

**50 методик  
точечного  
массажа  
с иллюстрациями**



# ВОСТОЧНЫЙ САМОМАССАЖ

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ЖЕНСКИЕ РИТУАЛЫ  
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ,  
КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

*Рашель Кай-Совион*

специалист по шиацу и до-ин



Москва

УДК 615.82  
ББК 53.54  
К15

AUTOMASSAGES  
by Rachel Caille-Sauvion

© Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2023

**Кай-Совион, Рашель.**

К15 Восточный самомассаж. Чудодейственные женские ритуалы для сохранения здоровья, красоты и молодости / Рашель Кай-Совион ; [перевод с французского Д. В. Бондаревского]. — Москва : Эксмо, 2025. — 288 с. : ил. — (Восточная медицина. Практики для физического и психического здоровья).

ISBN 978-5-04-201691-2

Влияние окружающей среды, стресс, негативные эмоции, плохая экология, чересчур высокий темп жизни и другие факторы неизбежно отражаются на здоровье. Эти «помехи» нарушают наше внутреннее равновесие и вносят дисгармонию в хрупкий баланс организма. Однако, обратившись к мудрости Востока, мы можем восстановить его, используя уникальную практику массажа энергетических точек.

Автор книги, Рашель Кай-Совион, энергопрактик, специалист по до-ин и шиацу, уверена в том, что можно не только выявить причину появления всех наших болезней, но и замедлить их развитие или облегчить боль с помощью искусства самомассажа. В своем подробном руководстве она расскажет все о том, как использовать древние практики для помощи себе в современном мире.

**ВНИМАНИЕ!** Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.82  
ББК 53.54

© Бондаревский Д.В., перевод на русский язык,  
2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2025

ISBN 978-5-04-201691-2

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> . . . . .	11
ПОЧЕМУ НУЖНА КНИГА О ДО-ИН, написанная специально для женщин? . . . . .	13
ВВЕДЕНИЕ В ВОСТОЧНЫЕ ЭНЕРГОПРАКТИКИ . . . . .	14
НО КТО МЫ, ЖЕНЩИНЫ? . . . . .	15
САМОМАССАЖ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ . . . . .	19
ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК ПО ГИМНАСТИКЕ ДО-ИН . . . . .	19
<b>Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ВОСТОЧНУЮ ЭНЕРГЕТИКУ.</b> . . . .	25
ДАО: ИДЕАЛЬНАЯ ГАРМОНИЯ . . . . .	27
ИНЬ-ЯН: НЕСТАБИЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ . . . . .	27
ТЕОРИЯ ИНЬ-ЯН: . . . . .	28
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНЬ-ЯН: . . . . .	29
ИНЬ-ЯН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ . . . . .	31
НАША ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ . . . . .	32
Цзин: корни человека . . . . .	34
Ци: жизненный принцип . . . . .	36
Шэнь: дух . . . . .	36
СИЛА РАЗМНОЖЕНИЯ: ТЯНЬ ГУЙ, ЦЗИН, ЦИ И КРОВЬ . . . . .	37
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ. ХОРОШАЯ И ПЛОХАЯ ЭНЕРГИЯ . . . . .	39
<b>Глава 2. МЫ, ЖЕНЩИНЫ, ДОЛЖНЫ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ СЕБЯ</b> . . . . .	41
ПОРТРЕТ ЖЕНЩИНЫ . . . . .	46
ГОРМОНАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ И ЖЕНСКАЯ МОРФОЛОГИЯ . . . . .	47
Специфические женские гормоны . . . . .	47
Цервикальная слизь и микрофлора Додерляйна . . . . .	48
Важность тазового дна . . . . .	50
Фигура и женская красота . . . . .	50
Потребности нашей физиологии . . . . .	52

## 6 СОДЕРЖАНИЕ

КЛЮЧИ ЖЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ . . . . .	54
Инь и Ян в женском роде . . . . .	55
Женская чувствительность и эмоциональность . . . . .	56
Эмоции в центре энергетики . . . . .	59
Эмоциональное нарушение и его гинекологические последствия . . . . .	60
ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ . . . . .	61
ЮНОСТЬ ВЕСНЫ . . . . .	64
ЗРЕЛОСТЬ ЛЕТА . . . . .	65
Плод желания . . . . .	67
Материнство . . . . .	68
Роль крови в ходе беременности . . . . .	69
ЗРЕЛЫЙ ВОЗРАСТ ОСЕНИ . . . . .	71
Менопауза . . . . .	73
ЗОЛОТОЙ ВОЗРАСТ ЗИМЫ . . . . .	74
<b>Глава 3. ИСТОРИИ О ЖЕНЩИНАХ:</b>	
ДО-ИН ПО МЕРЕ ТЕЧЕНИЯ ЖИЗНИ . . . . .	77
ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА НАШУ ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ . . . . .	81
Мы реагируем на наше окружение . . . . .	82
Доступные нам решения . . . . .	82
Гормональные флуктуации . . . . .	82
ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ . . . . .	84
Когда гинекология ассоциируется с болью . . . . .	84
Менструальный цикл . . . . .	85
НОРМАЛИЗАЦИЯ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕРЫ . . . . .	86
ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ . . . . .	89
Стимулируйте циркуляцию энергии . . . . .	90
Укрепляйте вашу жизненную энергию . . . . .	91
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ . . . . .	94
Оптимизируйте питание . . . . .	96
Избегайте холода . . . . .	97
МЕНОПАУЗА . . . . .	97
Успокойте симптомы . . . . .	98
Верните жизненную энергию в нижнюю часть тела . . . . .	99

Успокойте психику . . . . .	100
Опережайте последствия . . . . .	101
КИСТЫ, ФИБРОМЫ, ОБЪЕМНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ . . . . .	104
В случае эндометриоза . . . . .	106
УРОЛОГИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ И ВОСПАЛЕНИЯ . . . . .	107
Цистит . . . . .	107
ИНФЕКЦИИ И ГЕНИТАЛЬНЫЕ ВОСПАЛЕНИЯ . . . . .	108
Вульводинит, вагинит, бартолинит . . . . .	108
СЕКСУАЛЬНОСТЬ . . . . .	110
Снижение либидо и фригидность . . . . .	110
БЕСПЛОДИЕ . . . . .	113
Проблема пары . . . . .	113
Причины . . . . .	113
БЕРЕМЕННОСТЬ . . . . .	116
Важные точки на протяжении беременности . . . . .	118
РОДЫ . . . . .	123
Переворачивание ребенка в утробе матери . . . . .	124
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ. ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД . . . . .	126
Грудное вскармливание . . . . .	126
Послеродовой период . . . . .	126
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ У ЖЕНЩИН . . . . .	128
Аутоиммунные заболевания . . . . .	129
Управление стрессом и эмоциями . . . . .	129
УСТАЛОСТЬ . . . . .	132
СИНДРОМ ТЯЖЕЛЫХ НОГ . . . . .	134
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ . . . . .	136
Типы боли . . . . .	136
ДЕПРЕССИЯ . . . . .	139
БЕСПОКОЙСТВО . . . . .	142
ВЗДУТИЕ ЖИВОТА . . . . .	143
ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ . . . . .	146
Правильное старение . . . . .	150
АНОРЕКСИЯ . . . . .	153
ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА . . . . .	155

## 8 СОДЕРЖАНИЕ

ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ИНСУЛЬТ, ИНФАРКТ . . . . .	156
Причины . . . . .	156
Симптомы . . . . .	157
АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ . . . . .	159
СБОИ В РАБОТЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ: ТИРЕОИДИТ ХАСИМОТО (аутоиммунный тиреоидит) И БАЗЕДОВА БОЛЕЗНЬ (гипертиреоз) . . . . .	160
ВОЛЧАНКА . . . . .	162
Причины . . . . .	162
ФИБРОМИАЛГИЯ . . . . .	163
<b>Глава 4. ДО-ИН: ИСКУССТВО ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>165</b>
ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ . . . . .	168
ВАЖНОСТЬ ОСЯЗАНИЯ . . . . .	170
ТО, ЧТО ДОЛЖНО ВЫЗЫВАТЬ У ВАС ТРЕВОГУ . . . . .	170
Сигналы, которые нам отправляет наше тело . . . . .	171
ПОНИМАНИЕ БОЛИ . . . . .	172
Острая или хроническая боль? . . . . .	172
Механизмы боли . . . . .	173
Роль кожи . . . . .	173
САМОМАССАЖ И ДРУГИЕ ТЕХНИКИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ . . . . .	175
КАК ЭТО РАБОТАЕТ? . . . . .	177
Нейрофизиологический аспект . . . . .	177
Польза до-ин . . . . .	178
Энергетический аспект . . . . .	179
МЕРИДИАНЫ . . . . .	180
Стимуляция акупунктурной точки . . . . .	182
ДЫХАНИЕ: ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА . . . . .	183
ДО-ИН ПОМОГАЕТ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ЛЕГЧЕ . . . . .	184
ПРАКТИКА ДО-ИН НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ . . . . .	184
Достижение хорошего физического и психического самочувствия . . . . .	186
Путь к самопознанию . . . . .	186
Укрепление энергии . . . . .	187

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	
ПО САМОМАССАЖУ ДО-ИН . . . . .	188
ТЕХНИКИ ДО-ИН . . . . .	189
НАУЧИТЕСЬ ПРИНОСИТЬ СЕБЕ ПОЛЬЗУ! . . . . .	189
Надавливания . . . . .	189
Повышение тонуса . . . . .	191
Расслабление. . . . .	192
Рекомендации по надавливаниям, которые приносят облегчение . . . . .	192
ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ . . . . .	194
Растирания/поглаживания . . . . .	195
Разминание . . . . .	196
Пощипывания . . . . .	196
Растягивания . . . . .	197
Мобилизация . . . . .	198
Постукивания . . . . .	198
Вдохи. . . . .	198
Выдохи . . . . .	198
Дополнительные инструменты для акупрессуры . . . . .	199
ПРИСПОСОБЛЕНИЯ . . . . .	203
РИТУАЛ ПОДГОТОВКИ К САМОМАССАЖУ . . . . .	208
ЭКСПРЕСС-СЕАНС . . . . .	211
ДУШ ДО-ИН . . . . .	211
УТРЕННИЙ ДО-ИН: ПРОБУЖДЕНИЕ . . . . .	211
ПЕРЕХОДНЫЙ САМОМАССАЖ ДО-ИН . . . . .	215
ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ БЫСТРОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ. . . . .	215
Причины . . . . .	215
ПЕРЕХОДНЫЙ САМОМАССАЖ ДО-ИН . . . . .	218
РАССЛАБЛЯЮЩИЙ ВЕЧЕРНИЙ САМОМАССАЖ ДО-ИН . . . . .	219
Усиьте эффект от этого массажа . . . . .	223
САМОМАССАЖ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.	
ПОГРУЖЕНИЕ В ДО-ИН . . . . .	225
1. Разминка кистей рук и запястий . . . . .	226
2. Умывание лица и прояснение головы . . . . .	229
3. Работа над верхней частью грудной клетки и рук . . . . .	240

## 10 СОДЕРЖАНИЕ

4. Размягчение межреберных мышц и всей нижней части реберной решетки . . . . .	244
5. Массаж верхней части спины для расслабления лопаток . . . . .	247
6. Массаж живота и стимуляция органов пищеварения . . . . .	249
7. Повышение тонуса бедер и ног . . . . .	253
8. Стимуляция всех органов путем воздействия на точки на ступне . . . . .	258
ПРАВИЛЬНОЕ СТАРЕНИЕ . . . . .	261
Лифтинг лица . . . . .	264
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖНОГО СКРЕБКА ГУА ША . . . . .	271
БОРЬБА С УСТАЛОСТЬЮ . . . . .	273
СЕРДЕЧНАЯ КОГЕРЕНТНОСТЬ . . . . .	276
ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ . . . . .	278
Ключи дыхания . . . . .	279
5 минут для восстановления спокойствия . . . . .	279



# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Питать и поддерживать  
свое здоровье с помощью до-ин —  
это значит уметь заботиться  
о себе день за днем.



## ПОЧЕМУ НУЖНА КНИГА О ДО-ИН, написанная специально для женщин?

Потому что с помощью самомассажа легче всего прийти к улучшению и поддержке своей жизни естественным путем. Потому что чем лучше вы знаете себя как женщину, тем проще вам научиться прислушиваться к себе и укреплять здоровье, замечая тревожные сигналы организма. Потому что благодаря приемам до-ин каждая из нас сможет помочь своему телу восстановить природные способности к самолечению.

Всю жизнь мы постоянно сталкиваемся с проблемами личного, семейного или профессионального характера, не говоря уже о проблемах со здоровьем, пренебрегать которыми мы не можем. Нам приходится справляться со специфическими сбоями, которые негативно сказываются на нашем организме и вызывают сильные боли. Для решения этих проблем требуется большое количество энергии.

Разбалансировка тела не проходит без последствий. Иногда это медленный процесс, который мы осознаем, только когда проявляется болезнь. Поэтому если прислушиваться к тому, что происходит с телом, то появляется возможность решить проблемы еще до того, как они превратятся в катастрофу.

**ПОНИМАНИЕ ТОГО, ЧТО ПРИВОДИТ К РАЗБАЛАНСИРОВКЕ ОРГАНИЗМА,  
ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ НАШЕГО ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ.**

Так можно ли оставаться в гармонии со своим телом и сознанием и уверенно плыть по океану жизни, преодолевая все невзгоды и сложности?

Если происхождение наших анатомических, биологических и функциональных отличий от мужчин окончательно было доказано в 1959 году<sup>1</sup>, когда выявление хромосомной разницы позволило понять, как гормоны влияют на работу организма, то тысячелетние доктрины восточной философии дают представления о важности энергетического различия: женская природа — Инь, а мужская — Ян.

## ВВЕДЕНИЕ В ВОСТОЧНЫЕ ЭНЕРГОПРАКТИКИ

Знакомы ли вы с учением Дао, понятиями Инь и Ян и всем тем, что с ними связано? Чтобы понять и объяснить, как мы устроены и как все, что нас окружает, а также наш образ жизни влияют на здоровье, я предлагаю вам познакомиться с общими принципами восточной энергетики.

Баланс Инь и Ян служит основой китайской картины мира и базирующейся на ней китайской медицины. Избыток, нехватка, блокировка или застой энергии Инь или Ян приводят к энергетическому дисбалансу. Нарушают равновесие чрезмерная ментальная активность или недостаточная физическая активность, лишнее волнение и нехватка покоя.

Принцип «в здоровом теле — здоровый дух» говорит о равновесии и гармонии тела и духа. Тело представляет собой вместилище духа и души.

**ДУХ И ДУША ПРИДАЮТ ЖИЗНИ СМЫСЛ  
И ПРИВОДЯТ ТЕЛО В ДВИЖЕНИЕ.**

---

<sup>1</sup> Речь идет об открытии хромосом XY для мужчин и XX для женщин. Дифференциация гонад начинается с 6-й или 7-й недели беременности под воздействием гена SRY. — *Здесь и далее прим. авт.*

Так как женская энергия — это энергия Инь, а мужская — Ян, то какие-то проблемы и заболевания в большей степени затрагивают женщин, а какие-то — мужчин.

Как западную, так и восточную медицину объединяет стремление лучше понять человеческий организм и принципы его функционирования, а также разобраться в том, что надо делать, чтобы чувствовать себя лучше.

## НО КТО МЫ, ЖЕНЩИНЫ<sup>1</sup>?

Западная наука продолжает исследования на основании уже полученных более или менее значимых, часто противоречивых и подвергающихся регулярному пересмотру данных, чтобы объяснить наши различия в области физических, физиологических и интеллектуальных возможностей. Иногда эти результаты не обходятся без стереотипов — они устанавливают для половой принадлежности (как в отношении мужчин, так и женщин) рамки, вырваться за пределы которых довольно сложно: мужчинам приписываются математические и научные способности, а женщинам — способности к изучению языков<sup>2</sup>; считается, что мужчины лучше ориентируются в пространстве<sup>3</sup>, зато женщины успешнее справляются с многозадачностью<sup>4</sup>.

Эти якобы подкрепленные «исследованиями» общепринятые взгляды отвечают ожиданиям широкой публики.

---

<sup>1</sup> См. главу 2 «Мы, женщины, должны лучше знать себя».

<sup>2</sup> Исследование 1995 года, основанное на МРТ мозга 19 мужчин и 16 женщин. В 2008 году его достоверность была подвергнута сомнению.

<sup>3</sup> Исследование 2000 года, основанное на эксперименте с прямоугольным лабиринтом. В 2003 году его результаты были опровергнуты другим исследованием, которое на этот раз проводилось в круговом лабиринте.

<sup>4</sup> Исследование 1982 года, связанное с открытием сети волокон, соединяющих два полушария головного мозга: у женщин эта сеть была более развита, чем у мужчин.