

Достоинства Су-Джок терапии

- *Высокая эффективность - при правильном применении наступает выраженный эффект
- *Абсолютная безопасность применения - неправильное применение никогда не наносит вред - оно просто неэффективно
- *Универсальность - Су - Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях
- *Доступность для каждого человека - они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат

Дорогие жители города Пыть-Яха!

- ✓ Если вы часто чувствуете усталость и апатию,
- ✓ постоянно беспокоят перепады настроения,
- ✓ силы на нуле, встал утром, а уже ничего не хочется делать,
- ✓ нет никакого желания что-то менять в жизни,
- ✓ не знаете, как наладить сон,
- ✓ часто по вечерам долго не можете заснуть,
- ✓ или просыпаетесь среди ночи и долго ворочаетесь

значит, вам к нам!

Наш специалист по социальной реабилитации поможет вам повысить уровень вашей жизненной энергии, улучшить самочувствие, восстановить силы, стать более бодрыми

ЧАСЫ РАБОТЫ:

ПОНЕДЕЛЬНИК – с 9.00 – 13.00

с 14.00 – 18.00

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

с 9.00 – 13.00

с 14.00 – 17.00

выходной



Наш адрес:

628383, ХМАО-Югра, г. Пыть-Ях,
2 «А» микрорайон «Лесников»,
ул. Советская, дом 5

Бюджетное учреждение
Ханты–Мансийского
автономного округа – Югры

**«Пыть-Яхский комплексный центр
социального обслуживания
населения»**

*Отделение социальной реабилитации и
абилитации граждан пожилого возраста и
инвалидов*

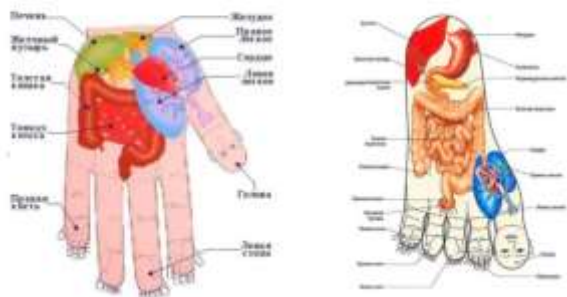
СУ-ДЖОК терапия



г. Пыть-Ях
2023

Что такое Су-Джок терапия?

Су –Джок в переводе с корейского:
«Су» -кисть «Джок» -стопа



Способ лечения, основанный на проекции всех частей систем и органов тела на кисть и стопу

Для чего Су-Джок терапия?

Су-Джок-терапия повышает уровень энергии тепла и солнца, и, словно поворачивая годы вспять, дарит силы, бодрость, хорошее самочувствие, позволяет бороться со многими «возрастными» проблемами:

- *высокое артериальное давление;
- *головная боль, боль в сердце;
- *усталость, слабость и сонливость;
- *повышает физическую и умственную работоспособность



Методы Су-Джок терапии

Метод терапии Су-Джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие

Массаж - основной метод Су-Джок терапии. Цель - активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга



Приемы Су-Джок терапии

- ✦ Массаж специальным шариком. Поскольку на руке находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж.
- ✦ Массаж эластичным кольцом. Данный прием помогает стимулировать работу внутренних органов

Приемы Су-Джок массажа

- ❖ круговые движения шарика между ладонями;
- ❖ перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;
- ❖ вращение шарика кончиками пальцев;
- ❖ сжимание шарика между ладонями;
- ❖ сжимание и передача из руки в руку;
- ❖ подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями

Терапия для пожилых людей

Согласно восточной философии, в теле пожилого человека доминирует энергия холода. Она олицетворяет завершение активности, состояние покоя, увядание, сжатие, поэтому приносит с собой слабость, вялость, болезни, тормозит физиологические функции, снижает двигательную активность. С помощью Су-Джок возможно многое, а именно:

- биоактивация точек;
- активация, синхронизация полушарий мозга;
- стимуляция внутренних органов;
- повышение уровня энергии;
- и т.д.

Су-Джок с виду легкий шарик с острыми шипами, простой в обращении и доступный в любой момент. Внутри таких шариков-«ежиков», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанное из металлической проволоки, им можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание

