

Ш р и Р о й

Терапия  
**СУ-ДЖОК**

**Азы самомассажа**



# Шри Рой

## Терапия су-джок.

### Азы самомассажа

*Издательский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=41040074](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41040074)

*Терапия су-джок. Азы самомассажа: ИГ «Весь»; СПб.; 2017*

*ISBN 978-5-9573-3278-7*

#### Аннотация

Су-джок – одно из направлений рефлексотерапии, в основе которой лежит воздействие на биологически активные точки на теле человека. Система су-джок направлена на работу с двумя зонами – руками и стопами. В своей книге Шри Рой подробно описывает, на какие точки и каким образом необходимо воздействовать в том или ином случае. Терапия су-джок подтвердила свою эффективность в лечении большого спектра заболеваний – от остеохондроза, депрессии и хронического алкоголизма до болезней уха, горла, носа, глаз, сердечно-сосудистой системы и многих других. Использование терапии су-джок помогает, а зачастую играет решающую роль, в повышении иммунных функций организма, улучшении эндокринной регуляции, снижении патологических (например, аллергических) реакций организма. *Все, что вам потребуется для самостоятельной работы, – это ваши глаза и руки.*

# Содержание

От автора	7
Азы су-джок	9
История создания метода су-джок	9
Что может терапия су-джок?	14
Достоинства метода су-джок	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Шри Рой**

## **Терапия су-джок.**

### **Азы самомассажа**

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2017

**\* \* \***



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

# От автора



Здравствуйтесь, дорогие читатели! Может быть, мы уже встречались с вами лично: ведь я довольно давно живу в России, а в последние годы стараюсь по мере сил, возможностей и способностей писать книги, посвященные восточным практикам оздоровления. Я с удовольствием и впредь буду делиться с вами своими знаниями, которые, возможно, помогут вам научиться преодолевать ваши недуги. Способы, о которых я рассказываю, не требуют наличия пухлого кошелька в кармане. В принципе, расходы для применения терапии су-джок, о которой пойдет речь в этой книге, минимальны: вам придется лишь купить саму книгу, а всем остальным, нужным для практики, вы сможете овладеть самостоятельно.

Итак, сначала (уж извините за занудство!) вам придется на полчаса устроиться в удобном кресле или на простом стуле: я вкратце расскажу, когда и с чего именно начиналась терапия су-джок. Затем вы прочтаете небольшой и несложный раздел о принципиальных основах этого вида рефлексотерапии, потому что без минимума знаний лучше не на-

чинать вовсе. Потом – и это будет большей частью книги – мы с вами перейдем к способам излечения от конкретных хворей с помощью су-джок-терапии. И конечно же, на страницах этой книги вы непременно найдете рисунки и схемы, наглядно показывающие, как и что следует предпринимать в случае тех или иных заболеваний.

В своем небольшом вступлении хочу еще добавить вот что. Несмотря на то что метод су-джок, основанный на традициях китайской акупунктуры, пришел на Запад лишь в 1986 году, он сразу показал и продолжает показывать неизменно высокую эффективность. И всего-то за два десятка лет этот подход к рефлексотерапии, это ее видение успели стать традиционными. Традиционными настолько, что многие мои знакомые увлеклись теорией и практикой терапии су-джок и теперь успешно используют ей в повседневной практике, а кое-кто из них даже стал... су-джок-терапевтом!

Итак, вы выбрали себе кресло или стул поудобнее? Приятного и полезного вам чтения! И проявите максимум внимания!



# Азы су-джок



## История создания метода су-джок

Рефлексотерапия (иначе называемая еще рефлекторной терапией) – это совокупность методов лечения организма посредством раздражения разнообразных рецепторов, сосредоточенных в так называемых биологически активных точках. Цель лечебных мероприятий рефлексотерапии – вызвать в головном мозгу определенный ответ на эти самые раздражения. Способы раздражения как лечебный прием врача-рефлексотерапевта могут быть разными, и об этом я расскажу вам дальше.

Итак, мы подошли к основной теме главы – появлению подхода су-джок в рефлексотерапии.

Тридцать лет своей жизни профессор Национального университета в Сеуле (столице Южной Кореи) Пак Чжэ Ву, выпускник этого же вуза (а еще – Восточного института медицины, тоже в Сеуле), посвятил исследованию методов традиционной восточной медицины и применению их в клиниче-

ской практике. А знаменитым он стал благодаря тому, что именно с его именем связан особый метод, особый подход к рефлексотерапии – су-джок.

По мнению профессора (это было в середине 1980-х годов), традиционная медицина Востока уже остановилась в своем развитии, но ряд знаний так толком и не использовала. А в первоисточниках (рукописях, которые наши современники в подавляющем большинстве знают лишь по более поздним работам других авторов или же в весьма неполном виде) имелись сведения о том, как медики Древней Индии и Древнего Китая воздействовали на поверхности стоп и кистей рук. Рассуждения древних авторов во многом сводились к тому, что человек – самый сложный биологический вид – не мог изначально не иметь в самом себе некий механизм, позволяющий эффективно лечить болезни и заниматься их профилактикой. В итоге многолетней исследовательской работы Пак Чжэ Ву понял: этот механизм связан с биологически активными точками кистей и стоп. Ведь большинство движений в своей жизни человек совершает именно руками и ногами, а на ступни и вовсе опирается! На основе своих выводов Пак Чжэ Ву разработал новый подход к рефлексотерапии: четкую систему диагностики и лечения, названную профессором двумя корейскими словами – «су» («кисть») и «джок» («стопа»).

Первые свои работы о методе су-джок Пак Чжэ Ву опубликовал в 1986 году, а уже в 1987 году в Сеуле был со-

здан корейский Институт су-джок-акупунктуры, руководителем которого стал основатель метода. В 1991 году Пак Чжэ Ву, ставший президентом Международной ассоциации врачей су-джок (штаб-квартира которой находится в Лондоне), впервые посетил с лекциями Москву: его пригласили выступить на семинаре о нетрадиционных и инновационных методах лечения, который вела известный психотерапевт Джуна Давиташвили. Лекция профессора так понравилась присутствовавшим, что Джуна попросила его остаться еще на два дня – провести отдельный семинар о терапии су-джок. Ведь метод Пака Чжэ Ву уже был широко известен в мире (причем некоторые страны буквально с ходу ввели его в государственные программы здравоохранения и образования в сфере медицины), а в России о нем практически ничего еще не слышали. После посещения Паком Чжэ Ву Москвы в нашей стране начала развиваться терапия су-джок, во многих городах появились филиалы Международной ассоциации су-джок-акупунктуры. А в 1992 году, после визита Пака Чжэ Ву в Киев и первых семинаров в столице Украины, и наши братья-славяне стали открывать специализированные клиники и заниматься подготовкой врачей, работающих по методу су-джок.

Но не все в ходе развития терапии су-джок в России было так гладко, как может показаться. Профессор Пак Чжэ Ву совершил и несколько визитов в Санкт-Петербург, но первый из них – в 1992 году – завершился едва ли не полным

провалом. Лекции основателя метода в тогдашнем I Медицинском институте, в Военно-медицинской академии и других не менее известных и солидных вузах и учреждениях вызвали у научных и студенческих коллективов нездоровый смех, скептические замечания, издевательски каверзные вопросы, а некоторые слушатели этих лекций даже демонстративно покидали аудиторию. К счастью, эти времена быстро прошли – терапия су-джок показала конкретные эффективные результаты, и ныне Санкт-Петербург – один из любимых городов Пака Чжэ Ву, где метод су-джок успешно применяется в лечении самых разных сложных заболеваний. Более того, в тех же научных и учебных заведениях, где полтора десятка лет назад над профессором и его открытием смеялись, теперь учатся и работают по методу Пака Чжэ Ву.

Сам создатель метода сейчас обладает множеством титулов и званий. Кроме уже упомянутых Пак Чжэ Ву – президент Академии су-джок в Москве, академик Международной академии наук, консультант Института повышения квалификации в Казахстане, почетный доктор Университета физкультуры в Санкт-Петербурге, почетный профессор грузинского Педагогического университета. Пак Чжэ Ву основал так называемую школу оннури-медицины, основной принцип которой: «Все, что нас окружает, может быть или стать лекарством». Пак Чжэ Ву – автор учебников и большого числа научных работ, главной из которых считается двухтомник «Су-джок акупунктура».

И последнее: в наше время в сорока с лишним странах мира существуют филиалы Международной академии су-джок, и только в нашей стране имеется несколько десятков отделений ее Российского филиала. Несколько тысяч частнопрактикующих врачей получили дополнительное образование в академиях су-джок, а затем – лицензии и сертификаты на право заниматься этим видом рефлексотерапии.

# Что может терапия су-джок?

Знайте, дорогие читатели: терапия су-джок, конечно же, не панацея от всех бед. Хотя и лечат с ее помощью многое, но, во-первых, не все, а во-вторых, от ряда заболеваний ни сам Пак Чжэ Ву, ни какой-либо другой врач ни за что не порекомендует лечиться самостоятельно, без консультации (хотя бы!) с опытным врачом, а еще лучше – врачом узкой специализации. (Позже я объясню, почему именно такой жизненной и профессиональной позиции придерживаются большинство порядочных врачей.) А потому в этой книге речь пойдет *исключительно* о таких заболеваниях, когда самостоятельное лечение допустимо. Впрочем, таких болезней более чем достаточно...

Что же в принципе лечит терапия су-джок? Вот краткий и неполный список болезней и проблемных ситуаций, в отношении которых применение метода су-джок вот уже в течение полутора десятка лет показывает неизменно высокие результаты:

- **Заболевания центральной нервной системы:** остеохондрозы, грыжи дисков, последствия сотрясений головного мозга, невралгии, невриты, нейродистрофические синдромы, бессонница, люмбаго, табачное курение, хронический алкоголизм, депрессии, переутомления, сексуальные расстройства (в частности, у мужчин – снижение потенции и

преждевременная эякуляция), постинсультные расстройства речи.

- **Заболевания вегетативной нервной системы** : различные вегетососудистые дистонии, невротические синдромы, снижение общего тонуса организма.

- **Заболевания сосудов головного и спинного мозга**: ранние стадии атеросклероза, вертебробазилярные расстройства.

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы** : гипертоническая болезнь I и II стадии, невроз сердца, гипотонии, анемии, миокардит, миокардиопатия, варикозная болезнь.

- **Заболевания органов дыхания** : хронический бронхит, трахеит, ринит, бронхиальная астма (без легочно-сердечной недостаточности).

- **Заболевания органов пищеварения** : хронические гастриты, дуодениты, панкреатиты, гепатиты, хронические энтероколиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезия кишечника, геморрой, хронический некалькулезный холецистит, дискинезия желчевыводящих путей.

- **Заболевания мочеполовой системы** : острые и хронические циститы, пиелонефриты, уретриты, простатиты, импотенция, мочекаменная болезнь.

- **Заболевания опорно-двигательного аппарата и мышц**: заболевания суставов (например, ревматоидный полиартрит I и II стадии, артропатии, артрозы), миозиты,

плечелопаточный периартрит, посттравматические болевые синдромы.

- **Болезни эндокринной системы и обмена веществ:** ожирение, сахарный диабет в легкой форме.
- **Болезни уха, горла, носа:** отиты, неврит слухового нерва, ларингиты, риниты, синуситы, гайморит, снижение слуха, аносмия (потеря обоняния).
- **Болезни глаз:** конъюнктивиты, неврит зрительного нерва, слезотечение, иридоциклит, катаракта на ранней стадии.
- **Кожные заболевания:** нейродермит, дерматиты, локальные отеки.
- **Женские заболевания:** аднекситы, бесплодие гормональное, климактерический синдром.

Кроме того, использование терапии су-джок помогает, а зачастую играет и решающую роль в повышении иммунных функций организма, улучшении эндокринной регуляции, снижении патологических реакций организма (например, аллергических). В следующих разделах книги я расскажу о том, как посредством терапии су-джок бороться с перечисленными выше, а также с другими заболеваниями и проблемными состояниями организма – и физиологическими, и психическими.



# Достоинства метода су-джок

А теперь я расскажу о неоспоримых достоинствах терапии су-джок.

О финансовой доступности метода даже для самых малоимущих граждан России я уже говорил. А сейчас скажу и о других достоинствах, прежде всего – о *высокой скорости проявления лечебного эффекта*.

Дело в том, что наши тела природа устроила так, что в самые трудные минуты важнейшие физиологические, а особенно нервные, реакции протекают в организме очень быстро. В этом и заключается причина того, что результат лечения по методу су-джок зачастую начинает проявляться в организме больного уже через несколько секунд или десятков секунд после воздействия, очень часто эффект возникает спустя считанные минуты. Но даже если результат наступает через час-два или несколько часов, то и в этом случае его нельзя, конечно же, считать плохим.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.