

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Лао Минь

ШИАЦУ  
И СУ-ДЖОК:  
ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ  
АКТИВНЫХ ТОЧЕК

ПОДРОБНЫЙ САМОУЧИТЕЛЬ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 645.8  
ББК 53.584  
Л23

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

### **Лао Минь.**

Л23 Шиаци и Су-джок: целительный массаж активных точек. Подробный самоучитель / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 320 с. — (Самоучитель восточной медицины).

ISBN 978-5-17-146933-7

Сталкиваясь с болезненными ощущениями, каждый из нас хотел бы знать способ, позволяющий ускорить выздоровление. Разумеется, серьезные заболевания требуют своевременного обращения к врачу, но также важно научиться самостоятельно регулировать состояние организма, поддерживать оптимальный баланс физических и духовных сил. И если речь идет о профилактике множества болезней, о снятии болевого синдрома, поддержке энергетических ресурсов организма при терапии, то невозможно переоценить методы, которые предлагает нам восточная медицина.

В этой книге представлены две классические методики медицины Востока — су-джок и шиаци. Это относительно молодые практики, но именно они стали самыми популярными в мире благодаря своей эффективности. Подробные иллюстрации позволяют вам овладеть массажными приемами, чтобы помочь своему организму справляться с различными недомоганиями.

**УДК 645.8**  
**ББК 53.584**

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

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-146933-7

© Лао Минь, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Помочь себе может каждый</b> .....	7
<b>Глава 1. Су-джок</b> .....	11
Закон подобия .....	12
Активные точки на ладонях и стопах .....	20
Как воздействовать на активные точки .....	22
Обхватываем ногами источник тепла .....	28
Многоуровневые системы подобия .....	29
Система насекомого .....	34
Мини-система подобия .....	37
Сфера влияния областей подобия .....	39

Открытие энергетических каналов на пальцах .....	40
<b>Глава 2. Помощь при различных заболеваниях .....</b>	<b>43</b>
Болезни дыхания .....	43
Помощь сосудам и сердцу .....	58
Стимулирование пищеварительного тракта .....	63
Усиление энергетики почек и половой сферы .....	81
Су-джок для позвоночника .....	96
Су-джок-терапия суставов .....	107
Восстановление физических сил и психологического здоровья .....	115
Быстрая помощь при разных состояниях ...	136
<b>Глава 3. Лечебные атласы зон соответствия различным органам и частям тела на ладонях и стопах .....</b>	<b>142</b>
Неотложная помощь в истоках больших меридианов .....	142

---

12 больших каналов для понижения температуры .....	147
Зоны для восстановления тканей после болезни .....	153
Способы воздействия на быстрые зоны .....	159
<b>Глава 4. Шиацу .....</b>	<b>161</b>
В чем секрет метода .....	162
Подготовка к сеансу шиацу .....	165
Как использовать боль .....	173
Шиацу для костно-мышечной системы .....	175
Почки и половая сфера .....	201
Шиацу при сердечно-сосудистых заболеваниях .....	225
Оздоровление желудочно-кишечного тракта .....	239
Хроническая усталость. Неврологические и эндокринные нарушения .....	255

Эндокринная функция и «ручная регуляция» организма .....	262
Скорая помощь с шиацу .....	268
<b>Приложение</b> .....	<b>285</b>
<b>Атлас главных оздоровительных зон</b> .....	<b>285</b>

# ПОМОЧЬ СЕБЕ МОЖЕТ КАЖДЫЙ



Все хотят быть здоровыми и никогда не болеть. На свете нет ни одного человека, который не сталкивался бы с болезненными ощущениями и не мечтал научиться быстро избавляться от боли и недомоганий самостоятельно. Разумеется, серьезные заболевания требуют своевременного обращения к доктору и грамотного лечения, но не менее важно научиться регулировать состояние собственного организма, поддерживать оптимальный баланс физических и духовных сил. И если речь идет о профилактике множества болезней, о снятии болевого синдрома, поддержке энергетических ресурсов организма при терапии, то невозможно переоценить методы, которые предлагает нам восточная медицина.

Восточная медицина насчитывает великое множество эффективных методов воздействия на организм, и все они исходят из единого постулата о целостной энергетической системе человека. Многие поколения целителей Востока кропотливо собирали и систематизировали

знания, составляя энергетические атласы тела. Воздействуя на биологически активные точки, на меридианы, по которым течет энергия, врачи добивались того, что сначала к больному органу прилиwała энергия, затем активизировалось местное кровообращение, иммунитет «включал» все свои защитные функции, и человек выздоравливал. Это, конечно, очень упрощенное объяснение поистине безграничных возможностей восточной медицины.

Методики, представленные в этой книге, на первый взгляд, очень похожи, но каждая из них имеет свои особенности. Суджок и шиацу — относительно молодые практики, но именно они стали самыми популярными в мире. Шиацу в 1964 году одобрена и рекомендуется Министерством здравоохранения и благосостояния Японии как официальный способ лечения.

**Несомненными достоинствами обеих практик считается то, что они являются методами самопомощи. Это очень важно, поскольку никто лучше нас самих не понимает, какие сигналы подает наш организм, и никто кроме больного не может оценить, насколько улучшилось состояние после сеанса массажа.**

Точно и аккуратно выполняя рекомендации, приведенные в этой книге, навредить себе невозможно. Противопоказаний для применения методик не так много, и я обязательно расскажу о них далее.

Метод су-джок пришел к нам из Кореи. Название говорит само за себя: «су» переводится как кисть, ладонь, «джок» — нога. Именно на эти зоны и предлагается воздействовать, используя принцип подобия. Пак Чже Ву, основоположник метода су-джок, считал, что современная медицина должна базироваться на фундаментальных законах природы, быть простой в применении и позволять возвращать здоровье при любом недуге. Учение, предложенное Пак Чже Ву, включает в себя, помимо массажа зон, иглоукалывание, прогревание, цветотерапию, семянотерапию, твист-терапию, магнитотерапию. В домашних условиях рекомендуется использовать массаж, семянотерапию и прогревание.

Метод шиацу, название которого можно перевести как «надавливание пальцами», берет свое начало от китайского массажа амма, что означает «успокоение рукой». Доктор Токуиро Намикоши говорил о своем методе, что он подобен чистой материнской любви. «Ши» можно воспринимать и как отсылку к древнему обозначению жизненной энергии Ци, или Чи. То есть шиацу — это работа с энергетическими потоками, текущими по нашему организму подобно крови или лимфе. Гармонизация энергии, просветление организма — вот на что нацелена эта практика, и именно это приводит к оздоровлению.

**Обе методики в сочетании с традиционным лечением могут применяться для избавления**

**от разных болезней, но важно помнить: профилактика всегда лучше лечения, а значит, если использовать су-джок и шиацу регулярно, то организм наполнится силой и многие недуги обойдут вас стороной.**

Доказательством эффективности применения этих практик служит средняя продолжительность жизни в Японии и Корее, которая составляет более 80 лет! Всем известно, что в этих странах много долгожителей, причем эти люди в почтенном возрасте сохраняют ясность ума и отличное самочувствие. Так происходит потому, что на Востоке принято ежедневно применять несложные приемы су-джок или шиацу, которые нацелены на восстановление и оздоровление всей энергетической системы организма.

Однажды овладев техниками су-джок и шиацу, вы сможете помогать себе и своим близким всю жизнь. Мастерство не теряется с годами, а только совершенствуется!

## Глава 1

# СУ-ДЖОК



Когда болезнь проявляется и врач ставит однозначный диагноз, в этом случае уже довольно сложно восстановить здоровье. Су-джок ищет зародыш недуга еще до того, как организм начнет подавать сигнал SOS.

В основе су-джок — безусловный человеческий рефлекс: каждый из нас инстинктивно потирает или разминает ушибленное место. Теперь вы сможете делать это осознанно, а значит — более эффективно. Для этого не требуется специальной подготовки, достаточно описания способов воздействия на ту или иную зону и понимания того, как расположены точки, на которые следует воздействовать.



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.

## ЗАКОН ПОДОБИЯ

Восточные врачи в совершенстве умеют управлять энергетическим состоянием организма. Но только доктор Пак Чже Ву совместил управление энергией с законом подобия, проявляющимся в нашем телосложении. Он заметил, что строение кистей рук и стоп похоже на скелет человека.

Посмотрите на свои ладони, представьте, что большой палец — голова, указательный и мизинец — руки, средний и безымянный — ноги. Тыльная сторона кисти — проекция позвоночника, середина ладони — брюшная полость, поверхность ладони под большим пальцем — грудная клетка.

Вот таких человечков можно представить на наших конечностях (рис. 1 а, б). Если учесть,

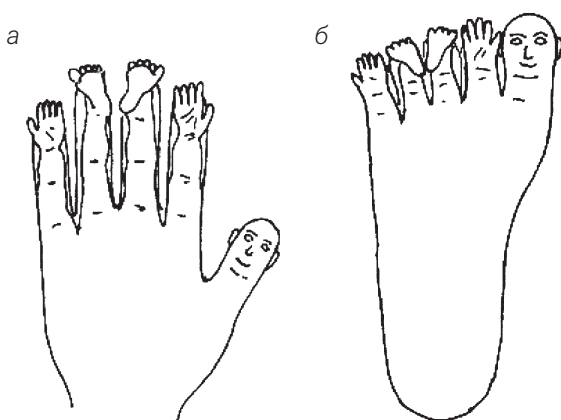


Рис. 1

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.

**Каждая часть туловища отражена на соответствующем сегменте стопы или кисти руки. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на эти сегменты равноценно воздействию на орган.**

Кровоток всегда активизируется вслед за энергией. Мастерство управления энергией тела начинается с обыкновенного массажа рук, который по закону подобия равносителен массажу всего тела.

1. Представьте себе, что вы намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Если выполняете массаж в комфортных домашних условиях, лучше начать его 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 распускаем 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.

5. Похрустим разогревшимися пальцами. Сгибаем по очереди каждый сустав четырех пальцев (от указательного до мизинца, фото 1, б). Если суставы хорошо разработаны, никакого хруста и щелчка вы не почувствуете — и это очень хорошо! Но приятное тепло и расслабление от ладоней до мышц предплечья вы ощутите в любом случае. Те же движения повторяем для другой руки.
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.
7. Пальцами массирующей руки надавливаем на середину ладони, чтобы суставы прогнулись

а



б



в



Фото 1