

Метод вроде прост и давно известен. **Я** без конца разминал пальцы себе и близким и думал, что этого достаточно. Что-то вроде плацебо — вроде что-то сделал, и хорошо. Но эта книга вдруг перевернула все мои представления о восточной практике массажа рук, ног и ушей. Оказалось, что мои манипуляции раньше могли не только приносить пользу, но даже быть вообще вредными. Теперь я использую атласы из этой книги, и польза для здоровья от этого стала заметно ощутимой. И я понимаю, что теперь в моих руках не плацебо, а действительно исцеляющее средство.

*Валентин Петренко,
56 лет*

Спасибо вам, уважаемые авторы! **Я** реально «подсела» на ваши книги. Это каждый раз откровение, каждый раз погружение в мир новых возможностей. Теперь вот я тру уши «так, как доктор прописал» и, несмотря на безумно энергичную жизнь и рабочий круговорот, чувствую себя отлично!

*Светлана Палий,
менеджер*

Хочу поблагодарить авторов за просветительскую работу и за то, что они делают сложное понятным для обычных людей. Могу откровенно сказать, что метод с зернышками произвел на меня очень сильное впечатление. И, как это ни странно звучит, но он реально помог моему позвоночнику и избавил от жутких отеков мою супругу!

*Коростыля Д. С.,
пенсионер*

Никаких БАДов и таблеток! Вот что со мной сделала эта книга! Спасибо и низкий поклон автору. Таблетки одно лечат, другое калечат, а БАДы нужны, только чтобы вытряхнуть из моего кошелька побольше денег. Уж лучше воспользоваться горсткой гречки для самомассажа — и вот мой желудок и поджелудочная в норме. Даже новогоднее застолье не смогло нарушить их благодушия.

Вероника

Лао Минь · **д**митрий **к**оваль

Самоучитель су-джок

Целительные точки для
поддержания здоровья.
Большой атлас

...

Су-джок.

Большой самоучитель
целительных точек



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.821.2
ББК 53.584
Л23

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лао, Минь.

Л23 Самоучитель Су-джок. Целительные точки для поддержания здоровья. Большой атлас = Су-джок. Большой самоучитель целительных точек / Лао Минь, Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. : ил.

ISBN 978-5-17-134634-8 (Самоучитель Восточной медицины)
ISBN 978-5-17-136964-4 (Современный самоучитель)

Су-джок терапия — способ лечения любых заболеваний, основанный на многовековом опыте классической китайской медицины и подходе к человеческому организму как к единой энергетической структуре. В основе этого метода — надавливание на точки-проекции всех органов, систем и энергетических меридианов, расположенные на стопах, кистях и ушных раковинах.

Для применения этого метода не нужно обладать квалификацией иглотерапевта — вы можете сами оказать эффективную помощь себе и своим близким. Су-джок терапия доступна и безопасна!

В этой книге вы найдете простые и подробные уроки, а также описание важнейших точек. Обучитесь технике точечной терапии — верните своему организму энергетическую гармонию и здоровье.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!

vk.com/primetime_books

instagram.com/primetime_books

facebook.com/primetimebook

ISBN 978-5-17-134634-8
(Самоучитель Восточной медицины)
ISBN 978-5-17-136964-4
(Современный самоучитель)

© Лао Минь, 2015
© Коваль Д., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2021

Содержание

Уникальные ветви восточной медицины	11
Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма	13
Глава 1. Закон подобия	18
<i>Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине</i>	8
Массаж человекочков на руках	22
Проводящая система ладони и стопы	26
Зачем работать с бель-меридианами	28
Активные точки на ладонях и стопах	30
Как воздействовать на активные точки	33
Массаж	34
Способы пролонгированного воздействия	36
Термотерапия	37

Многоуровневые системы подобия	39
Традиционная система.....	40
Время активности зон подобия.....	43
Система насекомого	45
Мини-система подобия	48
Сфера влияния областей подобия.....	50
Глава 2.	
Самодиагностика	
по внешнему виду	54
Кожа — зеркало здоровья	56
Натоптыши на стопе	
мешают су-джок!.....	57
Ладони	60
Лицо. Зеркало здоровья.....	63
Язык. Зеркало вкуса	
и гигиенических привычек.....	69
Волосы. Зеркало возраста	74
Энергетический баланс отражений.....	74
Глава 3.	
Болезни дыхания.	
В чем сила су-джок	76
Аллергия и бронхи	77
Зона подобия позвоночника	
при заболеваниях легких	84
Противокашлевые точки	89

Насморк и боль в горле	90
Лихорадка при простуде	92
Повышение иммунитета при частых простудах	92
Глава 4.	
Помощь для сосудов и сердца	96
Семена против одышки и отеков	98
Гипертония. Горчичник на зону голени	99
При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе	100
Главная точка сосудов	101
Глава 5.	
Стимулирование пищеварительного тракта	104
Зона подобия желудка против гастрита и панкреатита	105
Опущение желудка	107
Как извлечь пользу из приема любой пищи	111
Все проблемы кишечника на ладони	113
Главная точка кишечника на руке	122
Секрет радости находится в зоне печени	123
Обновление энергии печени через поверхность ладоней	126

Глава 6.**Усиление энергетики****почек и половой сферы 128*****Энергия почек тождественна******энергии воды 126***

Зона подобия почек 129

Зона подобия мочевого пузыря..... 132

Практики, усиливающие***половую активность 135***

Женские болезни и климакс..... 135

Импотенция и простатит у мужчин 140

Глава 7.**Ладонь —****стопа для позвоночника..... 147*****Техника воздействия на позвоночник 149***Техника работы с зоной позвоночника
при массаже..... 149Семянотерапия
и другие приемы рефлексотерапии..... 152

Внутренняя боковая поверхность стопы 153

Массаж человечка на ушной раковине..... 154

**Обработка смежных зон
и энергетическое питание 158*****Су-джок-терапия суставов 162***

Работа с зонами подобия..... 166

Приемы су-джок при некоторых состояниях..... 167

При усталости ног от долгой ходьбы, бега 167

Воспаление седалищного нерва,
боль в крестце и позвоночнике 169**Глава 8.****Восстановление физических сил
и психологического здоровья 171**

Массаж стоп — самый полезный отдых! 173

Бессонница 181

Гармонизирующая точка на правом ухе 182

Точка бездны 183

Точки покоя на стопе 184

Баланс энергии — ровное тепло..... 185Массаж пяти меридианов при физическом
и нервном истощении 189

Стимулирование трудоспособности 189

Значение области щитовидной железы
в рефлексотерапии..... 192

Ладони — область возвращивания энергии 193

Состояние равновесия..... 194

Глава 9.**Быстрая помощь при разных
состояниях..... 196**

Головная боль..... 196

Опоясывающие боли..... 198

Боли внизу живота невыясненного происхождения	198
Сонливость	199
Зубная боль	199
Обморок	201
Жжение в глазах.....	201

Лечебные атласы зон соответствия различным органам и частям тела на ладонях и стопах.....	202
--	-----

Неотложная помощь в истоках больших меридианов.....	202
--	-----

Зоны для понижения температуры	207
---	-----

Зоны для восстановления тканей после болезни	214
---	-----

Способы воздействия на быстрые зоны	220
--	-----

Глава 10.

Практика оздоровительного дыхания	224
--	-----

Шесть исцеляющих звуков	224
--------------------------------------	-----

Звук легких и бронхов	225
-----------------------------	-----

Звук почек.....	227
-----------------	-----

Звук печени	229
-------------------	-----

Звук сердца	230
-------------------	-----

Звук селезенки	232
----------------------	-----

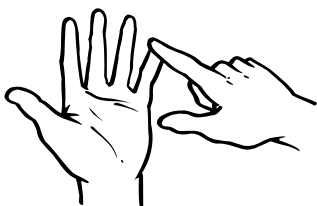
Звук тройного обогревателя.....	233
---------------------------------	-----

Методы дыхания, практикуемые во время занятий	235
--	-----

«Слушать свое дыхание»	236
------------------------------	-----

Метод естественного дыхания и глубокое дыхание.....	236
Грудное дыхание	237
Методы брюшного дыхания	238
Метод задержки дыхания	238
<i>Задержка и очистка дыхания в юй-цзя</i>	240
Глава 11. Традиционная динамическая гимнастика	247
Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме	247
Комплекс «Пять тибетских жемчужин»	248
Правила работы в саду.....	256
Правила работы в офисе.....	257
Глава 12. Расслабление тела и концентрация мышления	261
<i>Энергетический баланс в организме</i>	261
Упражнения на расслабление тела	262
Упражнение на расслабление позвоночника.....	262
Упражнение на полное расслабление.....	263
Расслабление позвоночника (по юй-цзя).....	264
Упражнение «Отдых лежа на спине»	264
<i>Упражнение для развития внутреннего здоровья</i>	270
Исходное положение	271
Методы дыхания	273

Методы концентрации мышления	276
Особенности выполнения упражнения для развития внутреннего здоровья.....	279
Комплекс «Стоять как столб»	282



Уникальные ветви восточной медицины

Много лет назад я стал пациентом. Врачи не любят лечиться. Но боли в позвоночнике — не шутка. И вот я, обычный терапевт районной поликлиники, пошел к коллегам. Невропатолог из-за болевого синдрома в спине делал мне блокады, массажист разминал мышцы и сознавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Костоправ за 1–2 визита к нему «вправил» позвоночник, чем сильно облегчал состояние. А потом боль возвращалась, и на то есть тысячи причин: образ жизни, возраст, травмы, остеохондроз, запущенные мышцы, которые не держат хребет, отсутствие времени на системные занятия собой.

Так продолжалось до тех пор, пока мое состояние не улучшилось благодаря рефлексологу. Я был так поражен, что не на шутку увлекся восточными методами лечения путем воздействия на активные точки. Чем больше я узнавал об исцеляющих точках, тем больше инструментов лечения оказывалось в моих руках. Не буду скрывать, что разбираться в книгах было не просто. Я не нашел текста, где на нескольких страницах было бы собрано все о лечении позвоночника или, скажем, щитовидки. У восточных целителей непривычный подход к описанию болезней и неожиданное для нас обозначение причин.

Настоящая книга — это не первая с моей стороны попытка объяснить различные методы восточной медицины самой широкой категории читателей. Предыдущие книги были посвящены китайским практикам тепловой терапии и акупунктуры при различных заболеваниях. На этот раз мы откроем с вами совсем новую страницу рефлексотерапии — корейский метод *су-джок*, что переводится как «рука-нога». Именно зонами рук и ног (ладоней и ступней) ограничивается корейская рефлексотерапия.

Иногда подача метода су-джок в разных источниках представляется мне быстрыми уроками хиромантии: находим по картинке нужные линии, сопоставляем со своей рукой и придумываем себе будущее сообразно с сиюминутным настроением. Хорошо, если настрой оптимистичный и достанет здравого смысла и чувства юмора, чтобы сознаться себе, что ничего не понял! Но в любом случае это не наш путь.

Давайте попробуем прояснить представления об энергетических возможностях рук и ступней, сравним эти точки с медицинскими представлениями о нервной и мышечной проводимости, о свойствах и функциях различных тканей. Сколь бы экзотичными не выглядели методы су-джок, они имеют под собой вполне научное объяснение.

Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма

Боль не возникает без причины. Причина боли может быть скрыта глубоко в организме, и ждет малейшего ослабления иммунитета, чтобы проявиться. Чем скорее проявится боль, тем скорее начнется лечение. Между прочим, в этом смысле люди с высоким болевым порогом находятся далеко не в выигрышном положении: долготерпение часто играет на стороне болезни!

Корейская терапия уникальна тем, что кропотливо отыскивает зародыш недуга, еще даже не посылающий серьезные сигналы из глубины организма. У этой терапии огромные профилактические возможности. А способы лечения хронических заболеваний такие же эффективные и доступные, как и во всех восточных целительских практиках. Что же представляет собой восточное целительство?

Несколько тысячелетий назад зародилась китайская акупрессура — раздражение особых точек и зон, расположенных на коже. Раздраженные зоны передают импульсы исправления (волновые,