

SU-JOK

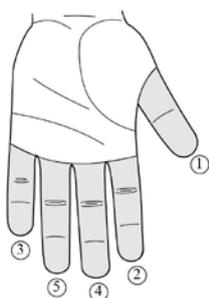
- Therapie

nach Prof. Park Jae Woo

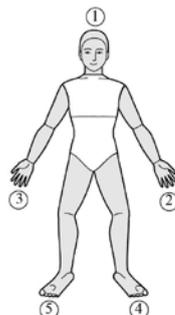


Die SU-JOK-Therapie ist eine dem Frühling entsprechende junge Behandlungsmethode, eine Reflexzonen-therapie, die seit den 70-er Jahren von Prof. Park Jae Woo aus Korea entwickelt wurde. Aus dem Koreanischen übersetzt, bedeutet SU-Hand, JOK-Fuß. Die SU-JOK-Therapie entstand aus der Beobachtung, dass die Gesundheit des Körpers über Reflexzonen oder, anders ausgedrückt, Projektionssysteme an den Händen und Füßen beeinflusst werden kann. Diese Projektionssysteme ergeben sich aus der Tatsache, dass eine große Ähnlichkeit zwischen dem menschlichen Körper und den Händen und Füßen besteht. Aus diesem Grund ist die SU-JOK-Therapie so effektiv.

Betrachten wir die Hand genauer: analog zur Hand mit einer Handfläche/-rücken und fünf Fingern besteht unser Körper aus einem Rumpf, vier Gliedmaßen und einem Kopf. Weiter sehen wir, dass die Anzahl der Phalangen an den Fingern der Unterteilung der Gliedmaßen entspricht, nämlich aus jeweils drei Teilen. Nur der Daumen hat zwei Phalangen, die dem Kopf und Hals entsprechen.

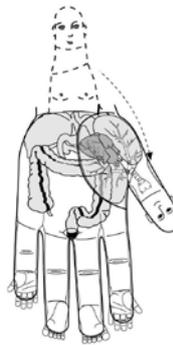


Die fünf Finger



Der Kopf und die vier Extremitäten

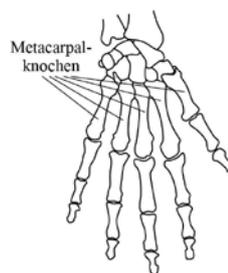
Die fünf Finger entsprechen dem Kopf und den vier Extremitäten



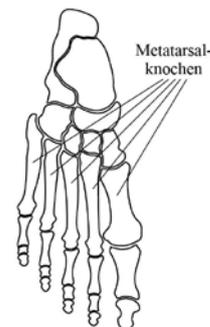
Die abgewinkelte Lage des Daumens

Wenn wir uns vorstellen, den Daumen, bzw. die Großzehe, vollständig nach oben zu stellen, dann sehen wir die Projektion des Menschen in die Hand bzw. den Fuß. In dieser Projektion finden sich alle Körperteile, alle Organe und auch alle Meridiane entsprechend ihrer Lokalisation im Körper.

Nun schauen wir uns die Füße an: wir finden hier exakt die gleiche Aufteilung wie an den Händen, aber unterschiedliche Proportionen.



Metacarpal-knochen



Metatarsal-knochen

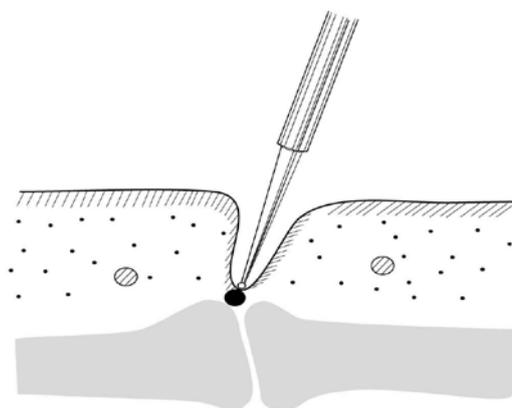
Übereinstimmung des Hand- und Fußskeletts

Auch fehlt am Fuß die Opposition der Großzehe gegenüber den übrigen Zehen im Vergleich zum Daumen der Hand. Mit dadurch bedingt sich die Zugehörigkeit zu Yin und Yang:

SU - HAND - Yang - beweglicher - in der Luft
 JOK - FUß - Yin - unbeweglicher - auf dem Boden

Schon alleine die oben beschriebenen Ähnlichkeitsmerkmale ermöglichen es sogar ohne medizinische Kenntnisse, sich selbst durch Massage oder Moxa prophylaktisch bei einfachen Erkrankungen zu helfen.

Um dieses effektiv zu tun, suchen wir mit speziellen Taststiften aus Holz, Metall oder anderen Materialien in der der Erkrankung entsprechenden Zone den schmerzhaftesten Punkt. Über diesen Punkt, das sogenannte „Projektionskugelchen“, können mit verschiedenen Methoden Signalwellen erzeugt werden, die eine Wiederherstellung des normalen Energieflusses bewirken.



Der druckschmerzhafte Punkt bewirkt eine Stimulation

Jetzt im Frühling schenkt uns die Natur einen wunderbaren Schatz an natürlichen Stimulatoren: die Samen der uns umgebenden Bäume, Sträucher, Blumen und Früchte. Sie sind eine Quelle des Lebens, die die Gesundheit anderer Organismen stärken können. Samen unterscheiden sich in ihrer Form und Farbe, so dass wir auch hier das „Ähnlichkeitsprinzip“ der SU-JOK-Therapie anwenden können.

Da Erkrankungen durch eine Dysbalance der Sechs Energien Wind, Wärme, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Kälte entstehen, haben wir die Möglichkeit, die Pflanzensamen nach ihren Eigenschaften auszuwählen. So wendet man zum Beispiel, orientiert an der „Kontrollsequenz“ der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei Wärme- und Hitzesymptomatik wie bei Entzündungen schwarze Samen an.

Des Weiteren können wir die Ähnlichkeit der Form des Samens mit dem Organ nutzen, wie zum Beispiel die der jungen Triebe der Tannen und Fichten mit den Lungen für die Behandlung

von Atemkrankungen. In diesem Fall kommt auch noch die spezielle Heilkraft der Pflanze zur Geltung. Diese Triebe ähneln auch dem Aufbau der Wirbelsäule und werden bei der Behandlung von Beschwerden eben dort angewendet.



Die Anwendung von Pflanzenstängeln und -zweigen

Die Pflanzensamen werden mit Hilfe eines Pflasters auf die Projektionspunkte der Hände und Füße geklebt. In der Regel verwendet man Buchweizenkeime, Apfelkerne, Traubenkerne, Pfefferkörner usw. Es versteht sich von selbst, dass unsere Wahl auf unbeschädigte, wachstumsfähige Samen fällt, wodurch zusätzlich zur mechanischen Stimulation des Projektionspunktes die Stimulation durch das biomagnetische Feld des Samens hinzukommt.



Behandlung mit Pflanzensamen

Die Pflanzensamen können bis zu 24 Stunden auf der Projektionszone belassen werden, um dann eventuell erneuert zu werden. Die eigentliche Stimulation der Zonen in dieser Zeit erfolgt schon alleine durch unser aktives Benutzen der Hände und Füße.

Schauen wir uns ein anderes Thema an, welches uns im Frühling beschäftigt: die Reinigung unseres Körpers, unserer Organe. Wir reinigen uns im Frühling, um mit neuer Kraft in den Jahreszyklus zu gehen. Das tun wir unter anderem durch Fastenkuren für die Leber, die Nieren. Wir reinigen den Verdauungstrakt. Bei diesen Prozeduren

können die Organe mit Hilfe von Samen über die Projektionssysteme der SU-JOK-Methode unterstützt werden.

Nehmen wir zum Beispiel die Unterstützung der Leber. Die Leber und auch die Gallenblase werden im Zyklus der TCM dem Element Holz zugeordnet. Das beinhaltet unter anderem die Farbe grün, Bewegung, Wind und Frühling. Während der Frühjahrsreinigung eignen sich grüne Samen, die auf die Leberzone in den verschiedenen Projektionssystemen der SU-JOK-Methode angebracht werden. Dadurch bekommt das Organ Leber auf einer feinstofflichen Ebene eine Anregung besser zu arbeiten und ist so kräftiger für den Reinigungsprozess.



Applikation von Wildrosensamen bei Gallenstau

Wie schon erwähnt werden auch die Körpermeridiane der TCM entsprechend ihrer Lage als sogenannte „Byolmeridiane“ auf die Hände und Füße projiziert. Das bedeutet, dass auch über diese „Byolmeridiane“ nach einer Diagnostik im Sinne der TCM, die Frühjahrsreinigung unterstützt werden kann. Hierfür ist es wichtig, die Polung der Samen zu kennen.

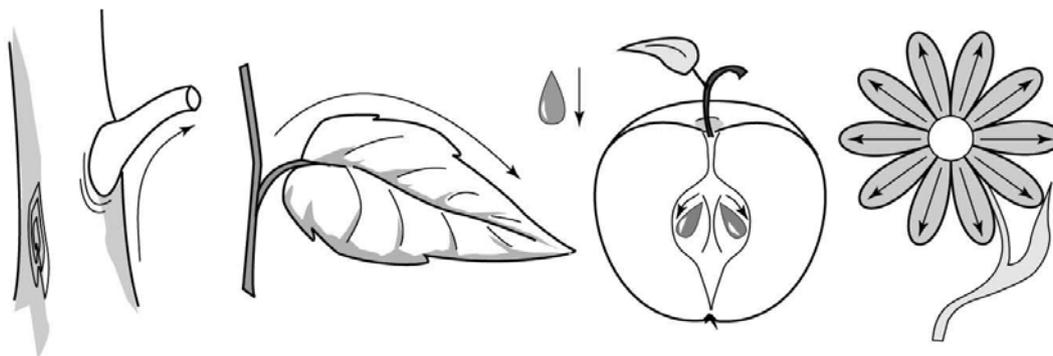
Samen haben, ähnlich einem Magneten, eine ganz bestimmte Verlaufsrichtung ihres Wachstums. Wenn ich diese kenne, habe ich die Möglichkeit, anregend oder beruhigend auf den Ener-

giezustand des Byolmeridians und damit auf den Zustand des entsprechenden Körpermeridians einzuwirken. So verändert sich mit Hilfe von Samen der Energiekreislauf im Körper und begünstigt eine bessere Frühjahrsreinigung.

Dank der Natur, dank der Frühlingskräfte und nicht zuletzt dank Prof. Park Jae Woo, der den Einsatz der Samen in der SU-JOK-Therapie entwickelt und zum ersten Mal 1988 vorgestellt hat, können wir uns gerade in dieser Zeit so schön helfen.

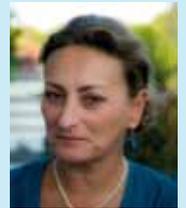
Nun ist es aber so, dass wir durch das Jahr hindurch mit vielen Erkrankungen, mit vielen Symptomenkomplexen konfrontiert werden und nicht nur im Frühling Heilungskräfte benötigen. Auf welche anderen Hilfsmittel ausserhalb der Samentherapie können wir in der SU-JOK-Therapie noch zurückgreifen?

Oben wurde schon die den Magneten ähnliche Wirkung der Samen erwähnt. Das heißt, dass auch Magnete in der SU-JOK-Therapie eingesetzt werden können. Sie sind in der Regel sogar kräftiger als Samen und kommen so besonders in der Behandlung über die Byolmeridiane zum Ausgleich unseres Energiesystems zur Geltung. Stäbchenförmige Magnete können auf die Projektion des Körpermeridians an den Händen und Füßen angebracht werden, nachdem wir vorher über die Muskelmeridiandiagnostik den Energiezustand des Meridians festgestellt haben. So erreichen wir über das Anregen oder Beruhigen des Byolmeridians den Ausgleich der Energie in den Körpermeridianen. Wenn zum Beispiel mehrere Symptome entlang des Verlaufs eines Meridians vorhanden sind, wie zum Beispiel Schläfenkopfschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom und Schmerzen im Verlauf des Ischiasnerven, reicht oft ein kleiner Magnet auf dem Byolmeridian der Gallenblase, um die Symptome zu lindern oder gar zu heilen.



Vorherrschende Richtung des Energieflusses in Pflanzen

Autorenportrait



Benedicta Gräfin von Wiser

Heilpraktikerin, Physiotherapeutin

2007 begann ich mich an der SU-JOK-Akademie in Moskau in der Su-Jok-Therapie ausbilden zu lassen. Seit Abschluss der Ausbildung nehme ich weiterhin regelmäßig an russischen Kolloquien teil, um die Therapiemöglichkeiten für meine Patienten optimal zu erweitern. Zudem wurde mir im Frühjahr 2009 offiziell die Lehrgenehmigung für die Grundausbildung in der Su-Jok-Therapie in Deutschland von der SU-JOK-Akademie in Moskau erteilt.

www.sujok-therapie.de



Prof. Park Jae Woo

Weiter gehören Methoden der TCM wie Moxa und Akupunktur zu den Möglichkeiten auf die Projektionszonen einzuwirken. Auch Farb- und Lichttherapie, Lithotherapie und Elektropunktur haben sich als effektiv in der SU-JOK-Therapie erwiesen.

In der ersten Frühlingsausgabe von „BenBiao-Das Magazin“ im Artikel „Entdecke den Frühling in Dir“ wurde so wahr ausgedrückt: „Zusammen mit der Natur, in der wir ja die Kraft des Frühlings, der Wiedergeburt, der Erneuerung jedes Jahres sehen und erleben können, sollen wir erwachen und wachsen“. Ebenso ist der sogenannte „Jüngling der östlichen Therapien“, die SU-JOK-Therapie, erwacht und in vielen Richtungen gewachsen. Ausgehend von der Philosophie der

TCM, der Lehre des Yin und Yang und den Fünf Elementen hat Prof. Park Jae Woo die Methode bis zu seinem Tod im März 2011 weiterentwickelt. Seine Entdeckungen umfassen das „Homo-Hetero-Gesetz“, die Theorien der „Sechs-Ki“ und „Acht-Ki“, das „Diamant-System“ und schließlich das auf ausgewogenen, metaphysischen Kenntnissen basierende „TriOrigin-Konzept“. Diese verschiedenen Theorien geben uns die Möglichkeit in den unterschiedlichen, feinstofflichen Ebenen unseres Seins zu wirken und zu heilen.

Im gleichen Artikel „Entdecke den Frühling in Dir“ steht: „Im Frühling sollen große Projekte... begonnen werden“. In diesem Sinne freue ich mich gemeinsam mit der Frühlingskraft die SU-JOK-Therapie, auch ONNURI-Therapie genannt, hier auf einen von Wärme getragenen Weg des Wachsens zu bringen.