



tema
broja

EFIKASNO - A TAKO JEDNOSTAVNO SAMOLEČENJE na šaci i stopalu – Onurri Su Jok (su đok)

Zašto komplikovano, kad može (vrlo) jednostavno. Da naučite kako da masiranjem određenih tačaka na šaci i/ili stopalu, a koje su u vezi sa (zdravstvenim) problemom koji imate, taj problem i rešite. A da pritom ne postoji mogućnost da bilo šta poremetite. Da pritom ne postoji mogućnost da sebi nanese štetu. I da postoji ogromna mogućnost da ćete tim masiranjem pokrenuti čitav niz pozitivnih procesa u organizmu...

tema broja Onurri Su Jok ili jednostavno do zdravlja

Danas se svi žale da je lečenje skupo. A ne znaju da se vrlo jednostavnim metodama samolečenja postižu izvanredni rezultati. Potrebno je, dakle, da te jednostavne metode i naučimo. Jednu od njih, koju je stvorio genije alternative iz Južne Koreje, prof. Park Džae Vu (Park Jae Woo), mogli biste naučiti i ako pažljivo pročitate ovaj tekst...

Sličnost između palca šake i glave, profesor Park je prvi put primetio još kao dečak (1953). Tada, naravno, nije bio u stanju da dalje razvija ovo zapažanje. Ali 20 godina kasnije (1974) vraća se svojoj dečačkoj ideji sa neuporedivo više sigurnosti i žara. Detaljno izučava ostale korespondentne sisteme kao što su: refleksna terapija šake i stopala, aurikularni sistem (na uhu), korespondentni sistem na nosu, zatim sistem na delu glave koji je obrastao kosom itd. Neumorni i radozan duh profesora Parka nagovni ga na svakodnevni studiozni rad.

Kad je svaki put odgovor pozitivan...
- Posmatranjem i upoznavanjem šake i stopala, počeo sam da ispitujem odgovore pojedinih korespondentnih tačaka. Svaki put sam dobio "pozitivan" odgovor i shvatio da se ova mogućnost može upotrebiti u cilju pružanja pomoći kod oboljenja i poremećenih stanja zdravlja. Bio sam veoma impresioniran i osetio sam potrebu da o tome obavestim ceo ljudski rod – otkriva nam svoj početni rad i entuzijazam profesor Park.

Godine 1984. u potpunosti je opisao svoj terapijski sistem korespondencije. Tri godine kasnije njegovo otkriće je prvi put zvanično predstavljeno u štampi. Iste godine objavljena su i dva atlasa (14 biol-meridijana u metodi su đok i Konstitucija u su đok akupunkturu). U uputstvu "Su đok akupunktura", koje je izdato 1988. dati su glavni momenti teorije su đok terapije i istovremeno je predstavljen terapijski sistem korespondencije na šakama i stopalima i svi metafizički principi ovog terapijskog sistema. Od tog trenutka pa sve do kraja svog života, profesor Park usavršava svoje ideje kako bi su đok bio što dostupniji i što efikasniji. Napisao je preko 60 knjiga i održao na hiljade predavanja po različitim gradovima.



SAVET ZDRAVLJA VREDAN
Park Džae Vu
tvorac Su Jok
(su đok) terapije

Su đok terapija je sinteza prirodnih metoda lečenja, zasnovanih na određenim filozofskim principima, a deo njih svaki čovek može uspešno da upotrebi za samoizlečenje, delujući na šaku i stopala. Ovu metodu mogu da koriste svi ljudi na planeti za pružanje prve medicinske pomoći. Siguran sam da će širenje ove metode imati važnu ulogu u izgradnji zdravog društva.

Verujete li u metode samolečenja?

može uspešno da upotrebi za samoizlečenje, delujući na šaku i stopala. Ovaj metod mogu da koriste svi ljudi na planeti za pružanje prve medicinske pomoći. Siguran sam da će širenje ove metode imati važnu ulogu u izgradnji zdravog društva", odgovorno tvrdi profesor Park.

Pouzdan sistem korespondencije

Profesor Park Džae Vu je uočio da su šake najbližnje ljudskom telu. Evo kako je on došao do tog stava: čovekov život se odvija između neba i zemlje. Ovaj nepokolebljivi red u kosmosu se sastoji od energije koja se odražava na svim stvarima, pa i na našem telu. Glava čoveka je okrugla i nalazi se na vrhu tela. Ona prima nebesku energiju. Stopala stoje na tlu i primaju energiju zemlje. U odnosu na čitavo telo i šake se nalaze u sredini, između glave i stopala. Zatim, svi znamo da se ljudsko telo prostire u pet pravaca: glava, leva ruka, desna ruka, leva noga i desna noga. Ovi delovi tela su koncentrisani oko trupa. Ako sad pažljivo pogledamo svoju šaku, lako ćemo uočiti sličnu simetriju. Ona se takođe sastoji od pet delova, prstiju, koji se pružaju oko dlana.

Na čovekovom telu, glava je najkraći i najdeblji deo. Ona izdaje komande i ima upadljivo dominantan položaj. Isto kao i palac. On je najkraći i najdeblji prst. Jedini je okrenut u suprotnom smeru i jedini ima mogućnost da "kontrolise" ostale prste. Dok je glava usmerena ka nebu, ruke i noge se pružaju paralelno na dole, prema zemlji. Prema tome, drugi i peti prst korespondiraju sa položajem ruku, a treći i četvrti se nalaze u najnižem položaju, što korespondira sa položajem nogu.

Profesor Park je uočio da su šake najbližnje ljudskom telu. Evo kako je on došao do tog stava: čovekov život se odvija između neba i zemlje. Ovaj nepokolebljivi red u kosmosu se sastoji od energije koja se odražava na svim stvarima, pa i na našem telu. Glava čoveka je okrugla i nalazi se na vrhu tela. Ona prima nebesku energiju. Stopala stoje na tlu i primaju energiju zemlje. U odnosu na čitavo telo i šake se nalaze u sredini, između glave i stopala. Zatim, svi znamo da se ljudsko telo prostire u pet pravaca: glava, leva ruka, desna ruka, leva noga i desna noga. Ovi delovi tela su koncentrisani oko trupa. Ako sad pažljivo pogledamo svoju šaku, lako ćemo uočiti sličnu simetriju. Ona se takođe sastoji od pet delova, prstiju, koji se pružaju oko dlana. Na čovekovom telu, glava je najkraći i najdeblji deo. Ona izdaje komande i ima upadljivo dominantan položaj. Isto kao i palac. On je najkraći i najdeblji prst. Jedini je okrenut u suprotnom smeru i jedini ima mogućnost da "kontrolise" ostale prste. Dok je glava usmerena ka nebu, ruke i noge se pružaju paralelno na dole, prema zemlji. Prema tome, drugi i peti prst korespondiraju sa položajem ruku, a treći i četvrti se nalaze u najnižem položaju, što korespondira sa položajem nogu.



tema broja MASIRAJ DO OZDRAVLJENJA!

1) Pomozite svojoj kičmi
Ko od nas ne zna za bolove u leđima? Sigurno se slažete da su vrlo neprijatni. Leđa sevuju, ne možemo ni da se okrenemo, ni da se savijemo, čak nam je ponekad teško i pertle da zavezemo. Dobra je poznato da je većina oboljenja unutrašnjih organa povezana sa stanjem kičme i od njega zavisi. Gde su tačke koje nam mogu pomoći kod bolova kičme? To su tačke korespondentne kičmi. Najlakše ih je naći u "insekt" sistemima na zadnjoj površini prstiju gde se korespondencija kičme nalazi duž ose simetrije svakog prsta.

Kako vršiti stimulaciju određenih zona? Najjednostavniji način je onaj u kome ne moramo da budemo precizni u traženju tačnog položaja korespondentnih tačaka a on se sastoji od intenzivne maseže prstiju elastičnim prstenom. Kotrljanje prstena duž prsta treba vršiti do pojave osećaja topote i crvenila kože.

Da bi efekat bio brz, treba prstenom masirati svaki prst na šaci, a bilo još bolji ako izmasirate i prste na stopalima. Takva masaža u trajanju 3-10 minuta će otkloniti i najjači bol u leđima! To je toliko efikasno i jednostavan postupak da ga, ako su nam ruke slobodne, možemo raditi bilo gde: na poslu, u prevozu, kod kuće. Ako vas muče bolovi u slabinama i želite da lečite upravo taj deo kičme, nadite bolne tačke u zoni korespondentnoj slabini i masirajte ih dijagnostičkim štapićem (kotrljanjem ili pritisakanjem). Osetićete znatno olakšanje. Ako nemate štapić, tačke možete masirati i prstima, palčevcom ili olovkom. Na zonu korespondentnu kičmi možete pričvrstiti komad flastera na bolnu tačku i pritiskati ga nekoliko puta na dan.

2) Eh, ti zglobovi!
Bolovi u zglobovima su mučni i podmukli. Veoma je teško rešiti ih se, a lečenje artritisa zahteva veliku pažnju i vreme. Osobe sa bolestima zglobova prinuđene su da svakodnevno trpe bolove, da žive i rade sa njima. Gde se nalaze tačke uz čiju pomoć lakše izlazimo na kraj sa bolovima? To su tačke korespondentne zglobovima; u standardnom korespondentnom sistemu na šaci i stopalu. Projekcija zglobova ruku potražite na II i V prstu, a korespondencije zglobova nogu na III i IV. Po principu sličnosti tela, na "insekt" sistemu, zglobovi se projektuju na zglobove prstiju. Kako možemo pomoći kod bolova u zglobovima? Kod bolova u zglobovima, elastični prsten izuzetno dobro pomaže. Prvo, njime dobro izmasirajte zglobove ruku i stopala. Zatim, nadite bolne tačke u zoni korespondentnoj slabini i masirajte ih dijagnostičkim štapićem (kotrljanjem ili pritisakanjem). Osetićete znatno olakšanje. Ako nemate štapić, tačke možete masirati i prstima, palčevcom ili olovkom. Na zonu korespondentnu kičmi možete pričvrstiti komad flastera na bolnu tačku i pritiskati ga nekoliko puta na dan.



- Zglobovi na šakama koji korespondiraju zglobovima ruku i nogu
- 1. levi rameni zglobovi
 - 2. zglobovi lakta
 - 3. zglobovi lezaka
 - 4. zglobovi zapešća
 - 5. zglobovi šake
 - 6. zglobovi desne šake
 - 7. zglobovi levog kolena
 - 8. zglobovi desnog kolena
 - 9. zglobovi lezaka
 - 10. zglobovi zapešća
 - 11. levi skočni zglobovi
 - 12. desni skočni zglobovi

tema broja Princip homo-hetero

Nakon što je utvrdio oštrinu sličnosti između šake (SU) i stopala (DOK) sa ljudskim telom, profesor Park, tvorac su đok metode, počeo je da razmišlja o novim pitanjima. "Otkud tolika sličnost?", "Kako u posmatranom pronaći kolika je udeo izvorne forme?", "Sve može biti objašnjeno, ukoliko postavimo odgovarajuća pitanja", tvrdi profesor Park, i dodaje: "Zaključio sam da postoje dve snage u našem Univerzumu. Prva snaga je ona koja teži da sve zadrži u nepromenjenom stanju. Druga snaga je ona koja želi da promeni sve. Prvu sam nazvao "homo snaga", a drugu "hetero snaga". Svaki fenomen u sebi sadrži ove dve snage".

Homo princip postoji sve dok se ne pojavi promena. Čim dođe do bilo kakve promene, homo postaje hetero. Svet u kome živimo je hetero svet, zato mi sve posmatramo kroz hetero aspekt, čak i vreme i prostor. Vreme ima svoju brzinu koja je u skladu sa ovim principima. Ako je hetero princip snažniji, vreme prolazi brže. Ali ukoliko je snažniji homo princip, vreme prolazi znatno sporije. Isto se događa i sa prostorom. Prostor se širi, ukoliko je jači hetero princip, a smanjuje ukoliko je jači homo princip. Sa fizičkog aspekta, kosmički prostor se širi, što je još jedan dokaz da živimo u hetero svetu. A dokle god živimo u hetero svetu, naš um će se razvijati i evolucija će se nastaviti. Kada zavlađa homo princip, prestaje evolucija i počinje degeneracija, a ona će proizvesti nepostojanje. Nepostojanje znači homo princip iz koga će opet nastati neki novi hetero princip.

Ista razmišljanja se mogu primeniti i na naše telo. Pri radu srca, hetero i homo princip se periodično ponavljaju i tako održavaju čoveka u životu. Srce radi pod dejstvom hetero principa a kontrakcije se javljaju pod dejstvom homo principa. Naravno, isto važi i za sve ostale organe u ljudskom organizmu, za emocije, pa čak i za psihi. Homo i hetero su zapravo simboli za manifestovanje prirodnih zakona.

da to bude uvek u isto vreme. Gde se nalaze korespondentne tačke čijom stimulacijom možete normalizovati san? To su tačke korespondentne potiljku, vratu, epifizi, bubregima i solarnom plexusu, kao i tačke za energizaciju na jini površini šake i stopala. Kako da delujemo na ove tačke? Da biste se u potpunosti opustili i oslobodili svih problema i mišli koje se stalno roje, obavezno zagrevajte tačke za energizaciju dok se u dilanovima ne pojavi osećaj prijatne toplote. Posle toga, lagano izmasirajte prstima zonu korespondentnu vratnom delu kičme. Na najbolnije tačke ovih oblasti pričvrstite semenke, promasirajte ih 3-5 minuta.

O autoru metode:
Profesor Park Džae Vu (1942-2010) je bio južnokorejski naučnik. Završio je Seulski Nacionalni univerzitet. Radio je kao predsednik Međunarodnog društvenog fonda ONNURI, predsednik Korejskog instituta su đok akupunktura, predsednik Međunarodne asocijacije za su đok akupunkturu, predsednik izdavačke kompanije O-Heng i izdavač lista "Svet šake i stopala". Bio je gostujući profesor na uglednim indijskim medicinskim koleđijima, zatim profesor-konzultant Instituta za usavršavanje lekara Kazahstana i predsednik Su đok akademije u Moskvi. Dodeljena su mu počasna zvanja akademika Međunarodne akademije nauka i Viteza pravde Matješkog viteškog reda.

tema broja SAVET ZDRAVLJA VREDAN

Kada čovek dospe u tešku situaciju, obično on sam traži puteve izlaska iz nje, aktivno se bori i pobeđuje. Zato onda prema svom zdravlju imamo tako pasivan stav? Zato, kada se razbolimo, postajemo sasvim bespomoćni i oslanjamo se samo na lekara? Svaki čovek treba da poznaje efikasan sistem samolečenja, kako bi u teškim trenucima mogao da pomogne sebi i ljudima iz svog okruženja. Su đok terapija, metod lečenja delovanjem na šaku i/ili stopala, možemo svrstati među najbolje metode samopomoći koji su danas poznati.

Međutim, profesor Park, kao i uvek, ide jedan korak napred. On uviđa kako homo i hetero principu postoje i u društvenim zakonima. Naime, u svakoj državi postoji određeni zakon. Praktično, to znači da su svi pripadnici tog društva pred tim zakonom jednaki. Ako ga neko prekrši, društvo će ga kazniti. Svaki zakon je homo i on teži da zadrži nepromenljivost principa. Ukoliko neki pojedinac ima pojačan hetero princip, on će težiti da izmakne svojoj kontroli, da bude odvojen i nezavisan, da je u stalnoj ekspanziji. Kada se radi o izolovanim ljudskim populacijama u kojima se ništa ne događa, gde se formiraju bračne veze u okviru iste zajednice, one izbežavaju uspeh prejakog homo principa.

