní sekrecí
- okamžitě harmonizuje celý organismus

Doporučení: ½ svíce na obou rukou
v období snížené imunity 5-6 dnů

Masáž: 15-20 zmačknutí



- **Bolest, doplnění energie – do horní části těla TS 4 (tlusté střevo)**

Lokalizace: přitiskneme ukazovák a palec ruky k sobě, nejvyšší bod vzniklého vrcholku presujeme (mačkáme) na bod směrem k záprstní kůstce.

Indikace:

- velká slabost
- bolest hlavy, zubů, v krku
- zduření lymfatických uzlin, astma
- alergie
- počínající chřipkové stavy
- imunita
- horečka

Doporučení: aplikovat dle aktuálních potíží ½ svíce na obě ruce.

Masáž: při bolesti máčknout a držet 1-2 minuty, několikrát za den, na doplnění energie bod promačkávat



- **Celodenní stres, napětí – oblast solárního plexu na dlani**

Lokalizace: přibližně uprostřed dlaně pod základním kloubem 3. prstu (měkká tkáň)

Indikace:

- okamžité zklidnění

Doporučení: v případě napětí, při stresu, ½ svíce na každou ruku



- **Lymfa – tříselné uzliny**

Lokalizace: tříselné uzliny

Indikace:

- uvolnění lymfatických uzlin a urychlení odvodu lymfy z celého těla
- okamžitý nástup účinku

Doporučení: začínat lehkou masáží třísel (5x kruživým pohybem v tříslech ve směru hod. ručiček), poté aplikovat svíce velikosti „L“ nebo „XL“ a dle potřeby opakovat jednou týdně, ideální kombinace s lymfatickou masáží nebo TAPE páska na odvod lymfy v místě otoku



- **Regulace cukru**

Lokalizace: bod na špičce lokte

Indikace:

- bod je napojen na příštitná tělíska
- pomáhá regulovat cukr diabetes, hypoglemii, tvorbu inzulinu

Doporučení: dlouhodobě, pravidelně jedna svíce ob-den a následně ob dva dny



- **Průjem SS 4** (slezina, slinivka), mistrovský bod proti průjmu

Lokalizace: pod hlavičkou záprstní kosti palce nohy, na vnitřní straně nohy, na přechodu bílé a růžové kůže.

Indikace:

- poruchy ledvin
- horkost hlavy
- bolesti žaludku všeho druhu
- vysoký tlak
- oslabení slinivky a jater

Doporučení: při aktuálním stavu až dvě tělové svíce denně, možno kombinovat s presurou (masáží) bodu TS 1 (tlusté střevo) = bod první pomoci při průjmu – u nehtového lůžka palce ruky vnější strana, zmáčknout a držet 1-2 min



- **Alergie**

Lokalizace: nejvyšší místo helixů, nejvyšší místo na uchu.

Doporučení: jemně mnout 1-5 min do pocitu uvolnění, včasná aplikace velmi uleví, ušní svíce TS 4 (tlusté střevo) jedna denně, ½ svíce každá ruka



- **Kolika – ledvinová, žaludeční, žlučnicková J 3 a J 2 (jaterní)**

Lokalizace: mezi palcem a ukazováčkem nohy, v prohlubni na konci rýhy nártních kůstek
J 2, J 3 - Leží těsně na přechodu mezi palcem a ukazováčkem - na kožní řase

Indikace:

- výrazný protikřečovitý účinek
- zvyšuje podíl vápníku ve svalech a krvi
- upravuje (zvyšuje i snižuje) chuť k jídlu, harmonizuje
- při psychických stavech podrážděnost a náladovost
- při cukrovce

Doporučení: v případě obtíží ½ svíce na obou nohách

Masáž: sedativně – 1-2 min zmáčknout a držet.





- **Hubnutí – „Potlačená radost“ Ž 45 (žaludek)**

Lokalizace: u nehtového lůžka druhého prstu nohy (u ukazováčku)

Indikace:

- zácpa, pocit hladu spojený s obžerstvím
- prokrvení nohou
- poruchy jaterní funkce
- chybná funkce nervů

Doporučení: ušní svíče 1x denně 4 dny po sobě, poté jednou za 2 dny

Masáž: doplnit masáží daného bodu několikrát za den



- **Zvracení, průjem, zácpa PS 12 (přední střední dráha)**

Lokalizace: ve středu vzdálenosti mezi mečíkem (spodní konec hrudní kosti) a pupkem cca 5 prstů nad pupkem.

Indikace:

- žaludeční křeče
- úporné zvracení
- chronický průjem

Doporučení: při potížích aplikovat minimálně jednu až tři svíce denně po dobu potíží, při průjmu kombinace s bodem SS 4 (mistrovský bod proti průjmu), svíce a masáž bodu, při zácpě kombinace s bodem J 3 (jaterní) – masáž a svíce



- **Zvracení, neutižitelné zvracení - 1. pomoc OS 6 (osrdečník)**

Lokalizace: 3 prsty nad zápěstní ohybovou rýhou uprostřed

Indikace:

- žaludeční potíže
- souvisí s funkcí cév – prokrvení, zrudnutí
- pocení rukou, nohou
- křeče v rukou a nohou
- noční děsy u dětí
- zapomnětlivost a nespavost
- zvýšený krevní tlak
- celkový neklid a nespavost
- návaly krve do hlavy

Doporučení: svíce dle obtíží, možno 1-3 svíce v průběhu dne, eventuálně doplnit masáží (presurou) daného bodu, zmáčkнут a držet 1-2 min



- **Uklidnění po opici – OS 3 (osrdečník)**

Lokalizace: uprostřed loketního ohbí (rýhy), loketního ohybu

Indikace:

- bolest u srdce
- bušení srdce
- průjem, zvracení
- bolesti lokte a ramene

Doporučení: v případě aktuální potřeby ½ svíce na každé ruce



- **Protisvědivý bod, Alergie MM 40 (močový měchýř)**

Lokalizace: uprostřed podkolenní jamky v zadní části

Indikace:

- bolest bederní páteře jdoucí do DK (dolních končetin)
- bolest kolen
- akné a ekzém

Doporučení: v případě obtíží aplikovat svíci - 1-2 denně, možnost použít masáž bodu 1-2 min máčknout a držet, při alergii možnost použít masáž bodu na vrcholu ucha – bod proti alergiím, TS 4 (tlusté střevo) při alergií



- **Bolesti zad – „bod páteře“ TS 3 (tlusté střevo)**

Lokalizace: ruka v pěst – rýha u ohybu malíčku – pod kloubem malíčku.

Indikace:

- bolesti zad
- bederní páteř
- bolesti jdoucí do rukou a hlavy (CC syndrom, CB syndrom)
- uvolňuje svalové křeče

Doporučení: v případě obtíží aplikovat 5 dnů ½ svíce na obou rukou jednou denně, poté jedna svíce za 2 dny



- **Nedoslýchavost TeS 19 (tenké střevo)**

Lokalizace: před boltcem cca uprostřed (důlek při otevřené puse)

Indikace:

- nedoslýchavost
- hučení v uších
- bolest hlavy
- bolest horní a dolní čelisti
- zánět středního ucha

Doporučení: aplikovat ½ a ½ svíce před každým uchem.



- **Popáleniny – mistrovský bod P 7 (plicní) „pán hlavy a krku“**

Lokalizace: 3 prsty nad zápěstní ohybovou rýhou, palcová strana na vnitřní straně ruky.

Indikace:

- migrény
- vyčerpání
- bolest zápěstí
- alergické otoky s kombinací bodu TS 4 (tlusté střevo)
- při cukrovce

Doporučení: aplikovat co nejdříve po úrazu, spálenině, během dne masírovat SEDATIVNÍM způsobem



- **Bolest nohou – špatné prokrvení SS 6 (slinivka, slezina)**

Lokalizace: 3 prsty nad vnitřním kotníkem na zadní straně kosti holení

Indikace:

- bolesti v dolních končetinách
- poruchy prokrvení dolních končetin
- otoky dolních končetin (i v případě křečových žil)
- zvýšení a snížení krevního tlaku
- příliš silná menzes
- špatné trávení (metabolismus)
- při dlouhodobé nespavosti
- lymfatický systém

Doporučení: aplikovat ½ a ½ svíce na obě nohy, čtyři dny po sobě a poté za dva dny, případně dle aktuálních potíží



- **Rýma TS 20 (tenké střevo), „bod vůně“**

Lokalizace: 0,5 - 1 cm od nosního křídla do stran, P a L strana od nosu

Indikace:

- stahuje sliznice
- uvolnění nosu (dýchání) při rýmě
- krvácení nosu
- obrna lícního nervu

Doporučení: aplikace 1–5 svící při potížích.



- **Nemoci zažívání žaludku, bolesti dolních končetin, únava Ž 36 (žaludek)**

Lokalizace: dlaň na česku kolene, roztáhnout prsty kolem kolene (prsty obejmout koleno) a tam, kde končí prsteníček, se nachází daný bod (přikládáme P ruku na P nohu, L ruku na L nohu)

Indikace:

- analgetický účinek
- doplnění energie převážně do dolní poloviny těla
- bolest žaludku, zácpa
- povzbudivé účinky všech psychických stavů (vyčerpání, tréma, komplexy)
- při všech nemocech trávení

Doporučení: aplikovat 1 - 2 svíce denně při akutních stavech, v případě dlouhodobých potíží aplikovat 3 dny jednu svíci denně, poté obden jednu svíci



Závěrem

Věřím, že pro Vás tato kniha byla přínosem. Našli jste, co jste hledali a posunul jsem Vás v životě dál. Pokud byste potřebovali řešit konkrétní téma, určitě se na mě obraťte. Rád pomohu s tím, co bude v mých silách.

Život plný pohody, zdraví a všeho, čeho chcete dosáhnout, Vám přeje Michal Ježek

Kontakt

Michal Ježek

terapeut, kouč

www.michaljezek.cz

info@michaljezek.cz

tel: +420 777 346 649

www.facebook.com/michaljezek21