

Terapia Su Jok
Generalidades

Dra. Carmen Rosa Chelala Friman ⁽¹⁾
Int. Arístides Salvador Legrá Chelala ⁽²⁾

- (1) Especialista de Segundo Grado en Ortopedia y Traumatología. Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Profesor Auxiliar. Investigador Agregado
- (2) Interno de la carrera de Medicina. Instructor no Graduado de la Cátedra de Ortopedia y Traumatología. Hospital VILenin de Holguín

Este trabajo va dirigido a especialistas y residentes de Medicina General Integral, a estudiantes de quinto año de la carrera de medicina, a residentes de Ortopedia y Traumatología, a todos los profesionales de la salud que se interesen por el alivio del dolor, en las afecciones del sistema osteomioarticular

Dirección de correo electrónico: crchelala@cristal.hlg.sld.cu

En coreano mano significa Su y pie significa Jok. Nuestra mano tiene un gran parecido a todo nuestro cuerpo y podemos curar por la aplicación de presión en la zona afectada de correspondencia

Manos y pies tienen el parecido más absoluto con el cuerpo humano, su parecido es mayor en cuanto a la mano se refiere, en la mano subyace un sistema curativo

La terapia Su Jok tiene gran importancia, es un sistema de curación muy efectivo

Sistema de correspondencia en las manos

Las manos tienen un parecido obvio con nuestra estructura corporal

El cuerpo tiene 5 apéndices: 4 extremidades y la cabeza; la mano tiene 5 apéndices, los dedos. Si estamos de pie, 4 extremidades apuntan hacia el suelo y una, la cabeza, apunta en sentido diferente; en la mano, al abrirse, 4 dedos apuntan hacia abajo y el pulgar, en otro sentido. Las 4 extremidades tienen 3 segmentos, por ejemplo, muslo, pierna y pie; los dedos que representan esas extremidades

tienen 3 segmentos las falanges proximal, media y distal, y el pulgar, que representa la cabeza y el cuello, tiene también 2 segmentos o falanges, proximal y distal

Similitud de las Protuberancias

En el cuerpo hay cinco protuberancias, que son: cabeza (cuello), miembro superior derecho e izquierdo y miembro inferior derecho e izquierdo

En la mano a su vez hay cinco dedos salientes entorno a la palma de la mano (Figura # 1)



Figura # 1: Similitud de las protuberancias
Fuente: Libros sobre Terapia Su Jok. Profesor Dr. Park Jae Woo

Similitud de acuerdo con el nivel de ubicación de las partes protuberantes
En la parte superior del cuerpo

humano se sitúa la cabeza, y en la inferior - las piernas. Los brazos se encuentran entre ellos. En la posición natural de la mano el pulgar está en la parte más alta, y en la parte más baja - el anular y el medio, mientras que el índice y el meñique se encuentran entre ellos (Figura # 2)

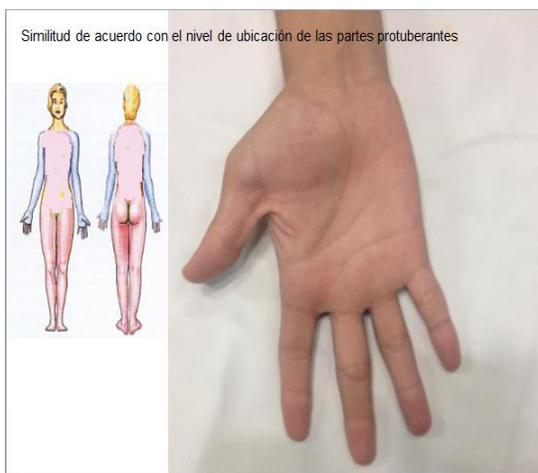


Figura # 2: Similitud con el nivel de ubicación de las partes protuberantes
Fuente: Libros sobre Terapia Su Jok. Profesor Dr. Park Jae Woo

Similitud de acuerdo con las direcciones de las partes protuberantes

La cabeza está orientada hacia arriba, al cielo, los brazos y las piernas son paralelos y están orientados hacia abajo, hacia la tierra. En la posición natural de la mano la dirección del pulgar se diferencia de la dirección de los demás dedos (Figura # 3)

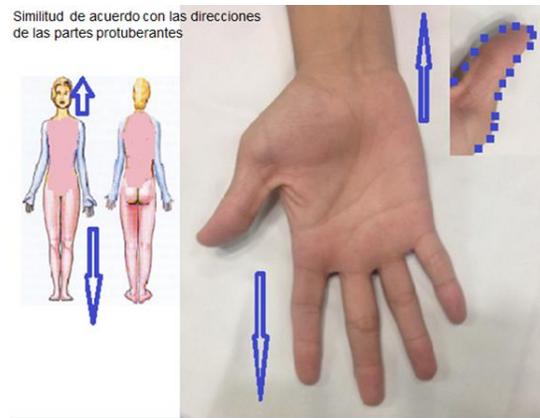


Figura # 3: Similitud de acuerdo con las direcciones de las partes protuberantes

Fuente: Libros sobre Terapia Su Jok. Profesor Dr. Park Jae Woo

Similitud con las proporciones de las dimensiones de las partes protuberantes

La cabeza es la parte más corta y ancha de las partes protuberantes del cuerpo, las piernas son las más largas, y los brazos son medianos. El pulgar es corto y ancho en comparación con los demás dedos, el medio y el anular son los más largos, y el índice y el meñique son medianos (Figura # 4)



Figura # 4: Similitud con las proporciones de las dimensiones de las partes protuberantes

Fuente: Libros sobre Terapia Su Jok. Profesor Dr. Park Jae Woo

Similitud con la cantidad de los segmentos de las partes protuberantes

La cabeza consta de dos partes: la cabeza propiamente dicha y el cuello. Los brazos y las piernas constan de tres partes divididas por las articulaciones: el brazo, el antebrazo, la mano, el muslo, la pantorrilla, el pie. El pulgar consta de dos falanges, los otros dedos de tres falanges divididos por las articulaciones

(Figura # 5)



Figura # 5: Similitud con la cantidad de segmentos de las partes protuberantes

Fuente: Libros sobre Terapia Su Jok. Profesor Dr. Park Jae Woo

Similitud del pulgar a la cabeza

El pulgar es similar a la cabeza más que cualquier otro dedo

(Figura # 6)



Figura # 6: Similitud del pulgar a la cabeza
Fuente: Libros sobre Terapia Su Jok. Profesor Dr. Park Jae Woo

Ventajas de la técnica del holograma (Su Jok):

Puede utilizarse como medio diagnóstico y terapéutico

Es fácil de aprender por su forma analógica de aplicarse

No es necesario aprenderse los puntos de memoria como en la acupuntura

Otras ventajas de la técnica del holograma:

Alta eficiencia

Si dicha terapia se aplica debidamente, a menudo el efecto llega inmediatamente a unos minutos, y a veces a unos segundos

Seguridad absoluta

Este sistema no es obra del hombre, sino fruto de la misma naturaleza. El hombre sólo ha descubierto su efecto. En esto radican su fuerza y su seguridad. La estimulación de los puntos de correspondencia produce el efecto curativo. El uso indebido nunca dañará a nadie, simplemente no dará resultado ninguno

Carácter universal

Con ayuda de la terapia su jok se puede tratar cualquier parte del cuerpo humano, cualquier órgano, así como cualquier articulación

Facilidad de aplicación

La terapia su jok no obliga a aprender ni a memorizar algo. Lo aprendido se olvida con facilidad. Es suficiente comprender una vez el método y aprovecharlo luego toda la vida

Sencillez de aplicación

Su mano y los conocimientos siempre son suyos, señor lector. Siempre están al alcance los objetos para tratar. Hasta hoy no ha existido método alguno de curación tan fácil a ser dominado, ni tampoco la posibilidad de obtener resultados tan rápidos y eficientes

Puede ser aplicado por el propio paciente en su casa

Es un medio muy económico y efectivo de terapéutica

Su efectividad se demuestra en breves segundos o minutos, desde la primera sesión de tratamiento

La terapia del holograma o técnica Su Jok, es un medio sencillo y práctico de diagnóstico y tratamiento en afecciones agudas y crónicas del aparato locomotor y otros sistemas

La base de la terapia consiste en ubicar adecuadamente el punto de analogía de la zona enferma, en el área de la mano, y en estimular correctamente dicho punto analógico

Está al alcance de cualquier facultativo y es factible su utilización en atención primaria de salud

No requiere aprenderse de memoria los puntos, sólo saber ubicar la zona analógica y localizar el punto de más dolor

Tiene la gran ventaja que es el propio organismo mediante su sistema de defensa el que resuelve el problema sin recurrir, la mayor parte de las veces, a otras terapéuticas adicionales

Es un medio diagnóstico y terapéutico muy económico pues evita la utilización de complicados recursos complementarios y puede realizarse con una varilla roma de cualquier material

El éxito de la terapia depende, fundamentalmente, de dos factores: localización adecuada y estimulación eficaz

Referencias Bibliográficas

1. Park Jae Woo Su Jok para todos-segunda edición, corregida y ampliada, Moscú, SU JOK ACADEMIA, 1996. -103 p.: fig. ISBN 5-900810-20-8
2. En afecciones del aparato locomotor (terapia del holograma). Prof. Dr. Msc. Ulises Sosa Salinas. Esp. II grado en Ortopedia y Traumatología. Master en Medicina Bioenergética y Natural. Presidente de honor filial prov. Ortopedia. Profesor Consultante ISCM Camagüey
3. Álvarez Cambras, R: Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatológica, Tomo I, II, III. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1986
4. Park Jae Woo: Terapia Su Jok, Asociación Andaluza de Terapias Su Jok. Curso por correspondencia, España, 2002