



**יועד פוטרמילך:
"באמצעות מפה קלה
וברורה, ניתן למצוא כל
מקום בגוף, והפעלת
הלחץ על הנקודה מקלה
את הכאב. לטיפול בכאבי
מחזור, למשל, מומלץ
לעסות את השקע בין
האמה לקמיצה, ולחיצוק
האנרגיה ותחושת
הערנות, ניתן לעסות את
הראש דרך כרית האגודל
ולחוש שיפור מידי"**

מייסד השיטה, אנסה להפוך אותה לתחום רציני כמו שהיא נתפשת בחו"ל. החל בשילובה בקופות החולים, וכלה בהקמת מרכז ללימוד השיטה בישראל, הוא מבטיח מספר מצומצם של קורסים וסדנאות בנושא מוצעים היום בארץ, ובהם מכללתו של ר"ד ליטוואק, במסלול של שלושה חודשים (3,500 שקל), או מסלול שנתי (7,500 שקל). גם פוטרמילך מעביר סדנאות, סמינרים קצרים (כ-800 שקל), שיעורים פרטיים (כ-450 שקל), ומציע ייעוץ והדרכה בחינם, במטרה להפיץ את השיטה.

האקדמיה לחיוך

בהוצאתו בתל אביב, סיפר פרופ' פארק גם על שיטות ריפוי נוספות שפיתח תחת השם "רפואת האוגא-רי". פירוש המונח בקוריאנית הוא יכולתו של אדם לרפא את עצמו. אחת מהשיטות היא תרפיית הטוויסט, המניחה ששימוש בתנועה סיבובית כאזור שמייצג את האיבר, או כאיבר עצמו, יכול לשחרר חסימות. "יש לסובב את האיבר בניגוד לכיוון שגורם לכאב או לאי הנוחות, למשך 30-60 שניות. כשנחזור, מצבנו ישתפר בצורה משמעותית. התנועה הספירלית מאפשרת זרימה ומקלה על הכאב". מסביר פוטרמילך.

לפני כשנתיים פיתח פרופ' פארק גם את מדיטציית החיוך, המשלבת דמיון מודרך, מוזיקה, תנועה, וכל דבר שעשוי לגרום למטופל לחייך ולשכך פחדים, כעסים וכאב. הזוכחה העיקרית לכך שזה כנראה עובד, הוא מראה הפרופ' עצמו, הנושק לגיל 70, ומפגין נמרצות כמו בן 17. במהלך הרצאותיו הוא משלב סטנד אפ, בהפקות הוא פוצח בשירה, ועל הלוח מאחוריו מופיעה התוכנית: "Always Smile in Life".

ורעיון הניתוח נדחה". בנוסף מספרת אביר, כי במשך שנים רבות היא סבלה מבעיות כשלפוחית השתן שגרמו לדלקות חוזרות ונשנות. "במשך שלושה חודשים לקחתי אנטיביוטיקה למניעת הדלקות, במהלך הטיפול יועד הרביק כאמצע כף יד גרגר כוסמת ופלפל שחור, שספחו את מקור הדלקות, ואני נהנית כבר חצי שנה משקט, ללא דלקות. בעקבות הצלחת הטיפול פניתי ללימודי השיטה, והיום אני עוזרת גם לאנשים סביבי". לטענת המומחים, השיטה יעילה לכל בעיה ומחלה, פיזית או נפשית, ואפקט טיבית למתן עזרה ראשונה.

עכשיו בישראל

מעל 100,000 אנשים ברחבי העולם, רובם רופאים קונבנציונאליים, משתמשים כיום בהצלחה רבה בשיטת ה"סו ג'וק". במדינות חבר העמים משתמשים בשיטה בקרב הקהילה הרפואית, בקוריאנה מלמדים אותה אפילו בגני הילדים, ועכשיו הבשורה מגיעה גם אלינו, עם הקמת מרכז "סו ג'וק" בארץ. פוטרמילך זכה השבוע לקבל את השרביט מידי הפרופ' פארק, סומן כיוורו וקיבל את הדרשות ללמד את השיטה.

לפני כשבעה חודשים שלח פוטרמילך מכתב לפרופ' פארק, כי ברצונו לקבל את הסמכתו ואישורו ללימוד השיטה בארץ. להפתעתו, ענה לו הפרופ' בחיוב והזמין אותו למסע הניכה בהודו. "בילינו חודש ביחד ובסימו הוא נענה לבקשתי לבוא לישראל", מעיד פוטרמילך בהתרגשות. "למעשה, זו הפעם הראשונה אחרי 30 שנות עבודה, שהפרופ' מחליט לחנוך מישהו באופן אישי, ובחר להעביר אליי את כל הזכויות על השיטה".

בימים אלה, מייסד פוטרמילך את האקדמיה הישראלית לחיוך ו"סו ג'וק", שבינתיים מונה רק כמה עשרות אנשים. "מאחר שקיבלתי את הסמכות בהוראתו של

במקומי בנקודת ההדמיה וגירוויה, משחררים כימיקלים ששככי כאבים, המופקים באופן טבעי מהמערכת הפנימית שבכל אחד מאיתנו". אומר ר"ד ליטוואק, ומוסיף כי ישנם 22 ררגות טיפול, החל מטיפול בעזרת דיקור, מנגטיס או ריפוי בצבעים, ועד לשיטות פשוטות יותר שנועדו לקהל הרחב, ונעזרות במגע בלבד, או עזרים טיביתיים כמו גרגיר פלפל שחור, או חוד עיפרון. "מטרת השיטה וגרולתה, היא שהיא חסכונית וזמינה בכל עת לכל אדם, בכל גיל, וללא ידע קודם", אומר פוטרמילך. "באמצעות מפה קלה וברורה, ניתן למצוא כל מקום בגוף, והפעלת הלחץ על הנקודה מקלה את הכאב. לטיפול בכאבי מחזור, למשל, מומלץ לעסות את השקע בין האמה לקמיצה, ולחיצוק האנרגיה ותחושת הערנות, ניתן לעסות את הראש דרך כרית האגודל ולחוש שיפור מידי".

שיטת "עשה זאת בעצמך", עוברת כך: כשאיבר מסוים בגוף כואב, אותה נקודה בכף היד או הרגל תחוש גם היא ברגישות וכאב. לכן, כשנלחץ על נקודת שונות באזור המדמה את האיבר החולה, וכאשר ניגע בנקודה המדויקת, נחוש בכאב חד וחריג. בעזרת לחיצה, או עיסוי האזור, נגרה ונפעיל את הנקודות הללו, ונקל את הכאב. לחלופין, ניתן להיעזר בחומרים טבעיים שונים. "לכל חומר בטבע יש תכונות אנרגטיות, ולכל בעיה ניתן להתאים את הכלי הרצוי. כך למשל, לבעיות פרקים מתאים פלפל שחור, או אדום, שהוא בעל תכונות מחממות, ואילו לכליות יעיל להשתמש באפונה. הורעים יספחו אליהם את החולי ויחד ישר את האנרגיה במקום הנגוע", מסביר ר"ד ליטוואק.

חני אביר, שפנתה לטיפול אצל פוטרמילך לאחר שסבלה מבעיה במפרק היד והיתה מועמדת לניתוח, יכולה להעיד בעצמה על יעילות ה"סו ג'וק". "כבר לאחר הטיפול הראשון הורגשה הקלה משמעותית בכאב, ואחרי הטיפול השלישי הכאב שכך. נשארת עם המפרק הישן

זה בידויים שלך

על פי שיטת ה"סו ג'וק" הקוריאנית שהגה פרופ' פארק ג'יי וו, לכל איבר בגוף יש נקודה מייצגת בכף היד ובכף הרגל. לחיצות ועיסויים על הנקודה, עשויים להקל על כאבים ולרפא מחלות. עכשיו השיטה מגיעה לישראל



שיטת סו ג'וק. מפת אברי הגוף בכפות הידיים

ללימודי הרפואה המזרחית ונחשף לדיקור (אקופונקטורה) הסיני. "כמהלך לימודי, שמתי לב שלא נוצרו גילויים מרעישים בתחום הרפואה המזרחית, והתפללתי לשיטה חדשה וטובה שתוכל לעזור לכמה שיותר אנשים. שישה חודשים לאחר מכן, במהלך מריטציה, ראיתי בעיני רוחי כף יד ומיד הרגשתי שזו התשובה לתפילותיי", מספר פרופ' פארק.

בשנת 1974 זיהה המדען לראשונה את הרמיון בין כף היד לגוף האדם ובפברואר '87, לאחר שבחן את תגובתן של נקודות מסוימות בכף היד לחולי, או כאב באיברים מסוימים, פרסם את מחקרו הראשון, שהתמקד בדיקור. באותה השנה הוא ייסד את המכון הקוריאני לדיקור ו"סו ג'וק" ככוונה להפיץ את התגלית. "הבורא יצר ושתל ארבעה בתי חולים בגוף האדם: שתי כפות ידיים ושתי כפות רגליים, וכנה אותן כך שנוכל להתבונן בהם, בכור נה שכל אחד מאיתנו יידע להשתמש בהם", הוא מסביר. לפני כ-15 שנה, פותחה ה"סו ג'וק" למתכונתה הנוכחית והידידותית, והופצה ברכיבים.

עד כה, כתב פרופ' פארק למעלה מעשרים ספרים בנושא, והוא מעביר סמינרים במרכזי ה"סו ג'וק" בעיר לם. בעוד כחודש, עתיד לצאת הספר הראשון בעברית שייקרא "סו ג'וק לכולם", שתורגם ויופץ על ידי יועד פוטרמילך, יוזם הסמינר בארץ ותניכו של פרופ' פארק. "סו" בקוריאנית פירושה יד, ו"ג'וק" פירושו רגל. ההנחה היא, כי בכל אחת מכפות הידיים והרגליים שלנו משתקפים כל חלקי הגוף ומערכותיו בממדים ממוזערים, וכל נקודה בהן מזוהה עם איבר מסוים. כך למשל, הפרק הראשון באגודל ישקף את הסנטר, הפרק שני את הצוואר, ואילו פנים כף היד מכילה את הבטן והאיברים הפנימיים. "הטיפול נעשה על ידי איתור נקודות רגישות בכף היד או הרגל, אשר מהוות הרמיה לאיברים שונים בגוף. עיסוי

הראשון בישראל, ולקחו חלק בסמינרים שהעביר בנושא "ה'סו ג'וק", מריטציית החיוך ותרפיית הטוויסט". רוב המתעניינים בשיטה הם רופאים קונבנציונאליים שגילו את תרומתה לרפואה. "אין אנשים כמוהו בעולם, הוא כזה גאון", מכריז ר"ד מארק ליטוואק, מומחה ברפואה פנימית, שנחשף לשיטה לפני כעשר שנים במהלך קונגרס רפואי שהעביר פרופ' פארק במוסקבה, ומאו נשבה בקסמייה. "אני נוסע לכל סמינר שלו בעולם, והביקור שלו בארץ הוא הגשמת חלום עבורי. מדובר באוצר".

חבר בין הנקודות

לפני כ-30 שנה, לאחר לימודי משפטים, עיסוק בעבור דה סוציאליט ופרופסורה בפילוסופיה, פנה פרופ' פארק



פרופ' פארק ג'יי וו:
"אי אפשר להתעלם מהדמיון המובהק בין גוף האדם לכף היד. הדמיון ביניהם כל כך ברור, שהופתעתי מאוד לגלות שלא עסקו בזה בעבר. לא חשבתי שאני הראשון שזיהיתי את זה, אבל החלטתי שמטרתי היא להפיץ את הידע הזה בעולם"

הידעתם שישנו דמיון מובהק בין גוף האדם למבנה כף היד? האם שמתם לב לכך שגוף האדם, כמו כף היד, מורכב ממרכז שממנו יוצאים חמישה חלקים: ידיים, רגליים וראש, המקבילים לחמש האצבעות? האם הבחנתם בכך שהאגודל, כמו הראש, אינו בנוי משלר שה מפרקים כמו השאר, אלא מחולק רק לשניים? ונכון שגם לא ממש העמקתם בכך שהיד, כמו הגוף, יכולה להתכופף רק כלפי פנים? תודו, שלא חשבתם על זה קודם. אבל זה בסדר, גם פרופ' פארק ג'יי וו, מייסד שיטת ה"סו ג'וק" (sujok), לא הבין איך לא חשבו על זה לפניו. "אי אפשר להתעלם מהדמיון המובהק בין גוף האדם לכף היד", הוא אומר. "הדמיון ביניהם כל כך ברור, שהופתעתי מאוד לגלות שלא עסקו בזה בעבר. לא חשבתי שאני הראשון שזיהיתי את זה, אבל החלטתי שמטרתי היא להפיץ את הידע הזה בעולם. ידעתי שדמיון כזה לא יכול להיות מקרי".

בהתאם להשקפה הזאת, פיתח פרופ' פארק לפני 15 שנים את שיטת הריפוי הקוריאנית, המתמקדת בלחיצות ועיסוי בנקודות שונות בכף היד, או כף הרגל. 300 מתעניינים מלכדי הגיעו בשבוע שעבר למלון רמת אביב כדי לחלוק כבוד לפרופ' פארק, שזהו ביקורו