

Inspiraci, jak být sám sobě terapeutem, přináší Miroslav Dub. Jeho léčivá doporučení pro zdraví cílená na jednotlivé orgány a aktuální měsíc můžete najít v každém čísle REGENERACE. Je také autorem knihy *Vědomé zdraví*, v níž odkrývá zákonitosti reflexní terapie, kterou propojuje s dalšími metodami tak, aby celkové použití bylo pro každého snadné a efektivní. „Mám rád jednoduchost, je v ní síla. A proto učím jednoduchou cestou ostatní porozumět, co říká jejich tělo, co potřebuje, jak mu lze pomoci. Pokud se budete věnovat sami sobě deset minut denně, bude to mít obrovský efekt na vaše zdraví a celý život. Možná jej od základu změníte. Stejně jako já před časem,“ přibližuje podstatu své metody tento terapeut a cestovatel.

#### **Deset minut denně? To by mělo být snadné...**

Pro mnohé je to ta nejtěžší věc na světě. Najít deset minut, zklidnit se a využít tento čas jen a jen pro sebe. Bez mobilu, připojení na internet, bez dětí, partnerů, s odložením starostí. Nemusíte zdolávat hory, putovat desítky kilometrů a brodit se přes řeky, abyste něčeho dosáhli. Na chvíli se posadte, zklidněte a začněte vnímat sami sebe – co vaše tělo potřebuje, co říká, jaký vzkaz pro vás má. Faktem je, že než mu porozumíte, chvíličku to



Miroslav Dub

# Jak se stát sám sobě terapeutem

potrvá. Ale možná opravdu jen chvíličku. Pro začátek bude stačit, když se vědomě rozhodnete sami sobě věnovat deset minut.

## A dál?

V deseti minutách se dá udělat spousta „práce“ na zdraví, vztazích, popracovat na své životní situaci, se kterou třeba nejste spokojeni. Ve své nové knížce *Vědomé zdraví* i v předchozí *Sám sobě terapeutem* se snažím vysvětlit, jak si sami můžeme pomoci se zdravím nejen prostřednictvím reflexní terapie. Učím a vysvětluji, jak „mačkat“ různé body na ruku, ploskách nohou či jinde na těle. Tyto akupresurní body jsou snadno přístupné. Nabízím malou pomůcku: body, které je třeba mačkat, nás po stisknutí bolí. Některé více, některé méně, ale tím si každopádně říkají o péči. Každý bod má přímé propojení na určité orgány, které se tím harmonizují, léčí. Reflexní terapie se dá „použít“ v akutních případech (například při astmatickém záchvatu), ale – a právě to je důležité – i u chronických onemocnění, která trvají už nějaký čas. Pomáhají harmonizovat organismus, podporují sebeuzdravující schopnosti těla, které máme všichni. Jen si to mnohdy neuvědomujeme nebo jsme k tomu zatím vědomě nedošli.

*„Chci lidi naučit, aby si pomáhali sami a nebyli závislí na mně nebo na komkoli jiném zvenčí. Proto jsem vytvořil program *Sám sobě terapeutem*.“*

*Kdo z nás by nechtěl být zdravý? Mnohdy podnikáme krkolomné pokusy se svým tělem i duší, pátráme tu a tam, a ještě támhle, abychom se k cíli alespoň přiblížili. Možná je ale všechno mnohem jednodušší, než si myslíme. Co se zastavit a začít naslouchat, co nám tělo ve skutečnosti říká?*

## Co tomuto poznání předcházelo?

Než jsem k němu dospěl, prošel jsem dlouhou cestu. Asi jako každý, kdo hledá. Od malička jsem pátral všude kolem, zkoumal, jak funguje svět, proč jsou lidé nemocní, a tak nějak podvědomě, intuitivně „promačkával“ sebe i ostatní. Aniž jsem cokoli věděl o reflexní terapii nebo jiných směrech. Fungovalo to. Jak jsem rostl, přibývala touha všechno prozkoumat hlouběji, naučit se to. Posléze jsem reflexní terapii studoval u manželů Patakyových, kterým děkuji za hluboké znalosti a laskavý přístup. A všechno se mi postupně skládalo do krásné mozaiky. Přidal jsem ještě kvantový přístup, tedy principy kvantového léčení, které podle mě „reflexku“ výrazně podporují. Je také zpravidla třeba upravit stravovací návyky, které u většiny lidí nejsou zrovna ideální, do denního režimu zařadit určité pohybové aktivity, lépe řečeno cviky na podporu jednotlivých orgánů, a popracovat na psychice. Všichni hodně trpíme

stresem, který blokuje duši i tělo. Vše jde ruku v ruce, duše a tělo nejsou oddělené, velice úzce spolu souvisejí, proto je třeba obojí naladit.

## V čem spočívá princip kvantového přístupu ke zdraví?

Jde o jakési přeprogramování našeho podvědomí. Zní to sice složité, ale je to prosté. V případě, že vás třeba bolí pravá ledvina či cokoli jiného, zformulujete si léčivý záměr, krátkou větu, která třeba bude znít: Mám zdravé ledviny. Nebo: Moje vztahy jsou harmonické (to proto, že ledviny z hlediska psychosomatiky souvisejí s našimi partnerskými vztahy). A po dobu, kdy danou plošku ledviny masírujete, soustřeďte na pravou ledvinu veškerou svou pozornost právě s tímto záměrem. Pravdou je, že kam soustředíte pozornost, tam jde vaše energie, tedy energie vašeho „záměru“ mít ledvinu zdravou a bez bolesti. Tak se dá postupovat u všeho. „Záměrem“ je naše přání, abychom danou oblastí svého těla (či života) měli v rovnováze, bez potíží. Tím, že pozornost zaměříme cíleně na místo, kde máme problém či bolest, a vědomě tam pošleme energii našeho záměru, která celý proces léčení podpoří, dají se „věci do pohybu“. Podstatné je být ve stavu uvolnění, bez myšlenek na každodenní problémy. Pro pokročilejší dodám, že jde o práci ve změněném stavu mysli, v takzvané alfé, který přirozeně nastává kupříkladu při meditaci. Ale pokud zatím nemáte zkušenosti, nevádí. V tomtéž stavu se nacházíte, pokud

# Vystupte ze své komfortní zóny

děláte něco, co máte rádi, třeba když se procházíte lesem, pracujete na zahrádce, čtete hezkou knížku nebo jen tak lenošíte.

### Pomohlo „kvantování“ a reflexní terapie i vám?

Ano. Všechny tyhle věci jsem objevoval nejdřív pro sebe a rodinu. Díky tomu, že jsem si vyléčil vlastní zdravotní trable, potvrdil jsem si, že to funguje. Že když vám nějaký odborník na slovo vzatý řekne, že máte problém do konce života, vůbec tomu tak nemusí být. Jedná vždy na základě dosažených znalostí, není třeba schopen pro danou chvíli překročit svůj stín, prostě v tu chvíli nevidí dál. Proto se neuzavírejte do něčích diagnóz, pracuj-

do sousední vesnice, aby na něco přišel, já potřeboval překročit celou planetu. Odjet na druhý konec světa, abych našel, co jsem dlouho hledal, a začal se tím zabývat profesionálně.

*„Reflexní terapie je stará jako lidstvo. Lidé chodili bosí a postupně si všimli, že třeba šlápnutí na kamínek sice zabolí, ale zároveň má pozitivní odraz někde v těle, něco naopak bolet přestalo. Začali tyto zákonitosti více zkoumat a posléze propracovali celý systém.“*

### Chodíte často bos?

Velice často. Řekl bych, že je to jedna z nejlepších věcí, které člověk může

Jednoduše. Úplně vyprňte. Snažte se věci nehodnotit rozumem, naladit se sami na sebe, na své nitro. Je dobré naučit se takzvaně nic nedělat, nepřemýšlet. Nemusíte léta meditovat někde v ášramu, i když to je také jedna z cest, ale stačí ubrat, odlehčit, neřešit prkotiny. Mnohdy je méně více. Když se budete deset minut dívat do zeleně, budete čerstvější než po desetiminutovém urputném přemýšlení. A odpověď k vám pak přijde jakoby sama.

### V knize *Vědomé zdraví* popisujete takzvané zkratky ke zdraví. O co jde?

Existuje deset univerzálních reflexních bodů, které je dobré, pokud máme nějaké problémy, mačkat pravidelně. Jako první je u nás popsal Jiří Janča, velkán naší alternativní „scény“. Reflexní terapie vychází z praxe starobylých východních kultur, jejichž příslušníci ji hojně využívali. Působí na několik oblastí najednou, proto těmto bodům říkám zkratky ke zdraví. Harmonizují v jednom okamžiku více oblastí, více procesů v těle. Zkratka skvělá věc pro každý den. A vrátím se ještě k oněm deseti minutám, které jsem zmiňoval na začátku. Když si vyberete dva tři body, které jsou pro vás „nejpalčivější“, a budete se jim věnovat do deseti minut denně, výrazně a rychle si pomůžete.

### Pokud člověk na sobě začne vědomě pracovat, ať už jakoukoli léčebnou metodou, zpravidla se nejdříve jeho stav poněkud zhorší a pak teprve nastane úleva. Zde je to obdobné?

Ano. Takže se neděste, když se najednou objeví dávno zapomenuté obtíže, a navíc se stav zhorší. Třeba jste silný alergik a spolu zjistíme, že vaše slabá místa jsou játra, žlučník a slezina. Začnete si tedy systematicky mačkat body, změníte jídelníček a nevhodné návyky. Najednou se ale váš stav zhorší a vy znejistíte. Rád bych upozornil, že jde o přechodný efekt. Pokračujte dál, nebo dokonce vynaložte ještě větší úsilí. Pak potíže začnou mizet.

### Za jak dlouho se dá očekávat zlepšení?

Závisí to na mnoha faktorech. Proto říkám, že žádná metoda a postup nejsou samospasitelné. Vždycky používám celostní přístup. Když zjistím, že nějaká reflexní ploška reaguje, zároveň si musím uvědomit i psychosomatické souvislosti. Proces zjištění „jádra pudla“ tak může být velice rychlý. Reflexní terapie je důležitá, cítím, kde se problém nachází, a vím, jak



te na sobě a pracujte na sobě vědomě. Nikdo jiný to za vás neudělá, život máte ve vlastních rukou.

Posun vědomí a uzdravení v jakékoli oblasti vašeho života se však těžko uděje, pokud každý den chodíte do práce stejnou cestou, jíte stejná jídla, o nichž víte, že vám nedělají dobře, a zabýváte se v mysli stejnými věcmi, nejčastěji starostmi, stresujete se. Čím déle zůstáváte ve vyježděných kolejkách, tím více tuto realitu ve svém životě fixujete. A co víc – přitahujete lidi stejného ražení. Proto nás „osud“ někdy vyhodí ze sedla, aby nám stereotypy naboural. Pak se probereme a zkusíme jít jinudy, jinak. Někomu stačí odjet

udělat. Ve městě je problém s betonem – chůze po něm není zrovna superzdravá. Ale na dovolené, doma na zahrádce, u rybníka, v lese, u moře využijte boty a chodte co nejvíc bosky. Nerovným povrchem si vždy jakoby „náhodou“ stimuluje te bod, který to potřebuje. A je téměř sto procentní, že zrovna toto místo potřebuje pomoc. Kamínek v botě vždycky tlačí tam, kde je potřeba masírovat. Berte to jako upozornění, že je třeba něco řešit.

**Jak probudit intuici, která je při našem rozhodování tak důležitá? Zpravidla si to, jak by měl vypadat náš další krok, zdůvodníme spíše logicky...**



## Miroslav Dub

Je reflexní terapeut, bylinkář, cestovatel, spolujatel cestovní kanceláře Mandala. Žije se svou ženou a dvouletým synkem v Indonésii, na ostrově Bali. Právě tam (ale i jinde ve světě) pořádá workshopy, kde lidi učí pochopit a vědomě uchopit svou cestu ke zdraví, tedy jak být sám sobě terapeutem. Říká, že tím, že se člověk najednou ocitne v naprosto jiném prostředí vzdálené země a vystoupí ze své komfortní zóny, začne vnímat všechno jinak. Sebe i okolí. A v tom momentu se otevírá velký potenciál ke změně. Učí druhé pracovat s jejich životním příběhem a zdravím přes jednotlivé reflexní body na těle, v propojení s technikami kvantového vědomí, spolu se změnou stravy, pohybových aktivit a v kontextu psychosomatických souvislostí.

s ním nakládat. Ale je to pro mě jen jedna část z celého postupu, jak se skutečně uzdravit.

**Hrozí, že si budu body mačkat špatně?** Výhoda této metody je, že si neublížíte. Vracíte si pouze svou vlastní energii. Lepší je ale naučit se ji správně používat, to máte jako se vším. Určité kontraindikace jsou u těhotných nebo lidí s vysokým krevním tlakem. V rámci workshopů na Bali společně s klientem zjistíme, kde má problém, a já mu pak doporučím body na míru. Nechci říkat: Všichni si mačkejte všechno a budete OK. Vždycky se zaměřuji jen na to, co je potřeba zlepšit.

*„Naučte se vnímat, co vám dělá dobře, co vás harmonizuje.“*

### Usadil jste se s rodinou na Bali. Proč právě tam?

Prostě se to tak poskládalo. Každopádně Bali je pro mě synonymem velké změny. Cestovat jsem toužil od malička, jako kluk jsem si prohlížel staré atlasy světa, tlusté bichle, v nichž byly popsány všechny země. Postupně jsem si zaškrtával, kam bych se rád jednou podíval. Po letech, už jako dospělý, jsem je znovu našel. A byla v nich zaškrtnutá snad každá země světa! Můj sen se však začal naplňovat až po čtyřicítce. Ale stálo to za to... Nikdy by mě nenapadlo, že budu skutečně žít v zahra-

ničí, a ještě k tomu na Bali. Spolupodílím se také na vedení naší rodinné cestovní kanceláře a plním si sny i tím, že cestuji jako průvodce: Vietnam, Indie, Indonésie, Malajsie, Maledívy, Srí Lanka, Nepál... Rádi bychom do nabídky zařadili i další země, uvažujeme kupříkladu o Uzbekistánu. Je skvělé lidem zprostředkovávat zážitky a být i u jejich „transformace“ či velkých změn, co se týče zdraví i životních postojů.

### À propos, existuje „bod“ na strach z létání?

Kdybychom šli úplně do hloubky, pokud se někdo bojí létání, dost pravděpodobně došlo někdy předtím k nějaké události, která strach zapříčinila, a od té doby má člověk podvědomý blok, který ho paralyzuje. U každého to má jinou příčinu. Obecně vzato, existuje bod „na“ solar plexus, který je centrem psychiky. Tedy pokud nejste úplně v pohodě, tento bod vám bude reagovat a je dobré si jej opečovávat. Takto se dá řešit i strach z letu. Tento bod velice slušně zharmonizuje psychiku, člověk je mnohem vyrovnanější. Je dobré působit na daný bod a použít záměr, že létat je skvělé. A hned to začne „pracovat“.

### Zformulovat záměr správným způsobem může být fuška...

Existuje spousta různých názorů, jak na to. Četl jsem – a souhlasím s tím –, že by se do záměru neměly vkládat negace typu Nebojím se nebo Nemám strach. Místo toho je dobré dávat pozitivní vyjádření typu Jsem v pohodě. Vždy v přítomném čase, že už to tak je. Osobně létám docela často. Vždycky se před letem uvolním, někdo tomu říká meditace, někdo modlení, naladím se na to, že je všechno v pořádku, že dobře doletím, že je všechno tak,

jak má být. A opravdu si pak let užívám. Lidem radím: Jako první věc po příletu si zujte boty a naladte se na frekvenci dané země. Pak vůbec nemusíte mít žádný jet lag. Propojit se se zemí, uzemnit se, naladit... A pokud cítím, že na mě něco leze třeba kvůli silné klimatizaci, už po cestě si mačkám brzlík a slezinu, abych nastartoval imunitu.

### Povězte něco o cestovní kanceláři Mandala.

Tím, že bydlíme na Bali, pořádáme nejvíce cest právě tady, ale i po dalších ostrovech Indonésie, například Sumatře nebo Jávě. Za hodinu letu z Bali se ocitnete v úplně jiném světě, v tradičních vesnicích, kde lidé žijí jako před stovkami let. Tam se změnilo jen to, že mají některé vymoženosti současného světa, ale zavítali jsme i do vesnice, kde bílého turistu viděli evidentně poprvé v životě. Naším záměrem je, aby lidé nejenom poznali svět nebo krásná inspirativní místa, ale i (a možná především) sami sebe. Mnozí si k nám jezdí řešit zdravotní problémy, naučím je postupy samoléčby, diagnostikovat si problém a vyřešit ho. To je základní cíl cesty: být sám sobě terapeutem. Pak samozřejmě spolupracujeme s místními léčiteli. Můžete navštívit kupříkladu vědmu, která má schopnost se na vás napojit, „vidí“ do vás. Vyslovíte otázku, ona se pomodlí, zazpívá mantry a řekne, co vidí. Pro mnohé je to námět k hlubokému zamyšlení nad svým současným životem.

### A klasické poznávací cesty?

Organizujeme i ty, ale trochu jinak. Jde nám o to, aby člověk poznal konkrétní zemi na vlastní kůži. Proto provázíme pouze malé skupinky lidí, roli hraje i celkové naladění, souznění všech, kdo se takhle sejdou. Vzniká poměrně silná

interakce s danou lokalitou, s místními, aby člověk „pronikl“ dovnitř a neviděl vše jen z nějakého hotelu či letadla. Tím zjistí, že všichni máme de facto podobná přání, život, chceme být spokojení, v pohodě, mít dobré vztahy... To je silný přesah těchto cest. Uvědomit si, že jsme všichni v podstatě stejní. Principem naší cestovky je, aby zážitky byly silné, aby inspirovaly, pak lidé vystoupí ze své komfortní zóny a otevře se před nimi skvělý prostor pro změny. Snažíme se, aby lidé měli pocit, že jedou se známými na „dovču“, ne kamsi s cestovkou. Jde o přátelský vztah, bavíme se o jejich životě, vnímáme jejich potřeby, vycházíme si vstříc. Mnohdy zůstaneme přáteli i po návratu.

Ve většině případů k nám jezdí velmi zajímaví lidé, je skvělé s nimi komunikovat, být, obohacovat se navzájem. Proto také název Mandala. Jde o symbol kruhu, harmonie, cirkulace, pomíjivosti.



### V čem ještě vidíte bonusy dalekých cest do neznáma?

Cestování je skvělý způsob, jak se naučit toleranci. Rozšíříte si obzory, lépe vnímáte druhé, naladíte se na ně, všichni najednou máte podobné radosti i starosti, přání, touhy... Jsme jeden svět. Když někde pobýváme, přizpůsobme se místním zvykům, vezměme si jídlo od hostitelů, i když nám nechutná nebo máme předpřisady. Oni nám dávají ze sebe to nejlepší. Nepředstavujte si dopředu, co všechno vás může v dané zemi potkat, co špatného se jistě uděje, není to dobré. Svět přece není založený na tom, že vám chce někdo ublížit. To je moje zkušenost. Všude jsou samozřejmě dobří i špatní lidé, ale svět je apriori přátelské místo. A tak k němu musíme přistupovat. Všude se zajímají o to, odkud jste, jak žijete, jsou zvědaví...

**Možná je to i tím, že to, co vyzařujeme, se k nám také vrací.**

Přesně tak. A tak se zase oslím můstkem dostávám k práci s myslí. To, co člověk vysílá, se mu vrací a přitahuje si stejnou energii, jakou má sám. Když budete cestovat s energií strachu, můžu vám odpřisáhnout, že se opravdu něco stane. A právě to, čeho se bojíte. Ovšem pokud budete cestovat s radostí, se zvědavostí, koho potkáte, co uvidíte a poznáte, prožijete skvělou cestu plnou krásných poznatků a zajímavých lidí.

*„Mým cílem je ukázat lidem cesty ke kvalitnějšímu životu. Největší odměna pro mě je, když vidím, že můžu někomu během pár dní či hodin pomoci. Třeba tím, že ho přestanou bolet záda.“*

### Nakolik jsme podle vás skutečně tvůrci svého života?

Jsem výrazným tvůrcem svého života. Moc nesouzním s tím, že máme něco určeno



předem. Není mi blízký fatalismus, že máme všechno předurčené a jinak to nebude. Když se rozhodnete něco změnit tady a teď, můžete opravdu totálně změnit celý svůj život. Třeba se vám stane něco nedobrého – a mně se stala spousta věcí... Ale je fajn snažit se pochopit, co nám to chce naznačit. Naučit se ptát. Proč se mi to stalo, co mi to má říct? A čím víc jste vyčištěni, tedy nemáte v sobě množství bloků a omezení, tím lépe rozeznáváte, co a proč se vám vlastně děje. Nedávám žádný návod, nejsem zastáncem dogmat, prostě to tak cítím.

Vrátím se k reflexní terapii. Líbí se mi jedna prastará malba nebo rytina v Egyptě, na níž jeden chlapík mačká chodidlo naproti sedícímu a ten zase mačká chodidlo

jemu. Všeříkající obrázek. Lidem, kteří za mnou přijedou na druhý konec světa, aby si něco vyřešili, říkám: Něco vám pomůžu pochopit a stejně tak můžete být inspirativní vy pro mě. Je to nekonečný kruh, energie se stále přelévá.

### Co vám dělá radost?

Když jsme v rodině všichni zdraví, v pohodě, nemusíme řešit nějaké trable, stresy. Dělá mi radost, když život hezky plyne a společně si ho užíváme. Neskutečné potěšení mi dělá cestování. Poznávání nových krajín, chutí, vůní, lidí, kultur. Tahle touha byla ve mně dlouho někde uložená, upozaděná, ale teď se dostala na povrch a svá přání si plním.

Také chci, aby má doporučení a rady lidem otevřely cestu k lepšímu, zdravějšímu životu. Myslím, že cesty k pohodě, uzdravení a harmonii jsou mnohem jednodušší, než si myslíme. Jsem rád, že můžu druhým

poodhalit, co jsem objevil a o čem vím, že funguje. Tak proč to nesdílet...

### Jak na život podle Miroslava Duba?

Princip šťastného a zdravého života se dá shrnout do několika slov. Jednoduchost, přímocharost, udělat si na sebe čas, vnímat svoje potřeby, naučit se odpouštět, a to sobě i ostatním. Když

v sobě něco držíte a odmítáte to propustit, odrazí se to na vašem zdraví. Každý má nějakou cestu, nějaký svůj příběh a jde o to, vrátit se k tomu prazákladnímu. K tomu, že všichni jsme nastaveni tak, abychom žili dobrý život ve zdraví. Abychom neustále nehledali složitosti a nevytvářeli si zbytečné překážky.

**Helena MÍKOVÁ**

**Foto: archiv Miroslava DUBA**

