

Srečko Hrastnik, terapevt masaže su jok

S STIMULACIJO TOČK DO ZDRAVJA

ELENA DANEL

»Pred leti, ko sem delal še z ruskimi kiropraktiki, sem na eni od svojih številnih poti v Rusijo (v Sibirijo) spoznal tudi tako imenovano metodo su jok (su – dlan, jok – stopalo). Že sami besedi su jok povesta, da terapijo in diagnostiko opravljamo na dlaneh ali stopalih,« opisuje terapevt Srečko Hrastnik svoje prvo srečanje z omenjeno terapijo.

PREPROSTA, A UČINKOVITA METODA

Potem se je naučil diagnostike pri terapiji *su jok*, ki je tako natančna kot le malokatera. »Saj diagnosticiramo tako, da pritiskamo s posebno medeninasto paličico po dlani, kjer so točke, ki so korespondenčno povezane z ustreznimi vitalnimi notranjimi organi. Z lahnim pritiskom na točke izzovemo samo odziv, ki se pri obolelem organu izraža z bolečino, pri zdravem pa ne. Tako lahko natančno določimo oboleli organ in še posebno natančno lahko ugotovimo, v katerem delu hrbtenice je okvara, če gre za okvaro hrbtenice.«

Srečko Hrastnik dodaja: »Ta metoda je bila zame kot ljubezen na prvi pogled, zanjo sem se odločil, ker je izredno preprosta, a učinkovita. Pri pregledu in tudi pri terapiji ne potrebujem posebnega prostora in priprav, vse lahko opravim na primer kar za mizo, ob prijetnem srkanju čaja.«

ŠTUDIJ V RUSJI

»Predavanja iz terapije *su jok* sem poslušal kar dvakrat,« se spominja Srečko Hrastnik, »enkrat v Jekaterinburgu v

Rusiji, med študijem terapije DENAS, ki je tudi sestavni ali celo poglavitni del mojega terapevtskega dela (tam sem pridobil certifikat terapevta DENAS, to je v bistvu nekakšna elektro-nevro stimulacija posameznih akupunkturnih in akupresurnih točk in sodi v refleksno terapijo. Metodo DENAS zelo uspešno uporabljam skupaj s terapijo *su jok*.«

Drugič se je vpisal na tečaj terapije *su jok* v Pragi, tam je opravil štiri stopnje tega študija. Zdaj študira in se nadalje izpopolnjuje, saj si želi temeljito spoznati starodavne vzhodnjaške metode in doseči najvišjo stopnjo izobrazbe s tega področja. Zaposlen je v podjetju *Bio Vital, d. o. o.*, dela v prijetnem naravnem okolju, na obrobju Kozjanskega, v Proseniškem pri Šenjuru, kjer delujejo z ženo in hčerko kot malo družinsko podjetje.

MAJHNO, USKLAJENO VESOLJE

Človeško telo je oblika življenja, ki predstavlja majhno, dobro usklajeno vesolje. Zato ima telo vse, kar potrebuje za ohranitev svojega življenja, da obstane v naravi kot njen neodvisni del. Srečko pravi, da so sistemi povezave

na dlaneh in stopalih »komandne plošče za daljinsko vodenje« človekovega zdravja. Ti terapijski sistemi delujejo kot nekakšne male klinike, v katerih se naravno zdravijo bolezni telesa.

»Če pozorno proučimo, koliko dlani in stopala ustrezajo strukturi telesa, lahko razumemo mehanizem teh zdravilnih sistemov in določimo točke in območja, ki jih je treba stimulirati ob neki bolezni. Po zaslugi narave so stopala in dlani podobna telesu. V sebi nosijo izvirno voljo za zdravje, ki je usmerjena na to, da bi človek izrabil to darilo narave in bil zdrav. S tem sistemom zdravljenja narava jasno kaže svoj namen – da želi človeku pomagati. Tako izraža svojo neizmerno ljubezen do njega, sočasno pa nam daje nauk duha neodvisnosti, nauk, ki nas nauči, kako sami najdemo izhod iz bolezni. Terapija su jok s sprejetjem ponujene univerzalne ljubezni teži po delitvi le-te z vsemi ljudmi na zemlji.«

Vsi, ki so se naučili sistema povezave, lahko sami obvladajo svoje bolezni, samostojno ohranjajo zdravje in človeško dostojanstvo. »Ko človek pride v težak položaj, navadno sam išče pot iz njega, se na vso moč bojuje in zmagga. Zakaj smo potem tako pasivni, ko gre za naše zdravje? Zakaj smo ob bolezni tako nemočni in povsem odvisni od zdravnikove pomoči?« se sprašuje Srečko Hrastnik ter dodaja: »Vsak človek bi moral poznati učinkovit sistem samozdravljenja, da bi lahko pomagal sebi in bližnjim. Terapija su jok je način delovanja na dlani in stopala, ki ga lahko uvrstimo med najboljše metode samopomoči, kar jih poznamo. Poglavitne pozitivne lastnosti terapije su jok so: *velika učinkovitost* (pri pravilni uporabi se bo učinek terapije pokazal že čez nekaj minut ali celo čez nekaj sekund); *univerzalnost metode* (s pomočjo te metode lahko zdravimo kateri koli del telesa, sklepe, organe); *preprosta uporaba* (vaša dlan in znanje sta vedno z nami, instrumente za izvajanje terapije

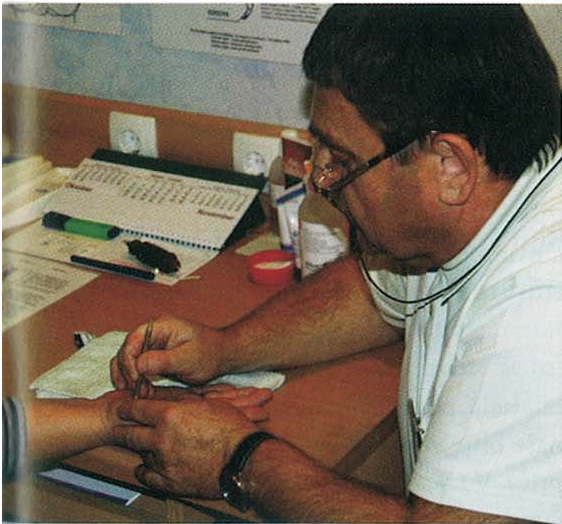


FOTO: ANDREJ HRASTNIK

pa brez težav najdemo v svoji okolici, če nimamo izvirnega pribora, torej diagnostične in terapevtske paličice).«

NEŠKODLJIVA METODA

Pri terapiji, ki poteka dvajset minut, se učinki pri nekaterih težavah, na primer pri glavobolu, pojavijo že čez minuto ali dve, vendar pa so le kratkotrajni. Če želimo doseči dolgotrajni učinek, je treba opraviti šest ali osem terapij.

Ta metoda je neškodljiva, saj jo je človek le odkril, ustvarila pa jo je narava – to tudi pojasnjuje njeno moč in neško-

dljivost. Pravilna stimulacija korespondenčnih (povezovalnih) točk pripelje do ozdravitve, nepravilna stimulacija pa ne škoduje, le stanje se ne izboljša.

■
ELENA DANEL,
PUBLICISTKA IN PREVAJALKA