

العلاج بنظام السوجوك و فن العيش بسلام جن شن جيتسو



إعداد وتنفيذ:
محمد رضی عمرو



جميع حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

العلاج عبر اليد بنظام السوجوك

عزيزي القارىء

لست أدري، لماذا ننتظر حتى نقع في المأزق، لنبدأ بالبحث عن كيفية خروجنا منه؟
لماذا نحن سلبيون تجاه أنفسنا؟ لماذا نترك أجسادنا بالأمراض والعلل ومن ثم نلجأ
إلى الطبيب؟

لست أدري لماذا نفعل هذا، في حين أننا قادرون على العيش بسلام؟ لماذا لا نتعرف
على كيفية الشفاء الذاتي، ولو من خلال اليد والقدم، من خلال العلاج بطريقة سو –
جوك التي أخذت تنتشر كما تنتشر النار في النسيم بين ملايين البشر في شتى أقطار
العالم وحتى في الدول التي نعتبرها متطورة جداً على المستوى الصحي
والإستشفائي.

يعتبر جسم الإنسان الذي هو الشكل المادي للحياة، عالماً متكاملًا فيه من التناغم والتناسق ما يجعله قادراً على البقاء حياً، سليماً معافى، ((سو)) تعني اليد و((جوك)) تعني القدم، يحتويان على منظومة عمل متناسقة وعلى ما يشبه أزرار التحكم الآلي عن بعد، تتحكم بصحة الإنسان وعافيته، والجدير ذكره، أن هذه الأزرار هي عيادة طبية طبيعية، لا تساهم في شفاء الإنسان من أمراضه وعلله وحسب بل وفي الحيلولة دون إصابته، بهذه الأمراض أو تلك العلل.

ومتى علمنا أن اليد والقدم هما صورة أو نسخة عن بقية الجسد، لأدركنا مدى تأثيرها على الجسد ومناعته ضد الأمراض ومساعدته على الشفاء منها. لا يعتقدن أحد، أن هذا التماثل بين اليد والقدم وجسم الإنسان هو مجرد مصادفة، بل هو إرادة إلهية وهدية من الطبيعة، لذا ما على الإنسان إلا الاستفادة من هذا التماثل ((الهدية)) ليعالج نفسه بنفسه، وفقاً لمنظومة علاقات تناسقية تعتمد الحب والرغبة القوية في البقاء أقوىاء جسدياً وعقلياً.

وإذا أمعنا النظر في الطبيعة، لأدركنا أنها تعالج نفسها بنفسها وتقاوم ما يصيبها من آفات، فلماذا لا نكون نحن كذلك، لماذا لا نتمتع باستقلالية البحث عن الحب في علاقتنا مع ذواتنا، وعن وسائل الشقاء الذاتي أو بالأحرى أساليب تمنع الأمراض عنا؟

هذا ما تعتمده طريقة سو - جوك. إنها تسعى لنشر روح التعاون بين بني البشر، يهدف إدراك معنى الحب، وقيمة الصحة الجسدية، ولماذا قيمت هذه الأشياء في الخارج؟ خارج ذواتنا، وخارج أجسادنا؟ تعالوا نتصالح مع أنفسنا، ولنستفد من التماثل بين اليد والقدم وجسم الإنسان بهدف الوصول إلى جسم سوي وعقل سليم. ومتى علمنا، أن مكتشف هذه الطريقة، هو البروفسور بارك جي وو من كوريا الجنوبية المتخصص بعلم العلاج بالوخز بالإبر عام ١٩٨٧، ندرك أن هذه الطريقة هي نتيجة بحث علمي، وتجربة طويلة في مجالات التعاطي مع المرض والمصابين بأمراض وعلل.

ولو كان هذا البروفسور ينشد المنفعة الشخصية، لما سعى إلى نشر إكتشافه هذا بين البشر، بل أبقاه سراً، وأبقى المعذبين يقصدون عيادته ويدفعون له بدل المعافيات وجلسات الإستشفاء. لقد فعل ذلك، لأنه مقتنع كل القناعة، أنه بالحب وحده يتعرف الإنسان على السعادة.

لهذا السبب، ليس لغيره، نقدم لك يا عزيزي القارئ، كتابنا هذا، رغبة في مساعدتك على تحصين جسدك ضد الأمراض والعلل، ومساعدتك على الإبراء من العلل، دون اللجوء إلى أي إنسان آخر، ودون أن يكون عليك أن تدفع مبالغ طائلة، أجوراً للأطباء وثنماً للأدوية، وفر هذه المبالغ، واستمتع بانفاقها على التلذذ بالحياة وفق منظومة الحب الإنساني.

ولن يكون هذا إلا بتعلمكم كيفية الإستفادة من التماثل بين اليد والقدم وجسم الإنسان. فهكذا يتنعم بنو البشر بقدرة مقاومة الأمراض وبقدرة الإستمرار في الحياة، محافظين على كرامتهم الإنسانية وعلى الهدية التي منحها الله لهم يوم ولدو – الجسد – كذلك لن يكون هذا إلا برد الجميل للطبيعة التي تمنحنا الحب، ومقومات الصحة العامة، من خلال العيش بحب وسلام.



مميزات العلاج بطريقة سو - جوك

حين ابتكر العالم الكوري الجنوبي طريقة العلاج بسو جوك. لم يشأ أن يجعل منها أسلوب علاج وحسب. بل هدف إلى جعلنا نفهم وندرك قوانين الحياة البشرية. ولا شك لم يبتكرها من العدم، بل زبدة العلم التقليدي عند الغربيين والمعرفة التراكمية للطب عند الشرقيين.

إن انتشار هذا الأسلوب العلاجي في مختلف أنحاء العالم وبين أبناء مختلف طبقات المجتمع، هو دلالة واضحة على مدى فعاليته، وسهولة استعماله، مما يجعل كل شخص قادر، ليس على معالجة نفسه بنفسه، دون الحاجة لطبيب، بل لمعالجة من هم حوله أيضاً، أقرباء وأصدقاء وجيران.

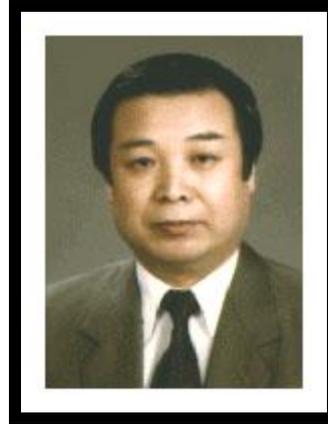
ونحن في هذا الكتاب، نقدم التمرينات- بأسلوب مبسط- التي من شأنها مساعدة الآخرين على استخدام هذا الأسلوب المعتمد على يد الإنسان وقدمه.

في البدء لا بد من القول، إن أحداً لم يخترع هذه الطريقة، بل تم اكتشافها، بمعنى أنها كانت موجودة في أجسادنا وما تزال، لأنه كما سبق وقلنا، إن هدية الطبيعة والإرادة الإلهية.

إن عرفنا كيف تستخدم هذه الطريقة، فلن تمر دقائق إلا ونكون حصلنا على غايتنا، وألذ ما فيها، هو أن لا ضرر ينتج عن سوء الإستخدام. على عكس الدواء الكيماوي.

شمولية المعالجة، بمعنى القدرة على معالجة أي جزء أو عضو في الجسد من خلال سو – جوك.

سهولة استيعاب الطريقة. إنها طريقة لا تعتمد على تكريس المعلومات في العقل، ولا على حفظ كمية معرفية هائلة، قد تنسى، إنما تعتمد على فهم أسلوب العلاج مرة واحدة، وهكذا يستمر هذا الفهم لمدى الحياة وكون اليد هي دائماً معك وكذلك القدم، فهذا يسهل عليك التعامل مع أية حالة طارئة – وأينما كنت – بشكل سريع وفعال وبسهولة.



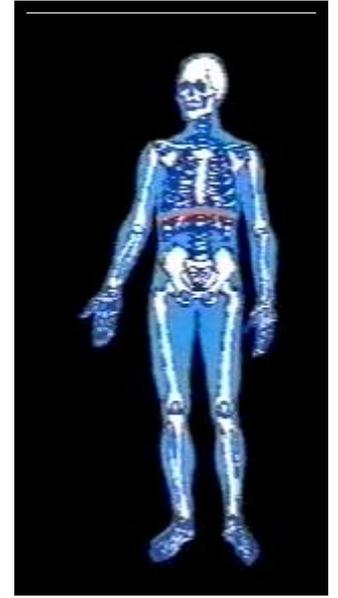
الدكتور بارك جي وو مكتشف نظرية السوجوك

العلاج بنظام السوجوك

تتموضع في اليد والقدم منظومة شبكة عصبية تؤثر بفعالية على الجسد وأعضائه، تتألف هذه الشبكة، من نقاط منتشرة في اليد والقدم وكل نقطة تتصل بعضو معين في الجسد من الدماغ إلى المسالك البولية، وما إن تحفز هذه النقاط حتى ينعكس هذا التحفيز إيجابياً، على الجسد وأعضائه من خلال إحواء موجات كهرومغناطيسية، أو إشارات إلى العضو المريض بهدف مساعدته على التخلص من مرضه أو علته، أو تمنع عنه العلة والمرض.

كلنا نعرف أهمية الرياضة والحركة في الحفاظ على سلامة الأجساد والصحة، وحتى الأطباء ينصحون مرضاهم بالرياضة، وخاصة رياضة المشي ومتى علمنا أن المشي يحفز نقاط الشبكة العصبية في القدم، وينعكس هذا التحفيز على بقية أعضاء الجسد وأجزائه. والجدير ذكره أن التحفيز غير الطبيعي لن يؤدي إلى النتيجة المتوخاة. من هنا نرى ضرورة تعلم الناس العاديين الراغبين في العيش بصحة وعافية. أساليب وطرق تحفيز هذه النقاط التي تشكل منظومة الشبكة العصبية الممثلة للجسد وأعضائه.

يتألف الجسد من خمسة أجزاء خارجية،
الرأس – اليدين – الرجلان وكذلك اليد
تحتوي على خمسة أصابع



رُب متسائل يسأل وأين القفص الصدري والجزء الحاوي للمعدة والأمعاء وبقية
الأعضاء. إنه محق في تساؤله. وبدورنا نقول له إن هذا القسم من الجسد تماثله
راحة اليد

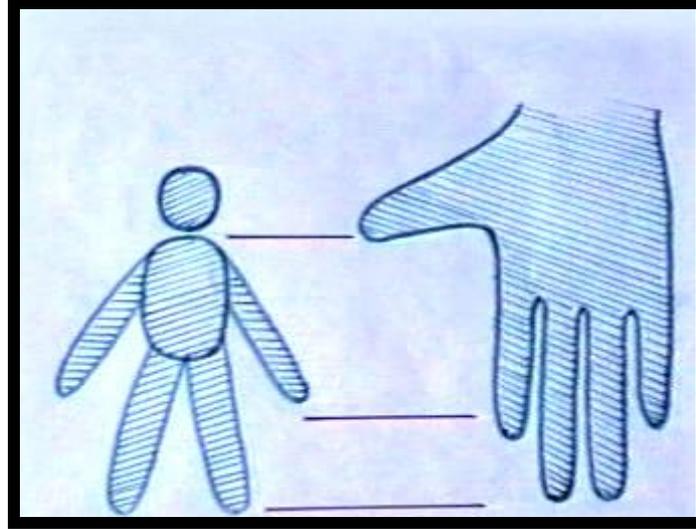


وقد التقيت في يوم من الأيام راعياً ناهز السبعين من العمر، وسألته عن صحته و عما إذا كان يشكو من أية اضطرابات معوية فأجابني ((ولله الحمد، ما شكوت يوماً من علة أو مرض ومن معدتي بشكل خاص)).

واكتشفت أن العصا التي كان يتكئ عليها في تسلقه التلال أثناء رعيه، كانت تحفز وسط راحة اليد التي هي النقطة المماثلة للمعدة، ولهذا لم يشكو يوماً من اضطرابات معوية. إنه لمثل بسيط يوضح مدى أهمية الهدية التي منحتنا إياها الطبيعة، ومدى التناسق والتناغم بين كل أجزاء الجسد وأعضائه.

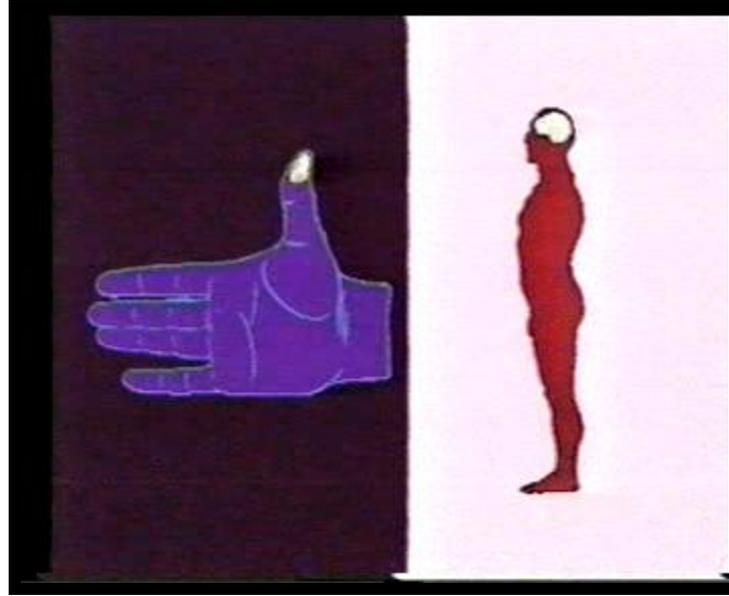


التماثل حتى في تموضع الأجزاء الخارجية



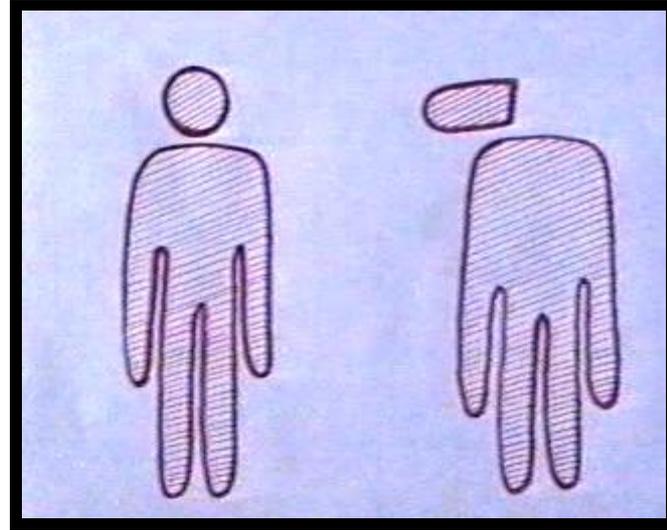
يتبين لنا، أن الرأس هو أعلى أجزاء الجسم ومن ثم تليه اليدين في الوسط، فالقدمان في الأسفل. ونتيجة للتماثل، نرى إبهام اليد يمثل الرأس والسبابة والخنصر تمثل اليدين في تمثل الإصبع الوسطى مع البنصر الرجلين.

التماثل في اتجاهات الأجزاء الخارجية



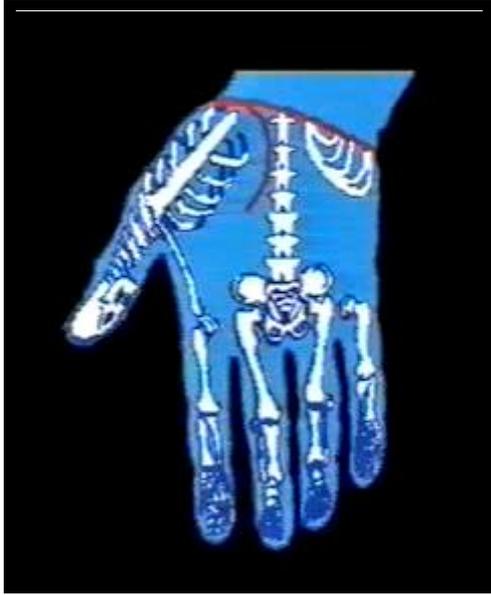
حين يقف المرء وقفة طبيعية، يكون الرأس متجهاً للأعلى أما اليدان والرجلان تتكون وكأنها خطوة متوازية، وكذلك أصابع اليد باستثناء الإبهام الذي لا يشكل خطأ متوازياً مع بقية أصابع اليد.

التماثل حتى في الأحجام بين الجسد وأصابع اليد



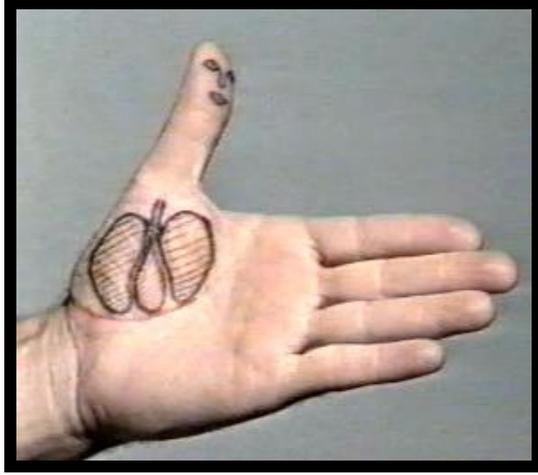
إن نظرة بسيطة على جسد الإنسان تبين لنا أن الرأس هو أقصر أجزائه ولكنه أعرضها. ونرى الرجلين أطول من اليدين. فلنماثل ذلك مع أصابع اليد، فنرى الإبهام الذي يمثل الرأس. انظر الأصابع وأعرضها ونرى الإصبعين: الوسطى والبنصر اللذين يمثلان الرجلين هما أطول من السبابة والخنصر اللذين يمثلان اليدين

التمائل حتى في عدد الأجزاء المكونة لكل جزء



يتكون الرأس من قسمين: الرأس والرقبة. وكذلك يتكون الإبهام من سلاميتين فقط، بينما تتكون بقية الأصابع من ثلاث سلاميات، لماذا؟. لأنها تمثل اليدين والرجلين، واليد تتألف من ثلاثة أقسام: الكتف – الساعد والقبضة، وكذلك الرجل تتألف من ثلاثة أقسام: الفخذ – الساق والقدم

التماثل بين شكل الرأس والإبهام



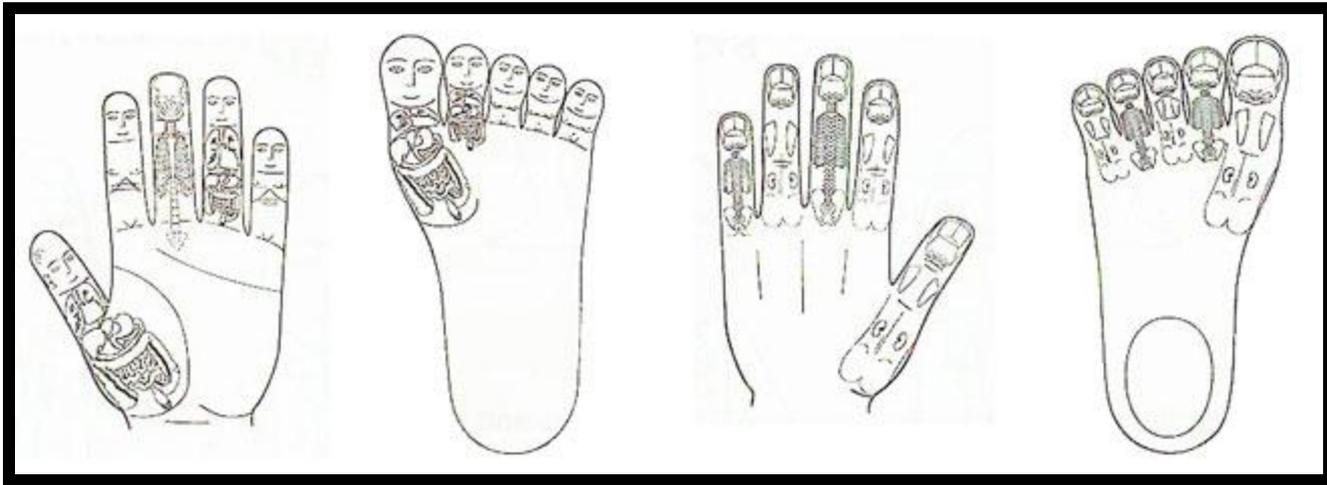
عزيزي القارئ، الرأس يعلو الجسد ولا يتشابه معه، والإبهام أيضاً لا يتشابه مع بقية الأصابع، وكما الرأس مركز توجيه الجسد كذلك الإبهام في اليد، إنه قادر على لمس أية منطقة في اليد، ويلعب الدور الأكبر في قيام اليد بوظيفتها، إن في عملية الكتابة أو مسك الأشياء الأخرى. والأهم أن جميع المحاكم الجنائية وما شابهها تعتمد على بصمة الإبهام وليس على بصمة أي إصبع آخر. فعلاً إنها الإرادة الإلهية. وفعلاً إن هذا التماثل لم يكن عبثياً بل هادفاً، وهو نتيجة التناغم والتناسق بين جميع أعضاء الجسم وأجزائه.

كما هناك تماثل بين اليد والجسد، هناك تماثل بين اليد والقدم أيضاً



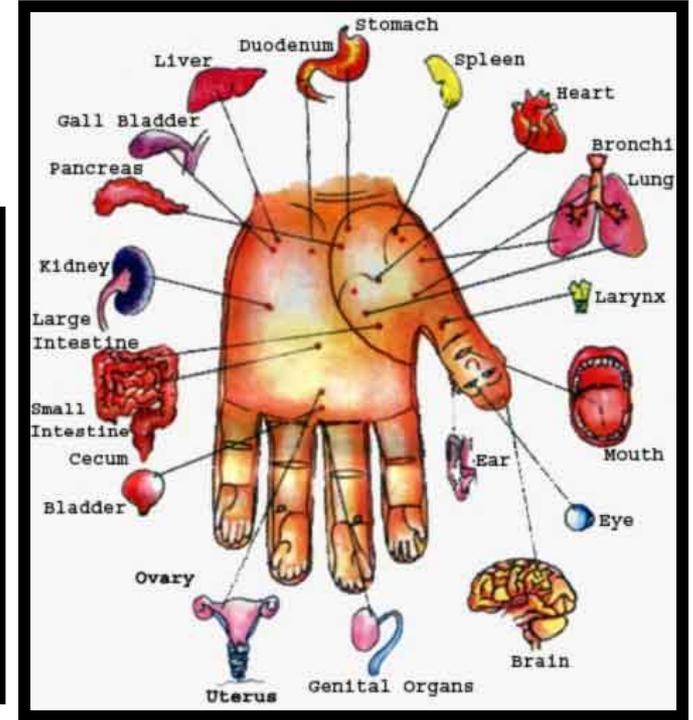
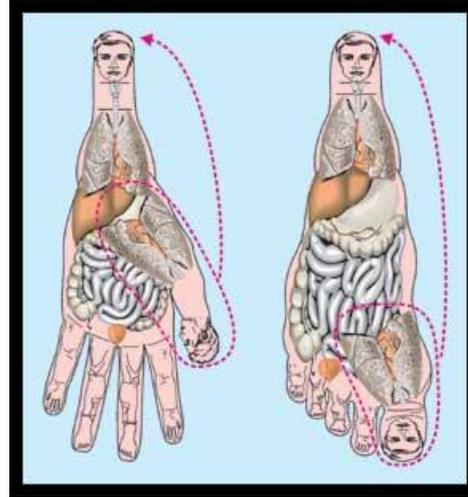
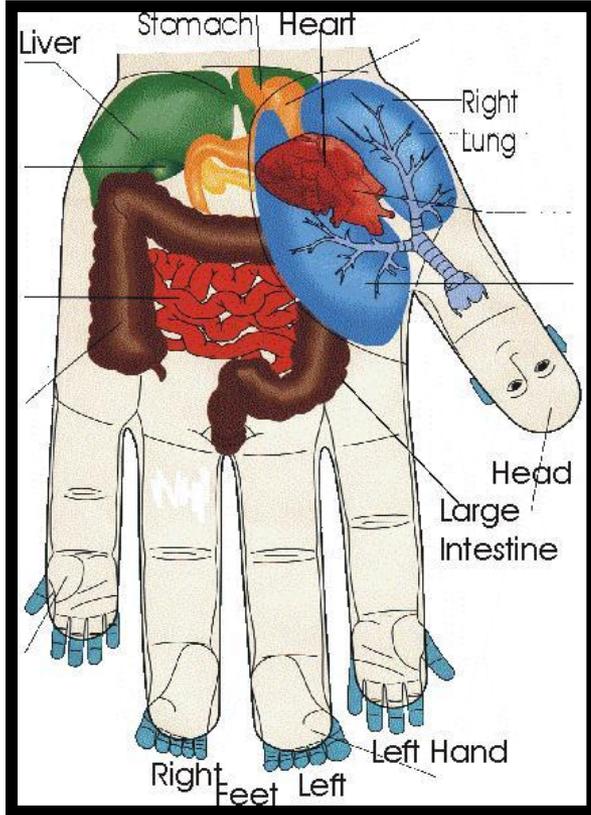
وهذا من حيث البنية التشريحية والشبكة العصبية. ولكن الشيء المهم قوله هنا. هو أن القدم أكثر فعالية في التأثير على الجسد وأعضائه. وذلك بسبب تعرضها الدائم والتحفيز الطبيعي أثناء المشي وحتى أثناء الجلوس والوقوف

باطن اليد والقدم وعلاقته بالجزء الأمامي من الجسد



إن باطن اليد والقدم يتماثل مع الجزء الأمامي من الجسد أي الوجه والقفص الصدري والبطن. أما ظاهر اليد فهو يتماثل مع الجزء الخلفي للإنسان.

نظرة عامة على مواقع الأعضاء في اليد والقدم



انظر إلى هذه الصورة، لو
رفعنا الإصبع الباهم إلى
الأعلى سوف نحصل على
تشابه تام لبنية الإنسان.

كيفية البحث عن النقطة المناسبة للتحفيز:

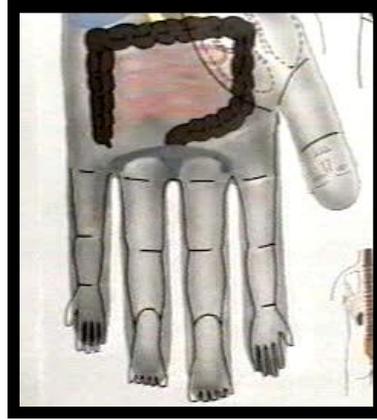
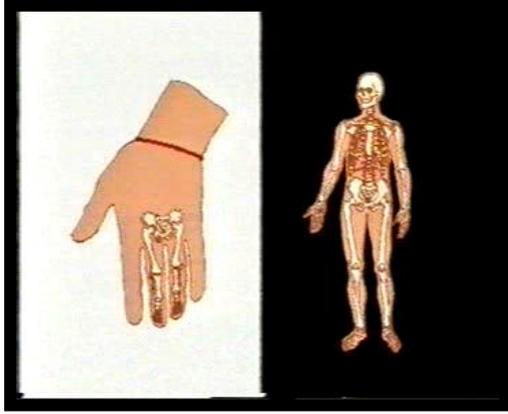


يجب تحديد وضع الألم بدقة. هل هو القسم الخلفي من الجسد أم في القسم الأمامي.
يجب تحديد موقع الألم هل هو في الرأس أم في القفص الصدري أم في منطقة البطن
أم في اليدين والأرجل.

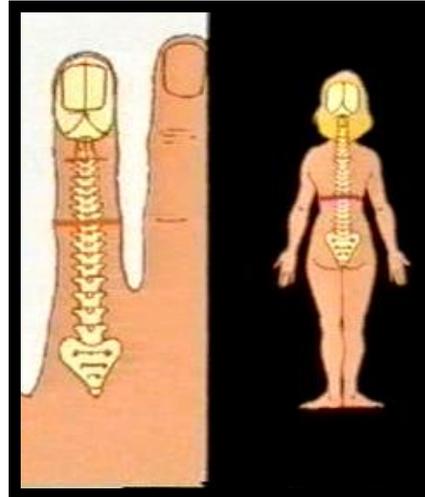
هكذا يتم البحث عن النقطة في اليد والقدم التي تؤثر على العضو أو الجزء المريض
أما إذا كان المرض هو في الأطراف، فعلى البحث عن النقطة المثر عليه عن طريق
المفاصل التي تحد موقع الألم.

والجدير ذكره أن اختيار نقطة التأثير على العضو المريض ومعرفة كيفية تحفيزها،
يعطيان أفضل النتائج في إزالة الألم وإعادة العضو المريض إلى وضعه الطبيعي.

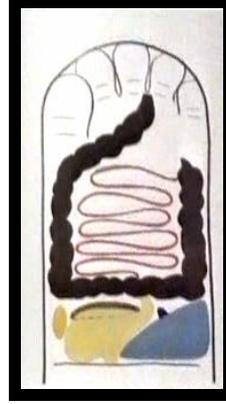
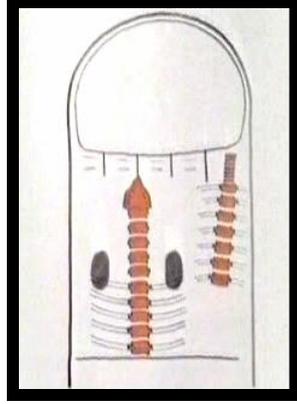
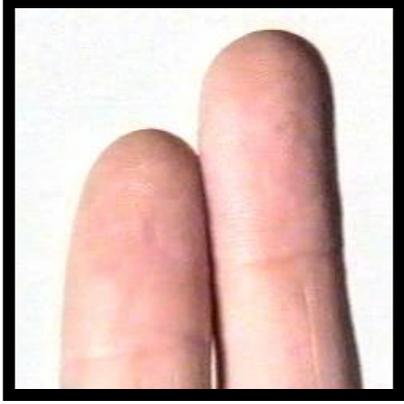
هناك اربع انظمة لعلم السوجوك



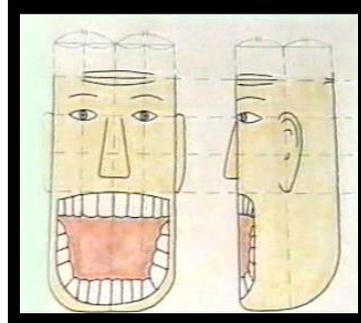
نظام اليد: وهو النظام الأساسي.
نبدء دائما عند العلاج بهذا النظام.



نظام الحشرة: وهو نظام جيد
فعال، نستعمل أي اصبع من
اصابع اليد للمعالجة.



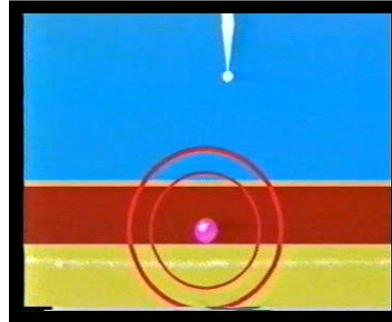
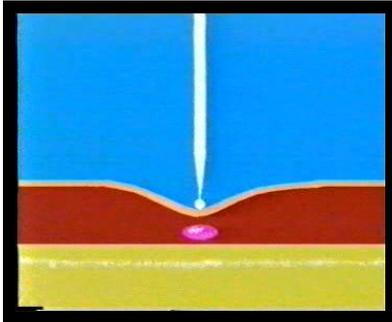
النظام التماثلي المصغر:
أي ان بنية الإنسان
تتموضع في انملة الإصبع.
لذلك نستطيع أن نعالج انفسنا
من خلال انملة إصبع واحد
فقط.



منظومة الشكل الحيواني:
وتستعمل هذه المنظومة لمعالجة
الأسنان: ونستعمل هنا انملة
الإصبع، إنظر إلى الظفر وكأنه فم
مفتوح. القسم الأعلى هو الفك
العلوي والأسنان، والقسم الأسفل
هو الفك السفلي والأسنان.

دور الموجات الكهرومغناطيسية بالتواصل بين المنظومات التماثلية الرئيسية والأخرى المصغرة

عند الوجد يصدر الدماغ موجات كهرومغناطيسية تنتشر عبر الجسم،
وتتمركز في المناطق المتشابهة مثل اليدين والرجلين تحت الجلد، وبالضغط
عليها أي تفتيتها نعيدها إلى مصدرها لتصحيح الخلل والألم.



يصدر الدماغ موجات او نبذابات كهرومغناطيسية تتمركز تحت الجلد
في الأعضاء المتشابهة، مثل اليدين، وعند الضغط عليها بقلم او مفتاح
او قشة كبريت، نفتت هذه الموجة ونعيدها الى مصدرها لتخدير وإزالة الألم.

وسائل التحفيز

تظهر فعالية المعالجة بواسطة منظومة النقاط التماثلية في اليد والقدم واضحة وفعالة حين يكون المرض محصوراً في منطقة معينة ((الكبد – المعدة – الأذن الخ..)) وعندما تتمكن من اختيار النقطة المؤثرة وتحفيزها بأسلوب صحيح، نصل إلى النتيجة المتوخاة بأسرع ما يمكن، ولا يزول الألم فقط ومن ثم يعدو، بل يزول بسبب الألم وهكذا لن تشعر بالألم فيما بعد.
وهذا يتطلب منا:

تحديد النقطة التماثلية للشبكة العصبية في اليد والقدم المقابلة للعضو المريض.
بعد تحديد النقطة. يتم الضغط عليها بما هو متوفر لديك من وسائل غير مؤذية مثل، عود الكبريت – أو قلم الرصاص. وعلينا الإنتباه أن النقطة المؤثرة. تسبب ألماً موجعاً حين الضغط عليها، لأنها النقطة المؤثرة والمتأثرة بالعضو المريض.
وهكذا على كل واحد البحث في يده أو قدمه عن النقطة الأشد ألماً حتى ولو كرر المحاولة البحثية أكثر من مرة.

إن تحديد النقطة التماثلية ، هو نصف العلاج أما النصف الثاني فيعتمد على معرفة كيفية تحفيز هذه النقطة وبالوسيلة الأنسب.

التحفيز بمحفاز خشبي ((عصا التدليك))

بعد تحديد النقطة التماثلية، يتم الضغط عليها بقوة بواسطة ما يتوفر لكم شرط ألا يكون مؤذياً كالسكين مثلاً، ونستمر بالضغط على النقطة بكشل دائري إن باتجاه عقارب الساعة أو عكسها، مع زيادة الضغط تدريجياً بواسطة آلة التحفيز، وبعد انتهاء الألم، نكون قد أنهينا العلاج.

أما إذا وجدنا، عدة نقاط مؤلمة، فعلينا التعامل مع كل نقطة على حدة، بالطريقة التي شرحناها أعلاه.

أما في حالة الأمراض المزمنة، فالتدليك لمرة واحدة، لا يكفي بل معاودته يومياً لفترة ٣ أو ٥ دقائق كل أربع ساعات، هذا التكرار في التحفيز ليس عبثياً، بل هو يهدف إلى القضاء على الأسباب



قلم السوجوك المعترف فيه عالمياً.

طابة المساج وخاتم التدليك



المعالجة بواسطة الخاتم المرن:
سبق وقلنا أن في اليد والقدم وكذلك في كل
أنمل أو إصبع تتموضع النقاط التماثلية
للجسد، لذلك يعتبر تدليك الأنمل أو الاصبع
بالخاتم المرن وسيلة وقاية من الأمراض كما
هو وسيلة علاج.



يجب تدليك النقطة التماثلية للجزء المصاب
من الجسد حتى درجة الإحمرار والشعور
بالحرارة، وإعادة العملية مرات عدة يومياً.
اما طابة المساج: فلها دور مهم جداً لتحفيز
منطقة الجهاز الهضمي والأعضاء التناسلية.
و عند الإستعمال بالقدم فهي تنشط الدورة
الدموية وتعيد إليها النشاط والحيوية.

التدليك الوقائي لليد والقدم

من خلال تدليك ظاهر اليد أو القدم بالسبابة والإبهام، يمكن اكتشاف نقاط مؤلمة، تدل على عدم الانتظام في جسم الإنسان، ويمكن تحفيز هذه النقاط حتى الشعور بالحرارة وزوال الألم.

ويجب علينا التنبيه إلى أن منطقة الدماغ، تتماثل مع نهايات الأنامل والأصابع، لذا من الضروري تدليك هذه النهايات وأسطح الأصافر حتى الشعور بالدفء.



هذا لا يمنع من التوجه نحو الإختصاصيين بالعلاج بواسطة اليد والقدم، في حال وجدتم ذلك ضرورياً لأن هؤلاء يساعدون على تعريفكم على كيفية المعالجة تحفيزاً وميتافيزيقياً. ولا ننسى أن هؤلاء أمضوا سنوات طوالاً وهم يتلقون المعرفة وإتقان أساليب المعالجة.
من الطبيعي أن تكون أنامل اليد هي الأكثر استعمالاً لإكتشاف النقاط التماثلية وتحفيزها وأكثر الأنامل استعمالاً هي السبابة والإبهام.



العلاج بالبذور



مبادئ استعمال بذوى النبات

من السهل جداً، ايجاد النقاط المؤثرة على العضو أو الجزء المريض في الجسد من خلال استعمال المجسات كالأبر أو التدليك أو أي شيء آخر شرط ألا يكون حاد الرأس حتى لا يجرح أو يوخز. ولكن تبقى أجزاء النباتات، وبذور الثمار طاقة تبقى هي الأكثر نفعاً.

إن تأثير المادة الطبيعية على العضو الحي، هو أكثرى فعالية، فكما أن الجسد البشري يحتوي النظام التماثلي، فبذرة الفاكهة تحتوي خصائص النبتة التي هي منها أصلاً. فبذرة التفاح تحتوي خصائص شجرة التفاح وهكذا دواليك. يمكن وضع البذرة على النقطة التماثلية، للتأثير على أعضاء أو أجزاء الجسد. وكمبدأ عام النقطة التماثلية هي التي نشع ونحن نجسها بأكثر قدر من الألم، من هنا علينا أولاً اختيار النقطة التماثلية للعضو المريض بواسطة المجس. وحتى نتمكن من إيجاد هذه النقطة فلا بد من الضغط المتساوي على جميع النقط المحتملة، حتى نجد النقطة التي ما إن نضغط عليها بالجسد حتى نشعر بألم حاد، وهكذا تكون هي النقطة التماثلية للعضو المريض أو النقطة التي علينا وضع الحبوب عليها.

طريقة وضع البذور

نضع البذور أولاً على ورقة لاصقة [بلاستر] ومن ثم نضعها على النقطة المحددة، ونلصق الورقة اللاصقة حول النقطة المريضة.



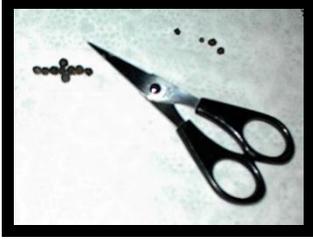
نضع حبة فاصولياء على نقطة الكلى في اليد ومن ثم ندلكها بين الحين والآخر

كذلك يمكن وضع أكثر من بذرة واحدة، على حسب النقطة التماثلية، وحسب العضو الذي ننوي التأثير عليه- الرئة- القلب - الكبد - المعدة - والإمعاء الرفيع - وفي هذه الحال نضع البذور على الورقة اللاصقة بشكل عشوائي. ومن الضروري جداً، حين نضع البذور على اليد أو القدم، أن نغطي كامل المنطقة التي تؤثر على العضو المريض

ضرورة التشابه بين البذور والعضو المراد التأثير عليه.

كل عضو أو جزء في الجسد البشري، يتخذ شكلاً معيناً المستطيل كالإمعاء الغليظ والإمعاء الصغير، الدائري كالرأس والعين والنهود، أو تلك التي تتخذ شكلاً يقارب شكل حبات الفاصوليا كالكلي وهكذا دوليك. من هنا علينا التنبيه إلى أن التشابه بين البذور التي سنستعملها والعضو المريض، هو ضروري جداً، ويلعب هذا التشابه دوراً مهماً في عملية الشفاء أو الوقاية. فحبة الفاصوليا، لأمراض الكلي مثلاً والجوز للدماغ وسبحانك ربي كم تشبه الجوزة دماغ الإنسان إن في الشكل الخارجي أو التقسيمات الداخلية

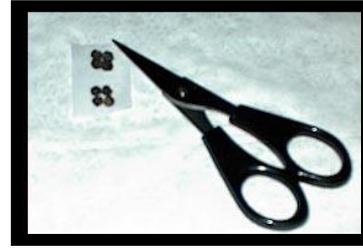
وهناك نباتات يستخرج منها عصير أصفر اللون، فهذه تستعمل لمداواة أمراض المرارة، بذور الدردار البري والزعور تساعد في معالجة الأمراض الناتجة عن التخثر الدموي والوقاية من الجلطات الدموية. لذا فهي تصلح لمعالجة أمراض القلب والدماغ.



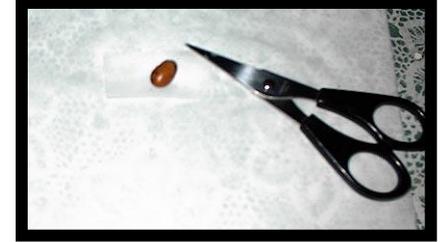
بذور للجهاز التناسلي



بذور للعمود الفقري



بذور للرئتين



بذور الفاصولياء لمعالجة الكلى

هناك عدة طرق لوضع البذور:

اولا: نقص تلديقة صغيرة ومن ثم وضع البذور بالشكل المشابه للعضو، ومن ثم لصقها على النقطة التماثلية في اليد او في القدم، ومن ثم تدليكها بين الحين والآخر، حتى يزول الألم.

ادوات السوجوك تتألف من:

قلم التحفيز، مقص، تلزيق، بذور، مغناطيس للمعالجة، واحيانا يستعمل الإبر الصيني الصغيرة، مغيطة لربط الإصبع، إبرة معقمة لنكز الإصبع عند احتباس الدم، ماكنة تمسيد. وبأمكنكم الاستغناء عن كل ذلك ما عدا القلم والبذور والتلزيق.



ضرورة التشابه بين البذور والعضو المراد التأثير عليه.

كل عضو أو جزء في الجسد البشري، يتخذ شكلاً معيناً المستطيل كالإمعاء الغليظ والإمعاء الصغير، الدائري كالرأس والعين والنهود، أو تلك التي تتخذ شكلاً يقارب شكل حبات الفاصوليا كالكلي وهكذا دوليك. من هنا علينا التنبيه إلى أن التشابه بين البذور التي سنستعملها والعضو المريض، هو ضروري جداً، ويلعب هذا التشابه دوراً مهماً في عملية الشفاء أو الوقاية. فحبة الفاصوليا، لأمراض الكلي مثلاً والجوز للدماغ وسبحانك ربي كم تشبه الجوزة دماغ الإنسان إن في الشكل الخارجي أو التقسيمات الداخلية.

ليس هذا وحسب، بل حتى أنه هناك نباتات تعصر حليباً، فهذه تساعد الأم المرضعة على زيادة كمية الحليب في ثدييها، وهناك نباتات يستخرج منها عصير أصفر اللون، فهذه تستعمل ل مداواة أمراض المرارة، بذور الدردار البري والزرعور تساعد في معالجة الأمراض الناتجة عن التخثر الدموي والوقاية من الجلطات الدموية. لذا فهي تصلح لمعالجة أمراض القلب

الخواص الطبية للنباتات وبذورها

انطلاقاً من كون البذرة تحتوي خواص النبتة أو الشجرة العائدة لها، لذا فمن السهل التعرف على خواصها الطبيعية. على سبيل المثال إن تناول البطيخ الأحمر ومغلي البقدونس يساعدان على ادرار البول والتخفيف من التهابات الكلي. وبذور الزعرور كغيلة بعلاج يعطى أمراض الدماغ، وأمراض القلب، خاصة عدم انتظام النبض. وفيما إذا وضعت بذور الليمون الصيني على النقطة التماثلية للعضو المريض، تؤدي إلى تنشيط العمل الفكري وإراحة الجسد من تعبته كذلك فهي تنفع في أمراض الجهاز التنفسي وانسداد الشرايين.

لأمراض قصور القلب، هناك بذور ليلك الوادي.

لداء المفاصل بذور الكرز وعنب الأحرار وللإمعاء الغليظ والصغير.

الشمرة والكمون، لأوجاع البطن والمعدة ونوبات الغاز.

للدوالي – الفريز – يمكن تدليك اليد بحبة كستناء.

وفيما إذا وضعنا بذور الورود البرية على النقطة التماثلية للقفص الصدري فإنها

تساعدنا على التخلص من النزيف الدموي. وكذلك لأمراض التهاب الكبد ولإدرار

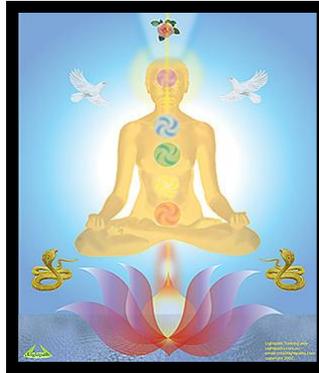
الصفراء

بذور الرمان تستعمل لأمراض السمع والنظر
الأرز لنوبات الربو والسعال
بذور الكتان، للإمساك ووجع الأسنان
بذور القطيطة [الأذريون] لإلتهابات العين.
حبوب البازيلا لفقر الدم وحصر البول
حبوب الذرة، لارتفاع ضغط الدم والصرع.
يمكننا التداوي بوضع البذور على النقطة التماثلية للحصول على قمة النتائج



التداوي بالبذور من خلال نقاط الطاقة

هناك نقاط طاقة في اليدين والقدمين. تسخن هذه النقاط الأساسية، ويتم تحفيزها من خلال حرق بذور الفلفل ووضعها على ورقة لاصقة ومن ثم توضع على النقطة التماثلية. يمكن تحفيز جميع النقاط التماثلية بالتتابع أو يمكن اختيار نقطة أو اثنتين، وهنا نوحى بوضع البذور على ظاهر اليد أو القدم.



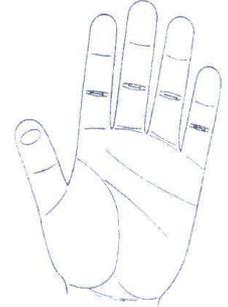
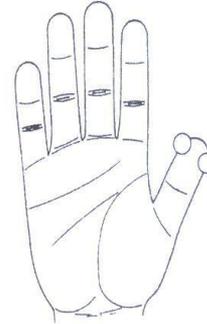
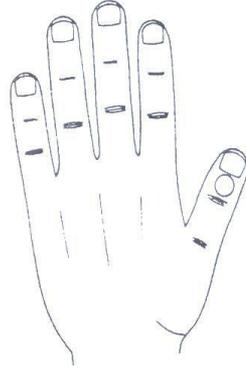
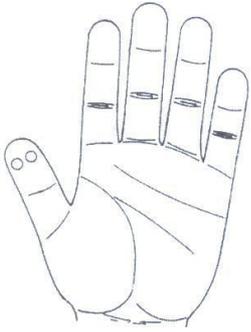
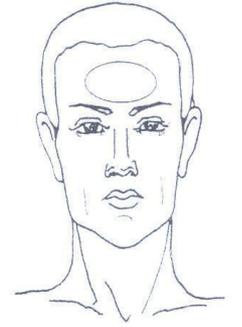
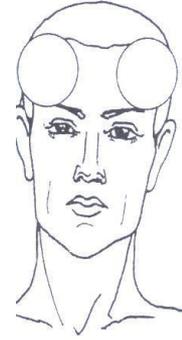
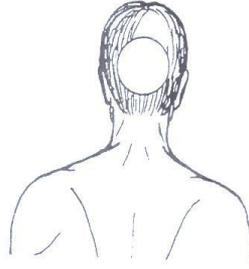
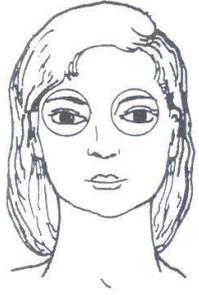
هناك سبعة نقاط في اليد تقوي طاقة الجسم، وهي نفس الطاقات السبع الموجودة في الجسم البشري، والتي تسمى شكرات.

علاج الامراض عبر نظام السوجوك

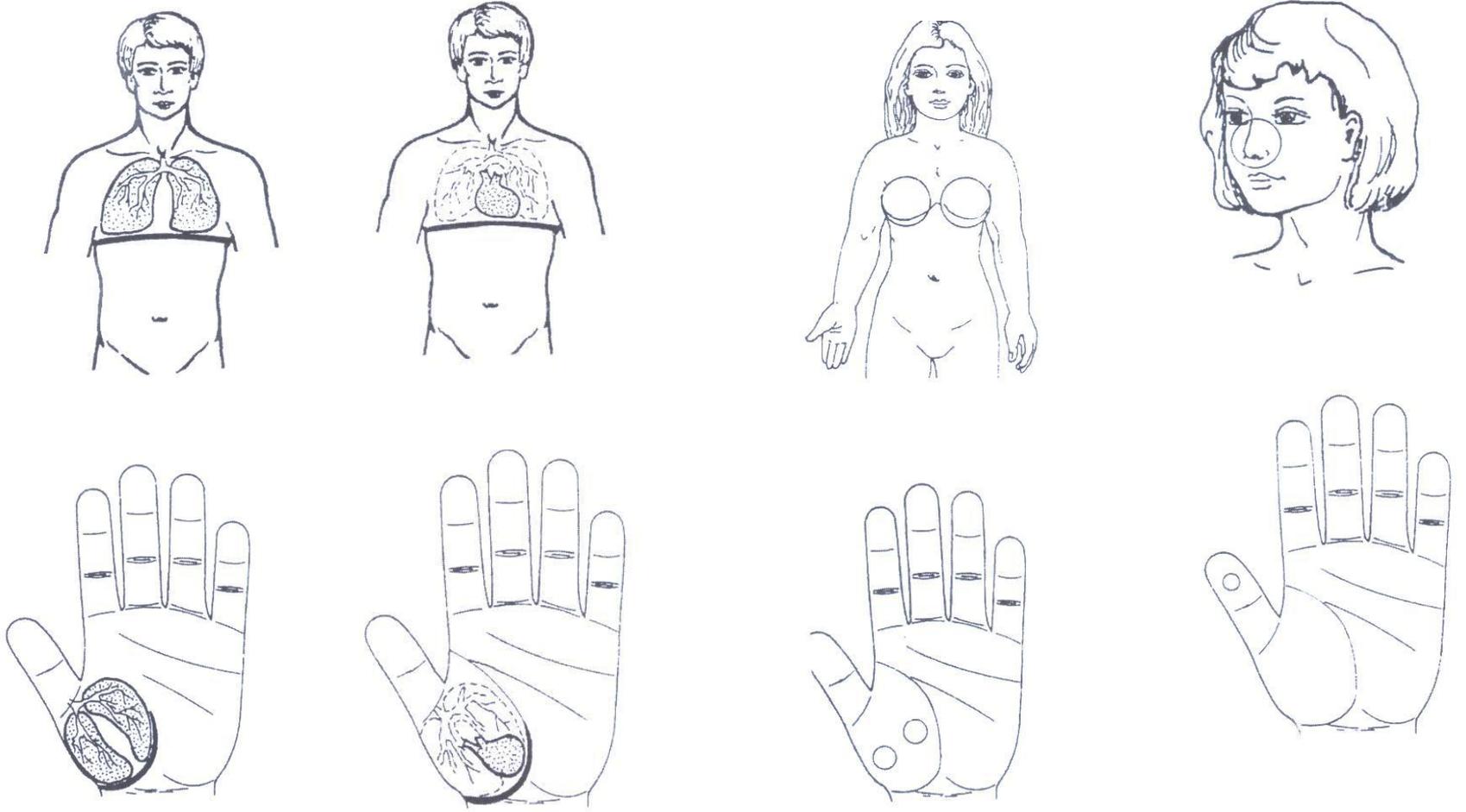
هناك امراض عديدة تعالج بنظام السوجوك، ولقد وضعنا لكم هنا اغلبية الامراض التي هي الاكثر انتشاراً بين البشر. إنظر الى الصورة ومن ثم اضغط على يدك كما في الصورة وسوف ترى نتيجة سريعة لتخفيف الالم.

اتمنى لكم الصحة وطول البقاء.
محمد رضى عمرو

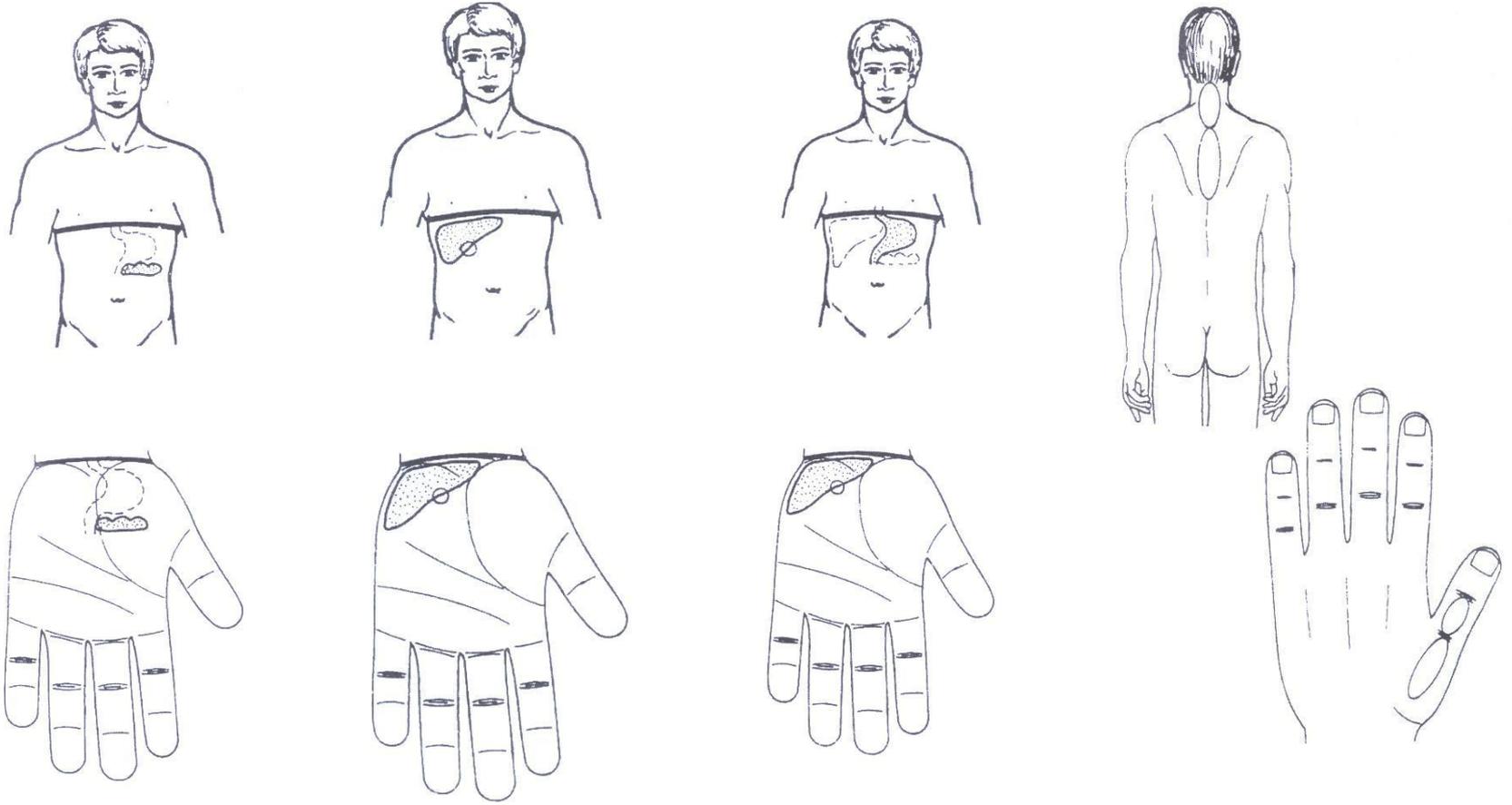




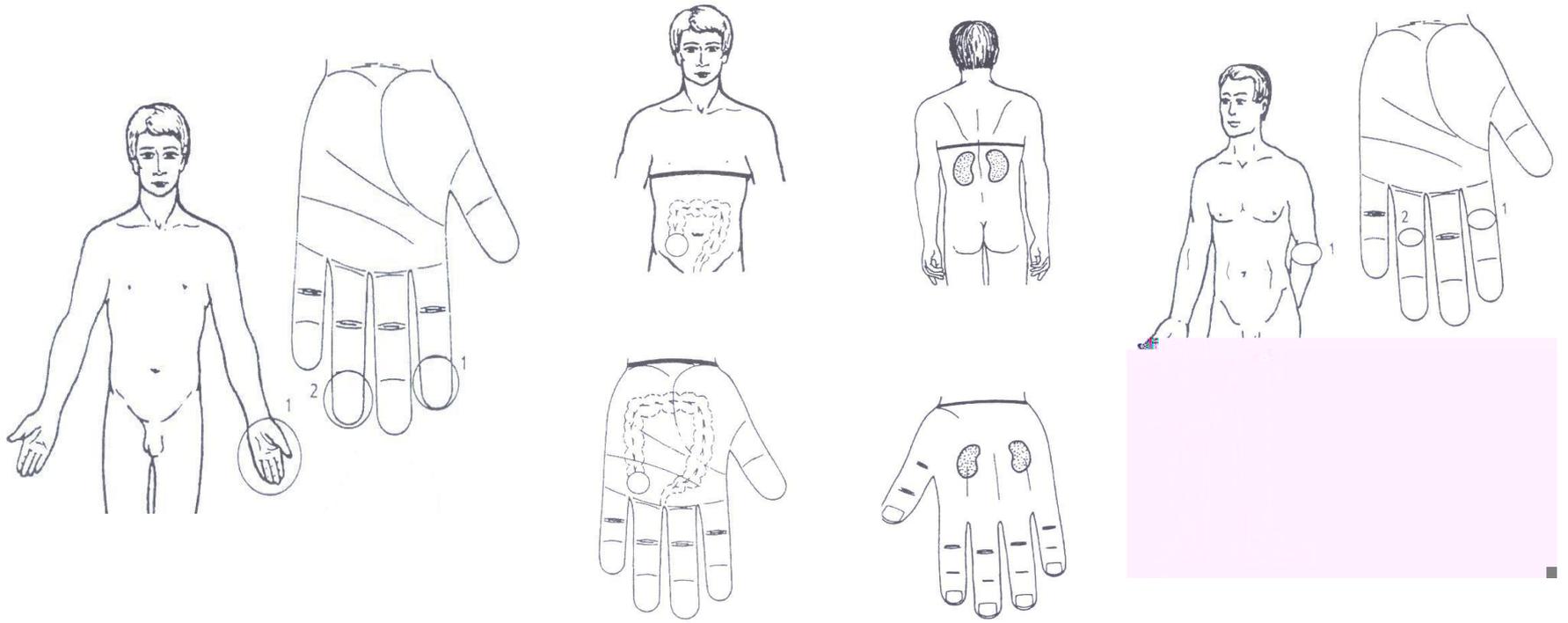
اولا: حدد اين الوجة ومن ثم انظر الى يدك وكانك تنظر الى جسمك على مصغر
اضغط بقلم السوجوك او اي شيء يشبهه، ومن ثم ازد الضغط الى ان يزول الالم.
ثم ضع البذور المناسبة والصقهم، وذلكهم بين الحين والآخر.



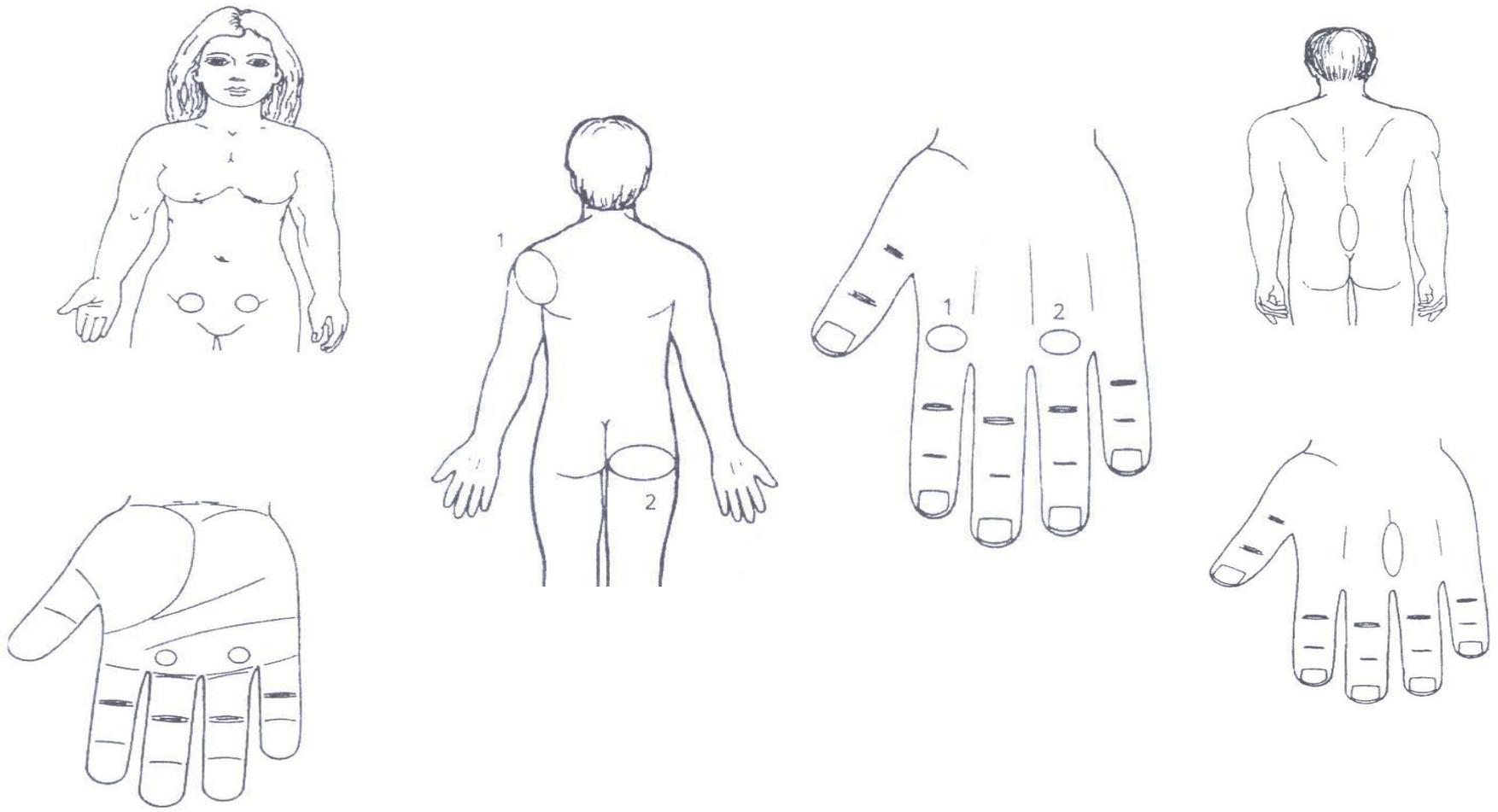
بذور الفلفل الاسود يساعد جدا لمشاكل الانف والاذن والعين والصدر، اما بذور القمح الروسي وبذر التفاح يساعد في مشاكل الرئتين والقلب.



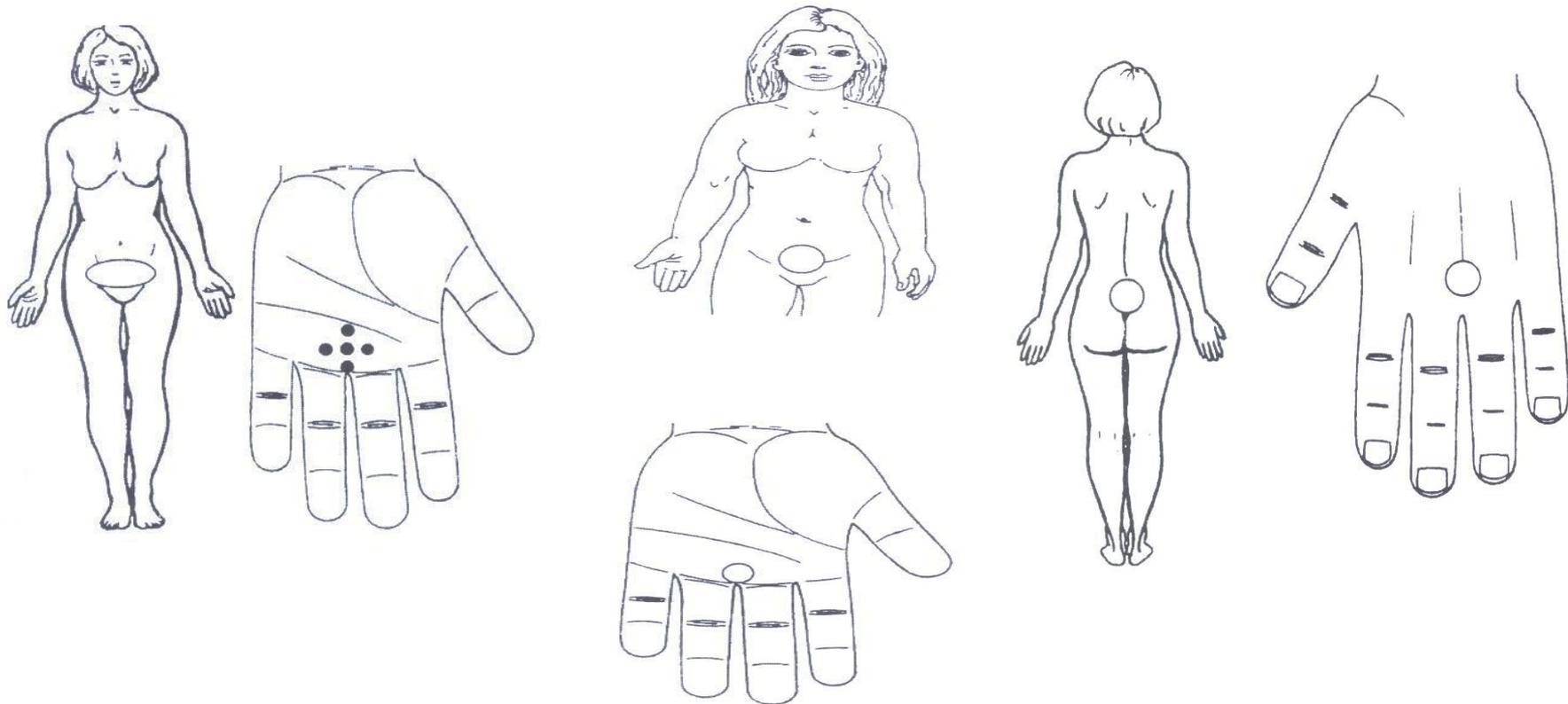
لاوجاع الظهر يستحسن بذر القمح الروسي او الفلفل الاسود، اما لمعالجة الكبد فان بذور
الورود البرية تساعد جدا لمشاكل الكبد عامة وخاصة لمشكلة المرارة.



لعلاج الركبة استعمل بذور الفلفل الاسود، او القمح الروسي.
لمعالجة الكلى استعمل الفصولياء لانها تشبه الكلى على مصغر.
استعمل بذور التفاح لمعالجة المصران الغليظ.
استعمل الفلفل الاسود لمعالجة اوجاع اليدين او القدمين.



استعمل لأوجاع الظهر الفلفل الاسود وذلكم جيداً. وايضا لأوجاع الكتف والفخذ.
استعملي لأوجاع العادة الشهرية بذور القمح الروسي ودليكيهم جيداً.
بامكنكم الاستغناء عن كل البذور واستعمال الاصبع للتدليك، ولكن البذور تعطى
نتيجة اسرع.

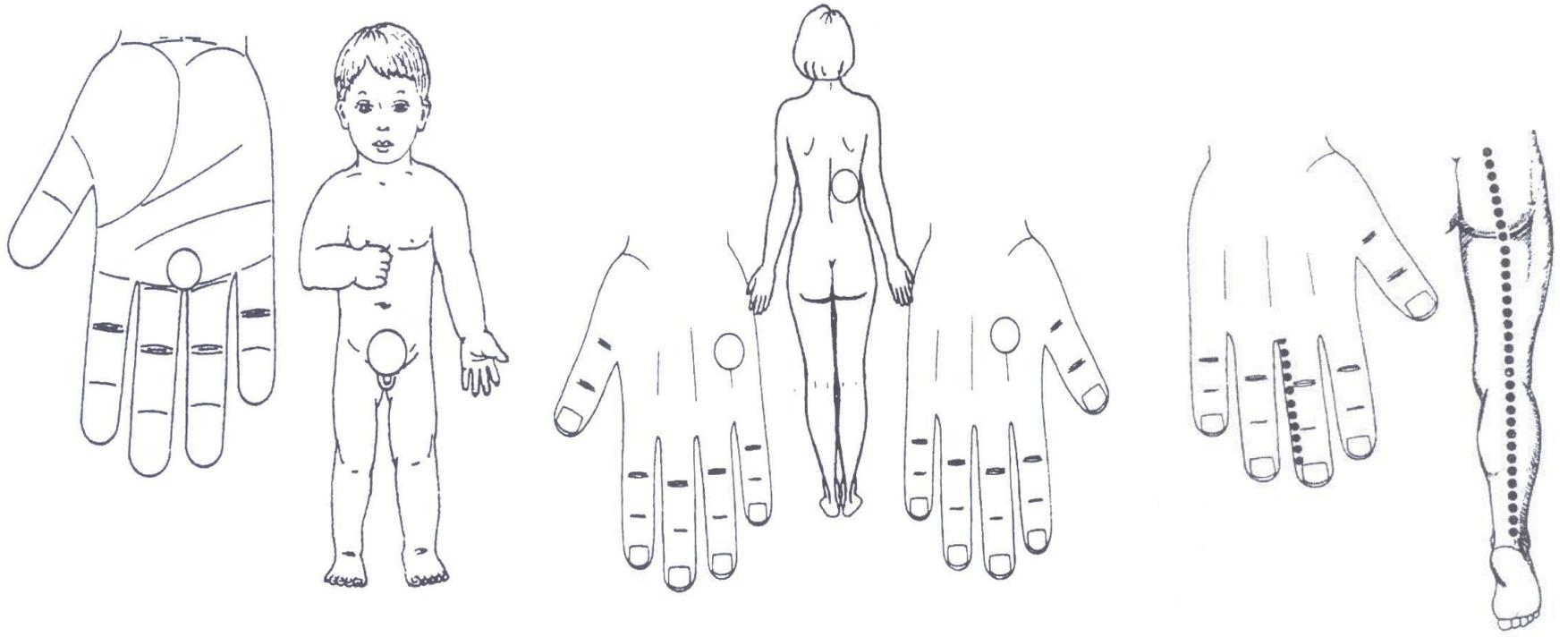


انظر الي الرسم ونفذ على يدك، هذه هي احسن طريقة للمعرفة والتجربة.
استعمل البذور التي تشبه العضو.

والبذور التي تستعمل في اغلبية الحالات، والتي تتواجد كثيرا هنا في البلاد
العربية، هي الفلفل الاسود الفاصوليا، البرغل الخشن، حبوب العدس،

القمح الروسي

Buckwheat



استعمل البذور بشكل مستقيم لمعالجة اوجاع الظهر او الفخذ.
استعمل بذور الفلفل الاسود لمعالجة اوجاع العضلات وخاصة عضلات الظهر.
استعمل بذور القمح الروسي او الفلفل الاسود لمعالجة التبول الليلي عند الاطفال.

شهادات عن فعالية التداوي بالسوجوك و بالبذور

أنا امرأة في الخمسين من عمري، كنت أعاني من التهابات اللثة ووجع في الأسنان، بحثت عن النقطة التماثلية الشفائية، ووجدتها ووضعت عليها بذوراً لتحفيزها، وبالفعل شفيت تماماً خلال أيام قليلة.

كنت أعاني من التهابات الجيوب الأنفية وأكثر معاناتي تكون في فصل الربيع، وبالطبع كنت أتداوى بالمضادات الحيوية، ولكنني تعرفت إلى الدكتور محمد عمرو، فأقدم على معالجاتي بالبذور وبالفعل، فقد شفيت دون المضادات الحيوية وعلمني كيفية استعمال البذور، فصرت أنفذ ما تعلمته عند بداية ربيع حتى لا أعاني.

جاءتني أم تشكو أن ابنها البالغ من العمر أربع سنوات يعاني من آلام في الأذن وحصر البول، والمشكلة أن الأدوية الكيميائية المناسبة لمعالجة هذين المرضين تسبب له حساسية وطفحاً جلدياً وضيقاً في التنفس فما كان مني إلا أن بحثت أولاً عن النقاط التماثلية الشفائية ووضعت عليها حبوب الحنطة وعلمتها كيف تضعها فيما بعد. وجاءت بعد أسبوع لتقول أن آلام الأذن لم تعد كما كانت وأن البول صار شبه طبيعي، فطلبت منها الإستمرار بالمعالجة لمدة اسبوعين إضافيين، وبالفعل، عادت بعدها الوالدة لتشكرني لأن ابنها شفي تماماً، فقلت لها اشكري الطبيعة والله

أنا رجل في الأربعين من العمر، منذ سنوات وأنا أعاني من آلام حادة في غضروف ركبتي اليسرى، وكانت الأدوية العادية تخفف من الآلام لفترة قصيرة، ثم تعود. حتى تعرفت إلى الدكتور محمد عمرو فما كان منه إلا؟؟ أولاً بالمعالجة عن طريق الوخز بالإبر في الإصبع الأوسط من يدي وأبقاها لمدة نصف ساعة، ومن ثم، وبعد نزع الإبر، ذلك ذات الإصبع بخاتم مطاطي ومن ثم وضع بذور الفلفل الأسود. بالفعل شعرت بتحسن جيد، وبعد اسبوعين من متابعة هذا العلاج، التديك بالخاتم المتمدد ووضع بذور الفلفل الأسود على النقطة التماثلية الشفائية في الإصبع الأوسط من يدي، نسيت أي ركبة كانت تزعجني وتمنعني من الحركة بشكل طبيعي.

أنا امرأة في الثامنة والسبعين من العمر أعاني من تورم صعب في قمة رأسي حتى بلغ حجم حبة الجوز، ولم تنفع الأدوية الكيميائية بعلاجها.

نصحتني صديقة لي بالتوجه إلى الدكتور محمد عمرو، فاستقبلني بابتسامة عريضة ومنذ اللحظة الأولى أحسست أنني سأشفى بعد عشرين سنة من العذاب.

بدأ أولاً بتدليك النقاط التماثلية الشفائية على كل أصابع يدي ومن ثم أدفأ هذه الأصابع بقضيب موكساس وبعدها وضع بذور الحنطة على رؤوس أصابع يدي من الجهة الظاهر ليحفز النقاط التماثلية. وبالفعل بعد سبع جلسات، عدت إنسانة طبيعية واختفى الورم وما عدت أحس بأي ألم.

أنا امرأة في الثانية والخمسين من العمر، منذ زمن وأنا أعاني من صرع تطور حتى باتت نوبات الصرع مصحوبة بالإرتعاش الجسدي، ولم تنفع جميع محاولات الأطباء في شفائي، وحتى أنني توقفت عن تناول الدواء بسبب كلفته المادية.

أرشدتني صديقة إلى طريقة التداوي بواسطة اليد والقدم، وبالفعل قصدت الدكتور محمد عمرو الذي وجد النقاط التماثلية لمرضي ووضع نسبة من البذور على يدي وقدمي وما هي إلا أيام حتى شعرت بالتحسن واستمررت اتبع هذه الطريقة مدة ثلاثة أشهر حتى شفيت تماماً، والجدير بالذكر أنني أنا من طلب الإستمرار لهذه الفترة.

الطريقة الاسهل لمعالجة القلق والإرتباك بطريقة جن شن جيوتسو أو فن العيش بسلام

استناداً إلى الوثائق المكتوبة التي كانت محفوظة في القصر الامبراطوري في اليابان، فإن العالم جن شن هو من حكماء العالم، فإن هذا العالم هو واحد من مؤسسي مدارس الحكمة Jin shin Jyutsu جيوتسو والمعرفة في العالم.

تناقلت الأجيال تعاليمه، جيلاً بعد جيل على شكل روايات وحكايات مما أدى إلى انحسار عدد عارفيها والملمين بها، ومع بداية القرن العشرين وتحديداً في العام ١٩٠٠ اكتشف العالم جيرو موراي الياباني المخطوطات التي تضم شروحات وتلك التعاليم.

اخذ جيرو موراي يبحث عن معنى الحياة وأهميتها لكنه أصيب بمرض مجهول، ولم يتمكن أحد من إعطائه العلاج الشافي، لكن جيرو لم ييأس، ولم يخمد المرض عزيمته ولا أوهنه الألم بل استمر في السعي لتحقيق حلمه والبحث عن معنى الحياة وأهميتها من خلال القراءات عن الحكماء المتنويرين الذين ساهموا في إيصال جنوب شرق آسيا إلى ما هي عليه من حضارة ومنهم جن ش جيوتسو وأخيراً طلب من عائلته نقله إلى منتجعهم الجبلي وتركه لوحده سبعة أيام فقط على أن يعودوا في اليوم الثامن. كان يرغب بالعزلة للتفكير بالحياة والإنغماس في التأمل.

هناك في المنتجع الجبلي حيث الهدوء والسكينة، راحت الأيام تمر يوماً بعد آخر والمعلم موراي غارق في تأملاته وفي دراسته لفن جن ش جيوتسو، كان يشعر أن جسده يستعيد حيويته يوماً بعد يوم حتى كان اليوم السابع، إذ تمكن من أخذ نفس عميق، أعاد الحياة إلى قلبه ف شعر أنه أصبح سليماً معافى، وكان معاناته السابقة لم تكن سوى عاصفة هبت وهدأت. أحس بالهدوء بالسكينة، وبسلام داخلي. لقد شفي تماماً. إنه إنسان جديد؛ فانحنى على ركبتيه ساجداً يشكر الخالق ولينذر نفسه لنشى تعالم جن ش جيوتسو طالما هو حيّ يرزق.

عندما كنت في الولايات المتحدة الامركية تعرفت على سيدة تدعى ماري بوستر درست هذا العلم على يد جيرو موراي ، فزتها رغبة في التعلم منها والتزود بمعارف جديدة. استقبلتني بابتسامة لم أعرف مثيلاً لها من قبل، وبوجه مشرق، يحق لي القول. ليس لها نظير ولا مثيل. حيثني بطريقتها الخاصة وبإدارة إلى السؤال: ((أترغب في التعلم مني ونقل هذه الهدية اليابانية إلى بلادك العربية؟)) سؤال بسيط جداً، لكن له معاني ودلالات وأبعاداً لم أعياها يوماً، لكنني ببراعة أشبه ببراعة الطفولة أحببتها ((نعم))

بعد المحاضرة الأولى أحسست وكأنني إنسان خلقت من جديد، وأدركت لماذا أنا هنا. إنني اليوم في بداية إكتساب معرفة ((فن الحياة)) معرفة كيف أعيش. وهكذا وجدت نفسي أمضي شهوراً وأنا أتعلم على يدها. وصرت أعني أن جن ش جيوتسو هو فن الشعور بالسعادة. فن الإحساس بالذات، وفن العيش بسلام. إنه عطية من الخالق لي. والأهم ((معرفة الذات)) كثيراً ما تغرق في بحور الأوهام ونحن نحاول الاستفادة من حياتنا ونصاب بالعقد النفسية والأمراض الجسدية. وبكل بساطة تعلمت أنه بفضل تعالمي جن ش جيوتسو كيف أتخلص من كل عقدي النفسية واخسر من علي الجسدية.

التعرف إلى الطاقة الكونية

إن هدف جن ش جيوتسو هو إحياء الطاقة المتواجدة في جسد الإنسان وتفصيلها من أجل الاستفادة منها بالحفاظ على سلامة الجسد وصحته، أو لمقاومة أي خلل يصيب عضواً ما فيه. والجدير ذكره أن ما من فرد إلا ويمتلك هذه الطاقة، ولكن هناك من يحسن استغلالها، في حين نرى إنساناً آخر يسيء هذا الاستغلال أو يتجاهلها كلياً. وهدفنا هنا هو جعلكم التعرف عليها وعلى كيفية الاستفادة منها، وبكلمة أوضح ((كيف يمكننا مساعدة أنفسنا بأنفسنا دون الحاجة إلى الآخرين)).
هناك من يتساءل:

ما الذي يجعل القلب ينبض؟

ما الذي يحرك عملية التنفس؟

ما الذي يساعد على عملية الهضم؟

ما الذي يجعل محرك السيارة يدور بمجرد إدارة مفتاح التشغيل؟

ما وراء جعل مصابيح السيارة تنير الطريق أمامك؟

أسئلة عادية وبسيطة، والإجابة عليها أكثر من عادية وأكثر من بسيطة.

إن البطارية الكهربائية هي [الطاقة] التي تجعل المحرك يدور والمصابيح تصدر الضوء. هذا في

السيارة ورداً على السؤالين الرابع والخامس، وكذلك بالنسبة إلى الأسئلة الثلاث الأولى، إنها بطارية

الحياة... الطاقة الحيوية الموجودة داخل جسد كل فرد.

من هنا في ((جن ش جيوتسو)) الإجابة على [من... ماذا.. أين... لماذا.. وكيف تبقى بطارية الحياة هذه

تعمل بانتظام دون الضرورة لإعادة شحنها، لأنها هي تشحن ذاتها بذاتها. إنها كفالتة لمدى العمر.

معرفة حب البقاء عند الإنسان

جن ش جيوتسو هي التعرف إلى وظائف الطاقة الجسدية التي تبدأ بالعمل فور الإحساس أن خلل ما أصاب هذا الجسد، حين يتعرض التناغم بين أعضاء الجسد لخلل ما، يصبح الجسد عرضة لتوترات عصبية ونفسية. وهذا الخلل مرده إلى سلوكنا اليومي، أو بالأحرى إلى نظام حياتنا اليومي: الغذاء... الحركة الجسدية.. القلق النفسي... الخصائص المتوارثة.. وربما بسبب حوادث تسبب جروحاً على كافة المستويات.

جن ش جيوتسو هي التعرف إلى مفاتيح الطاقة الست والعشرين وإلى كيفية استعمالها للتخلص من التوتر أو عدم التوازن ولإعادة تعطيل الطاقة.

إن العدد ٢٦ يعني ((الكمال)) أو الحالة التي يجب أن يكون عليها الكائن البشري.

جن ش جيوتسو هي بناء ((فن الحياة)) ببساطة. إنها معرفة كيف أساعد نفسي بنفسي. إنها عملية فنية وليست تكتيكية. الفن يتطلب ادراكاً ومعرفة وابداعاً، بينما التكتيك يتطلب جهداً وحفظاً لمعلومات وهذا أمر تقليدي، محدد جغرافياً وزمناً، ويتطلب تنافساً، إذن هو عملية معقدة، على عكس الفن الذي هو البساطة بحد ذاتها.

جن ش جيوتسو، هي عملية بسيطة، لأنها تتركز في إنهاض معرفتنا لذواتنا يهدف استغلالها صحياً وحياتياً للعيش بسلام روعي وهكذا نتعرف إلى السعادة.

إن هذه المعرفة، ليست محصورة بفرد معين، بل هي ملك للجميع. إنها تهدف للوصول إلى كيفية مساعدة نفسي بنفسي.

تطبيق هذه المعرفة

إن لم تتمكن من الإسترخاء، فابقَ كما أنت، فلا ضرورة للمحاولة فسيأتي يوم تكون فيه قادراً على ((فعل الإسترخاء)) من تلقاء ذاتك. نحن مخلوقات بشرية، ولسنا للتجربة. نحن بشر عاديون، في مواجهة نظام حياتي يحاول إعاقة تفصيل طاقاتنا. وكلما، من خلال حياتنا اليومية. لم تتمكن من الإهتمام بذاتنا البشرية نكون نسمح للخلل أن يتغلغل فينا، فتصاب بعض من أعضائنا بالمرض. كل ما علينا فعله، هو تغيير نمط حياتنا للإبتعاد عن الإضطرابات الجسدية والإنفعالات النفسية، لئلا تتراكم مسببات التعاسة في حياتنا.

٢- إجلس.. قف. انحن.. خذ الشكل الذي تريد إنما تصرف بما يجلب الراحة، ولا تحاول إزعاج جسدك.
٣- إستعمل أية ((وسيلة)) أو ((إجراء)) للشعور بنبض حياتك، أو بالأحرى بانتظام هذا النبض. قد تفشل في البداية، ولكن ما عليك، فالأيام كفيلة بإيصالك إلى إكتساب معرفة ((فن الحياة)). خصص فقط ثلاث أو أربع دقائق يومياً من وقتك لهذه الغاية وسترَ كيف تتوصل إلى نتائج مذهلة ومع الوقت تتحول هذه المعرفة إلى ((طاقة)) والطاقة إلى معرفة كيف تساعد ذاتك بذاتك.

هناك أنماط يجب إتباعها، منها ما هو للجزء اليميني من جسدك ومنها ما هو للجزء الآخر. وبما أن حياتنا اليومية لا تراعي التوازن في التعامل مع هذه الأنماط، سنجد أن جزءاً أصبح غير متطابق مع الآخر، وعدم التوازن هذا يؤدي إلى التوتر.

تقودنا معرفتنا إلى أي من الطرفين هو سبب عدم التوازن هذا، وهكذا نتعرف إلى الجزء المفروض معالجته. وطبيعي أنه كلما كان جزء طبيعياً، كلما كان لا يتطلب من جهداً زائداً على نقيض الجزء الآخر وحين ينتظمان في العمل معاً، نشعر بانتظام النبض وباستعادة الطاقة الشفائية بداخلك.

يمكنك تفعيل الطاقة من خلال راحة اليد، الإبهام، اصبع واحد أو كل الأصابع، وجه اليد، أو قفاها، المهم أن ندرك النقطة المؤثرة على عدم التوازن لتحفيزها على إعادة التوازن. لا ضرورة أبداً للضغط الزائد، المطلوب قليل من التدليك أو الفك. المهم في البدء، معرفة الوسيلة ومن ثم التطبيق بعدها نتوصل إلى إكتساب القدرة على مساعدة ذاتنا بذاتنا.

الطريقة الأولى: يمكنك القيام بهذا العمل ساعة تشاء، عند الصباح وأنت ما تزال في سريرك، أو من عند المساء قبيل النوم، إنها طرق لا تأخذ الكثير من وقتك، فقط بضع دقائق يومياً ليس أكثر، وتهدف إلى بعث الحرارة في الجسد وهكذا لا تتراكم التشنجات. واعلم أن القيام بهذه المهمة لا يتطلب قاعدة معينة، بل أنت تختار كيف تقوم بها وفقاً لما تراه مريحاً، ومتوافقاً مع قناعاتك.



التظاهر بشيء ما:
البكاء أو الضحك.
امسك الخنصر

الحزن أو الأسى:
امسك إصبع الخاتم

الغضب:
امسك الإصبع الوسطى

الخوف:
امسك السبابة

القلق:
امسك الإبهام الأيسر
باليد اليمنى

نبع الحياة

لتنشيط الطاقة الابداعية
والقيام بالمهام الصعبة



تفعيل الطاقة الجسدية لتنشيط
الذاكرة والأحاسيس العاطفية.

المركز الرئيسي لتناغم الطاقة

إن قوة الدفع نحو الحياة، متأتية من تنغم عمل أعضاء الجسد وأجزائه ضمن إيقاع منتظم.
ضع اليد اليمنى على قمة الرأس، ثم ضع أصابع اليد اليسرى بين عينيك عند إلتقاء الحواجب.

دع اليد اليسرى حيث هي
عند عظمة العانة وانقل
اليد اليمنى وضعها عند
قاعدة العمود الفقري
من الجهة الخلفية
للجسد.



تنشيط الطاقة في الأرجل والأقدام



مع الإبقاء على اليد
اليمنى على قمة
الرأس، ضع أصابع
اليد اليسرى عند
أعلى عظمة العانة

تنشيط النخاع الشوكي

متابعة عملية تناغم الطاقة بين القسمين اليميني واليساري
في الجسد. انتقال الطاقة من القسم الأيمن إلى القسم
الأيسر للجسم والعكس كذلك لإكتشاف مدى تناغم هذين
الجزئين مع مركز الطاقة الرئيسي.



من أجل الحفاظ على التوازن في الطاقة ما عليك يومياً إلا القيام بما يلي:

ضع اليد اليسرى مع الكتف
الأيمن. اجعل دائرة من
خلال التقاء رأس ابهام اليد
اليمنى مع إظفر اصبع
الخاتم في اليد اليمنى لراحة
الصدر



دع اليد اليمنى على الكتف الأيسر.
ضع ابهام اليد اليسرى على رأس
إصبع الخاتم مشكلاً بذلك دائرة
كاملة لتنشيط الصدر.



اجعل دائرة من خلال التقاء رأس ابهام اليد اليمنى مع إظفر اصبع الخاتم في اليد اليمنى
لراحة الصدر.

مفتاح التناغم مع الآخرين

بكل بساطة يمكننا من خلال أصابع اليد والإبهام خاصة، التخلص من آثار يوم عمل متعب ومضن على كافة الصعد: الجسدية، الفكرية والعاطفية.

إن التوترات العصبية والنفسية تعيق عملية انبعاث الطاقة الحيوية في الجسد. الذي يتأثر بعوامل كثيرة مثل الهواء، الطعام، الأفكار والإنفعالات وأي نشاط جسدي. وحتى التخلص من هذه التأثيرات، لا يلزمنا إلا أدوات موجودة معنا بشكل دائم ولا ضرورة للبحث عنها في أي مكان، كل ما يلزمنا هو أصابع يدينا والإبهام خاصة. لذا لا خوف من نسيان أداة ما في مكان ما. إن الأصابع والإبهام هي مفاتيح تفعيل التناغم بين جميع أعضاء وأجزاء الجسم. حالات: القلق – الخوف – الحزن- البكاء أو الضحك كل هذه هي نتائج حتمية لوجود خلل في حياتنا اليومية: ومن المحتمل أن تدمر حياتنا. والانهيار العصبي، الحقد، الوسواس، كل هذه نتيجة عدم التوازن في عمل أعضاء وأجزاء الجسد.



أفرك خنصر
اليد اليمنى
بأصابع اليد
اليسرى



إفرك الإصبع الأوسط
من اليد اليسرى
بأصابع اليد اليمنى



أفرك الإبهام
الأيسر بأصابع
اليد اليمنى

إن الحركات الثلاث هذه، تهدف إلى احياء الطاقة النموذجية وتطرد التوتر العصبي الذي سبب القلق.

ملاحظة: من أجل القضاء سريعاً على حالة القلق، تعود أن تفرك الإبهام الأيمن بأصابع اليد اليسرى وابهام اليد اليسرى بأصابع اليد اليمنى.
ملاحظة: ليس هناك من قاعدة محددة لفعل ذلك فقط إفعله وأنت تشعر بالإستراحة.
حين تشعر بأي تعب من جراء هذه العملية. أوقف الفك حالياً. فن الحياة ليس عملية تكتيكية من صنع الإنسان. بل هي من التعرف إلى كيفية مساعدة الذات.

الجانب الأيسر من الجسد:

إن ما فعلناه سابقاً للجانب الأيمن من الجسد يصح للجانب الأيسر وساعة تشاء، وكيفما تريد وإن لم يكن لديك وقت لتفعيل الطاقتين معاً، فيمكنك تفعيل طاقة جانب اليد، وفي التالي تتابع تفعيل الجانب الآخر.



افرك الإصبع
الأصغر
الخنصر، لليد
اليمنى بأصابع
اليد اليسرى



افرك سبابة
اليد اليمنى
بأصابع اليد
اليسرى.



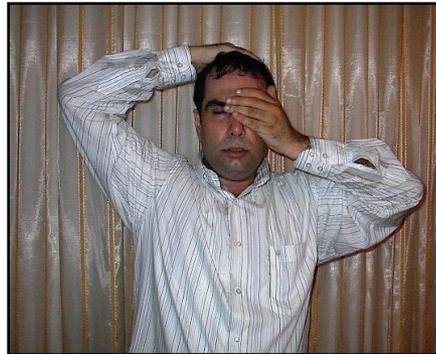
افرك الإبهام
الأيمن بأصابع
اليد اليسرى.

إن الخطوات الثلاث المشار إليها أعلاه، هي لتفصيل الطاقة النموذجية بهدف القضاء على التوتر المسبب للخوف.

إن فرك سبابة اليد اليمنى، بشكل دوري، بواسطة اصابع اليد اليسرى بما فيها الإبهام، من شأنه إبطار التوتر وبالتالي عدم الشعور بالخوف.
ملاحظة: تعود، كلما سمح لك الوقت بفرك أصابع يدك: الإبهام، السبابة، والخنصر خاصة، لليد اليمنى واليسرى، وعش بهدوء وسكينة.
كما أن لليد اليمنى تأثيراً على تفعيل الطاقة النموذجية لشخصيتك الخاصة، فلكذلك لليد اليسرى. لذا فمن الأفضل القيام بهذه التمارين كلما سنحت لك الفرصة وكلما أردت أن تعيش بهدوء وسكينة.

ثلاث حركات أساسية لكل يوم

إن هذه الوسائل الثلاث هي لتزويد الجسد بالطاقة للأيام العادية، من خلال جعل مفاتيح الطاقة الست والعشرين تعمل بأسلوب جيد، مع العلم أن هذه المفاتيح موجودة في مركز الطاقة الرئيسي.



الحركة الاولى:
المركز الرئيسي للطاقة في الجسم.

الحركة الثالثة:
ضع يدك اليمنى
عند أسفل العمود
الفقري "العصص"
وضع اليد اليسرى
عند أسفل القفص
الصدري الأيمن.



الحركة الثانية:
ضع يدك اليسرى
عند أسفل العمود
الفقري "العصص"
وضع اليد اليمنى
عند أسفل القفص
الصدري الأيسر.



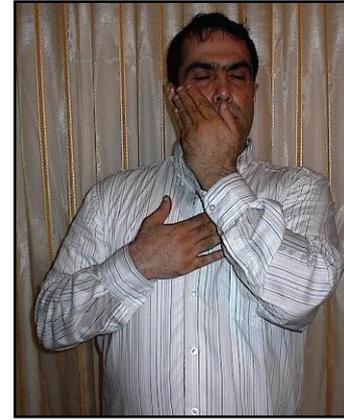
بكل بساطة، عليك توفير بعض الوقت للقيام بالتمارين الثلاثة المخصصة لهذه الغاية، والهادفة إلى إدخال الإستراحة النفسية والجسدية على مدى اليوم- بل أيام.

إحياء الطاقة الذاتية:

ملاحظة: إعلم أنه يمكنك تجاهل أية خطوة قد تسبب لك إزعاجاً، والتفكير بالتالي بعدها. في البداية قد لا تشعر بانبعاث الطاقة في جسدك، ولكن بقليل من الصبر والمثابرة على التمارين ستصل إلى ما تريد.

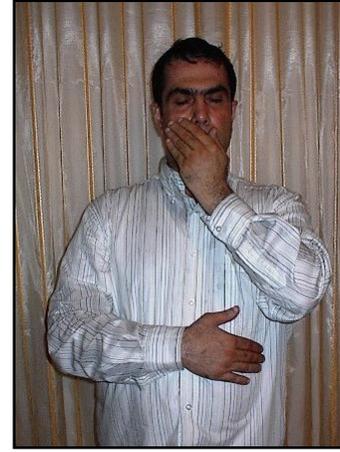


افعل نفس
الحركة
للجهتين،
ولمدة ثلاثة
دقائق لكل
مرحلة، او
اتبع شعورك
الداخلي.



ضع إصبعاً أو أصابع
اليد اليسرى على
عظمة الوجنة اليمنى.
ضع إصبع أو أصابع
اليد اليمنى على وسط
القفص الصدري
الايمن.

ضع إصبعاً أو أصابع
اليد اليمنى على عظمة
الوجنة اليسرى.
ضع إصبع أو أصابع
اليد اليسرى على
منطقة السرة.

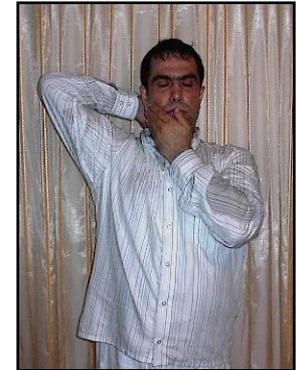


ضع إصبعاً أو أصابع
اليد اليسرى على
عظمة الوجنة اليمنى.
ضع إصبع أو أصابع
اليد اليمنى على اسفل
القفص الصدري
الأيسر.

هذا التمرين ايضا يساعد على إزالة التوتر المؤثر على البطن وزيادة الشحم في الجسد.
ملاحظة: إن هذه التمارين تساعدك على التخلص من التوتر الذي يؤثر على الرأس، والتنفس،
والجهاز الهضمي. ومن المهم جداً أنه لا ضرورة لإجراء التمارين إذا كانت تسبب إزعاجاً- إلا
للجهة التي تشعر أنها متوترة. كما أنه يمكنك إبقاء ذات التمارين مع تعديلات تدخلها أنت
لتشعر بالراحة أثناء التنفيذ.



هذا التمرين يساعد جداً بإزالة التوتر من الرقبة،
وإزالة التشنجات العضلية.



تمارين الشفاء

هذه التمارين تساعد على منع وجع الرأس والظهر وإزالة تعب الركبتين.



إن القيام بهذه التمارين خاضع لإرادتك، يمكنك فعلها ساعة تشاء، وحين ترى أن لديك الوقت. ولا ضرورة للقيام بها دائماً، إنما ساعة تشعر أنك بحاجة للإستراحة الجسدية وزيادة التنفس وعدم الإحساس بتعب العينين.



تمارين للإسترخاء الروحي بالتنفس



حين تتنفس بإدخال الهواء أشعر بالبرودة في أسفل اللسان. يجب ان تخصص أوقات لمثل هذه الممارسة وأنت في وحدتك.

ركز على الزفير وإخراج الهواء بعزم وبالتدرج وإذا كان الزفير كاملاً فإن الشهيق سيكون شهيقاً كاملاً وسيتدبر أمر نفسه بنفسه.

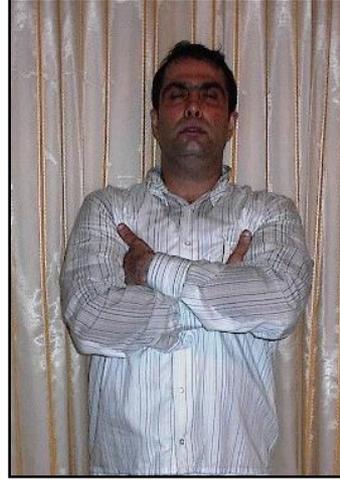
لا تجهد نفسك واتبع طرق التنفس برفق واعتدال.

يجب أن نبقي على البطن في حدودها واستدارتها الطبيعية.

أن نبقي المنخرين مفتوحين وساكنين وعضلات وجهنا مسترخية وغير مشدودة.

إعادة الشهيق والزفير العميق وبصورة ارادية ومنتظمة، وتكرر عدة مرات باليوم.

وضعية الأيدي التي تجلب الإسترخاء



هناك تعاليم لوضعية
الايدي تدرس في اليابان
والهند. وهذه بعض
الحركات التي اعرفها،



جربها فانها تعطي الشعور بالراحة النفسية والروحية.
انا استعملها بوقت التأمل واحياناً لا شعورياً اقوم بها
في الصالونات، او الأتتماعات، فهي تعطيني الشعور
بالدفاء والهدوء الجسدي والروحي.

وضعية الأيدي على القدمين



ان فرك أصابع القدمين
يجعلنا نشعر بالراحة القسوة،
وانه ايضا يساعد الدورة
الدموية للعبور عبر الاوردة
والشرابين بشكل اسهل.

وبالمسابة على فرك وتدليك القدمين، يجعل الجسم يداوي نفسه بنفسه.
وإذا احببتم التعرف على طرق ومنافع تدليك القدمين واليدين فأنا انصحكم بالرجوع إلى كتابي الأول:
العلاج الشامل عبر تدليك اليدين والقدمين، فهذا الكتاب يتكلم عن كل الطرق وأساليب
التدليك واماكن النقاط الإنعكاسية في اليدين والقدمين، وهو يمتاز أيضاً بالصورة الكبيرة
والواضحة والذي يضم منها أكثر من ٣٠٠ صورة تعليمية سهلة التوضيح.



السيرة الذاتية

خريج مركز الطب الطبيعي في نيويورك.

[New York Open Center Reflexology Practitioner Training](#)

حائز على الدبلوم والبورد الاميريكي في علم المنعكسات المعاصر

[American Reflexology Certification Board](#))

عضو في جمعية الأبحاث العلمية عن الرفلكسولوجي

[Reflexology research project communities](#))

عضو في جمعية الرفلكسولوجي العالمية

[International Institute of Reflexology](#))

عضو في جمعية الرفلكسولوجي الأمريكية

[American Reflexology Association](#)) (ARA)

موسكو. [Su Jok](#) ممارس مؤهل لعلم السوجدوك الكوري

. [Reiki](#) معالج عبر الطاقة النورانية

[Thought field therapy TFT](#) ممارس مؤهل بعلاج التي اف تي

[Kinesiology](#) اختصاصي بعلم ردود الفعل العضلية

اختصاصي بعلم تقنيات إزالة الحساسية.

[Allergy Elimination Technique NAET](#)

مدرب معتمد في [جامعة اكااديمية الطب التكميلي في دبي](#).



السيرة الذاتية

يدرب في مراكز تعليمية في لبنان وسورية. اقام عدة دورات تعليمية في الكويت، مصر، الاردن، الجزائر، ابو ظبي دبي. له مركز في بيروت لبنان.

له مقابلات تلفزيونية عديدة في اكثر من بلد عربي. عدد كبير من المجلات والصحف اللبنانية والعربية تكلمت عن العلوم التي يتقنها الاختصاصي محمد رضى عمرو.

ولد الاختصاصي محمد رضى عمرو في بيروت سنة ١٩٦٨

وهو من كسروان الفتوح من قرية المعيصرة.

بدأ ممارسة علم وفن الرفلكسولوجي في نيويورك سنة ١٩٩٥

حصل على الجنسية الأمريكية سنة ١٩٩٧

متنقل ما بين الولايات المتحدة الأمريكية ولبنان منذ سنة ١٩٨٩

معد ومقدم البرنامج الاول في العالم العربي علاج علي الهوا عبر قناة الراية الفضائية السعودية. وهذا البرنامج هو البرنامج الوحيد والمتخصص بتعليم اهم التنقيتات الحديثة في مجالات العلاج الجسدي و العلاج النفسي وبتقنيات بسيطة وسهلة وبإمكان إي شخص بأن يتعلمها ويطبقها وبفترة بسيطة من الزمن.



السيرة الذاتية

وللأختصاصي محمد رضى عمرو مؤلفات أبرزها: " كتاب الصحة في قدميك " الطبعة الأولى سنة ٢٠٠٠. وكتاب العلاج الشامل عبر تدليك اليدين والقدمين. طبع سنة ٢٠٠٤ عبر دار الخيال اللبناني. كتاب ضخم ومصور وقد بيع منه اكثر من ٢٥ الف نسخة في جميع الدول العربية. وكتاب الأكيوبرشر العلاج الشامل بالضغط بالأصابع للأمراض الشائعة. طبع عبر دار الخيال اللبناني سنة ٢٠٠٩. كتاب للمبتدئين والمتخصصين في مجال المعالجة عبر الضغط والشياتسو والاكويوبرشر. وهو دليل نافع لاجلبية الامراض الشائعة. لة مقالات وابحاث نشرت في عدد كبير من المجلات والجرائد اللبنانية والعربية. استضيف إلى أكثر من ٦٤ مقابلة تلفزيونية لبنانية وفضائية، وإذاعية. شارك في مؤتمر الطب التكاملى الأول في العالم العربي، والذي حضره أطباء متخصصين بالطب الطبيعي من جميع أنحاء العالم، ونقيب الصحافة اللبنانية، وبعض الوزراء اللبنانيين. كان له كلمة بارزة أعيد نشرها في عدد كبير من المجلات اللبنانية، ومن بينها مجلة " الشراع " السياسية في عددين متتالين.

يعتبر من الناشطين في الهيئة الإستشارية لمجلة الطب البديل. شارك في مؤتمر مجلة الطب البديل، الذي اجتذب عدد كبير من الإعلاميين. عضو تأسيسي للجمعية العربية لأطباء الطب التكاملى، علم وخبر ٢٠٥ أ.د. عضو في عدة جمعيات عالمية وأمريكية متخصصة بالطب الإنعكاسي. شارك في ندوة بعنوان اهمية العلاج عن طريق الوخز بالإبر والرفلكسولوجى بمركز سلطان بن زايد للثقافة والإعلام ابو ظبي.

عدد كبير من رجال أعمال وسياسيين، ورجال أمن، وفنيين، من لبنان والعالم العربي، وسيدات المجتمع اللبناني، وعدد من أمراء دول الخليج، قد استمتعوا بجلسات الرفلكسولوجى المنعشة التي يقدمها الاختصاصي محمد رضى عمرو.



لست أدري، لماذا ننتظر حتى نقع في المأزق، لنبدأ بالبحث عن كيفية خروجنا منه؟ لماذا نحن سلبيون تجاه أنفسنا؟ لماذا نترك أجسادنا بالأمراض والعلل ومن ثم نلجأ إلى الطبيب؟
لست أدري لماذا نفعل هذا، في حين أننا قادرون على العيش بسلام؟
لماذا لا نتعرف على كيفية الشفاء الذاتي، ولو من خلال اليد والقدم، من خلال العلاج بطريقة سو – دجوك التي أخذت تنتشر كما تنتشر النار في النسيم بين ملايين البشر في شتى أقطار العالم وحتى في الدول التي نعتبرها متطورة جداً على المستوى الصحي والإستشفائي.

ادعوا لكم بالتوفيق والنجاح
محمد رضى عمرو