

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, 2016. — 317, [1] с.: ил. — (Народная книга здоровья).

ISBN 978-5-17-094660-0

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.

Настоящее издание не является учебником по медицине.

*Все рекомендации и лечебные процедуры
должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-094660-0

© Коваль Д., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ



Возможности рефлексотерапии бесконечны!	9
Метод простукивания — западная ветвь восточной терапии.	11
Как действует на организм методика простукивания	13
ГЛАВА 1. Как передать организму энергию пальцев ..	17
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
ГЛАВА 2. Простукивание для европейцев.	
Практика и самодиагностика	38
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
ГЛАВА 3. Воздействие сознанием	130
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
ГЛАВА 4. Возможности четырнадцати меридианов	156
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-