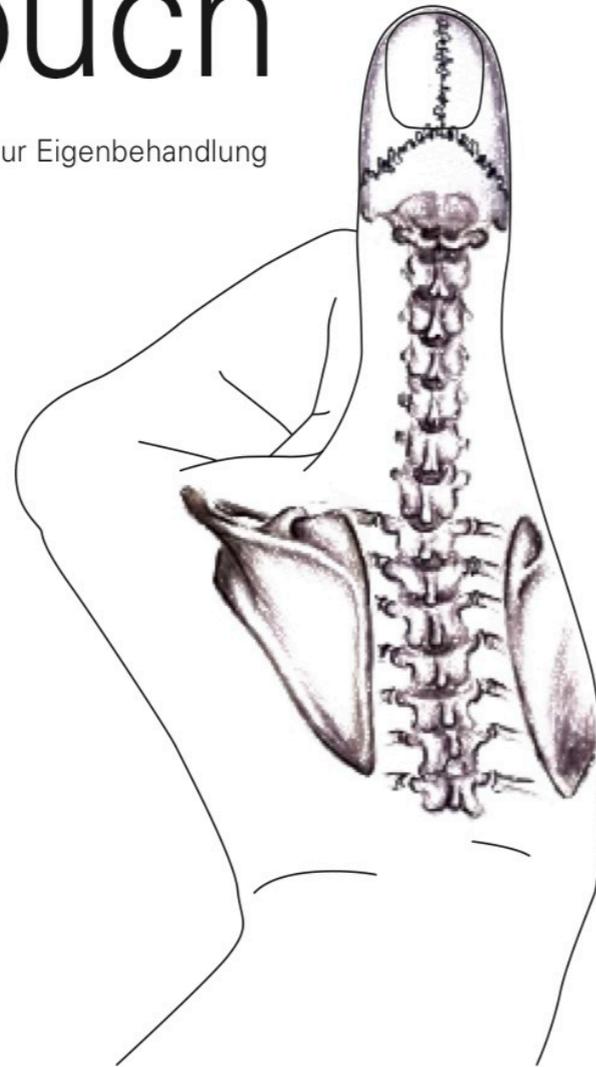


# Su Jok mit Dr. Touch

Koreanische Heilmethoden zur Eigenbehandlung



Triorigin-Verlag

**LESEPROBE**



## Su Jok mit Dr. Touch - **Leseprobe**

Triorigin Verlag 2010

Erste deutsche Auflage

Verlag und Vertrieb: Triorigin Verlag, Dr. Njasik Touch

Kaspar Spät Str. 7b, 81549 München

Telefon: +49. 89 18 90 81 98 10

Fax: +49.(0)89 18 90 81 98 99

E-mail : [verlag@sujokgermany.de](mailto:verlag@sujokgermany.de)

Online: [www.sujokgermany.de](http://www.sujokgermany.de)

Dr. Njasik Touch: Text, Illustration und Fotografie

DESIGNDIREKTION Franziska Krämer und Andrea Krier:

Gestaltung, Illustration, Fotografie und Bildbearbeitung

[www.designdirektion.de](http://www.designdirektion.de)

Version: 1.0

ISBN 978-3-941993-01-3

© 2016 Alle Rechte vorbehalten

Alle Rechte sind in allen Medien vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne Einwilligung des Autors und des Triorigin Verlags reproduziert, in einem Datensystem gespeichert, übersetzt oder in irgendeiner Form, sei es elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen oder eine andere Art übertragen werden.

## Vita – Dr. med. Njasik Touch

Frau Dr. med. Njasik Touch ist in Turkmenistan geboren und lebt seit 1989 in Deutschland. Sie studierte Medizin an der medizinischen Fakultät der Universität Moskau und bildete sich in den vergangenen Jahren weltweit direkt bei den Erfindern und Anwendern alternativer Medizin weiter. Dr. Touch sammelte dabei einmalige klinische Erfahrungen. Seit 1998 ist sie anerkannte Dozentin der „Su Jok Akupunktur“ und befindet sich im direkten Kontakt zum Erfinder dieser Methode, Prof. Park Jae Woo. Seit 2010 ist sie für Step Two Master in Su Jok, Twist Therapie, Smile Taiji, Smile Yoga, Triorigin Feng Shui und Smile Meditation qualifiziert.

Sie ist Gründerin des Smile With Dr. Touch Instituts und in ihrer eigenen Praxis in München tätig. Sie arbeitet ausschließlich mit alternativer Medizin.

Um Schmerz oder Krankheit ganzheitlich zu behandeln und hervorragende Ergebnisse zu erzielen, verbindet Dr. Touch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

## Widmung

Dieses Buch ist meinem Meister Professor Park Jae Woo, meinen Patienten, meinen Freunden und meiner Familie gewidmet. Ich danke allen, die mich dazu gebracht haben, meine Gedanken niederzuschreiben und zu veröffentlichen.

## Inhaltsverzeichnis

Danksagung.....	5	Kapitel 13 : Minisystem.....	26
Gewusst wo!.....	6	Kapitel 14: Praktischer Teil.....	27
Kapitel 1: Warum Su Jok?.....	8	Kapitel 15: Auswahl der Zonen für die Behandlung....	48
Kapitel 2: Die Hand – ein Wunderwerk.....	10	Trauen Sie sich.....	59
Kapitel 3: Entsprechungen zu Armen und Beinen.....	13	Tafeln 1 -16.....	60
Kapitel 4: Außen- und Innenseite der Hand.....	13	Stichwortverzeichnis.....	72
Kapitel 5: Entsprechungen der Gelenke.....	14		
Kapitel 6: Entsprechung zum Gesicht.....	16		
Kapitel 7: Wichtige Trennungslinien.....	17		
Kapitel 8: Entsprechungszonen der Organe.....	20		
Kapitel 9: Auffinden des Entsprechungspunktes.....	21		
Kapitel 10: Häufig gestellte Fragen.....	22		
Kapitel 11: Makro-Insektsystem.....	23		
Kapitel 12: Mikro-Insektsystem.....	25		

## Danksagung

Von ganzem Herzen danke ich meinem Professor Park Jae Woo, bei dem ich über viele Jahre diese wunderbare Behandlungsmethode erlernen durfte.

Ich danke herzlich allen meinen Patienten, die mir Ihr Vertrauen bei diesen neuen Behandlungsverfahren schenkten und die immer bereit waren, mir ein Feedback zu geben.

Großer Dank geht an meinen weisen und humorvollen Vater Tagan, der mich seine Krankheiten behandeln ließ und sich über die Heilungen mit mir freute. Und der immer an meine schriftstellerische Begabung glaubte. Er erfuhr als erster von dem geschriebenen Buch und meinte sofort: Ja, dieses Buch will ich auch haben! Ebenso danke ich meinen Geschwistern: Aisoltan, Jamilia, Jeren, Batyr, Begentsch, Maral, Ayna und Shemshat dass sie ein offenes Ohr für meine exotischen Ideen und Behandlungstechniken hatten. Sie waren immer bereit, diese an sich ausprobieren zu lassen. Mein Dank geht auch an meine Freundin Erna Klaus, die mir mit Geduld und Kritik zur Seite stand, mir stets aufmerksam zuhörte und sich die Zeit nahm, dieses Buch zu editieren.

Für das schnelle und professionelle Lektorieren danke ich Karlheinz Don. Franziska Krämer und Andrea Krier möchte ich meinen besten Dank aussprechen für die tollen Ideen bei der Gestaltung dieses Buches.

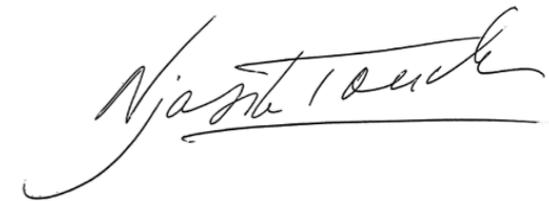
Speziellen Dank an Jan und Anita Meurs für die wundervolle und hilfreiche Unterstützung. Herzlich bedanken möchte ich mich bei Jack Canfield, dem es zu verdanken ist, dass Sie das Buch heute in den Händen halten. Außerdem danke ich allen meinen Freunden aus der ganzen Welt, die mich auf meinem

Weg unterstützen und allen denjenigen, die beim Herausgeben dieses Buches eine Rolle gespielt haben.

Auch Ihnen, meine lieben Leser, die Sie bewusst oder unbewusst dieses Buch gewählt haben und damit Interesse an diesen Behandlungstechniken zeigen, gilt mein besonderer Dank. Ich wünsche Ihnen baldigen, dauerhaften Erfolg und ein schmerzfreies Leben.

Ihre Gesundheit liegt in Ihrer Hand.

Dr. med. Njasik Touch



## Gewusst wo!

Meine ärztliche Tätigkeit in Deutschland begann ich in einem Krankenhaus für Naturheilverfahren. Die Patienten dort waren von Krankheiten geplagt, die durch die klassische Medizin nicht vollständig kuriert werden konnten. Besonders schwere Fälle wurden in dieser Klinik drei Wochen oder länger stationär behandelt. Die Palette von Krankheitsbildern, die man dort sehen konnte, war sehr breit. Angefangen von isolierten Erkrankungen, die sich auf einen kleinen Körperbereich beschränkten und nur lokale Schmerzen auslösten, bis hin zu systemischen Krankheiten, die sich im ganzen Körper ausgebreitet hatten. Die Mehrzahl der Krankheiten konnte mit der ganzheitlichen Medizin, die dort praktiziert wurde, erfolgreich behandelt werden. Nach der Entlassung der Patienten blieben die Beschwerden über längere Zeit aus, oder traten überhaupt nicht mehr auf.

Es war an einem der ersten Tage meiner Tätigkeit im Krankenhaus: Mit circa zehn anderen Ärzten beginnen wir wie gewohnt mit der morgendlichen Visite. Als noch neue Ärztin stehe ich in der hinteren Reihe und höre aufmerksam den Fällen zu. Dabei überlege ich mir Diagnosen und Therapieschemata. Wie auf dem Bildschirm eines Computers laufen vor meinem „inneren Auge“ verschiedene Diagnosen und Behandlungsschritte ab. Ich versuche für mich, die Fälle zu lösen. In diesen Momenten bin ich in meine Gedanken vertieft, dann kehre ich wieder in die Wirklichkeit zurück und höre weiter zu. So gehen wir durch die ganze Station, von einem Patienten zum anderen.

Viele Patienten berichteten von den Erfolgen der Therapien, die Ihnen hier angeboten werden, und waren sehr zufrieden. Diejenigen unter ihnen, die erst seit ein paar Tagen hier sind,

sind auf die angebotenen Therapieschritte gespannt und voller Hoffnung.

Das Krankenhaus gehört zu den Pionieren im Bereich des Naturheilwesens. Viele innovative Behandlungsmethoden sind hier in der Erprobung, ob sie weitergeführt werden sollen, oder nicht.

Am Ende des Korridors liegt ein Einzelzimmer mit einer Patientin, die einen besonderen Krankheitsverlauf hat. Sie wird bereits seit drei Wochen stationär behandelt und soll bald entlassen werden. Die Patientin weist einen Symptomenkomplex auf, der bisher sehr erfolgreich behandelt werden konnte, bis auf starke Bauchkrämpfe und eine Diarrhö. In den letzten Tagen hat der Durchfall nachgelassen. Unter den lästigen schmerzhaften Bauchkrämpfen leidet sie aber immer noch sehr. Die Patientin findet weder bei Tag noch bei Nacht Ruhe und ist sehr besorgt.

Die zierlich wirkende Patientin sitzt auf dem Bett. Das Einzelzimmer wirkt noch kleiner durch die Menge der eingetretenen Ärzte. Man erkennt bei genauerem Hinsehen, dass die Patientin in jungen Jahren eine Schönheit gewesen sein muss. Sie ist eine große Frau mit einem schönen Körperbau. Auffällig sind ihre zarte und blasse Gesichtsfarbe und die roten Wangen. Diese wirken wie mit einem Lippenstift ausgemalt. Sie sieht wie ein Clown aus, der für eine Vorstellung im Zirkus geschminkt ist. Mit der rechten Hand hält sie ihren Bauch fest, als wäre diese Position die einzige, die ihr Linderung bringt.

Wie gewöhnlich stehe ich in der hinteren Reihe der Ärztengruppe und höre aufmerksam der Falldarstellung zu.

Ich lausche den leisen Worten der Patientin und stelle meine Diagnose. Während ich in meine Gedanken vertieft bin, teilt sich die Ärztengruppe plötzlich vor mir auf. Der Weg zum Bett der Patientin öffnet sich. Überrascht schaue ich den Chefarzt an. Er fragt mich nach meiner Meinung. „Frau Kollegin, haben Sie einen Vorschlag?“ Alle Augen richten sich auf mich. Die Kollegen wissen, dass ich eine Art „exotische“ Akupunktur anwende. Ich richte meinen Blick auf die Patientin. Diese roten Wangen, was haben sie zu bedeuten, frage ich mich? Plötzlich öffnet sich ein Bild vor meinem „inneren Auge“: der energetische Meridian Dünndarm-Herz ist nicht in Ordnung. Aus meiner Kitteltasche ziehe ich einen Bleistift und bitte die Patientin, mir ihre linke Hand zu geben. Eine Kette von Therapieschritten zeichnet sich in meinem Kopf ab. Meine innere Stimme flüstert mir zu: „Hauptsystem – Insektsystem – Minisystem! Ja, Minisystem – das ist das richtige! Rote Wangen: der Dünndarm-Herz-Meridian ist blockiert! Suche im Minisystem die Entsprechung zum Dünndarm! Ja, genau – das ist die Mitte des Unterbauchs, hier ist die Entsprechung zum Nabel und hier ist der richtige Punkt – massiere ihn!“. Es ist mir ganz klar, wo und wie ich behandeln muss. Ich sehe den Entsprechungspunkt ganz deutlich.

Die Patientin gibt mir die geöffnete Hand. In ihren Augen sehe ich Neugier und eine Spur Skepsis. Mit einer klaren Absicht nehme ich ihre Hand in meine, um den Entsprechungspunkt zu massieren. Plötzlich verändert sich die Stimmung. Die Patientin schaut mir ins Gesicht und richtet dann sofort den Blick auf den Chefarzt.

An ihren Augen und an der Körperhaltung sehen wir sofort, dass sich innerhalb von Sekunden etwas verändert hat. Ihr vom Leiden angespanntes Gesicht entspannt sich. Eine tiefe

Freude strömt aus ihren wunderschönen, blauen Augen. Direkt vor unseren Augen wird die Patientin jünger.

Sie richtet ihren Blick wieder auf mich und fragt mit sanfter, energiegeladener Stimme: „Frau Doktor, kann das sein: der Schmerz ist weg? Mein Bauch ist ganz warm und auch mein ganzer Körper. Ist das ein schönes Gefühl!“ Zu der Zeit hatte ich schon mehrmals rasche Ergebnisse bei einer Behandlung dieser Art erlebt, aber noch nie so schnell und blitzartig!? Das war neu für mich. Ich schaue sie an und antworte lächelnd: „Ja, das kann gut sein.“ Der Chefarzt beobachtet mich voller Überraschung und Neugier. Er schaut mich still an. Auf den Gesichtern der Kollegen sind Zeichen von Verwirrung deutlich zu sehen. Sie scheinen sich nicht sicher zu sein, wie sie die entstandene Situation einschätzen sollen. Trotz des überraschenden Ergebnisses führe ich die Massage des Entsprechungspunktes fort. Der Punkt ist sehr schmerzhaft. Immer wieder suche ich und behandle an den anderen Fingerkuppen nur den einzigen Punkt, der dem Dünndarm entspricht. Dies geht schnell und dauert nur ein paar Minuten. Während ich arbeite, kläre ich die Patientin und die Kollegen über das System auf.

Auf dem Weg zum Arztzimmer umkreisen mich meine Kollegen wie Bienen den Honig. Jeder will wissen, was ich gemacht habe, wie es zu solch einem schnellen Ergebnis kommen konnte. Wie funktioniert das? Hält der Erfolg über längere Zeit an? Fragen über Fragen werden mir gestellt. Ich versuche alle Fragen zu beantworten.

Eine Flamme der Begeisterung ist in den Augen meiner Kollegen zu sehen.

Während der nächsten vier Tage bleibt die Patientin noch zur Beobachtung im Krankenhaus. Die Schmerzen treten nicht mehr auf. Mit der Patientin freut sich das ganze Team. Sie wird voller Energie und Zuversicht, mit zurück gewonnener Lebensfreude und glücklich entlassen. Zwei Wochen später, noch unter dem Eindruck des erlebten Therapieerfolges, rufe ich sie neugierig an. Ich frage, wie es ihr geht und ob noch Restbeschwerden vorhanden sind. Sie erkennt mich sofort und dankt mir für die außergewöhnliche Behandlung. Sie antwortet mir freudig: „Ja, es ist alles in Ordnung, seit diesem Tag im Krankenhaus habe ich keine Schmerzen mehr. Ich genieße mein gesundes Leben.“

Sicher fragen Sie sich, lieber Leser: Ist das tatsächlich möglich? Wie funktioniert das? Kann ich damit auch meine Schmerzen behandeln und einen so schnellen Erfolg erleben? Oder ist es doch nur ein Zaubertrick, oder vielleicht verfügt die Ärztin über besondere, übermächtige magische Fähigkeiten, mit denen man geboren wurde? Ich kann Sie beruhigen: Ich bin keine Magier und habe keine Zaubertricks auf Lager, die ich in meiner täglichen medizinischen Praxis anwende. Es ist eine Wissenschaft, eine Lehre für sich, die sehr logisch, sehr einfach und sehr verständlich aufgebaut ist. Ich habe diese Methode gelernt und jeder von Ihnen kann sie erlernen. Sie können sie anwenden und damit sich selbst und jedem anderen helfen, der unter Schmerzen oder einer unheilbaren Krankheit leidet.

Willkommen in einer Welt des neuen Denkens, in einer Welt der Zukunftsmedizin, die Ihr Leben verändern kann. Denken Sie daran: sobald Sie das System verstanden haben, können Sie es überall anwenden. Die Hand ist ein Wunderwerk und ein Schlüssel zu unserem Körper und unserer Gesundheit.

## 01. Warum Su Jok?

Haben Sie sich je gefragt: warum wurden wir mit diesem besonderen Werkzeug, der Hand, beschert? Wer hatte die Idee und Absicht, uns so wie wir sind zu erschaffen? Warum brauchen wir für dieses Leben Hände? Warum können wir so deutlich die offene Hand vor die Augen halten und jedes Detail gut erkennen? Warum geben wir die Hand zur Begrüßung, und warum heben wir die Hand und winken zum Abschied? Warum betätigen wir unsere Hände bei der Zubereitung von Essen, um etwas zu trinken, die Tür aufzumachen, etwas zu halten, oder wenn wir uns umarmen?

Hinter den Antworten auf alle diese Fragen steht eine tiefgehende Philosophie, die unseren Gedankenhorizont erweitern kann.

Erinnern Sie sich – wie war es, als Sie sich etwas vorgenommen hatten, als Sie eine Idee hatten und diese verwirklichen wollten? War es nicht so, dass Sie am Anfang eine Absicht hatten, diese Idee zum Leben zu erwecken? War es nicht so, dass Sie sich nach der Geburt der Idee überlegten, wie sie diese verwirklichen könnten? Sie hatten bestimmt eine Vorstellung von Ihrem Ziel. Was haben Sie als erstes gemacht? Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie sich sorgfältig die Schritte überlegt, die sie zum Erfolg führen würden. Und als Sie dann nach einiger Zeit Ihr Ziel erreichten, was hatten Sie dann für ein Gefühl? War das ein Gefühl des Sieges oder der Freude? Wie drückte es sich in Ihrem Gesicht aus?

Ja, wir alle haben am Anfang eine Absicht. Wir wollen etwas in die Tat umsetzen. Wir verfolgen ein Ziel. Nach einer Überlegungszeit und mit einem gut durchdachten Plan, der

alle Schritte enthält, die uns zum Ziel bringen, fangen wir mit der Arbeit an. Und wenn es uns gelingt, den Plan erfolgreich abzuschließen, freuen wir uns. Als Zeichen der gelungenen Arbeit, Zeichen der Befriedigung und des Erfolges – lächeln wir. Ja, jetzt haben wir es geschafft! Wir freuen uns über das Endergebnis. Wir haben das Gefühl, etwas erschaffen zu haben und zeigen unsere Freude als Lächeln im Gesicht.

Genau so war es auch bei unserer Entstehung. Bei unserer Erschaffung musste Jemand zunächst eine Absicht gehabt haben, wie wir als höchste lebende Kreatur aussehen sollten. Wo sollten unsere Körperteile und Organe platziert sein und wie sollten sie funktionieren, damit wir nach der Geburt zurechtkommen können. Zurechtkommen müssen wir in einem vielfältigen Leben, in dem wir eine Lehre zu lernen haben, unsere individuellen Entwicklungsaufgaben bewältigen müssen. Abhängig davon, wie wir dieses meistern, werden wir entweder vorankommen in unserer Entwicklung und damit auch zu Freude und Liebe finden, oder in innerer Gefangenschaft und damit in Leid, Schmerz und Enttäuschung verbleiben.

Mit den Händen treten wir in Kontakt mit der Umwelt und „handeln“, wir erschaffen und bewegen Dinge. Mit den Händen können wir andere Menschen berühren. Mit unseren Händen gestalten wir unser Leben. Die Hände befinden sich vor dem Körper, sie sind gut zugänglich und stellen dadurch auch ein Tor zu den vielen unterschiedliche

Möglichkeiten der Selbstbehandlung dar. So wurden uns die Hände und Füße mit ihrer hervorragenden Struktur und ihren einmaligen Funktionen, auch als die besten Werkzeuge zu Erhaltung unserer Gesundheit – und damit die Möglichkeit, Glück in Fülle zu genießen – durch den

„Existence Spirit“ geschenkt. Mit jeder Betätigung der Hände (Fassen und Halten von Gegenständen, Berührungen, Spielen von Musikinstrumenten und vielem anderen) stimulieren wir unbewusst jede Minute unseren ganzen Körper durch die Aktivierung bestimmter biologischer aktiver Punkte (BAPs). Diese Punkte befinden sich an den Händen und korrespondieren mit jedem Körperteil und jedem Körperorgan.

Durch unser Gehen treten wir unzählige Male auf die Fußsohlen. Ebenso unbewusst aktivieren wir dabei die korrespondierenden Punkte mit unserem ganzen Körper. Dadurch bleiben uns einige Krankheiten für längere Zeit erspart, oder brechen während unserer Lebenszeit gar nicht aus. Nicht umsonst wird immer wieder empfohlen, barfuss zu laufen und spezielle Einlagen in den Schuhen zu tragen. Die besondere Methode, in die Sie heute eingeweiht werden, heißt Su Jok Akupunktur. Sie wurde durch den koreanischen Professor Park Jae Woo entdeckt und weiterentwickelt. Mit dieser Methode können Sie Handpunkte bewusst und zielgerichtet stimulieren, die mit bestimmten Körperstellen korrespondieren, und dadurch positiv auf Ihre Gesundheit einwirken.

### **Su Jok Akupunktur ist:**

- **Leicht zu erlernen durch ihren logischen Aufbau.**
- **Universell, jeder kann die Methode erlernen und anwenden.**

- Einfach in der Anwendung, fast jeder kleine Gegenstand in Ihrer Umgebung kann zur Behandlung (Stimulation des Handpunkts) angewendet werden.
- Sehr sicher, es gibt keine Nebenwirkungen bei dieser Methode. Bei falscher Anwendung bleibt der Erfolg aus.

## 02. Die Hand – ein Wunderwerk

Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und schauen Sie bitte Ihre Hände an (Abb. 1a-d). Öffnen Sie bitte Ihre Hand. Sicher können Sie die fünf herausragenden Teile – die Finger – erkennen. Dabei können Sie deutlich sehen, dass vier Finger lang und in eine Richtung gerichtet sind, nur der Daumen ist kurz und dick.

Woran erinnert Sie die Hand? Falls Sie die Lösung nicht gleich finden, drehen Sie bitte die Hand mit den längeren Fingern zum Boden, spreizen sie dabei die Finger leicht auseinander und biegen Sie den Daumen noch mehr auf die Seite (Abb. 2b). Wie sieht es jetzt aus? Sieht unsere Hand nicht unserem Körper, mit seinen vier Extremitäten und dem Kopf, ähnlich (Abb. 2a)?

Versuchen Sie jetzt bitte, die Fingerspitzen untereinander zu berühren (Abb. 3a-d). Dabei stellen Sie fest, dass nur der Daumen mühelos einzelne Fingerspitzen bzw. jeden einzelnen Finger berühren kann. Und wie sieht es mit den anderen Fingern (außer dem Daumen) aus? Versuchen Sie, die anderen Finger untereinander mit den Fingerspitzen zu berühren (Abb. 3a-c). Geht das leicht und harmonisch, oder schleicht sich nicht doch eine Disharmonie ein?

In der geöffneten Hand können Sie mit Leichtigkeit die Linie, die „Lebenslinie“ genannt wird, sowie die Handgelenkslinie erkennen (Abb. 2b). Diese Linien haben eine wichtige Bedeutung für die Unterteilung des Körpers bei der Su Jok Akupunktur und werden später besprochen.

## Ausdrucksformen der Hände



Abb. 1a



Abb. 1b



Abb. 1c



Abb. 1d

## Die Hand als Entsprechung des Körpers

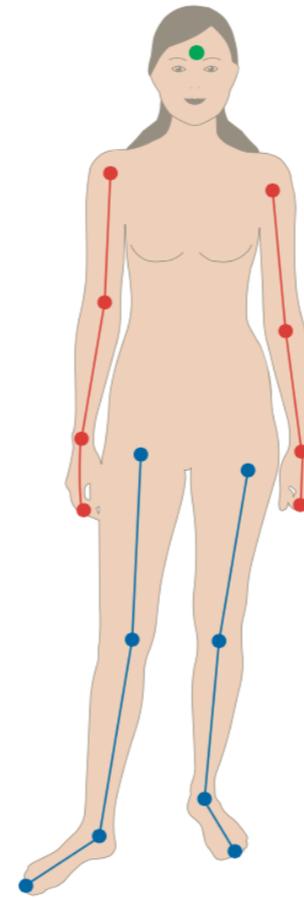


Abb. 2a

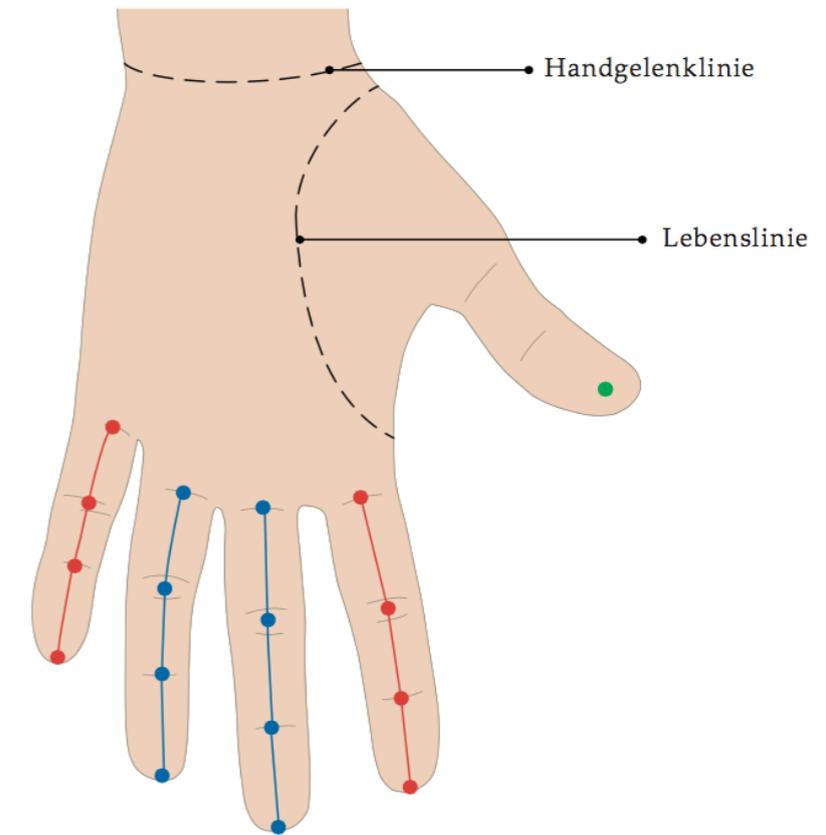


Abb. 2b

## 05. Entsprechungen der Gelenke

Jetzt beugen Sie einen Finger leicht an. Dabei erkennen Sie, dass jeder Finger (bis auf den Daumen) aus drei Teilen besteht.

Beugen Sie leicht Ihre Arme und Beine. Können Sie auch hier jeweils drei Teile erkennen? An den Armen: Oberarm, Unterarm und die Hand. An den Beinen: Oberschenkel, Unterschenkel und den Fuß. Diese Teile sind miteinander durch die Gelenke verbunden (Abb 7a, 7b).

### Zuordnung der Gelenke

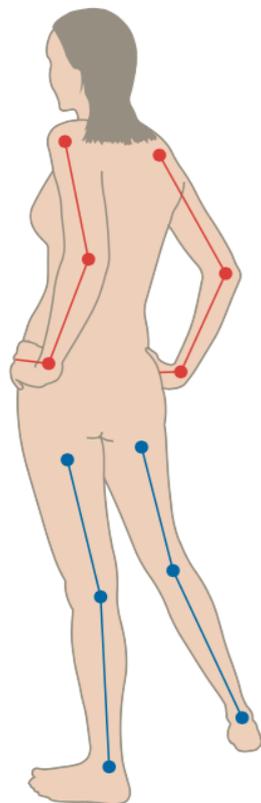


Abb. 7a

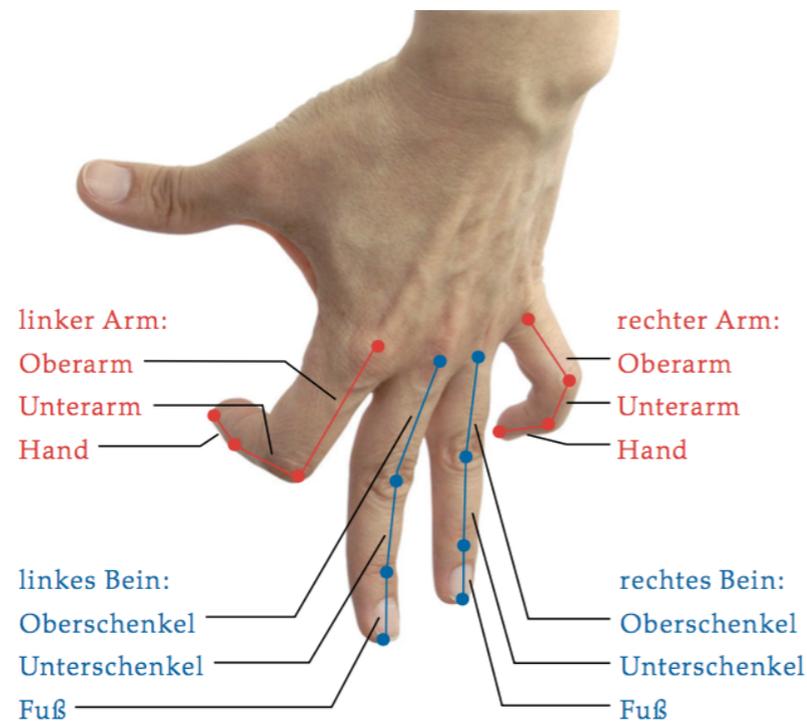


Abb. 7b

Zurück zu unserem leicht gebeugten Finger. Jeder Teil des Fingers entspricht einem Teil der Arme und Beine. Die Innenseiten der Arme und Beine entsprechen den Innenseiten der Entsprechungsfinger. Der weit vom Körper entfernte Teil des Armes – die Hand – entspricht dem Endglied des Zeigefingers und des kleinen Fingers. Die Endglieder des Mittel- und Ringfingers entsprechen in diesem Fall den Füßen. Die Gelenke an den Zeige- und kleinen Fingern entsprechen dem Handgelenk, dem Ellenbogen und dem Schultergelenk. Wir zählen immer von der Fingerspitze zur Handfläche. Das Gelenk, das sich zwischen der Fingerkuppe und dem mittleren Teil des Fingers befindet, entspricht dem Handgelenk. Das nächste Gelenk, das zwischen dem mittlerem Gelenk und dem Gelenk in der Nähe der Handfläche liegt, entspricht dem Ellenbogen. Und das dritte Gelenk, das an der Handfläche liegt, entspricht dem Schultergelenk.

Für den Mittel- und Ringfinger gilt das gleiche. Wir zählen von der Fingerspitze zum Handgelenk. Die Entsprechung zum Sprunggelenk grenzt die Fingerkuppe ab, in der Mitte befindet sich das Kniegelenk und an der Handfläche das Hüftgelenk.

Jetzt, da Sie die Entsprechungen zu den Gelenken kennen, versuchen Sie, das ein bisschen zu üben: Wo werden Sie sich behandeln, wenn Sie Schmerzen am linken Ellenbogen, an der Innenseite, mittig, verspüren (Abb. 8a)?

Nehmen Sie bitte die Handgrundstellung ein. Die vier Fingerspitzen (Zeigefinger bis kleiner Finger) sind zum Boden gerichtet (Abb. 8b).

Um die Entsprechungsareale schneller zu finden, suchen Sie zunächst den Finger, der dem gesuchten Arm entspricht.

Der linke Arm entspricht in diesem Fall dem Zeigefinger an der linken Hand. Der Ellenbogen als Gelenk liegt genau in der Mitte zwischen dem Hand- und Schultergelenk. So können Sie mit Leichtigkeit das mittlere Gelenk (am Zeigefinger der linken Hand) finden. Da die schmerzhafteste Stelle sich genau in der Mitte der Ellenbeuge, innen befindet, liegt auch der Entsprechungspunkt in der Mitte der schwächeren Seite des mittleren Gelenks des Zeigefingers (Abb. 8b). Jetzt ist es sehr einfach, dort den schmerzhaftesten Punkt zu finden und ihn zu behandeln.

### Entsprechung zum linken Ellenbogen

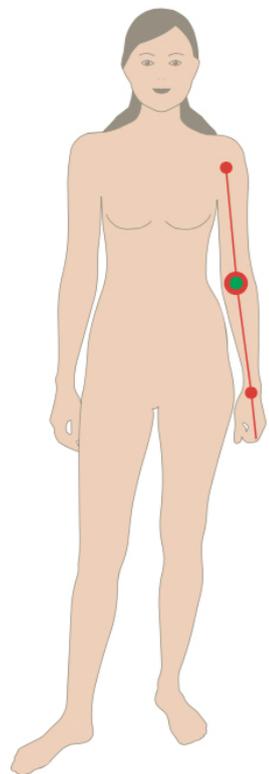


Abb. 8a

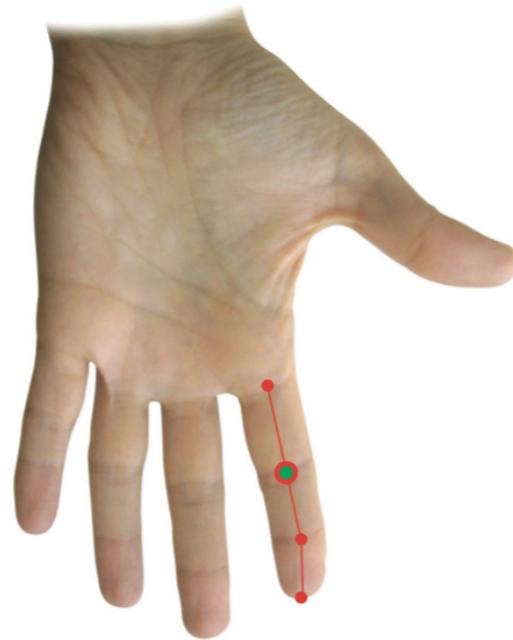


Abb. 8b

Angenommen, Sie haben zum Beispiel Schmerzen am rechten Knie, an der Außenseite (Abb. 9a), und wollen sich selbst helfen. Wo werden Sie nach dem Entsprechungspunkt suchen? Zur Erinnerung: die Hand wird mit den vier Fingerspitzen Richtung Boden gehalten.

Um Missverständnissen vorzubeugen, halten Sie bitte die Hand mit der Handfläche nach außen, vom Körper weg. Ihr Körper ist dabei mit der Vorderseite ebenfalls nach vorn gerichtet. Wir arbeiten immer noch an der linken Hand. Welcher Finger entspricht dann dem rechten Bein?

### Entsprechung zum rechten Kniegelenk

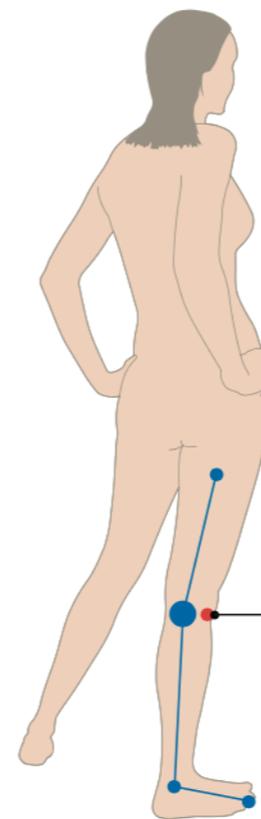


Abb. 9a

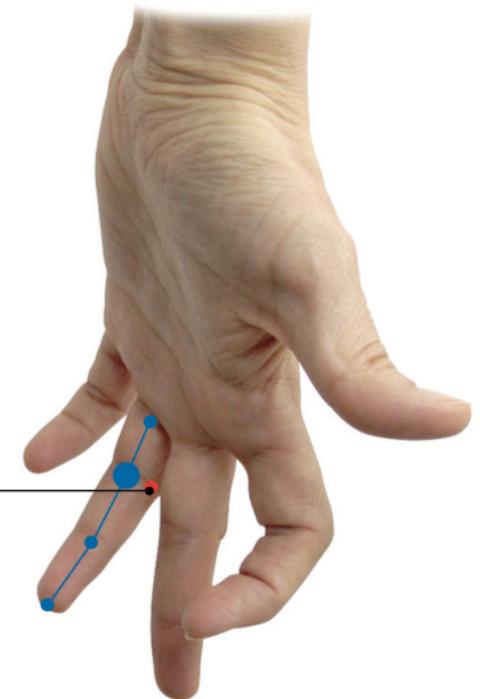


Abb. 9b

schmerzhafter Punkt

Ja, richtig – der Ringfinger (Abb. 9b)! Jetzt versuchen wir das Kniegelenk auf dem Ringfinger der linken Hand zu finden. Das Kniegelenk liegt genau in der Mitte zwischen dem Sprung- und Hüftgelenk. Achten Sie auf die Handhaltung: die Fingerkuppen sind zum Boden gerichtet. Am Finger entspricht das Kniegelenk dem mittleren Gelenk. Jetzt müssen Sie noch die Entsprechung der Außenseite des Knies am Finger bestimmen. Halten Sie mit dem Daumen und dem Zeigefinger der rechten Hand das mittlere Gelenk am Ringfinger der linken Hand. Beugen Sie den linken Ringfinger leicht an und drehen Sie die linke Hand mit der Handfläche zum Körper. Legen Sie den leicht gebeugten Ringfinger der linken Hand über das erkrankte Knie. Jetzt liegt das mittlere Gelenk des Ringfingers genau über dem Knie, das zu behandeln ist. Ihr Knie ist ebenso wie der Ringfinger mit der Yang Seite nach außen gerichtet. Der Schmerz sitzt an der Außenseite des Knies, und somit finden Sie den Entsprechungspunkt am mittleren Gelenk des Ringfingers auf der Seite des Mittelfingers (Abb. 10c). Jetzt können Sie den schmerzhaften Entsprechungspunkt finden und ihn behandeln.

Die Lage der wichtigen Linien, die den Körper und damit Arme und Beine in schwächere und stärkere Seiten (Yin und Yang) einteilen, sowie die Linie der mittleren Symmetrie wird im nächsten Kapitel erklärt.

...

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Su Jok und Triorigin Therapie unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen.

Die in diesem Buch wiedergegebene Auffassung der Autorin entspricht dem aktuellen Stand der durch Professor Park Jae Woo gelehrt und praktizierten Methode.

Jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Su Jok Akupunktur/ Akupressur für ihn eine Alternative oder Ergänzung zur Schulmedizin darstellt.

Die in diesem Buch aufgeführten Behandlungsbeispiele ersetzen nicht den Besuch beim Arzt oder einen Therapeut. Selbstbehandlung erfordert ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Diese können Ihnen weder die Autorin noch der Verlag abnehmen. In Zweifelsfällen sollte immer ein Arzt oder dafür spezialisierter Therapeut um Rat gefragt werden.

Su Jok Akupunktur ist eine koreanische Akupunktur, die mich täglich in der praktischen Anwendung überzeugt. Sie ist leicht zu erlernen, universell und einfach in der Anwendung. Es gibt keine Nebenwirkungen. Bei falscher Anwendung bleibt der Erfolg aus.



A handwritten signature in black ink that reads "Njastouch". The signature is written in a cursive, flowing style.

