

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Лао Минь

СУ-ДЖОК

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ —
ПОНЯТНЫЕ СХЕМЫ

ПОДРОБНЫЙ АТЛАС



Издательство
АСТ
Москва

УДК615.821.2
ББК 53.54
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 Су-джок. Целительные приемы — понятные схемы. Подробный атлас / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 48 с. : ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-180587-6

Этот атлас — подробное руководство для освоения корейской оздоровительной системы су-джок, ваш верный помощник в изучении целительных приемов и методов воздействия на организм. Вы получите подробные иллюстрированные схемы, четкие описания методов воздействия, универсальные рекомендации для оказания помощи в экстренных ситуациях себе и другим людям, способы лечения различных заболеваний и восстановления после болезней.

Атлас отлично дополнит другие книги Лао Миня и будет очень удобен в путешествиях и поездках.

УДК 615.821.2
ББК 53.54

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-180587-6

© Лао Минь, 2025
© Яхина А., иллюстрации, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Су-джок	4	Обморок.....	31
Способы воздействия.....	4	Жжение в глазах.....	31
Основные системы соответствия в су-джок.....	6	Массажное воздействие	
Инь и Ян поверхности тела.....	10	при различных заболеваниях	32
Важнейшие точки соответствия		Органы дыхания.....	32
Инь-поверхности.....	11	Бронхиальная астма.....	32
Важнейшие точки соответствия		Противокашлевые точки.....	33
Ян-поверхности.....	12	Насморк и боль в горле.....	33
Двойная система соответствия голове.....	13	Лихорадка при простуде.....	34
Система «типа человека».....	13	Повышение иммунитета	
Система «типа животного».....	13	при частых простудах.....	34
Система насекомого.....	14	Сердечно-сосудистая система.....	35
Неотложная помощь		Одышка и отеки.....	35
в истоках больших меридианов	16	Гипертония.....	35
Истоки для сердца, печени, селезенки,		Вегетососудистая дистония, кардионевроз..	36
легких и почек.....	16	Главная точка сосудов.....	36
Истоки для органов пищеварения		Желудочно-кишечный тракт.....	37
и мочеполовой системы.....	18	Гастрит и панкреатит.....	37
Зоны при лихорадке и воспалениях	20	Толстый кишечник.....	38
При острых воспалениях оболочек		Тонкий кишечник.....	38
сердца и миокарда, печени, селезенки,		Диарея.....	39
легких и почек.....	20	Хронические запоры.....	39
При острых воспалениях желудка,		Геморрой.....	40
кишечника, мочевого пузыря		Главная точка кишечника на руке.....	40
и органов половой системы.....	22	Печень.....	41
Восстановление тканей после болезни	24	Важные зоны при лечении	
Для восстановления альвеол легких,		заболеваний мочеполовой системы.....	42
клеток печени, сердца, почек, селезенки.....	24	Зона подобия почек.....	42
Для органов пищеварения		Зона подобия мочевого пузыря.....	42
и мочеполовой системы.....	26	Женские болезни и климакс.....	43
Способы воздействия на быстрые зоны.....	28	Климактерический период.....	44
Экстренная помощь.....	29	Простатит.....	44
Головная боль.....	29	Массаж ушной раковины	45
Опоясывающие боли.....	30	Су-джок-терапия суставов	46
Боли внизу живота		Проекция руки	
невьясненного происхождения.....	30	по стандартной системе соответствия.....	46
Сонливость.....	30	Проекция ноги	
Зубная боль.....	31	по стандартной системе соответствия.....	46
		Работа с зонами подобия.....	47

СУ-ДЖОК

Практика су-джок считается самым молодым направлением восточной медицины – ее создал во второй половине XX столетия доктор из Южной Кореи Пак Чже Ву.

Для работы с болезнью в су-джок используются энергетические зоны (зоны подобия), расположенные на кистях (су) и ступнях (джок), хотя многие врачи включают в работу еще одну допустимую зону – ушную раковину.

Су-джок – система лечения организма, профилактики заболеваний и продления жизни. Су-джок доступен всем. Более того, это занятие, без которого мы не можем прожить и дня, су-джок – безусловный рефлекс, заложенный природой! Достаточно потереть ладони друг о друга, и практика началась. Наши руки без команды сверху активизируют или обезболивают участки тела, а мы даже не догадываемся об их помощи. Задача су-джок – научиться воздействовать «с умом», по команде сверху, то есть наиболее результативно.

Работа с энергетическим меридианом или областью накопления энергии заключается в воздействии на активные точки, которые напрямую связаны с определенными органами. Через активные точки органы сигнализируют о своих неполадках в самом начале заболевания, когда еще нет острого болевого синдрома в определенной части тела.

Каждый орган имеет выход на стопу и ладонь в определенных областях и реагирует на прикосновение к ним. Если органы болят, в основных точках подобия и прилежащих областях возникает напряжение, чувствительность, может измениться температура прилежащей области, могут уплотниться мышцы ладони или стопы, кожный покров зоны подобия может локально изменить цвет. Индивидуальные реак-

ции организма разнообразны, в зависимости от этого характер отражения болезни в точках ответственности тоже имеет индивидуальные черты. Своевременно определить болезненную зону на руке означает вовремя послать к связанному с ней органу сигнал исправления. Не только снять симптомы, но гармонизировать весь меридиан энергетической связи. В идеальном случае, исправив энергетический сбой, можно даже успеть предотвратить проявление болезни на физическом уровне!

- Практическая ступень су-джок не требует специальной подготовки. Достаточно самоучителя, который содержит атласы зон соответствия и описание способов воздействия на зону.
- Метод безопасен. Су-джок позволяет использовать абсолютно нейтральные для кожи способы: массажирование, втирание лечебных составов и особую корейскую практику семянотерапии. Это одно из энергетических воздействий высшей ступени су-джок, очень эффективное.
- Противопоказаний к су-джок почти не существует. Единственное, что может мешать работе с ладонью или стопой, – травма (в том числе ожог) или инфицирование (в том числе грибковое поражение) кожного покрова.

Способы воздействия

Самый доступный инструмент для воздействия на зоны подобия – массаж, когда одна рука массирует зоны подобия на другой руке или взаимомассаж обеих ладоней сразу. Исполни-

зуйте для воздействия на зоны подобия приемы классического и китайского массажа, изложенные в этой книге, все они дадут хороший результат. Если вам удастся точно определить точку воздействия, используйте китайские приемы надавливания и разминания ее пальцем до ощущения тепла и исчезновения болезненных ощущений. Если же вы воздействуете на более обширную зону, то обратитесь к классическим приемам растирания и разминания.

Также вы можете использовать различные приспособления.

Палочка или диагностический щуп. Можно приобрести настоящий корейский щуп, но ничем не хуже в работе металлические стержни (круглые дверные ключи, например) длиной не более 10 см с головками диаметром около 3 мм и около 5 мм (чуть меньше). Можно так же использовать ватные палочки, спички, даже собственные ногти.

Щупом меньшего диаметра равномерно надавливают на области подобия и точки соответствия органам, чтобы определить болезненную зону или провал. Боль может сопровождаться непроизвольным сокращением мышц ладони или стопы. Любая измененная точка будет предметом дальнейшего воздействия: ее массируют круговым надавливанием щупа большего диа-

метра – то по часовой стрелке, то против часовой стрелки – до тех пор, пока болевое ощущение не уйдет совсем и мышцы не расслабятся. Идеально, если при работе с точкой возникнет чувство разливающегося тепла, его можно считать окончательным результатом.

Если мы работаем с хронической болью, разовый массаж не принесет облегчения. Надо повторять воздействие на точку 3–5 минут через каждые 4 часа, до тех пор, пока состояние не улучшится.

Массажное кольцо. Кольцо из твердых эластичных материалов надевают на пальцы рук и ног и прокатывают по всей длине пальца, чтобы быстро стимулировать активные зоны и точки. Разогрев кожи и небольшое покраснение – показатель правильно проведенной процедуры. Повторяйте ее 4–5 раз в день.

Массажи при помощи эластичных колец полезны при гипертонии, вегетососудистой дистонии, мышечной слабости, при застое в желчном пузыре и болезнях нарушения водного обмена с выраженными отеками.

Массажеры-трубочки. Короткие рифленные валики диаметром 20–25 мм вы можете изготовить самостоятельно. С их помощью нужно стимулировать зоны подобия до появления стойкого ощущения тепла.

