

# LE SU JOK

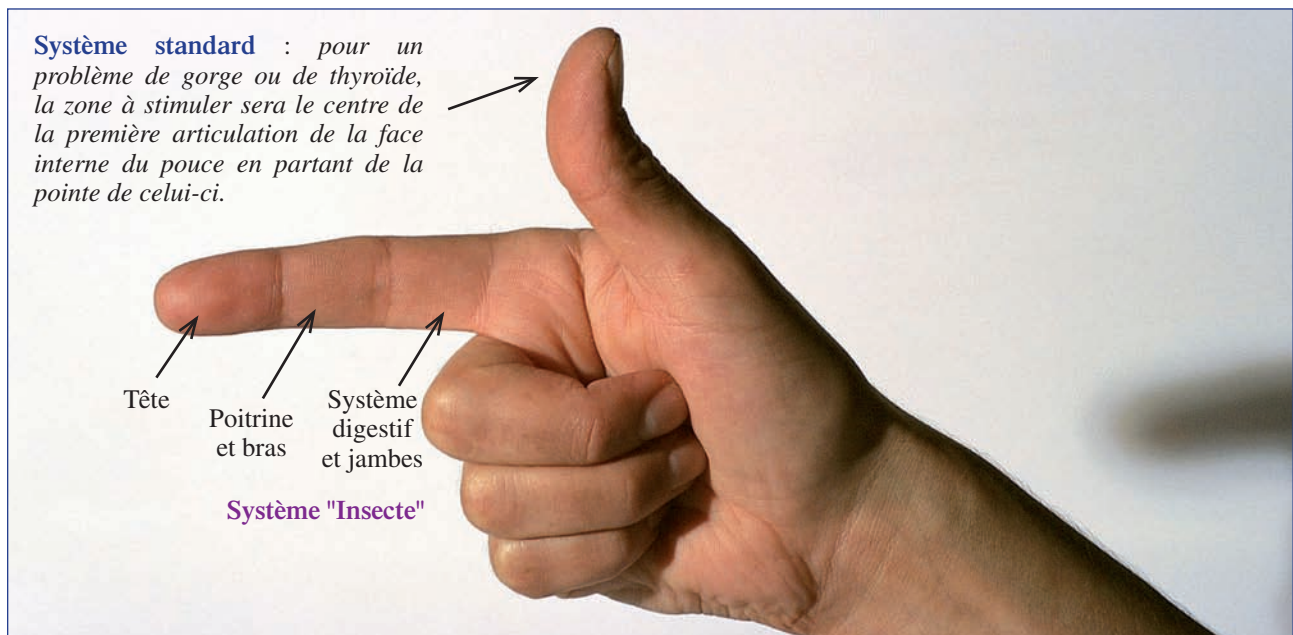
## La thérapie des cosmonautes russes dans l'espace

Pour les lecteurs de Belle-Santé, acupression, réflexologie et même Dien Cham sont des termes devenus familiers. Mais le Su Jok évoque-t-il quelque chose pour vous ? Probablement pas, la plupart des ouvrages publiés à ce jour sur le sujet étant en langue étrangère. Cette thérapie venue de Corée mérite pourtant que vous la découvriez. Intéressés ? Alors, lisez la suite.

Le Su Jok est une thérapie énergétique qui nous vient de Corée. « Su » signifie « main » et « Jok » « pied ». Le Su Jok se pratique en effet sur les mains et les pieds. Élaborée en 1987 par le professeur Park Jae Woo, à partir de la médecine traditionnelle asiatique, cette technique vous permet de soigner grand nombre de pathologies en travaillant sur des zones réflexes des mains et des pieds. En ce sens, elle est une « cousine » de l'acupuncture ou de la réflexologie, mais sa particularité réside dans l'analogie entre nos mains et nos pieds, et notre corps.

Observez votre main. Elle est formée de la paume et de 5 doigts dont un, le pouce, est orienté différemment des autres. Votre corps, lui, a un tronc, deux bras et deux jambes qui, quand vous vous tenez debout, sont orientés vers le sol, et une tête qui, quant à elle, est dressée vers le ciel. À l'exception du pouce, vos doigts ont 3 phalanges. Vos bras et vos jambes sont, eux aussi, divisés en 3 parties la partie supérieure, la partie inférieure et le pied ou la main. Vous comprenez où je veux en venir ?





Le professeur Park Jae Woo a en effet découvert que tout le corps était représenté, un peu à la manière d'un hologramme, dans les mains et les pieds et même, à plus petite échelle, dans chaque doigt et orteil.

Certaines parties du corps sont représentées sur la paume des mains et la plante des pieds, et d'autres sur le dos de la main et du pied.

D'après la classification Yin et Yang de la médecine asiatique, l'on peut constater que toutes les parties **Yin** du corps se retrouvent **côté paume et plante des pieds**, et les parties **Yang** sur le **dos des mains et des pieds**. Les mains et les pieds, ainsi que les pouces et les gros orteils, sont divisés en deux parties, correspondant aux côtés droit et gauche du corps.

Cela signifie qu'en stimulant certaines zones des mains ou des pieds, vous allez pouvoir soigner des problèmes digestifs ou un mal de dos, par exemple.

Sa découverte s'est avérée tellement efficace pour calmer la douleur et soigner des tas de pathologies que le Su Jok s'est rapidement développé aux États-Unis, en Inde, en Israël et en Russie. Séduits par cette technique, les médecins et chercheurs du Centre Spatial Russe ont même adopté le Su Jok pour soigner les cosmonautes dans l'espace. Et maintenant, le Su Jok arrive aussi en France, et c'est tout bénéfique pour nous !

### DES POINTS FACILES À LOCALISER

Une des spécificités du Su Jok, par rapport à l'acupuncture, par exemple, est la rapidité avec laquelle nous pouvons localiser les points à traiter.

Par l'analogie importante entre les zones du corps humain et leurs zones de correspondance sur les mains et les pieds, celles-ci sont faciles à reconnaître, même pour un débutant.

Prenons l'exemple de la main. Une fois que vous savez que le pouce représente la tête et le cou, que la partie charnue sous le pouce est la correspondance de la poitrine, du cœur et des poumons, que la paume de la main représente le foie, l'estomac et les intestins, que l'index et l'auriculaire correspondent aux bras, et le majeur et l'annulaire aux jambes, vous avez « toutes les clés en main » pour vous soigner.

Prenons le cas d'un problème de **gorge ou de thyroïde**, la zone à stimuler sera le **centre de la première articulation de la face interne du pouce** en partant de la pointe de celui-ci. Logique, non ? Vous remarquerez également que la zone correspondant à l'organe malade sera sensible et même parfois douloureuse à la pression.

Le professeur Park Jae Woo définit deux systèmes de correspondances : le système standard et le système « insecte ».

Le **système standard** est celui que je viens de décrire. Le **système insecte** est la projection de la totalité du corps dans chaque doigt et chaque orteil. Il est peut-être un peu plus difficile à mettre en œuvre, car les points à identifier sont évidemment plus petits, mais il peut être très utile pour agir sur l'ensemble du corps. Dans ce système, la **tête** est représentée dans la **première phalange** de chaque doigt en partant du bout du doigt, la **poitrine** et les **bras** dans la **seconde phalange**, et le **système digestif** et les **jambes** dans la **dernière phalange**. Sur la face interne du doigt se trouvent les parties Yin du corps comme le foie, les poumons, etc. et sur la face externe les parties Yang comme la colonne vertébrale.

En d'autres termes, pour lutter contre la constipation, par exemple, vous pourrez choisir de stimuler la zone correspondante sur la plante des pieds ou les paumes, ou l'intérieur de la dernière phalange des doigts.

Vous me suivez ?

*Suite p. 92*



## LES DIFFÉRENTS TYPES DE STIMULATION

Il y a différentes manières de stimuler les zones de correspondance. Vous pouvez les frotter vigoureusement, les masser en ligne droite ou de manière circulaire, effectuer des pressions successives ou presser en effectuant des mouvements vibratoires. Vous pouvez aussi pincer la peau et les tissus sous-cutanés avec l'index et le majeur. Quelle que soit la méthode de stimulation choisie, si elle est bien effectuée, votre peau va rougir et chauffer.

Vous pouvez utiliser vos doigts ou un stylet à bout arrondi pour effectuer les massages. Ce dernier peut également vous aider à déterminer précisément l'emplacement des points de correspondance.

Si vous voulez stimuler une zone plus importante, vous pouvez aussi utiliser des roulettes de massage, des boules de massage à picots ou encore un anneau de massage élastique, idéal pour masser toute la surface d'un doigt. En cas de constipation, vous pouvez masser la paume de la main avec une boule de massage ou une noix.

Une autre manière de stimuler les zones de correspondance consiste à placer sur les points concernés, en les maintenant avec un sparadrap, des étoiles métalliques (élaborées spécialement pour le Su Jok), des aimants, des perles ou encore des graines de végétaux choisies en fonction du problème à traiter.

Vous souffrez de rhinite ? Un grain de poivre noir fixé par un sparadrap au milieu de l'intérieur de la première phalange du pouce en partant de l'extrémité (ou de n'importe quel autre doigt dans le système « insecte ») vous soulagera.

Plusieurs fois par jour, vous devrez appuyer sur le stimulateur que vous aurez fixé.

Si celui-ci est bien placé, même une légère pression entraînera une réaction douloureuse.

La chaleur permet également de stimuler les zones de correspondance. Chauffez les points avec des mini-moxas.

Cette technique est particulièrement indiquée dans le cas de douleurs, de fatigue ou de maladies chroniques. En cas de toux, appliquez un cataplasme de moutarde (ou de piment) sur la partie correspondant aux poumons sur la partie charnue à la base du pouce (ou du gros orteil).

Des acupuncteurs formés au Su Jok peuvent également agir sur les points de correspondance en utilisant des aiguilles, exactement comme en acupuncture. Cela permet d'agir en profondeur sur les points concernés.

La couleur a également une action thérapeutique et peut être associée à d'autres techniques de stimulation. Vous pouvez ainsi exposer la zone à une lumière colorée ou encore en colorant les zones de correspondance. Par exemple, en colorant en noir l'extrémité des doigts, vous ferez baisser la tension artérielle.

Cela donne envie d'essayer, ne trouvez-vous pas ?

Murielle Toussaint



### À LIRE

« **Su Jok. L'auto-traitement instantané sans médicaments** » du Pr Park Jae Woo aux éditions Trédaniel - 16,80 €.

161 pages illustrées de schémas et dessins.  
Deux parties : présentation du Su Jok et applications pratiques.

### ADRESSES UTILES

Institut français de Su Jok thérapie  
57, avenue de la République  
75011 Paris. Téléphone : 01 48 05 36 82  
www.sujok.fr - Courriel : info@sujok.fr