

Приемы и упражнения Су – Джок-терапии

Система Су-Джок разнообразна, представляет собой уникальную по своей эффективности и простоте лечебную методику, доступную абсолютно любому человеку.

Начать пользоваться Су-Джок терапией может любой человек, вне зависимости от базовой подготовки, можно освоить Су-Джок терапию и использовать эти знания для помощи себе и близким.

1. Массаж специальным шариком



Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, мы массируем мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

2. Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

3. Массажёр «Чудо-Валик»



эффективно воздействует на биоактивные точки, тем самым стимулирует работу всех внутренних органов. Массаж кистей и стоп заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности и оказывает общее профилактическое действие. Для этого мы просто перекачиваем в руках или на стопах валик. Время занятия 10 минут в день.

4. Ручной массаж кистей

Очень полезен и эффективен массаж кистей. На ладони проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за головной мозг. Пальцы необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм.

5. Массаж стоп

Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами, морской гальке.

