



Terapeutické ladičky a ozvučné mísy: Ladění těla i duše

Vítejte u třetího dílu naší Džoudyho letní školy!

Po bylinkách a vykuřování přichází na řadu něco neviditelného, a přesto mocně působícího – **zvuk**. Zvuk v té nejčistší formě – tón, frekvence, vibrace. Tento díl je věnován ladičkám a hudebním nástrojům, které se už po staletí používají nejen pro jejich krásu, ale i pro **terapeutický a harmonizační účinek na lidské tělo, mysl i jemněhmotná centra**.

Zvuk se dotýká všeho. Ve vodě vytváří vzorce, v těle vibruje buňkami, v mysli rozechvívá emoce. Už starověké civilizace věřily, že pomocí tónů lze léčit, uvolňovat, ba i probouzet vědomí. A moderní zvuková terapie na tyto poznatky navazuje – nejen v laboratořích, ale i v praxi: v jógových centrech, léčebnách, terapeutických skupinách... i u nás U Džoudyho.

Pojďme se tedy naladit. Doslova.

Zvuk jako most mezi světy

Zvuková terapie není žádným výstřelkem nové doby. Už staří Egypťané používali rezonanční komory v pyramidách, Řekové věřili v léčivou sílu lyry a tibetští mniši vnímali mísy jako nástroje „probuzení“ a rovnováhy. A co teprve šamanské obřady a bubny. **Zvuk** byl prostředníkem mezi nebem a zemí – a touto funkcí zůstává i dnes.

Moderní terapeutické ladičky, mísy a další nástroje navazují na tradici, ale přinášejí přesnost, srozumitelnost a záměrné použití – v duchu holistické medicíny, která léčí člověka jako celek.

Čakrové ladičky: Hudba v těle

Jednou z nejznámějších sad ladiček jsou **čakrové ladičky**. Je jich sedm – pro každou ze sedmi hlavních čaker jedna. Každá ladička vibruje na frekvenci, která odpovídá energetickému centru v těle, a pomáhá ho harmonizovat, rozproudít či vyčistit.

Jak s nimi pracovat?

Ladička se rozehraje pomocí paličky – jemným úderem (ne příliš silným) – a poté se přiloží poblíž dané čakry, případně ke konkrétním akupunkturním bodům nebo reflexním místům na těle. Zvuk proudí nejen uchem, ale hlavně **kostním vedením a přes jemné vrstvy energetického pole**, které obklopuje tělo.



Takto vypadají čakrové ladičky a palička potřebná k jejich rozeznění

Rozdělení ladiček dle čaker

1. Kořenová čakra (Múládhára).

Barva: červená

Frekvence: 194,18 Hz

Umístění: oblast pánve, kostrče, chodidel

Symbolika: základní přežití, stabilita, tělesné zdraví, uzemnění

Účinek: Pomáhá uvolnit strach, napětí a nejistotu. Podporuje důvěru v život, kontakt se zemí a přirozenou vitalitu.

Jak používat: Ladicí vidličku rozehrajte a přikládejte na spodní část páteře, paty, dlaně nebo křížovou kost. Zvuk lze kombinovat s hlubokým dechem do pánve.

Zajímavost: 194,18 Hz souzní s tzv. „platónským rokem“, pohybem Země kolem své osy v dlouhém časovém horizontu. Symbolizuje hluboké propojení se zemským rytmem.

2. Sakrální čakra (Svadhithana)

Barva: oranžová

Frekvence: 210,42 Hz

Umístění: podbřišek, oblast pod pupkem

Symbolika: tvořivost, sexualita, emoční otevřenost, potěšení

Účinek: Rozpouští emoční bloky, probouzí radost, smyslnost a tvořivý tok. Pomáhá s přijetím emocí a vnitřní svobody.

Jak používat: Ladicí vidličku přiložte do oblasti pod pupkem, na bedra nebo do oblasti pánve. Kombinujte s pohybem (např. jemné kroužení pánví) nebo s vizualizací oranžového světla.

Zajímavost: Tato frekvence podporuje spojení s elementem vody – plynutím, emocemi a ženskou silou.

3. Solar plexus (Manipúra)

Barva: žlutá

Frekvence: 126,22 Hz

Umístění: oblast nad pupkem (žaludek, bránice)

Symbolika: osobní síla, vůle, sebevědomí, kontrola

Účinek: Harmonizuje vnitřní oheň, pomáhá překonat pochybnosti, zvyšuje rozhodnost a aktivuje „vnitřní motor“. Také podporuje zdravé trávení.

Jak používat: Přikládejte k oblasti žaludku nebo na solar. Doplňte dechovou technikou – výdech směřujte do břicha. Můžete opakovat mantru „RAM“.

Zajímavost: Frekvence 126,22 Hz odpovídá oběžné dráze Slunce, což reflektuje vnitřní sílu a jas – světlo vědomí v nás.

4. Srdeční čakra (Anáhata)

Barva: zelená (nebo růžová)

Frekvence: 136,10 Hz

Umístění: střed hrudníku

Symbolika: láska, soucit, empatie, harmonie

Účinek: Otevírá prostor srdce – lásky k sobě i druhým. Pomáhá při zraněních, smutku a pocitech osamělosti.

Jak používat: Přikládejte k oblasti srdce, nebo použijte s tibetskou mísou v této frekvenci při relaxaci. Můžete meditovat s pocitem vděčnosti nebo si položit ruku na srdce během zvukové vibrace.

Zajímavost: Tato frekvence odpovídá tónu „OM“, považovanému za zvuk univerza. Je hluboce harmonizující a meditativní.

5. Krční čakra (Vishuddha)

Barva: modrá

Frekvence: 141,27 Hz

Umístění: oblast hrdla, šíje, čelisti

Symbolika: komunikace, sebevyjádření, pravda

Účinek: Pomáhá vyjádřit pravdu, posílit hlas, odvahu mluvit i naslouchat. Uvolňuje napětí v krku, čelisti a šíji.

Jak používat: Ladicí vidličku přikládejte ke krku, hrdelní jamce nebo na čelist. Můžete zpívat, tónovat nebo vyslovovat pravdivé afirmace.

Zajímavost: Frekvence 141,27 Hz odpovídá orbitě planety Merkur – archetypu komunikace, inspirace a pohybu.

6. Třetí oko (Ajna)

Barva: indigo

Frekvence: 221,23 Hz

Umístění: mezi obočím

Symbolika: intuice, vhled, vnitřní zrak

Účinek: Aktivuje vnitřní moudrost, zklidňuje mysl, podporuje vizualizaci, lucidní snění a meditační hloubku.

Jak používat: Přikládejte vidličku na čelo nebo blízko mezi obočí. Zavřete oči a vnímejte vnitřní obrazotvornost. Skvělé při meditaci nebo práci s intuicí.

Zajímavost: Tato frekvence rezonuje s vyššími mozkovými funkcemi – tvořivostí, poznáním a duchovním vhledem.

7. Korunní čakra (Sahasrára)

Barva: fialová nebo bílá

Frekvence: 172,06 Hz

Umístění: temeno hlavy

Symbolika: duchovní spojení, jednotné vědomí, transcendence

Účinek: Pomáhá propojit se s vyššími rovinami vědomí, prohlubuje meditaci, klid a otevřenost vůči intuici i „vyššímu Já“.

Jak používat: Přikládejte ladicí vidličku na temeno hlavy nebo těsně nad něj. Ideální během meditace, ticha nebo na konci zvukové terapie.

Zajímavost: Tato frekvence je spojována s Venuší – principem krásy, harmonie a duchovního spojení.

Tipy pro domácí práci s čakrovými ladičkami

Pracujte s jednou čakrou denně – stačí pár minut s ladicí vidličkou nebo frekvenční hudbou a vědomým dechem.

Kombinujte zvuk s barvou, vizualizací a afirmací – čím více smyslů zapojíte, tím hlubší bude účinek.

Práce s frekvencemi je jemná, ale silná – vnímejte, co se děje ve vašem těle a energetickém poli, a dopřejte si čas na integraci.

V ideálním případě můžete „ladit“ jednu po druhé odspoda vzhůru, vnímat rozdíly a naslouchat tělu. Někdy se čakra „ozve“ – buď jako odpor, nebo jako úleva.

Meridiánové ladičky: Zvuk v toku energie

Zatímco čakrové ladičky pracují s energetickými centry, **meridiánové ladičky** se zaměřují na dráhy energie, známé z tradiční čínské medicíny – **meridiány**.

Každý meridián je spojen s orgánem, emocemi a rytmem dne. Působením vibrací na akupunkturní body můžeme obnovit tok energie, harmonizovat vnitřní orgány nebo podpořit detoxikaci. Také má každý svůj vlastní rytmus, polaritu (jin/jang), element (dřevo, oheň, kov...) a hluboký vliv na tělesné i duševní funkce. Když je meridián zablokovaný nebo vyčerpaný, objeví se neklid, únava, bolest či nemoc. Vibrace správné frekvence mohou proud energie obnovit a tělo opět „naladit“.

Jak s nimi pracovat?

1. **Rozehrajte ladičku úderem o aktivátor** (gumu, dřevěný blok).
2. **Přiložte ji přímo na akupunkturní bod** daného meridiánu (nejčastěji v oblasti nohou, rukou, hrudníku či hlavy).
3. Vnímejte dozvuk a **opakujte 2-3×**.
4. Můžete postupovat po dráze meridiánu a **ladit více bodů** v jeho směru toku.
5. Pracujte v klidu, v tichu – někdy je slyšet více, když nasloucháte vnitřně.



Ukázka meridiánových ladiček

Přehled meridiánových ladiček a jejich použití:

Játra (Liver) – 1032 Hz

Element: Dřevo

Emoce: Hněv, frustrace, napětí

Denní čas maxima: 1–3 hod. ráno

Účinek: Rozproudění stagnující energie, detoxikace, zmírnění vnitřního tlaku

Použití:

Přikládejte na vnitřní stranu dolní části lýtky (bod LV3 – "Tai Chong") nebo pod žebra. Vhodné při podrážděnosti, migrénách či premenstruačním syndromu.

Žlučník (Gallbladder) – 506,80 Hz

Element: Dřevo

Emoce: Nerozhodnost, vnitřní napětí

Denní čas maxima: 23–1 hod.

Účinek: Uvolnění ramen, šíje, odvaha k rozhodnutí

Použití: Přikládejte na stranu hlavy (bod GB20), u ramene nebo podél vnější strany stehén. Pomáhá při nespavosti, stresu a ztuhlé šíji.

Srdce (Heart) – 289 Hz

Element: Oheň

Emoce: Radost, přetížení, srdeční zranění

Denní čas maxima: 11–13 hod.

Účinek: Otevření srdce, emocionální rovnováha, uvolnění napětí v hrudi

Použití: Přikládejte na vnitřní stranu předloktí (bod HT7) nebo střed hrudníku. Vhodné při úzkostech, zrychleném tepu, emočním vypětí.

Tenké střevo (Small Intestine) – 316 Hz

Element: Oheň

Emoce: Zmatek, neschopnost "strávit" situace

Denní čas maxima: 13–15 hod.

Účinek: Podpora trávení, rozhodování, "třídění" věcí

Použití: Přikládejte na malíkovou hranu ruky (bod SI3) nebo za ucho. Pomáhá při poruchách trávení, duševní přehlcenosti, neklidu.

Slezina / slinivka (Spleen-Pancreas) – 264,90 Hz

Element: Země

Emoce: Starost, přemítání

Denní čas maxima: 9–11 hod.

Účinek: Posílení metabolismu, stabilita, výživa, uzemnění

Použití: Přikládejte na vnitřní stranu nohy pod kolenem (bod SP6) nebo pod pupík. Vhodné při únavě, nechuti k jídlu nebo zahlcení myšlenkami.

Žaludek (Stomach) – 126,90 Hz

Element: Země

Emoce: Úzkost, přetížení

Denní čas maxima: 7–9 hod.

Účinek: Podpora trávení, vstřebávání, klid v břiše

Použití: Přikládejte na střed stehna nebo na bod ST36 ("Zu San Li") – asi čtyři prsty pod kolenem. Pomáhá při neklidu, podrážděném žaludku nebo slabosti.

Plíce (Lung) – 2287 Hz

Element: Kov

Emoce: Smutek, tíha, zadržování

Denní čas maxima: 3–5 hod. ráno

Účinek: Uvolnění hrudi, rozšíření dechu, uvolnění zadržovaných emocí

Použití: Přikládejte na bod LU1 (nad hrudníkem) nebo na zápěstí (bod LU9). Výborné při dýchacích potížích, smutku, uzavřenosti.

Tlusté střevo (Large Intestine) – 4230 Hz

Element: Kov

Emoce: Zadržování, neochota pustit

Denní čas maxima: 5–7 hod. ráno

Účinek: Očištění, "pouštění starého", vyprazdňování

Použití: Přikládejte na bod LI4 (v prohlubni mezi palcem a ukazovákem) nebo oblast podél vnější strany ruky. Vhodné při zácpě, napětí, emočním zahlcení.

Ledviny (Kidney) – 383,70 Hz

Element: Voda

Emoce: Strach, slabost

Denní čas maxima: 17–19 hod.

Účinek: Posílení životní energie, vitalita, hluboký klid

Použití: Přikládejte na bod KI1 (na středu chodidla) nebo na oblast beder. Pomáhá při únavě, stresu, oslabení imunity.

Močový měchýř (Bladder) – 343,80 Hz

Element: Voda

Emoce: Přepětí, podráždění

Denní čas maxima: 15–17 hod.

Účinek: Uvolnění zad, emoční detoxikace

Použití: Přikládejte podél páteře nebo na bod BL67 (u malíčku na noze). Výborné při bolesti zad, potížích s močovými cestami, psychickém napětí.

Tipy na ladění celé soustavy meridiánů

Můžete začít **laděním v denní době příslušného meridiánu** – tím podpoříte jeho přirozený rytmus.

Při ladění kombinujte ladičku s **dechem a vizualizací** – např. představte si proud světla skrze meridián.

Ladičky lze používat i ve **vodě (např. ve vaně)** – vibrace se šíří velmi účinně přes vodní prostředí.

Vnímejte i **symetrii** – pokud ladíte levý meridián, zjemněte i pravou stranu těla.

Solfeggio ladičky: Ztracené frekvence a mystické vibrace

Solfeggio frekvence jsou tak trochu záhadou – prý byly známy už ve středověku a jejich „objevení“ je připisováno mnišským zpěvům gregoriánského chorálu. Každá frekvence má podle zastánců **konkrétní transformační účinek na lidské vědomí i tělo**.

Vizuálně jsou velmi podobné ladičkám meridiánovým.

Takto se rozlišuje dle účelu a použití všech 9 frekvencí:

- **174 Hz** – úleva od bolesti a napětí
- **285 Hz** – regenerace tkání
- **396 Hz** – odstranění strachu a viny
- **417 Hz** – změna, očista a nový začátek
- **528 Hz** – láska a oprava DNA
- **639 Hz** – vztahy a harmonie
- **741 Hz** – detoxikace a probuzení intuice
- **852 Hz** – duchovní uvědomění
- **963 Hz** – návrat ke Zdroji, Jednota

Jak je použít?

Solfeggio ladičky se často používají při meditaci, relaxaci nebo hlubinné práci. Zvuk se nechává znít v prostoru, případně se ladičky přikládají k tělu nebo používají nad čakrami. Jejich účinek je spíše jemný, avšak hluboký – člověk se může dostat do jiného stavu vědomí, pocítit uvolnění nebo hluboký klid.

Tibetské mísy: Tradiční nástroj hluboké rezonance

Tibetské zpívající mísy mají bohatou historii – pochází z oblastí Nepálu, Bhútánu a Tibetu, kde se používaly k rituálům, meditaci i uzdravování. Jsou vyráběny z kovových slitin a každá miska je jedinečná – svým zvukem i vibračním polem.

Jak se s nimi pracuje?

Mísu lze rozehrát buď úderem, nebo krouživým pohybem dřevěné paličky po jejím okraji. Vibrace se šíří prostorem i tělem – a právě to je klíčem k její síle. Když ji přiložíte na tělo (například na záda nebo břicho), začne tělo rezonovat – a to i hluboko uvnitř. Mnozí lidé popisují pocit „masáže zevnitř“, jiní vnímání vjemů nebo emocí.

Tibetské mísy jsou vhodné k relaxaci, harmonizaci čaker, ale také jako součást meditace nebo terapeutické masáže. Dobře se kombinují s ladičkami.





Ukázka tibetských mís a paliček

Křišťálové mísy: Světlo a zvuk v jednom

Křišťálové mísy jsou modernější variací na tibetské mísy. Jsou vyrobeny z čistého křemene a jejich tón je čistší, jasnější a velmi pronikavý. Díky tomu působí i na hlubší vrstvy vědomí – zejména pokud pracujete s vizualizací nebo afirmacemi.

Jak s nimi zacházet?

Mísy se rozehrávají podobně jako tibetské – kroužením paličkou, která musí být buď silikonová, nebo potažená semišem, aby nedošlo k poškození. Využívají se jak pro individuální léčbu, tak pro „sound healing” – skupinové zvukové lázně, kde se člověk doslova „koupe” ve zvukovém poli.

Křišťálové mísy mohou být laděny na jednotlivé čakry, nebo mít specifickou frekvenci (např. 528 Hz). Podporují **buněčnou regeneraci**, **hluboký spánek**, **emocionální uvolnění** a propojení s vyššími úrovněmi vědomí.



Křišťálová mísa s paličkou

Naladění na léto i na sebe

Zvuk je léčitel, který nepotřebuje překlad. Nerozlišuje jazyky, názory, ani přesvědčení – prostě působí. A právě to je na něm tak krásné.

Zvukové nástroje, které jsme vám dnes představili, nejsou jen zajímavostí nebo ezoterickou kuriozitou. Jsou to **prostředky jemné, ale účinné péče o tělo, mysl i duši**. Umožňují nám naladit se – na sebe, na své tělo, na svět. A někdy stačí pár minut tichého zvonění, a člověk má pocit, jako by se vrátil domů.

U Džoudyho najdete ladičky, mísy i spoustu dalších pomůcek pro vlastní „melodii duše“. A pokud si nejste jistí, s čím začít – rádi vám poradíme. Protože jak se říká: **Kdo je naladěn, ten slyší víc.**