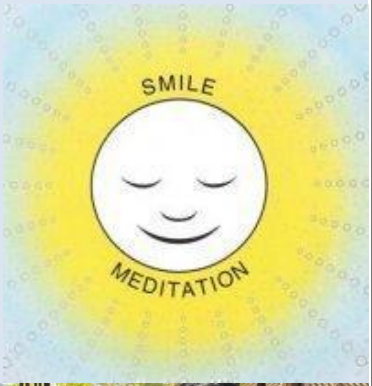
איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי –סניף ישראל

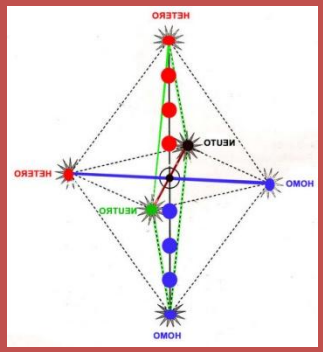
סו ג'וק בישראל

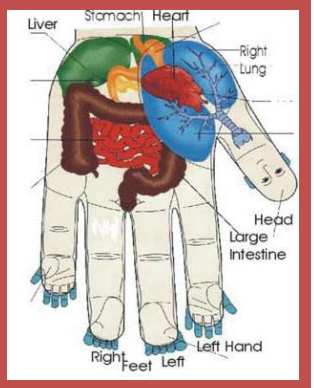
הקונגרס הבינלאומי הראשון של איגוד הסו–ג'וק הבינלאומי, ה–ISA.



2013

גיליון מס' 4





הקונגרס הראשון של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי

הכינוס הבינלאומי הראשון של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי התקיים בהרי טרודוס בקפריסין באמצע חודש מאי 2013. למרות שהאיגוד הוקם בשנת 1991 ע"י פרופ' פארק, זו הפעם הראשונה בה התקיים מפגש פומבי להתדיינות בין נציגי המדינות השונות החברות באיגוד.

בכינוס השתתפו ראשי מרכזים מ-13 מדינות, הציגו את התפתחות הסו-ג'וק בארצם, מצב האינטגרציה למערכת הבריאות הממלכתית ודנו על בניית תוכנית לימודים אחידה עם סטנדרט גבוה ושילוב כוחות למחקר רפואי ומדעי של השיטה.

הכנס היה מאוד עוצמתי ומרגש ובו נכחו מומחי הסו-ג'וק הגדולים ביותר מרחבי העולם, רובם רופאים ומרצים באקדמיות רפואיות שונות, אשר נבחרו והוכשרו ע"י פרופ' פארק לפני כ-22 שנה. בכנס גם הורגש הכוח הרב שיש לאיגוד הסו-ג'וק הבינלאומי כגוף שעוסק בפיתוח והפצת השיטה עפ"י עקרונותיו של פרופ' פארק: "סו-ג'וק לכולם!!! "

נכון לעכשיו הוכשרו עד כה ברחבי העולם כ-200,000 מטפלי סו-ג'וק. במרכזי הסו-ג'וק השונים ברחבי העולם נאספים ומתועדים תיאורי מקרים המשמשים למחקר על יעילות השיטה ופיתוח אסטרטגיות טיפוליות למחלות שונות. איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי מרכז את הידע העמוק ביותר לגבי מהות השיטה ודרכי ההתפתחות שלה ומכיל מאגר ידע עצום הכולל את כתביו המקוריים של הפרופ' שחלקם תרם ראו אור, לצד מחלקת מחקר ופיתוח ששוקדת על המשך פיתוח היסודות שהניח פרופ' פארק (דוגמת הגדרת מבנים אנטומיים ואחרים על פי תורת שלושת המקורות, Sam Won Gong, SAM Won Dong וכלים נוספים...). הגוף הינו גוף מקצועי המורכב מאנשי מקצוע בתחום הרפואה והפרא רפואה אשר החליטו להקדיש את זמנם ומרצם להפצת הסו-ג'וק ברחבי העולם.

בכנס התקבלו מספר החלטות חשובות בינהן התאמת תוכנית לימודים כלל עולמית להסמכת מטפלים. קריטריונים להסמכת מטפלים, טכניקות ושיטות הוראה, עזרים וכיו"ב, והכל במטרה ליצור סטנדרט חינוכי גבוה להכשרת מטפלים ומורים. כמו כן הוחלט על תואר מטפל בסו-ג'וק שהוסמך ע"י איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי, **תואר SJT.**

בנוסף, מונו ראשי מחלקות שונות באיגוד הבינלאומי. ישראל זכתה לכבוד רב כאשר, ראש האיגוד הישראלי, ד"ר זוהר יגיל מונה למנהל מחלקת המחקר והפיתוח של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי. המטרה היא איסוף המידע שהצטבר במרכזי המחקר השונים ברחבי העולם וליזום שיתופי פעולה רב מרכזיים ברחבי העולם במחקר קליני של השיטה.

כיום פועל האיגוד להכרה של שיטת הסו-ג'וק ע"י ארגון הבריאות העולמי ה-**WHO (World Health Organization).**

ISA
International Sujok Association
Israel Branch
www.sujok.com
www.smilesujok.com

תוכן עניינים:

הקונגרס הראשון של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי..... 1-9

הסמינר ה-9 של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי בישראל.....9-10

הסמכות בינ"ל של ה- ISA תואר ה-SJT 11

מאמר סקירה – הטיפול בדיכאון..... 12-15

מתוך כתביו של פרופ' פארק: נשימה מחייכת.....15-18

התוויות לטיפול באמצעות טבעות.....18

להלן תקציר של ראשי המדינו המשתתפות ומצב הסו-ג'וק במדינתם

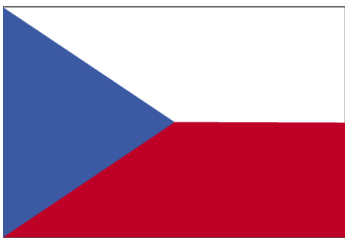
רוסיה:

יו"ר ד"ר מרינה דרקובה.

הסו-ג'וק הגיע לרוסיה בשנת 1991 עם פרופ' פארק ובשנת 1993 נפתחה האקדמיה לסו-ג'וק במוסקבה. משם פעל המרכז ברחבי העולם כמרכז הסו-ג'וק העולמי, בהנחיית פרופ' פארק הודפסו חומרים לימודיים והוקמה חברת סובל שעסקה בייצור כלים טיפוליים.

כיום מוכרת השיטה ע"י משרד הבריאות ומשרד החינוך ברוסיה. רופאים רבים משתתפים בתוכנית ציבוריות ושוקדים על הפצת השיטה. מרוסיה הופצה השיטה ליותר מ-30 מדינות. כיוון שהמרכז הרוסי הינו אחד המרכזים הגדולים והמפותחים ביותר ברוסיה בכנס נכחו נציגים שונים מחבלי ארץ שונים דוגמת אולן-אודה, נובוסיבירסק וקלנינגרד.

ד"ר דרקובה נבחרה להיות אחראית על מחלקת החינוך וההכשרה באיגוד הסו-ג'וק הבינלאומי.



צ'כיה:

יו"ר ד"ר ויקטוריה ביליקובה

איגוד הסו-ג'וק הצ'כי הוקם בשנת 1997 בפראג. הסו-ג'וק מוכר במדינה זו כאחד מסוגי הדיקור המורשים עפ"י חוק . אולם קיימת בעיה בשל מערכת הרפואה שמבוססת על ביטוח בריאות, טיפולי הסו-ג'וק אינם מבוטחים ולכן הרופאים לא יכולים להציע אותם למטופלים שלהם. עיקר המחקר והפעילות במרכז הסו-ג'וק הצ'כי כיום נסב סביב נושא הפוריות, הריון ולידה.

1 ד"ר ויקטוריה בילקובה

ד"ר בילקובה מונתה להיות סגנית מנהל מחקר ופיתוח באיגוד הסו-ג'וק הבינלאומי

סרביה:

יו"ר ד"ר ורה ג'ורג'ביץ'

ד"ר ורה פגשה את פרופ' פארק בספרד ומאז החלה ללוות אותו בהרצאותיו ברחבי העולם.

בשנת 2002 נרשמה באיגוד הדיקור הסיני הבינלאומי כמרכז הסו-ג'וק בארצה. חברה באגודה לרפואה משלימה בסרביה וכיום פועלת לכניסה למערכת הרפואה הממלכתית. מאגר המטפלים והמטופלים בסרביה ממוחשב ומכיל מידע מפורט לגבי כל מטופל ומטפל. כיום קיימים כ-1000 מטפלי סו-ג'וק בסרביה.

3 ד"ר ורה ג'ורג'ביץ' וד"ר ויולטה ניקולאיבה עם המשלחת ההודית

הודו:

יו"ר ד"ר סנקר מוהנסלבן

בשנת 1992 הגיעו 4 רופאים הודים לקייב, השתתפו בסמינר סו-ג'וק ומשם המשיכו לצ'רנוביל שם טיפלו בנפגעי האסון לצבירת ניסיון ואפיון השיטה.

בשנת 1999 הוכרה שיטת הסו-ג'וק ללימודים במסגרת הקולג' הרפואי ההודי.

כיום פועלים להכנסת שיטת הסו-ג'וק לאיגוד ה-AYUSH, ארגון גג ענק לכל מקצועות הרפואה המשלימה בהודו. בהודו אין חובה להיות רופא על מנת לטפל.

כ-150,000 מטפלים הוכשרו עד כה בהודו.

איטליה:

יו"ר ד"ר מסימו לגאנה

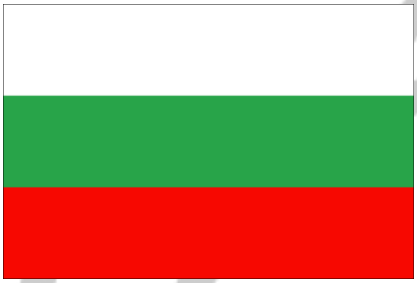
דרכו של מסימו להכרת הסו-ג'וק החלה כאשר גילו אצלו ציסטה בבלוטת התריס והיה צריך לעבור ניתוח, בחיפושיו אחרי דרכים לעקוף את הפרוצדורה הכירורגית, הגיע למטפל סו-ג'וק שהיה גם רופא. ומשם התחיל הקשר עם פרופ' פארק, אחריו הלך ברחבי העולם.

בשנת 2005 הועבר קורס הסו-ג'וק הראשון באיטליה וב-2006 הועברה הרצאת סו-ג'וק במסגרת האקדמיה לפילוסופיה.

באיטליה חייבים להיות רופאים על מנת לטפל באנשים אחרת עלולים להסתכן בתביעה משפטית, עובדה שמסרבלת שם את הפצת השיטה.

בולגריה

יו"ר ד"ר לורה מליובה



מרכז הסו-ג'וק הוקם בסופיה ב-2004 ומאז ישנן הרצאות בינלאומיות מדי שנה. המרכז קטן ואיכותי ונמצא בשלבי צמיחה והתפתחות בכיווני מדיטציית החיוך וה- Sam Won Dong.

4 ד"ר לורה מיולבה - בולגריה

לטביה

יו"ר ד"ר טטיאנה איגלייט

ב-1991 הוקמה האקדמיה ללימודים מתקדמים בדיקור רפואי ודיקור סיני. בשנת 1993 הוקם גוף –ICMART, גוף בינלאומי המורכב בעיקר מרופאים העוסקים בדיקור רפואי וסיני. (http://www.icmart.org/)

בשנת 1995 הועבר הקורס הראשון בסו-ג'וק בלטביה.

בשנת 2004 היה כנס של ICMART הזה בסידני ופרופ' פארק הצטרף בתור מרצה.

כיום מונה איגוד הסו-ג'וק הלטבי כ-300 רופאים. רופאים אלה מחדשים כל 5 שנים את תעודת המטופל שלהם באמצעות בחינת כשירות בסו-ג'וק.

ד"ר איגלייט עוסקת במחקר במדינתה ומונתה בכינוס להיות עוזרת מנהל מחקר ופיתוח בארגון הבינלאומי.

רומניה

יו"ר ד"ר יוליה פוסטולצ'י

המרכז הוקם ב-2008.

במדינה זו מוכרת השיטה בצורה רשמית ע"י משרד הבריאות הרומני!

הסו-ג'וק מוכר כמקצוע בפני עצמו ולאחר תקופת ההכשרה מקבלים תעודת מטפל ממשרד העבודה הרומני. רופאים מקבלים אישורי עבודה ממשרד העבודה הרומני. הסו-ג'וק נקראת מיקרואקופנקטורה וכך מובדלת מאקופונקטורה. ד"ר פוסטולצ'י עוסקת כ-20 שנה במחקר במדינתה ומונתה בכינוס להיות עוזרת מנהל מחקר ופיתוח בארגון הבינלאומי.

גרמניה:

יו"ר ד"ר ניאג'יק טאצ'

מרצה בכירה בסו-ג'וק ברחבי העולם. הקימה את מרכז הסו-ג'וק הגרמני בשנת 2008.

עדיין פועלת להכרה של הסו-ג'וק ע"י מערכת הבריאות, גרמניה מאוד שמרנית ולכן התהליכים איטיים.

5 נציגת גרמניה ד"ר ניאג'יק טאץ'

האמירויות המאוחדות של המפרץ

יו"ר גב' ארטי קומר

גב' קומר למדה סו-ג'וק בהודו והשתתפה בסמינרים שהועברו ע"י פרופ' פארק ברחבי העולם. כיום אחראית על הפצת השיטה באמירויות של המפרץ

לימודי שיטת הסו-ג'וק נפתחים כלימודים מוכרים במכללה הרפואית של הגולף.

ישראל

יו"ר ד"ר זוהר יגיל

מרכז הסו-ג'וק הישראלי הוקם ע"י פרופ' פארק ויועד פוטרמילך בשנת 2005 תחת השם סמייל קולג'. ישראל כמדינת הטרו חוותה שינויים מהירים מאוד בעולם הסו-ג'וק. במהלך 2005-2010 הוסמכו למעלה מ-2500 מטפלים, לצערנו כיום פחות מ-10% עוסקים בסו-ג'וק ככלי טיפולי מרכזי. כמדינת הטרו, הרבה מאוד מרכזים מלמדים את הסו-ג'וק, ברמות ואיכויות שונות. רוב המורים למדו ברוסיה וחלקם החלו בהוראת הסו-ג'וק בצורה לא רשמית עוד לפני פתיחת המרכז הישראלי ע"י פרופ' פארק. איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי סניף ישראל הינו הנציגות הבלעדית של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי וככזה אחראי על ההסמכה ועל תוכניות הלימודים שמתעדכנות מעת לעת. לימודי הסו-ג'וק באיגוד הסו-ג'וק הבינלאומי אינם רק תוספת לשיטות טיפול אחרות אלא מציעים מערכת הפעלה פתוחה מופלאה וחדשנית ביותר לגוף האדם, מעין טלפון חכם. על פלטפורמה זו אפשר לעבוד עם כל הידע הקודם ובעיננו זוהי הגירסה התקדמת ביותר שקיימת לרפואה שלמה.

בישראל כמדינת הטרו, צצו הרבה מתחרים שנאבקו בינהם על הוראת סו-ג'וק ועל תלמידים. לאיגוד הבינלאומי אין כל צד במאבקי אגו או תועלת כלכלית והוא תומך בכל מרכז שמעוניין להפיץ את הסו-ג'וק על פי רוח הסו-ג'וק "סו-ג'וק לכולם" ו"החיוך הוא השלמות". זכויות היוצרים וסימני המסחר הרשומים של שיטת הסו-ג'וק נמצאים בידי ד"ר מין צ'ול פארק, בנו של פרופ' פארק ונשיא איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי. עם זאת בשלב זה אין נקיטה של הליכים משפטיים בשל הפרת זכויות יוצרים או סימני רישום. הליכים אלה ינקטו בעתיד על מנת למנוע אינפלציה בערך הסו-ג'וק ופגיעה בשם השיטה.

כיום ישנם כ-220 תלמידים באיגוד הסו-ג'וק הבינלאומי סניף ישראל ורשומים כ-80 חברי איגוד. המרכז נמצא כרגע בצמיחה מתמדת לצד פעילות מחקרית במרכזים רפואיים שונים. רוח הסו-ג'וק פועמת והמרכז משתתף בצורה פעילה והתנדבותית במסגרות שונות.

יו"ר השלוחה הישראלית, ד"ר זוהר יגיל, בוגר מכון ישראל קנדה למחקר רפואי, נבחר ע"י נציגי המדינות החברות באיגוד להיות ראש מחלקת מחקר ופיתוח של האיגוד. מרכזי מחקר נוספים בצ'כיה ובלטביה נבחרו לסייע אף הם לאיסוף וניתוח התוצאות. בימים אלה מוקם בהודו מרכז גדול למחקר ופיתוח בעיר נגפור. המרכז יפתח בתחילת ינואר 2013 בכינוס גדול של ראשי ממשל ושר הבריאות ההודי.

ישראל נבחרה בשל איכויות ההטרו שלה להוות מיני מודל להפצת הסו-ג'וק בעולם, כניסה למערכת הבריאות, הסמכת מטפלים והקמת רשת קליניקות. כאחראי על המחקר המרכז הישראלי יוזם פעילות מחקרית ברחבי העולם אשר משתמשת במספר המטפלים הגדול ברחבי העולם ומאפשר ניסיונות קליניים כפולי סמיות ותאורי מקרים בקנה מידה גדול. שתי היוזמות שיוצאות כרגע הינן מחקר על טיפול בדיכאון ומחקר נוסף על הורדת ל"ד.

לפרטים נוספים ולהשתתפות במחקר ניתן לפנות למשרדינו.

6 ראשי איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי בכנס בקפריסין

הסמינר ה-9 של איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי 11-14.6.13 תל-אביב

הסמינר ה-9 יועבר ע"י נשיא איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי ד"ר פארק מין-צ'ול

בנושא שלושת המקורות, Sam Won Gong , ריפוי על ציר הזמן ומדיטציית החיוך

מתכונת הסמינר המלא כוללת כ-36 שעות לימוד ותכלול היבטים מתקדמים של שלושת המקורות וסו-ג'וק קי, טיפול באמצעות Sam Won Gong, טיפול בנקודה אחת באמצעות Sam Won Gong, דיקור שלושת המקורות, דיקור על ציר הזמן. בסמינר זה יושם דגש מיוחד על עבודה על מודעות הזמן באמצעות שלושת המקורות, כיצד להתנהל בציר הזמן ומהו הזמן הטוב ביותר לבצע טיפולים שונים. במהלך הסמינר נלמד כיצד לחשב בהתאם לשלושת המקורות של המרחב ושל המבנה האנרגטי שלנו מהו הזמן הטוב ביותר עבורנו לכל סוג של פעילות ולקיום תהליכים פיזיולוגים.

הסמינר בנוי בצורה כזו שאינו דורש ידע מוקדם בסו-ג'וק. במהלך הסמינר מלווה ד"ר פארק כל משתתף באופן אישי במהלך תהליך ההתפתחות והעצמה של התודעה והיכולת הטיפולית. הסמינר יתורגם סימולטנית מאנגלית לעברית ע"י ד"ר זוהר יגיל.

למשתתפים בסמינר המלא תינתן תעודת הסמכה מטעם איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי.

לוח זמנים מתוכנן

יום שלישי 11.6.13: 16:00-21:00 תיאוריית שלושת המקורות

יום רביעי 12.6.13: השתלמות Sam Won Gong

- *9:00-11:00 סו-ג'וק קי אזורי 8 אזורים*
- *11:00-13:00 סו-ג'וק קי אזורי 8 אזורים*

הפסקת צהריים 13:00-14:00

- *14:00-16:00תנועות Sam Won Gong*
- *16:00-18:00 הטיפול באמצעות Sam Won Gong*
- *18:00-20:00 אבחון באמצעות Sam Won Gong*

20:00-21:00 חלוקת תעודות למסיימי שנה א' וב' באיגוד הסו-ג'וק הבינלאומי

יום חמישי 13.6.13: טיפול שלושת המקורות

- *9:00-13:00 דיקור שלושת המקורות היבטים תיאורטיים ומעשיים*

13:00-14:00 הפסקת צהריים

- *14:00-16:00 ריפוי בזמן באמצעות דיקור שלושת המקורות*
- *16:00-18:00 מציאת נקודת הזמן הפתוחה לריפוי איברים בציר הזמן*
- *18:00-20:00 בניית קונסטיטוציית זמן וטיפול באמצעות קונסטיטוציית זמן על פי שלושת המקורות*

יום שישי 14.6.13 9:00-14:00 סדנת מדיטציית החיוך

הסמכות בינלאומיות ע"י ה-International Sujok Association – תואר ה-SJT

הסמכות מטפלים בינלאומיים מטעם איגוד הסו ג'וק הבינלאומי (International SuJok Association – ISA).

ה-ISA הוקם ע"י פרופ' פארק ג'יי וו ז"ל בשנת 1991 ומטרתו להוות ארגון מקצועי אשר מאגד תחתיו את כל המטפלים בעולם בשיטה זו. לאיגוד סטנדרטים גבוהים ביותר של רמה מקצועית וכן התחייבות לקוד אתי מפורט (לעיון בקוד האתי ניתן להיכנס לאתר www.sujok.com). החברים באיגוד עוברים סמינרים והשתלמויות מדי שנה ומתעדכנים בפיתוחים האחרונים של השיטה המופלאה הזו. לאיגוד ארכיון של תיאורי מקרים ודוגמאות טיפוליות במגוון רחב של בעיות רפואיות אשר מתעדכן על בסיס יום יומי ע"י חברי האיגוד ברחבי העולם.

תעודת מטפל בינלאומי מטעם ה-ISA (SJT) תינתן לכל מטפל סו ג'וק שסיים לימודי סו ג'וק והשתתף בסמינר מלא.

משלב זה הדירוג הבינלאומי מתקדם עפ"י הכללים הבאים:

1. **רמת ברונזה - Bronze Level:** מטפל שהשתתף ב-4 סמינרים בינלאומיים והציג בפני וועדת האיגוד 10 מקרים קליניים.
2. **רמת כסף - Silver Level :** לאחר קבלת רמת הברונזה יש להשתתף בסמינר בינלאומי מלא נוסף ולהציג 15 מקרים קליניים נוספים בפני וועדת האיגוד.
3. **רמת זהב - Gold level:** הרמה הבאה לאחר הכסף דורשת השתתפות ב-4 סמינרים בינלאומיים נוספים והצגה של 20 מקרים קליניים בפני וועדת האיגוד.
4. **רמת מאסטר – Master:** תינתן ע"י ועדה בניהולו של יו"ר האיגוד הבינלאומי, בוועדה יבחנו קריטריונים של ידע, טכניקה ובעיקר רוח הסו ג'וק ,שלושת המקורות והחיוך.

הכשרה לדרגת מרצה:

עפ"י ה-ISA ישנן 3 רמות מרצה :מרצה מקומי, מרצה ארצי ומרצה בינלאומי.

מרגע קבלת ההסמכה של ה-ISA ההסמכה הינה קבועה אבל לאיגוד הסו ג'וק הבינלאומי הזכות לשלול תואר מרצה בכל עת על פי שיקוליו.

הערות:

- תואר מטפל בינלאומי יינתן אחד לשנה במסגרת סמינר בינלאומי ויינתן באופן אישי ע"י ראש איגוד הסו ג'וק הבינלאומי.
- על כל המטפלים הבינלאומיים להיות חתומים על הקוד האתי של האיגוד.
- בזמן ההכשרה, ניתן לעשות הפוגה של שנה ברצף הסמינרים, מי שנעדר מעבר לכך יצטרך להשתתף שוב ב-4 סמינרים.

מאמר סקירה:

טיפול בדיכאון באמצעות שיטת הסו-ג'וק

מאת: ד"ר זוהר יגיל

איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי סניף ישראל, הדסה עין כרם, ירושלים

הדיכאון היא אחת ממחלות הנפש הנפוצות ביותר. תופעת הדיכאון היא כלל עולמית, כאשר שיעור הסובלים ממנה משתנה מארץ לארץ. בטייוואן, למשל, הדיכאון נוגע בשיעור של כ-1.5 אחוז מהאוכלוסייה, בלבנון הוא מתבטא בכ-19 אחוז מהאוכלוסייה, ואילו בישראל בכ-5.5 אחוז (6.9% בקרב נשים לעומת 4.1% בקרב גברים).

מספר מחקרים רחבי-היקף מראים כי שיעורי הדיכאון גברו בעולם בעשורים האחרונים, וישנן הערכות כי עד 20% מכלל האוכלוסייה יסבלו מדיכאון במהלך חייהם. בנוסף, ההתבטאות של הדיכאון בדורות האחרונים היא בגילאים צעירים יותר. החוקרים מציעים סיבות רבות לממצאים אלו, כגון שינויים במבנה המשפחה, אורבניזציה, וההפחתה בהשפעות תרבותיות ודתיות. עוד נמצא, כי התופעה שכיחה יותר בבני אדם בודדים, שחיים ללא בני זוג.

בארצות הברית, דיכאון קליני נוגע בכ-16 אחוז מהאוכלוסייה לפחות פעם אחת בחייהם. הדיכאון הקליני מהווה גורם ראשוני לנכות בארצות הברית ובמספר מדינות נוספות. לפי ארגון הבריאות העולמי, התחזית היא שעד שנת 2020 הדיכאון יהפך לסיבה השנייה בעולם לנכות, אחרי מחלות הלב.

דיכאון הינה הפרעה שמופיעה בדרגות חומרה שונות, החל מהפרעה זמנית וקלה יחסית וכלה בהפרעה עמוקה, ארוכה ומסכנת חיים. כ-60% מניסיונות ההתאבדות נובעים מדיכאון, כאשר מתוכם 15% מצליחים ליטול את חייהם.

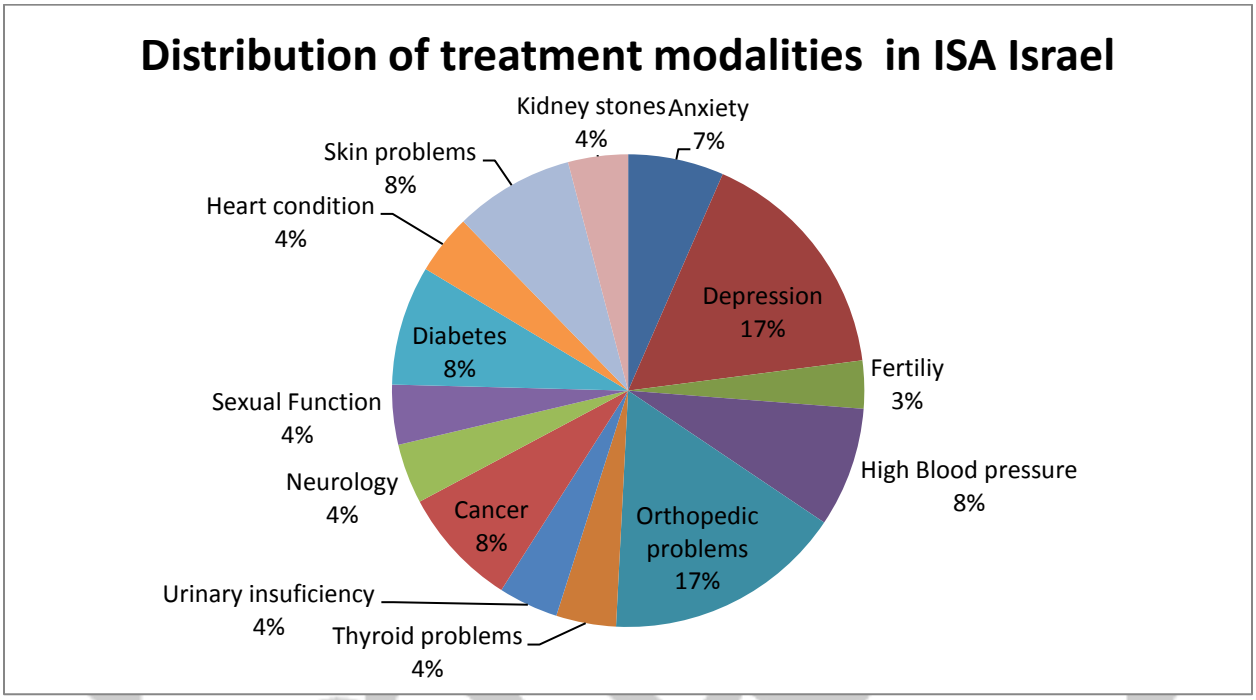
כיום, מקובל לחשוב כי בבסיס תופעת הדיכאון מצויים הן גורמים פסיכולוגיים והן ביולוגיים אולם בשל רבגוניות התופעה, .המדע עדיין נתקל בקשיים במתן הסברים פיזיולוגיים מדויקים. גורמים פיזיולוגיים נפוצים: חוסר איזון הורמונלי, בעיקר אצל נשים, דיכאון נלווה למחלה דוגמת מחלות לב וכלי דם ומחלות נוירודגנרטיביות (פרקינסון, טרשת נפוצה).

הטיפול התרופתי בדיכאון

תרופות נגד דיכאון יכולות לסייע בטיפול בדיכאון ברמות שונות, אולם יש לזכור כי הן אינן מתאימות לכל אחד, ולעיתים עלולות לגרום לתופעות לוואי שונות. מוערך כי התרופות מפחיתות סימפטומים בכ-70 אחוז מהמקרים בקירוב. גם במצבים בהן הן משפיעות, הן לא תמיד מרפאות לחלוטין את המצב. שיקול זה צריך להילקח בחשבון מכיוון שבמצב שהריפוי אינו מוחלט הסימפטומים עלולים לחזור, לעיתים אף בצורה יותר חריפה.

הטיפול באמצעות שיטת הסו-ג'וק

במרפאת איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי סניף ישראל, כ-17% מהמטופלים סובלים מדיכאון (תרשים מס' 1).

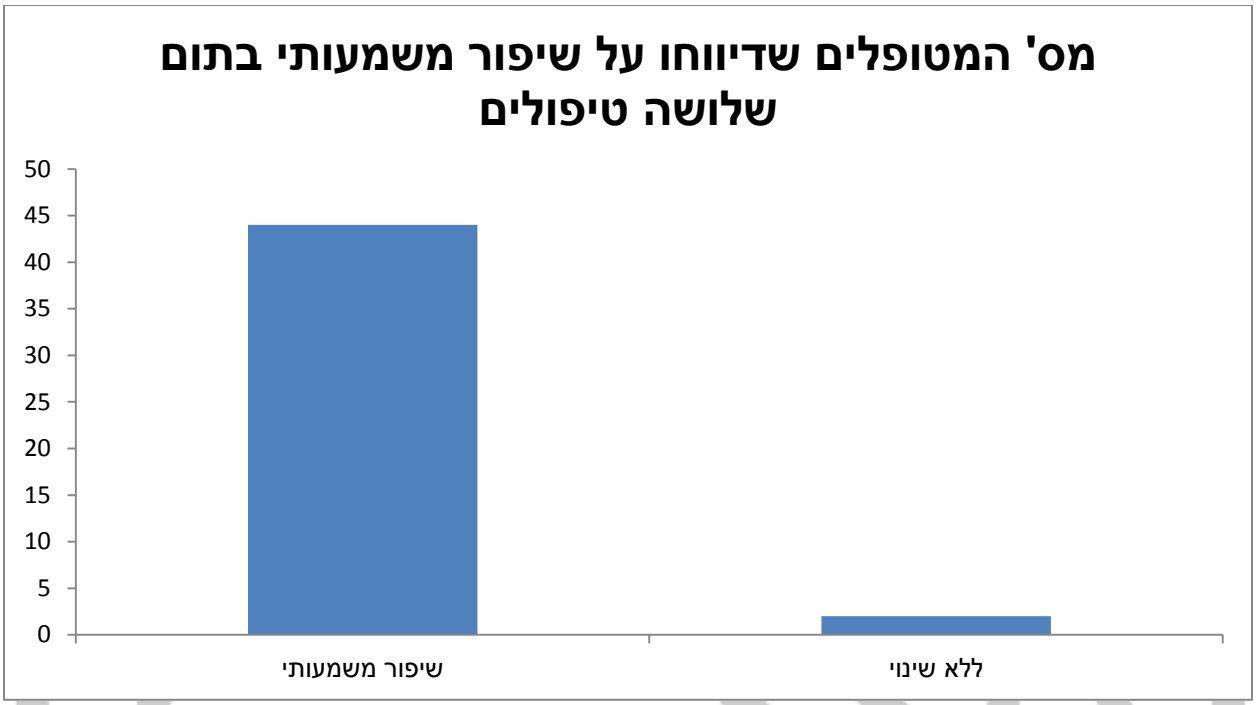


תרשים מס' 1: התפלגות סוגי הטיפולים השכיחים במרפאת איגוד הסו-ג'וק הבינלאומי – סניף ישראל

על מנת לאמוד את יעילות טיפולי הסו-ג'וק בטיפול בדיכאון אופיינו במהלך שלושת החודשים האחרונים כ-46 תיאורי מקרים של דיכאון בינוני –קשה. הדיכאון אופיין על פי הקריטריונים של מבחן BDI-II [1] המותאם לקריטריונים למדידת דיכאון שהוגדרו ע"י איגוד הפסיכיאטרים האמריקאים עפ"י ה-DSM-IV.

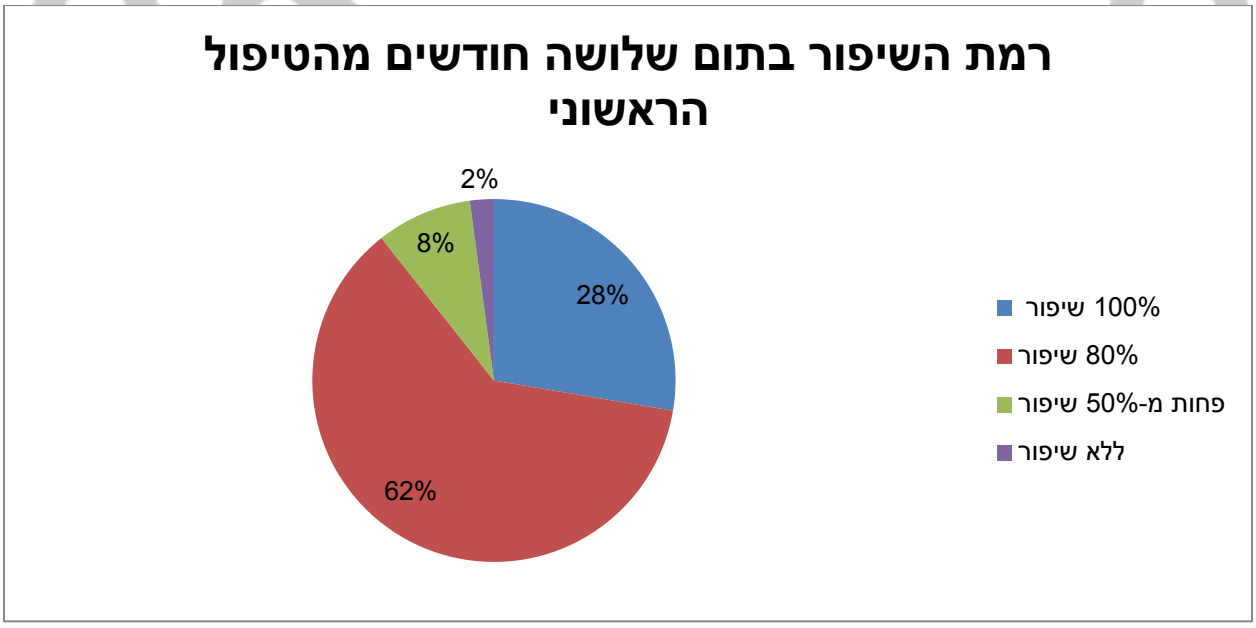
מתוך 46 המטופלים, כ-95% דיווחו על שיפור משמעותי ביותר בתום שלושה טיפולי סו-ג'וק אשר כללו טיפול באמצעות דיקור שלושת המקורות ודיקור על פי 6 קי. (תרשים מס' 2).

[1] The Beck Depression Inventory Second Edition (BDI-II) is a 21-item self-report instrument intended to assess the existence and severity of symptoms of depression as listed in the American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition (DSM-IV; 1994).



תרשים מס' 2: מס' המטופלים שדיווחו על שיפור משמעותי כעבור 3 טיפולים.

בתום 3 חודשים בוצעה שוב הערכה של טיב השיפור כמתואר בתרשים מס' 3. מתוך 46 מטופלים 13 דיווחו על שיפור של 100% בעוד 29 מטופלים דיווחו על שיפור של 80%, 4 דיווחו על שיפור נמוך מ-50% ומטופל אחד דיווח שלא היה שיפור כלל.



תרשים מס' 3: רמת הדיכאון בתום 3 חודשים ממועד הטיפול הראשוני.

לסיכום: בסקירה זו הודגמה יעילות שיטת הסו-ג'וק בטיפול בדיכאון בינוני-קשה. 95% מהמטופלים דיווחו על שיפור משמעותי, בהשוואה למטופלים בתרופות נגד דיכאון אשר אחוז ההצלחה שלהם עומד על כ-70%. בנוסף, אצל 90% מהמטופלים השיפור נשאר למשך יציב תקופה של שלושה חודשים מתום הטיפול הראשוני, בעוד אצל רוב המטופלים הנטולים תרופות, המצב חוזר לקדמותו כשבוע לאחר שמפסיקים את הטיפול התרופתי.

המרשם הטיפולי כלל עבודה על איזון רגשי באמצעות שיטת שלושת המקורות. איזון מרדיאנים באמצעות שלושת המקורות ו-6 קי ועבודה עם מוקסות על נקודות אנרגטיות בכף היד.

"נשימה מחייכת"

הביאו מכתביו של פרופ' פארק יפים טיומקין וד"ר זוהר יגיל

""נשימה מחייכת"" לצורך חיים בריאים

""נשימה מחייכת "" לצורך חיים של הנאה

""נשימה מחייכת "" לצורך חיים עשירים בפעילות חברתית

""נשימה מחייכת "" לצורך חיים קסומים

נשימה

החיים מתחילים עם הנשימה על ידי שאיפת האויר הראשונה ברגע הלידה. הנשימה מתחילה לשאוף את היקום פנימה לתוך עצמיכם. האדם ממשיך לנשום במחזוריות שאינה נגמרת במהלך כל חייו. ככל שנמשכת נשימתו נמשכים חייו. הנשימה נמשכת ברצף שאיפה ונשיפה של אויר, ופסק זמן למנוחה קצרה. קצב הנשימה: פנימה - החוצה - הפסקה - חוזר על עצמו למשך כל החיים ללא הפסקה. הנשיפה מתחלפת בשאיפה. הגוף מגיב בצורה מסודרת ומתאימה בהתכנסות והתרחבות. הסדר של הנשימה בו הנשיפה מתחלפת בשאיפה ממשיך כל הזמן. הדרך הפשוטה הזו של קצב שקיים בנשימה ,היא הבמה הטובה ביותר באמצעותה ניתן לראות את היווצרות החיים. בורא עולם סיפק לנו את מרחבי היקום ואת האדמה על פני כדור הארץ לעמוד עליה ,ליהנות מהחיים ומבריאות טובה .הודות לנשימה המסודרת הזאת שלנו ,טוב לנו. בורא עולם יצר ביקום סדר יסודי אשר בזכותו העולם הזה הרמוני. אותו סדר הרמוני מיושם גם במערכת השמש שלנו, ולכן יש לנו את הסדר של היממה בה היום מתחלף בלילה ואנחנו אף נהנים מארבע עונות בשנה: אביב קיץ סתיו וחורף. אותו סדר אוניברסלי, תופס גם לגבי הנשימה שלנו. הנשימה מחברת את האני עם הסביבה המקיפה אותו. הקצב המסודר של הנשימה עושה את החיבור הרמוני. האני והיקום מתחברים בצורה הרמונית הודות לנשימה מסודרת ואכן הנשימה היא הביטוי של סדר וקצב של החיים. מתוך ההרמוניה המסודרת הזאת מופיע החיוך. ולכן ה"נשימה המחייכת" היא תופעה טבעית של החיים. הנשימה כשלעצמה אוצרת בתוכה את החיוך הראשון

שלו ,בבריאת העולם. החיוך הזה קיים תמיד בתוך האני. ועל כן הנשימה המחייכת הינה תופעת חיים טבעית. הנשימה כשלעצמה אוצרת בתוכה את החיוך הראשון. והחיוך בתורו מתפשט לכל מקום.
החיים הם נס אשר מתחיל עם השאיפה הראשונה של אויר בזמן הלידה ולכן הנשימה היא רוח של חיים בתוכנו.
התינוק מתחיל את חייו עם הנשימה. מרגע זה והלאה הנשימה ממשיכה במשך כל חייו, נשימה פנימה רודפת נשימה החוצה. מחזוריות שאינה נגמרת. אנחנו נושמים גם ללא עירוב מחשבה והנשימה נמשכת ללא כל מאמץ ,בצורה טבעית וספונטנית. הנשימה היא תופעת חיים שאף אחד לא מתרגל לפני שנולדים.

כאשר אנו נושמים את החמצן, כוח החיוניות, הוא מטעין את האברים שלנו ומטעין כל תא ותא מתאי הגוף, כך יוצר מצב של רוגע אושר וסיפוק. האוויר הזה ,אותו אנו נושמים לא עולה לנו שום דבר,אבל הוא חובק בתוכו את המתנה שאין לה מחיר, החיים והבריאות.

החיוך

הרך הנולד מחייך חיוך קורן. הוא עושה זאת מתוך עצמו מבלי ללמוד או לתכנן, החיוך של התינוק מופיע באופן ספונטני. חיוכו של התינוק הוא חיוך טהור, חיוך של מלאך. החיוך המלאכי הזה הוא החיוך של הקיום הקדוש. החיוך של התינוק שוכן בתוך החיוך של בורא עולם, התינוק מחייך יחד איתו. בורא עולם הוא הקיום המושלם ,שלמות זאת שייכת רק לו ובשלמות זאת נוצר החיוך. החיוך פורח ספונטנית בכל מקום שנוצרת הרמוניה. בורא עולם יצר קיום מחייך. בהיותו מחייך הוא ברא את היקום כולו. ולכן כל היצורים מחייכים. ביסודם. התינוק מחייך, אני מחייך, אתה מחייך, את מחייכת וכולנו מחייכים בעולם מופלא זה .
השושנה מחייכת מתוך עצמה. הצורה היפיפייה של הפרח הזה והניחוח שלו, זה לא אחר מאשר ביטוי של החיוך. בתוך פרח השושנה נמצא החיוך של בורא עולם. כל הצמחים מחייכים בפרחיהם, בניחוחותיהם ובפירותיהם. הם כולם מציגים לראווה את החיוכים שלהם. עם חיוכם בורא עולם מחייך גם כן. הם נוצרו כולם על-ידי החיוך הראשון שלו, מקור כל החיוכים.
הקולות הנהדרים של ציפורי שיר רבי הצבעים ביער, הציוצים שלהם הם פשוט שירי חיוך. הקולות נהדרים וצורתם מראה על ההרמוניה שקיימת בטבע. הקולות ההרמוניים האלה הם ביטוי של החיוך. הם כולם נוצרו על ידי החיוך הראשוני המקורי שלו. שרים לכיוונו ולקראתו.הם מתקשרים איתו מצייצים ומדברים אליו, שולחים לעברו את תודתם המחייכות .
כאשר בני אדם נעשים מודעים לקיומו ,הם מתקרבים אליו. בני אדם הם אלה שנבחרו על ידו לעשות את העולם הזה מחייך, זו מטרתם. בורא עולם הוא הקיום המוחלט היחיד, החיוכים שלנו דומים לחיוך שלו[2] חיוך יפה מכיל בתוכו את החיוך הראשון שלו. החיוך שלנו הינו למעשה ביטוי של החיוך הראשון הזה שלו. ברגע שאנחנו חווים חיוך טהור אנחנו קרובים אליו. כשמחייכים בצורה טהורה, האני מתאזן באופן ספונטני. כאשר קיים חיוך הרמוני מתפוגגות הדאגות ונעלמים הייסורים. המחלות מתטהרות מעצמן, הגוף והנפש הופכים לבריאים. כאשר אנחנו מחייכים בדומה לחיוכו אנחנו מקבלים השראה ומסר ממנו. הכל מתחיל להתנהל על מי מנוחות ביחד עם חיוכו. ההצלחה תגיע תמיד כאשר אנחנו חוזרים לחייך איתו.

[2] " נעשה לנו אדם כצילמנו בדמותינו" בראשית א', כו'.

כאשר אתם משלבים את החיוך הטהור, כל רצונותיכם יתגשמו. לכל אחד מגיע ליהנות, ביחד עם החיוך. החיוך הוא מתנה אמיתית מהשמיים. כשאנחנו מקבלים חזרה את החיוך שאבד מזמן מתחילים חיים מחייכים.
החיוך טוב בשבילי, החיוך טוב בשבילך , החיוך טוב לכל אחד. חיים מחייכים מחכים לכולנו. אנחנו צריכים להתחיל ליהנות מהחיים המחייכים האלה. זה מה שהוא רוצה להעניק לנו. הוא מסתכל מלמעלה אלינו לראות אם אנחנו נהנים מחיים מחייכים ואז מחייך חיוך רחב. העולם הזה הוא עולם מחייך, כולנו ייצורים מחייכים. מדי פעם הוא חושף לפנינו את החיוך הראשוני שלו, כדי שנלך בעקבותיו ונחייך כמוהו. אם נוכל לחייך כמו החיוך שלו נוכל לחיות עם חיוך תמידי. העולם הזה הוא העולם המחייך של וובכל מקום נמצא החיוך הראשוני שלו.
כולנו חיים בתוך העולם הזה שלו, המחייך.
לחיוך יש חשיבות עצומה, חיוך מפשט דברים רבים אותם אנו רוצים להשיג. אז מה יותר קל מלחייך?

"נשימה עם חיוך"

נשימה הרמונית יוצרת חיוך מתוך עצמה. ""נשימה מחייכת"" מעוררת אנרגיות חיים. אנרגיות חיים מאפשרות לנו לחוש בקיומו. ה"נשימה המחייכת" היא תמיד יחד אתו. החיוך הראשוני מפעיל את ה"נשימה מחייכת". הנשימה והחיוך הם דברים שביסוד. הם נובעים ישירות מרוח הבריאה ותמיד נשארים אתנו מלידה עד סוף החיים. הם מכילים את רוח הבריאה בתוכם. הם קיימים בצורה טבעית וספונטנית ללא מאמץ מצידינו. הנשימה והחיוך מוזרמים לגופינו ,לנפשנו ולנשמתנו על ידו בצורה טבעית. כאשר הנשימה מתבצעת יחד עם חיוך, היכולות שלנו מתעצמות. למעשה הוא בעצמו נמצא תמיד אתנו בצורה של נשימה וחיוך. ""נשימה מחייכת"" הינה סוג של נשימה עם מודעות המפוקחת על ידי הנשימה כדי לעזור לנו להשיג את המטרה הנעלה –שלמות עצמית. כשנושמים בחיוך נמצאים בהרמוניה מושלמת של גוף, נפש ורוח.
בנשימה פנימה אני מחייך
בנשימה החוצה אני מחייך
אני ממשיך לנשום ולחייך
חייכו ברוח רגועה. ללא חשיבה של שום מחשבה כבדה. חייכו, חייכו, חייכו. שכחו את הדאגה או העצבנות ,בפשטות-חייכו. וחייכו. לזמן מה תשכחו-מעבודה קשה ומוגזמת. רק חייכו וחייכו. רוקנו את השכל. שימרו על שכל טהור וחייכו. עוררו את השכל הטהור בו בורכתם בלידתכם.
נסו לחייך, אתם מחייכם עכשיו. בשאיפה פיתחו את השכל שיתרחב עם החזה ,ובנשיפה תרגיש שהחיוכים מתפשטים לכל מקום בגוף. הוציאו אויר עם חיוך כדי שתוכלו להרגיש את החיוך שלו. הוא הופך לחיוך ניצחי.
"והנשימה המחייכת" ממשיכה.
"נשימה מחייכת".
"נשימה מחייכת"
"נשימה מחייכת"
"נשימה מחייכת"

הנשימה הרביעית היא סיום של יחידה אחת של "נשימה מחייכת". ארבע פעמים יחידה כזאת מסיים מחזור, סידרה של "נשימה מחייכת". עכשיו גם השכל וגם הגוף מחייכים בצורה מלאה. ישנה אנרגיה של חיים וחיוך של החיים.

ארבע פעמים של "נשימה מחייכת" זה דרך לביצוע נשימות כיחידה אחת. היחידה הזאת ניתנת לחזרה לפי הצורך.

""נשימה מחייכת"" לצורך חיים בריאים

""נשימה מחייכת"" לצורך חיים של הנאה

""נשימה מחייכת"" לצורך חיים עם פעילות חברתית

""נשימה מחייכת"" לצורך חיים קסומים

טעינה עצמית בחיוך תתבצע ראשית ולאחר מכן ""נשימה מחייכת"". כאשר השכל מחייך, הפה ,האף והפנים כולם מחייכים יחד עם הנשימה. דרך האף והפה המחייכים מתחילה "נשימה מחייכת".

(המשך יבוא.....)

שאלות ותשובות:

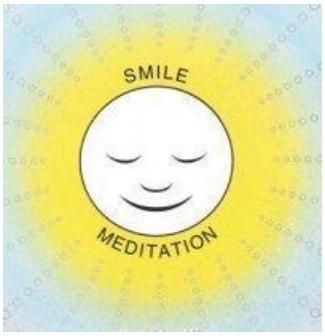
לבקשת החברים להלן טבלה המסבירה על ההתוויות לשימוש בטבעת העיסוי

צבע הטבעת	התוויות
זהב	**חיזוק, איסוף, ריכוז, שמירה על אנרגיה, התאוששות מניתוחים ופציעות, מצבי חולשה, תת תיפקוד, אי ספיקה**
כסף	**הרגעה, פיזור, מומלצת לטיפול במצבי דלקת, מצבי עודף (יתר ל"ד, סוכר, מיגרנות, דלקות וכו')**
אדום	**הטרו - כוח יסוד של שינויים תמידיים, הפעלה, תנועה, אש. טובה לטיפול במצבי חוסר, אי ספיקה, תת תפקוד, עייפות, חולשה קיצונית, מחלות ניווניות וכיו"ב.**
כחול	**הומו - כוח יסוד של כיווץ ודחיסה, חזרה למקור, מרגיע, מקרר, דוחס, מחבר, טובה לטיפול בהתאוששות מפציעות, דלקות כרוניות או אקוטיות מצבי הטרו, מצבי עודף, הפרעות קשב, יתר פעילות של בלוטות ואיברים וכו'.**
ירוק	**ניוטרו - איזון, שלמות, חיוך. מביא כל איבר ובלוטה לאיזון ולהרמוניה, לתפקוד מיטבי. הצבע הירוק לפי 6 הקי מייצג את הרוח ולכן טבעת זו מציינת לטיפול במצבים של עודף לחות, ליחה, כבדות, אגירת נוזלים, יתר משקל, בצקות, סוכרת, עודף שומנים בדם ודאגות.**

בגיליון הבא

הגיליון הבא יוקדש לטיפול בתינוקות וילדים באמצעות הסו-ג'וק.

תיאורי מקרים, שאלות וקושיות יתקבלו בברכה.

אנא צרו עימנו קשר, בחיוך:

073-7410217, www.info@smilesujok.com