

**СУ ДЖОК – методика, доступная каждому**

*Автор материалов  
Зубова Светлана Александровна,  
преподаватель-организатор основ безопасности жизнедеятельности  
МОУ Лицей №3 г. Галича Костромской области*

В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор сеульского национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «су джок» (в переводе с корейского «су» — кисть, а «джок» — стопа). С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача. Главное же заключалось в том, что неправильное применение этого метода не способно нанести организму человека никакого вреда, оно просто не дает желаемого результата.

В основе метода Су Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. В чем же заключается это подобие?

Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги — по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела. Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы — руки, а средний и безымянный — ноги. Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем, — грудная клетка, остальная ее часть — брюшная полость. Тыльная сторона кисти — спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам, — позвоночник.

И кисти, и стопы — единственные части человеческого тела, для которых такое структурное подобие характерно. Они являются, по мнению самого автора системы Су Джок, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. Эти лечебные системы функционируют, как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела». На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.

При каком-либо возникшем заболевании «сигнальная» волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Визуально эту точку рассмотреть на поверхности кожи невозможно, но при надавливании на нее можно нащупать ямку, уплотнение или точечное болезненное место. И если такая точка найдена, то половину пути к выздоровлению можно счесть уже пройденной.

## **Преимущества**

Метод включает в себя несколько направлений: диагностику, лечение, профилактику и оздоровление. Неоспоримыми достоинствами Су Джока являются:

**Высокая эффективность** — при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.

**Полная безопасность** — неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.

**Универсальность** — лечению поддаются буквально все болезни, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.

**Простота** — для получения результата обычно используют специальные инструменты, разработанные для Су Джок-терапии, но если под рукой их нет, то начать стимуляцию биоактивных точек можно с помощью зубочистки или слегка заточенной спички.

### **Теория Су Джок терапии**

Тело человека – это форма жизни, являющаяся маленькой, хорошо сгармонизированной вселенной. Поэтому у тела есть все необходимое для того, чтобы поддерживать свою жизнь и существовать в природе как целостное независимое явление. «Су» -кисть, «Джок» стопа. Представленные здесь системы соответствия кистей и стоп – это пульта дистанционного управления здоровьем человека. Эти лечебные системы функционируют как, своего рода, маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела. Если внимательно проанализировать несколько кисти и стопы повторяют строение нашего тела, то можно понять устройство этих лечебных систем и определить точки и зоны, которые необходимо стимулировать в случае возникновения болезни.

Все люди на земле, изучившие системы соответствия кистей и стоп, смогут предотвращать и лечить свои болезни, самостоятельно поддерживать здоровье и сохранять свое человеческое достоинство.

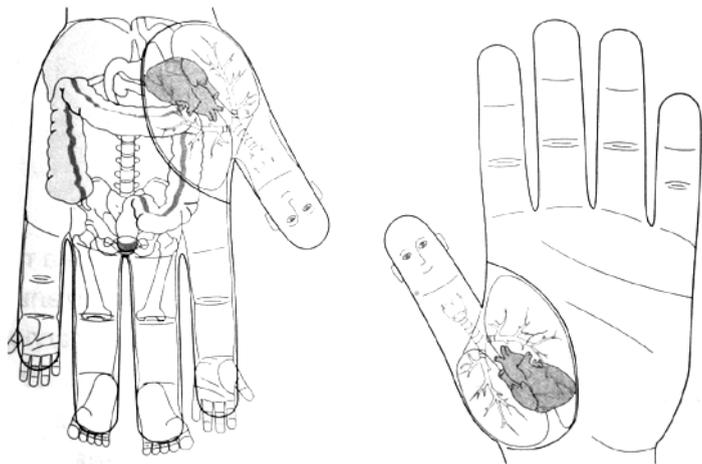
Голова направлена вверх, к небу, а руки и ноги параллельны и направлены вниз, к земле. В естественном положении кисти направление большого пальца отличается от направления остальных пальцев.

Подобия кисти телу / Большой палец – голова

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. Тело и его системы соответствия находятся в постоянном взаимодействии. При заболевании «сигнальная» волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние – точка резко становится болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает «лечебная» волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган. При ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек соответствия и защита тела от болезней. Поэтому всем известно, что лучшее лекарство от болезней – движение и работа. Если естественной стимуляции точек и зон соответствия недостаточно, то человек может заболеть. Тогда точная целенаправленная стимуляция точек обычно дает хорошие результаты. Су Джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота. Для профилактики и самооздоровления она может применяться любым человеком, не имеющим специальной медицинской подготовки. Из всех частей тела человека кисть наиболее похожа на него по форме. В чем же заключается подобие кисти телу?

### **Стандартные система соответствия / кисти**

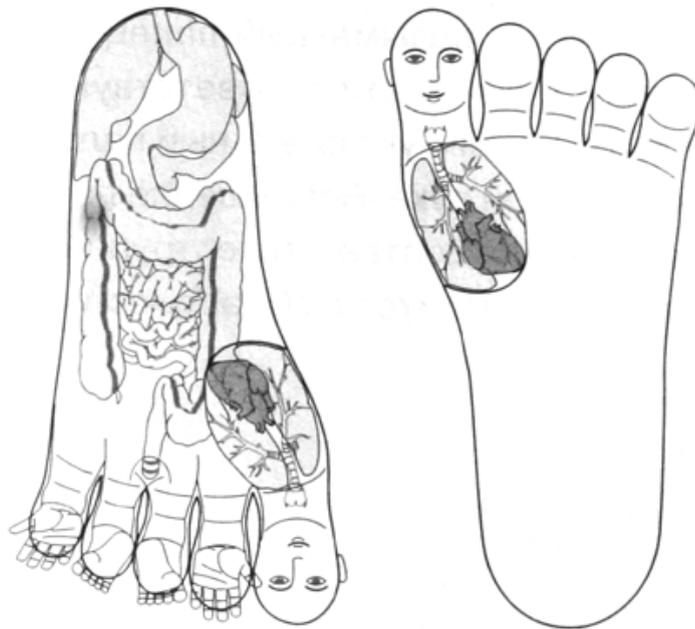
При поиске точек соответствия кисть располагается ладонью вверх. Указательный палец правой кисти и мизинец левой кисти соответствуют правой руке. Средний палец правой кисти и безымянный левой кисти соответствуют правой ноге. Безымянный палец правой кисти и средний палец левой кисти соответствуют левой ноге. Мизинец правой кисти и указательный палец левой кисти соответствуют левой руке. Возвышение ладони у основания большого пальца соответствует грудной клетке, а ладонь, в целом, соотносится с областью живота.



При поиске точек соответствия кисть располагается ладонью вверх. Указательный палец правой кисти и мизинец левой кисти соответствуют правой руке. Средний палец правой кисти и безымянный левой кисти соответствуют правой ноге. Безымянный палец правой кисти и средний палец левой кисти соответствуют левой ноге. Мизинец правой кисти и указательный палец левой кисти соответствуют левой руке. Возвышение ладони у основания большого пальца соответствует грудной клетке, а ладонь, в целом, соотносится с областью живота.

### **Системы соответствия / стопы**

Система соответствия стопы основана на тех же принципах, что и стандартная система соответствия кисти.



Стопа по строению подобна кисти, кисть подобна телу. Поскольку стопа при движении подвергается значительной естественной стимуляции, система соответствия, расположенная на ней, особенно эффективна. Кисть – Ян, стопа – Инь. Одновременная их стимуляция дает возможность лечить Инь – Ян гармонии.

Поиск лечебной точки / Основные ступени поиска

Необходимо выбрать часть кисти или стопы, соответствующую той части тела, в которой расположено заболевание.

Далее следует оценить локализацию заболевания с точки зрения Инь и Ян поверхности тела и выбрать соответствующую зону кисти или стопы.

Если заболевание расположено на туловище, то определить его локализацию по отношению к линии диафрагмы.

Если заболевание затрагивает конечности, то определить, между какими суставами оно расположено.

О возникшем заболевании свидетельствуют изменения в соответствующих точках, выражающиеся в болезненной реакции на надавливание, изменении цвета кожи, выступанию или западанию участков кожи и других признаках. Лечение будет более эффективным, если практикующий обнаружит эти изменения до начала или в процессе лечения.

Минисистемы соответствия пальцев кистей и стоп  
 Каждый палец на руке и ноге подобен телу человека в целом. Палец имеет 3 части — фаланги, и тело без конечностей имеет три части — голову, грудную клетку и брюшную полость. Эти

части четко отграничены друг от друга как на теле, так и на пальце. Это — так называемая, система соответствия «насекомого».

Минисистемы соответствия на кончиках пальцев кистей и стоп. Рассматривая костную основу пальцев в качестве позвоночника, можно проводить стимуляцию соответствий пораженных позвонков под разными углами. Это одно из больших достоинств данной системы. На каждом из пальцев кистей и стоп представлена лечебная система «насекомого», в которой последняя фаланга соответствует голове, средняя — грудной клетке, первая — брюшной полости. Соответствие суставов рук и ног находится в позиции сгибания на границе Инь-Ян пальцев.

Для того, чтобы найти лечебную точку соответствия больному органу или больной части тела, нужно знать, как проецируется тело на кисть или стопу. Затем, равномерно надавливая в предполагаемой зоне спичкой, неостро заточенным карандашом или специальной диагностической палочкой, можно определить точное расположение лечебной точки соответствия.

### **Лечебная точка всегда резко болезненна!**

Щупом (или любым предметом с закругленным концом диаметром около 2-х мм) надавливайте в области соответствия болезни до степени терпимой боли. Точки, где боль при одинаковой силе надавливания будет резко усиливаться, и будут точками соответствия, точками лечения данной болезни. Преимущество этой системы — ее простота, безопасность и эффективность. Ее могут применять как медработники, так и обученные люди для самолечения.

На предполагаемые точки нужно надавливать с равной силой и, что очень важно, не слишком сильно с самого начала. Лечебная точка проявляет себя тем, что в момент надавливания на нее появляется двигательная реакция (непроизвольное движение из-за резкой боли). Точное определение точки — это только половина успеха. Для достижения лечебного эффекта необходимо уметь правильно ее стимулировать. Сделать это можно разными способами.

Надавливайте наиболее болезненную из найденных точек до терпимой боли и вибрирующим движением массируйте ее в течение 1–2 минут. Таким образом, можно поступать только с одной точкой или с несколькими, или массировать всю зону соответствия массажным роликом, или массажным кольцом. Для механического воздействия на точки соответствия можно использовать многие подручные средства: мелкие камушки, металлические или другого материала шарики, зерна круп и т. д. Эти предметы наклеиваются липким пластырем на точки соответствия и периодически массируются — например, каждый час по 1–2 минуты.

После нахождения точки необходимо достаточно сильно нажать на нее диагностической палочкой (вместо нее можно использовать любой неострый предмет — спичку, ручку или даже собственный ноготь). После того, как боль под

диагностической палочкой пройдет, можно продолжить массаж точки вращательными движениями по часовой и против часовой стрелки, нажимая на палочку немного сильнее. Необходимо полностью раз массажировать лечебную точку до исчезновения остаточной боли и появления ощущения тепла в ней. В случае хронических заболеваний однократного воздействия на точки недостаточно. Правильно найденные точки нужно с силой массажировать по 3–5 минут каждые 3–4 часа ежедневно, до улучшения состояния. Многократный массаж зон соответствия приводит к улучшению состояния, в некоторых случаях это происходит очень быстро.

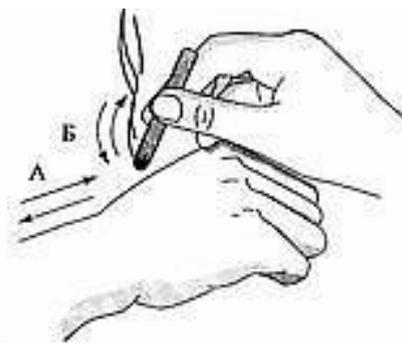
### *Прогревание*



Тепло, как расширяющаяся энергия, обладает стимулирующим действием, поэтому при ряде заболеваний, связанных с недостатком энергии или избытком холода, прогревание точек соответствия дает хороший эффект. Прогревание осуществляется специальными полынными палочками (моксами), которые устанавливаются на кожу непосредственно без дополнительных приспособлений или с помощью специальных подставок. Мокса поджигается и тлеет, прогревая точку соответствия. Прогревание точек или области соответствия на кисти и стопе можно проводить и просто теплым предметом соответствующей конфигурации и размера.

**Очень эффективна моксотерапия при простудных заболеваниях, гриппе.**

При начальных проявлениях простуды (гриппа) провести 1 — 2 — 3 — 4 прогревания активных точек на кистях или стопах с интервалом в 12 или 24 часа. Если для ликвидации симптомов понадобилось более, чем одно прогревание, значит заболевание без лечения протекало бы тем более тяжело, чем больше прогреваний Вы провели до излечения. Моксотерапия даст эффект и в том случае, если вы опоздали с лечением и начали его в разгаре болезни. Если у Вас нет мокс, то можно любым доступным методом прогреть активные точки или всю ладонь, включая ладонную поверхность большого пальца. Это можно сделать расположив ладони над источником тепла или, например, налить в стеклянную банку горячей воды — охватить ее ладонями или стопами и греть их в течение 10–15 минут.



*Прогревание зоны соответствия полынной сигарой:  
А – утюжащий метод; Б – клюющий метод*

При лечении практически всех хронических заболеваний моксотерапия может применяться как вспомогательный метод лечения. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические болезни кишечника, хронические заболевания кожи (псориаз, экземы, нейродермит, вялотекущие дерматиты и др.), хронические болезни органов дыхания.

Всем ослабленным и пожилым людям показана моксотерапия как вспомогательный метод лечения заболевания или средство повышения общего тонуса организма, повышения его жизнестойкости. В этих случаях лечение проводится сеансами по 5–10 процедур.

Практически все люди, а особенно лица старше 40 лет, при ощущениях недомогания, слабости, разбитости, утомлении, неудовлетворенности своим самочувствием могут проводить себе сеансы моксотерапии. Количество процедур выбирает при этом сам пациент в зависимости от своего самочувствия.

**Нежелательно применение этой методики для лечения гипертонической болезни и гипертиреоза.**

### *Лечение цветом*

Многие заболевания, особенно заболевания, имеющие наружные проявления, можно лечить цветом. Если болезнь проявляется лишь покраснением, еще нет припухлости и боли, ее надо лечить **черным цветом**. Если болезнь проявляется припухлостью, зудом, слабыми тупыми преходящими болями, ее надо лечить **зеленым цветом**. Если болезнь проявляется значительными, но не постоянными болями, появлением эрозий, ее надо лечить **красным цветом**. Если болезнь проявляется сильными постоянными болями, появляются язвы, область поражения приобретает серовато-черный оттенок, ее надо лечить **желтым цветом**. Для применения цветолечения нужно точки или области соответствия выкрасить фломастером соответствующего цвета, или наклеить цветную бумагу цветной поверхностью к коже.

