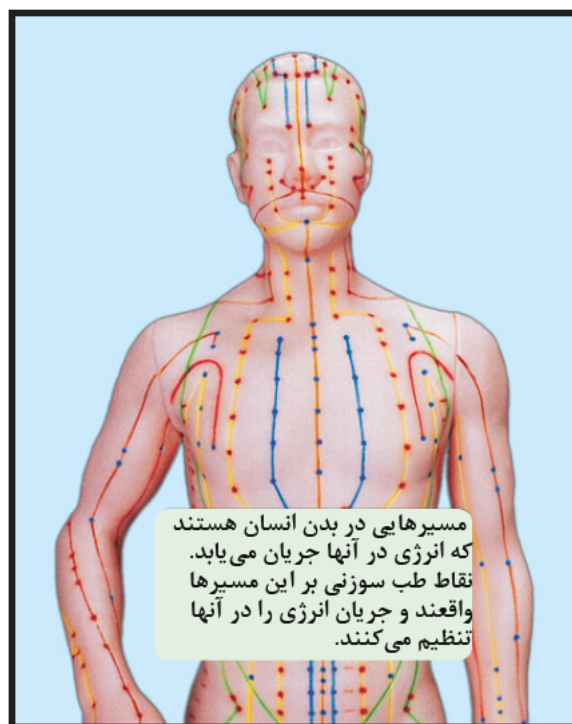


سوچوک و طب سوزنی

سوزن زدن قدیمی‌ترین شیوه تحریکی است که تا به امروز هم استفاده می‌شود. حتی ۵۰۰۰ سال پیش هم در شرق دور به کار می‌رفته است. بر طبق گفته‌های شفادهندگان باستان، که طب سوزنی را ابداع کردند، بدن انسان ۱۴ مسیر (مریدین) دارد که انرژی در آنها جریان دارد. این مسیرها با اعضای داخلی در ارتباط هستند و اکثر آنها نیز به نام همان اعضا شناخته می‌شوند. نظیر مسیرهای شکم، کبد، کلیه‌ها و غیره.

دوازده مسیر متقارن هستند یعنی در هر دو طرف بدن قرار دارند. دو مسیر هم در جلو و پشت بدن وجود دارند.

برای سالم ماندن باید تعادل انرژی در این مسیرها برقرار باشد. اگر تعادل به هم بخورد (به خاطر شیوه نامناسب زندگی، وراثت، عوامل خارجی و غیره) بدن بیمار می‌گردد. برای شفا مسیرها باید تعادل خود را باز یابند.



در این مسیرها بیش از ۷۰۰ نقطه وجود دارند که مثل دریچه عمل و سطح انرژی را تنظیم می‌کنند. محل و طرز کار این نقاط در نتیجه تحقیقات هزاران ساله ده‌ها نسل از شفا دهندگان شرقی مشخص شده‌اند. هر یک از این نقاط به زبان چینی نامی دارند

(همچون زوسان لی، کوچی، هه گو و غیره). ولی در اروپای غربی ترجیح داده‌اند که از نشانه‌هایی که شامل حروف و اعداد هستند برای شناسایی آنها استفاده نمایند. مثلاً E۳۶ در سیستم علامت‌گذاری فرانسوی، که در این کتاب نیز رعایت می‌شود، به معنی سی و ششمین نقطه در مسیر شکم (E) است.

با تحریک این نقاط جریان انرژی در این مسیرها متعادل می‌گردد. می‌توان آنها را با سوزن زدن، گرم کردن، مالش و امثالهم تحریک نمود. هرگاه در اثر تحریک این نقاط جریان انرژی در مسیرها متعادل شود فرد بهبود می‌یابد.



مهم‌ترین شرط موفقیت در استفاده از این روش تعیین دقیق نقاطی است که باید تحریک شوند. در صورتی می‌توانید بیماری را درمان نمایید که ۴-۵ نقطه را از میان صدها نقطه به درستی انتخاب کرده باشید. انتخاب درست فرایند پیچیده‌ای دارد و باید توسط فردی با تجربه و ورزیده انجام پذیرد. در اینجا فقط متذکر می‌شویم که یک متخصص خوب در انتخاب نقاط نکاتی همچون سن، وزن، جنسیت، ضربان قلب، شرایط مسیرها در بدن بیمار، فصل و حالت ماه را در نظر می‌گیرد. تنها در این صورت است که نقاطی را که باید تحریک شوند تعیین می‌نماید. قواعد انتخاب نقاط بسیار پیچیده‌اند و استفاده از این روش نیازمند تجربه طولانی و به کارگیری حس شهود است. لذا استفاده از طب سوزنی به شیوه سنتی و خالص آن محدود به افراد خاصی می‌گردد. قواعد و فلسفه آن به حدی پیچیده‌اند که هرگونه امکان خود درمانی را منتفی می‌کنند. متخصصان معدودی وجود دارند که در استفاده از این شیوه درمانی باستانی حرفه‌ای شده باشند.

در واقع بسیاری از افرادی که طب سوزنی را به کار می‌گیرند فاقد مهارت کافی در آن هستند و آن را به شکل سنتی و خالص نیز به کار نمی‌برند. از ترکیب‌های آماده‌ای از نقاط (دستورالعمل‌های طب سوزنی) که نشان داده‌اند بر روی انواع بیماری‌ها موثرند استفاده می‌نمایند. این دستورالعمل‌ها لزوماً منطبق بر شرایط ویژه بیمار نیستند و اصلاً نمی‌توان کارایی آنها را با کارایی نقاط خاص و انتخابی برای بیمار مقایسه نمود. ولی، با وجود این که متخصصان واقعی طب سوزنی این دستورالعمل‌ها را مسخره می‌کنند، تجربه هزاران ساله نشان داده است که در مورد درصد نسبتاً بالایی از بیماران اثربخش هستند.

برخلاف شیوه سنتی طب سوزنی استفاده از دستورالعمل‌ها نیازمند مهارت ویژه‌ای نیست. این کاری ساده است و می‌توانید شخصاً آن را انجام دهید. فقط کافی است که محل نقاط را بر طبق دستورالعمل مشخص و آنها را به شکل موثری تحریک نمایید. در واقع این همان کاری است که متخصصان واقعی آن را به سخره می‌گیرند. استفاده از موکسای بدون دود این نحوه تحریک موثر را امکان‌پذیر ساخت و لذا می‌توان با کمترین مهارت از آن در منزل بهره جست. به همین دلیل هم هست که در این کتاب تحریک نقاط سوجوک را به همراه تحریک نقاط طب سوزنی شرح می‌دهیم. بدین ترتیب سادگی سوجوک را با آن بخشی از طب سوزنی که برای همگان قابل درک است در هم می‌آمیزیم و به دو هدف می‌رسیم:

اول: با تحریک نقاط سوجوک عضو بیمار را مستقیماً از طریق سیستم‌های متناظر تحریک می‌کنیم.

دوم: با تحریک نقاط طب سوزنی عضو بیمار را از طریق سیستم انرژی بدن تحریک می‌کنیم.

ترکیب درمان با سوجوک و دستورالعمل‌های طب سوزنی تاثیر خود درمانی را افزایش می‌دهد و کارایی آن را تا حد سطوح پیچیده‌تر و بالاتر سوجوک ارتقا می‌دهد و در عین حال ساده و برای همگان قابل استفاده باقی می‌ماند.

مکان نقاط سوجوک بسته به این که کانون بیماری در کجا باشد می‌تواند در منطقه متناظر تغییر یابد. ولی مکان نقاط طب سوزنی ثابت و برای همگان یکسان است. در این کتاب نحوه پیدا کردن نقاط طب سوزنی شرح داده شده است. برای این که از صحت مکان مطمئن شوید می‌توانید آن را با سر انگشت شست و یا سر پهن تر میله تشخیص به خوبی فشار دهید. اگر نقطه را به درستی یافته باشید احساساتی همچون درد، سوزش و یا انقباض به شما دست می‌دهد. اگر چیز خاصی حس نمی‌کنید به معنی این است که نقطه را به درستی نیافته‌اید.

توصیه می‌کنیم نقاط طب سوزنی را فقط با موکسا تحریک نمایید چون:

- نمی‌توان سوزن‌های طب سوزنی را شخصاً به کار برد. فرو کردن آنها با مخاطراتی همراه و نیازمند مهارتی بسیار بیشتر از استفاده از سوزن‌های سوجوک است.
- مالش دادن نقاط طب سوزنی نیز نیاز به مهارت دارد چون اگر از این شیوه در حد عالی استفاده نشود نتایج حاصل رضایت‌بخش نخواهند بود.

لذا اگر قصد دارید با تحریک نقاط طب سوزنی به خود درمانی بپردازید بهتر است از موکسا استفاده نمایید. بهترین ابزار آن هم سیگارهای موکسا هستند. هر چند که این سیگارها ابزاری حرفه‌ای به حساب می‌آیند ولی تازه‌کاران نیز می‌توانند آنها را به کار برند.

تحریک نقاط طب سوزنی با موکسا ۱۰-۱۲ دقیقه به طول می‌انجامد. سر سوزان سیگار را باید طوری در برابر نقاط بگیرید که گرمای مطبوع و تا حدی نیز سوزش ناشی از آن را حس کنید.

زیادی یا کمبود انرژی در مسیرها ویژگی بیماری‌ها است. با توجه به این نکته باید به آنها انرژی بدهیم و یا از آنها بگیریم. بسته به این که نقاط را چگونه با موکسا گرم کنید می‌توانید سطح انرژی را در مسیرها افزایش یا کاهش دهید. مثلاً اگر نقاط طب سوزنی را به مدت ۲-۳ دقیقه گرم کنید به مریدین‌ها انرژی می‌دهید و موجب تقویت آنها می‌گردید. ولی اگر همین کار را به مدت بیست تا سی دقیقه انجام دهید از آنها انرژی می‌گیرید و یا به عبارتی از سطح انرژی در آنها می‌کاهید. چنانچه یک نقطه طب سوزنی را به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه گرم نمایید تحریک متعادل کننده‌ای انجام داده‌اید. در اثر چنین تحریکی انرژی، بسته به وضعیت مسیر، به صورت یک‌نواخت توزیع می‌گردد. یعنی اگر مسیری کمبود انرژی دارد تقویت می‌شود و اگر زیادی انرژی دارد بار اضافی را از دست می‌دهد. اگر از تحریک توأمان نقاط طب سوزنی و سوجوک استفاده می‌کنید باید روش تحریک متعادل کننده را دقیقاً رعایت کنید. اگر نقاط را به مدت کوتاه‌تری گرم نمایید این احتمال وجود خواهد داشت که به نقاطی که دارای سطح بالایی از انرژی هستند باز هم انرژی بدهید. چنانچه این مدت طولانی‌تر باشد نیز امکان دارد از نقاطی که به کمبود انرژی دچار هستند انرژی بگیرید. در هر دو حالت بیماری کمی به وخامت می‌گراید. به همین دلیل است که بر قاعده گرم کردن نقاط طب سوزنی به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه تاکید می‌گردد. البته می‌توان این زمان را تا ۲۰ دقیقه هم افزایش داد. ولی شرط آن این است که کاملاً مطمئن باشید که این کار اثر مثبتی بر شما می‌گذارد.

توجه: به هنگام گرم نمودن نقاط سوجوک و طب سوزنی باید مراقب شدت گرما باشید. اگر زیادی روی کنید پوستتان تاول می‌زند.

به هنگام تحریک نقاط طب سوزنی باید محدودیت‌های استفاده از روش درمانی سوجوک را نیز در نظر داشته باشید. به علاوه موارد خاصی نیز باید در رابطه با برخی بیماری‌ها و شرایط رعایت شوند.

در موارد زیر فقط به شرط استفاده از دستورالعمل‌های ویژه و تحت نظارت متخصص می‌توان نقاط طب سوزنی را تحریک نمود:

- نتوپلاسم‌های خوش خیم و بدخیم صرف نظر از مکان آنها.
- بیماری‌های التهابی شدید در استخوان‌ها و مفاصل.
- بیماری‌های خونی و بیماری‌های اعضای خون‌ساز.
- بارداری (در نیمه دوم).
- روماتیسم فعال.
- بیماری‌های عفونی شدید و مواردی که دمای بدن بدون این که علت آن شناخته شده باشد تغییر می‌کند.
- بیماری‌های عفونی مزمن و رو به وخامت.
- حمله قلبی.
- نارسایی قلبی - ریوی
- فشار خون بسیار بالا.
- بیماری‌های اعضای داخلی که به مرحله بحرانی رسیده باشند.
- آمبولی و لخته وریدی در دوره حاد

دستورالعمل راهنما

مقدمه

دستورالعمل راهنما موارد زیر را در بر می‌گیرد:

- نقشه مناطق متناظر در هر دو سیستم اصلی و حشره‌ای.
- دستورالعمل‌های طب سوزنی به همراه نقشه محل نقاط ذکر شده در آنها.

برای این که با استفاده از این راهنما به درمان خود بپردازید باید، با استفاده از نقشه‌های مناطق متناظر عضو بیمار، جزئیات روش درمان را مشخص نمایید. همچنین در صورت لزوم باید از دستورالعمل‌های طب سوزنی هم که در همان صفحه‌ها آمده‌اند بهره‌گیری کنید.

در این موارد دو گزینه پیش روی شما هستند:

اول این که جزئیات روش درمان را شخصاً و بر اساس اطلاعاتی که تاکنون به دست آورده‌اید، نقشه‌های مناطق متناظر، دستورالعمل‌های طب سوزنی و استعداد خودتان تعیین کنید.

دوم این که از روش درمان استاندارد که در صفحه ۱۰۲ آمده استفاده کنید.

تعیین روش درمان

اگر قصد دارید شخصاً مراحل درمان را تعیین کنید نکاتی را که در پی می‌آیند در نظر داشته باشید. (برای آگاهی از جزئیات کار به بخش مناطق متناظر رجوع نمایید.)

۱- تعیین جزئیات با توجه به اصول اولیه انتخاب مناطق متناظر صورت می‌گیرد.

باید توجه داشته باشید که در عمل، با وجود تاثیر زیاد مناطق متناظر واقع بر پاها، به خاطر راحتی تعیین نقاط روی دست‌ها و همین طور سادگی تحریک آنها از این نقاط بیشتر استفاده می‌گردد. مناطق متناظر اولیه و ثانویه در دست‌ها در هم آمیخته شده‌اند.

به علاوه گاهی اوقات استفاده از مناطق ثانویه راحت‌تر از مناطق اولیه است. مثال آن می‌تواند استخوان تیغه کتف در سیستم متناظر اصلی باشد. مناطق ثانویه مربوط به این استخوان بر روی استخوانی واقع شده‌اند و لذا یافتن آنها ساده‌تر است. به همین دلیل هم هست که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

۲- در بیماری‌های جدی، مزمن و مقاوم باید از نقاط دردناکی که در دیگر مناطق متناظر هستند نیز استفاده کنید.

این مناطق متناظر مربوط به بخش‌هایی از ستون فقرات، مغز و اعضای داخلی می‌شوند که مستقیماً با عضو بیمار در ارتباط هستند.

۳- باید بین استفاده یا عدم استفاده از نقاط قرینه تصمیم‌گیری کنید.

باید تصمیم بگیرید که آیا علاوه بر نقاط دردناک اصلی از کدام دسته از نقاط قرینه عمودی یا افقی نیز می‌خواهید استفاده نمایید. به کارگیری این نقاط اشتباه نیست.

۴- باید روش تحریک نقاط و نواحی دردناک را مشخص کنید.

روش‌های تحریک به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- روش‌های نسبتاً کوتاه مدت و پرقدرت.

این روش‌ها شامل مالش با میله تشخیص، موکسا (یا یخ)، سوزن و همین‌طور سوزن داغ می‌شوند.

- روش‌های تحریک ملایم و طولانی‌مدت.

این روش‌ها شامل استفاده از دانه‌ها، ستاره‌های مغناطیسی و مغناطیس‌ها می‌شوند.

بهتر است روش‌هایی از هر دو دسته را با هم ترکیب کنید.

۵- بسته به میزان جدی بودن بیماری تصمیم بگیرید که از دستورالعمل‌های طب سوزنی استفاده خواهید کرد یا خیر.

به یاد داشته باشید که می‌توان تنها از تحریک نقاط طب سوزنی استفاده کرد.

اگر تعیین روش درمان برایتان دشوار است از روش درمان استاندارد که در صفحه ۱۰۲ شرح داده شده است بهره‌جوید. این روش بارها مورد آزمون قرار گرفته و حتی در مورد بیماری‌های مزمن و جدی نیز نتایج عالی به دست داده است.

توصیه‌ها و نکات کلی

- توصیه می‌شود فقط به درمان یک عضو یا بخش بدن بپردازید. اگر به چند بیماری دچار شده‌اید آن را که برایتان از همه مهم‌تر است هدف بگیرید. تقسیم پیام‌های شفا بخش در بین اعضای بدن از تاثیر آنها می‌کاهد.
- اگر شیوه درمان را به تناوب تغییر دهید می‌توانید بر روی دو بیماری نیز کار کنید. مثلاً در روز اول به درمان کلیه بپردازید و در روز دوم به سراغ مثانه بروید.

- اگر اعضا یا بخش‌هایی از بدن که قرینه دارند بیمار شدند (مثلاً کلیه‌ها یا پاها) می‌توانید روش درمان را به صورت متناوب بر روی بخش‌های چپ و راست بدن به کار برید.
- در بیماری‌های حاد انتظار می‌رود که علائم شفا بین سومین تا پنجمین باری که به درمان می‌پردازید آشکار شوند. البته این قاعده کلی نیست و گاهی اوقات در همان اولین باری که اقدام به درمان می‌کنید و حتی از اولین ثانیه‌های شروع کار علائم واضحی پدیدار می‌گردند و حتی ممکن است که علائم بیماری کاملاً از میان بروند. در بیماری‌های مزمن اثرات شفا نخستین بار پس از انجام هفتمین یا هشتمین دفعه ظاهر می‌گردند.
- در برخی موارد هم امکان دارد که در طول دوره درمان هیچ پیش‌رفتی حس نشود و بیماری چند روز و حتی چند هفته پس از پایان دوره به ناگهان ناپدید شود. دلیل آن این است که هر چند تحریک مناطق متناظر بدن را به سوی شفا می‌راند ولی این کار گاهی به آهستگی صورت می‌پذیرد و شاید نتوان در طول دوره ده روزه درمان آن را حس نمود.
- در طول دوره درمان ممکن است بیماری تشدید شود. این پدیده را "بحران شفا" می‌نامند و نباید موجب نگرانی گردد. به یاد داشته باشید که درمان با سوجوک نمی‌تواند ضرری برساند.
- وقتی نقاط دردناک را تحریک می‌کنید نباید از نقاط ثانویه غافل شوید. این نقاط گاهی اوقات در نزدیکی نقطه اصلی، که بیش از همه درد می‌کند، ظاهر می‌شوند.

نکات و توصیه‌هایی در رابطه با نقشه‌های مناطق متناظر

- نقشه‌های مناطق متناظر مربوط به تقریباً تمامی اعضا و بخش‌های بدن را در این کتاب آورده‌ایم.

برای هر منطقه متناظر در سیستم اصلی نقشه مستقلی تهیه شده است.

مناطق متناظر را در سیستم **حشره‌ای** تنها در یک انگشت نشان داده‌ایم. بدیهی است که در سایر انگشتان نیز وضعیت مشابهی برقرار است. البته این موضوع در مورد انگشت شست در سیستم حشره‌ای کمی فرق می‌کند. انگشت شست برخلاف سایر انگشتان تنها دو بند دارد. تصاویر سر و گردن در بند اول و قفسه سینه در بند دوم منعکس می‌شوند. نقش بند سوم را در دست‌ها استخوانی که قبل از مچ واقع شده است و در پاها استخوانی که جلوی شست قرار دارد ایفا می‌کنند.

شاید تشخیص مناطق متناظر در سیستم حشره‌ای برایتان دشوار باشد و اندکی گیج شوید. لذا توصیه می‌شود از چهار انگشت دیگر استفاده کنید. این کار کفایت می‌نماید.

مناطق متناظر به شیوه زیر نشان داده شده‌اند:

- مواردی را که مناطق متناظر پوستی و استخوانی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند با رنگ آبی مشخص کرده‌ایم.
- در جاهایی هم که مناطق متناظر پوستی و استخوانی هم‌پوشانی ندارند از رنگ آبی برای تناظر پوستی و از رنگ سیاه برای تناظر استخوانی استفاده کرده‌ایم.
- در برخی از مناطق متناظری که تناظر پوستی در آنها به وضوح نشان داده نشده است، مثل زیر انگشتان پا، فقط تناظر استخوانی را با رنگ سیاه مشخص کرده‌ایم. به یاد داشته باشید که در برخی موارد خطوط نقشه دقیقاً نشان دهنده مرزهای بین مناطق متناظر نیستند. مثلاً منطقه متناظر معده می‌تواند، بسته به اندازه معده، برای بعضی افراد کوچک و برای عده دیگری بزرگ باشد. لذا باید به جستجوی نقاط دردناک در حوالی مرزهای مشخص شده در نقشه‌ها نیز پردازید.
- برای برخی اعضا که در وسط بدن قرار گرفته‌اند و قرینه‌ای ندارند مناطق متناظر اولیه و ثانویه نقشه‌های مستقلی ندارند. در این موارد تنها به نشان دادن مکان آنها در دست‌ها و پاها اکتفا کرده‌ایم. مناطق متناظر ستون فقرات و غده تیموس مثال مناسبی هستند. البته به لحاظ نظری دو نیمه آنها مناطق متناظر اولیه و ثانویه دارند. می‌توانید محل آنها را حدس بزنید و از آنها هم استفاده کنید.
- بهترین راه اجتناب از اشتباه در تعیین مناطق متناظر واقع بر دست‌ها و پاها این است که از قوه خیال خود کمک بگیرید و به صورت فرضی دست یا پای خود را بر روی تصویر بگذارید.

نکات و توصیه‌هایی در رابطه با دستورالعمل‌های طب سوزنی

اکثراً دستورالعمل‌های سنتی و گاهی هم دستورالعمل‌های جدیدتری را، که استفاده از آنها توسط متخصصان ورزیده طب سوزنی توصیه شده‌اند، آورده‌ایم. از این دستورالعمل‌ها می‌توان توام با درمان با سوجوک و یا مستقلاً استفاده کرد.

تلاش کرده‌ایم بهترین ترکیب آنها را بیاوریم و آن دسته از نقاط طب سوزنی را که حتی توسط افراد بی‌تجربه نیز قابل تشخیص هستند ذکر نماییم.

به یاد داشته باشید که این کتاب به قصد خود درمانی نگاشته شده است و لذا از نقاط بسیار موثری که در پشت واقع شده‌اند و به تنهایی امکان دسترسی به آنها، بدون کمک دیگران وجود ندارد، صرف نظر شده است.

واحدهای اندازه‌گیری مکان نقاط طب سوزنی به شرح زیر می‌باشند:

- قطر شست دست **شما** در محل خط اولین بند. در طب سوزنی این اندازه را تسون^۱ می‌نامند.
- عرض چهار انگشت بسته دست **شما** (به جز شست) در محل خط بین بند دوم و سوم انگشت میانی. این اندازه معادل سه تسون می‌باشد.

این اندازه‌ها در شکل زیر نشان داده شده‌اند:



به هنگام استفاده از دستورالعمل‌های طب سوزنی نکات زیر را فراموش نکنید:

^۱ tsun

- اگر محل نقاط را به درستی تعیین کرده‌اید چنانچه با سر انگشت شست یا سر میله تشخیص به شکل عمودی فشار زیادی بر آن بیاورید باید به "حس مورد نظر" یعنی درد، سوزش، انقباض و غیره برسید. حتماً این آزمایش را انجام دهید.
- نقاط را با استفاده از موکسا به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه تحریک کنید. اگر کاملاً مطمئن هستید که گرم کردن به مدت طولانی‌تر اثر مثبتی خواهد داشت می‌توانید این زمان را تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید.
- در برخی موارد که نقاط بر روی سر و صورت واقع شده‌اند امکان گرم کردن آنها وجود ندارد. در این صورت توصیه می‌گردد آنها را مالش دهید.
- نقاط را به ترتیبی که در دستورالعمل‌ها آمده است گرم کنید. معمولاً ابتدا نقاط واقع بر محور بدن را گرم می‌کنند و سپس به سایر نقاط، از بالا به پایین، می‌پردازند.