

**М**етод 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*

**С**пасибо 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*

**Х**очу 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*

**Н**икаких 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 • дмитрий Коваль

*Самоулучшитель  
су-дзюк*

Целительные точки  
для поддержания здоровья.  
Большой атлас



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 / Лао Минь, Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 288 с. : ил. — Самоучитель Восточной медицины.

ISBN 978-5-17-134634-8

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.

**УДК 615.821.2**  
**ББК 53.584**

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-134634-8

© Лао Минь, 2015  
© Коваль Д., 2015  
© Яхина А., иллюстрации, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Уникальные ветви восточной медицины</b> .....	13
Ладонь-стопа и сигналы из глубины организма .....	15
<b>Глава 1. Закон подобия</b> .....	18
<b><i>Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине</i></b> .....	21
Массаж человекочков на руках .....	23
<b>Проводящая система ладони и стопы</b> .....	25
Зачем работать с бель-меридианами .....	29
Активные точки на ладонях и стопах .....	31
<b>Как воздействовать на активные точки</b> .....	34
Массаж .....	35
Способы пролонгированного воздействия .....	37
Термотерапия .....	38

<b>Многоуровневые системы подобия</b> .....	40
Традиционная система.....	41
Время активности зон подобия.....	45
<b>Система насекомого</b> .....	46
<b>Мини-система подобия</b> .....	50
Сфера влияния областей подобия.....	52
<b>Глава 2.</b>	
<b>Самодиагностика по внешнему виду</b> .....	56
<b>Кожа — зеркало здоровья</b> .....	58
Натоптыши на стопе мешают су-джок! .....	59
Ладони .....	62
Лицо. Зеркало здоровья.....	65
Язык. Зеркало вкуса и гигиенических привычек .....	71
Волосы. Зеркало возраста .....	76
Энергетический баланс отражений.....	76
<b>Глава 3.</b>	
<b>Болезни дыхания. В чем сила су-джок</b> .....	78
<b>Аллергия и бронхи</b> .....	79
Зона подобия позвоночника при заболеваниях легких .....	86
Противокашлевые точки .....	91
<b>Насморк и боль в горле</b> .....	92
Лихорадка при простуде .....	94
Повышение иммунитета при частых простудах.....	95

**Глава 4.**

<b>Помощь для сосудов и сердца</b> .....	98
Семена против одышки и отеков .....	100
Гипертония. Горчичник на зону голени .....	102
При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе .....	102
Главная точка сосудов.....	104

**Глава 5.**

<b>Стимулирование пищеварительного тракта</b> .....	106
<b>Зона подобия желудка против гастрита     и панкреатита</b> .....	107
Опущение желудка .....	110
Как извлечь пользу из приема любой пищи.....	113
<b>Все проблемы кишечника на ладони</b> .....	115
Главная точка кишечника на руке .....	124
<b>Секрет радости находится в зоне печени</b> .....	125
Обновление энергии печени через поверхность ладоней.....	128

**Глава 6.**

<b>Усиление энергетики почек и половой сферы</b> .....	130
<b><i>Энергия почек тождественна энергии воды</i></b> .....	131
Зона подобия почек .....	131
Зона подобия мочевого пузыря.....	134

<b><i>Практики, усиливающие половую активность</i></b> .....	137
Женские болезни и климакс.....	137
Импотенция и простатит у мужчин .....	143
<b>Глава 7.</b>	
<b>Ладонь — стопа для позвоночника</b> .....	149
<b><i>Техника воздействия на позвоночник</i></b> .....	151
Техника работы с зоной позвоночника при массаже.....	151
Семянотерапия и другие приемы рефлексотерапии.....	154
Внутренняя боковая поверхность стопы .....	155
Массаж человечка на ушной раковине.....	157
<b>Обработка смежных зон и энергетическое питание</b> .....	160
<b><i>Су-джок-терапия суставов</i></b> .....	164
Работа с зонами подобия.....	168
<b>Приемы су-джок при некоторых состояниях</b> ... 169	
При усталости ног от долгой ходьбы, бега .....	169
Воспаление седалищного нерва, боль в крестце и позвоночнике .....	170
<b>Глава 8.</b>	
<b>Восстановление физических сил и психологического здоровья</b> .....	173
Массаж стоп — самый полезный отдых! .....	175

<b>Бессонница</b> .....	183
Гармонизирующая точка на правом ухе .....	184
Точка бездны .....	184
Точки покоя на стопе .....	186
<b>Баланс энергии — ровное тепло</b> .....	187
Массаж пяти меридианов при физическом и нервном истощении .....	190
Стимулирование трудоспособности .....	189
Значение области щитовидной железы в рефлексотерапии.....	194
Ладони — область вращения энергии .....	195
Состояние равновесия.....	196

## **Глава 9.**

<b>Быстрая помощь при разных состояниях</b> .....	198
Головная боль.....	198
Опоясывающие боли.....	199
Боли внизу живота невъясненного происхождения .....	200
Сонливость .....	200
Зубная боль .....	200
Обморок .....	202
Жжение в глазах.....	203
<b><i>Лечебные атласы зон соответствия различным органам и частям тела на ладонях и стопах</i></b> .....	204
<b>Неотложная помощь в истоках больших меридианов</b> .....	204

<b>Зоны для понижения температуры</b> .....	209
<b>Зоны для восстановления тканей после болезни</b> .....	215
Способы воздействия на быстрые зоны.....	222

## **Глава 10.**

### **Практика оздоровительного дыхания** .....

#### ***Шесть исцеляющих звуков*** .....

Звук легких и бронхов .....

Звук почек.....

Звук печени .....

Звук сердца .....

Звук селезенки .....

Звук тройного обогревателя.....

#### ***Методы дыхания, практикуемые во время занятий*** .....

«Слушать свое дыхание» .....

Метод естественного дыхания  
и глубокое дыхание.....

Грудное дыхание .....

Методы брюшного дыхания .....

Метод задержки дыхания .....

#### ***Задержка и очистка дыхания в юй-цзя***.....

## **Глава 11.**

### **Традиционная динамическая гимнастика**.....

Учимся распознавать избыток  
или недостаток ци в организме.....

    Комплекс «Пять тибетских жемчужин» .....

Правила работы в саду.....	256
Правила работы в офисе.....	257

## **Глава 12.**

### **Расслабление тела**

#### **и концентрации мышления .....260**

#### ***Энергетический баланс в организме .....260***

#### **Упражнения на расслабление тела .....261**

Упражнение на расслабление  
позвоночника.....261

Упражнение на полное расслабление.....262

Расслабление позвоночника (по юй-цзя).....263

Упражнение «Отдых лежа на спине» .....263

#### ***Упражнение для развития***

#### ***внутреннего здоровья.....270***

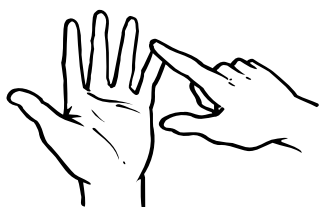
Исходное положение .....270

Методы дыхания .....272

Методы концентрации мышления .....276

Особенности выполнения упражнения  
для развития внутреннего здоровья.....278

#### **Комплекс «Стоять как столб» .....281**



# *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 признавался, что «до конца справиться не удалось, через несколько месяцев надо провести еще сеанс». Костоправ за 1–2 визита к нему «вправлял» 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 стоп) 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 стоп, 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, нервные, энергетические) к связанным с ними внутренним органам. Каким образом определяют связи между