

Су-Джок терапия
это метод
лечебного
воздействия через
кисти и стопы.
СУ - это кисть.
ДЖОК - это стопа.

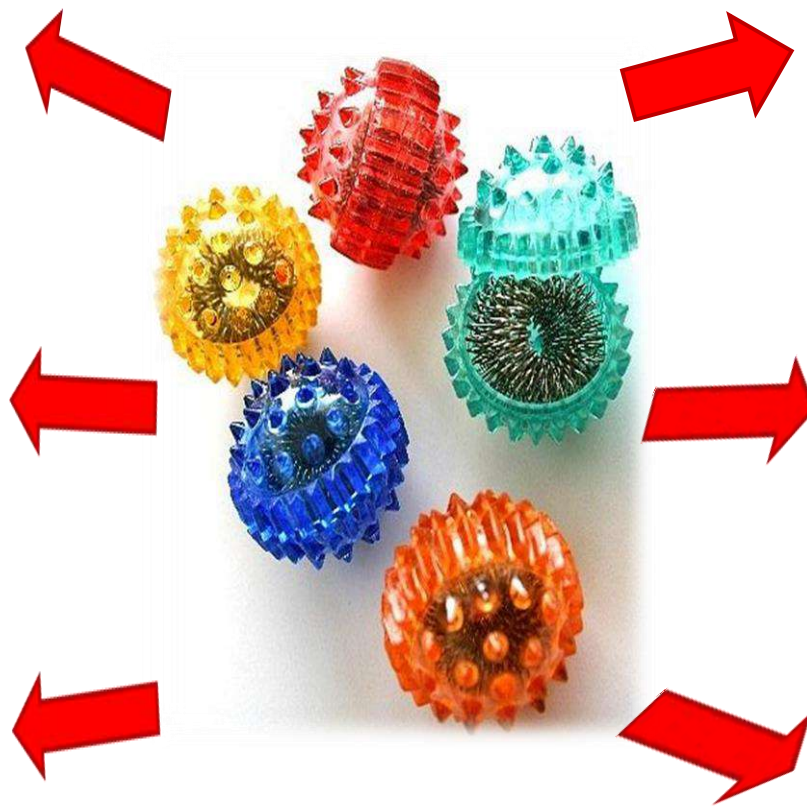


Преимущества Су-Джок терапии

**Безмедикаментозный
метод лечения.**

**Лечение через
воздействие на
определенные
точки и зоны,
расположенные на
кистях и стопах.**

**Этот метод лечения
достаточно прост для
понимания, не
требует специального
Образования.**

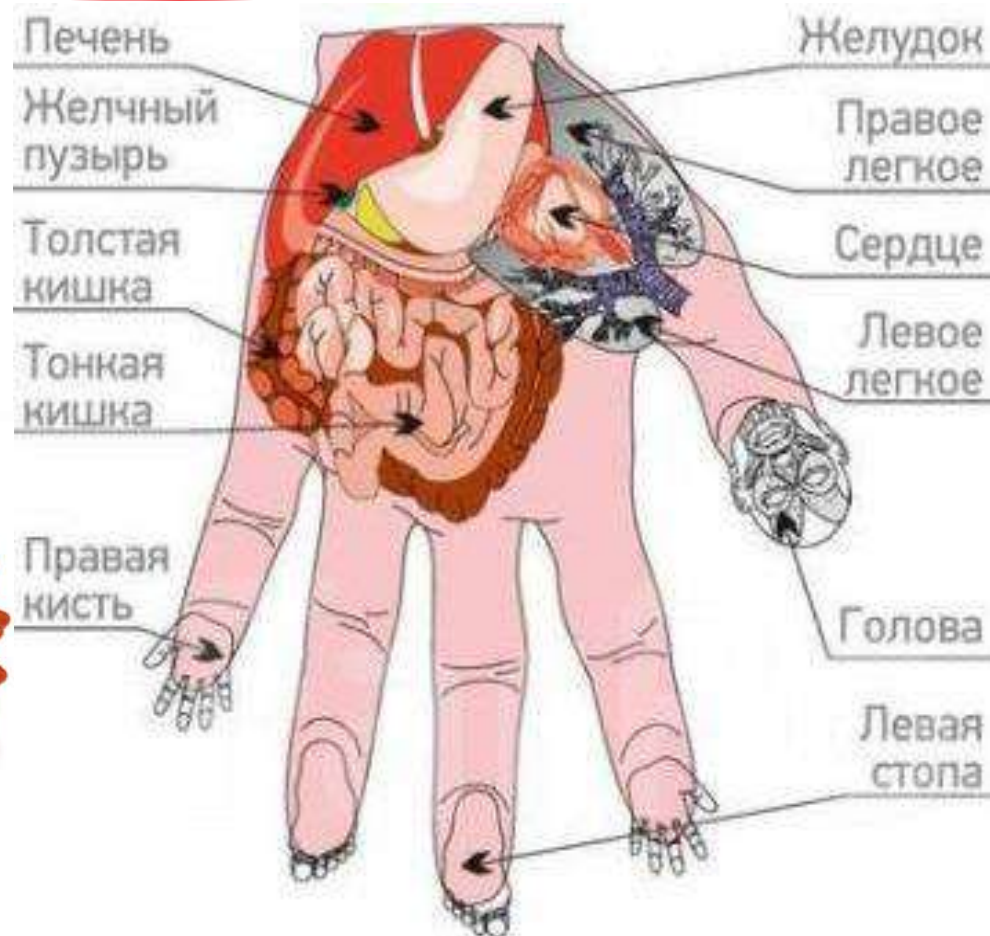


**Осуществляется
благоприятное
воздействие на весь
организм.**

**Доступность.
Приобрести можно в
аптеках.**

**Развивает координацию
движений и мелкой
моторики, стимулирует
речевые зоны коры
головного мозга,
развивает внимание и
память.**

Влияя на точки – вы исцеляете себя!
По теории Су-Джок, человеческое тело и его разные органы спроецированы на кисти человека.



Полезно знать!

Знания о Су-Джок терапии необходимы всем.



Специалистам. Чтобы узнать, как еще можно эффективно помогать своим пациентам

Обычным людям. Чтобы применять простую и действенную методику оздоровления.

Мамам. Чтобы уметь быстро помочь ребенку при детских недугах.

Пожилым людям. Чтобы уметь поддерживать свое здоровье без сложных процедур и упражнений.

Развивающимся личностям. Чтобы узнать новые возможности своего организма.

Упражнение № 1

1. Су-Джок положите между ладоней и выполните круговые движения по часовой стрелке, затем против.

2. Су-Джок положите между ладоней и выполните прокат вперед по ладошке и назад.

3. Повторите упражнение 5-7 раз на правую руку, затем на левую.



Упражнение № 2

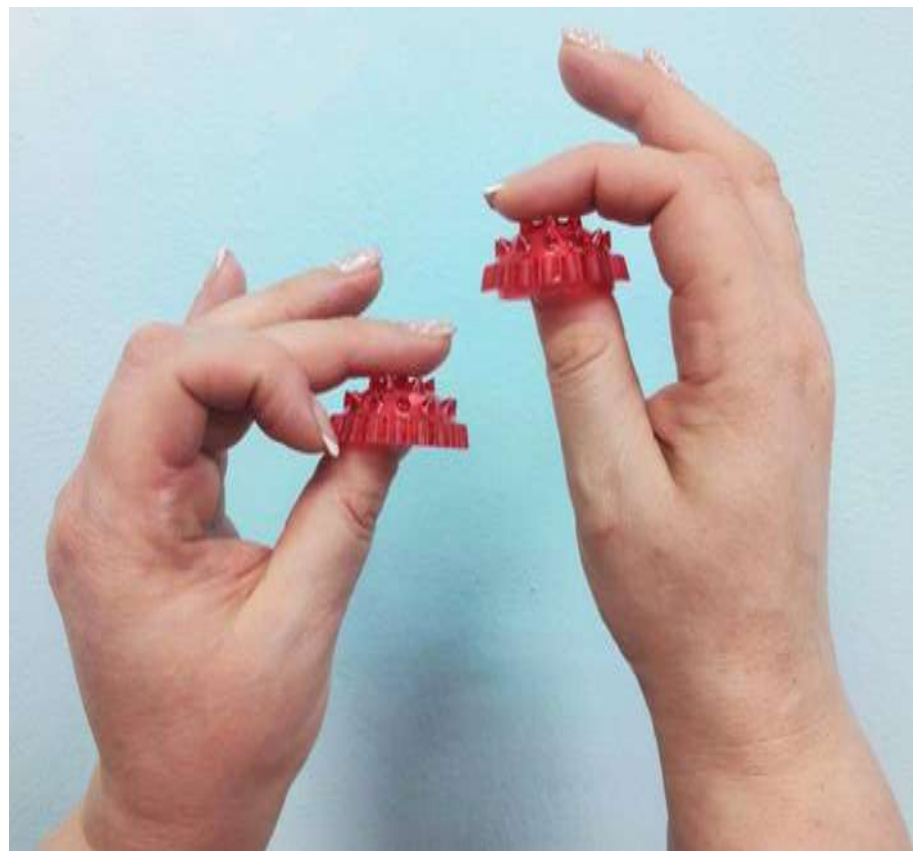
1. Су-Джок положите между мизинцем и безымянным пальцами и выполните сжатие, затем между безымянным и средним и т.д.

2. Повторите упражнения 5-7 раз на правую руку, затем на левую.



Упражнение № 3

- 1. Возьмите Су-Джок двумя руками.**
- 2. Поочередно сжимайте шипы пальцами (большой и указательный, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец, и в обратном направлении).**
- 3. Повторите упражнение 5-7 раз.**



Упражнение № 4

1. Возьмите Су-Джок (колечко).
2. Наденьте на большой палец и прокатите его вперед- назад, затем на указательный и т.д
3. Повторите упражнение 5-7 раз.



Упражнение № 5

- 1. Возьмите Су-Джок (колечко).**
- 2. Одновременно надевайте на палец и прокатывайте его вперед- назад, затем на указательный и т.д**
- 3. Повторите упражнение 5-7 раз.**



Упражнение № 6

1. Возьмите Су-Джок (колечко) в правую руку,

2. Поочередно сжимайте Су-Джок пальцами (большой и указательный, большой и средний, большой и безымянный, большой и мизинец, и в обратном направлении).

3. Повторите упражнение на правую, левую руку 5-7 раз.

