

Доктор Коваль

# Су-Джок

Целительные точки  
нашего тела



**ПРОСТО  
и действенно!**



**Дмитрий Коваль**  
**Су-джок. Целительные точки**  
**нашего тела. Просто и действенно**  
Серия «Целительные точки нашего тела»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6886574](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6886574)  
*Су-джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно / Дмитрий Коваль.: АСТ;  
Москва; 2014  
ISBN 978-5-17-084385-5*

**Аннотация**

Су-джок – удивительно простой и доступный метод воздействия на состояние наших органов. Массируя определенные точки ладоней и стоп, можно вылечить больной орган! Это не фантастика, это древнее знание, которое опирается на тысячелетний опыт врачевания на Востоке. На ладонях и стопах берут начало все энергетические каналы, по закону подобия ладони и стопы повторяют строение нашего тела. И поэтому, воздействуя на нужную точку, вы влияете на определенный орган в своем теле!

Метод су-джок легко освоить и выполнять самому, это его главное преимущество по сравнению с другими восточными практиками. Ладони и стопы всегда доступны для воздействия. А эффективность су-жок докажет вам собственный организм, если вы испробуете на себе простые уроки из новой книги терапевта и рефлексолога Дмитрия Ковалья.

## Содержание

Уникальные ветви восточной медицины	5
Глава 1	8
Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине	9
Массаж человечков на руках	10
Проводящая система ладони и стопы	12
Зачем работать с бель-меридианами	13
Активные точки на ладонях и стопах	14
Как воздействовать на активные точки	16
Массаж	16
Способы пролонгированного воздействия	17
Термотерапия	18
Многоуровневые системы подобия	19
Традиционная система	19
Время активности зон подобия	21
Система насекомого	22
Мини-система подобия	24
Сфера влияния областей подобия	26
Глава 2	29
Кожа – зеркало здоровья	30
Натоптыши на стопе мешают су-джок!	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Дмитрий Коваль

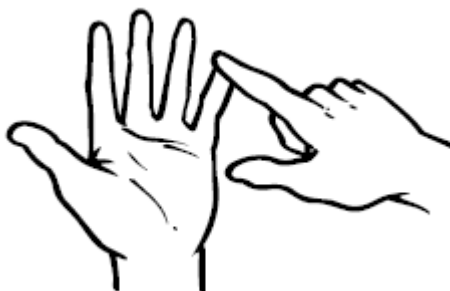
## Су-джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно

*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 книга доктора Коваля 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 ощутима. И я понимаю, что теперь в моих руках не плацебо, а действительно исцеляющее «лекарство».*  
**Валентин Петренко, 56 лет**

*Спасибо вам, Дмитрий Коваль! 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 вас за просветительскую работу и за то, что вы делаете 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 вы со мной сделали, гражданин Коваль. Спасибо и низкий поклон. Таблетки одно лечат, другое калечат, а бады нужны только чтобы вытряхнуть из моего кошелька побольше денежек. Уж лучше воспользоваться горсткой гречки для самомассажа – и вот, мой желудок и поджелудочная в норме. Даже новогоднее застолье не смогло нарушить их благодушия.*  
**Вероника**



## 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 «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 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 акупунктура – раздражение особых точек и зон, расположенных на коже. Раздраженные зоны передают импульсы исправле-

ния (волновые, нервные, энергетические) к связанным с ними внутренним органам. Каким образом определяют связи между зонами поверхности тела и внутренними органами? Из опыта многих поколений целителей, которые обладали особой чувствительностью, талантом, данным от природы. На протяжении веков формировались представления об энергетической системе человека и уточнялись энергетические атласы тела.

Восточные практики имеют неограниченные возможности. Но лишь в середине XX века они отправились покорять другие страны и начали эффективно конкурировать с официальной западной медициной. Впрочем, противостояние длилось недолго – сегодня и официальная медицина пробует использовать энергетические связи как инструмент воздействия. Например, существует опыт инъекций не просто внутримышечно или подкожно, а в определенную энергетическую зону, связанную с больным органом. Такие инъекции оказались гораздо эффективней традиционных уколов, поскольку действующее вещество попадает по назначению не только через кровеносные сосуды, где большая часть вещества неизбежно теряется, но и напрямую через энергетическое русло. Наша официальная рефлексотерапия тоже все чаще использует элементы восточных практик, а такая область медицины, как аллергология, считает иглоукалывание «своим» методом.

В Китае врач воздействует на всю поверхность тела: от макушки до пальцев на ногах. Огромное количество используемых точек требует от врача обширных знаний. А применяемые в иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил, и иголка станет причиной травмы. Ошибка вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдется слишком дорого! Кроме того, процедура требует строгого соблюдения обеззараживающих мер, иначе нанесет урон здоровью.

Главные постулаты восточной медицины таковы: **человек представляет собой целостную систему, и воздействие на энергетическую точку равносильно воздействию на больной орган** – будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца. Эти постулаты формируют единую корневую систему восточной медицины. А вот ее ветви – неповторимы настолько, насколько вообще разнообразен мир.

Практика су-джок считается самой молодой, ее создателем является южнокорейский доктор Пак Чже Ву. Для работы с болезнью в су-джок используются энергетические зоны (или *зоны подобия*), расположенные на руках и ступнях. В последнее время многие врачи включают в работу еще одну легкодоступную зону – *ушную раковину*. В этой книге я расскажу как использовать и точки ушной раковины для оздоровления, ведь они чувствительны, эффективны, до них можно дотронуться пальцами в любой момент.

Су-джок – система лечения организма, профилактики заболеваний и продления жизни. На востоке лечебных систем много, так что же заставляет сделать выбор в пользу су-джок? Вот несколько аргументов:

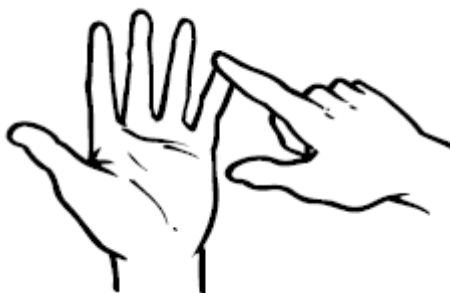
- Су-джок доступен всем. Более того, это занятие, без которого мы не можем прожить и дня, су-джок – безусловный рефлекс, заложенный природой! Достаточно потереть ладони друг о друга, и практика началась. Наши руки без команды сверху активизируют или обезболивают участки тела, а мы даже не догадываемся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

- Практическая ступень су-джок не требует специальной подготовки. Достаточно самоучителя, который содержит атласы зон соответствия и описание способов воздействия на

зону. Настоящая книга насыщена большим количеством лечебных атласов с необходимыми пояснениями.

- Метод безопасен. Хотя воздействие на кожные покровы может осуществляться и иглами, и тепловыми методами, но это все же лучше делать специалистам. Су-джок же позволяет использовать абсолютно нейтральные для кожи способы: массаж, втирание эфирных составов и совершенно 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 помешать работе с ладонью или стопой – травма (в том числе ожог) или инфицирование (в том числе грибковое поражение) кожного покрова.



## Глава 1

### Закон подобия

Французский невролог Поль Нужье заинтересовался восточным методом обезболивания, который практиковала в 1950-е годы целительница мадам Баррин. Она поверхностно изучила китайское прижигание цзю и довольно чувствительно припекала своим пациентам одну-единственную область – противозавиток ушной раковины. Процедуры мадам Баррин носили настолько беспощадный характер, что навсегда оставляли заметные следы. Но зато снимали острые невралгические боли в пояснице, избавляли от мигрени и других неприятностей. Область прижигания на верхнем отделе противозавитка ушной раковины впоследствии окрестили «точкой Баррин». Так на заре завоевания Европы восточные целители могли сделать себе имя всего на одной точке!

Доктор Нужье решил повторить опыт своей популярной соотечественницы, но более щадящим китайским методом чжень – иглоукалыванием. К его радости иголки действовали ничуть не хуже ожога, а следы от них были несущественны и быстро заживали. Через несколько лет успешной акупунктурной практики французского доктора осенила гениальная догадка: противозавиток ушной раковины является подобием спины перевернутого на голову человечка, а противозавиток – подобием черепной коробки! Если же взглянуть на ушную раковину пристальнее, то она напомнит человеческий эмбрион, у которого можно вычленить не только голову и спину, но и проекцию позвоночно-крестцового сочленения, область прохождения седалищного нерва и так далее!

Спустя 20 лет было завершено создание детальной рефлекс-картографии ушной раковины, которая легла в основу аурикулотерапии, европейского иглоукалывания на ушной раковине. А **метод подобия** доктора Нужье получил известность на Востоке, был подхвачен доктором Пак Чже Ву и распространен на область рук и стоп.

Взаимодействие целителей Востока и Запада принесли чудесные плоды.

Для того чтобы лучше понять корейский метод, давайте создадим для себя небольшую теоретическую базу!

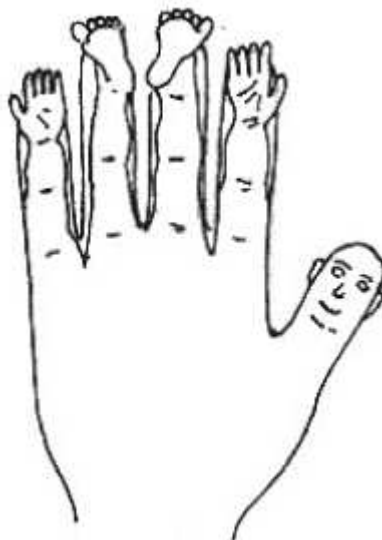
По восточным представлениям на стопах и ладонях берут начало 12 основных энергетических меридианов человека. Достаточно пошевелить пальцами, поскрести ногтями одной руки другую руку, пощекотать пятки – энергия меридианов получит дополнительные импульсы движения.

В здоровом организме энергия движется по меридианам непрерывно и быстро, как кровь – по сосудам. И никогда не застаивается, потому что застой энергии приводит к болезни.

В китайской медицине воздействуют не на болевые участки тела, а на энергетические точки, которые проталкивают жизненную энергию к больному месту. И лечение происходит так: сначала к больному органу приливает энергия, вслед за ней активизируется местное кровообращение, и в воспаленный участок устремляются защитные тела.

## Энергетические центры на руке, стопе и ушной раковине

Все восточные врачи в совершенстве умеют дистанционно управлять энергетическим обеспечением органов и систем. Мы перенимаем у них эту практику и уже многого добились! Но только доктор Пак Чже Ву совместил управление энергией с законом подобия, проявляющимся в нашем телосложении. Доктор отметил, что строение кистей рук и стоп похоже по сложению на скелет человека.



*Рис. 1, а.* Закон подобия на руке

Посмотрите на рисунки 1 (а, б).

Вот таких человечков можно представить на наших конечностях. Если учесть, сколько биологически активных точек включают наши симпатичные подобия, можно себе представить, насколько они энергичны! К тому же человечки постоянно пребывают в движении из-за обычной функциональной нагрузки ног и рук.

Итак, каждая часть туловища отражена на соответствующем сегменте стопы или кисти руки. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на подобные сегменты равноценно воздействию на орган.

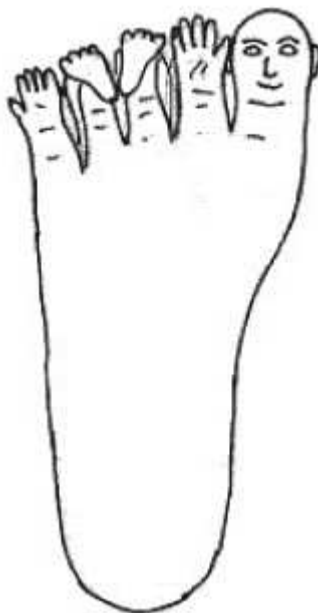


Рис. 1, б. Закон подобия на стопе

С точки зрения западного человека, это может выглядеть малоубедительно, но восточная энергетическая теория подтверждает биологическую активность подобных зон.

## Массаж человечков на руках

*Владение энергией, сосредоточенной в ладонях, на Востоке доводили до такого уровня, что руки имели эффект оружия. В древних трактатах описаны случаи, когда одна ладонь мастера «полюхала», а другая становилась холодней льда! Если сравнить это с мастерством воина, то получится, что он обладает сразу двумя видами оружия.*

Мастерство управления энергией тела начинается с обыкновенного массажа рук, который по закону подобия равносителен массажу всего тела. Массажем мы сейчас займемся для того, чтобы передохнуть от теоретической подготовки и разогнать энергию и кровоток. Кровоток всегда активизируется вслед за энергией!

**1.** Представьте себе, что намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Если выполняете массаж в комфортных домашних условиях, лучше начать массаж с реального мытья рук (не менее 20 секунд) и нанесения массажного крема.

**2.** Энергично разомнем суставы. 10 раз резко и быстро сжимаем пальцы в кулак и медленно разжимаем.

**3.** Затем обратные движения: медленно сжимаем пальцы в кулаки, а потом резко выпускаем их веером (10 раз).

**4.** Растираем и разминаем возвышение большого пальца, переходя на ребро ладони (фото 1, а). Затем массируем пальцы, начиная с большого, покручивающим движением – представьте себе тугую перчатку, которую снимаем с каждого пальца по отдельности. Задействуем для «снятия» 2–3 пальца массирующей руки. Повторим все движения для другой руки.



*Фото 1, а*

5. Похрустим разогревшимися пальцами. Сгибаем по очереди каждый сустав 4 пальцев (от указательного до мизинца, фото 1, б). Если суставы хорошо разработаны, никакого хруста и щелчка мы не почувствуем – и это очень хорошо! Но приятное тепло и расслабление от ладоней до мышц предплечья вы почувствуете в любом случае. Те же движения повторяем для другой руки.



*Фото 1, б*

6. Усилим приток крови к головному мозгу за счет увеличения амплитуды движения большого пальца. Захватываем массируемый палец в кулак, делаем глубокий вдох. На выдохе (то есть на расслаблении мышц) оттягиваем и крутим палец, разминая, затем делаем вытягивающее движение (фото 1, в). Возможно, при этом возникнет хруст – в нем нет ничего страшного, если мышцы разогрелись. А вот **привычка хрустеть пальцами без разогрева для суставов очень вредна!** Повторяем растяжку для большого пальца другой руки.



*Фото 1, в*

7. Пальцами массирующей руки надавливаем на середину ладони, чтобы суставы прогнулись в тыльную сторону (фото 1, г). Поочередно выполним движения для каждой руки.



*Фото 1, г*

8. Скрещиваем пальцы рук, вытягиваем руки перед грудью (фото 1, д) и прогибаем пружинящими движениями суставы всех пальцев сразу (кроме больших).



*Фото 1, д*

9. Кончиками пальцев обеих рук энергично постукиваем друг о друга, чтобы вызвать прилив сил (фото 1, е).



Фото 1, е

10. Опять растираем ладони круговым вращением, как при мытье рук, и заканчиваем массаж.

## Проводящая система ладони и стопы

С точки зрения восточного врача, здоровье – это непрерывное движение энергии внутри организма и хороший энергетический обмен с внешним миром. Тело постоянно отдает избыток отработанной энергии и получает порцию жизненной энергии. Чем активней происходят процессы обмена, тем здоровее организм! Энергия в восточной медицине – это материальный поток, и в организме для него отведены меридианы и области накопления. Посмотрите на рисунок 2, чтобы наглядно представить себе хоть один из 12 больших меридианов, проходящих по телу. На рисунке мы видим внешний и внутренний ход меридиана печени. Внутреннее русло проходит в непосредственном соприкосновении с органом. Воздействие на внешние точки меридиана приводит в активность и внутренний ход меридиана, импульс исправления достигает печени и работает со всей кровеносной системой.



Рис. 2. Большой меридиан печени

Ладони и стопы – полноценные проекции, на них проходят собственные мини-меридианы и существуют собственные мини-области накопления. В Индии их назвали бы «чакры», в Китае – области «дань-тянь». Молодая система су-джок использует опыт всей восточ-

ной и европейской медицины, поэтому часто пользуется комбинированными обозначениями. Меридианы рук и стоп называют *бель-меридианы* (специальные, особые, уменьшенные меридианы), а области накопления энергии – *бель-чакры*.

### Зачем работать с бель-меридианами

В восточной медицине воздействуют не только на болезненную зону, но и на энергетические точки, которые проталкивают жизненную энергию к больному месту. Дистанционно усиливают местное кровообращение в капиллярах, и в воспаленный участок устремляются защитные тела. Энергетический поток иногда бывает так же закупорен, как любой сосуд в организме. И это начало болезни! С энергетическими меридианами работают, чтобы протолкнуть пробку застойной энергии и вылечить заболевание.

Начальная ступень су-джок предполагает работу с зонами подобия: массаж, растирание, раздражение, активизация любым доступным методом! А более тонкая работа связана с энергетическими меридианами, воздействие на них исправляет энергетику организма, лечит организм как единую систему. Такова методика классической восточной медицины. Точно так же, как зоны подобия, меридианы стоп и ладоней наносят на атласы, по которым мы можем разметить собственные руки и практиковать метод су-джок (рис. 3, а, б, в).

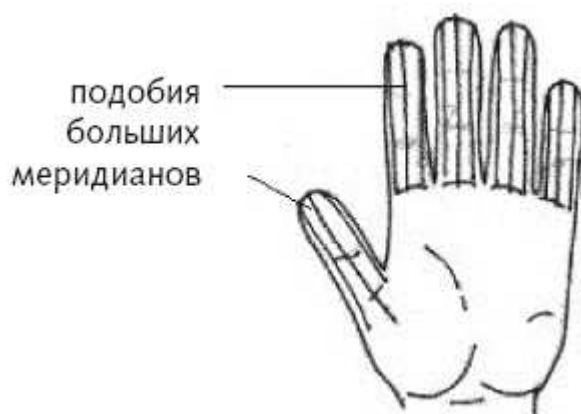


Рис. 3, а. Бель-меридианы ладони

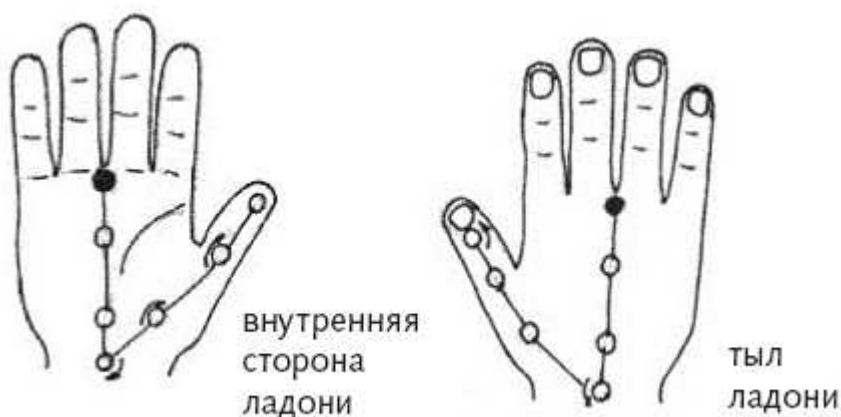


Рис. 3, б, в. Бель-чакры ладони