

مختصری درباره‌ی

سوچوک

نویسنده: شوبها موتهار

مترجم: فرهاد فروغمند

www.eft.ir

خواننده‌ی گرامی

روش درمانی سوجوک را بسیار مفید یافتیم و متأسفانه اطلاعات چندانی راجع به آن به زبان فارسی پیدا نکردم. لذا کتاب مفصل و مصوری را، که مشتمل بر صدها عکس و توضیحات کاملی راجع به درمان تک‌تک اعضای بدن می‌باشد، ترجمه نمودم. کتاب مذکور به قلم یکی از بزرگ‌ترین اساتید این رشته به نگارش در آمده است. ولی از آنجایی که دریافت مجوز انتشار آن از طرف وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی مدتی زمان می‌برد درینغم آمد که مراجعه کنندگان پایگاه اینترنتی و افرادی را که در کلاس‌هایم حاضر می‌شوند از اطلاعاتی در این باره بی‌بهره بگذارم. لذا متن حاضر را، که مستقل از آن کتاب است، ترجمه نمودم و در دسترس‌تان قرار دادم. به محض انتشار کتاب اصلی از طریق اینترنت به عرض‌تان خواهم رساند.

لطفاً به هنگام دعا مرا فراموش نکنید.

فرهاد فروغمند

شهریور ۱۳۸۹

مقدمه

سوجوک روشی است که در آن از دارو استفاده نمی‌شود و در عوض به شیوه‌ای مشابه طب سوزنی و طب فشاری نقاط انرژی بدن تحریک می‌گردند. فرق عمده‌ای که با دو روش مذکور دارد در این است که فقط نقاط واقع بر دست‌ها و پاها تحریک می‌شوند. به لحاظ مفهومی تا حدی شبیه به بازتاب درمانی است.

این روش جدید توسط یک دانشمند کره‌ای به نام پروفسور پارک جی وو ابداع شد. سوجوک از دو کلمه تشکیل گردیده است. "سو" در زبان کره‌ای به معنی دست و "جوک" به معنی پا است و لذا سوجوک مترادف با دست و پا می‌باشد.

در روش درمانی سوجوک بهترین شیوه‌های طب سنتی شرقی گردآوری شده‌اند. این روش مدارهای انرژی (مریدین‌ها) و چاکراها را قبول دارد و به طرق مختلفی از آنها بهره می‌برد. سرعت و تاثیر زیادی هم دارد. کاملاً بی‌خطر و بدون هرگونه اثر جانبی سوء می‌باشد.

می‌توان از آن در درمان بسیاری بیماری‌ها از قبیل موارد زیر سود جست:

آرتروز، برونشیت، آسم، کمردرد، درد مفاصل، میگرن، سینوزیت، ناشنوایی، فلج، یبوست، چاقی، دیابت و مشکلات قاعدگی. به علاوه در پیش‌گیری از بیماری‌های جسمی، مغزی و روانی نیز کاربرد دارد.

می‌توان آن را همراه با سایر شیوه‌های درمانی مورد استفاده قرار داد.

ویژگی‌ها

تاثیر سریع

شاید بتوانید اثر سوجوک را ظرف چند دقیقه و حتی چند ثانیه احساس کنید.

ایمنی کامل

استفاده‌ی غلط از سوجوک هیچ ضرری به فرد نمی‌رساند و تنها آن را بی‌اثر می‌سازد. می‌توان با آن به هر بخش بدن، عضو، مفصل یا بیماری پرداخت.

سادگی کاربرد

همواره می‌توانید نقاط مهم را به راحتی به یاد آورید. برای این کار تنها کافی است که از شکل کلی بدن تبعیت نمایید. هر چند که معمولاً از ابزارهای خاصی در سوجوک استفاده می‌شود ولی اگر به آنها دسترسی نداشتید می‌توانید از هر وسیله‌ای، حتی چوب کبریت، بهره‌گیرید.

بهبودی دائمی

اگر کاربر مراحل درمان را به صورت کامل انجام دهد و بیمار نیز تغییرات لازم را در زندگی‌اش ایجاد کند (ورزش، تغذیه و غیره) بهبودی تقریباً همواره دائمی خواهد بود.

نکات ایمنی چندانی ندارد

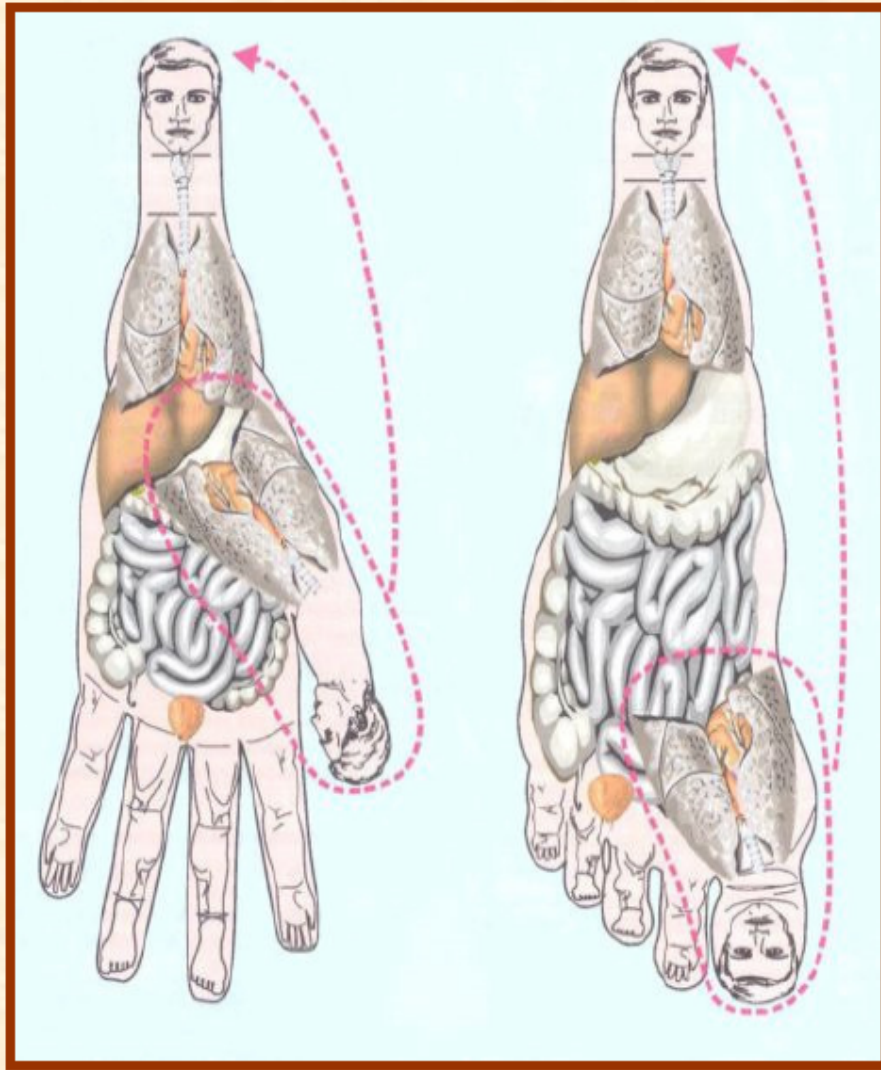
احتیاجی به رعایت نکات ایمنی ویژه‌ای نیست. از آنجایی که این روش خیلی طبیعی است و در آن فقط از نیروهای طبیعی استفاده می‌شود یکی از ایمن‌ترین شیوه‌های درمانی به حساب می‌آید. اگر می‌خواهید به نتایج سریع‌تری دست یابید باید تغییرات لازم را در شیوه‌ی زندگی خود پدید آورید و از دستورات فرد متخصص در مراحل درمان پیروی کنید.

سادگی یادگیری

یادگیری آن هم برای پزشکان و هم برای مردم عادی مفید است. همگان می‌توانند آن را در زمان کوتاهی فرا گیرند و بر روی خود و دیگران به کار برند.

تصویر اعضای بدن بر روی دست و پا

تصویر اعضای بدن به شکل زیر بر روی دست‌ها و پاها منعکس می‌گردد.



سطوح سوجوک

سوجوک در دو سطح عمل می‌کند.

اولین سطح آن شفای جسمانی است. با تحریک نقاط خاصی در سیستم‌های متناظر واقع بر دست‌ها و پاها بیماری برطرف می‌گردد.

سطح دوم به روان و انرژی بر می‌گردد.

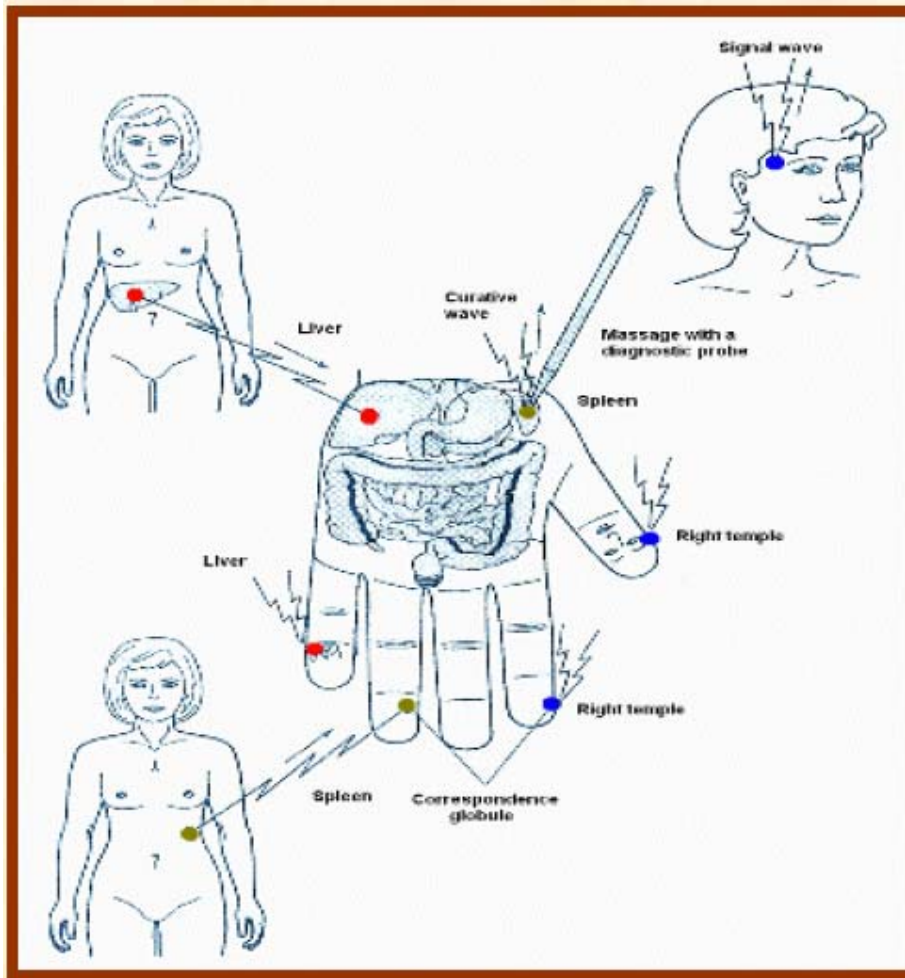
اگر از هر یک از دو سطح فوق استفاده شود می‌توان به نتایج خوبی در رابطه با شفای بیماری‌ها رسید. ولی ترکیب آن دو نتیجه‌ی سریع‌تری به دست می‌دهد.

نحوه‌ی کار در سوجوک

نقاط انرژی که بر روی دست‌ها و پاها واقع شده‌اند توسط انگشتان، هر وسیله‌ای که نوک کروی داشته باشد و همین‌طور دانه‌های گیاهان تحریک می‌گردند. در سوجوک از شیوه‌هایی که در سایر روش‌های درمانی به کار رفته‌اند و امتحان خود را پس داده‌اند به شکل خاصی استفاده می‌شود. برخی از شیوه‌های مورد استفاده در آن عبارتند از:

دانه درمانی، رنگ درمانی، بلور درمانی، مغناطیس درمانی، بازتاب درمانی، ماساژ، ناخن درمانی، درمان از طریق انگشتان پا، درمان از طریق جریان انرژی، درمان شش کی، مفصل درمانی، چاکرا درمانی، بین و یانگ درمانی، درمان پنج عنصری، طب سوزنی، طب فشاری، سوزاندن موکسا، عدد درمانی، مودرا درمانی، مراقبه‌ی لبخند، یوگای لبخند، طب سوزنی سه اصلیتی و غیره.

نکته‌ی مهم این است که تمامی نقاطی که تحریک می‌شوند بر روی دست‌ها و پاها قرار دارند و باید حداقل یکی از آنها را یافت. البته باید توجه داشته باشید که هر عضوی بیش از یک نقطه‌ی متناظر دارد و لذا باید بتوان نقاط دیگری را هم پیدا نمود.



ابزارهای مورد استفاده

ابزارهای مختلفی برای یافتن و تحریک نقاط به کار می‌روند:

میله‌ها، سوزن‌های بسیار نازک، آهنرباهای کوچک مستطیلی یا حلقه‌ای، موکسهای ریز و کوچک، مالش دهنده‌های استوانه‌ای و حلقه‌ای، وارد آورنده‌ی سوزن، دانه‌های گیاهان و بسیاری مواد طبیعی دیگر.

میله‌ی تشخیص (۱)

از این ابزار برای پیدا کردن و تحریک نقاط استفاده می‌گردد. با فشار دادن سر کوچک بر روی دست و پا می‌توان نقاط را یافت و سر استوانه‌ای هم برای تحریک آنها است.



میله‌ی تشخیص (۲)

میله‌ای که در دو سر آن کره‌هایی با قطرهای متفاوت وجود دارند و به کمک آن می‌توان نقاط را پیدا و تحریک نمود.



سوزن‌های سوجوک

سوزن‌های سوجوک بسیار نازک هستند. قطری حدود ۰,۱ میلی‌متر و طولی در حدود ۱۱ میلی‌متر دارند.



وارد آورنده‌ی سوزن

سوزن‌های سوجوک خیلی کوچک هستند و فروکردن آنها دشوار است. لذا از ابزارهای خاصی برای سوزن زدن استفاده می‌شود. عمق و زاویه‌ی فرو کردن سوزن توسط فنری که در انتهای ابزار تعبیه شده است قابل تنظیم می‌باشد.



آهنرباهای مختلف

آهنرباها از جمله‌ی مفیدترین ابزارهای مورد استفاده در سوچوک هستند. آنها را هم برای تحریک نقاط و هم برای بهبود جریان انرژی به کار می‌برند. انواع مختلفی دارند که در زیر می‌آیند:

ستاره‌ای: از این نوع برای تحریک دراز مدت نقاط استفاده می‌گردد. برای کاهش درد بسیار مفید هستند.



حلقه‌ای: این آهنرباها انرژی را به سوی نقطه‌ی مرکزی هدایت می‌کنند. آنها را در تحریک نقاط و همین طور چاکراها به کار می‌برند.

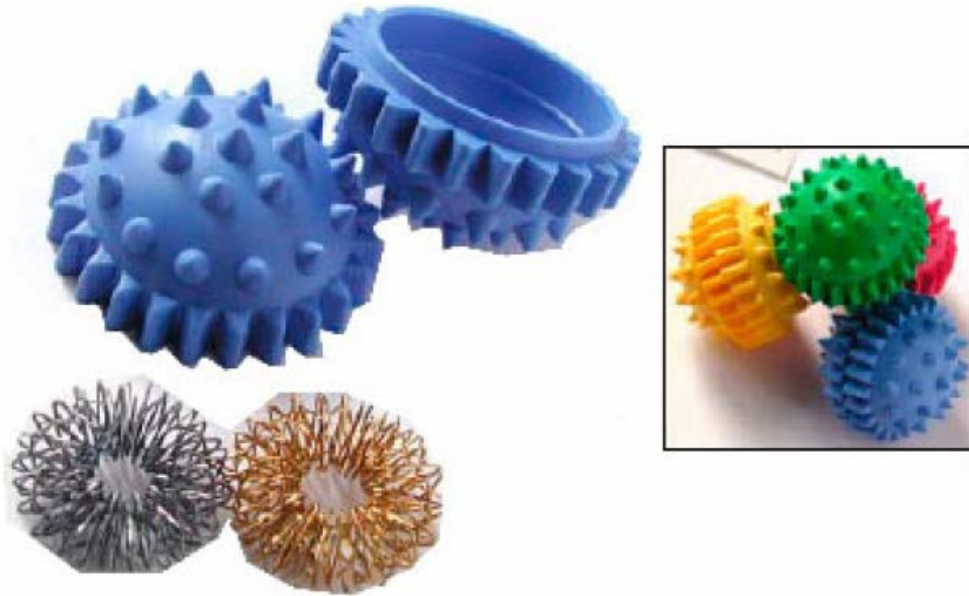


رنگی / دو قطبی: قطب‌های شمال و جنوب آنها مشخص شده‌اند. معمولاً قطب شمال سفید و قطب جنوب زرد رنگ هستند. می‌توان به کمک آنها جریان انرژی را در بخشی از بدن یا در مریدین‌ها تغییر داد. اگر قطب‌های آهنربا در جهت جریان انرژی باشد اثر هماهنگ سازی دارد و چنانچه برعکس باشد آرام‌بخش است.



گلوله‌های مالش دهنده

از این گلوله‌ها برای تحریک نقاط واقع بر دست‌ها و پاها استفاده می‌گردد.



تحريك كننده‌هاى نورى

تابش نور قرمز رنگ برای درمان دردها مفید است. این کار خصوصاً برای کار بر روی کودکان توصیه می‌شود.



موکسا

موکسا برگ نوعی گیاه است که آن را می‌سوزانند. این کار از قدیم نه تنها در طب سنتی چین بلکه در کشورهای ژاپن، کره، ویتنام، تبت و مغولستان انجام می‌شده است.

برگ‌های موکسا را معمولاً خشک و سپس خرد می‌نمایند و سپس با انجام فرایندهایی به شکل محصولاتی با ابعاد کوچک و متوسط در می‌آورند.



سوزاندن موکسا بر روی بدن موجب گرم شدن نقاط مورد نظر می‌گردد. این کار خصوصاً برای بیماری‌های مزمن و دردهای شدید مفید است.

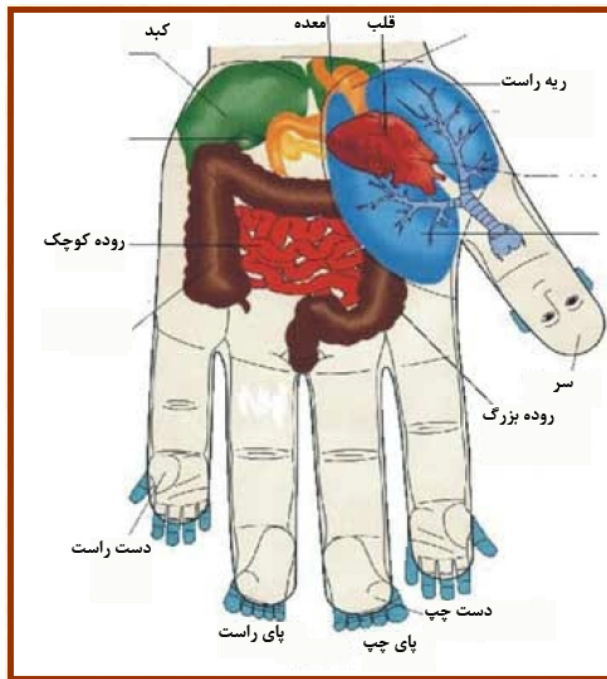
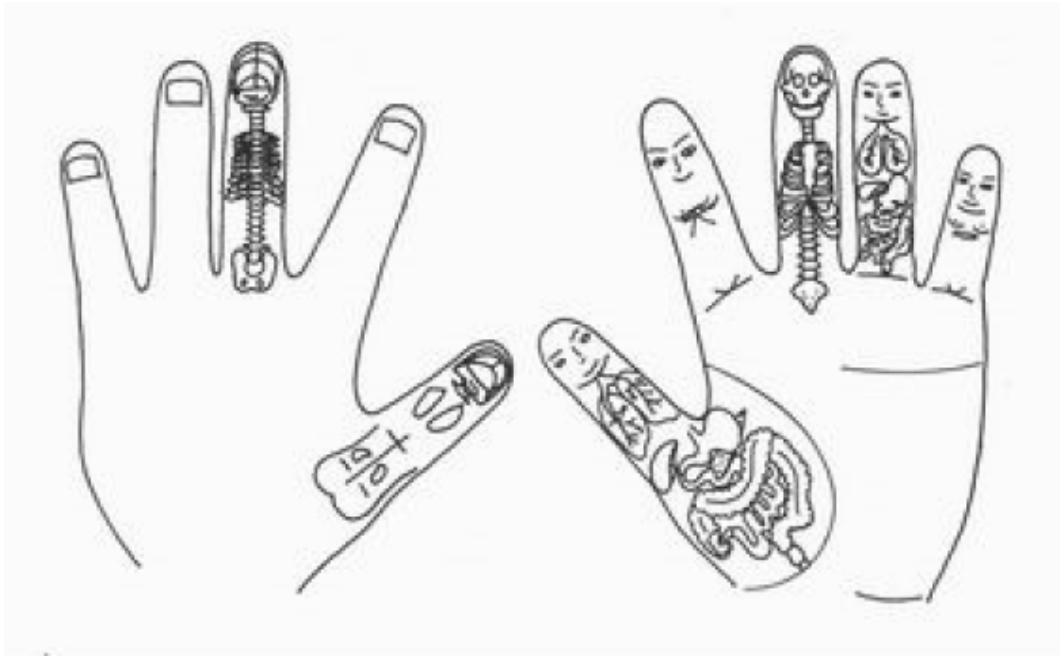
نحوه‌ی یافتن نقاط

سوچوک به تنهایی روش کاملی به حساب می‌آید و برای درمان بیماری‌ها لزومی به همراه نمودن آن با داروها نیست. به علاوه اثرات جانبی مضر نیز ندارد. هزینه‌ی استفاده از آن ناچیز است و کاربر برای بهره‌گیری از آن نیازی به برخورداری از دانش پزشکی خاص، مهارت‌های ویژه یا ابزارهای پیچیده ندارد.

هر بیماری یا مشکلی را که در بدن وجود دارد می‌توان با یافتن نقاط حساسی در دست‌ها و پاها درمان کرد. اگر آن نقاط را فشار دهید و یا تحریک نمایید فرمان شفا به عضو بیمار می‌رسد.

نقاط را بدین ترتیب می‌توانید پیدا کنید:

هر انگشت سه بند دارد. بدن نیز (به جز دست‌ها و پاها) مشتمل بر سه بخش است. هر بند انگشت متناظر با یکی از بخش‌های بدن است.



تشخیص

با استفاده از میله‌ی تشخیص (یا هر ابزار دیگری که سر کروی داشته باشد) بر روی مناطق متناظر عضو بیمار فشار بیاورید. در برخی نقاط کمی درد احساس خواهید نمود و یکی از آنها درد شدیدی خواهد داشت. نقطه‌ای که بیش از همه درد می‌گیرد همانی است که باید تحریک شود.

درمان

می‌توانید با همان میله‌ای که نقطه را یافتید بر آن فشار بیاورید. میله را آن قدر در جهات مختلف روی نقطه‌ی دردناک بکشید و بچرخانید تا دیگر دردی را در آن احساس نکنید. برای بیماری‌های معمولی و در صورتی که نقطه را به درستی تشخیص داده باشید ۲-۳ دقیقه مالش در هر سه ساعت تا زمان دستیابی به بهبودی کفایت می‌نماید.

استوانه، گلوله و حلقه‌ی مالش

می‌توان از این ابزارها نیز برای مالش نقاط بهره جست. حلقه‌ها را به دور انگشتان می‌کشند و گلوله‌ها را نیز در کف دست می‌چرخانند. مالش آن قدر باید ادامه یابد تا سطح مورد نظر گرم شود. این کار باید هر روز و با فواصل چند ساعت از هم انجام گردد.

استفاده از آهنربا

آهنربا را با نوارچسب بر روی دردناک‌ترین نقاط می‌چسبانند. توجه داشته باشید که آهنربا قطب‌های شمال و جنوب دارد. اگر حالتان بدتر شد باید جای قطب‌های آن را عوض نمایید.

استفاده از دانه‌ها

دانه‌هایی که می‌توانند جوانه بزنند نیروی حیاتی دارند. می‌توان از این نیرو در درمان بهره برد. دانه‌ها را با نوار چسب بر روی نقاط مورد نظر می‌چسبانند و هر بیست و چهار ساعت یک بار آنها را عوض می‌کنند. از دانه‌های مختلف برای درمان انواع ناخوشی‌ها استفاده می‌گردد.

دانه‌درمانی برای مقابله با بیماری‌های مزمن و برخی دردها، خصوصاً دردهای مفاصل، بسیار موثر است. اگر فقط یک نقطه درد می‌کند می‌توان یک دانه روی آن گذاشت و چنانچه نقاط دردناک سطحی را تشکیل می‌دهند می‌توان از تعداد بیشتری بهره جست.

گرم کردن

از گرما نیز در درمان‌های سنتی استفاده می‌شده است. این کار در سوجوک از طریق سوزاندن موکسا انجام می‌پذیرد.

استفاده از رنگ‌ها

بیماری‌هایی را که در بخش بیرونی بدن خود را نشان می‌دهند می‌توان با رنگ‌ها درمان نمود. این کار خصوصاً برای درمان بیماری‌های پوستی مفید است. کافی است منطقه‌ی مورد نظر را با ماژیک رنگ کنید.

- اگر بیماری تنها به صورت سرخی و بدون تورم و درد بروز کند رنگ سیاه برای آن مناسب است.
- اگر بیماری با تورم، خارش و دردهای ضعیف و گذرا همراه است از رنگ‌های سبز یا آبی تیره استفاده کنید.
- اگر شدت ناراحتی زیاد است ولی به صورت پیوسته درد ندارد از رنگ‌های قرمز و زرد بهره گیرید.

- اگر بیمار پیوسته درد دارد و یا بدنش زخم شده و منطقه‌ای که تحت تاثیر واقع گردیده به رنگ خاکستری یا سیاه در آمده است از رنگ‌های زرد و قرمز استفاده کنید.