

# Су-джок терапия



# Что такое Су-Джок терапия?

- 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.

# 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.

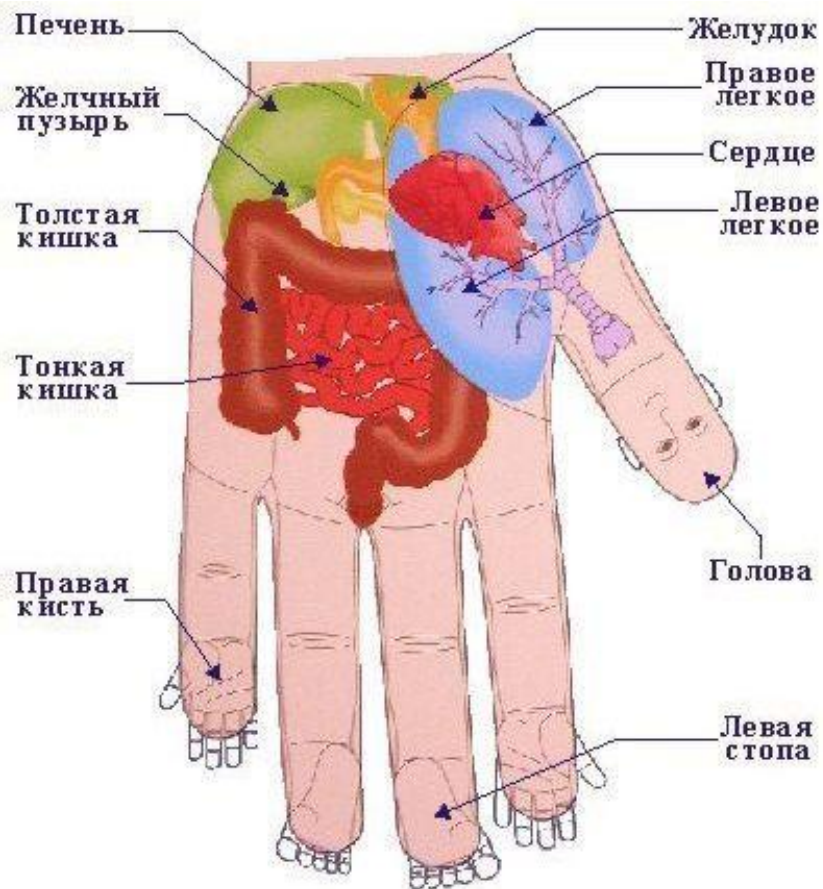
**Полная безопасность** - неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.

**Простота применения.** - ваша рука и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете.

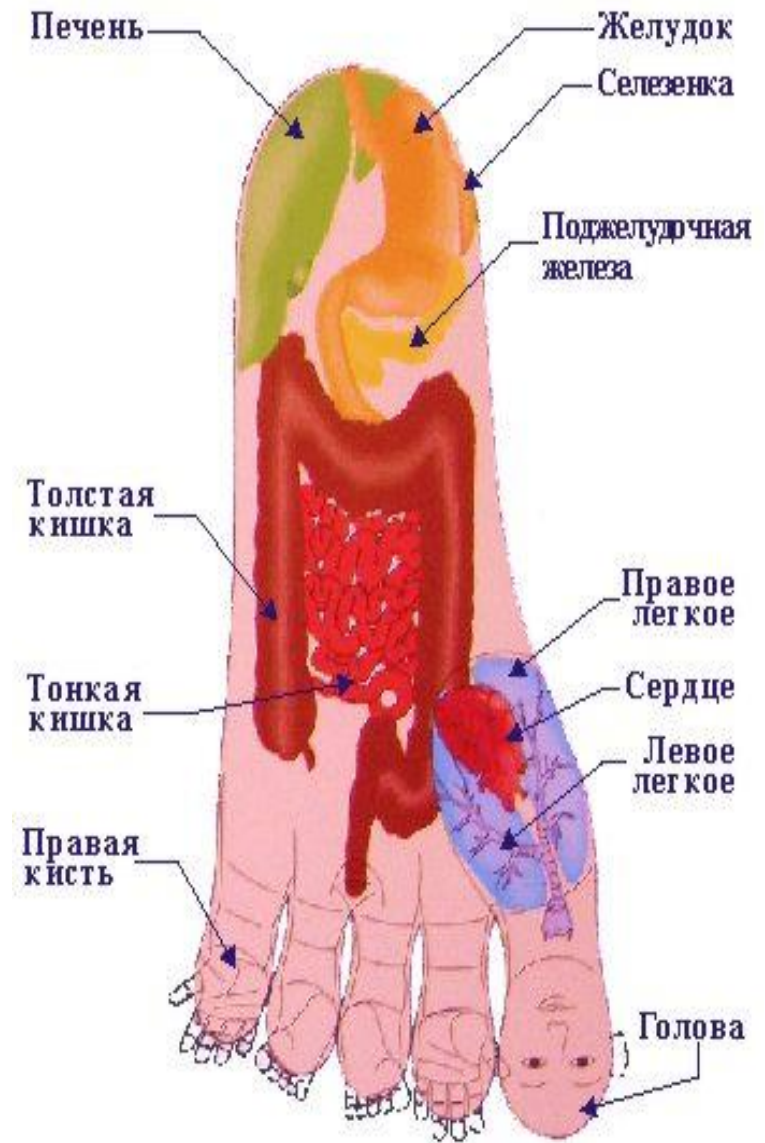
**Универсальность** — лечению поддаются буквально все болезни, особенно в комплексе с традиционными фармакологическими методами лечения, в несколько раз увеличивающими его результативность.

# Основные системы соответствия

Основными называются системы соответствия, в которых все тело целиком проецируется на кисть или стопу. При этом большой палец соответствует голове, ладонь и подошва туловищу, III и IV пальцы кистей и стоп соответствуют ногам, а II и V пальцы кистей и стоп - рукам.



- Система соответствия стопы основана на тех же принципах, что и основная система соответствия кисти.
- Стопа по строению подобна кисти, кисть подобна телу. Поскольку стопа при движении подвергается значительной естественной стимуляции, система соответствия, расположенная в ней, особенно эффективна. 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.





- Специальное кольцо, сделанное из металлической проволоки так, что может, легко растягиваясь, свободно проходит по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Этот простейший массажер имеет массу преимуществ – не нужно знать специальные точки, процесс самомассажа не требует присутствия внимания.
- Одна из распространенных схем использования такого колечка очень проста и через пару раз доводится до автоматизма. Массируются пальцы, начиная с мизинца левой руки, затем мизинец на правой, потом безымянный палец левой, потом опять правая и так далее по порядку. Рекомендуется проводить подобную процедуру по несколько раз в день, но на практике все зависит исключительно от желания. Методика хороша тем, что ей сложно причинить вред организму, а кроме пользы, она может принести и приятные ощущения.



# Упражнения с массажными мячиками

Упражнения с массажными мячиками я провожу, чтобы разогреть и подготовить руки к работе, чтобы снять усталость и напряжение. Маленькие массажные шарики можно купить в аптеке (внутри колечки Су - Джок), мячики побольше можно приобрести в отделах игрушек и спорттоваров.



# Упражнения из книги И.А. Ермаковой «Развиваем мелкую моторику малышей»

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

