

Su Jok-Therapie

Neue Wege in der Therapie

Anna Velisek



Irisdiagnostik, Ohrakupunktur und Fußreflexzonenmassage basieren auf dem gleichen Faszinosum: Holografie. Übergreifende Strukturen finden ihre Entsprechung im Mikrokosmos eines einzigen Organs oder Körperteils. Wer je einen runden Apfelbaum oder einen eher länglichen Birnbaum mit seinen Früchten verglichen hat, dem wird die Ähnlichkeit der Formen aufgefallen sein. Ganz ähnlich verhält es sich beim menschlichen Körper: Bestimmte Bereiche des Fußes repräsentieren bestimmte Organe oder Systeme des Körpers und in der Iris spiegelt sich der Zustand innerer Organe wider.

Auch Su Jok basiert auf solchen Analogien: Su, das heißt Hand. Jok ist das

koreanische Wort für Fuß. Und das sind auch die beiden Mikrosysteme, mit denen sich der Su Jok-Therapeut in der Diagnose und Behandlung hauptsächlich befasst. Ich habe die Su Jok-Therapie bei Professor Park Jae Woo erlernt. Su Jok stammt ursprünglich aus Korea und fand über Russland und Tschechien den Weg nach Deutschland. Entwickelt wurde die Methode von Professor Park Jae Woo, der entdeckt hat, dass die Struktur der Hände und Füße der Struktur des ganzen Körpers entspricht.

Die weit vom Körper entfernten und sehr empfindlichen Rezeptoren an Händen und Füßen sind besonders gut geeignet Impulse aufzunehmen und an die

entsprechenden Organe weiterzugeben. Die Finger entsprechen in der Systematik des Su Jok den Beinen und Armen. An den Füßen sind die Projektionen ganz ähnlich strukturiert. Auf der Handfläche liegen die Entsprechungspunkte des Oberkörpers. Auch besondere Energiezentren, die energetischen Primärpunkte, spielen eine wichtige Rolle.

Oft wird der Eindruck erweckt, dass die fernöstliche und die westliche Medizin einander diametral gegenüberstehen. Dass dies keinesfalls so sein muss und dass beide Ansätze einander ergänzen und sich gegenseitig befruchten können, ist eine wichtige Erkenntnis, die sich aufdrängt, wenn man sich mit der Akupunktur im Mikrosystem Su Jok befasst. Park Jae Woo hat mit der Su Jok-Methode eine Therapie entwickelt, die fernöstliche Systeme, das indische Prinzip der Chakren und das chinesische Meridiansystem mit der westlichen Schulmedizin verbinden. Die Offenheit der Methode wird auch dadurch dokumentiert, dass ganz verschiedene Ansätze genutzt werden.

Im Westen übertragen allerdings viele Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit den Ärzten. Haben sie ein gesundheitliches Problem, erwarten Sie vom Arzt Hilfe. In der östlichen Welt lernen jedoch schon die Kinder viel über die traditionelle Medizin und befassen sich mit ihrem Körper. Park Jae Woo

wollte den Menschen in den westlichen Kulturen die Möglichkeit geben, sich ebenfalls mit ihrem Körper zu befassen. Und zwar nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der energetischen und der seelischen Basis.

Su Jok greift dabei auch Elemente der westlichen Gesundheitskultur auf. Ein Aspekt, der es sehr erleichtert, die Methode in unseren westlichen Alltag zu integrieren. So werden in der Su Jok-Therapie nicht nur fernöstliche, sondern ganz selbstverständlich auch in Europa heimische Heilkräuter angewandt. Doch das Wesen der Methode ist grundsätzlicher Art. So sind das Werden und Wachsen in der Natur in die Denkweise einbezogen. Der Ansatz ist ein ganzheitlicher, wie die Hetero-Homo-Systematik zeigt, die eine wichtige Basis des Su Jok ist und durchaus Parallelen mit dem Dualismus des Yin und Yang-Prinzips der chinesischen Naturphilosophie erkennen lässt: Hetero ist etwas, das sich bewegt, das wächst, das bereit ist, sich zu entwickeln. Homo ist der Ursprung, der Anfang des Wachstums und liegt eher in der Körpermitte. Wenn etwas wächst, geht es in den Hetero-Bereich über. Bereiche an der Peripherie des Körpers, wie gerade Hand und Fuß, zählen zum gut beeinflussbaren Hetero-Bereich und sind empfänglicher für Behandlungsansätze, die eine positive Wirkung auf das Gesamtsystem zeigen.

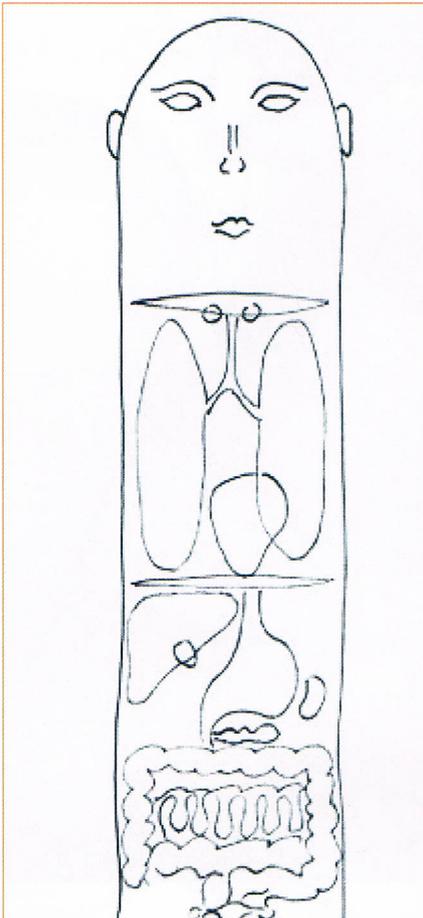
Der Hetero-Bereich entspricht nicht nur Himmel und Sonne, sondern auch der Rückseite des Körpers. Homo entspricht der Vorderseite, dem Mond und der Erde, steht aber auch für Ruhe, das weibliche Prinzip und Erkenntnis. Hetero ist dynamischer, unterstützt Entwicklungen und symbolisiert das männliche Prinzip. Dieser Charakteristik entsprechen auch die



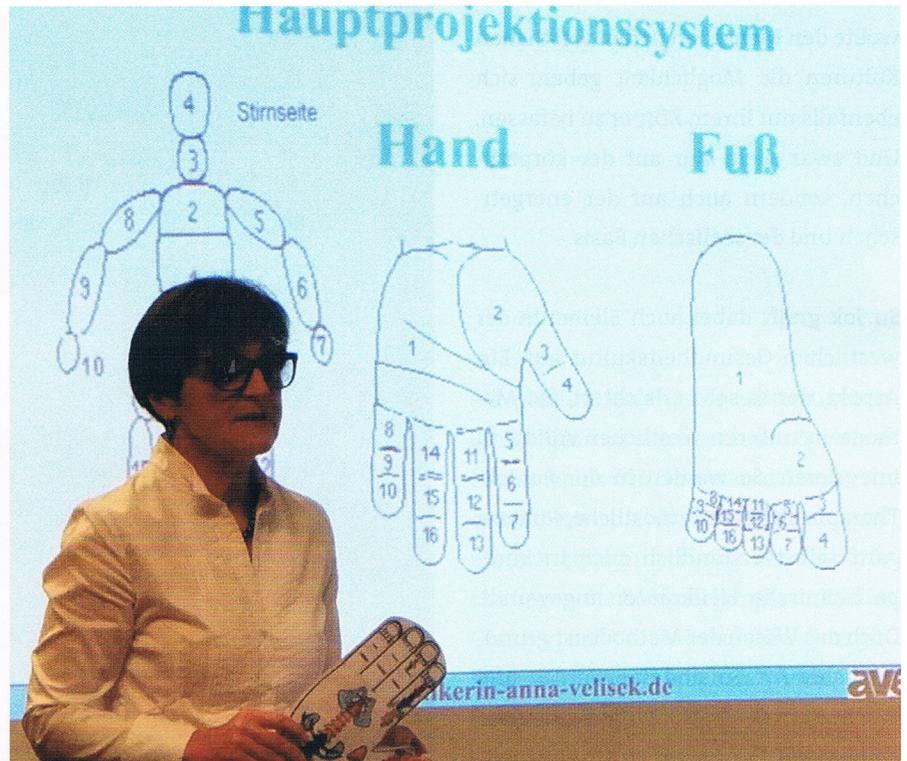
Körperzonen. Die Hetero-Zonen kann man sich gut vorstellen, wenn man sich einen Sprinter vor das innere Auge ruft, der sich vor dem Start an der Startlinie angespannt vorbeugt. Der Hinterkopf, der Rücken und die Außenseite der Arme werden von der Sonne beschienen. Dies sind Körperzonen, die im Prinzip Hetero ihre Entsprechung finden. Brust, Bauch und Gesicht, die Bereiche, die der Sonne nicht zugewandt sind, entsprechen dem Prinzip Homo. Homo und Hetero sind zwar entgegengesetzt wirkende Kräfte, aber nicht voneinander zu trennen. Während Homo die Energie des Ähnlichkeitsprinzips ist, steht Hetero für Gegensätzliches und Neues. Nur in einem ausgeglichenen Energiesystem, das beide Kräfte relativiert, kann Wohlbefinden und Gesundheit herrschen. Der integrative Ansatz, mit dem Park Jae Woo ganz verschiedene Denkweisen miteinander in Einklang bringt, ist

faszinierend und überzeugend zugleich. Im Su Jok scheint sich das Prinzip eines globalen Austausches zu verwirklichen, das vielen Menschen die Tür zu einem stärkeren Körper- und Gesundheitsbewusstsein öffnet. Das Gegeneinander verschiedener Weltanschauungen, wie es uns aus der Politik leider nur zu vertraut ist, scheint sich in Wohlgefallen aufzulösen.

Wie die Behandlung orientiert sich auch die Diagnose im Mikrosystem von Hand und Fuß. Der Therapeut muss eine große Sensibilität für seine Patienten entwickeln, sich mental ganz auf sein Gegenüber einstellen, um die Diagnose stellen zu können. Dabei wird die Gesundheitsstörung zunächst lokalisiert: Welche Körperseite ist betroffen, lässt sich das Problem auf der Vorder- oder Rückseite des Körpers, ober- oder unterhalb des Zwerchfells lokalisieren?



Je nachdem, wo die Symptome zu spüren sind, wird im Mikrosystem Su Jok, also an der Hand oder am Fuß nach den Ursachen geforscht. Ein wichtiges Instrument ist der diagnostische Stab, mit dem zunächst die analog-pathologischen Punkte aufgespürt werden, die zu den erkrankten Organen oder Körperregionen in Beziehung stehen. Die Vielfalt der Behandlungsmöglichkeiten ist ein weiterer großer Pluspunkt der Methode. Von der Akupunktur, der Akupressur über pflanzliche Wirkstoffe bis hin zu magnetischen Wirkungen und Massagen kommen ganz verschiedene Mittel zum Einsatz. Auch die Moxibustion, bei der Heilkräuter über den Chakren oder über den Byolmeridianen, wie die Meridianbahnen in der Systematik des Su Jok heißen, abgebrannt werden, und Farben mit ihren unterschiedlichen Wirkungen werden in der Su Jok-Behand-



lung genutzt. Auch mit dem Monolux-Pen können die energetischen Punkte stimuliert werden. Diese Vielfalt bietet die großartige Chance, für jeden Patienten die auf ihn abgestimmte und ihm angenehme Therapieform zu finden.

Jeder kann auf diese Weise sich und seinen Körper besser kennen lernen. Das ist in unserem hektischen Alltag keine Selbstverständlichkeit mehr. Wer eine gründliche Diagnose und die regelmäßige Betreuung durch seinen Therapeuten ernst nimmt, kann viele Behandlungen in seinen individuellen Tagesablauf einbetten. Dadurch erhöhen wir auch unser Körperbewusstsein und lernen, auf unseren Körper und seine Reaktionen zu achten. Es gibt allerdings Behandlungen, die von dieser Maxime ausgenommen werden müssen. Etwa die Akupunktur im Mikrosystem Hand und Fuß, die nur von erfahrenen Fachleuten angewandt werden kann. Oder die Moxibustion, die sehr behutsam und gezielt durchgeführt werden muss. Auch andere Feinheiten,

etwa Einflüsse der Tageszeit auf die Wirkung der Behandlung, sollten dem Therapeuten anheimgestellt werden. Die hier zugrundeliegende Systematik ist recht komplex und basiert auf vielen Einflussfaktoren.

Für welche Mittel sich Therapeut und Patient entscheiden, ist von vielen Faktoren abhängig. Su Jok ist ein ganzheitlicher Ansatz, der auch Vorlieben oder Abneigungen des Patienten berücksichtigt. Die Zusammenarbeit von Therapeut und Patient sollte daher ganz bewusst gepflegt werden. Offenheit und Vertrauen spielen eine große Rolle. ★

www.heilpraktikerin-anna-velisek.de



Anna Velisek
Heilpraktikerin