

ГАЙД

Самодиагностика и самомассаж триггерных точек



по методу Су-Джок

by Dr.Yuriy Park



1. Мы будем воздействовать на точки, расположенные только на кисти. Эти точки отвечают за проблемные зоны в теле.
2. Для самодиагностики мы используем специальный щуп или любой предмет с затупленным концом, например, в качестве стимулятора точек можно использовать тупой карандаш или ручку.
3. Внимательно изучите рисунок проекции внутренних органов на кисть. Наша кисть похожа на наше тело, только лишь с одним отличием - большой палец повернут в сторону. На рисунке 1 вы можете посмотреть соответствие нашим внутренним органам, на рисунке 2 - соответствие костям.

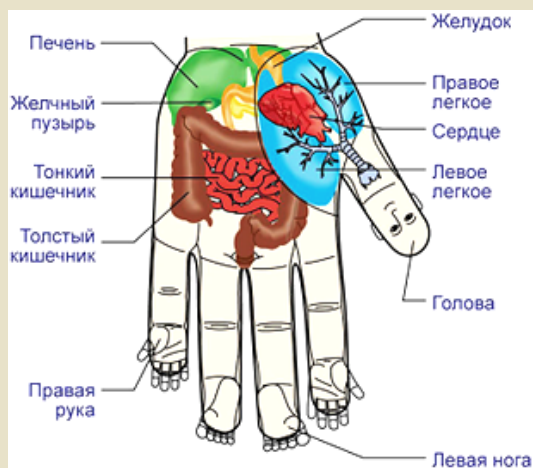
“

Системы соответствия кистей и стоп -

это пульта дистанционного управления здоровьем человека. Эти лечебные системы функционируют как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела.

”

Проф. Пак Чжэ Ву,
основатель Су-Джока



ЛОДОНЬ

РИСУНОК 1

ТЫЛЬНАЯ ЧАСТЬ
КИСТИ

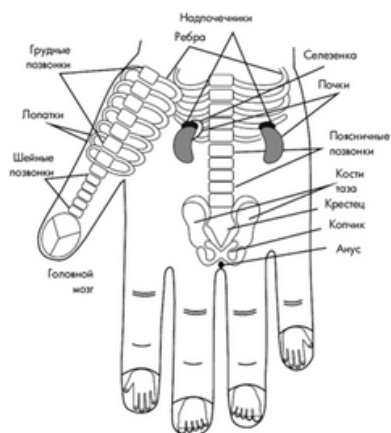


РИСУНОК 2

4. Ищем соответствие проекции тем зонам, где вы ощущаете болевые или неприятные ощущения в теле и переносим на кисть.

5. Берем щуп и, надавливая им на проекцию на кисти, ищем болезненную точку.



6. Вы можете найти одну или несколько болезненных точек: одна самая болезненная и вокруг нее есть еще 2 или 3 менее болезненные. Вы можете подавить на них, чтобы ощутить болезненность, это означает, что технически вы правильно определили по диагностике проблемную зону.

7. После диагностики болезненных зон, сразу можете переходить к массажу этих точек. Надавливающими движениями щупом массируем точки до болевого ощущения.

8. Когда вы воздействуете на триггерные точки на кисти, вы производите терапевтический эффект в вашем теле. Тем самым приводите в гармоничное состояние ваше тело.
9. Для начала попробуйте помассажировать каждую точку до 4 минут. Остановитесь и проследите эффект. Если требуется, повторите массаж дополнительно.
10. Повторять до исчезновения болевых ощущений в теле.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!