

# SU JOK

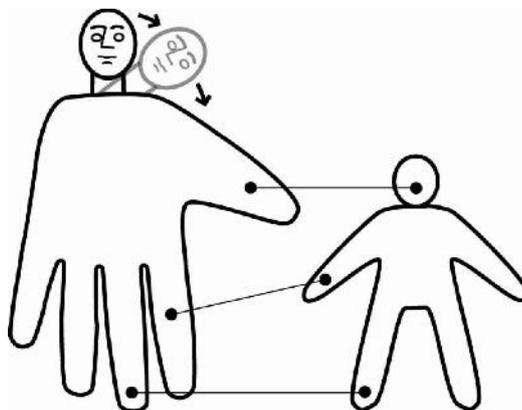
nach Dr. Jae Woo Park

Zu Beginn der 70er Jahre entwickelte der südkoreanischen Professor Jae Woo Park mit der Onnuri-Medizin eine stark metaphysische Theorie zum Verständnis und zur Beseitigung pathologischer Prozesse im menschlichen Organismus. Dieses Gedankengebäude vereinigt die Ansätze von Somatotopen, Meridianen und Chakren in einem Gesamtkonzept. Ein Bestandteil der Onnuri-Medizin ist die praktische anwendbare Therapieform des Su Jok. Hierbei handelt es sich um eine weitere Methode, die Repräsentationen holografischer Systeme des menschlichen Organismus an der Hand, und in diesem Fall auch gleichrangig am Fuß zu nutzen (daher die Bezeichnung Su Jok, die koreanisch für Hand (Su) und Fuß (Jok) steht. Gemäß dem Prinzip des Gleichgewichts von Yin und Yang als Voraussetzung für den freien Fluss der Lebensenergie, ist die Harmonie zwischen dem Yang der Hand und dem Yin der Füße erst dann optimal hergestellt, wenn beide Bereiche gleichermaßen stimuliert werden. Aufgrund des leichteren Zugangs wird die Methode jedoch eher an den Händen praktiziert, vor allem bei einer nicht professionell therapeutischen Nutzung durch Selbstanwender. Hierbei gilt, dass eine alleinige Nutzung im Bereich der Hände sicherlich besser ist, als gar keine Anwendung.

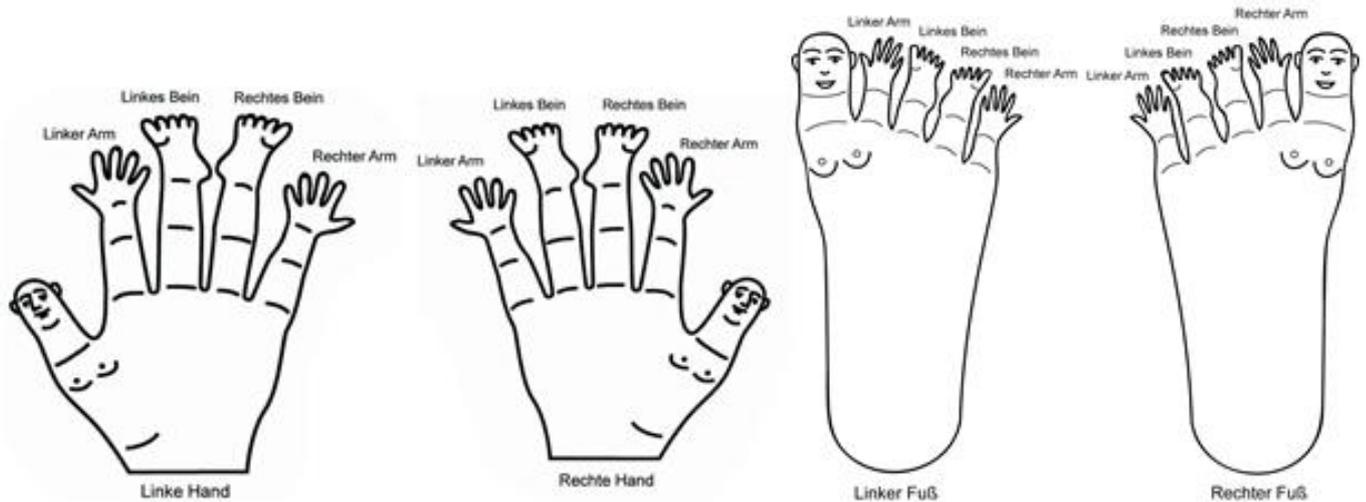
Su Jok basiert auf der Annahme, dass sämtliche Strukturen des Organismus, alle 14 Meridiane mit ihren Akupunkturpunkten sowie das indische Chakrensystem an Händen und Füßen in drei Systemen projiziert sind. Die Ähnlichkeit der hervortretenden Teile des menschlichen Körpers mit der Form der Hand ergibt die erste Systemebene. Die zweite und dritte Entsprechung, das Insekt-System und das Minisystem beziehen sich auf die gesamten Finger sowie die jeweiligen Endglieder derselben und nutzen diese Bereiche als jeweils ganze Einheit, die den gesamten Organismus widerspiegelt. Über den Einbezug von Meridianen, Chakren und Reflexzonen ist es bei Su Jok möglich, die Energien verschiedener Ebenen zu nutzen, um so höhere Effektivität zu erreichen.

Hände und Füße enthalten gemäß Su Jok auf drei Systemebenen die gesamte Anatomie des Körpers. Für die Selbstanwendung mit Akupressur und Massage ist jedoch nur die oberste Ebene der gesamten Hände und Füße geeignet, die Fingersysteme sind aufgrund ihrer minimalen Flächengröße eher zur Nadelung zu nutzen.

Die Zuordnung der Extremitäten erfolgt bei Su Jok nach dem visuellen Empfinden. Der Kopf liegt geografisch betrachtet oben, die Arme weiter außen und die Beine weiter innen. Was sich im übertragenen Sinne an Hand und Fuß ebenso verhält, wenn sich Daumen und erste/große Zehe aufrichten und zum Kopf werden. Die Arme entsprechen dann dem Zeigefinger und dem kleinen Finger sowie der zweiten und fünften Zehe, die Beine dem Mittelfinger und Ringfinger sowie der dritten und vierten Zehe.



Gesicht und Körperfront stehen für die Bereiche in den Hand- und Fußflächen, Hinterkopf und Körperrückseite entsprechen Arealen auf dem Hand- und Fußrücken. Die Zuordnung der Extremitäten an Händen und Füßen (Bezogen auf die Körperinnenseite) verhält sich wie folgt:



### Einsatzoptionen:

Aus der deutlichen und abgegrenzten Zuordnung ergibt sich auch die optimale Art der Nutzung dieser Methode. Während alle Arten von Meridiantherapien letztlich das Gesamtkonzept der TCM und deren Zusammenhänge berücksichtigen müssen, um wirksam werden zu können, basiert Su Jok auf klar und eindeutig zusammenhängenden Elementen. Daher ist die Behandlungsmethode des Su Jok besonders bei solchen Erkrankungen wirksam, die auf einen eher kleinen Bereich des Gesamtorganismus beschränkt sind, denn dann kommt das System von Übereinstimmungen optimal zum Tragen. Hieraus ergibt sich der Nachteil, dass Zusammenhänge und Ursachen weniger berücksichtigt werden bzw. für deren Behandlung grundlegendes medizinisches Wissen erforderlich ist.

Für einen medizinisch nur wenig gebildeten Laien bietet die Methode jedoch gerade aufgrund dieser Einfachheit ein gutes Werkzeug, um lokal begrenzte Störfelder positiv zu beeinflussen.

### Anwendung:

So Jok bietet zwei Möglichkeiten des Zugangs:

- Das Problem und damit der gestörte Bereich des Körpers ist bereits bekannt.
- Bei der Suche mittels Massage wird ein schmerzhafter Bereich oder Punkt gefunden.

Im ersten Fall kann der richtige Behandlungspunkt mit Hilfe der Entsprechungszonen schneller gefunden werden, bei der Suche nach Störungen ist nach Auffinden des Schmerzpunktes die Zuordnung und damit das Erkennen der Ursprungsortes der Erkrankung im Organismus leicht möglich.

Die Behandlung selbst kann, abgesehen von der empfohlenen Variante, die nachfolgend beschrieben ist, je nach Vorliebe alternativ auch über dauerhaftes Drücken oder kurze Schmerzreizung mit anschließender Ruhepause zur Neuorganisation des Systems erfolgen.

Grundsätzlich ist zu berücksichtigen, dass Störungen, die im Entstehen begriffen sind oder erst kurze Zeit vorliegen, manchmal mit einer einmaligen Behandlung zu beseitigen sind. Chronischer Erkrankungen müssen dagegen alle 3 – 4 Stunden für jeweils 3 – 5 Minuten und meist über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden, um eine wesentliche Verbesserung zu bewirken. Schmerzzustände sind optimal nach dem Prinzip der ausschließlichen kurzen, massiven Reizung zu behandeln.

## Ablauf einer Su Jok – Massage-Behandlung

- Den stärksten Schmerzpunkt suchen, bei bekannter Beschwerde über die Zuordnungspunkte, ansonsten über Such-Massage. Hierbei ist sanft zu beginnen und der Druck nur langsam zu steigern, um den massivsten Schmerzpunkt nicht zu übersehen.
- Den lokalisierten Punkt kurz aber fest mit dem Fingernagel oder einem spitzen Gegenstand von ca. 1 mm Ø bis zu einem starken Empfinden von Schmerz reizen. Ab jetzt, also bei der Behandlung selbst ist vorrangig die Hand zu bearbeiten, die der jeweils erkrankten Körperhälfte entspricht.
- Abwarten bis sich der Schmerz aufgelöst hat.
- Den Schmerzpunkt mit dem Daumen oder einem stumpfen Gegenstand mit kräftigem Druck in kreisrunden Bewegungen massieren.
- Die Behandlung des jeweiligen Punktes beenden, sobald der Schmerz spürbar nachlässt oder im Bereich des Punktes das Empfinden von Wärme gespürt werden kann.
- Wenn zu Beginn mehrere Schmerzpunkte gefunden wurden, sind diese nach einander in der Reihenfolge der Heftigkeit ihrer Reaktion auf dieselbe Art zu behandeln.

### **Samentherapie:**

Neben der Behandlung durch manuelle Stimulation unterschiedlicher Art lassen sich zusätzlich noch gute Erfolge erzielen über das Aufkleben von Pflanzenteilen wie Nadeln, Blätter, Blüten, Stengeln und Reisig, vorrangig aber Samen auf den jeweiligen Schmerzpunkt.

Feuchtigkeit und Wärme, die Grundbedingungen von Wachstum, die an der menschlichen Haut ja gegeben sind, werden vom pflanzlichen Anteil zur Entwicklung genutzt, im Gegenzug kann von der Pflanze Heilenergie an das Areal des Schmerzpunktes abgegeben werden. Theoretischer Hintergrund derartiger Anwendungen ist der Mechanismus der Energierespiration, also der Austausch von Energie mit der Umgebung. In diesem Fall geht es um die Übertragung der Energie des Samens als Quelle des Lebens auf den menschlichen Organismus, im speziellen Bereich der Reflexzone eines krankhaften Organs oder Körperteils.

Bei der Applikation ist nach dem Prinzip einer Similarität zwischen dem betroffenen Organ oder Körperteil und dem Samen oder Pflanzenteil vorzugehen. Die Ähnlichkeit kann sich auf folgende Parameter beziehen:

- **Äußeres Aussehen** wie zwischen Nieren und Kidneybohnen, Herz / Lunge und Buchweizen, Pankreas und Traubenkernen, Gehirn und Walnüssen oder Gelenken und Nelkenstengeln / Bambus.
- **Eigenschaften** wie die Produktion milchiger Flüssigkeit durch eine Pflanze, angewandt bei nicht ausreichender Milchproduktion stillender Mütter. Bei einem gelben Sekret ist die Pflanze zu nutzen gegen Beschwerden von Leber und Galle.
- **Ausbreitungsart der Samen** wie das Verkletten der dornigen Samen von Kletten und Ringelblumen im Fell von Tieren, das eine Nutzung bei Erkrankungen von Haut, Haar und Nägeln nahelegt.
- **Struktur der Samen** bezüglich der Anzahl ihrer Keimblätter. So eignen sich einkeimblättrige Pflanzen (Getreide) zur Harmonisierung des Organismus, zweikeimblättrige Pflanzen (Leguminosen) bei akuten Erkrankungen und Nacktsamer (Koniferen) bei chronischen Beschwerden.

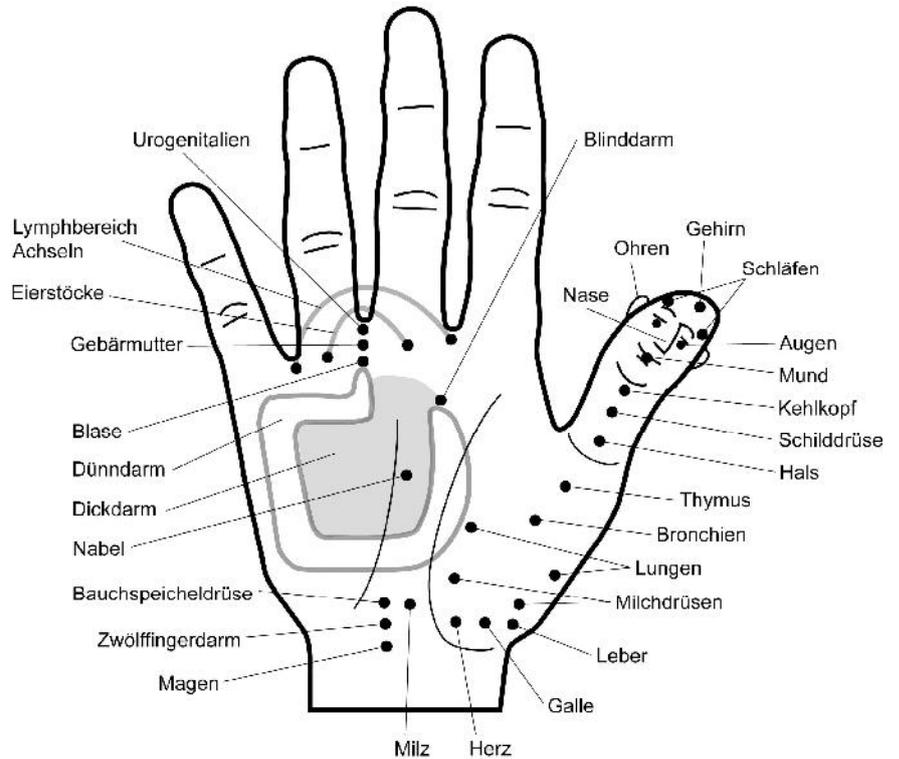
Einen wesentlichen Hinweis zur optimalen Nutzung von Pflanzen und Samen geben natürlich ihre bekannten **medizinischen Eigenschaften**.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, möglichst biologisch gezogene Samen mit unbeschädigter Schale sowie ebensolche Pflanzen zu verwenden.

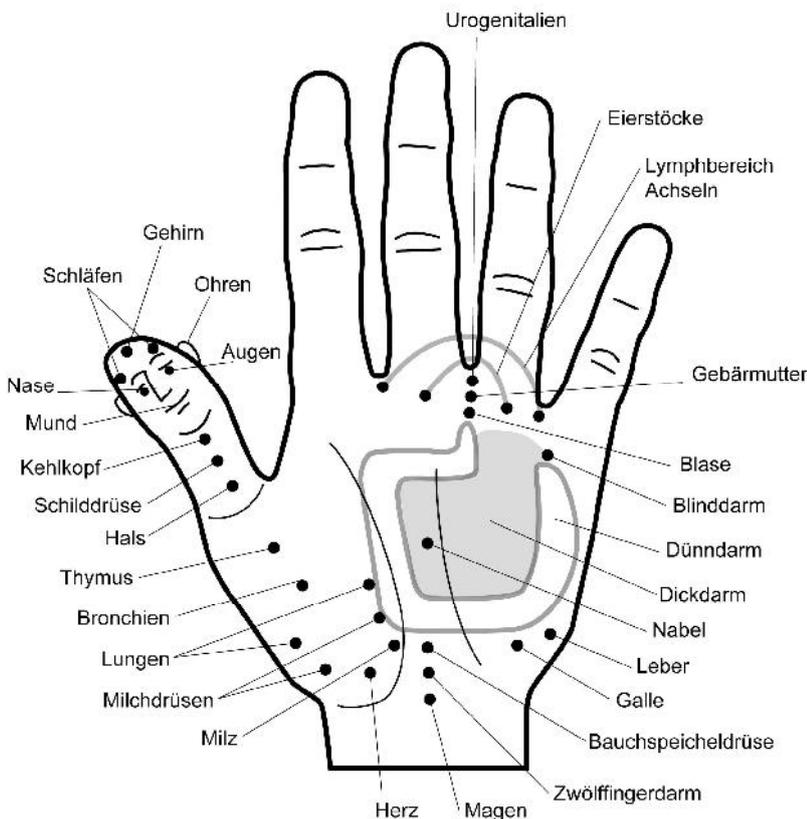
**Die genauen Zuordnungen:**

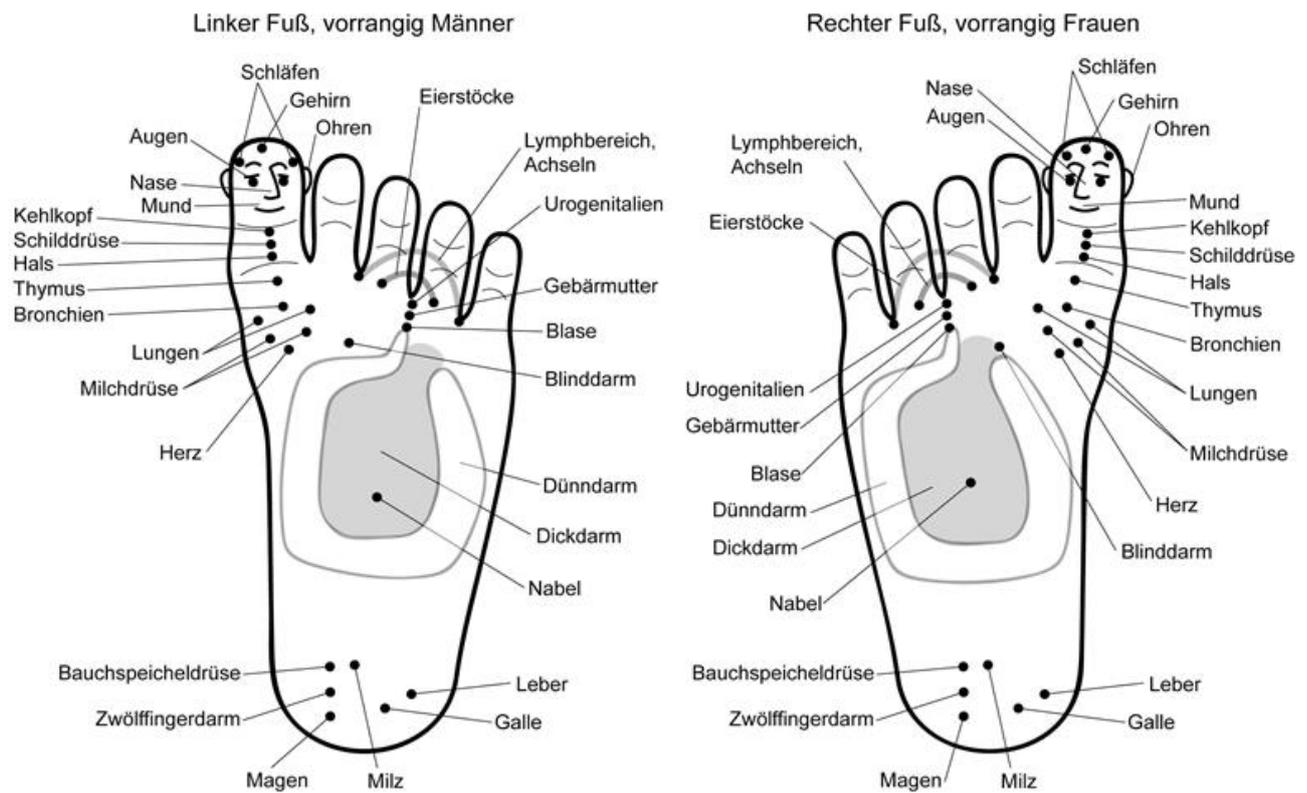
Die meisten der angeführten Organe sind eher großflächig über den Bereich der inneren Hand- und Fußflächen verteilt, die jeweils markierten Punkten sind besondere Signalpunkte, um die herum der Druck bzw. die Massage zu zentrieren sind.

Rechte Hand, vorrangig Frauen



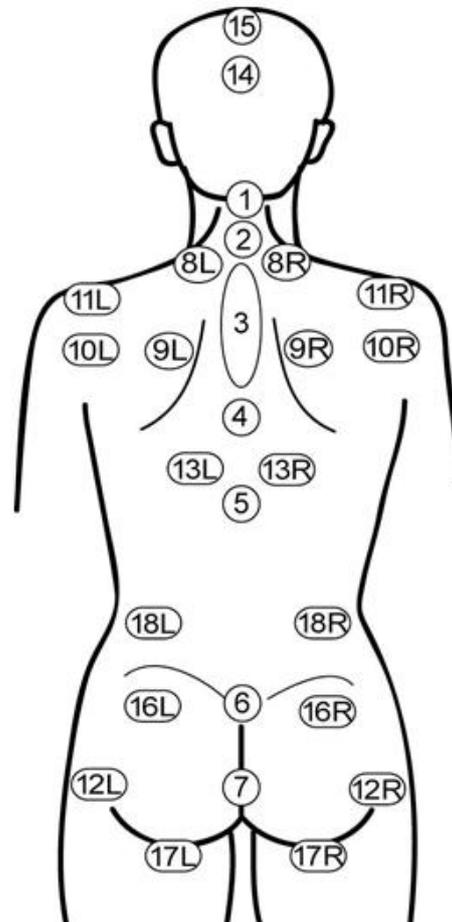
Linke Hand ( vorrangig Männer )

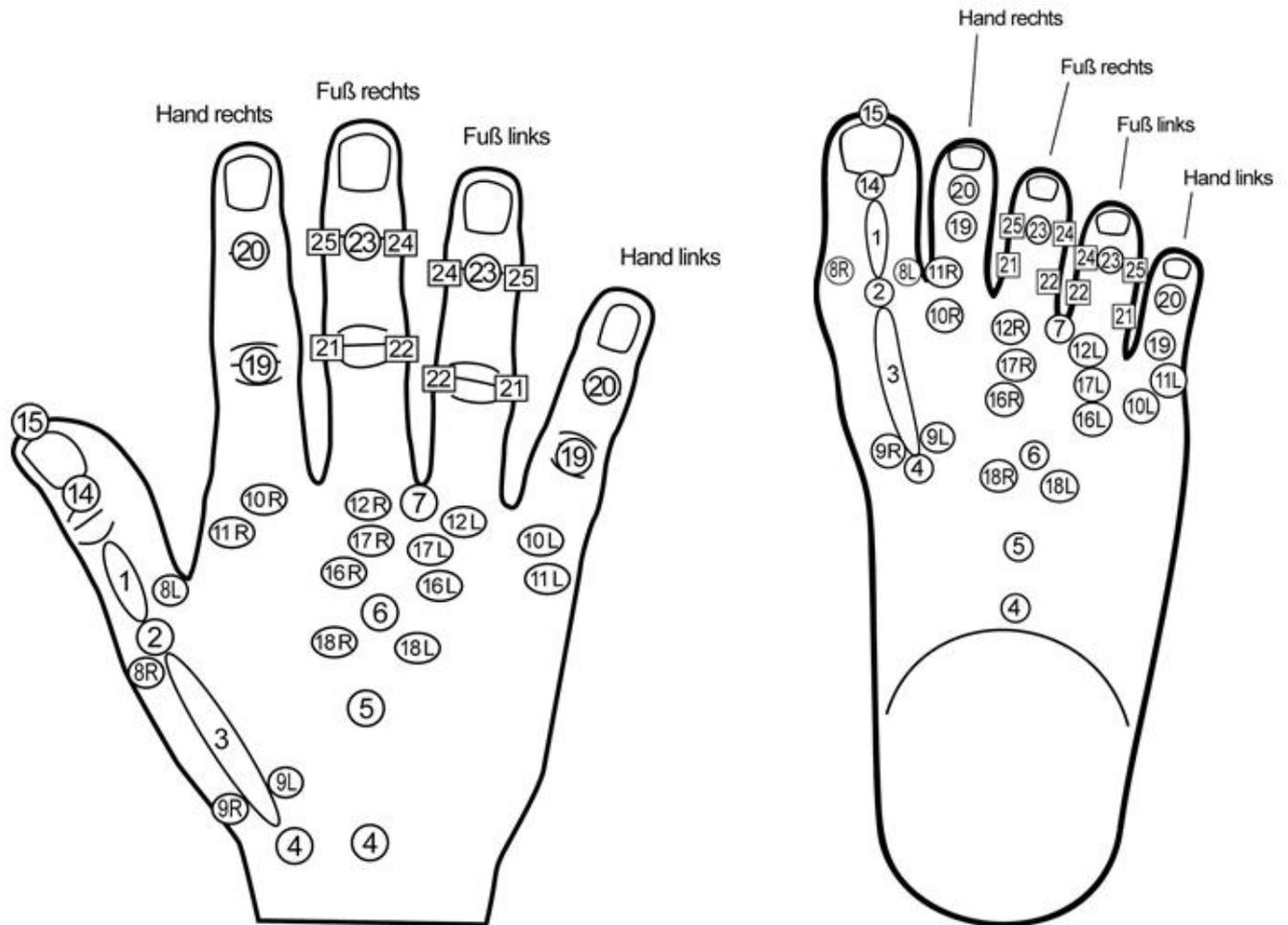




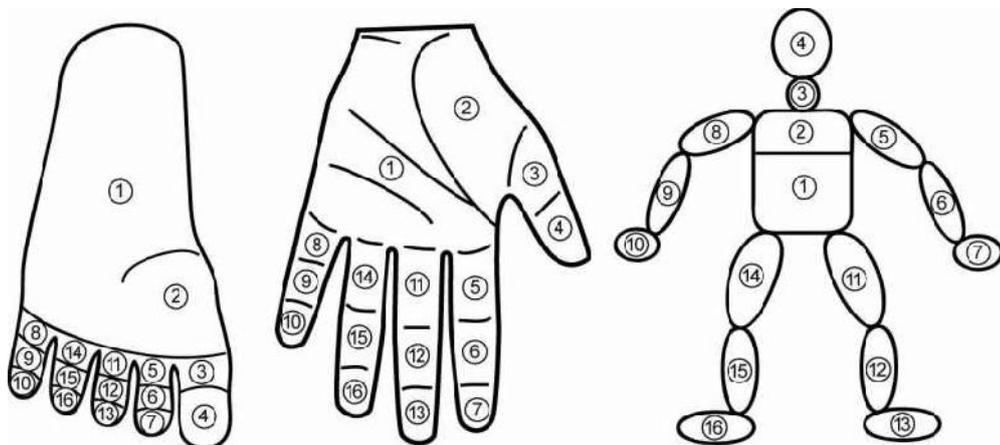
Einige der wichtigsten Zuordnungen von Organen, Gelenken und sonstigen Bezugspunkten auf dem Hand- rücken, dem Fußrücken und der Hinterseite des Körpers sind die folgenden:

1. Halswirbelsäule
2. 7. Halswirbel
3. Oberer und mittlerer Bereich der Brustwirbelsäule
4. Mittelpunkt zwischen den unteren Enden der Schulterblätter
5. 1. Lendenwirbel
6. 5. Lendenwirbel
7. Anus
8. Schulterbereich halsseitig
9. Schulterblatt
10. Schultergelenk
11. Oberseite Schultergelenk
12. Hüfte
13. Niere
14. Hinterkopf
15. Höchster Punkt des Kopfes
16. Darmbein
17. Sitzbein
18. Oberer Beckenrand
19. Ellenbogen Rückseite
20. Handgelenk (Seite des Handrückens)
21. Kniescheibe
22. Knie Rückseite
23. Sprunggelenk außen
24. Ferse
25. Rist





An den Extremitäten entsprechen die Abschnitte von Oberarm – Unterarm – Hand bzw. Oberschenkel – Unterschenkel – Fuß jeweils den Gelenken der Finger und der Zehen. Die Bereiche von Kopf – Hals – oberer und unterer Rumpf reflektieren sich in den Gelenken von Daumen und Großer Zehe und in den Innenflächen von Hand und Fuß.



Die Zuordnung der Beine verschiebt sich gegenüber den Armen um 90°, sie entsprechen also nicht wie die Arme den Innenseiten und Rücken der Finger und Zehen, sondern den Seitenflächen. Die Zuordnung zwischen linkem und rechtem Bein ist jeweils spiegelgleich angeordnet.