

## *Книги Дмитрия Ковалея:*

Целительные точки нашего тела.

Практический атлас



Болезни позвоночника и суставов.

Подробный атлас активных точек



Атлас целительных точек.

Печень, почки, желудок



Су-Джок.

Целительные точки нашего тела



Целительные точки для лечения  
щитовидной железы



Ипликатор Кузнецова.

Избавление от боли в спине и шее



Китайский Императорский массаж.

Лечение 100 болезней с помощью банок.

Большой атлас зон исцеления



Большой атлас целительных точек.

Китайская медицина на страже  
здоровья и долголетия

Спасибо автору, очень действенно! Дети стали намного уравновешеннее и лучше учатся...

*Тамара, 35 лет*

Это просто невероятно, Дмитрий! Никогда не думал, что моя печень связана с моей карьерой. Начав простукивать себя по вашей методике, обнаружил, что у меня изменился характер, и вместо всем недовольного зануды я превратился в оптимистичного и полного жизни человека. Мой новый имидж оценили и коллеги, и начальство, моя зарплата выросла в 3,5 раза. И все благодаря такому простому способу!

*Виктор Владимирович, 54 года,  
Новосибирск*

Я настороженно относился ко всяким иголкам и прочей восточной медицине. Но вот этот простой метод все же попробовал. Результат для моего сердца — удовлетворил!

*Константин Николаевич,  
Витебск, Беларусь*



**Дмитрий Коваль**

**ПРОСТУКИВАНИЕ  
АКТИВНЫХ ТОЧЕК—  
метод пробуждения  
ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ  
С ПОДРОБНЫМ АТЛАСОМ**

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.584  
К56

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

**Коваль, Дмитрий**

**К56** Простукивание активных точек — метод пробуждения целительной энергии. С подробным атласом / Дмитрий Коваль. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 317, [1] с.: ил. — (Целительные точки нашего тела).

ISBN 978-5-17-091281-0

Китайская, японская и корейская рефлексотерапия давно завоевала доверие врачей во всем мире как эффективный способ лечения. В последнее время она становится популярна и среди пациентов как простой и понятный способ самопомощи. Рефлексотерапия — это очень широкий набор инструментов самоисцеления. При этом восточные врачи утверждают, что, «имея целый набор инструментов, можно пользоваться одной отверткой». Метод простукивания — и есть чудесная «отвертка» мастера. Простукивание — разновидность древнего китайского массажа. Этот метод очень прост, увлекателен и очень эффективен!

Простукивание легко освоить самому и практиковать не только как массаж, но и как взаимомассаж для всей семьи. Начальный и достаточный курс этого метода вы легко освоите с новой книгой терапевта и рефлексолога Дмитрия Ковалья.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-091281-0

© Коваль Д., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Возможности рефлексотерапии бесконечны! . . . . .</b>	<b>9</b>
Метод простукивания — западная ветвь восточной терапии. . . . .	11
Как действует на организм методика простукивания . . . . .	13
<b>ГЛАВА 1. Как передать организму энергию пальцев ..</b>	<b>17</b>
Активные точки . . . . .	20
Массаж для 3-часовой бодрости . . . . .	22
Разметка энергетических меридианов . . . . .	24
Психологическая настройка. . . . .	26
Этапы настроа . . . . .	27
Простукивание для снятия негативных установок. . . . .	34
<b>ГЛАВА 2. Простукивание для европейцев.</b>	
<b>Практика и самодиагностика . . . . .</b>	<b>38</b>
Для общего улучшения самочувствия . . . . .	40
Оздоровляющий самомассаж открытой ладонью . . . . .	40
Ежедневное простукивание застойных зон организма . . . . .	48
Переохлаждение и стресс. Быстрая поддержка иммунитета . . . . .	55
Регуляция легких и сердца . . . . .	59
Простукивание грудной клетки . . . . .	59
Для нормализации ритма сердца. . . . .	68
При гипертензии. . . . .	70

---

При вегетососудистой дистонии . . . . .	73
Быстрое простукивание для улучшения пищеварения . . . . .	74
При гипотонии желудка . . . . .	78
Простукивание при диарее . . . . .	84
Быстрый метод простукивания — надавливания при запоре . . . . .	87
Застойные явления в печени и желчном пузыре . . . . .	88
Простукивание щупом проекции позвоночника . . . . .	91
Техника простукивания зоны позвоночника . . . . .	93
Простукивание проекции позвоночника на боковой поверхности стопы . . . . .	96
Воспаление седалищного нерва, боль в крестце и позвоночнике . . . . .	100
Главные (или общие) китайские точки организма . . . . .	102
Как использовать общие точки . . . . .	103
Диагностическое простукивание и прощупывание . . . . .	114
Нащупайте жесткие точки на коже . . . . .	115
Покажите себе язык . . . . .	119
Когда нужно буквально взять ноги в руки . . . . .	126
<b>ГЛАВА 3. Воздействие сознанием . . . . .</b>	<b>130</b>
Механическое и мысленное простукивание . . . . .	131
Шуточная формула здоровья . . . . .	138
Упражнение «Большое дерево» . . . . .	141
Реакции тела и сознания, сопровождающие упражнение . . . . .	146
Упражнение «Малый небесный круг» . . . . .	152
<b>ГЛАВА 4. Возможности четырнадцати меридианов . . . . .</b>	<b>156</b>
Меридиан легких . . . . .	161
Болезни меридиана легких . . . . .	161

Точки ручного меридиана легких. . . . .	162
Меридиан толстого кишечника . . . . .	167
Болезни меридиана толстого кишечника . . . . .	167
Точки ручного меридиана толстого кишечника. . . . .	168
Меридиан желудка . . . . .	178
Болезни меридиана желудка . . . . .	178
Точки ножного меридиана желудка . . . . .	179
Меридиан селезенки и поджелудочной железы. . . . .	195
Болезни меридиана . . . . .	195
Активные точки ножного меридиана селезенки и поджелудочной железы. . . . .	195
Меридиан сердца . . . . .	203
Болезни меридиана . . . . .	203
Активные точки ручного меридиана сердца . . . . .	204
Меридиан тонкой кишки . . . . .	209
Болезни меридиана . . . . .	209
Активные точки меридиана тонкого кишечника. . . . .	209
Меридиан мочевого пузыря . . . . .	217
Болезни меридиана . . . . .	217
Активные точки меридиана мочевого пузыря. . . . .	220
Меридиан почек . . . . .	237
Болезни меридиана . . . . .	237
Активные точки меридиана почек. . . . .	238
Меридиан перикарда . . . . .	249
Болезни меридиана перикарда (оболочки сердца). . . . .	249
Активные точки меридиана перикарда . . . . .	250
Меридиан трех обогревателей . . . . .	255
Болезни меридиана трех обогревателей . . . . .	256
Активные точки ручного меридиана трех обогревателей . . . . .	256

Меридиан желчного пузыря .....	266
Болезни меридиана .....	266
Активные точки ручного меридиана желчного пузыря .....	267
Метод простукивания в японском стиле .....	284
Меридиан печени .....	285
Болезни меридиана .....	285
Активные точки ручного канала печени .....	285
Быстрое простукивание .....	293
Заднесрединный меридиан (чудесный сосуд Ду-май) .....	295
Болезни меридиана .....	296
Активные точки меридиана .....	298
Переднесрединный меридиан (чудесный сосуд Жэнь-май) .....	309
Болезни меридиана .....	309
Активные точки меридиана .....	310



# ВОЗМОЖНОСТИ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ БЕСКОНЕЧНЫ!

---

Если вы готовы к самооздоровлению и познанию, то постижение методов и возможностей восточной рефлексотерапии — это ваш путь, который не заканчивается никогда! Я всегда был готов и к познанию! Но сразу признаюсь, что желание работать в определенных направлениях рефлексотерапии возникло у меня по причине собственных давних недугов, вылеченных только с помощью традиционной восточной практики. Эту лечебную практику я оценил и освоил, и сам теперь не оставляю уже много лет. Чем дольше практикую, тем чаще утверждаю, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый из нас! Ведь любой человек в состоянии освоить приемы акупунктуры (воздействия пальцами) и помочь себе стать здоровым.

Настоящая книга далеко не первая моя работа по рефлексотерапии. Каждую из них я пред-

варяю важными словами: у того, кто помогает людям, нет «монополии» на здоровье пациента, у того, кто помогает людям, есть знание и практический опыт, который можно и нужно передать. Чтобы объяснить методы китайской рефлексотерапии и заговорить на одном языке с теми, кому помогаю, некоторое время назад я написал книги о лечении позвоночника и суставов и о лечении желудочно-кишечного тракта с помощью китайской практики цзю (прогревание активных зон). Затем вышла книга о корейском методе суджок — лечении с помощью активных зон на ладонях и стопах.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена сравнительно молодому способу лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания». Если предыдущие темы о позвоночнике и пищеварении вас не интересовали (и я только рад этому!), то вводный курс нам придется пройти с самого начала. Если же вы знакомы с предыдущими книгами или сами практиковали тепловую терапию или методы точечного массажа, частично сможете пропустить введение! Однако не оставьте без внимания сведения о японской и корейской акупрессуре. Потому что в эту книгу включены элементы не только китайской медицины, но и других восточных практик.

Мне представляется, что японские и корейские методы диагностики и лечения больше подходят нам, европейцам, по психологическому признаку. Китайская скрупулезность и мощная теоретическая база у молодых людей поначалу всегда вызывает протест. А корейский и японский подход носит элемент решительности: уверенно, быстро, с боевым настроем! Но при этом задействуются те же базовые понятия, что и в древнекитайской практике. В любом случае, восточный массаж и его западное переложение могут стать вашим методом, если мы получим хороший результат. А это произойдет неизбежно, какую бы технику мы ни опробовали для начала!

## **Метод простукивания — западная ветвь восточной терапии**

Давайте сделаем первоначальную оценку *метода простукивания*, чтобы сразу понимать, о чем дальше пойдет речь!

Для лечения нашего тела восточная медицина использует особые *точки*, расположенные по ходу так называемых энергетических меридианов. Многие об этом знают понаслышке, но отдельные мои пациенты на приеме рас-

сказывают, что сталкивались с лечением «иглолочками». Действительно, врач-рефлексолог воздействует на точки различными приемами: акупунктурой (иглоукалыванием), тепловой обработкой, массажем, надавливанием механическими приспособлениями и даже магнитами! Все эти методы давно испытаны, прекрасно работают и, казалось бы, не требуют расширения. Но, во-первых, современная практика не стоит на месте, а, во-вторых, ее древняя база настолько обширна, что мы вечно находимся в начале пути.

Так вот, сравнительно новый метод простукивания энергетических точек основан на традиционном китайском и японском массаже, и во многом с ними пересекается. Его индивидуальность заключается в акценте на *психологическую* составляющую лечения.

Простейшие массажи-простукивания затылка издревле использовали для возбуждения жизненных сил, для концентрации мышления в ответственные минуты у чиновников, ученых мужей и школьников. Наши неврологи, невропатологи, рефлексологи не могли пройти мимо этого способа воздействия, потому что он дает интересный результат. В процессе такого массажа можно стимулировать и возбуждать нашу нервную систему, вытаскивать на поверхность глубинные эмоции, нежелательные подсознательные уста-

новки и программы. И не просто вытаскивать на поверхность, но и сносить их, как говорят программисты. То есть безжалостно уничтожать накопленный годами негатив, дающий болезненные установки всему телу.

Метод простукивания работает с любым проявлением эмоционального стресса. С тревожным состоянием, страхом, опасной зависимостью, довлеющим чувством вины, с убеждением, которое ограничивает наш успех и процветание. К таким результатам пришли рефлексологи, работающие с больными по поводу заболеваний, казалось бы, не связанных со стрессом напрямую. Поначалу мы использовали рефлексотерапию как прекрасный метод воздействия при *неврологической боли, аллергиях, иммунных заболеваниях*. Но оказалось, что массаж ликвидирует и такую основу иммунодефицита как *стресс*.

### **Как действует на организм методика простукивания**

Как же действует техника простукивания?

Восточная рефлексотерапия построена на том, что не только нездоровье, но и любая жизненная проблема в принципе начинается на энергетическом уровне. Правильное воздействие на энергетическую систему разрушает корень пробле-

мы. Простукивание изменяет нейтронные связи, которые спровоцировали болезненные реакции или болезненный тип поведения. После нескольких сеансов, проведенных в нужной области нашего тела, мы получаем *эмоциональную свободу*. И это лишь дополнение к *общему оздоровлению* организма, на которое вообще нацелена рефлексотерапия.

! Между прочим, при хронических или острых заболеваниях постукивание способно в течение нескольких минут убрать эмоциональное напряжение, вызванное патологией. Это очень важно! Ведь не секрет, что гнетущие мысли о болезни, мнительность, ипохондрия довольно часто наносят организму больший вред, чем само заболевание!

Древние традиционные способы воздействия на активные зоны организма были физически неприятны, поскольку воздействие всегда осуществлялось через боль. Акупунктура (иглоукалывание) и сегодня сопряжена с незначительной болью, хотя считается очень действенным приемом! Но акупунктура требует специальной врачебной подготовки, поэтому для самопомощи не годится.

Мы же будем использовать только воздействие пальцами на биологически активные точки.

- ! Способ простукивания удобен именно тем, что
- посторонняя помощь нужна лишь на первых порах, и помощь эта — только теоретическая!

Практикующему надо выяснить месторасположение биологически активных точек, энергетических меридианов. Научиться выбирать для работы те из них, которые наиболее соответствуют болезненному состоянию или профилактике болезни. Знание биологически важных точек и зон позволит нам в любых условиях на долгое время снять болевой синдром, то есть быстро оказать самим себе доврачебную помощь.

- ! Однако метод простукивания ориентирован не
- столько на временное устранение болезни или
- стресса, сколько на сокращение продолжительности лечения и на устойчивый результат!

Чем же удобен этот метод и для занятых энергичных молодых людей, и для людей преклонно-