

Су-джок

терапия
для всех



Ольга Платонова

Су-джок

терапия
для всех


ИЗДАТЕЛЬСТВО **СОВА**
МОСКВА Санкт-Петербург

УДК 615.89
ББК 53.59
П37

Платонова, О.
П37 Су-джок : терапия для всех / Ольга Платонова. — М.: АСТ;
СПб.: Сова, 2007. — 126, [2] с.: ил.

ISBN 978-5-17-042722-2

Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие.

Су-джок — это не знахарство и не целительская практика, это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Применение су-джок не требует никакого дополнительного оборудования, эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже десятилетний ребенок.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-985-16-2754-3
(ООО «Харвест»)

© О. Платонова, составление, 2006
© ООО «Издательство «Сова», 2007

ЧТО ТАКОЕ СУ-ДЖОК, И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ВОСТОЧНЫХ МЕТОДОВ

Восточные методы лечения вот уже несколько десятилетий составляют серьезную конкуренцию как официальной медицине, так и отечественным альтернативным оздоровительным приемам. Все чаще в последнее время это объясняют тем, что именно на Востоке веками культивировалось отношение к человеческому организму как к целостной открытой системе, в то время как западная медицина шла по пути развития химических технологий, отработывая отдельные приемы и методики для практически полного исцеления одного отдельно взятого органа. Но скажите, пожалуйста, кому нужно отдельно взятое даже самое большое, даже самое здоровое сердце? Одним здоровым сердцем здорового человека не заменишь.

Восточная медицина также не отказывалась от изучения органов и систем, но при этом всегда следила за общим состоянием человека, начиная от цвета кожи и заканчивая привычками. В сферу наблюдения и изучения восточной медицины входит буквально все. Многие из ее выводов могут вначале показаться образованному западному человеку знахарскими. Однако тысячелетние наблюдения

позволили восточным медикам не только выявить закономерности в изменении совершенно, на первый взгляд, не связанных симптомов, но и собрать их в стройные и работающие практические системы.

Самое интересное, что разнообразные по своим терминам и техникам восточные методики в основе содержат несколько единых принципов.

Что это значит? Это значит, что восточная медицина принимает за аксиому несколько законов:

- Все органы и системы человеческого организма взаимосвязаны.
- Здоровье физическое напрямую зависит от здоровья душевного и правильного настроения сознания.
- Человек не существует сам по себе, а включен в круговорот природных энергий.
- Энергетическая система человека так же влияет на его жизнь, как и все другие системы организма.

Такой философско-объединяющий подход, который рассматривает человека как систему и как элемент природы, и способствовал тому, что именно восточная медицина пошла не по пути лекарств и хирургических вмешательств, а по дороге побуждения и развития естественных восстановительных способностей организма. Ее задача — не только исцеление болезни естественными методами, но подготовка организма к тому, чтобы самостоятельно справляться с недугами и недомоганиями.

Систему су-джок, также построенную на принципах восточной медицины, можно, пожалуй, считать очень молодой — впервые о ней заговорили в 1986 году. И благодаря своей молодости су-джок учитывает

не только опыт восточной медицины, но и технологические разработки медицины западной. Однако, прежде чем погружаться в подробности методики су-джок, давайте еще немного поговорим об общих принципах восточной «философской» медицины и о том, какое место эти принципы занимают в практических лечебных и оздоровительных методиках.

Сегодня привычными стали слова *энергия*, *Жизненная энергия* или их синонимы *чи*, *ки*, *прана*, *фохат*, *АУМ*, *психическая энергия*, *М-частицы*. В принципе, все эти названия обозначают одно понятие, которое в нашей книге, согласно корейской традиции, мы будем именовать *Жизненной силой*. Жизненная сила — это энергия, которая обеспечивает связь верха и низа, духовного и материального, это связующий и оживляющий состав для всей природы. Она дает живому жизнь и цельность.

Пак Чжэ Ву, создатель методики су-джок, которой посвящена эта книга, пишет, что Жизненная энергия распределяется на семи энергетических уровнях (мы будем говорить прежде всего о четырех: физическом, энергетическом, эмоциональном и ментальном). На каждом уровне она имеет свои специфические проявления, наиболее подходящие для выполнения роли посредника, руководителя и создателя необходимых для жизни процессов. Именно эта жизненная сила соединяет воедино дух и материю. А без этого объединения ни мир, ни человек существовать не смогут.

В различных условиях и при разных обстоятельствах эта энергия проявляется по-разному. В живом организме она действует как сама жизнь. Таким образом, восточная медицина рассматривает человека,

его здоровье и заболевания как причинно-следственную энергетическую связь в организме и организма с внешней средой. Когда гармония этой связи нарушается, болезнь проявляется на других уровнях: физическом, психическом или духовном.

В современном мире мы знаем много определений для методов восточной медицины, то есть медицины, основанной на общепhilosophическом подходе к человеку: *альтернативная медицина, акупунктура, энергоинформационная медицина, вибрационная медицина, эйнштейновская медицина, эзогетическая медицина, квантовая медицина, холистическая медицина, мануальная терапия и оннури-медицина*. Эти направления имеют свои практические методики и философские обоснования. Например, оннури-медицина, одним из направлений которой является метод су-джок, основана на фундаментальных гипотезах об устройстве Вселенной, природы и человеческого организма, а именно, на теории Триначалия: Гомо, Гетеро, Нейтро — и Восьми Началах, а также на учении об Алмазной энергетической системе. Эти теоретические посылы древней философии обрели свою новую практическую жизнь в методе су-джок.

Су-джок основан на знании биоактивных точек на руках и ногах человека. Проще говоря, весь организм спроецирован на кисти и стопы по закону подобия, который часто используется восточной медициной.

Можно расширить закон подобия до пределов Вселенной и вспомнить, что одна из Нобелевских премий была вручена именно за такую модель — модель голографичности Вселенной. О чем это? О том, что структура целой Вселенной бесконечно повторяется во всех ее составляющих, вплоть до самой малой части.

Существуют две ступени су-джок. К первой относится общая коррекция энергетики человека путем работы с бель-чакрами и бель-меридианами, когда специалист тонизирует или тормозит энергетические потоки в определенных меридианах, исправляя энергетiku человека, — это Гетеро-система и метафизическое лечение. Ею мы в этой книге заниматься не будем, потому что это дело профессионалов. Хотя немного коснемся Гетеро-системы в теоретической части и в главе о лечении по базисным точкам.

Вторая ступень — это лечение по системам соответствия, то есть лечение органов через точки соответствия на кистях и ступнях — основная тема книги, так как этот метод можно использовать для самолечения без риска повредить себе и не обладая глубокими медицинскими знаниями. Это лечение основано на Гомо-системе (лечение по законам подобия) и опирается на постулат, что воздействие на «точку соответствия» равносильно воздействию на больной орган. Ведь в человеческом теле проходят энергетические меридианы, которые заканчиваются на руках и ногах, а начинаются в органах. По меридианам проходит жизненная энергия, и, воздействуя на окончание меридиана, вы таким образом воздействуете и на больной орган, через который проходит этот меридиан.

Точки соответствия находятся на энергетических бель-меридианах и бель-чакрах, которые являются проекцией двенадцати энергетических меридианов (по числу органов, впрочем. Об этом мы поговорим дальше) в теле человека и семи чакр. Так вот, бель-меридианы и бель-чакры на кистях и стопах тела — это отражения так называемых больших меридианов

и чакр. Энергетические «бель-посты» находятся на кистях, стопах и ушных раковинах, но последнее уже из другой методики. Су-джок работает только с кистями и ступнями.

Обо всем этом мы поговорим далее много подробнее. Сейчас коснемся того, чем су-джок отличается от иных восточных методик и почему он наиболее подходит для домашнего применения.

Сегодня популярны многие восточные методики оздоровления на основе йоги, цигун и других систем. Особое место среди них занимают методы, связанные с воздействием на биологически активные точки организма, — иглоукалывание (акупунктура), точечный массаж, разного рода прижигания, магнитотерапия и другие. Однако практически все они требуют услуг специалиста и не являются методами самопомощи.

Другое дело — сравнительно недавно разработанный в Корее су-джок. Как и многие методики, появившиеся в эпоху сближения культур Востока и Запада, он впитал в себя тысячелетние знания и той и другой сторон мира. Простота применения и глубокое проникновение в самую суть процессов жизнедеятельности позволяют назвать су-джок методом постижения основных законов жизни. А поскольку он использует законы единства и подобия части организма целому, его можно считать одним из направлений рефлексотерапии.

Су-джок основан на таких опорных положениях восточной медицины, как противоположность и взаимодействие энергий инь—ян, движение энергии по меридианам в человеческом организме, законы подобия всего в мире живой природы.

В то же время это не знахарство и не целительская практика — это метод, проверенный комплекс-

ными исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность даже при самостоятельном домашнем применении. Метод практически не требует никакого дополнительного оборудования, он настолько прост и доступен, что освоить его может даже десятилетний ребенок.

Автор метода — южнокорейский ученый Пак Чжэ Ву. Но об этом в следующей главе.

Глава 1. КАК СУ-ДЖОК ЗАВОЕВАЛ МИР

Итак, что лежит в основе восточной медицины? Это доскональное знание того, как ведет себя человеческий организм в различных условиях и при разных обстоятельствах, и признание неразрывной связи организма с внешней средой. Столетия наблюдений и практики позволили ученым восточных стран определить точные взаимосвязи между тем, как меняется поведение человека, его активность, цвет и температура кожи... Вы и сами наверняка замечали, что при недомоганиях некоторые участки кожи становятся наиболее чувствительными, меняют цвет и температуру. Все эти наблюдения восточная медицина поставила на службу человеку и его здоровью.

Началось все давным-давно. По легенде, во времена правления первого императора Китая Фу Си (третье тысячелетие до нашей эры) один крестьянин, который давно страдал мучительными головными болями, нечаянно ударил себя по ноге мотыгой. И о чудо: не дававшая спокойно жить страшная боль в голове как по волшебству прошла! Естественно, крестьянин рассказывал об этом всем долго и со вкусом, радуясь новой, здоровой, жизни.

История эта дошла до мудрого императора Фу Си. Правитель задумался и в конце концов пришел

к выводу, что это не простая случайность. По его приказу придворные ученые и медики стали изучать этот случай. И через несколько лет нашли на теле человека десятки специфических точек, раздражение которых могло удалять боль, приносить облегчение и даже избавлять от серьезных недугов.

Как известно, медицина в Китае — наука древняя и традиционная. Естественно, волшебные точки продолжали изучать и после смерти мудрого императора. Уже в «Трактате о внутреннем, или о Природе жизни» (221 г. до н. э.) описывались 295 чудесных точек на теле человека. 135 из них считались парными и 25 — одиночными. А в III веке ученый Хуан Фуми составил подробнейший атлас, где указал уже 649 активных точек: 300 парных и 49 непарных. Тогда эти точки медики использовали для уколов (китайская акупунктура) и прижиганий (японская система прижиганий травой моксой). Вскоре методы воздействия на организм через биологически активные точки распространились в Корее, Индии, Монголии.

Автор системы су-джок — южнокорейский профессор Пак Чжэ Ву. В 1968 году он окончил Сеульский Национальный университет. А сегодня — это президент Международного общественного фонда ОННУРИ, Корейского института су-джок акупунктуры и Международной ассоциации су-джок акупунктуры, а также представитель издательской компании «О-Хенг» и издатель газеты «Мир кисти и стопы».

А ведь с того дня, когда мир облетела весть о новом открытии в сфере медицины, прошло не так уж много времени. Су-джок как система относительно молод. Во всяком случае, возраст этой методики

несравним с тысячелетней историей акупунктуры, например. И за столь короткое время он распространился из Кореи практически во все страны Востока и Запада и занял достойное место среди методов лечения и самооздоровления во многих странах мира. А его автор Пак Чжэ Ву — также визитирующий профессор Медицинского колледжа Сомайа и Зороастрийского колледжа в Индии, профессор-консультант Института усовершенствования врачей Казахстана и президент Су-джок Академии в Москве. Он удостоен почетных званий академика Международной Академии наук (Мюнхен, Германия) и Рыцаря справедливости Мальтийского рыцарского ордена.

Кроме самого практического метода су-джок Пак Чжэ Ву разработал ряд связанных с ним научных направлений — теории Шести энергий, Гомо-системы, Гомо-Гетеро, Восьми Начал, Триначалья, Алмазной энергетической системы и М-частиц. Им написано множество книг и научных монографий в области акупунктуры и траволечения.

Многие годы Пак Чжэ Ву занимался исследованиями в области акупунктуры, изучая взаимосвязи органов и частей тела, функций организма и расположения органов, энергетических направлений и биологически активных точек. Именно эти исследования и позволили создать новый метод, при котором воздействие ведется только на кисть и стопу. По этим частям тела методика и была названа су-джок. В переводе с корейского *су* означает «кисть», а *джок* — «стопа».

Толчком к созданию нового метода стало не только выявление и использование огромного количества биологически активных точек на ладонях и стопах, но и открытие еще одного применения *законов подобия*.

Пак Чжэ Ву отметил и действительно применил уникальное соответствие кисти человека всему его организму. Подобные открытия уже были сделаны, когда люди научились диагностировать и лечить недуги по ушной раковине или радужке глаза. Дело в том, что в больном органе происходит своеобразное «закрывание» энергетических потоков. На физическом уровне это выражается электромагнитной волной, которая расходится по всему организму. Но только в участках, которые по закону подобия соответствуют этому органу в теле, образуются так называемые «точки соответствия» — чувствительные и даже болезненные точки, через которые можно влиять на больной орган.

Если эти точки стимулировать соответствующим образом, то от них к больному органу направляется уже не патологическая, а лечебная энергетическая волна. Закон соответствия опирается, прежде всего, на внешнее подобие. Так, например, французский ученый Поль Ножье заметил, что ушная раковина человека очень напоминает младенца, свернувшегося в утробе матери. На этом внешнем подобии, досконально разработанном, и основывается метод диагностики и лечения аурикотерапия.

Пак Чжэ Ву отметил, что из всех частей тела кисти и стопы наиболее подобны всему организму. Они представляют собой мини-копию человеческого тела и содержат информацию о его состоянии. Каждому органу соответствует часть пространства на каждой из двух конечностей. В эти зоны на кистях и стопах поступает информация о развитии болезни. Через них же можно осуществлять лечение.

Кроме того, эти части тела очень активны, подвижны и несут постоянную функциональную

нагрузку. То, что конечности парные, позволяет использовать стандартную систему лечения по *инь*- и *ян*-поверхностям. Кисти и стопы доступны для воздействия, к тому же постоянно стимулируются при движениях. Все это подсказало ученому практически идеальный метод исцеления — су-джок.

Глава 2. ПРИНЦИПЫ И ЗАКОНЫ ДЕЙСТВИЯ ТЕРАПИИ СУ-ДЖОК

Закон Пяти Первоэлементов

Согласно восточной медицине и философии в основе всего сущего лежат пять основных элементов. Это *дерево, огонь, земля, металл, вода*. И все в природе, от грубых материй до путешествий духа, относится к одной из пяти категорий — пяти Первоэлементов. Это закон.

Поскольку организм человека — существенная, хотя и бесконечно малая по сравнению со Вселенной, но все-таки часть мироздания, его структура и порядок взаимодействия определяются также законом пяти Первоэлементов.

В представлении восточных мыслителей все в мире, от самого глобального до мельчайшего, соотносится по закону подобия, как макрокосм (Вселенная) и микрокосм (клетка человеческого организма). Так и сам человек представляет собой проекцию мира в миниатюре и, конечно же, также состоит из пяти Первоэлементов. Только не надо пугаться и скептически улыбаться. Никто не утверждает, что человек состоит из дерева, огня, земли, металла и воды. Названия первоэлементов достаточно условны. Скорее

они обозначают факторы со сходными характеристиками, чем сами вещества.

Пять первоэлементов — пять первофакторов, определяющих существование всего в мире, объединены неразрывными связями, которые тоже имеют силу природных законов. Они взаимозависимы и оказывают друг на друга взаимное влияние. От этого взаимовлияния и взаимозависимости происходит вечное движение и изменение качеств первоэлементов.

Давайте посмотрим, какими качествами наделяет восточная медицина заявленные первоэлементы. Эти качества — основные векторы движения всего материального мира. Осознав их, можно глубже понять общую структуру восточного подхода к жизни и к здоровью человека в частности.

Символы основных составляющих материального мира и его процессов:

- дерево — возрождение и рост;
- огонь — развитие, эволюция;
- земля — зрелость;
- металл — упадок;
- вода — минимальная активность, пассивная сила.

Пять таких мощных категорий, как первоэлементы, естественно, связаны между собой непростыми взаимоотношениями. Опыт и знания восточных медиков помогли определить действие **четырёх универсальных законов для первоэлементов. Это:**

1. Закон Созидания.
2. Закон Подчинения.
3. Закон Противоподчинения.
4. Закон Противосозидания.

Закон Созидания

Он определяет все динамические изменения в мире, на человеческом уровне он проявляется как развитие общества, науки и культуры; также его действие продвигает эволюцию животного мира и царства растений. Смена времен года и зарождение самой жизни подчиняются закону Созидания.

Его структура выглядит так — каждый элемент созидает какой-то другой и каким-то другим создается:

- дерево — порождает огонь (горит);
- огонь — землю (пепел);
- земля — металл (руда);
- металл — воду (имея качество прохлады, металл конденсирует воду);
- вода — дерево (питает).

Закон Подчинения

Он действует противоположно закону Созидания, подчиняя одни элементы другим, и представлен следующей схемой:

- дерево подчиняет землю (прорастает корнями);
- земля — воду (впитывает ее);
- вода — огонь (гасит);
- огонь — металл (плавит);
- металл — дерево (рубит).

Закон Противоподчинения

Этот закон не так прост, как может показаться. Давайте посмотрим, как один элемент может противостоять другому. Схема закона Противоподчинения такова:

- земля угнетает дерево (в пустыне земля настолько тверда, что дерево погибает);

- дерево подчиняет металл;
- металл — огонь;
- огонь — воду (если огонь силен, то выпарит воду);
- вода — землю (наводнение).

Это закон движения от подчиненного. На законе подчинения во многом основано человеческое понимание справедливости. Движение к равноправию и свободе против установленных порядков — это как раз и есть проявление закона Подчинения в человеческом обществе. Проще говоря, это свержение старого порядка и утверждение нового путем борьбы.

Закон Противосозидания

Это как бы закон отдачи. В человеческой жизни он проявляется как дух альтруизма, благодарности, отдачи долга. Такова любовь детей к родителям (а любовь родителей к детям — это, как вы понимаете, закон созидания).

Структура этого закона такова:

- огонь подчиняет дерево;
- дерево — воду;
- вода — металл;
- металл — землю;
- земля — огонь.

На каждом из уровней существования: *физическом, энергетическом, эмоциональном, ментальном* (остальные три, выделенные Пак Чжэ Ву, нам для работы не понадобятся) — к пяти основным элементам добавляются еще две составляющие: одна как выразитель самой сути уровня — сущностная и вторая — главная составляющая уровня.

- На физическом уровне к пяти первоэлементам: *дерево, огонь, земля, металл, вода* — присоединяются два элемента: главный — *воздух* и сущностный — *эфир*.
- На энергетическом уровне есть пять основных энергий: *ветер, тепло, влажность, сухость, холод*. Главная энергия — *жар*, а сущностная — *свет, свечение*.
- На эмоциональном уровне есть пять основных эмоций: *гнев, радость, тревога, печаль, страх*. Главная эмоция — *удовлетворение*, сущностная — *Любовь*.
- На ментальном уровне есть пять основных факторов психики: *оригинальность, желание, сознание, воля, мудрость*. Главный элемент — *устремление*, сущностный элемент — *Дух, Душа*.

Таким образом, **здоровье — это гармония шести элементов** (пять основных плюс главный; сущностный элемент мы рассматривать не будем) и **шести энергий** (о них разговор будет дальше) **в человеке и на каждом уровне его существования**. Однако эти элементы-энергии циркулируют не только в пределах человеческого организма, но и вокруг. Являясь сущностью любого явления, события, они заполняют Вселенную, а Человек в структуре Небо—Человек—Земля может рассматриваться как нечто объединяющее, реализующее связь Неба и Земли.

Принцип Шести энергий

А теперь давайте посмотрим, как описание пяти первоэлементов связано с философией и историей системы су-джок. Чтобы это понять, вернемся к

принципам восточной медицины. Тогда утверждения, на которых строится практика су-джок, не будут казаться нам чужими и бессмысленными, а значит, в процессе оздоровления будет участвовать не только тело, но и сознание, что очень важно. Об этом сегодня знает не только восточная, но и западная медицина.

Итак, в мире циркулируют *Шесть энергий (пять основных плюс одна главная)*. Система Шести энергий является логическим продолжением системы Первоэлементов. И для простоты в дальнейшем мы будем пользоваться именно системой энергий, как наиболее подходящей для понимания принципов оздоровления. Шесть энергий постоянно движутся по энергетической системе нашего организма, которая, в свою очередь, состоит из двенадцати основных меридианов, соединяющих органы и по органам же названных.

Причем энергии именно циркулируют, то есть циклически сменяют друга как в природе, например, в сезонах года, так и во всех процессах, происходящих в организме. Циркулируют они, подчиняясь разным циклам (законам): созидания и подчинения, противоподчинения и противосозидания (те, кто знаком с наукой фэн-шуй, прекрасно это понимают, а кто не знаком, с интересом прочтут далее). Но нас в книге об оздоровлении будет, конечно, интересовать принцип созидания, который гласит, что **Ветер** сменяется **Теплом**, **Тепло** — **Жаром**, затем — **Влажностью**, вслед за которой приходят **Сухость** и **Холод**. После начинается новый виток. Не правда ли, это напоминает смену времен года от весны к зиме и снова к весне?

В жизни человека эти энергии также сменяют друг друга в свой черед. **Ветреное** детство уступает

место разгорающемуся теплу подросткового возраста, а затем жару юности, который, в свою очередь, перерастает во влажность (успокоение) среднего возраста и сухость старения, затем следует холод последнего вздоха. Все это, конечно, весьма условно в смысле названий. И тем не менее теория Шести энергий работает.

Посмотрев внимательно на жизнь человека, вы ясно увидите, как одна энергия сменяет другую на посту главной и тем самым определяет не только состояние здоровья, но и само отношение к жизни.

С года до десяти лет — период **ветра**. Посмотрите, как бегают и буквально мельтешат в пространстве дети, именно их быстрые движения, а также ощущение самого начала жизни и активного роста говорят о доминировании энергии ветра. Также дети пока не способны к концентрации и постоянному вниманию к чему-то одному, их эмоции проявляются бурно и кратковременно и часто совершенно непредсказуемо, что опять же напоминает о ветре. Крик, шум, громкий смех — все это энергия ветра.

С одиннадцати до двадцати лет — период **тепла**. Избыток сил и жажда их не всегда направленного применения, смех, разговоры, мечтания и несбыточные планы, радость существования и надежды на будущее, активное развитие и целая радуга желаний говорят о доминировании тепла. Тепло приносит в жизнь радость и силу развития.

С двадцати одного до тридцати лет — период **жара**. Человек окончательно повзрослел, он в расцвете сил и зрелости физического тела. Все его существо наполнено активностью и мощью пика жизни. Эмоции, духовная сфера — все живет полной жизнью, идет активная реализация желаний,

воплощение мечты, освоение пространства жизни и нахождение своего места в нем. Это период доминирования жара.

С тридцати одного до сорока лет — период **влажности**. Пик пройден, хотя человек еще полон сил и жизненной активности, но она все больше переходит в сферу духовного развития и поиска гармонии. Замедляется и уменьшается двигательная активность, снижается скорость обмена веществ. Именно в этот период люди часто набирают вес, как бы приземляясь. Человека часто настигают тревоги о близких, о каких-то незавершенных делах. В это же время, как правило, человек достигает максимума в творчестве и карьере. К этому же периоду относится активный поиск смысла жизни, это этап душевной и духовной деятельности. Все это свидетельствует о доминировании влажности.

С сорока одного до пятидесяти лет — период **сухости**. Это время гормональных изменений в организме. Многие приобретают некую сухость тела, кожи, человек замечает на своем лице морщины. Это свидетельство того, что жизненный цикл, пройдя свой пик, стремится к завершению. Но в то же время этот период может стать временем «сбора урожая», если в предыдущие годы желания были реализованы, а цели достигнуты. Если же прошедшая жизнь не дает удовлетворения собой, в этот период человека могут преследовать постоянная печаль и сожаления, дурное и вялое настроение. Однако в любом случае для этого периода бурные эмоции не характерны. Все это признаки энергии сухости.

С пятидесяти одного года до завершения жизненного пути — период **холода**. Собственно, это заклю-

чительный цикл, который несет в себе несколько очень важных для человеческой природы качеств. Например, традиционно считается, что это время обретения мудрости. У человека остается немного желаний, но в их исполнении он расчетлив, бережет силы и не тратит себя понапрасну на мелкие тревоги. Конечно, такая картина возможна только в том случае, если в предыдущие периоды жизни человек сумел реализовать. В ином случае его чаще всего преследуют мелкие желания, раздражительность, апатия и страх смерти.

Организм снижает обороты, человек теряет физическую силу, а вместе с ней и чувство полноты жизни, если она не замещается духовным опытом. Жизнь как бы ускользает, например, явно снижается память и невозможно увидеть полную картину настоящего. Физически человек как бы немного остывает, у пожилых людей кожные покровы становятся прохладными. Болезни этого возраста также связаны с энергией холода: инсульт, инфаркт, мочекаменная болезнь и др. Все это свидетельствует, что цикл подходит к завершению в своей последней энергии — энергии холода.

В каждый период жизни преобладает какая-то одна энергия, однако присутствуют в организме человека все шесть. И по закону подобия, сейчас это важно понять, они воздействуют на нас как глобально (в каждый период жизни), так и ежедневно, ежедневно и ежеминутно. Получается такая спираль воздействия от большого круга к малому. Например, в юности на нас глобально воздействует энергия тепла. Но это не означает, что сегодня на юношу, прежде всего, действует тепло. Может так случиться, что

на уровне организма у него начнет преобладать ветер. И тогда молодого человека преследуют рассеянность, уменьшение мышечной массы и заболевания, свойственные ветру. В то же время в определенное время суток в природе доминирует одна из энергий, и если юноше надо снизить воздействие ветра, то для этого необходимо выбрать наиболее подходящий час. А этот час еще связан с активностью определенного органа...

Подобные уточнения можно продолжать до бесконечности. И если вы решите серьезно заниматься восточными практиками лечения по биоактивным точкам, то у вас есть возможность расширять и углублять свои знания. Однако сегодня мы занимаемся системой су-джок, одним из достоинств которой является простота. И знания, которые мы сейчас с вами получаем, — это, скорее, психологическая помощь, которая ориентирует вас в том, что вы делаете, и не даст чувству растерянности и неверия помешать эффективному исцелению. Сама же система су-джок на начальном этапе будет действовать и без этих знаний. Вернемся к системе энергий и все-таки попытаемся понять принципы ее действия.

Шесть энергий носят также название шести Ки (Ци), то есть шести жизнетворящих энергий. Я хочу, чтобы сейчас вы прониклись духом восточного мировоззрения и приняли, что шесть энергий как водяное колесо, заставляют работать мельницу всей жизни на Земле, и в том числе конкретно вас. Очень важно, доверяясь какой-либо системе, попытаться проникнуться ее духом, войти в сферу ее понятий и по возможности принять ее суждения. Или хотя бы ощутить внутреннее непротиворечие им. Потому что иначе вся ваша психофизическая, моральная и

ментальная сфера будет противиться тому благотворному воздействию, которое оказывают процедуры. Они, конечно, принесут свой результат, но он окажется намного меньше.

Итак, шесть Ки могут сделать нас больными или здоровыми. Они есть во всем, что нас окружает, и присутствуют внутри нас. Наше хорошее или плохое самочувствие зависит от степени гармонии шести энергий внутри нашего организма. Жизнь — это вообще гармония энергий и элементов. Если где-то безраздельно властвует одна из энергий, там нет и не может быть жизни. Как на Солнце, где доминирует жар, жизнь трудно себе даже помыслить. Или на Луне, которой отчаянно не хватает одной из энергий — ветра, жизнь также нереальна.

На нашей планете Земля создались невероятно благоприятные условия для жизни вообще и для существования человека в частности. Это один из многих миллиардов миров, в котором гармонично сочетаются все энергии.

Точно так же целостность и жизнеспособность человеческого организма — это результат наполнения и равновесия Шести энергий. В су-джок как системе, созданной для поддержания здоровья человека, комплекс Шести энергий играет основополагающую роль.

Для того чтобы яснее понять, как эти энергии существуют и действуют в нашем организме, давайте представим себе живописную картинку. Вообразите, что вы совершаете пробежку.

Сам бег — это действие в вашем теле энергии ветра. Эта энергия разгоняет все системы организма и приводит в действие, созидает, энергии тела, а потом и жара, то есть во время бега вы сначала согреваетесь. А затем, если бегать качественно, вам становится

жарко. А когда вам жарко, что происходит с телом? Правильно — вы потеете: тело и жар создают энергию влажности.

Пора заканчивать пробежку. Вы останавливаетесь, ваше тело, постепенно остывая, высушивает выступивший пот, то есть в действие вступает энергия сухости. А испаряясь, влага оставляет ощущение прохлады, так создается энергия холода. Вот вам наглядный пример последовательного действия Шести энергий. И так происходит во всех процессах. Правда, иногда какую-то из энергий вы можете не заметить, так как фаза ее действия может оказаться очень-очень короткой. Но не сомневайтесь, она обязательно есть.

А теперь проникнем в самую суть теории энергий, то есть подробно посмотрим, что каждая из них собой представляет.

Ветер

Первоэлемент — дерево, цвет — зеленый или синий, вкус — кислый.

Первое дыхание, первое движение. В этой энергии заложено начало любого процесса. Предметы, явления, состояния — все приходит в движение и начинает жизненный цикл, если проявлена энергия ветра. С ветра все начинается, любое обновление. Недаром при хронических заболеваниях часто используется прием усиления энергии ветра, чтобы пораженный орган быстрее обновлялся, то есть регенерировал. Также считается, что все заболевания начинаются со стадии ветра, то есть энергия может дать начало как положительному, так и отрицательному процессу.

Энергия ветра связана с мышечной системой, и боль для нее нехарактерна. Заболевания мышечной

системы: атрофию, снижение тонуса, спазмы — можно лечить, воздействуя на меридианы печени — желчного пузыря.

Здесь важно понять, что энергии не бывают «хорошие» и «плохие». Они просто существуют и в зависимости от направления, интенсивности действия несут нам то здоровье и силы, то болезни и усталость. Поэтому нельзя «предпочитать» какую-то из энергий, считая ее безусловно полезной, или отвергать другую, приписывая ей зловредные свойства. Надо понимать суть участия энергий в процессах жизнедеятельности человека и, пользуясь этими знаниями, умело направлять энергии в нужное русло.

В этой книге мы не будем подробно разбирать все тонкости работы с энергиями. Су-джок — универсальная система, а потому, если вы просто запомните точки соответствия и научитесь их правильно определять и массировать, ваше энергетическое состояние будет гармонизироваться как бы автоматически. Однако знать побольше о волшебных Шести энергиях все-таки не помешает, поэтому давайте вернемся к их описанию.

Ветер, как нам известно даже из наблюдений над природой, высушивает влагу, то есть порождает сухость и легкость. Если в человеке избыток ветра, то он ощущает себя как сухой лист на ветру, не привязанный ни к чему. Человек становится рассеянным и никак не может сосредоточиться, ветер несет его по жизни, лишая способности к концентрации. Теряется не только ясная умственная настройка, но и душевное равновесие. Человек не может установить свое настроение и часто впадает в беспричинный гнев. Некоторые ощущения могут быть и весьма приятными. Например, при избытке ветра тело становится

легким и подвижным, но если процесс будет усугубляться, то начнет страдать мускулатура, лишенная необходимой для ее здоровья энергии влажности.

Часто человек с избытком ветра худой, желчный, страдает заболеванием печени, желчнокаменной болезнью. В свою очередь, заболевания печени могут приводить человека к раздражительности и ворчливости.

Ветер, как нам понятно, подчиняется сухости и сам подчиняет влажность, если следовать *кругу подчинения*. По *кругу противоподчинения* он может противоподчинить сухость. *Круг созидания* показывает нам, что ветер порождается холодом и сам порождает тепло.

Энергия ветра может быть двух типов: *инь* и *ян*. Судите сами, если ветер устойчивый и умеренно дующий равномерно долгий срок, тогда это *инь*-ветер. Порывистый, сильный, непредсказуемый — *ян*-ветер.

Это важно запомнить, так как *ян*-ветер отвечает за желчный пузырь, а *инь*-ветер — за печень.

Тепло

Первоэлемент — огонь, цвет — красный, вкус — горький, запах — горелый, дыма.

Тепло способствует активности в любой сфере жизни. Оно ускоряет рост животных и растений, увеличивает темп движений, активизирует процессы. Тепло порождает в человеке прилив сил, желание что-то сделать, продвинуться в каком-то направлении, также оно способствует чувству радости и приподнятому настроению.

Однако, если обнаруживается избыток тепла в организме, человек постепенно уходит от требований реальности и стремится постоянно потворствовать

только своим желаниям. В его жизнь входит закон: сделать только то, что хочется. То есть избыток тепла наполняет нас силами и лишает мудрости, что соответствует поговорке: «Сила есть, ума не надо». Это о тех, у кого избыток тепла достиг предела; вместе с излишней активностью энергии тепла в человеке растут сила и амбициозность, он становится чрезмерно активным, но эта активность эгоистична и чаще всего неэффективна, так как оторвана от реальности. Это просто опьянение силой.

Тепло контролирует кровеносную систему, работу тонкого кишечника. Для него боль нехарактерна. Температура человека связана: субфебрильная (37,1–37,3 градуса) с избытком *инь*-тепла сердца, а высокая — с избытком *ян*-тепла тонкого кишечника. Болезни артерий связаны с неполадками с *ян*-теплом тонкого кишечника, а вен — с *инь*-теплом сердца. Вообще варикозное расширение вен часто связано с недостатком *инь*-тепла сердца. А если человек склонен к внезапному покраснению, то можно думать об избытке *ян*-тепла.

В физическом теле избыток энергии тепла порождает, естественно, тепло, что способствует воспалительным процессам (воспаленные участки всегда теплее), а также гиперемиям, кровотечениям, повышению температуры.

Порождаемая ветром, эта энергия вторая в круге созидания Шести энергий. По самой своей природе оно обладает качествами *ян*, то есть способствует нагреванию и расширению. В соответствии с законами тепло подчиняет сухость и подчиняется холоду (*круг подчинения*), противоподчиняет холод (*круг противоподчинения*), порождается ветром и порождает жар (*круг созидания*).

Тепло, хоть и несет в своей основе качества *ян*, также может быть и *инь*.

В организме человека *ян*-тепло — это сердце, а *инь*-тепло — это тонкая кишка.

Жар

Первоэлемент — огонь, цвет — оранжевый, вкус — горький, запах — горелый, дыма.

Пик проявления *ян* — конечно же, жар. Эта энергия следует за теплом и порождается им. Когда тепло накапливается, в один прекрасный момент оно качественно изменяется и становится энергией жара (*круг созидания*). Жар соответствует окончательному созреванию и формированию процессов, явлений, существ и предметов. Это энергия зрелости, пик жизненного цикла. Все живые существа должны пройти через состояние жара, чтобы их развитие было гармоничным и полноценным.

При избытке жара в организме человеку жарко, он потеет, испытывает постоянную жажду. При доминировании жара повышается давление, накапливаются газы, появляется чувство распираания и давления в разных частях тела. Человек с избытком жара становится ленивым (ну представьте, кому хочется активности в жару), жар забирает его силу воли и делает его пустым мечтателем при полной бездеятельности.

Жар связан с нервной системой и эндокринными органами, боль нехарактерна для него. Избыток жара — это потливость, вялость, дискомфорт, ощущение полноты, распираание. На эмоциональном уровне — ощущение счастья, на ментальном — амбициозность, одержимость. Ряд психических расстройств также связан с дисбалансом энергии жара.

Жар *по кругу подчинения* подчиняет сухость и подчиняется холоду, но также и противоподчиняет холод *по кругу противоподчинения*.

Жар несет огромное количество качеств *ян*, но также выделяют и *инь*-жар.

Ян-жар — это спинной мозг, *инь*-жар — головной мозг.

Влажность

Первоэлемент — земля, цвет — желтый, вкус и запах — сладкий.

Вот мы и оставили позади кульминацию энергетического круга. Влажность уже несет спад циркуляции энергии вообще, после полного расцвета жара она приносит успокоение второй половины жизни (цикла), влажность напоминает нам об осени как в прямом, так и в переносном смысле. Недаром время ее преобладания — это конец лета — начало осени, сезон дождей. Все намокает, пропитывается влагой, влага набирает силу, переполняя русла.

В человеческом организме избыток влажности заметен по излишней потливости, слезотечению. Также ее признаками могут быть диарея, кровотечения и другие процессы, которые характеризуются чрезмерным выделением жидкостей.

Связана эта энергия с жировой тканью, лимфой. На эмоциональном уровне — с тревогой, а на ментальном — с сознанием.

Если у человека избыток влажности, то он может проявляться зудом, идущим как бы изнутри. Человек ощущает тяжесть, нежелание двигаться, его постоянно тянет прилечь, появляется отечность. Признаком избытка влаги являются также тупые болевые ощущения. Воздействуя на энергию

влажности, можно лечить заболевания лимфатической системы и лимфатических узлов.

Лень тела как бы активизирует жизнь внутреннего мира. При доминировании влажности человек много думает и его мыслительная деятельность столь напряженная, что приводит к тревожности. Духовная работа достигает кульминационных моментов.

По *кругу созидания* влажность подчиняет холод и подчиняется сухости.

Несмотря на то что в энергии влажности много качеств *инь*, различают и *ян*-влажность.

Инь-влажность — селезенка, *ян*-влажность — желудок.

Сухость

Первоэлемент — металл, *вкус* — острый, *запах* — сырой рыбы, *цвет* — белый.

Доминирование этой энергии достигает своего пика к зрелой осени, когда тепло и жар окончательно исчезают, а вслед за влажностью приходит сухая прохлада, напоминающая о приближении зимы. Не будем забывать, что названия энергий все-таки весьма условны и многозначны. Поэтому в понятие «сухость» входит также процесс замедления тока жизненных соков в растениях. Избавляясь от влаги, предметы сжимаются. Испаряется влага.

Если в человеке слишком много сухости, кожа становится сухой и грубой, возможны склеродермия, истончение, наступление менопаузы у женщин, морщины, изменение цвета волос — появление седины. Избыток сухости может вызвать острые боли невралгического характера, снижение функций и сокращение размеров органов, появление изъязвлений, трещин, склеротических процессов.

На эмоциональном уровне сухость связана с печалью, а на ментальном — с волей.

Сухость подчиняет ветер по *кругу подчинения* и сама подчиняется теплу. Кроме того, она противоподчиняет тепло и жар по *кругу противоподчинения*.

Различают *ян*-сухость и *инь*-сухость.

Инь-сухость — это легкие, *ян*-сухость — толстая кишка.

Холод

Первоэлемент — вода, *вкус* — соленый, *запах* — гнилостный, *цвет* — черный.

Энергия холода завершает цикл круговорота Шести энергий. Это последняя стадия жизни.

Холод — энергия зимы, иначе, естественно, и быть не может. Сухость уступает место холоду, от него все вокруг как бы сжимается и сокращается. Мы знаем, что на холоде предметы уменьшаются, а в теле, наоборот, начинают занимать больший объем. Жизненные соки в растениях замирают, многие животные впадают в спячку, демонстрируя остановку жизнедеятельности. Холод — это энергия умирания и сна. С холодом также связаны последние стадии онкологических заболеваний и хронической язвы, склероза и болезней пожилых людей.

Холод контролирует костную систему. Если у человека наблюдается избыток энергии холода, это проявляется понижением температуры и различного рода отвердениями (образно можно сказать, человек «обледеневает»). Кроме того, для недугов, связанных с переизбытком в организме энергии холода, характерны постоянные сильные боли, параличи, онемения, потеря чувствительности, выраженные спазмы, слабость, сонливость, потеря сознания, памяти, зрения.

Различные уплотнения, цирроз, опухоли, камни почек и желчного пузыря, инсульт, инфаркт — все эти проблемы связаны с преобладанием энергии холода. На эмоциональном уровне — это страх, на ментальном — мудрость. Если с энергией ветра связано начало любого процесса, то с энергией холода — его завершение.

По *кругу подчинения* холод подчиняет тепло и жар и сам подчиняется влажности, в то же время подчиняет влажность *по кругу противоположения*.

Различают холод *инь* и *ян*.

Инь-холод — почки, *ян*-холод — мочевой пузырь.

И напоследок разберемся в том, какие вкусы и цвета соответствуют энергиям и вызывают их резонанс. Напоминаю, что в су-джок активно используется цветотерапия. А резонанс энергии с определенным цветом усиливает ее течение в организме.

Ветер — зеленый цвет и кислый вкус.

Тепло — красный цвет и горький вкус.

Жар — оранжевый цвет и горький вкус.

Влажность — желтый цвет и сладкий вкус.

Сухость — белый цвет и острый вкус.

Холод — черный цвет и соленый вкус.

Если человек здоров, энергии находятся в своеобразном балансе, который свойствен именно этому возрасту, полу и телосложению человека. От гармонии энергий в организме чрезвычайно зависят здоровье и самочувствие человека. Чтобы показать вам для начала что-то конкретное, приведу некоторые примеры, которые показывают, как связаны недомогания и энергии.

Мы помним, что недостаток или избыток какой-либо энергии в организме в целом или в какой-либо системе (в каком-либо органе) может привести к недомоганию и даже болезни.

Например:

головная боль связана с избытком ветра в головном мозге;

кашель — это избыток влажности в легких (если частый кашель — то ветер в легких);

насморк связан с избытком жара и ветра в легких;

зуд кожи зависит от избытка сухости в легких;

общая слабость означает избыток сухости в толстом кишечнике;

запор — избыток холода в толстом кишечнике;

расстройства пищеварения свидетельствуют об избытке влажности в желудке;

отравление дает избыток жара в желудке;

укачивание в транспорте (тошнота) — это избыток влажности в желудке;

переутомление и слабость — результат недостатка ветра в печени;

похмелье — это избыток ветра и влажности в печени;

отеки глаз — избыток жара и влажности и недостаток ветра и сухости в печени;

повышенное давление — избыток жара в сердце;

зубная боль означает избыток сухости в почках.

В таблице 1 вы сможете посмотреть все данные о соответствии, собранные вместе.

Таблица 1

Диалектика инь—ян

Ян	Инь
Верх	Низ
Мужчина	Женщина

Окончание таблицы 1

Ян	Инь
Внешний	Внутренний
Полнота	Пустота
Левое	Правое
Спина	Живот
Плотные органы	Полые органы
Подвижность	Неподвижность

Сейчас мы подошли к еще одному фундаментальному вопросу восточной медицины вообще и су-джок в частности — к силам Триначалия.

Три кита энергетики человека

Силы Триначалия энергетики человека — это **Гомо, Гетеро и Нейро**. Сейчас я немного повторюсь. Как и обещала, поговорим о теоретических основах су-джок, которые ранее упоминала кратко. Су-джок пользуется системой голографических проекций тела на кисти и стопы человека. В этой «голограмме» отражается в миниатюре энергетическая система организма. В ней есть и свои мини-меридианы, и свои мини-чакры. Им даже дали свое название: бель-меридианы и бель-чакры (*бель* — специальная, особая, уменьшенная). Именно благодаря мини-повторению энергетической системы всего тела в ладонях и стопах возможен и прекрасно действует корейский метод су-джок. А лечение по бель-меридианам и бель-чакрам называется метафизическим и относится к Гетеро-системе. Напоминаю: этот вид лечения возможен только с участием специалиста.

Что такое меридианы? Это не что иное, как силовые линии энергетической системы. Силовые линии исходят из внутренних органов, причем не толь-

ко физических, но и эмоциональных, и метафизических. В определенных точках эти меридианы, проводящие нашу жизненную энергию, выходят на поверхность, то есть образуются энергетические зоны, взаимодействующие с внешней средой. Через эти точки организм «питается» новой жизненной энергией и взаимодействует с энергетической системой мироздания.

То есть мы выяснили, что на меридианах (каналах) и чакрах (центрах) нашей энергетики (и основной, и ее мини-проекции) есть своеобразные окошки — точки входа-выхода. С их помощью можно влиять на движение и распределение энергии в организме. Именно эта система бель-меридианов и бель-чакр (рис. 1) называется Гетеро-системой (по этой системе проводится метафизическое лечение).

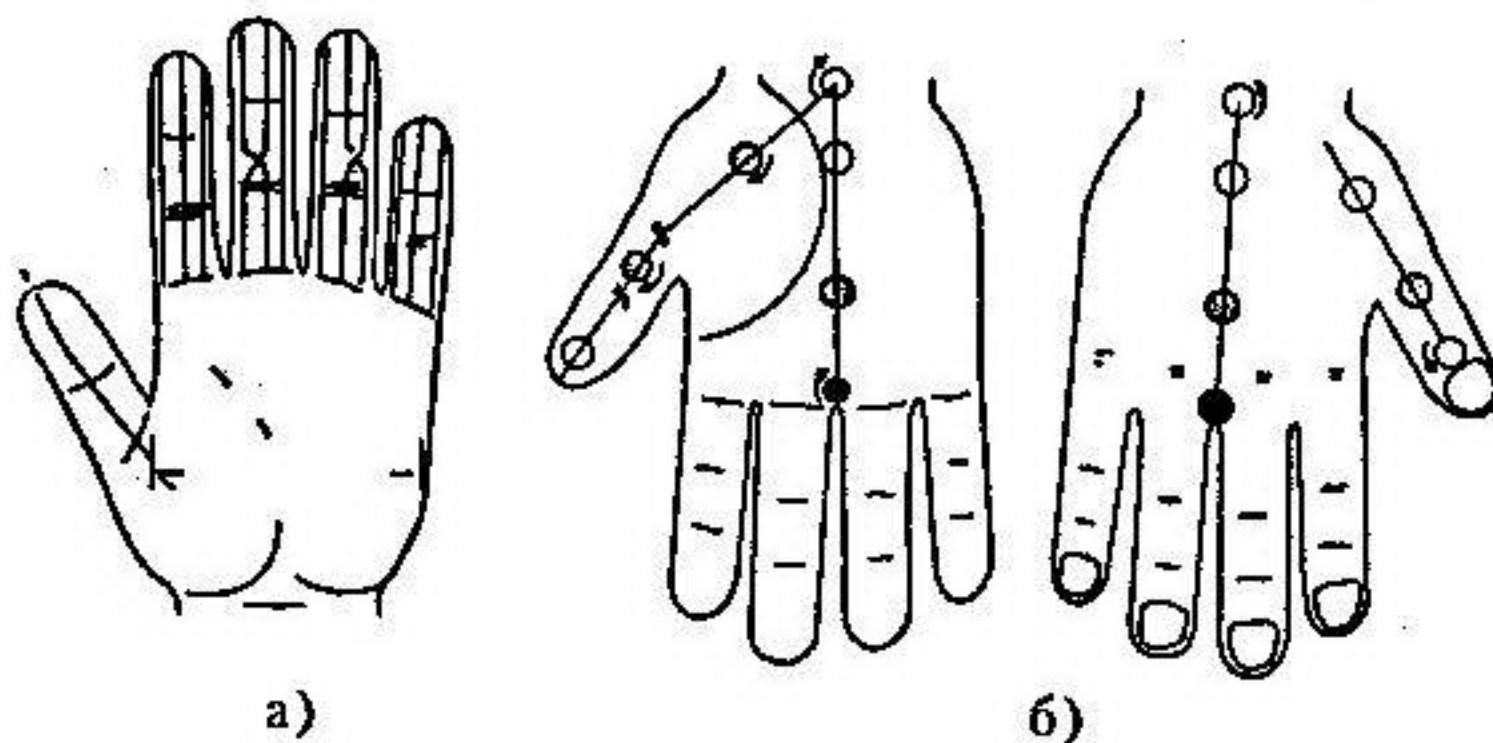


Рис. 1. Каналы и центры энергетики кисти:
а) бель-меридианы; б) бель-чакры

Но на подобии тела кистям и стопам системы соответствия не кончаются. Их иерархическая система продолжается от самого большого (всего

организма) до точечного (клетка). Не все из них пригодны для повседневного применения, но многие используются в приемах су-джок. Комплекс этих систем соответствия называется Гомо-системой. Она состоит уже не из меридиальных и чакральных зон, а требует знания совершенно определенных точек соответствия. Но, в отличие от Гетеро-системы, точки Гомо-системы может высчитать и выучить даже неспециалист, поэтому методика открыта для самолечения. Эта система объединяет организм в единое целое, связывая его сетью энергетических взаимодействий. Это интегрирующая система, и именно она играет важную роль в осуществлении саморегуляции организма.

Саморегуляция происходит в организме постоянно. То есть организм каждое мгновение подает мозгу сигналы о том, каково его состояние и что желательно бы сделать, чтобы это состояние было комфортным и здоровым. Иногда мы «слышим» эти «переговоры» и понимаем их и тогда ликвидируем дискомфорт с помощью движения, или отдыха, или пищи, пополняя свой энергетический потенциал. То есть в саморегуляции участвует весь организм, но запустить ее можно и из одной зоны.

А уж если человек заболевает, система саморегуляции реагирует как сигнализация. Все системы подобия и, конечно, их точки соответствия получают сигнал бедствия одновременно. Реакция проявляется наружно через биологически активные точки. Если проще: точки проекции определенного органа на кисти или ступни становятся чувствительными (в зависимости от того, какая часть тела или орган заболевает, чувствительность повышается у разных групп точек). И естественно, на заболевший орган

можно оказать влияние, помочь ему, стимулируя нужные точки.

Теперь немного о совершенно здоровом организме. Вот представьте себе такой! С точки зрения восточной медицины в таком организме все органы и системы, включая энергетическую, находятся в уравновешенном Нейро-состоянии (еще это называется гомеостазом — равновесием). Мы проговариваем не в первый и не в последний раз: по восточным меркам, здоровье — это равновесие и покой в «энергетическом эфире». А вот если равновесие нарушается, по меридианам проходит энергетическая волна и сигналы поступают в активные точки.

Вы скажете, что организм все-таки физиологическая система. Правильно. И его жизнедеятельность — это один сложный физиологический процесс, состоящий из множества других, взаимосвязанных между собой и совершающихся на разных уровнях. И все они находятся под управлением и воздействием энергетической системы, или, по-восточному, Жизненной силы.

Нарушение физиологического комфорта (болезнь, стресс и т. д.) ведет к нарушению Нейро-состояния энергетической системы, на него реагируют как Гомо-, так и Гетеро-энергетические системы. Вот такая связь физиологии и энергетики позволяет быстро и адекватно реагировать на разбалансировку здоровья с помощью методики су-джок. Ведь этот корейский метод включает техники воздействия как на Гетеро-, так и на Гомо-систему.

Итак, все органы и системы спроецированы на кисти и стопы (рис. 2). Каждый орган имеет свои точки и реагирует на них.

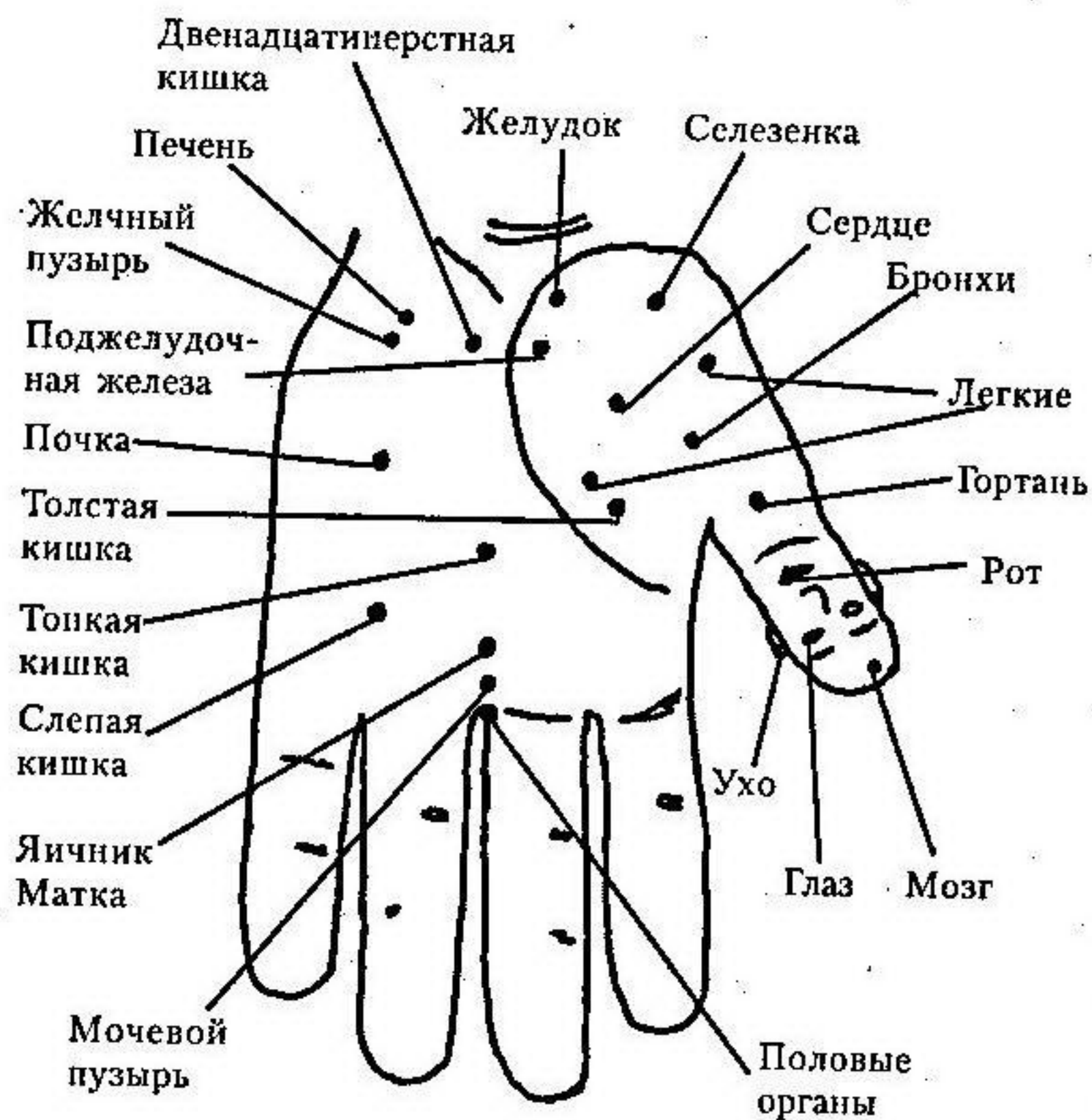


Рис. 2, а. Отображение внутренних органов на кисти

Во-первых, через них он подает сигнал о неблагополучии. Если органу «плохо», то точка соответствия испытывает напряжение, становится сверхчувствительной, уплотняется, меняет цвет и температуру. Все эти признаки проявляются по отдельности или вместе, в зависимости от индивидуальной реакции организма.

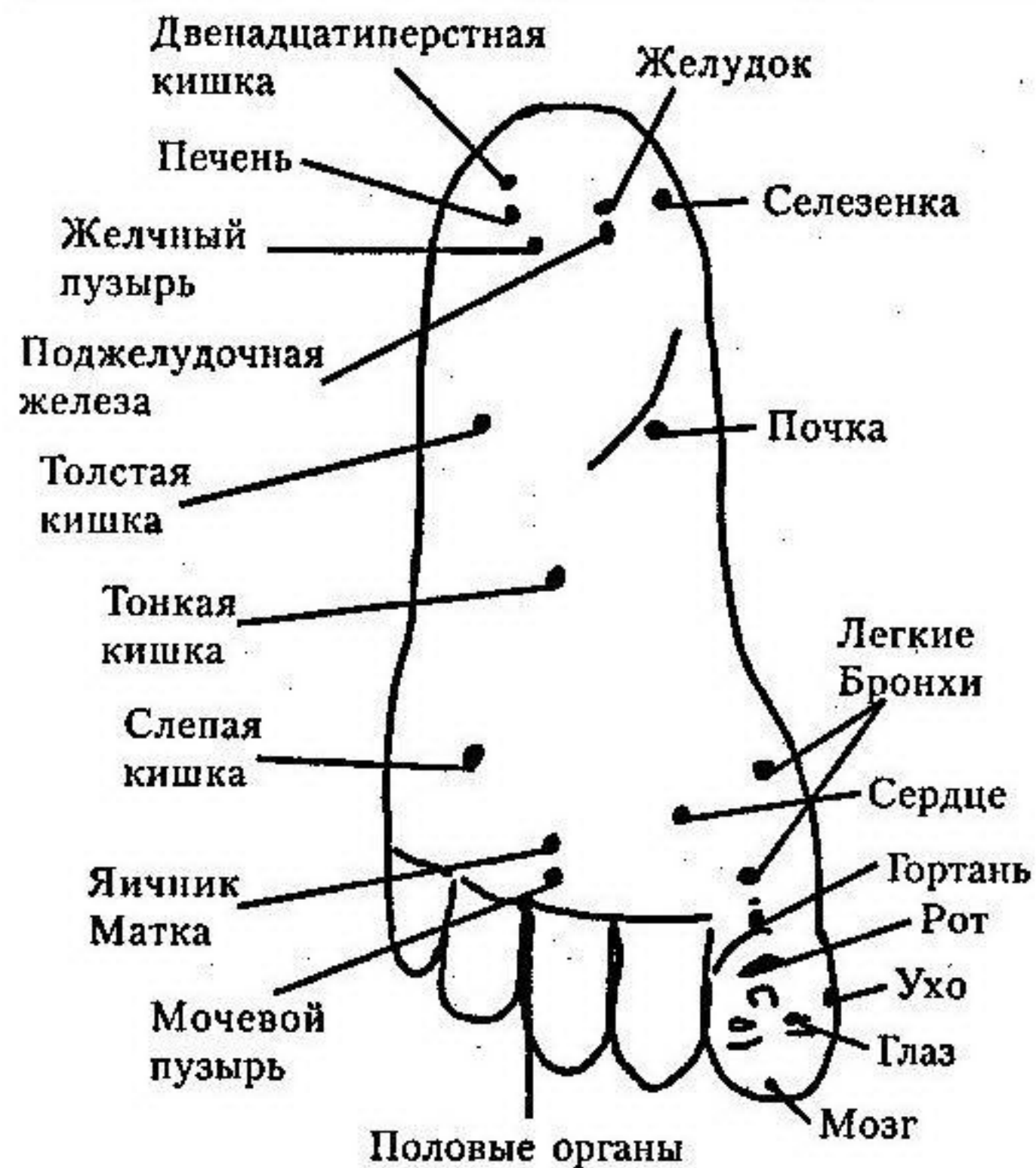


Рис. 2, б. Отображение внутренних органов на стопе

Во-вторых, через точки соответствия можно воздействовать на больной орган. Стимуляция точки подобия дает потрясающий эффект: к органу отправляется волна положительной, гармонизирующей энергии, которая не только снимает симптомы, но и искореняет саму энергетическую патологию. А если вы помните, все заболевания возникают сначала на энергетическом уровне, а уже затем проявляются на физическом. Поэтому решение энергетической проблемы приводит к тому, что вместе с исчезновением конкретного недуга

га убирается причина для возникновения и целого спектра подобных проблем со здоровьем.

Су-джок — система подобия

Согласно этой системе, все человеческое тело разделено на сектора, каждый из которых представляет одну из шести энергий.

Например, у мужчин:

левая нога — ветер;
левая рука — тепло;
голова — жар;
туловище — влажность;
правая рука — сухость;
правая нога — холод.

А у женщин, соответственно, наоборот — все начинается с правой ноги. Есть и более мелкая система соответствия. Все энергии представлены на пяти пальцах руки. Потому что рука как бы повторяет в миниатюре все наше тело. Такая система называется в су-джок «основной системой соответствия»:

указательный палец левой руки — левая нога в миниатюре;
мизинец — правая;
средний и безымянный пальцы — руки;
большой палец — голова;
ладонь, тыльная часть ладони — живот, спина.

Соответственно распределяются и энергии.

Имеют свои энергетические соответствия и органы. Но об этом мы поговорим подробнее дальше. А пока приведу несколько наиболее значимых примеров для органов.

Печень и желчный пузырь — это ветер; сердце и тонкий кишечник — тепло; головной мозг и спин-

ной мозг — жар; селезенка и желудок — влажность; легкие и толстый кишечник — сухость; почки и мочевой пузырь — холод.

Энергии распределяются также по цветам.

Синий и зеленый — ветер; красный — тепло; оранжевый — жар; желтый — влажность; коричневый и белый — сухость; черный — холод.

Это означает, что увеличение насыщенности какого-либо цвета в неположенном месте предвещает заболевание. Потому что основа восточной медицины, ее единый принцип: здоровье — это сбалансированные энергии в организме.

От чего же зависит баланс энергий? Прежде всего, от состояния нашего сознания и наших эмоций. Важнейшее место практически во всех восточных практиках занимает состояние покоя. Покой означает гармонию, достижение покоя — баланс в организме. Даже у нас говорят: все болезни от нервов. Китайские и корейские медики объясняют это тем, что течение и распределение энергий в организме человека напрямую связаны с его эмоциональным состоянием. Если эмоции застревают, зашкаливают, бушуют, рвут на части и корежат, ни о какой гармонии энергий, а следовательно, о здоровье и речи быть не может. И можно сколько угодно колоться иглолками по меридианам — пока эмоции не придут в порядок, эффект будет минимальный.

Теперь, как вы уже догадались, мы поговорим о том, какие эмоции какой энергией заведуют.

Ветер — это гнев и раздражительность, тепло, наоборот, — радость и удовлетворение, жар — счастье, влажность связана с тревогой, сухость — с печалью, холод — со страхом.

Поэтому часто, прежде чем браться за исцеление болезни, восточный медик с помощью влияния на различные точки энергий приводит в порядок эмоциональный фон пациента, чтобы его эмоции не мешали лечению.

Далее, поднимаясь по иерархии соответствий (а если вы помните, мы начали с энергетических меридианов, перешли к частям тела, затем поговорили об уровне, на котором энергии зависят от эмоций), поговорим о зависимости энергий и свойств психики человека. Это самый высокий уровень соответствий — ментальный.

Энергия ветра придает оригинальность, энергия тепла включает радость, жар оставляет ощущение счастья и мощи, влажность определяет проявление воли, а сухость дает энергию сознанию, так же как холод призывает мудрость.

Мы с вами рассмотрели несколько уровней циклов соответствия. Су-джок на его первых уровнях обычно учитывает один — энергетику физического тела, но, если вы научитесь подключать к исцелению и новые знания, эффект может увеличиться в десятки раз.

Наш организм не замкнутая система, через биологически активные точки он обменивается энергией со Вселенной. В разное время эти точки разные. Время вообще играет немаловажную роль в процессах энергетического обмена. Давайте рассмотрим это чуть подробнее. Опять вступает в действие закон соответствия, только уже на уровне сезон времени — орган.

Так, каждый месяц имеет связь с определенным органом нашего организма.

Февраль — легкие, март — толстый кишечник, апрель — желудок, май — селезенка и поджелудочная

железа, июнь — сердце, июль — тонкий кишечник, август — мочевой пузырь, сентябрь — почки, октябрь — головной мозг, ноябрь — спинной мозг, декабрь — желчный пузырь, январь — печень.

Если вы вспомните соответствие органов энергиям, то увидите, что энергии по месяцам распределяются неровно. Сезонное распределение энергий — это особая схема. Есть также соответствие чувствительности разных органов (то есть открытость обмену энергий, а значит, воздействию) в разное время суток.

- 23:00 – 1:00 желчный пузырь
- 1:00 – 3:00 печень
- 3:00 – 5:00 легкие
- 5:00 – 7:00 толстый кишечник
- 7:00 – 9:00 желудок
- 9:00 – 11:00 селезенка
- 11:00 – 13:00 сердце
- 13:00 – 15:00 тонкий кишечник
- 15:00 – 17:00 мочевой пузырь
- 17:00 – 19:00 почки
- 19:00 – 21:00 головной мозг
- 21:00 – 23:00 спинной мозг

Теперь вы имеете общее представление о том, что восточная медицина придерживается системы циркуляции энергий и всеобщего соответствия, или, по-другому, подобия. Для лечения определенного органа можно выбрать наилучшее время, и тогда вы быстро достигнете качественных результатов.

А сейчас, узнав о философской основе восточной медицины, давайте познакомимся с историей самой системы су-джок.

Глава 3.

ЗАКОН ПОДОБИЯ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ

Посмотрите внимательно на себя в зеркало, а потом, так же внимательно, — на свою ладонь.

А теперь познакомимся с представлением о нашем теле по закону подобия системы су-джок. Согласно ему, наше тело условно делится на пять частей: *голова, рука правая, рука левая, нога правая, нога левая.*

По закону соответствия (подобия) каждой из этих частей соответствует палец на руке или ноге. Еще раз взгляните на свою ладонь и напрягите воображение. Итак, большой палец — это голова. Мизинец и указательный пальцы — ваши руки, а средний и безымянный — ваши ноги. Бугор на ладони, расположенный под большим пальцем, — это ваша грудная клетка, остальная часть ладони — брюшная полость. Теперь переверните руку ладонью вниз, и вы увидите: спину — тыльную сторону кисти, а если проведете продольную линию, разделяя кисть пополам, сможете представить свой позвоночник. Как видите, закон подобия достаточно прост при первом рассмотрении.

По мнению создателя су-джок, ладони и стопы являются как бы средствами дистанционного управления всем организмом. Благодаря тому что на их поверхностях в строгом и неизменном порядке

располагаются проекционные точки активизации всех органов и систем, наши руки и ноги могут стать своеобразными аккумуляторами и генераторами здоровья.

Эти активные точки сразу же подают сигнал о том, что к ним пришла волна неблагополучия от кого-то органа. Возбужденная точка становится чувствительной и болезненной. А если знать, за какой орган эта точка отвечает и как ее правильно стимулировать, то можно послать больному органу ответную волну лечебной энергии и таким образом безопасно и без особых усилий помешать развитию болезни или способствовать ее скорейшему исцелению.

Главная сложность заключается в том, что эти точки не видны на поверхности тела. Поэтому определить их можно только на ощупь или точно зная место расположения. Если точка стала «шариком соответствия», то есть возбуждена волной болезненной энергии, в этом месте наблюдается уплотнение или болевая реакция. Если вы нашли точку и определили, к какому органу она относится, можно сказать, вы начали лечебную диагностику своего недуга.

Но это еще не все. Чтобы ориентироваться и без труда находить нужные точки, надо еще познакомиться с системой инь-ян-поверхностей нашего тела. Я уже упоминала об этом принципе, теперь поговорим подробнее.

Инь-ян-принципы сторон тела

Восточная медицина придерживается концепции, что миром правят два типа энергий: инь-энергии и ян-энергии — женские и мужские, влага и жар,

покой и действие, темнота и свет — соответственно. Все в мире создается из взаимодействия этих энергий. В организме человека также есть инь- и ян-энергии.

Итак, инь — *женская энергия: влажная, темная, пассивная, мягкая, уступчивая, интуитивная*. Она ассоциируется с землей, долиной, деревьями, цветами, ночными животными и птицами, тьмой, прохладой.

Ян — *энергия мужская: сухая, яркая, активная, твердая, негибкая, рациональная*. Ассоциируется с небом, горами, дневными животными и птицами.

Их баланс поддерживает в теле нормальную жизнедеятельность. Принцип инь—ян действует не только в человеческом организме, но и во всем мире. Инь и ян — как две стороны одного явления: свет и тьма, тепло и холод, сушь и влага, небо и земля. Пользуясь любой восточной системой, это следует помнить, и не только помнить, но и активно применять на практике. В восточных системах вообще нет элементов, которые нельзя было бы использовать.

В любом явлении и событии можно найти две тенденции и два начала (см. таблицу 1) — инь и ян. При этом надо иметь в виду, что как инь, так и ян могут снова и снова подразделяться на инь и ян. Например, день — это ян, а ночь — инь. Но день делится на первую половину — ян и вторую — инь. И так практически до бесконечности. Мы еще раз отмечаем это, когда говорим о Шести энергиях и их соответствии органам нашего тела.

Но вернемся к су-джок. По принципу инь—ян тело человека делится на две стороны: левую и правую. Сейчас вы улыбнетесь банальности этого заявления. Но учитывайте еще, пожалуйста, что среди

нас есть мужчины (ян) и женщины (инь). Поэтому по закону инь—ян выходит, что левая сторона у мужчин — ян, у женщин — инь и правая сторона тела у мужчин — инь, у женщин — ян; верх ян, низ инь, задняя поверхность тела инь, а передняя инь.

Внутренние органы делятся также на ян и инь: *желчный пузырь, спинной мозг, тонкая кишка, желудок, толстая кишка и мочевой пузырь — ян, а печень, головной мозг, сердце, селезенка, легкие и почки — инь*. Кроме того, органы объединены в пары: ян плюс инь.

Всего таких пар — шесть:

печень (инь) — желчный пузырь (ян);
 головной мозг (инь) — спинной мозг (ян);
 сердце (инь) — тонкая кишка (ян);
 селезенка (инь) — желудок (ян);
 легкие (инь) — толстая кишка (ян);
 почки (инь) — мочевой пузырь (ян).

Эти пары тоже несут свою смысловую нагрузку — при здоровом организме в них поддерживается относительное равновесие, а если возникает перевес инь или ян, начинается патологический процесс, который ведет к заболеванию. Вывод: инь и ян должны в нашем организме «дружить», то есть находиться в гармонии. Конечно, абсолютная гармония и равновесие невозможны, потому что процессы, идущие в организме, постоянно раскачивают весы энергий. Но амплитуда этих колебаний не должна превышать допустимой нормы, за которой начинается болезнь.

Теперь сведем вместе все сведения воедино и получим вот такую таблицу (таблица 2), по которой вы всегда сможете определить, какая из энергий у вас доминирует, где и в какое время лучше всего заняться исправлением этого дисбаланса.

Таблица 2

Сводная таблица системы су-джок

Элемент	Дерево	Огонь	Огонь (или малый Огонь)	Земля	Металл	Вода
Энергия	Ветер	Тепло	Жар	Влажность	Сухость	Холод
Органы ян и время активности	Желчный пузырь, 23-01	Тонкая кишка, 13-15	Спинной мозг, 21-23	Желудок, 07-09	Толстая кишка, 05-07	Мочевой пузырь, 15-17
Органы-инь и время активности	Печень, 01-03	Сердце, 11-13	Головной мозг, 19-21	Селезенка, 9-11	Легкие, 3-5	Почки, 17-19
Цвет	Синий	Красный	Оранжевый	Желтый	Белый	Черный
Вкус	Кислый	Горький	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
Эмоция	Гнев	Радость	Счастье	Тревога	Печаль	Страх
Процесс	Рост	Развитие	Расцвет	Зрелость	Упадок	Пассивность
Месяц	Декабрь-январь	Июнь-июль	Октябрь-ноябрь	Апрель-май	Февраль-март	Август-сентябрь
Возраст	1-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-смерть

Окончание таблицы 2

Проекция су-джок	Правая рука - указательный палец правой и мизинец левой руки	Правая нога - средний палец правой и безымянный левой руки	Левая нога - безымянный палец правой и средний палец левой руки	Левая рука - мизинец правой и указательный левой руки	Голова - большой палец	Туловище - ладонь: возвышение под большим пальцем - грудная клетка; середина ладони - живот

Двенадцать классических меридианов, о которых мы с вами уже говорили, образуют Пять элементов: дерево, огонь, землю, металл и воду. Повторяя эти сведения, я хочу, чтобы у вас сложилась ясная и достаточно простая картина, связывающая меридианы, элементы, энергии и наше здоровье. Тогда практика су-джок будет не просто механическим разминанием заученных точек, а творческим процессом восстановления и поддержания здоровья.

В каждый элемент включены два меридиана: инь и ян.

Дерево включает в себя инь-меридиан печени и ян-меридиан желчного пузыря.

Огонь включает в себя инь-меридиан сердца и ян-меридиан тонкого кишечника. Но мы помним, что энергий шесть, и поэтому учитываем еще специфический элемент — *малый огонь* (энергия жар), включающий в себя инь-меридиан головного и ян-меридиан спинного мозга.

Земля включает в себя инь-меридиан селезенки и поджелудочной железы и ян-меридиан желудка.

Металл включает в себя инь-меридиан легких и ян-меридиан толстого кишечника.

Вода включает в себя инь-меридиан почек и ян-меридиан мочевого пузыря.

Вот мы и перечислили двенадцать меридианов — двенадцать силовых линий нашего организма. Система су-джок в основном не предполагает углубленного знания этой системы, но уметь определять, на каком меридиане находятся используемые точки, необходимо, чтобы всегда понимать, что вы делаете.

Для этого су-джок активно использует систему ян- и инь-поверхностей: одна часть точек находит-

ся на ян-поверхностях, а другая — на инь-поверхностях.

Так, ян — это всегда внешняя поверхность. Энергию ян — энергию света, жара и действия — нельзя скрыть, спрятать. Инь в человеческом теле занимает внутренние поверхности — темнота, влага, покой более скрытны. Речь не идет о внутренних органах, просто в обычных положениях тела инь-поверхность как бы не видна.

Еще раз подойдите к зеркалу. Встаньте прямо, руки опустите вдоль тела. Вы видите плечи, наружные стороны рук и ног — это ян-поверхности. А внутренние, боковые, части конечностей, соответственно, будут принадлежать к инь-энергии. Если вы согнетесь, то несложно представить, что взору стороннего наблюдателя откроются ваш затылок, задняя часть шеи, спина, а грудь, живот и лицо будут как бы спрятаны. Опять работает закон: все, что видно, — это ян, все, что скрыто, — инь.

По аналогии со всем телом поверхности кистей и стоп также делятся за зоны инь и ян. Для того чтобы определить поверхности на кисти, достаточно сжать ее в кулак — вы будете видеть поверхность ян, а скрытая от взгляда ладонь будет поверхностью инь. На стопе ян-поверхность — тыльная сторона, где видны ногти, а инь-поверхность — это подошва, скрытая соприкосновением с землей.

По системе подобия ян-поверхность тела проецируется на ян-поверхность кистей и стоп, и соответственно инь-поверхности кистей и стоп связаны с инь-поверхностью всего тела. Чтобы точно представить себе систему проекции поверхностей, надо встать прямо, руки опустить вниз, ладони развернуть вперед.

Верх и низ в системе су-джок

Теперь поговорим о проекциях более детально и начнем с такого важного деления нашего тела — деления туловища на грудную клетку и брюшную полость. Естественным разделителем здесь является диафрагма. В стандартной системе соответствия точки проецируются на диафрагму двойко. Если речь идет о поисках точек соответствий грудной клетки, на диафрагму смотрят как бы сверху, а если ищут соответствия точкам брюшной полости, на диафрагму смотрят снизу.

Для того чтобы найти точки для органов грудной клетки, то есть расположенных выше диафрагмы, нужно принять первое стандартное положение кистей и стоп: большой палец (как голова) направлен вверх, при этом инь-поверхности кистей и стоп обращены вперед. А когда вы будете искать точки соответствия для органов, расположенных ниже диафрагмы, то есть в брюшной полости, вам надо будет использовать второе стандартное положение кистей и стоп, при котором пальцы, как и конечности, направлены вниз, а ладони (подошвы) обращены вперед.

Теперь обратимся к условной линии, которая делит наше тело на левую и правую половины. Эта линия проходит по середине передней и задней поверхностей тела, таким образом, левая половина тела проецируется слева от линии симметрии, справа проецируется правая половина тела.

Вот мы и рассмотрели основные принципы стандартной системы соответствия методики су-джок — это система, когда части и органы организма имеют соответствующие «управляющие точки на кистях и стопах».

Давайте посмотрим, в чем преимущества и удобства этой системы.

Во-первых, она достаточно проста для понимания.

Во-вторых, ее может освоить любой человек, даже не обладающий специальными знаниями по анатомии, медицине, акупунктуре.

В-третьих, су-джок как система включает в себя диагностику, профилактику, лечение и восстановительный эффект. То есть с ее помощью вы можете определить, здоров ли соответствующий орган, если нет — то провести лечение. Если возникает неуверенность в здоровье той или иной части организма, можно сделать курс профилактической стимуляции нужных точек и тем самым поддержать «неуверенную в себе» систему или орган. И наконец, если какой-то орган вашего организма перенес недуг или подвергся каким-то тяжелым испытаниям, например, хирургическому вмешательству, су-джок всегда поможет облегчить и ускорить восстановительный период. Стимулируя соответствующие точки, вы будете вливать жизненные силы в ослабевшую часть тела, при этом не боясь причинить вред или вызвать побочные эффекты.

Почему? Потому что даже если вы неправильно выберете точку, никаких отрицательных побочных реакций или осложнений это не вызовет. Самое большее, чем вы рискуете, — просто не добьетесь эффекта, подправить другой орган или вызвать небольшую мозоль от слишком уж старательного применения метода.

Например, тем, кто практикует су-джок, известна такая полуполюгенда-полупритуха. Один молодой человек очень хотел помочь своей бабушке, то есть это был положительный молодой человек и любящий

внук. Он изучал систему су-джок, а бабушка страдала изнурительным капшлем... Юноша проводил лечение со всем тщанием, и уже через несколько недель... Нет, кашель у женщины не прошел, зато совершенно испарился ревматизм коленей.

Конечно, это курьез. Но в каждой шутке есть доля истины. А истина в том, что су-джок не приносит вреда, если вы что-то неправильно делаете, он просто будет бесполезен или, как в нашей иронической истории, — полезен, но совсем в другом месте. А хуже никому не станет.

Метод можно сочетать с другими способами лечения и применять либо как самостоятельный курс, либо в поддержку лекарственной терапии и другим процедурам.

Очень важно, что в системе су-джок применяется простая и многоступенчатая диагностика, которая помогает не только избавиться от симптомов, но и разными путями находить истинную причину заболевания, а также косвенный метод избавления от недуга.

Например, кто-то страдает язвой желудка. Что сделает официальная медицина? Она будет лечить желудок. Но знаток су-джок сначала внимательно поговорит с человеком и выяснит его привычки и пристрастия. А вдруг окажется, что у человека непомерное пристрастие к кислому? Ну и что? — спросите вы. Отвечаю. Если человек очень любит кислое, значит, у него недостаток кислого в организме. А кислый вкус — это что? Это энергия Ветра. Значит, у человека недостаток Ветра. Начинаете терапию по усилению Ветра в организме, одновременно воздействуя на точки желудка. Получается, что в результате такого комплекса человек теряет тягу к кис-

лому и желудок перестает страдать от огромного количества кислой пищи. Язва начинает быстренько заживать, а вы ей еще помогаете, стимулируя соответствующие точки.

Кроме этого человеку можно посоветовать увеличить двигательную активность для пробуждения Ветра в организме или заняться пением, что тоже активизирует Ветер. Таким образом, мы добрались не просто до язвы желудка, а до причины целого комплекса возможных заболеваний, связанных с недостатком энергии Ветра в организме. Если просто вылечить язву, то вскоре недостаточное количество энергии Ветра проявит себя другими недугами, а если ликвидировать саму энергетическую патологию, человек станет истинно здоровым.

Все лечебные процедуры в су-джок подчиняются закономерности взаимозарождаемости. Инь возрождается в ян, ян — в инь, день (ян) переходит в ночь (инь), и наоборот. Ян как активное начало открывает процесс, инь — следует, ян — дает, инь — воспринимает. Обе энергии вступают в действие в свой черед, уравновешивая и дополняя действие друг друга.

Для выполнения су-джок используются специальные инструменты: палочки, магниты, массажеры, но, если их нет, можно начать лечение просто пальцами, заточенной спичкой или зубочисткой.

Стандартные системы соответствия телу на кистях и стопах

Основная система соответствия

Давайте посмотрим, какие подобия человеческого тела и ладони обнаружил Пак Чжэ Ву. Проведем маленькое исследование.

Итак, смотрим на свою ладонь и видим пять пальцев. Наше тело, как мы помним, тоже имеет пять выступающих частей: голову, руки и ноги. Это подобие по количеству.

Теперь опустим кисть вниз, ведь это ее естественное положение. Если смотреть сверху вниз, выше всех будет большой палец, ниже всех — средний и безымянный пальцы, а ближе всего к сторонам ладони расположены указательный и мизинец. Когда мы стоим, самое высокое положение занимает голова (большой палец), самое низкое — ноги (средний и безымянный пальцы), а по бокам туловища у нас извините, растут руки (указательный и мизинец). Это подобие по уровню расположения выступающих частей.

Расслабьте и опустите ладонь. Видите: четыре пальца направлены вниз вместе, а направление большого пальца несколько иное. Этот факт был также принят за подобие, так как руки-ноги и голова у человека в распрямленном положении тела направлены в разные стороны. Это подобие по направлению выступающих частей.

Теперь посмотрим на соотношение размеров. Снова рассматриваем ладонь: самый короткий и широкий у нас большой палец, указательный и мизинец — средние, а средний и безымянный обыкновенно самые длинные. Так и голова — самая короткая и широкая выступающая часть всего тела, руки — средние по тем же параметрам, а ноги — самые длинные. Это закон подобия пропорций.

Вот и настало время посчитать. В системе суджок большой палец, имеющий два сегмента, подобен голове (в суджок она объединяет две части — собственно голову и шею). Руки и ноги подобны

остальным четырем пальцам, состоящим из трех сегментов, так же как и упомянутые части тела (плечо, предплечье, кисть; бедро, голень, стопа). Это подобие по количеству сегментов.

Особо выделяется функциональное подобие большого пальца голове. Голова (мозг) контролирует весь организм, все тело. Так и большой палец при действиях рукой выполняет контролирующую функцию. Попробуйте, например, взять что-нибудь в руку. Видите, большой палец контролирует захват.

«Система насекомого»

Помните, в начале книги мы говорили, что закон подобия имеет иерархическую структуру, то есть подобия от самых глобальных постепенно смещаются к самым микроскопическим. Так вот: в системе суджок кроме подобия тела кистям и стопам есть и система соответствия организма пальцам на руках и ногах.

При подробной разработке метода суджок было обнаружено, что биологически активные точки проецируются не только от всех органов и систем на кисти и стопы, но и на более мелком уровне на пальцы. Это явление получило название «система насекомого», так как при внимательном и вдумчивом рассмотрении трехсуставные пальцы человека напоминают тело насекомых: голову, грудку, брюшко.

Точки соответствия на пальцах, естественно, расположены ближе, чем на ладонях и стопах, и, чтобы их найти, требуется больше внимания. Зато можно оказывать воздействие на несколько точек одновременно.

Для того чтобы правильно и безошибочно определить нужную точку, поверните кисти тыльной

поверхностью к себе, пальцами вверх. Итак, ноготь и ногтевая фаланга — это ваша голова, средняя фаланга — грудная клетка и органы, расположенные в ней, нижняя фаланга отвечает за органы брюшной полости. На правую сторону пальца проецируется правая сторона тела, на левую, соответственно, — левая. И как вы уже, наверное, догадываетесь, тыльные стороны кистей и стоп — это задняя сторона вашего тела, а ладони и подошвы — передняя. Важную роль играют складки: между ногтевой и средней фалангами — это граница области головы и грудной клетки, а между средней и нижней фалангами расположено место проекции диафрагмы.

Мини-система соответствия

Кроме «системы насекомого» есть еще одна ступень соответствия — мини-система. Мини-система — это метод воздействия только на ногтевые фаланги пальцев кистей и стоп. Здесь тоже действует закон иерархии подобия, ведь по основной системе, как вы помните, именно ногтевые фаланги несут точки соответствия от кистей и стоп. Мини-система основана на особой чувствительности точек на ногтевой фаланге, что облегчает их нахождение и стимуляцию.

На дистальных (ногтевых) фалангах второго и пятого, а также большого пальцев кистей и стоп находятся точки соответствия телу, повторяющие в форме стандартную систему соответствия кисти; на дистальных фалангах третьего и четвертого пальцев кистей и стоп находятся точки соответствия телу, повторяющие стандартную систему соответствия кисти и стопы. Как видите, все взаимосвязано.

Мини-система подобия в методике суджок имеет свои неопределимые преимущества. Кроме постоян

ной доступности зон стимуляции, это еще и возможная большая динамичность проводимых сеансов. Но проще будет показать это на примере.

Так, если рассматривать костную основу пальцев кистей и стоп как подобие позвоночника (рис. 3), можно проводить своеобразный дистанционный массаж разных зон позвоночника, причем под разными углами.

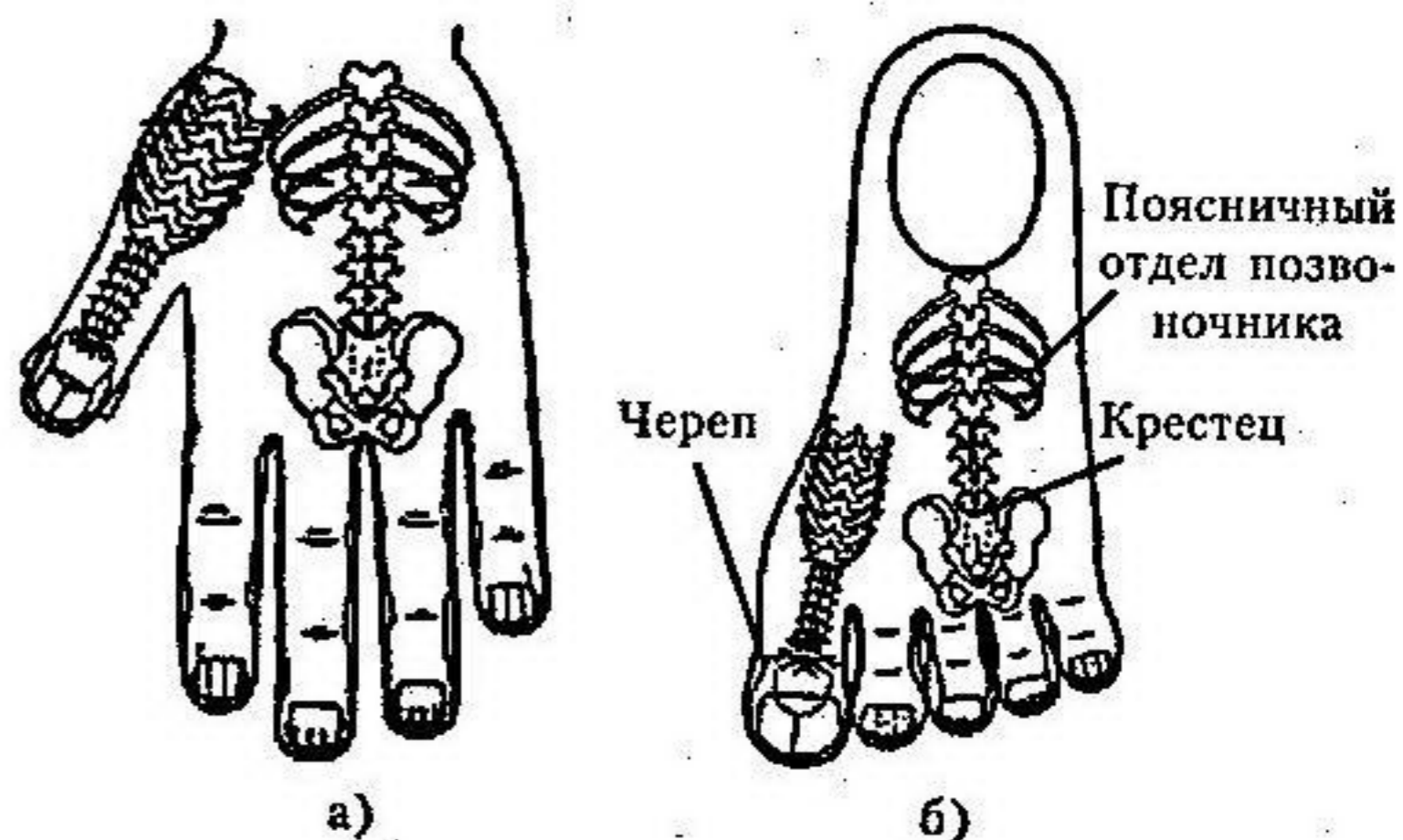


Рис. 3. Соответствие пальцев и зон позвоночника:
а) кисти; б) стопе

А сейчас найдем положение, при котором наиболее удобно определять точки соответствия для мини-систем. При этом посмотрим еще один вариант соответствия пальцев конечностям.

Расположите перед собой кисти ладонями вперед (то есть от себя). Итак, начинаем. Указательный палец правой и мизинец левой кисти проецируют точки от правой руки. Средний палец правой и безымянный палец левой кисти соответствуют правой

ноге. Безымянный палец правой и средний палец левой кисти — левой ногой. Мизинец правой и указательный палец левой кисти — левой рукой. Возвышение ладони у основания большого пальца соответствует грудной клетке, а ладонь в целом соотносится с областью живота.

Глава 4. ЧТО ЛЕЧИТ СУ-ДЖОК?

Для начала я хочу показать вам два несомненных преимущества методики су-джок как системы немедикаментозного и нетравмирующего способа помощи организму.

Прежде всего, су-джок предполагает быстрый, а во многих случаях и немедленный, результат. Речь, конечно, не идет о мгновенном исцелении, но снятие острой боли или уменьшение симптомов гарантировать вполне можно. В то время как официальная медицина очень часто оставляет человека без непосредственной помощи в уменьшении страданий до приезда специалиста или в ожидании осмотра, со знаниями и навыками методики су-джок человек сможет помочь себе сам, и его близкие также смогут быстро и эффективно облегчить состояние больного.

Второе преимущество касается лечения заболеваний на самых начальных стадиях или при внезапных обострениях. А если на дворе ночь? А если до ближайшего врача надо еще добираться или долго, мучаясь, ждать его приезда? В этом случае су-джок просто неоценимый помощник. Он позволит, не теряя времени, оказать первую помощь, снять острые состояния и даже провести первичную диагностику, чтобы, принимая лекарственные средства, не нанести вреда своему организму.

Часто нас мучают и мешают нам жить даже не болезни, а скучные постоянные недомогания, которые и лечить-то неловко и некогда. Да и поставить диагноз по таким симптомам, как вялость, подавленность, покалывания и потягивания, довольно трудно. А ведь это могут быть первые признаки какого-нибудь заболевания. Тут-то и необходимы срочная диагностика и помощь организму, пока болезнь не вошла в силу и не истощила резервы нашей сопротивляемости. Но как же узнать, отчего происходят эти симптомы?

Совет от су-джок: время от времени подвергайте организм тестированию.

Для этого не нужны никакие сложные приборы или инструменты. Просто сядьте поудобнее и тщательно, со вниманием к ощущениям, исследуйте большим или указательным пальцем поверхность своих кистей и стоп.

Вы должны обращать внимание на уплотнения и особенно чувствительные точки. Можете даже отметить такие места мазком йода. Теперь, когда вы знаете принцип соответствия, вам не составит труда определить, какой именно орган подает сигнал бедствия (О том, какие точки надо массировать при различных заболеваниях, я расскажу чуть дальше.)

Обращайте также внимание на изменения кожи на отдельных участках тела: сухость, морщинки, ранки, изменение цвета, отеки, язвочки и папилломы. Такие изменения говорят о каких-то поражениях внутренних органов. Например, на подбородок проектируется мочеполовая система, на лоб — сердечно-сосудистая, на область губ — желудок, на правую щеку — легкие, на левую — печень.

Кроме того, в качестве профилактики и для поднятия тонуса очень полезно массировать ногтевые

фаланги пальцев на ногах и руках. В законе подобия эти части тела соответствуют головному мозгу, а в мини-системе — всему телу человека.

Перечислять все заболевания, которые можно излечить с помощью корейской системы су-джок, очень долго, да и не имеет смысла. Для примера назову основные системы нашего организма, благотворное и целительное действие на которые су-джок доказал многолетним применением: желудочно-кишечный тракт, органы дыхания, органы кровообращения, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, мочеполовая система, органы чувств, эндокринная система и зубы, наконец.

Я уже говорила, что су-джок можно применять для лечения, профилактики, диагностики и в восстановительные периоды после болезней. Теперь расскажу об этом более подробно.

Су-джок поможет вам в оказании помощи при экстренных состояниях: потере сознания, коллапсе, кровотечениях, приступе бронхиальной астмы, стенокардии, почечной колике, гипертоническом кризе, инсультах, потере речи и параличе.

Реабилитационные периоды после травм и операций пройдут гораздо легче и быстрее с применением техники су-джок. Кроме того, с помощью су-джок эффективно устраняются побочные эффекты медикаментозных курсов.

Такие недуги как потеря памяти и заикание, неустойчивость к стрессам, также подвластны методике, изобретенной Пак Чжэ Ву.

Когда помогает су-джок:

- в экстренных и неотложных состояниях;
- при заболеваниях, сопровождающихся дефицитом энергии;

- ослабленным больным;
- больным, страдающим тяжелыми хроническими заболеваниями.

Для начала давайте еще раз внимательно рассмотрим точки соответствия различных органов на кистях и стопах (см. рис. 2). Не забывайте про стандартные положения, при которых вы можете определить точки с максимальной четкостью. Давайте сейчас пройдемся по всем точкам, чтобы примерно запомнить их расположение.

Заодно вы проведете себе экспресс-диагностику. Если в какой-то из точек под вашим пальцем обнаружится уплотнение или вы почувствуете какие-то болезненные ощущения, запомните эту точку как можно точнее, а лучше всего отметьте фломастером или капелькой йода (зеленки). Чувствительность точки соответствия означает, что какой-то орган посылает сигналы о неблагополучии. Это еще не свидетельствует о недуге, но о том, что какой-то части вашего тела нужны помощь и поддержка, забывать не следует. Поэтому, когда вы закончите изучение книги, я советую вам вернуться к отмеченным точкам посмотреть, к какому органу или какой системе они относятся, а потом провести курс су-джок терапии.

Чтобы запоминание шло систематически, начните работу с изучения основных точек соответствия. Как вы сразу сможете увидеть, это будут точки соответствия семи чакрам человека (снизу вверх от 1 до 7-й): муладхаре, манипуре, свадхистане, анахате, джайне, вишудхе, сахасраре. Таким образом, мы сразу увидим, как проецируются на кисти и стопы жизненно важные энергетические центры нашего тела.

Ориентируясь в точках соответствия, можно любое время проводить, например, массаж точки

кисти и таким образом гармонизировать или активизировать работу соответствующей чакры.

Также мы с вами говорили о двух сторонах, на которые су-джок делит тело человека: это инь-поверхность и ян-поверхность. Инь-поверхность (рис. 4) считается закрытой, так как ее активные точки находятся на «закрытых участках» тела. То есть, если вы стоите прямо и при естественном сгибании в поясе, эти точки скрыты. Рассмотрите их внимательно и постарайтесь запомнить, как они соответствуют точкам на ладони и стопе.

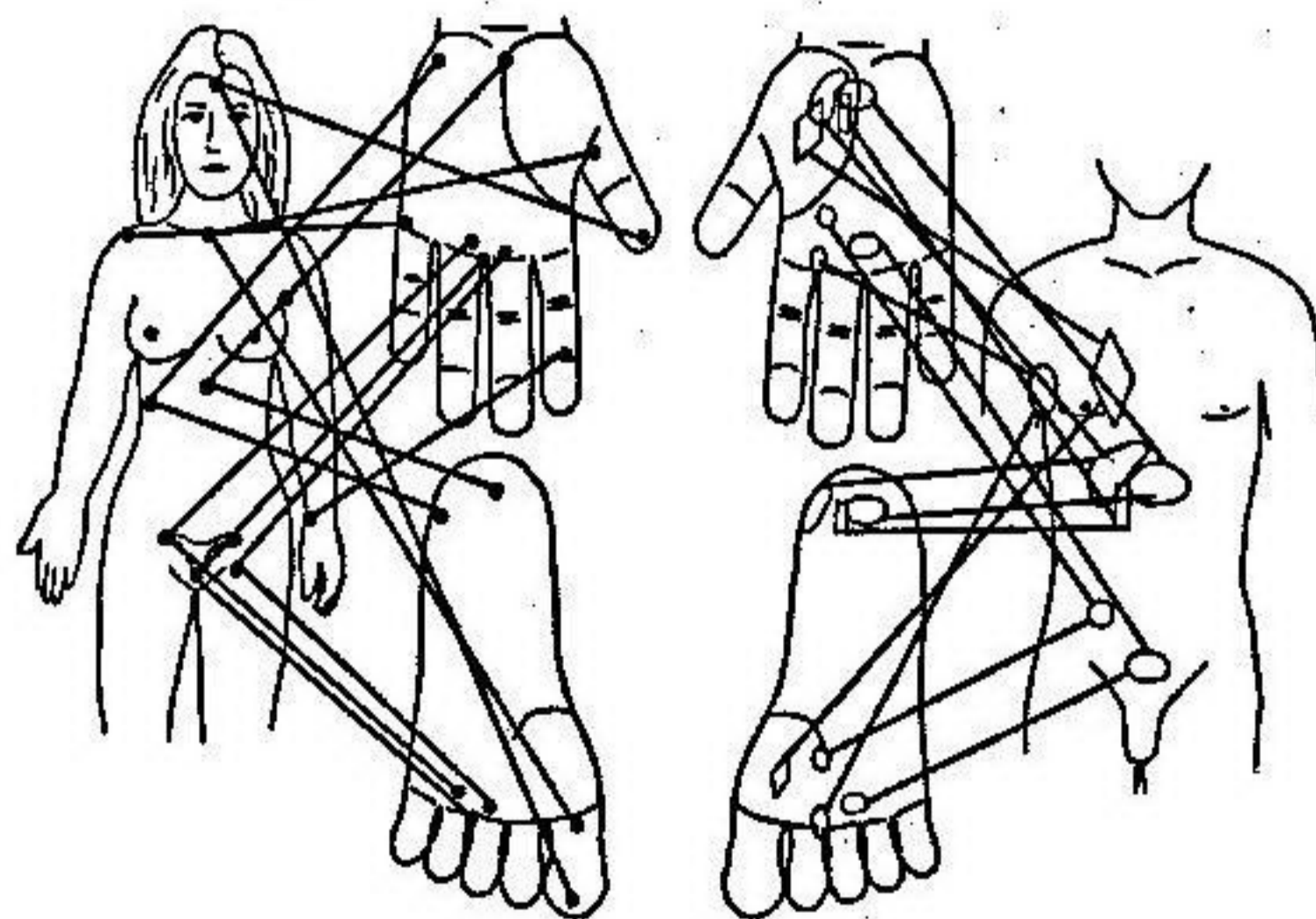


Рис. 4. Важнейшие точки и зоны инь-стороны тела

Зоны активности ян-стороны (рис. 5) тела считаются в су-джок открытыми. И действительно, когда вы стоите прямо и при естественном сгибании тела, все они остаются на виду, то есть на тыльной стороне ладони и верхней части стопы.

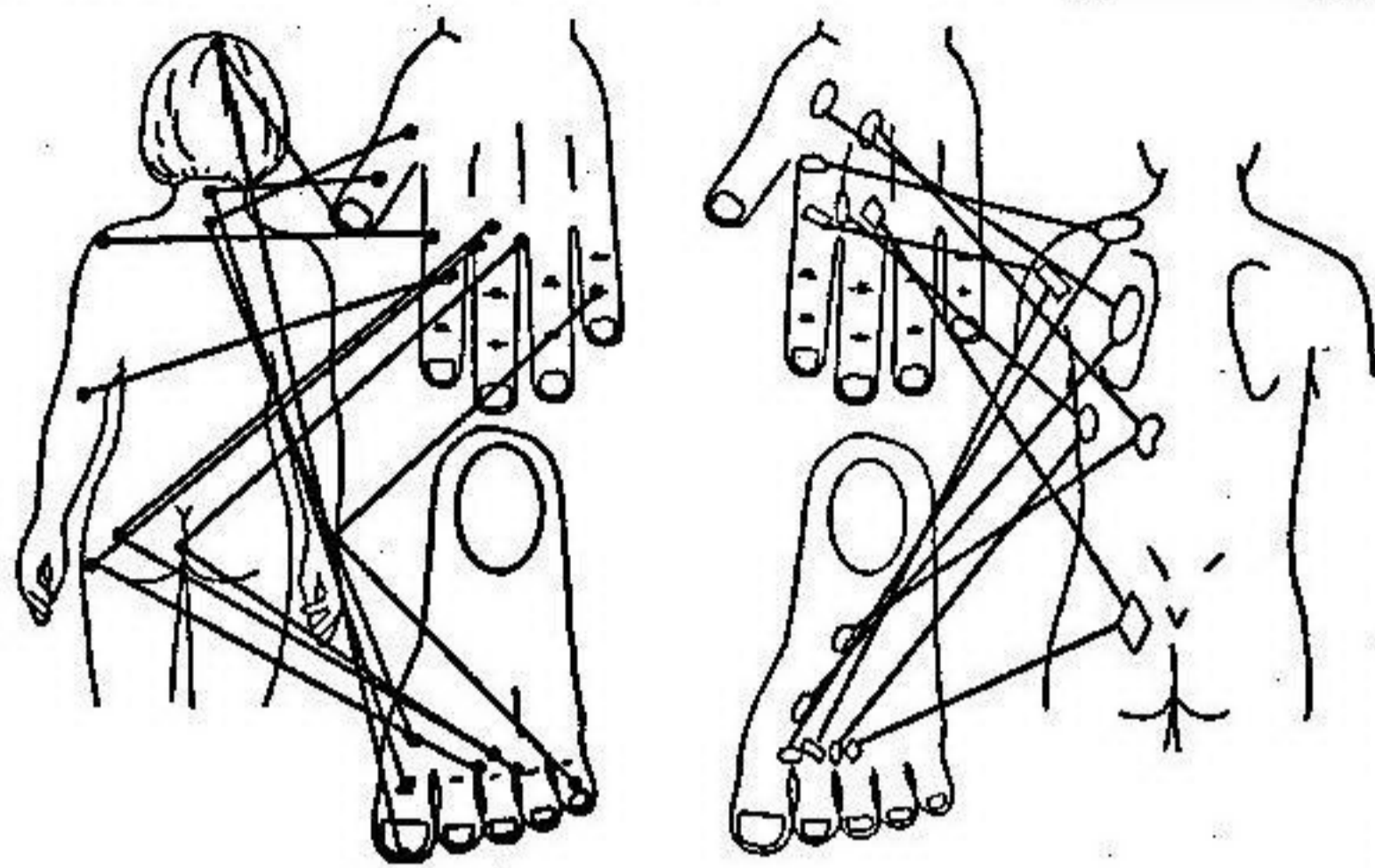


Рис. 5. Важнейшие точки и зоны ян-стороны тела

Знание ян- и инь-поверхностей поможет вам быстрее и качественнее ориентироваться при поиске нужной точки. То есть *ян-поверхность тела: затылок, спина, ягодицы, задняя часть бедер, голени и щиколоток* — будет проецироваться на тыльную сторону ладоней и ступней. А *инь-поверхность: лицо, передняя часть шеи, грудь, передняя часть бедер, голени, щиколоток* — будет иметь свои точки соответствия на ладонях и стопах.

Итак, что нужно сделать, чтобы правильно найти точку согласно правилам су-джок?

1. Выберите часть кисти или стопы, где находятся точки соответствия от участка тела, который поражен недугом. То есть посмотрите на ладонь и примерно прикиньте, в какой части по закону подобия могут находиться нужные вам точки (если болит зуб то обращать внимание нужно скорее на большой палец, чем на мизинец).

2. Теперь вспомните об инь- и ян-поверхностях. Что-то со зрением — значит, вам нужны ладони и стопы, то есть инь-поверхности, если же мучает растяжение в голени — необходимо обратиться к тыльной стороне кистей и ступней.

3. Если беспокоит что-то, что условно относится к области туловища, вспоминайте про правила «выше-ниже диафрагмы» и соответственно выберите зону.

4. А если дело касается рук и ног, определяйте, между какими суставами каких пальцев надо искать нужные точки.

Глава 5. ЛЕЧЕНИЕ ПО БАЗИСНЫМ ТОЧКАМ

Первое, что я рекомендую вам запомнить в системе су-джок, — это базисные точки. Их немного, и они очень быстро запоминаются, к тому же воздействие на эти точки приносит системный эффект. То есть через них волны энергии поступают ко всем органам и весь организм получает дополнительный положительный тонус.

Воздействуя на базисные точки су-джок, можно:

- восстановить энергетический баланс;
- активизировать защитные силы организма;
- уравновесить энергию во всех энергетических каналах человека;
- добиться выхода патогенной энергии;
- укрепить внутренние органы;
- стимулировать железы внутренней секреции.

И еще несколько простых, но великолепных по своей результативности советов. Собственно, все, что я скажу, вы уже знаете, осталось только напомнить вам, как и когда это использовать лучше всего.

Прежде всего, давайте кратко повторим систему основных двенадцати меридианов.

Двенадцать меридианов, которые пронизывают тело человека, — это своеобразные энергоканалы нашей энергетической системы. Это пути, по кото-

рым движутся небесная энергия ян и земная энергия инь. Существует шесть полых органов (это ян-органы) и шесть паренхиматозных органов (это инь-органы). Об этом я уже говорила, точные данные можно посмотреть в таблице 2. По этим органам и названы меридианы: меридиан селезенки, меридиан почек, меридиан сердца и т. д. Кроме того, не забывайте, что каждой из Шести энергий соответствует определенная пара органов: инь-орган и ян-орган, а также свой цвет и вкус. И последнее: будет очень хорошо, если для лечения каждого органа вы будете выбирать подходящее время (таблица 3). Это, конечно, не касается острых случаев. Но, если вы задумали систематический курс лечения или профилактики, обратите особое внимание на то, в какое время какой орган активен, а в какое — пассивен. В период пассивности лечение будет менее эффективным, но лучше действуют курсы восстановления.

Таблица 3
Время максимальной и минимальной активности органов

Меридиан	Часы максимальной функции	Часы минимальной функции
Легких	03–05	15–17
Толстой кишки	05–07	17–19
Желудка	07–09	19–21
Селезенки, поджелудочной железы	09–11	21–23
Сердца	11–13	23–01
Тонкой кишки	13–15	01–03
Мочевого пузыря	15–17	03–05
Почек	17–19	05–07
Головного мозга	19–21	07–09
Спинного мозга	21–23	09–11

Хочу также обратить ваше внимание, что при работе с внутренними органами вы столкнетесь с тем, что они часто имеют проекции и на инь-, и на ян-поверхности тела. В этих случаях имейте в виду, что при острых, то есть активных, процессах лучше всего воздействовать на ян-точки, так как именно ян отвечает за всю активность. А вот если у вас заболевание хроническое (то есть пассивное, но так надоевшее своим постоянным присутствием, что вы, прочитав о чуде су-джок, твердо решили от него избавиться), надо искать точки на инь-поверхности. Точки инь- и ян-поверхностей совместно используют в особо тяжелых случаях.

Как выбирать базисные точки для стимуляции? Просто. Если у вас что-то не так в области головы, шеи или груди, найдите базисные точки на грудной клетке и как следует поработайте с ними. А когда заболевает верхняя часть брюшной полости, ищите точки соответствия верхней части живота.

Поэтому, если захандрило что-то внизу живота или в области таза, ищем базисные точки соответствия нижнему отделу брюшной полости.

И так далее. Воздействие на базисные точки (рис. 6) — это первая помощь в самых разных случаях.

Да, и еще не забудьте, пожалуйста, про то, что ян обозначает мужское начало, а значит, именно ян-точки для мужчин особенно действенны. А инь — женская энергия, потому особенно чувствительны для лечебного воздействия у женщин инь-точки.

Базисные точки инь

В точке X_1 соединяются все инь-меридианы. Ее стимуляция незаменима при лечении импотенции

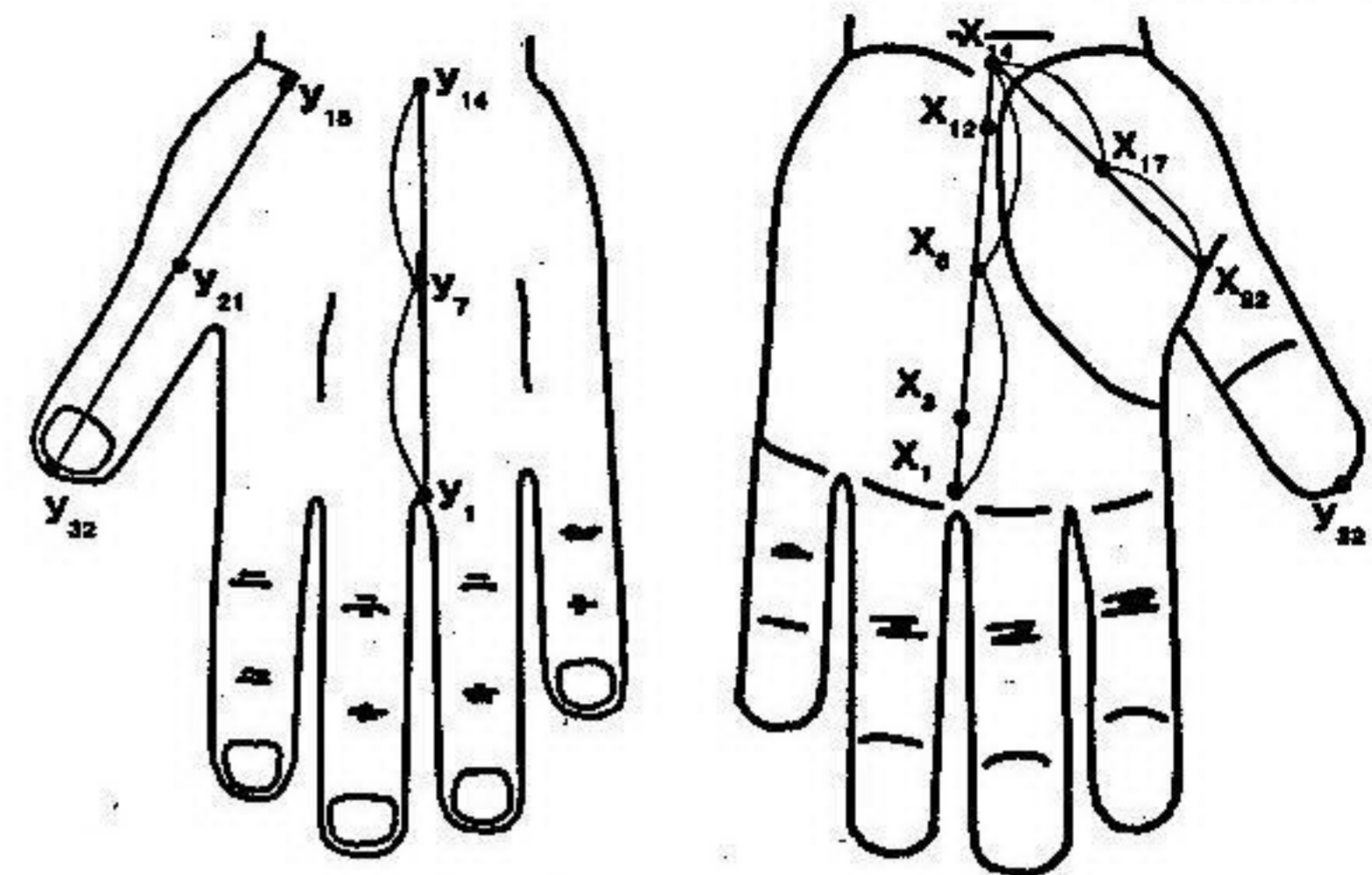


Рис. 6. Базисные точки инь и ян

нарушениях менструального цикла, геморрое, воспалении мочевого пузыря и наружных половых органов.

Точкой X_3 , лежащей на пересечении меридианов мочевого пузыря, матки и почек, можно регулировать обмен веществ в человеческом организме, увеличивать и гармонизировать энергию человека.

X_8 — точка гармонии и распределения энергии. Ее место в центре ладони. Эта удивительная точка управляет толстым и тонким кишечником и является зоной накопления и циркуляции самой сильной жизненной энергии.

Точка X_{12} поддерживает меридианы селезенки и поджелудочной железы. Воздействие на нее регулирует состояние меридиана желудка и желчного пузыря. Используйте стимуляцию этой точки при метеоризме, рвоте, поносах, запорах, энтеритах, общей слабости и болях в верхней части живота.

Нельзя забывать и про точку X_{14} , которая гармонизирует меридиан желудка и поддерживает меридианы сердца, селезенки и легких, а также укрепляет печень. Воздействуя на нее, можно лечить гастрит, язву желудка, заболевания печени, ослаблять напряжение в животе.

X_{17} отвечает за регуляцию меридианов легких, сердца и перикарда. Если у вас проблемы с легкими или болит сердце, стимулируйте эту точку. С ее помощью также можно лечить маститы и боли в груди.

Укрепит энергию легких и очистит горло точка X_{22} . Через нее излечивают бронхит, ларингит, фарингит и заболевания щитовидной железы.

Базисные точки ян

Вначале отыщите точку Y_1 — она очень важна, так как соединяет все ян-меридианы. Через нее вы сможете облегчать состояние при геморрое, устранять боли в пояснице и промежности, усиливать почки и кишечник, а также это точка обезболивания.

Не менее важна точка Y_7 , которую можно назвать очагом энергии всего организма. Именно поэтому она используется для достижения активного долголетия. Воздействуя на эту точку, можно очищать каналы и пополнять врожденную энергию. Кроме того, эта точка поможет вам, если нужно укрепить поясницу и почки, обезболить при операции.

Найдите точку Y_{14} в ямке у основания кисти. Воздействуя на нее, вы приведете в гармонию меридианы печени, желудка, селезенки и поджелудочной железы. Если же мешают боли в сердце и остеохондроз грудного отдела позвоночника, эта точка просто незаменима.

Y_{18} — это точка пересечения и объединения с меридианами сердца, легких и печени. Запомните ее расположение, потому что именно через эту маленькую точку вы сможете вылечить хронические заболевания легких и сердца, заболевания головного и спинного мозга, ночные страхи и остеохондроз позвоночника.

Y_{21} тоже важна, это очень сильная точка, так как в ней соединяются все ян-меридианы. Это точка общего доступа ко многим системам и функциям организма. С ее помощью можно улучшать функции органов, поддерживать и регулировать энергию внутренней среды организма, снимать приступы бронхиальной астмы. Кроме того, ее используют при заболеваниях легких, желтухе, истощении, головных болях и остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

Найдите точку у края ногтя. Это Y_{32} . В ней, как и в предыдущей точке, соединяются все ян-меридианы. А еще через эту точку в нас входит вертикальный энергетический канал. Ее стимуляция помогает при психических заболеваниях и головных болях.

Базисные точки обладают удивительной способностью, они как бы накрывают весь организм волной гармонии и здоровья. Давайте, внимательно посмотрим на рис. 7 и 8.

Освоив эти удивительные точки, вы сможете поправить общее состояние организма буквально в считанные минуты.

Можно разработать даже целый ритуал здоровья. Проводить его надо в одно и то же время, потому что наш организм в общем-то не любит сюрпризов — ни положительных, ни отрицательных. Он предпочитает стабильность и цикличность. Это видно даже по природным биоритмам, которые в него заложены.

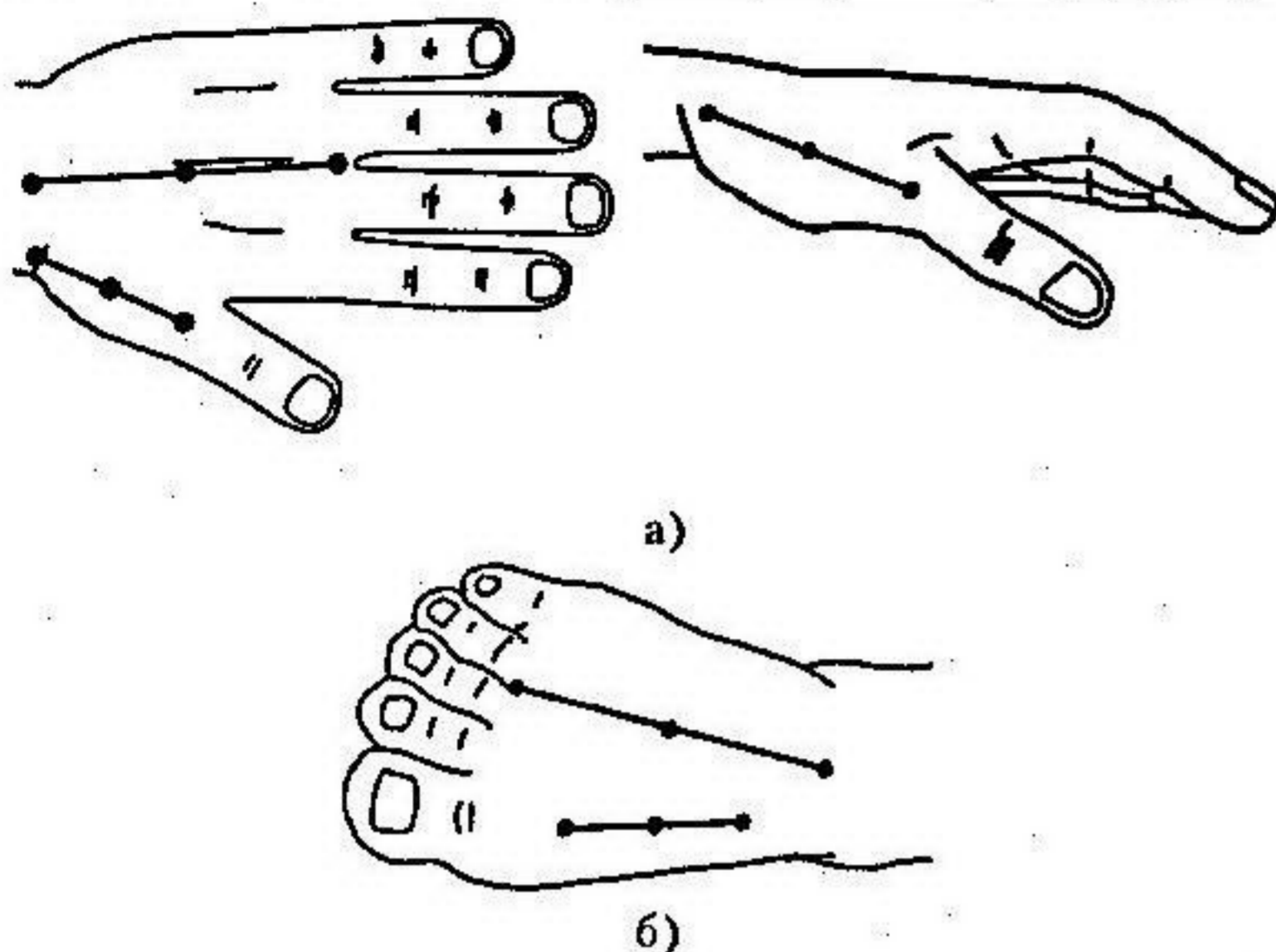


Рис. 7. Базисные точки на ян-стороне:
а) кистей; б) стоп

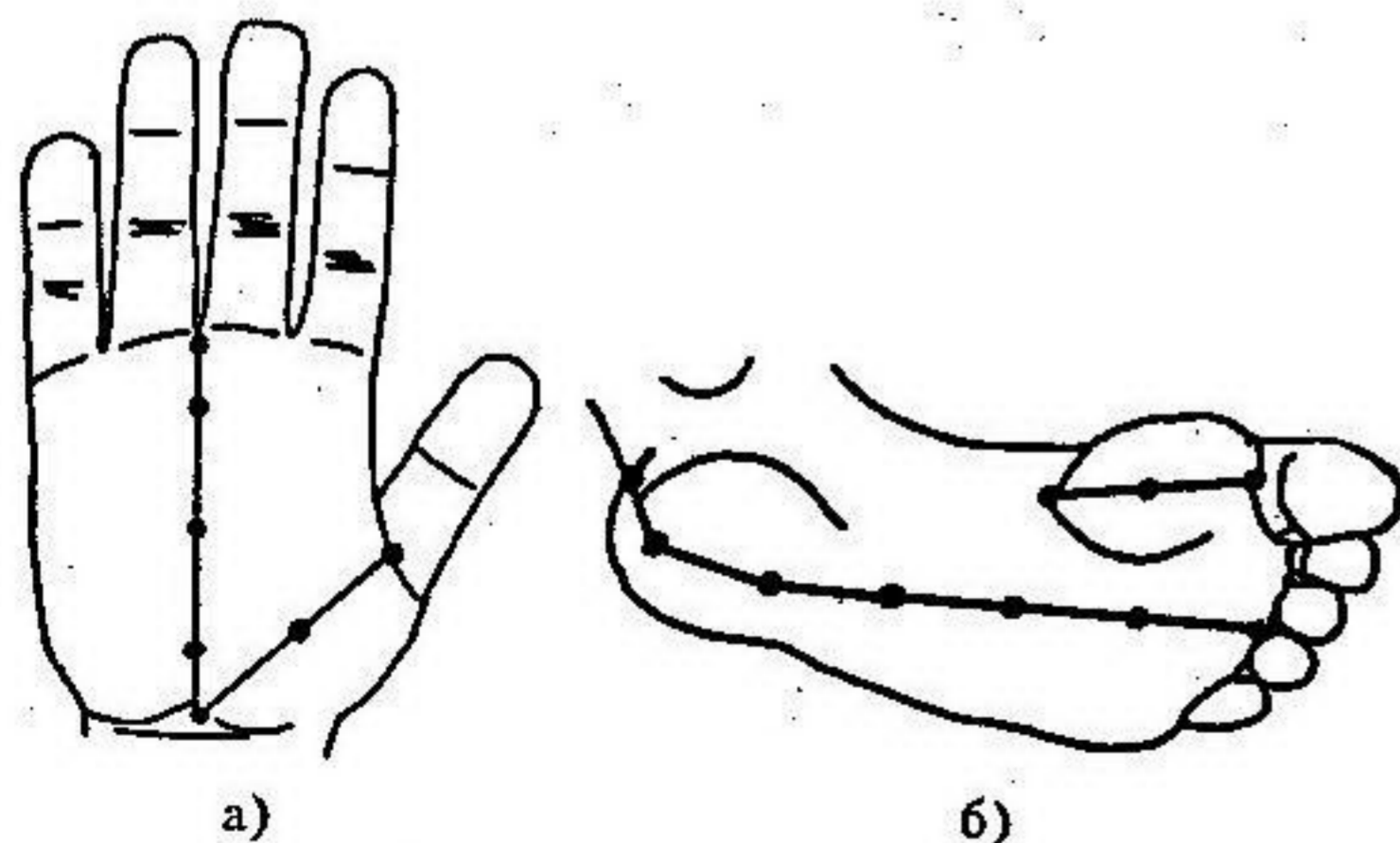


Рис. 8. Базисные точки на инь-стороне:
а) кистей; б) стоп

Одни и те же увеличения и уменьшения энергичности различных органов и всего организма повторяются из года в год, изо дня в день, циклически и неизменно. Так что пугать себя неожиданными оздоровительными процедурами все-таки не стоит. Лучше всего профилактически-тонусный массаж по базисным точкам подействует, если ваше тело будет заранее «знать», в какой час вы окажете ему поддержку и проявите заботливое участие к его насущным нуждам.

Итак, вы назначили время, выбрали тихое место, где никто не мешает вам сосредоточиться на собственных ощущениях. Попробуйте проникнуться важностью этих моментов. Вы не просто массируете точки, выполняя предписания, описанные в книжке, вы совершаете чудодейственные процедуры, которые оградят вас от болезней и принесут бодрость, молодость и здоровье.

Сели, еще раз посмотрели на рисунки и начали, я бы даже сказала, любовно начали, массаж указанных базисных точек. Массажируйте их одну за другой, последовательно, до появления ощущения тепла и расслабленности в данном участке. При этом постарайтесь ощутить, как в вашем теле выравниваются энергетические импульсы, как органы посылают благодарные волны энергии за то, что вы вовремя поправили энергетический поток, не допустив патологии и дискомфорта.

Ежедневные профилактические сеансы суджок преследуют сразу несколько целей:

- профилактика всевозможных недугов, только еще подбирающихся к вам;
- поддержка и укрепление различных систем организма;

- запоминание базисных точек (чтобы впредь вы могли массажировать их и без книги как на себе, так и на других, если вашим близким понадобится помощь);
- нормализация общего энергетического фона в организме, который так важен для нашего самочувствия и, я бы даже сказала, общего самоощущения жизни.

Итак, про базисные точки мы поговорили достаточно, теперь перейдем к более конкретным вещам, то есть к проекции органов и систем на точки кистей и стоп. Таких биоактивных участков гораздо больше, чем базисных. Они потребуются при болях и обнаружении конкретных заболеваний.

Этих точек много. Но не пугайтесь. Все они расположены «очень логично», и запоминать их лучше всего, приняв за аксиому соответствие кистей и ступней всему человеческому телу. Так и представляйте, разглядывая свою ладонь или ступню. Уверяю вас, вы очень скоро все запомните.

Глава 6. СУ-ДЖОК ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Воздействие на точки соответствия

Как вы помните, а кто не помнит, но страдает от головных болей, обязательно зафиксирует в памяти сейчас: голове в системе су-джок соответствуют большие пальцы рук и ног. Соответственно, когда ваши дела срываются, а настроение портится из-за докучливой головной боли, тянущего недомогания или стреляющей боли в висках, стоит вспомнить о точках соответствия на конечностях и, взяв спичку, зубочистку, карандаш или просто пальцем помассировать точки на пальцах рук (и если есть такая возможность и вы не на работе и не в общественном месте — на ногах тоже). Внимательно посмотрите на рис. 9. Видите, если сравнивать большой палец с головой, то точки будут соответствовать вискам (рис. 9, а) или лбу (рис. 9, б). Это легко запомнить.

Если вы почувствовали, что ваше зрение начинает постепенно терять остроту, по вечерам глаза режет, как от песка, или возникают еще какие-то неприятные ощущения, вам стоит обратиться к другим точкам на больших пальцах. Снова представьте, что развернутый подушечкой к вам большой палец — это ваше лицо, и вы легко найдете точки соответствия

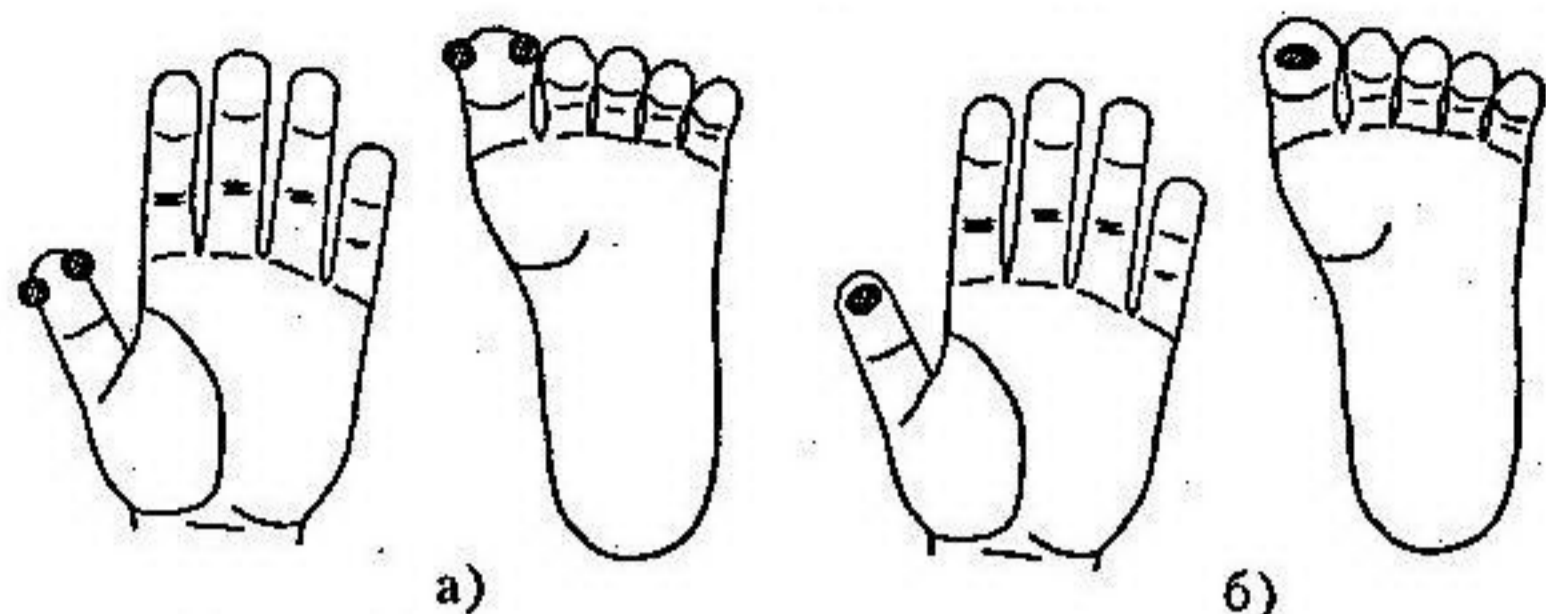


Рис. 9. Точки воздействия при головной боли:
а) в височной области; б) в области лба

(рис. 10). Помассировав их до ощущения тепла, вы решите сразу две задачи. Прежде всего — проведете первичную диагностику. Если точки нечувствительны и в них нет уплотнений или изменения температуры, значит, ваши глаза просто устали или чем-то раздражены сегодня. Массируя точки, вы поможете глазам восстановить свою форму. А если точки болезненны или под ними катается плотный шарик, значит, стоит посоветоваться с врачом. Но терапии методом су-джок можно не прекращать, в любом случае она будет полезна.

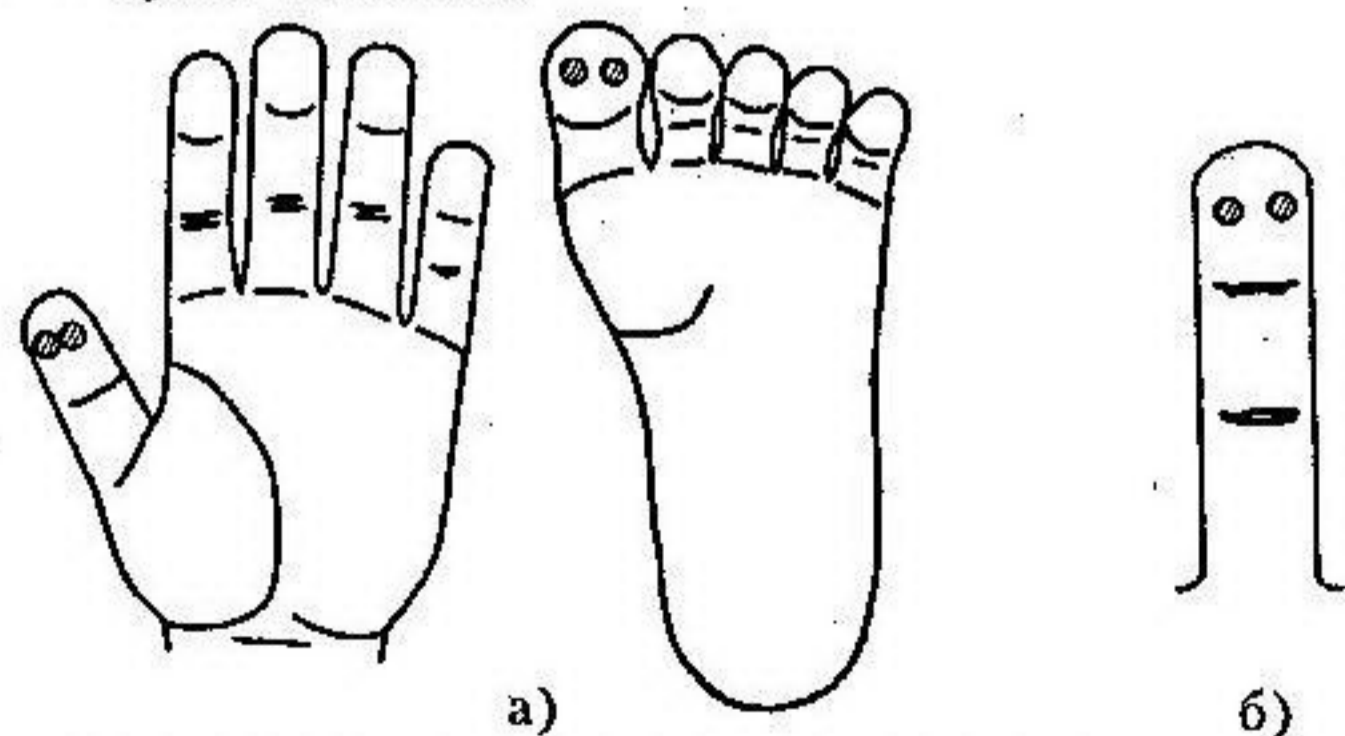


Рис. 10. Точки воздействия при заболеваниях глаз:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Ах какое неприятное заболевание банальный насморк! Как он срывает наши планы, действует на нервы и лишает желания радоваться жизни! А как он досажает детям, которым приходится ограничивать свою неумную активность вечных двигателей и прыгателей!

Су-джок — первоклассное, безопасное и абсолютно действенное средство против главного недомогания жителей средней полосы. Воздействие всего на одну точку посередине большого пальца (рис. 11) окажет вам практически чудодейственную помощь: нос прочистится, отделение слизи уменьшится, и вы уже совсем скоро сможете дышать свободно, наслаждаясь здоровьем. Надо всего лишь помассировать тонким предметом эту точку до ощущения постоянного тепла.

А вот если она окажется непривычно чувствительной, стоит подумать, просто ли это банальный насморк или что-то более серьезное. Су-джок — очень оперативная и точная система диагностики, доступная каждому в любое время.

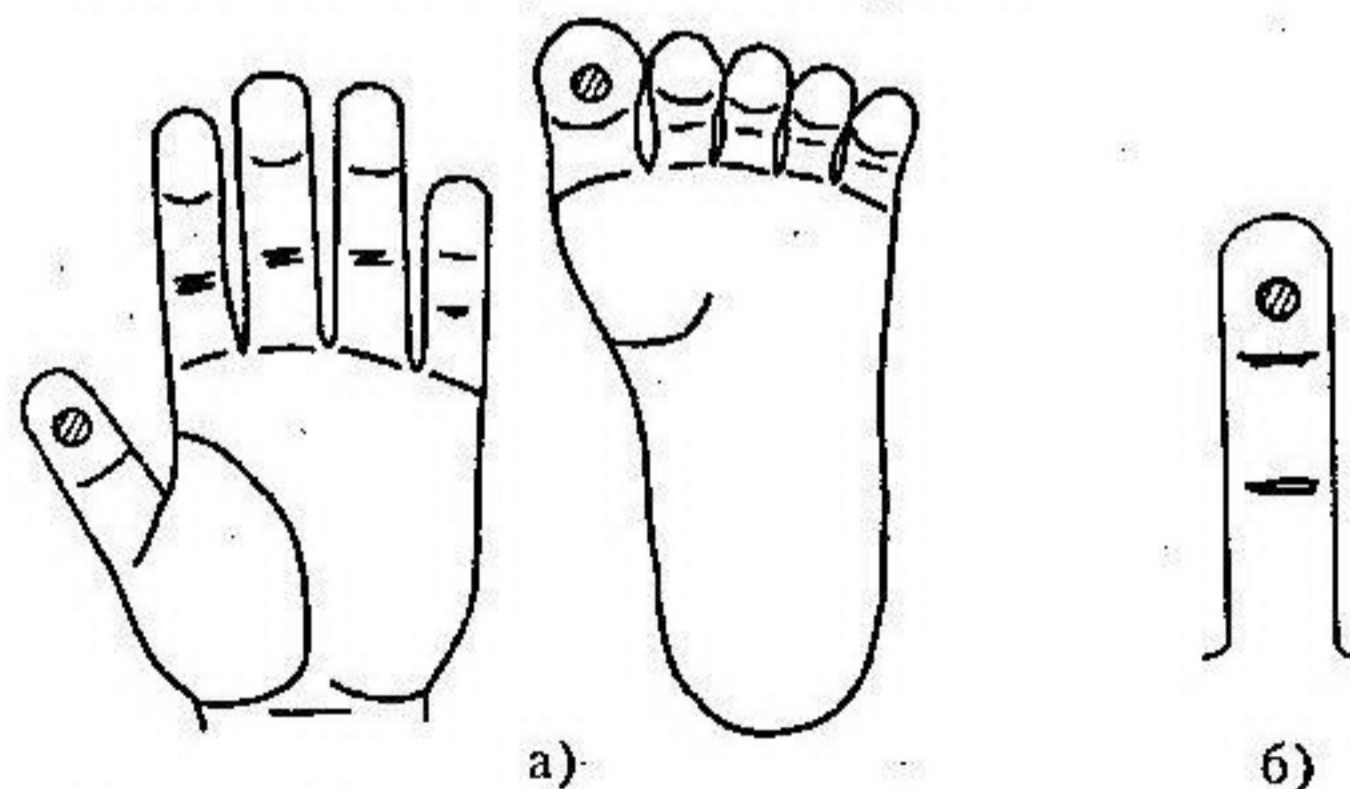


Рис. 11. Точки воздействия при заболеваниях носа:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Я помню, в детстве было совершенно невозможно избавиться от боли в ушах. Приходилось садиться у батареи и прижиматься к ней ухом, чтобы постоянное тепло хоть немного успокоило стреляющую боль. Было такое впечатление, что в ушах кто-то поселился и теперь дергает там за болезненные ниточки, не давая отвлечься и мешая спать по ночам.

Если бы тогда кто-то рассказал мне про су-джок! Даже не поверив сначала, я бы все равно попробовала, а вдруг поможет. И он бы обязательно помог. Потому что активные точки на кистях и стопах (рис. 12), являющиеся проекциями наших ушей, как только вы начнете их массировать, «расскажут» вашей энергетической системе, какое недомогание с вами приключилось, и она очень скоро переключит потоки энергии, чтобы исправить положение. Многие приемы су-джок оказывают отличное болеутоляющее воздействие, при этом еще и постепенно ликвидируя саму причину заболевания.

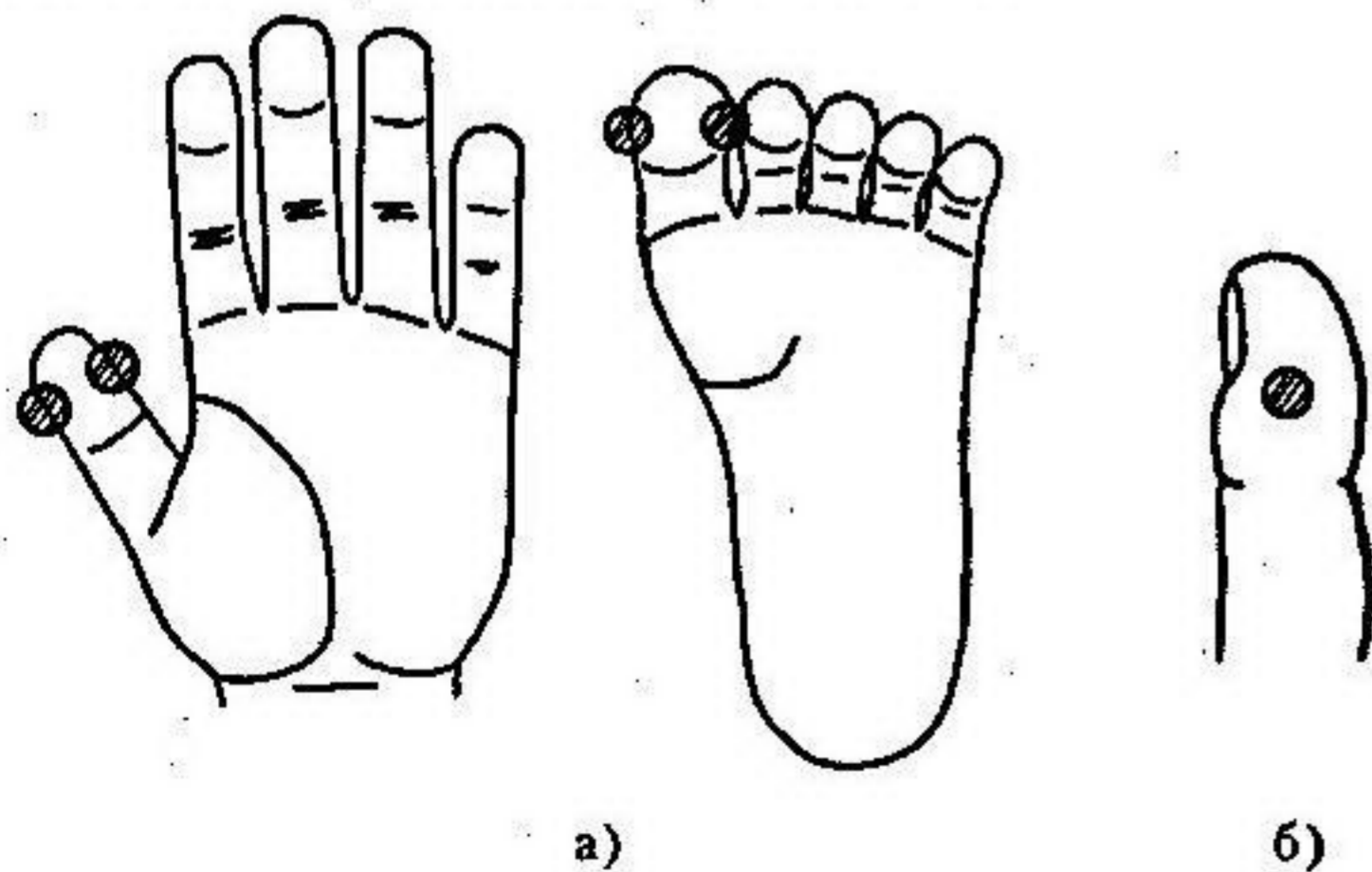


Рис. 12. Точки воздействия при ушной боли:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Ну, о зубной боли я вам истории рассказывать не стану. Вы сами можете представить себе достаточно красочные картинки всех болезненно-неприятных положений, в которые она нас ставит.

Су-джок способен помочь быстро, причем процедура не будет ни болезненной, ни затруднительной. Запомните проекцию «ротовой точки» на большом пальце (рис. 13).

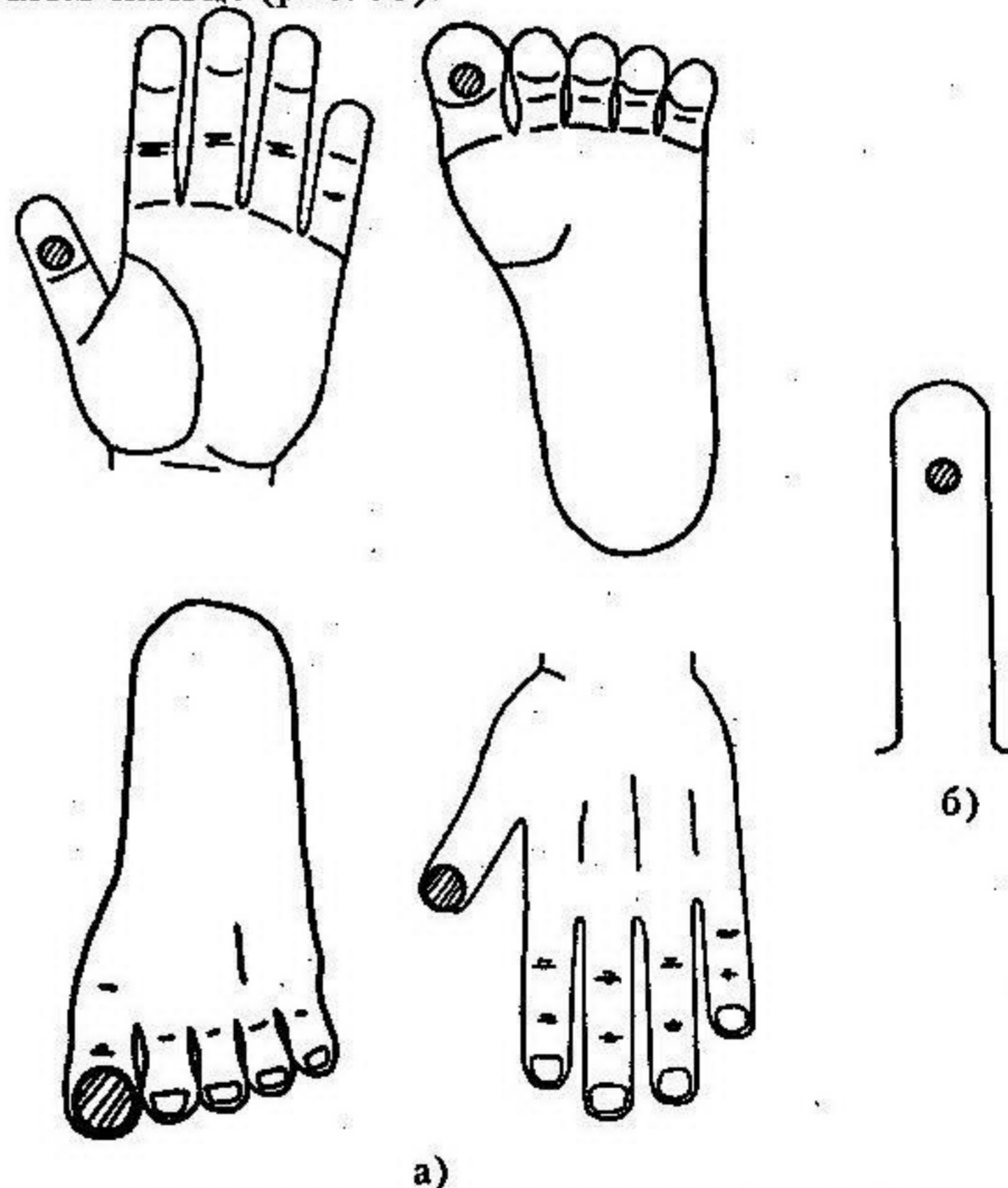


Рис. 13. Точки воздействия при зубной боли, болезнях десен, языка:
а) в основной системе; б) и в «системе насекомого»

А сейчас мы посмотрим на точки, важные для всех, но особенно для тех людей, которым по роду деятельности приходится много говорить. Конечно, здорово избавиться от боли в горле или вылечить ангину. Но вы представляете, какие трагедии порой разыгрываются у певцов, теряющих голос, или у ораторов, лишенных возможности громко выразить свое мнение, или у артистов, потерявших любимое ремесло только потому, что им отказывает голос?

Су-джок в сочетании с дыхательными упражнениями дает потрясающий результат и возвращает связкам их исконное здоровье и гибкость. Воздействуя на две точки — на границе первой и второй фаланги по «системе насекомого» и посередине второй фаланги большого пальца по основной системе соответствия (рис. 14), вы можете быть спокойны: су-джок поможет вашему горлу.

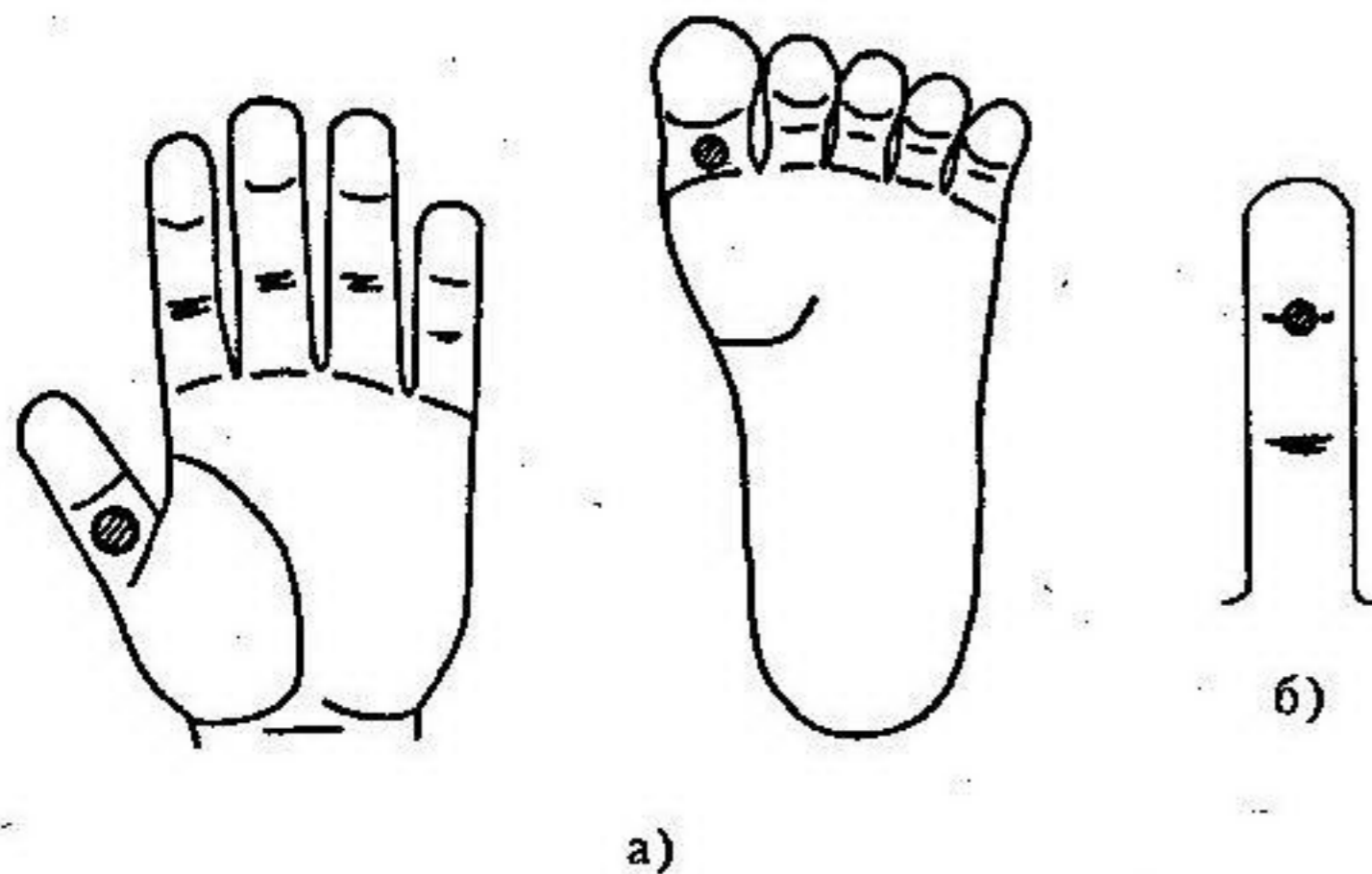


Рис. 14. Точки воздействия при заболеваниях гортани и голосовых связок:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

А теперь внимание всех, чья работа связана с долгим сидением за столом. Рано или поздно каждый второй при такой работе начинает чувствовать неприятные ощущения в области шеи и верхних позвонков. Не напрасно нас преследует желание потянуться, «расправить крылья», помотать головой. А уж мечта о том, чтобы кто-нибудь размял многострадальную шею, становится просто фоном жизни.

Между прочим, хочу открыть вам секрет: теперь вы можете не мечтать, а сделать все самостоятельно. Для того чтобы по системе су-джок помочь шейному и грудному отделам позвоночника, надо запомнить зоны, показанные на рис. 15, и просто массировать их каждый день. Уже через несколько суток вы почувствуете облегчение. Если была боль, она обязательно пройдет. В любом случае вы почувствуете, как заструились в организме жизненные силы, и работать станет намного легче.

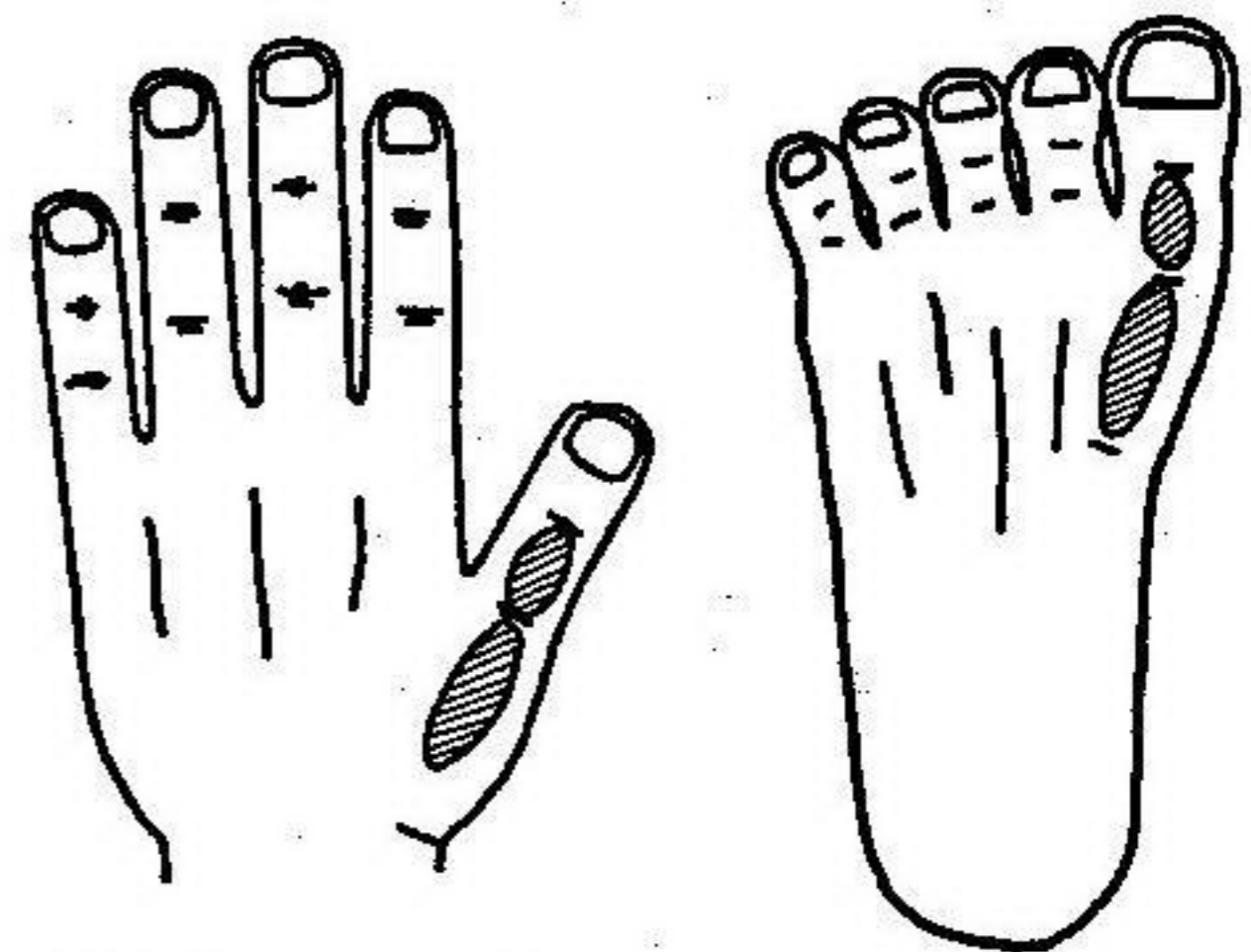


Рис. 15. Область воздействия при боли в области шеи, верхне- и среднегрудного отдела позвоночника

А теперь я обращаюсь к женщинам. Все мы знаем, как трепетно женщина относится к своей груди: оберегая ее и как символ красоты, и как нечто архетипически важное. Заболевания груди очень неприятны, и среди них много таких, с которыми следует немедленно обратиться к специалистам. Поэтому массируя точки соответствия на второй фаланге безымянного пальца (по «системе насекомого») и на подушечках под большими пальцами кистей и стоп (рис. 16), обращайтесь пристальное внимание на возможные уплотнения. Своевременная диагностика очень и очень помогает.

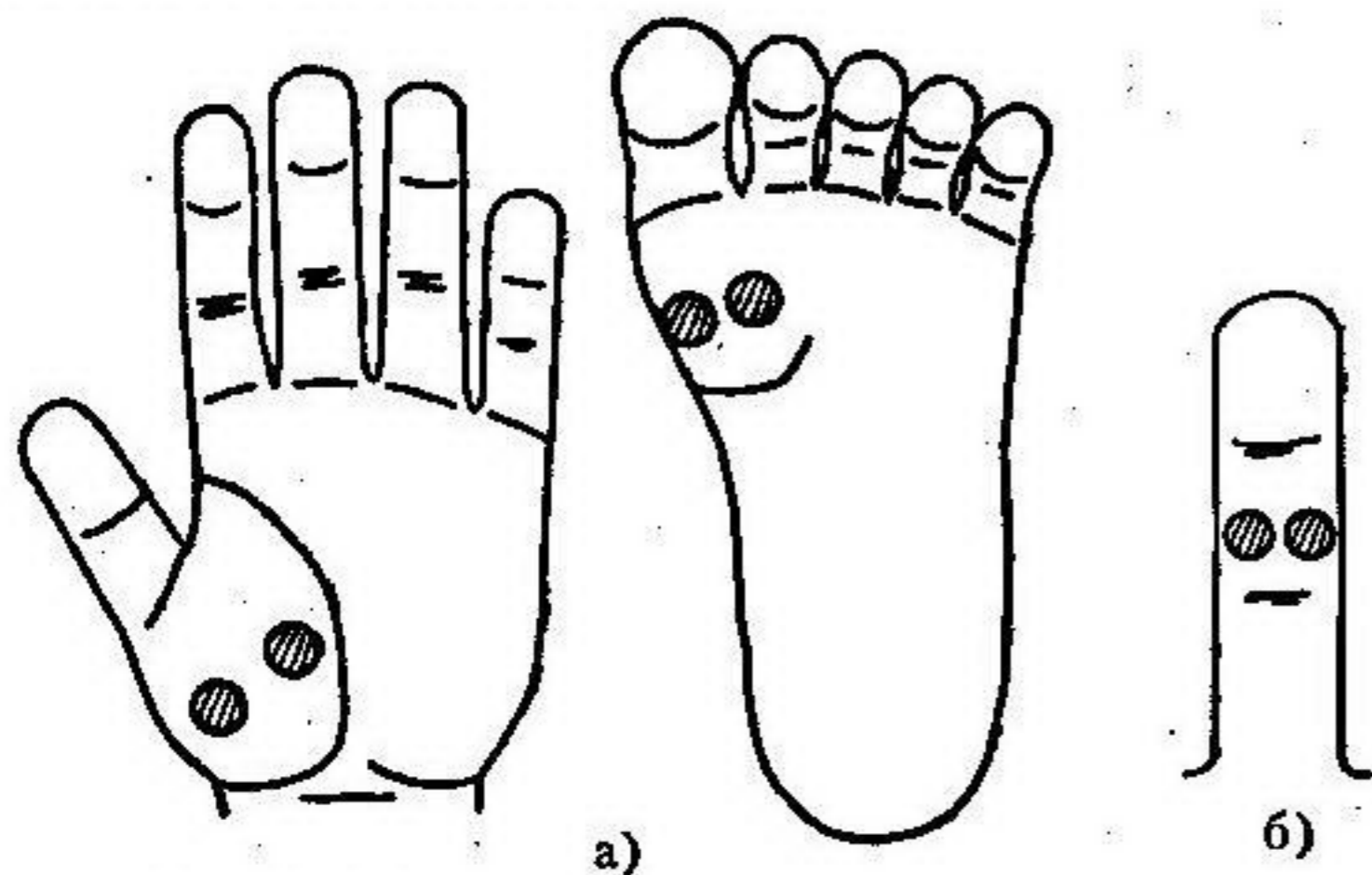


Рис. 16. Точки воздействия при заболеваниях молочных желез:

а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Ну вот мы и подошли к очень ответственному моменту — к терапии суджок в области сердца. Внимательно рассмотрите зоны, показанные на рисунке 17. Закройте книгу и попробуйте представить и увидеть их на своих ладонях и стопах, затем вновь откройте страницу и проверьте, хорошо ли вы их

запомнили. Массаж этих зон не только поможет вам избавиться от неприятных ощущений, но, возможно, даже спасет жизнь.

Также их можно массировать при потере сознания, чтобы привести человека в чувство, не рискуя сделать еще хуже.

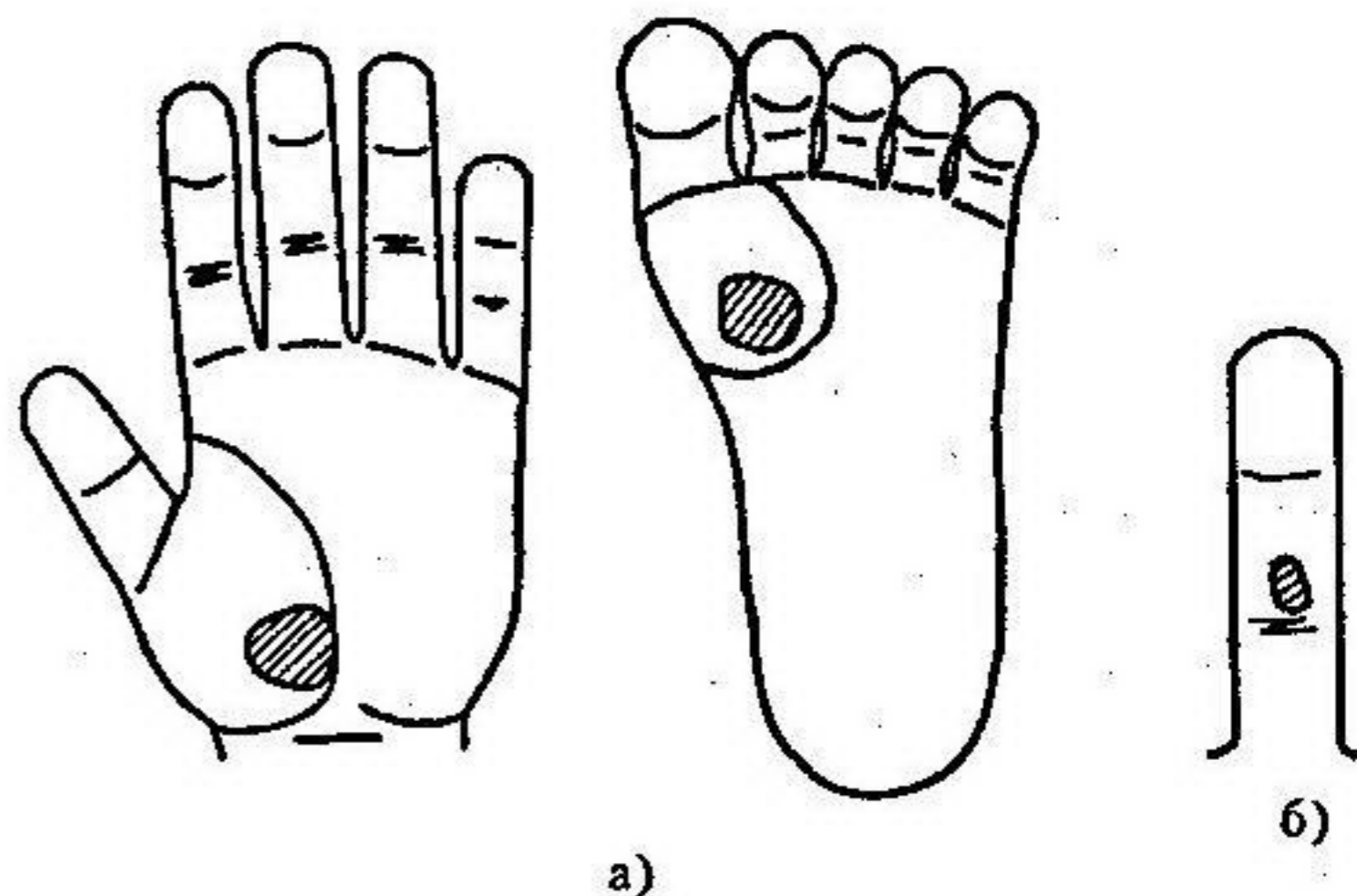


Рис. 17. Область воздействия при боли в области сердца, потере сознания:

а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Итак, давайте повторим: это область второй фаланги безымянного пальца по «системе насекомого» и нижняя часть подушечек под большими пальцами рук и ног по основной системе.

Дыхание — один из важнейших процессов нашей жизнедеятельности, во всяком случае, самый неотложный. Однако чаще всего мы не чувствуем легких и не замечаем механизма их работы. И в повседневных условиях этот как бы служит нам сигналом к тому, что уж с легкими-то у нас все в порядке.

Беспокоиться об этом самом главном органе дыхания мы начинаем, когда появляются кашель, проблемы с дыханием или что-то еще дает нам почувствовать, что легкие у нас есть, находятся там-то и там-то и испытывают разные, не совсем приятные, ощущения.

Чтобы никогда не приходиться к столь печальным выводам, лучше всего проводить профилактику легочных заболеваний с помощью системы су-джок.

Внимательно рассмотрите на рис. 18 зоны, которые следует массировать, чтобы ваши легкие получали дополнительную стимуляцию и всегда работали на полную мощность.

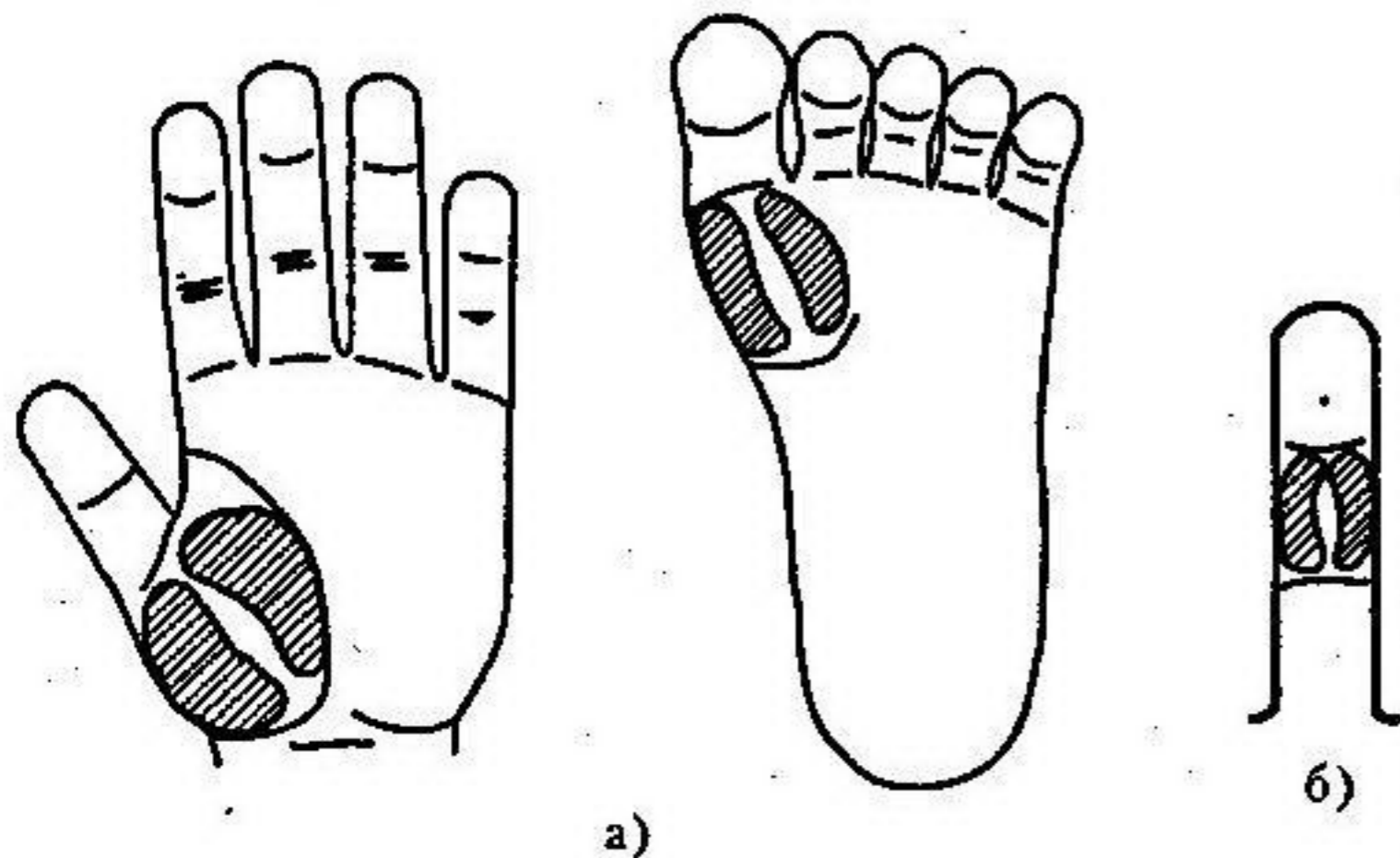


Рис. 18. Область воздействия при заболеваниях легких:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Есть в организме еще один орган, деятельность которого так же незаметна, как и неценима. Это печень. Печень — своеобразная химическая фабрика тела. Именно она не дает организму зашлаковываться и отравляться собственными токсинами от остатка обмена веществ. И если уж вас начала бес-

покоить печень, значит, в организме далеко не все в порядке.

Давайте проверим ее состояние с помощью системы су-джок. По закону подобия зона печени находится с внешней стороны кисти и стопы, напротив большого пальца (рис. 19). Помассируйте эту зону как следует, прислушайтесь к своим ощущениям. Тело само расскажет вам, как себя чувствует этот

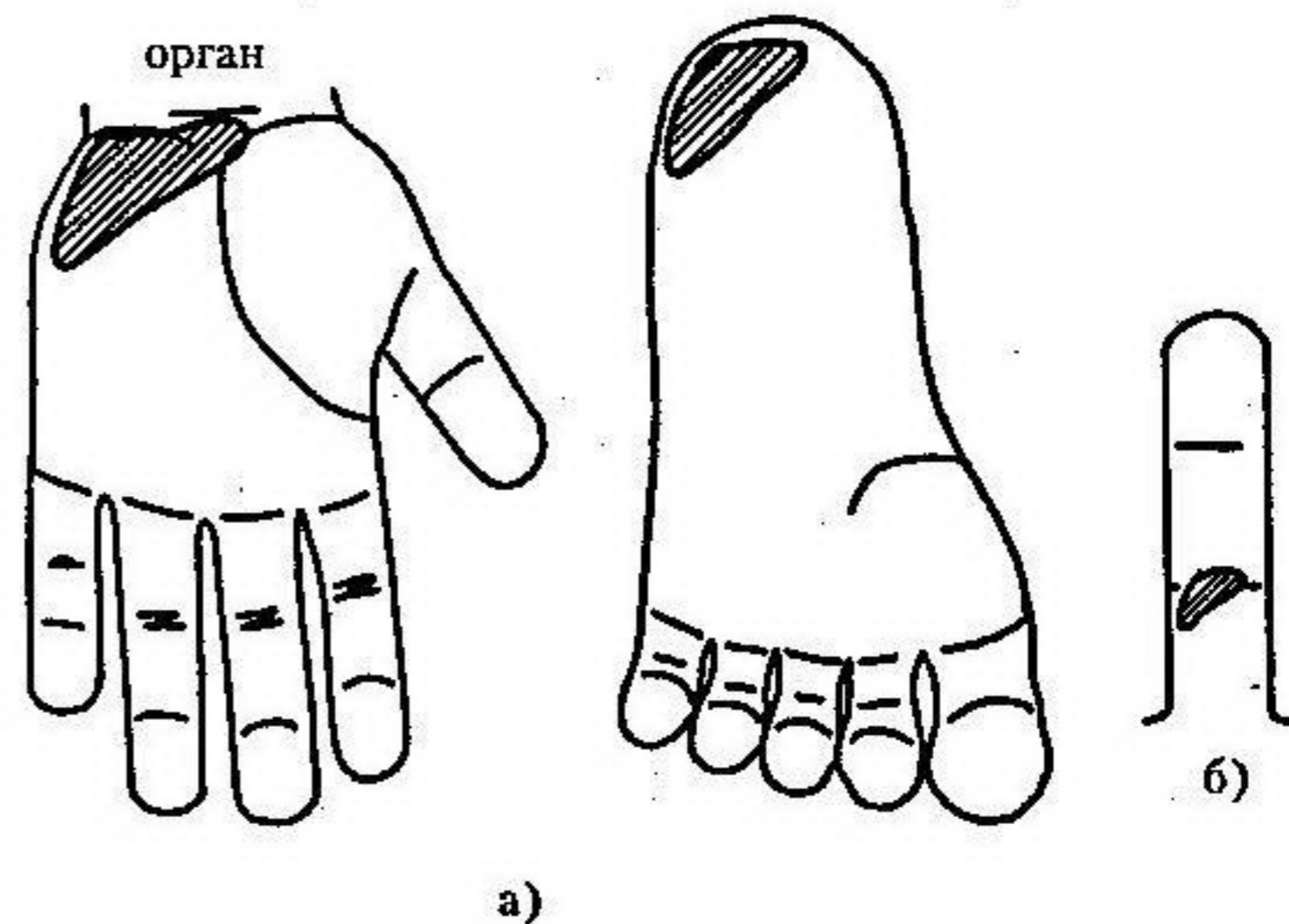


Рис. 19. Область воздействия при заболеваниях печени и желчного пузыря:

а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Зона соответствия двенадцатиперстной кишки находится у запястья ладони (или в пяточной области стопы), чуть левее срединной линии (рис. 20). Проверив пальцем, карандашом или спичкой эту зону, обратите внимание на возможные уплотнения, припухлости, изменения цвета кожи или неприятные ощущения. Если таковые имеются, проведите

курс массажа су-джок в течение нескольких недель, чтобы восстановить бесперебойное функционирование этого органа.

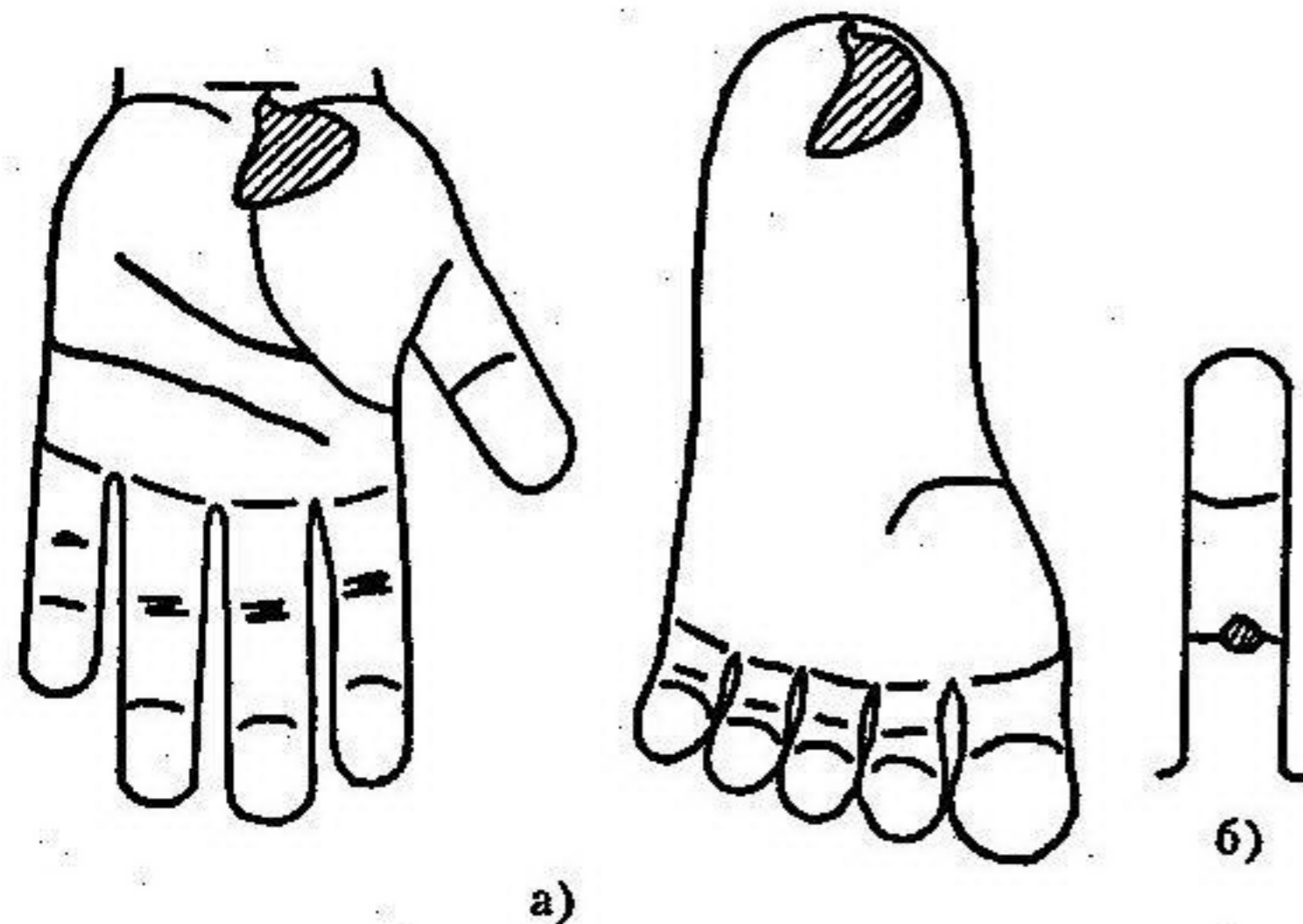


Рис. 20. Область воздействия при заболеваниях двенадцатиперстной кишки:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Поджелудочная железа — незаменимый производитель гормонов, которые стимулируют и координируют работу нашего организма.

Таким образом, если поджелудочная железа начнет «капризничать» и «проявлять своеволие», очень быстро разладится работа многих систем. Давайте внимательно относиться к столь важному «диспетчеру» организма и своевременно проводить профилактику и оказывать поддержку.

По закону подобия зона поджелудочной железы находится чуть выше области соответствия двенадцатиперстной кишки — недалеко от запястья (или

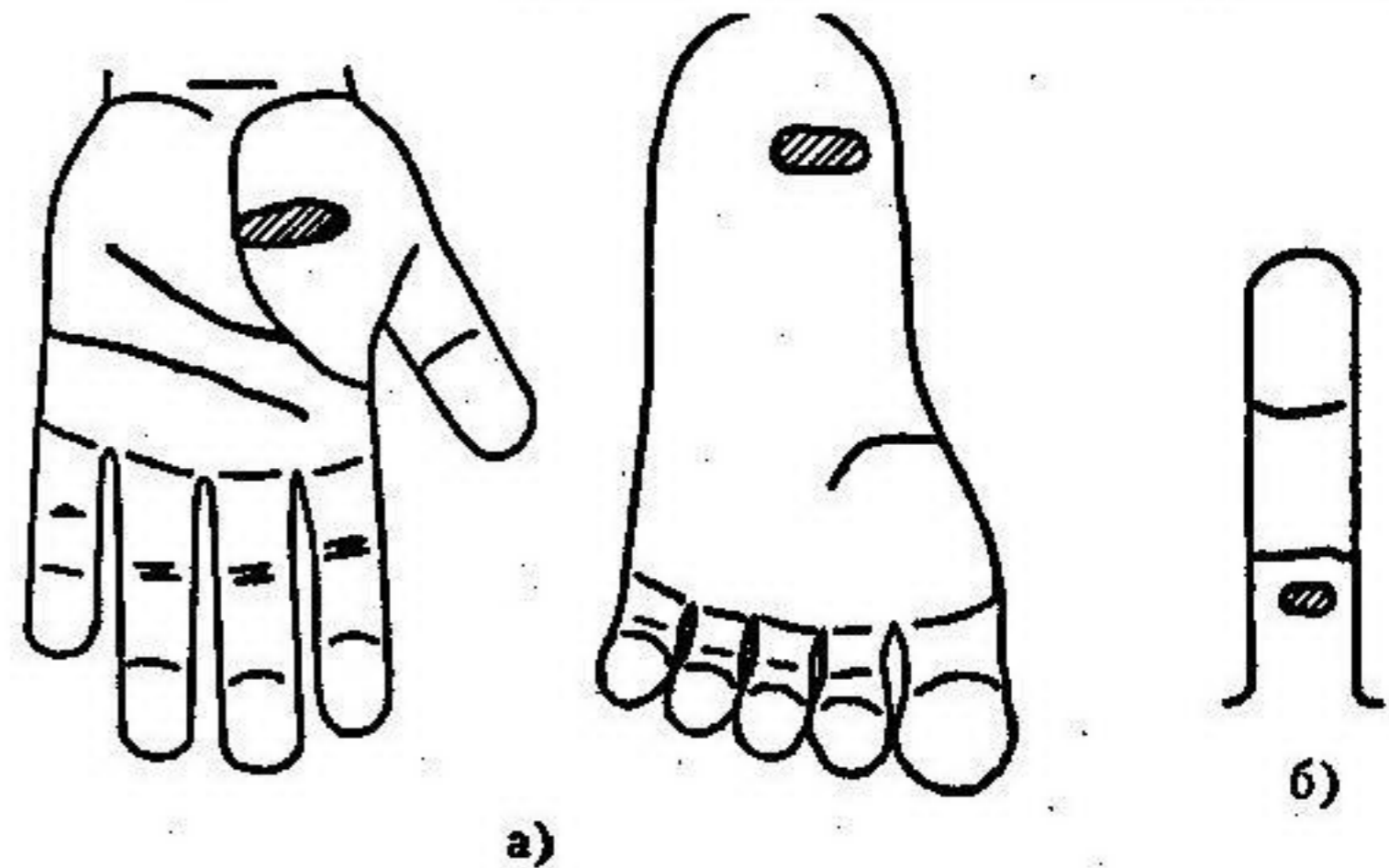


Рис. 21. Область воздействия при заболеваниях поджелудочной железы:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

в пяточной области стопы), чуть левее срединной линии (рис. 21).

Мочевой пузырь — центральный орган выделительной системы, и его заболевания чреваты отравлением организма собственными шлаками. А про недуги матки женщинам и рассказывать не нужно — все и так понятно.

При хронических заболеваниях и обострениях, при приступах и восстановительных периодах неизменно полезны и эффективны процедуры су-джок для этих органов. Точки соответствия их находятся на разделительной черте третьей фаланги среднего пальца по «системе насекомого» и на ладони, между бугорками под средним и безымянным пальцами (рис. 22).

Теперь точки исключительно для женщин. При недомоганиях яичников или для профилактики

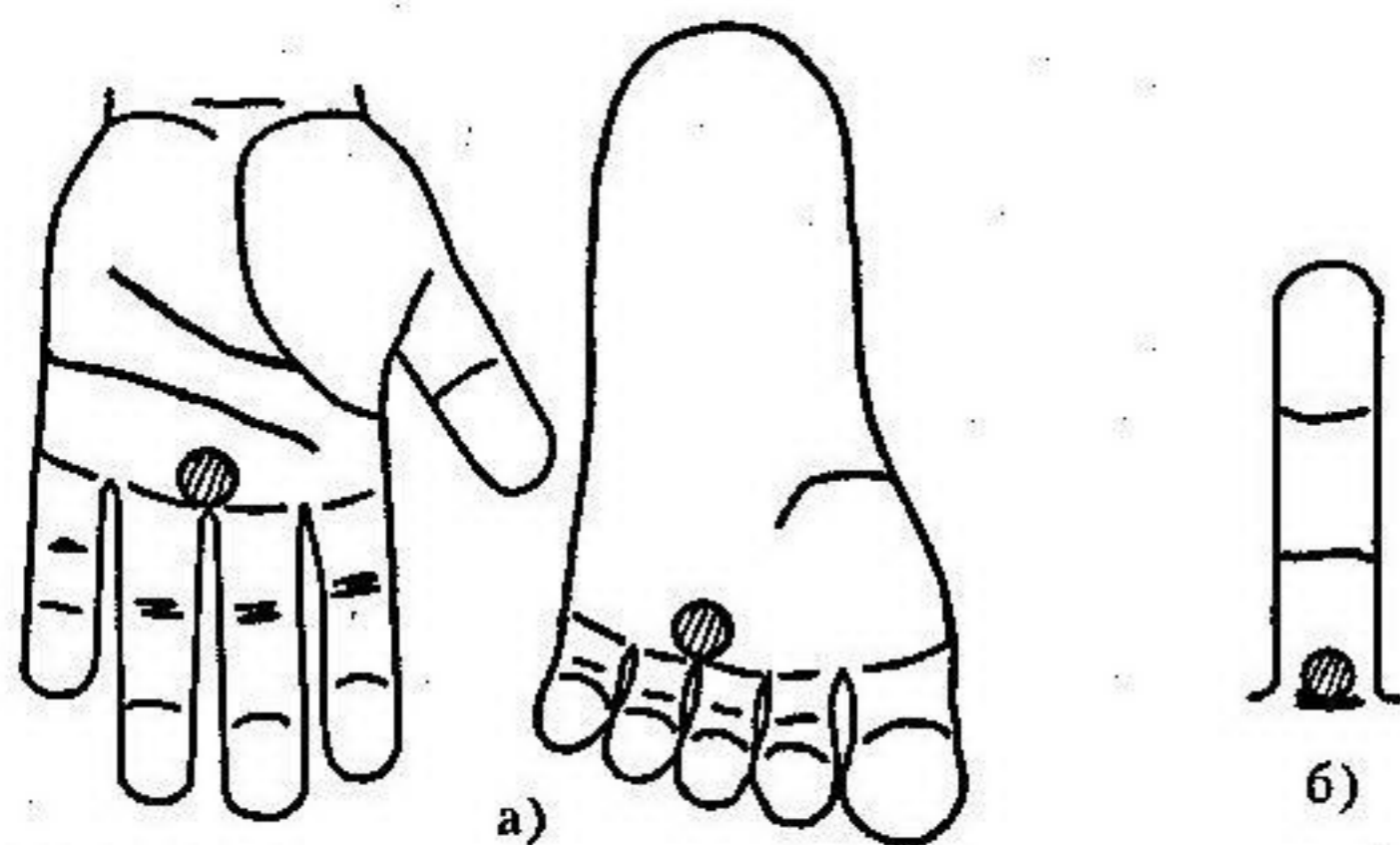


Рис. 22. Область воздействия при заболеваниях матки и мочевого пузыря:

а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

заболеваний этих органов, если вы знаете, что предрасположены к таковым, обращайтесь исключительно внимание на точки на бугорках под безымянным и средним пальцами (основная система) и у основания среднего пальца, чуть выше разделительной линии (рис. 23).

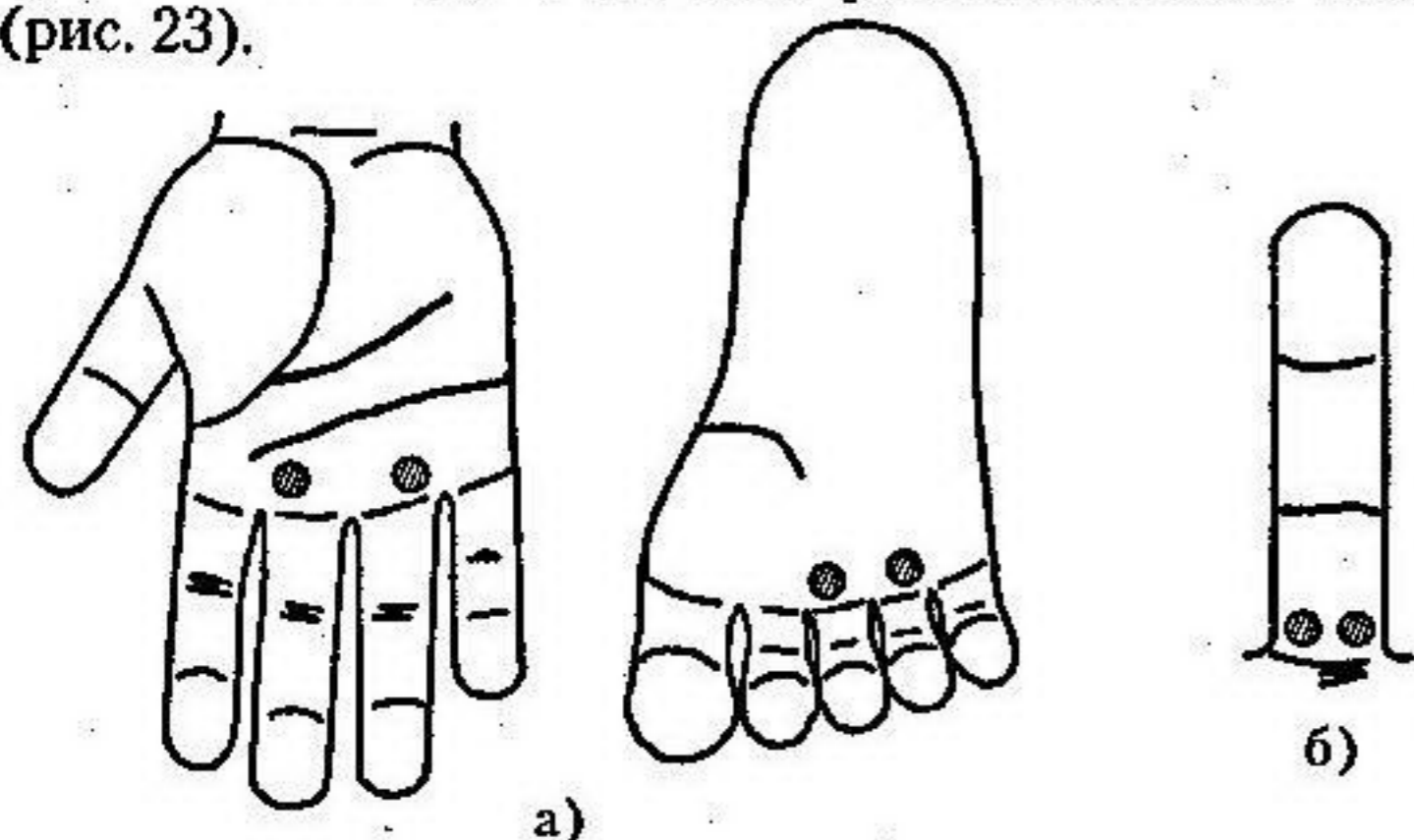


Рис. 23. Область воздействия при заболеваниях яичников: а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Массаж этих точек позволит вам поддерживать яичники в здоровом состоянии, поможет им справиться с возникшими проблемами. Кроме того, это отличное средство диагностики: если вы чувствуете непонятные ощущения внизу живота и не можете определить, что это такое, обратите внимание на чувствительность этих точек соответствия.

Так неприятно, когда болит живот. Жизнь сразу кажется немилой и уж, разумеется, немилосердной. Когда болит живот, хочется перво-наперво снять приступ, а потом уже разбираться, что болело и отчего. К сожалению, при обращении к официальной медицине вам наверняка придется дожидаться осмотра без обезболивающего. А может пройти не пять и не десять минут. Да и таблетки, принятые самостоятельно, подействуют не сразу и могут вызвать побочные эффекты. В этих случаях су-джок просто незаменим. Например, вы чувствуете боль в области пупка. Заметьте, пупок — это практически центр нашего организма, поэтому и точки соответствия надо искать в самом центре ладони и стопы, а если пользуетесь «системой насекомого», то в центре третьей фаланги среднего пальца (рис. 24).

Почки отвечают за то, чтобы наш организм своевременно избавлялся от всего ненужного. И сегодня, когда правильный образ жизни и питания считается практически роскошью, в большинстве организмов почки трудятся с двойной, а то и с тройной, нагрузкой.

Прекрасным средством помощи, поддержки и профилактики этих органов будет массаж су-джок. Чтобы найти точки соответствия на ладони, проведите мысленно линии от промежутков между пальцами (кроме большого). Таким образом, получатся

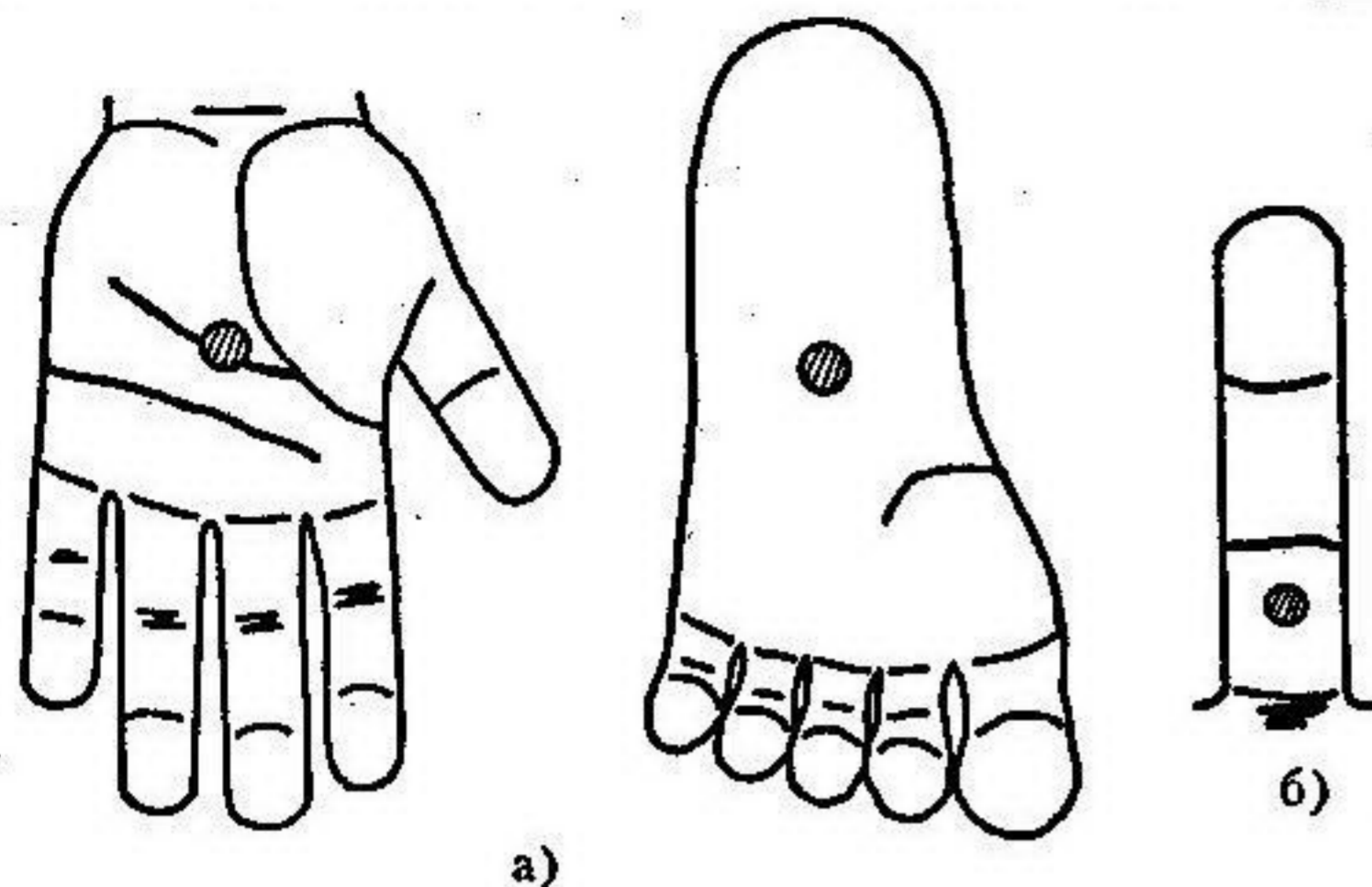


Рис. 24. Область воздействия при боли в области пупка:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

три линии. Точки соответствия почек находятся на двух крайних линиях, на высоте основания большого пальца (рис. 25).

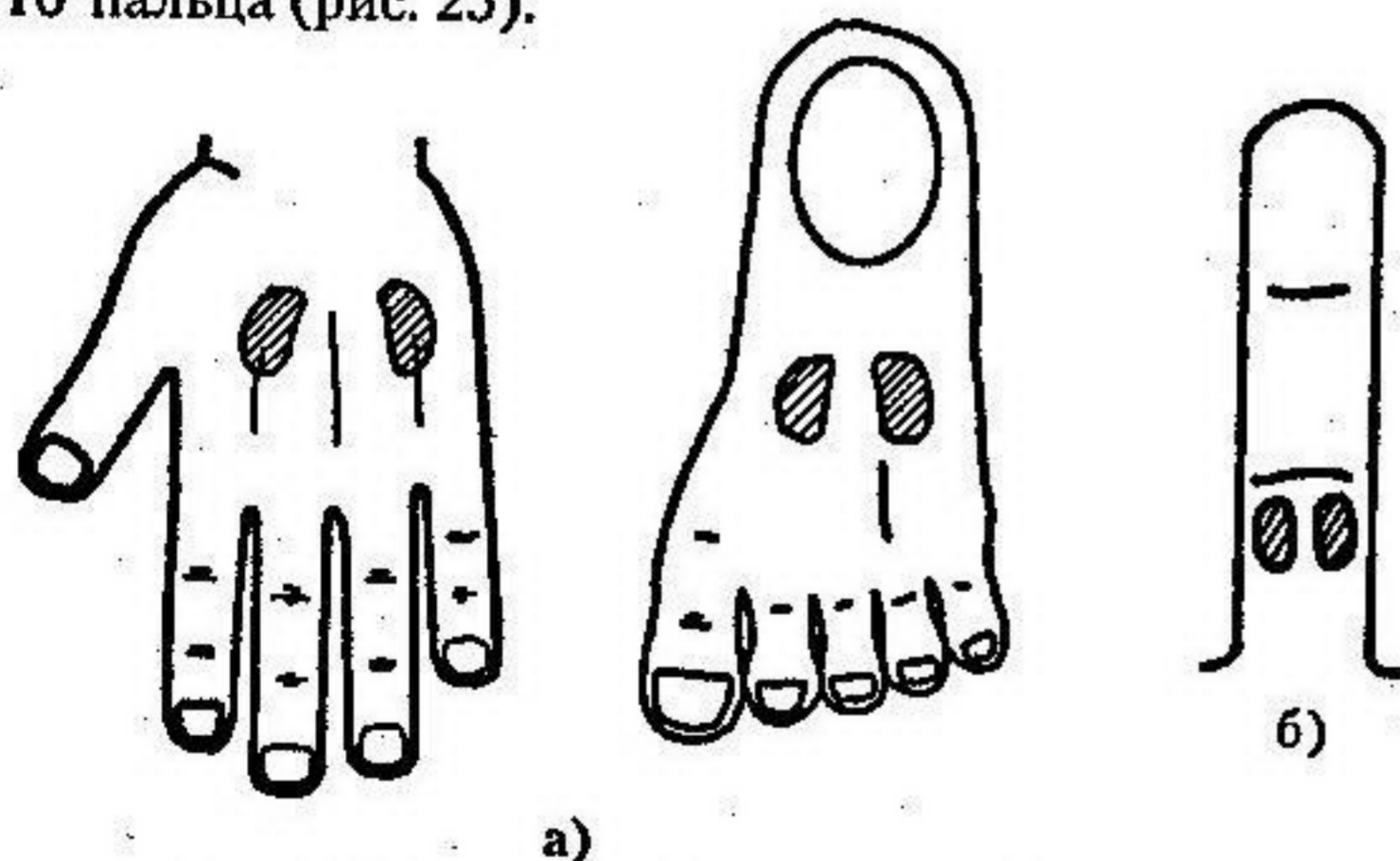


Рис. 25. Зоны воздействия при заболеваниях почек и надпочечников:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Помните в рекламе: «Наш дед молодость вспомнить решил» и выкатывающегося на роликах согнутого пополам дедушку? Так вот, если боли в пояснице лишают вас подвижности, вы сразу же теряете власть над телом и над жизнью. Ни встать, ни сесть, ни пройтись, ни прыгнуть — ничего не сделать без болезненных ощущений.

Су-джок спешит на помощь. Зона поясницы — на тыльной стороне ладони (ян-поверхность), на линии между безымянным и средним пальцами, практически в середине кисти. Как следует помассируйте эту зону, и вы почувствуете, как невидимый кол или навязчивая прищепка отпускают нервные окончания вашей многострадальной поясницы (с массажем ступни практически те же рекомендации). А если решите воспользоваться системой насекомого, массируйте зону под большим пальцем, также на тыльной стороне ладони (рис. 26).

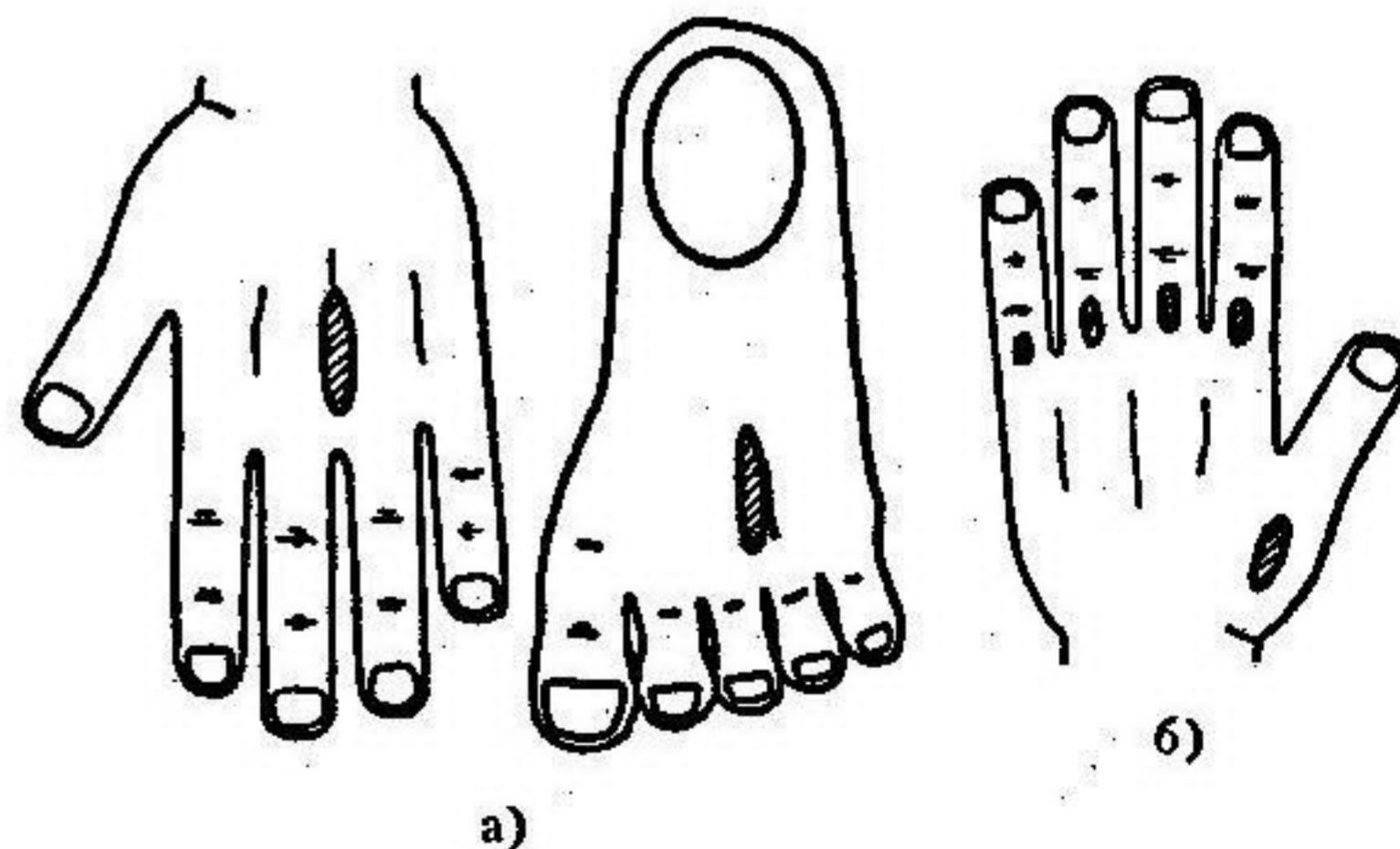


Рис. 26. Область воздействия при боли в пояснице:
а) в основной системе; б) в «системе насекомого»

Можно ли с помощью су-джок (напоминаю: система именуется по названиям активных частей тела: су — кисть, джок — стопа) помочь самим кистям и ступням? Ведь эти части тела практически самые активные, они постоянно соприкасаются с различными предметами и поверхностями, несут огромную функциональную нагрузку, и вообще без них наши руки и ноги, согласитесь, не были бы такими идеальными манипуляторами и средствами передвижения.

Су-джок и здесь имеет свою силу. Система очень проста. Если болит правая стопа, массируем указательный и безымянный пальцы левой кисти. И наоборот, если болит левая кисть, ищем зоны соответствия на безымянном и указательном пальцах правой стопы. При болях в левой стопе и правой кисти все, соответственно, в зеркальном порядке.

А если случилось потянуть или перенапрячь запястье либо щиколотку, массируйте зону разделительной черты между первой и второй фалангами (рис. 27) на указательном и безымянном пальцах конечности на противоположной стороне тела: левое запястье — пальцы правой ноги, правое запястье — пальцы левой ноги; левая щиколотка — пальцы правой руки, правая щиколотка — пальцы левой руки.

Локти и колени тоже часто бывают травмированы и нередко натружены. Здесь действует тот же принцип зеркальности верхней и нижней половины тела, с той лишь разницей, что зона локтя находится на разделительной черте второй и третьей фаланг указательного и безымянного пальцев противоположной руки, а зона колен — на разделительной черте второй и третьей фаланг указательного и безымянного пальцев противоположной ноги (рис. 28). Болит нога — массируем пальцы рук, болит рука —

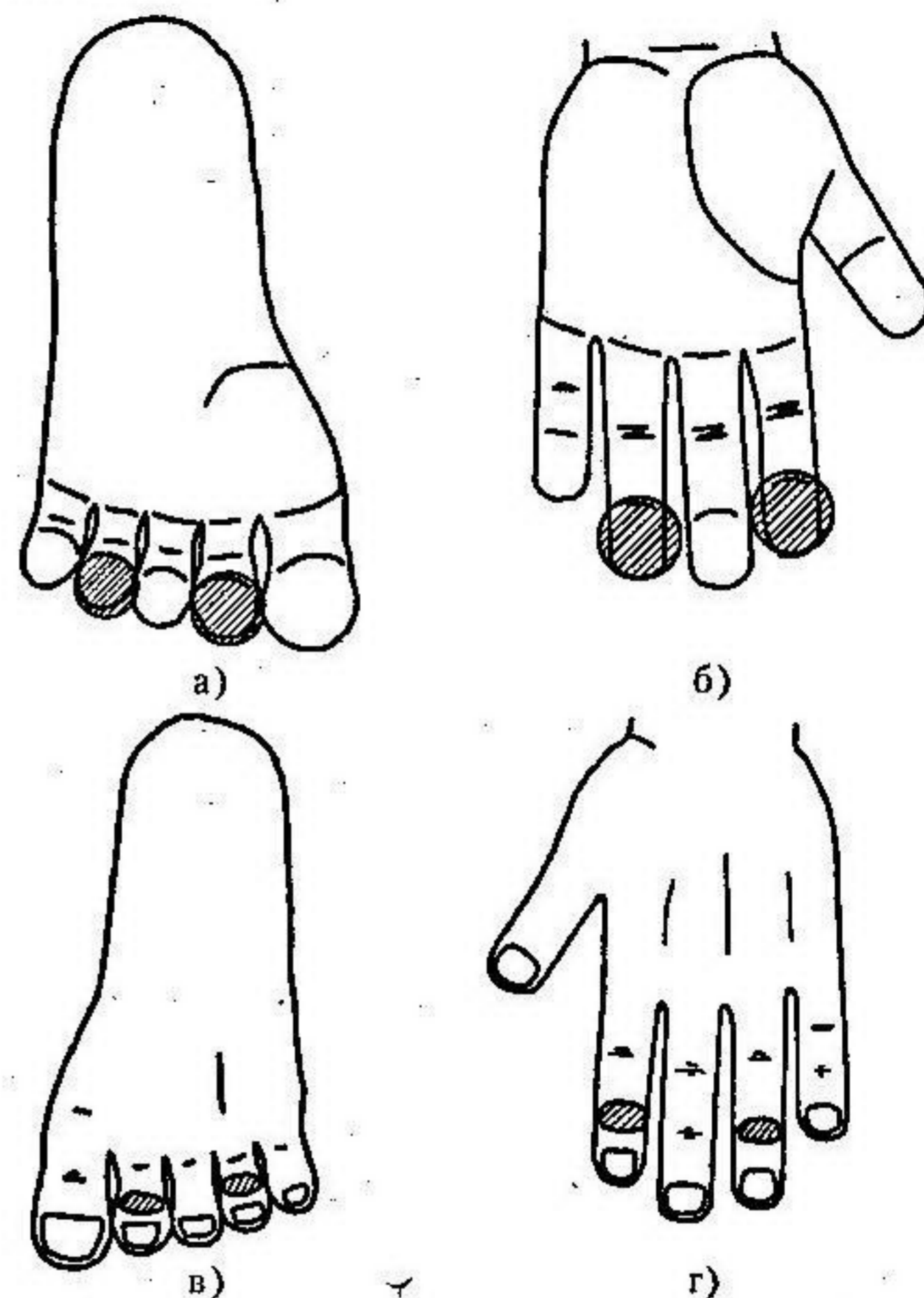


Рис. 27. Область воздействия при болях:
а) — в кисти; б) — в стопе; в) — в запястье; г) — в щиколотке.
массируем пальцы ног. Болит справа — массируем слева, болит слева — массируем справа.

Поднимаемся еще выше. Теперь «зеркалить» будут плечи и тазобедренные суставы. Думаю, принцип вы освоили, и проблем с нахождением нужных зон у вас не будет. Только обратите внимание, что

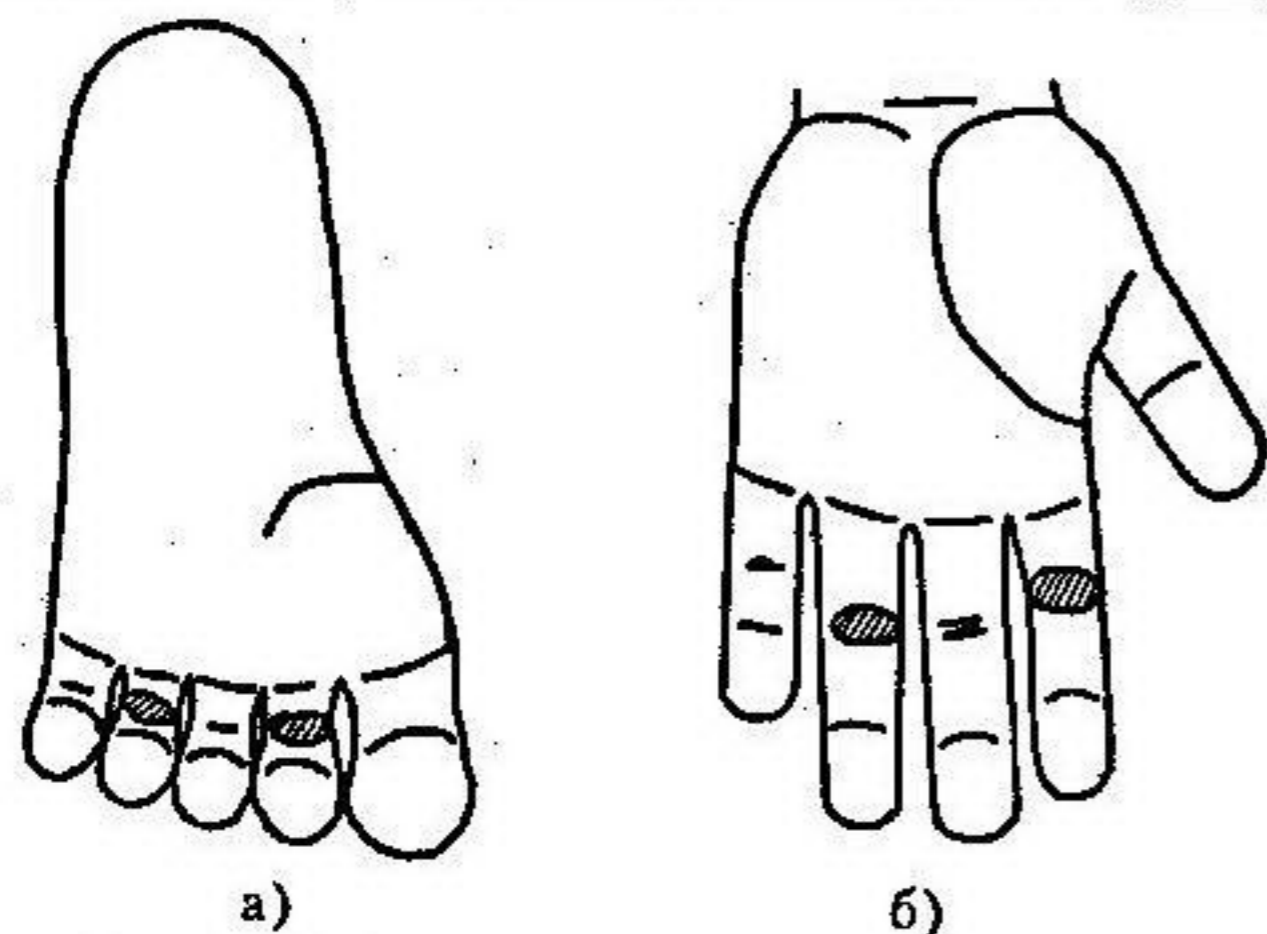


Рис. 28. Область воздействия при боли:
а) в колене; б) локте

зоны соответствия спустились с пальцев на тыльную сторону кисти (или стопы), точно под трети фаланги указательного и безымянного пальцев (рис. 29).

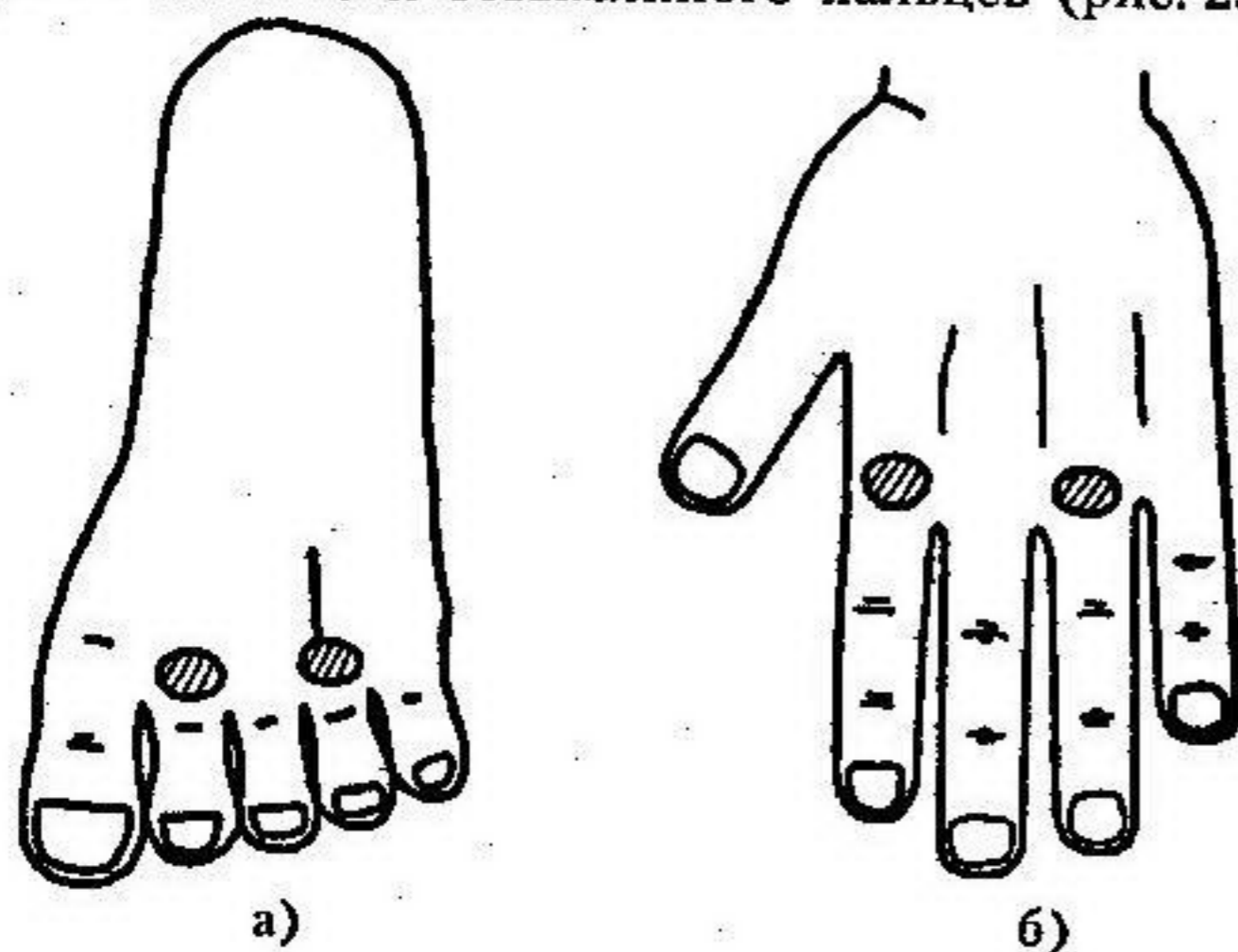


Рис. 29. Область воздействия при болях
а) в плече; б) в тазобедренном суставе

Ну а теперь поговорим о недуге, столь часто упоминаемом как в прямом, так и в переносном смысле. Хотя оно очень мешает нам жить, говорить об этом заболевании совершенно неловко. На него не сошлешься, как на головную боль, и не вызовешь всеобщее сочувствие, как при зубной. Оно портит существование и при этом является поводом для шуток.

Речь идет о геморрое. Вот уж напасть, так напасть. Но должна вам сказать, что су-джок может справиться и с этим. Точки волшебного избавления (и при этом практически незаметного для окружающих и безболезненного) находятся у окончания безымянного и среднего пальцев, как раз посередине (рис. 30), что по закону подобия вполне соответствует расположению страдающей части тела.

Итак, начинаем массаж точек и нисколько не сомневаемся в результате.

Вот мы и освоили точки, массаж которых поможет нам при самых распространенных недомоганиях. Среди

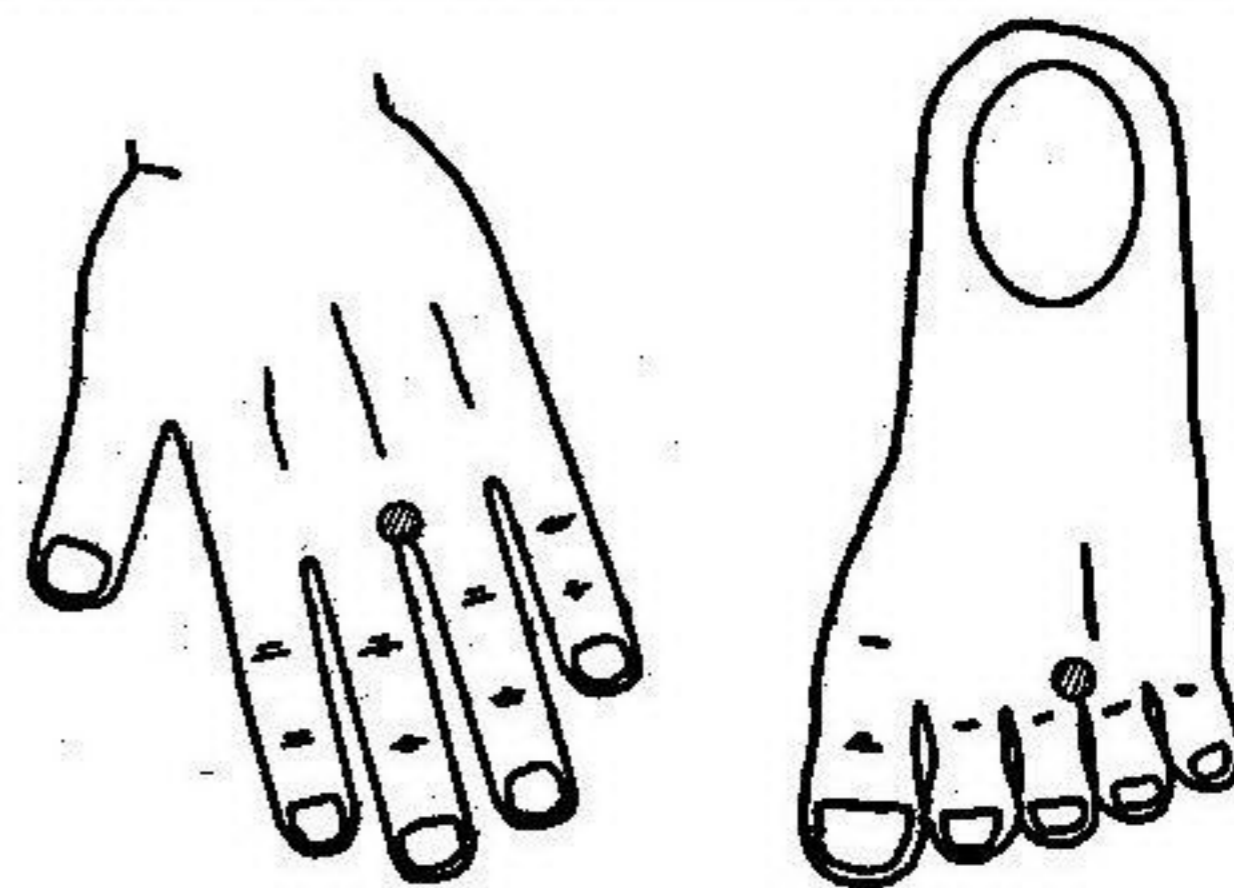


Рис. 30. Область воздействия при геморрое

них также есть точки самых важных органов нашего организма, чтобы вы могли своевременно и просто проводить диагностику их состояния и профилактику.

В отдельную подглавку вынесены состояния, которые требуют срочной помощи. Это очень важно — знать, как быстро и безопасно помочь себе и другому человеку до приезда врачей. Бывает, считанные минуты спасают нам жизнь или не дают утратить здоровье навсегда. Су-джок в этом смысле практически незаменимая система, так как она безопасна, не имеет побочных эффектов, не требует особых инструментов, препаратов и приборов.

Что делать, если помощь нужна немедленно?

Су-джок при травмах с кровотечениями

Чтобы остановить кровотечение, которое может возникнуть при переломе, надо найти кольцевую резинку (есть специальные для су-джок, но можно воспользоваться любой достаточно крепкой) и туго намотать ее на палец, который по закону подобия соответствует поврежденной конечности (желательно, чтобы резинка была черная). Резинка должна находиться выше места поражения, согласно тому же закону подобия. Держать ее нужно 5–8 минут, до появления неприятного ощущения в пальце. Если кровотечение не остановилось, найдите другой палец по закону подобия и повторите процедуру. Но обычно кровотечение останавливается за один прием.

Су-джок при внутреннем кровотечении

Если кровотечение внутри и определить его точную локализацию невозможно, рекомендую такие же

резинки намотать у основания всех пяти пальцев одной из рук. Кровотечение должно уменьшиться. Если это происходит медленно, перенесите резинки на другую руку и продолжайте процедуру.

Су-джок при маточном кровотечении (или сверхобильной менструации)

Для остановки маточного кровотечения помассируйте зону проекции матки по закону подобия, а затем наденьте резинку между средним и указательным пальцами на одну или обе руки (резинка идет между пальцами и закрепляется под косточкой большого пальца на запястье).

Су-джок при кровотечении из носа

Помассируйте точку носа в середине подушечки большого пальца, лучше спичкой или карандашом. Затем намотайте на палец резинку, так, чтобы она захватывала и точку носа. Резинка должна быть намотана достаточно туго. Кровотечение прекратится.

Су-джок при остановке дыхания

При остановке дыхания проводят не просто массаж определенных точек, а массируют целую область ладони от зоны соответствия носа к зоне соответствия легких. Массируют одним или двумя пальцами.

Если вы пользуетесь «системой насекомого», то надо массировать вторую фалангу любого пальца на любой руке или ноге. Делать это лучше не пальцем, он не дает достаточного эффекта, а карандашом, спичкой или любым другим достаточно острым (но не режущим) предметом. Для того чтобы эффект был

более быстрым, совместите массаж пальца с массажем зоны сердца.

Су-джок при остановке сердца или ухудшении его работы

Если у человека остановилось сердце, эффективнее всего действовать с помощью мини-системы. Помните, это когда все тело человека спроецировано на ногтевую фалангу пальца?

Найдите болезненную точку спичкой или карандашом и массируйте до непосредственного эффекта.

Если нарушается сердечный ритм: замедляется пульс, возникает аритмия — массируйте точки сердца на кистях и стопах (основная система) по часовой стрелке, это дает быстрый результат. Если пульс, наоборот, частый, проводите массаж против часовой стрелки. В крайнем случае можно прогреть сердечные точки жаром простой сигареты. Су-джок позволяет использовать во благо даже привычки, казалось бы не имеющие отношения к здоровью.

Су-джок при болях в сердце

При болях в сердце (чаще всего это связано с ишемической болезнью) лучше применять су-джок сразу и по основной системе, и по «системе насекомого». То есть массируйте одновременно зону соответствия сердцу на ладони и точку на указательном пальце (после массажа можно применить такие средства су-джок, как семена, в этом случае надо привязать или наклеить на точки соответствия сердцу семена калины, красной чечевицы или редиса). При болях в сердце, как правило, недостаточно одной процедуры и требуется 10–15 сеансов.

Глава 7. СПОСОБЫ СТИМУЛЯЦИИ ТОЧЕК

Поговорим подробнее о том, как стимулировать точки соответствия. Здесь сразу же возникает много вопросов.

Человек, впервые прочитавший о системе, может сделать два совершенно противоположных ошибочных предположения: что терапию можно проводить только специальными приспособлениями типа щупов и других или что для су-джок вообще не важно, как и чем стимулировать точки соответствия.

И то и другое мнение не верно.

Дело в том, что в су-джок разработаны десятки специфических способов стимуляции точек подобия. Это и дополнительное воздействие цветом, и прогревание, и терапия семенами, и многое другое. Поэтому считать, что массаж пальцами, спичкой, щупом или другим инструментом может производить совершенно одинаковое действие, неправильно. Самым эффективным лечением будет то, что подобрано специалистом су-джок именно для вас, с применением наиболее подходящих вам способов, инструментов и направлений методики.

Однако это вовсе не означает, что массаж, сделанный карандашом, ключом, спичкой или зубочисткой, как много раз рекомендовано в нашем пособии, не будет приносить результата. Будет. Специальные

инструменты и средства усиливают действие суджок массажа, но отнюдь не являются абсолютно необходимыми.

Чтобы вы были во всеоружии знаний о суджок, опишу основные способы терапии, которые он использует, и соответствующие инструменты. Тогда вы сможете по обстоятельствам выбирать тот тип лечения, который вам подходит в данных условиях.

Следующий вопрос: как именно массируются зоны и точки соответствия? Что должен чувствовать пациент? Какие признаки достаточной стимуляции могут проявляться на коже и в ощущениях?

Одно из правил терапии суджок заключается в том, что точка соответствия больного органа всегда болезненна.

Кроме того, массаж надо проводить, постоянно с равной силой надавливая на найденную точку — сначала не очень сильно, а затем с достаточным усилием. Если точка найдена правильно, то во время нажатия вы будете чувствовать непроизвольное подергивание в ней.

Но правильно найти и зафиксировать точку соответствия — это только половина успеха. Теперь надо найти способ правильной стимуляции. А правильным, как я уже говорила, будет тот способ, который:

а) более всего подходит для лечения данного органа (заболевания);

б) наиболее надежен и доступен в сложившихся обстоятельствах;

в) лучше всего знаком вам по предыдущей практике.

Итак, какие же существуют методы суджок массажа?

Выделяют пять основных способов:

- механический ручной массаж;
- прогревание;
- магнитотерапия;
- лечение семенами;
- цветотерапия.

Ручной массаж

Ручной массаж является основным базовым способом суджок и в то же время он — лучший для всех видов профилактики. В ручном профилактическом массаже, как правило, участвуют два пальца: указательный и большой.

Давайте немного отвлечемся и поговорим об удовольствии. Дело в том, что профилактический массаж суджок — это очень приятно. Если в вашем организме более-менее все в порядке и вы пользуетесь корейским методом для регулярной профилактики, есть шанс доставить себе незабываемое ежедневное удовольствие. Ведь тут можно проявить фантазию. Например, использовать для профилактического массажа кремы с добавками или масла. Тогда это будет не просто оздоровительная процедура, но и косметологический сеанс, ваши кисти и ступни приобретут молодой и ухоженный вид, будут меньше уставать... Но есть еще и диагностические сеансы.

Сядьте поудобнее и отведите для себя минут пятнадцать. Диагностика суджок — дело серьезное. А теперь внимательно, не спеша, исследуйте указательным или большим пальцем поверхности кистей и стоп с обеих сторон. Помните: мы пытаемся опре-

делить, нет ли на ваших конечностях участков или точек, чувствующих боль при нажатии, имеющих уплотнения или подверженных спазму.

Если такие участки есть, значит, организм сигнализирует о каком-то беспорядке. Запомните или пометьте эти зоны или точки, чтобы потом определить, к какому органу они относятся, и провести терапию.

После того как вы закончите профилактический осмотр, можно провести сеанс оказания поддержки больным органам, то есть как следует помассировать чувствительные или уплотненные точки до появления в них ощущения тепла и исчезновения боли и затвердений.

Возможен и обратный процесс. Если вы знаете, какой из ваших органов подвержен недугу или ослаблен, найдите его зону соответствия и помассируйте ее.

В качестве общей профилактики чрезвычайно полезен периодический массаж кончиков пальцев как на кистях, так и на стопах.

Механический массаж

Механическим называют массаж по методике суджок с применением каких-либо инструментов: специальных щупов, валиков, колец. Можно использовать также подручные средства: маленькие шарики, спички, зубочистки, карандаши, ключи, камушки и даже зерна. Длинные предметы (щупы, карандаши и т. д.) используются для массажа аналогично пальцам.

Определив точку, достаточно сильно нажмите на нее; после того как боль под вашим инструментом утихнет, продолжайте массаж, вращая инструмент по

часовой стрелке и против нее. Теперь, для усиления эффекта, нажимайте чуть сильнее. Необходимо, чтобы во время сеанса боль в точке совсем исчезла, а появилось ощущение тепла.

При хронических заболеваниях терапия, естественно, нужна не одноразовая. Предполагается целый курс процедур. Найдя правильные точки, массируйте их по 3–5 минут каждые 3–4 часа ежедневно, до тех пор пока ваше состояние существенно не улучшится. Периодический массаж быстро приводит к значительному улучшению, при этом не только снимаются симптомы, но и ликвидируются сам очаг и причина болезни.

А вот шарики, зерна и камушки действуют немного по-другому. Их наклеивают на зону соответствия больного органа и ежечасно 1–2 минуты массируют эти области.

И в том и в другом случае массаж проводится вибрирующими движениями до ощущения терпимой боли.

Массаж специальными кольцами

Одно из самых популярных приспособлений для специализированного массажа суджок — эластичное кольцо. Оно предназначено для стимуляции точек соответствия, которые находятся на пальцах наших ног и рук.

Для чего необходимы кольца? Допустим, вам необходимо стимулировать точки сразу нескольких зон одновременно — то есть большое количество точек проекций. Тогда вы надеваете на два или более пальцев эластичные кольца и проводите массаж.

Если мы вспомним, что в су-джок есть три системы соответствия, а в «системе насекомого» и мини-системе на пальцах сосредоточены проекции органов всего тела, станет понятно, почему массаж эластичными кольцами столь эффективен. Пользуясь ими, вы стимулируете все точки — как те, что сумели обнаружить, так и те, которые вам еще неизвестны.

Как проводится процедура? Надеваете кольцо на палец и начинаете прокатывать его вниз-вверх до ощущения стойкого тепла и расслабления всех болезненных точек. Только после этого сразу снимите кольцо с пальца, не надо пытаться носить его как можно дольше: к лечебному эффекту это не приведет, зато будет задерживать ток крови. Снимите кольцо сразу после окончания процедуры.

Через несколько часов повторите сеанс.

Массаж роликовым массажером

Роликовые массажеры используют чаще всего для стимуляции обширных или средних зон соответствия, в этих случаях они наиболее эффективны, так как с их помощью можно добиться хорошего лечебного эффекта на плоских, неровных поверхностях. Подобный же эффект дает и использование массажера «Каштан».

Прогревающие процедуры су-джок

Иногда в качестве специальных процедур су-джок рекомендуется прогревание.

Тепло — это расширяющая энергия, и она стимулирует наш организм как на физическом, так и на

энергетическом уровнях. Если в какой-то точке меридиана наблюдается избыток холода, прогревание соответствующей точки может быть наиболее эффективным.

Для прогревания (кстати, эта процедура была известна еще в Древнем Китае) используются специальные полынные палочки (скрученные в «сигары» листья полыни), называемые моксами. Можно прикладывать их к определенной точке просто так, а можно использовать специальные подставки, которые продаются вместе с моксами.

Моксу поджигают, но она не загорается, а начинает тлеть, прогревая выбранную вами точку соответствия. Особенно эффективны прогревания на ладонях или стопе.

Разумеется, если у вас нет моксов, можно провести процедуру и просто теплым предметом подходящих формы и размера.

Давайте разберем процедуру прогревания на примере простудных заболеваний и гриппа.

Вот представьте: вы приходите домой, глаза режет, голова болит, из носа, извините, течет, а в горле как будто бегают маленькие и колючие ежики. Знакомо? Что же вы предпринимаете в таком случае? Принимаете таблетки? Парите ноги? Пьете горячий чай с медом и лимоном? Все это, наверное, помогает в тех или других случаях. Но я советую вам прогревание по системе су-джок — результат, как говорится, гарантирован.

Сколько процедур проводить? Столько, сколько нужно, но вряд ли вам потребуется больше пяти ежедневных сеансов. И помните: если для того, чтобы унять неприятные симптомы, потребовалось достаточно большое количество прогреваний, значит,

без процедур заболевание протекало бы очень серьезно. Су-джок вам непременно поможет.

Даже если вы упорно ходили на работу, пытаетесь не замечать простуду, и не начали лечение вовремя, не стоит отчаиваться: су-джок помогает на любых стадиях болезни. И даже если у вас нет мокс, то можно просто прогреть ладони любым доступным способом, например, налить в банку горячей воды и, обхватив ее ладонями, таким образом прогреть нужные точки соответствия (10–15 минут).

Моксотерапия может проводиться параллельно с другими методами лечения и практически не имеет противопоказаний.

Лишь непереносимость дыма моксы может быть причиной отказа от лечения этим методом. А также нежелательно применение этой методики для лечения гипертонической болезни и гипертиреоза.

Массаж с помощью семян

Этот метод также имеет в своей основе су-джок. Действует тот же закон подобия. Давайте посмотрим на основной принцип этого метода. Семя — это сконцентрированная в физической оболочке жизненная сила. Представляете, какой мощью обладает маленькое, почти невесомое семечко?

Но ни одна живая субстанция на Земле не может быть абсолютно замкнутой. Все живое постоянно обменивается энергией с другим живым и с внешней средой. То есть вся природа постоянно «энергетически дышит». Этот процесс и используется в семянотерапии су-джок. Семя как источник жизни может поделиться этой жизненной силой с человеком, способствуя его здоровью. Главное, чтобы был правиль-

но найден канал такого обмена. При лечении биологические поля семян вступают во взаимодействие с зонами соответствия больным органам и частям тела, восстанавливая их энергетический потенциал. Так что не удивляйтесь, если после процедур семена изменятся: обретут иные структуру, форму и цвет (станут мягкими, хрупкими, потрескаются, почернеют, увеличатся или уменьшатся в размере). Если семена изменились, значит, шел активный процесс обмена энергиями, что означает эффективное лечение.

В связи с тем что в су-джок семена используются активнее всего, была создана целая система соотношения семян и Шести энергий. Сразу обращаю внимание, что в этом случае мы прибавим еще две энергии: Энергию Света и энергию тьмы. Итого получится восемь.

Все семена разделены на восемь групп по цвету, вкусу, запаху цветов растений, которые произрастают из этих семян, и их плодов.

Есть семена категорий ветра, тепла, жара, влажности, сухости и холода. Особое место занимают категории тьмы (из одного цветка — одно маленькое сферическое семя) и света (из одного цветка — много мелких семян в виде группы).

Семена категорий света и тьмы часто сопоставляют с ян- и инь-семенами. Если принять это во внимание, то семена каждой энергетической категории можно определять по двум признакам, получая в результате, например, семена света-ветра или тьмы-ветра.

Более простой подход к семянотерапии — это принцип подобия.

Рассмотрите внимательно семена бобовых, кукурузы, редиса. Что они вам напоминают?

А если посмотреть на их жизнь? Когда нежный с виду росточек пробивает плотную почву, разве это не акт рождения? Какая сила! Какая настойчивость, какая воля к жизни! Да, у растений, несомненно, очень сильная воля к жизни, именно это позволяет использовать их в терапии су-джок как средство, подкрепляющее основную стимуляцию. Но здесь нет ничего мистического. Даже заядлый скептик признает, что в семенах огромное количество жизненной энергии, потому что им предстоит вырастить из себя стволы, листья, цветы и т. д. — все, что способствует жизни нового поколения растений. Итак, с помощью семян жизнь продолжается. Кроме того, приклеивание семени — это постоянный массаж. Таким образом, воздействие на точки соответствия также осуществляется в двух направлениях: механическом и энергетическом.

А почему, вы думаете, особенно эффективны семена, у которых есть острые уголки и грани? Именно потому, что это усиливает механический эффект. Энергетически семена подбираются по разным параметрам, и делать это возможно даже интуитивно. Чаще всего используются семена гречихи, яблок, проса, редиса, свеклы, гороха, фасоли, винограда, зернового перца. Но есть и другие варианты.

Давайте рассмотрим для примера несколько вариантов отбора семян для лечения с помощью су-джок. Если за основную характеристику семени принимается форма, то семена отбирают, руководствуясь их внешним сходством с пораженным органом. Посмотрите внимательно, и вы заметите, что для почек лучше всего подойдут семена фасоли. А сердце воспримет благодатную энергию от семян калины или гречихи. Если болят глаза, лучше всего использовать

горох или черный перец. Для поджелудочной железы нет ничего лучше виноградных косточек.

Можно основывать лечение и на другом принципе. Например, на соответствии цвета. Тогда выбор надо будет сделать по-другому. Легким подойдут коричневые семечки груши. А если у вас атония кишечника, не следует пренебрегать темно-зелеными семенами тмина.

Если вы хорошо разбираетесь в траволечении и просто в свойствах растений, полезных для здоровья, можно сочетать эти знания со знанием о точках соответствия су-джок. Так, для желчного пузыря очень полезны плоды шиповника. Примените их методом су-джок, и вам станет намного легче. То же самое можно рекомендовать при недугах, постигших печень. А семена кукурузы будут исключительно действенны при сахарном диабете. При сердечной недостаточности возьмите семена ландыша.

И еще один маленький секрет. При терапии семенами по методу су-джок лучше использовать как «полигон» для лечебных процедур стопы. Почему? Да потому, что семена растений, приклеенные к стопам, при ходьбе будут постоянно стимулировать точки соответствия, что увеличит эффективность лечения в несколько раз.

Массаж и магнитотерапия

Как известно, ученые находят на нашей планете все больше и больше волно-полевых структур, а говоря проще — разного рода полей: электрических, магнитных, энергетических и т. д. Каждое поле влияет на жизнь человека. Магнитные поля способны

изменять наше самочувствие, влиять на процессы, проходящие в организме.

Магнит, собственно, — это своеобразный артефакт, в котором изначально заложен закон единства и борьбы противоположностей. Это нечто целое, что, с одной стороны, притягивает, а с другой — отталкивает, при этом оставаясь неизменным. За счет этого удивительного свойства магнит прекрасно действует как инструмент су-джок для гармонизации потоков энергий. Попадая на биоактивную точку, он в зависимости от ситуации оттягивает или, наоборот, притягивает энергию, таким образом выправляя положение и способствуя изменениям направления процесса с патологического на созидательный.

Какие магниты можно использовать? Самые разные, их довольно много: кольцевые, круглые и даже магнитные стрелки. Так как магнит надо помещать на самую болезненную точку зоны лечебного воздействия, вы можете использовать не только его волшебные «магнитные» свойства, но и механическое воздействие как массажного инструмента. Эффект от этого только усилится. Су-джок не имеет противопоказаний и побочных эффектов, поэтому в процессе самоисцеления не запрещается, более того, даже рекомендуется. Главное — старайтесь творчески подходить ко всем стадиям и методам.

Цветной массаж су-джок

Цветотерапия была известна еще в Древнем Египте. Ее применяли жрецы, считая частью религиозных ритуалов, служащих для здоровья и освобождения от отрицательной энергии. Современная медицина также признает результативность лечения цветом,

однако использует ее больше всего как дополнение к официальным методам лечения.

Сейчас мы не будем оспаривать мнения медиков, а просто воспользуемся их опытом и опытом целителей древности, соединяя две удивительных методики: су-джок и цветотерапию. Они прекрасно взаимодополняют друг друга.

Су-джок предполагает воздействие на энергетику человека через стимуляцию определенных энергетически активных точек на физическом теле. То есть эта система воздействует на энергии через физиологию.

Цветотерапия использует еще не до конца изученное воздействие разных цветов на организм человека. Каждый цвет действует по-разному. Этот механизм не совсем понятен, но явно имеет прямую линию энергетического воздействия. Именно это воздействие с разных сторон и позволяет считать «цветной су-джок» практически универсальным методом.

Цветом обычно лечат заболевания, которые проявляются наружно: изменением цвета кожи, сыпью, огрубением или еще как-то... Энергия цвета хороша, когда она как бы видит, на что конкретно надо воздействовать, и возвращает наружным покровам их естественный вид, тем самым искореняя и саму болезнь.

Например, если на коже появилось какое-то покраснение, но место покраснения не болит, не чешется и не опухает, то есть непонятно, что именно означает этот симптом, на помощь придет черный цвет.

А если кроме нарушения цвета кожи вы ощущаете еще и зуд и находите припухлость, значит, вам нужен для лечения зеленый цвет (но только в

случае, если боли тупые и не затяжные). Огрубелости, трещины, эрозии и сильные, но кратковременные боли лечит кардинальный красный цвет. А на постоянные сильные болезненные ощущения, язвочки и потемнение покровов кожи прекрасно воздействует цвет солнца — желтый.

Спрашивается, как это все можно сочетать с суджок. Очень просто. Попросите у ребенка фломастеры, а если у него их нет, купите набор себе (и на всякий случай для нежданной радости ребенку тоже) и приступайте к цветотерапии методом суджок.

Находите точку, определяете, какой цвет вам нужен, и смело раскрашиваете точку выбранным фломастером. Если на коже есть царапины, язвы, трещины и вообще она чувствительно-болезненна в этом месте, конечно, не надо заниматься рисованием, а лучше всего использовать цветную бумагу, приклеивая или привязывая ее в нужной зоне (цветной поверхностью к коже).

Цветотерапия в суджок находится в ведомстве Закона подчинения. Помните, мы в начале книги говорили о стихиях? Закон подчинения включает также и пять элементов (те, кто знаком с фэн-шуй, этому совсем не удивятся). Элементы, составляющие тело человека: Дерево, Огонь, Вода, Земля, Металл. Стихии, напоминая: ветер, тепло, жар, влажность, сухость, холод. Естественно, как и во всех восточных системах, одно с другим связано. Мы уже приводили эти сочетания, но давайте сделаем это еще раз.

Итак:

дерево, ветер — синий, зеленый;
земля, влажность — желтый;
вода, холод — черный;

тепло, огонь — красный;
жар, малый огонь — оранжевый;
металл, сухость — белый.

Очищение и снятие депрессии с помощью суджок

Суджок и очищение — наверное, вы удивитесь. Но именно корейская система поможет вам очистить свой организм без вреда для здоровья и одновременно наполнить его гармоничной энергетикой.

Давайте начнем с простого. Почему вы решили заняться чисткой организма? Количество ответов на этот вопрос, как правило, весьма ограничено.

- Вы поправились, чувствуете себя отяжелевшей и хотите похудеть.
- Надоели постоянная усталость и апатия, хочется вернуть тонус жизни.
- Настроение оставляет желать лучшего, а работать так и вообще не хочется.
- Начались какие-то постоянные недомогания.

Могут быть и другие варианты, но эти в целом основные.

Что же сделать в первую очередь? Начинать надо со всем известных и понятных моментов.

- Например, необходимо устраивать себе разгрузочные дни и дни щадящей диеты. Организм нуждается во времени, когда он сможет освободиться от всего лишнего, не отвлекаясь на переработку нового. Такой своеобразный санитарный день для собственного тела никогда не помешает. А если эти дни станут регулярными, улучшений вам просто не избежать.

- Введите в свой рацион побольше жидкости. Пейте воду. Но я не советую вам увлекаться минералкой. У минеральной воды весьма специфические свойства, и подбирать ее качественно и количественно нужно осторожно, чтобы не сбить баланс минеральных веществ. Пейте лучше всего насыщенный витамином С отвар шиповника или компот из сухофруктов. И вкусно, и очень, очень полезно.
- И конечно, надо двигаться. Двигаться просто необходимо. И именно движение станет первой процедурой су-джок. Потому что при ходьбе, беге, прыгании, езде на велосипеде и т. д. как нельзя лучше стимулируются активные точки на стопах. А что это, как не процедура су-джок?..

А теперь присовокупим к общим правилам специальные техники су-джок.

Их совсем немного, и они очень просты и эффективны. Эти упражнения помогут вам разработать сразу все точки соответствия на руках, а значит, тонизировать и зарядить энергией весь организм. А наполненное энергией тело тут же сбрасывает с себя все лишние килограммы.

1. Снимите все кольца и браслеты с обеих рук. При упражнении они будут вам мешать, да и энергетика не любит лишних «громоотводов». Теперь сильно разотрите ладонь о ладонь.

2. Возьмите одной рукой пальцы другой и сжимайте, пока ладонь не покраснеет. Давите их и «выжимайте». Закончив с одной рукой, то же самое сделайте со второй.

3. Теперь большим пальцем одной руки энергично помассируйте ладонь другой, стараясь не пропу-

стить ни одного участка, ведь именно на нем может оказаться какая-то «ленивая» точка. «Разравнивайте» ладонь с усердием и тщанием. Не оставьте без внимания ни одного бугорка или впадинки. Потом то же самое сделайте с ладонью другой руки.

Вот, собственно, и все. После такого массажа ладонь должна стать красной, появится некоторая «восковость» пальцев, словно их смазали воском. А руки после упражнений должны слегка «гудеть».

Процедуры, на первый взгляд, совсем простые. Но стоит только начать напоминать себе о них каждый день, и улучшение самочувствия не замедлит проявиться. Система су-джок еще раз доказывает, что в заботе о здоровье нет мелочей. И наоборот — вся забота о здоровье именно из мелочей и состоит.

Маленькая точка на ладони отвечает за здоровье органа, а от его благополучия зависит работа системы органов и всего организма. Коротенький сеанс массажа по системе су-джок принесет оздоровление органу и не даст развиваться патологическому процессу. Чуть больше внимания к выбору нужной точки — и из почти игрушечного, несерьезного массажа су-джок превращается в мощную защитную систему для вашего здоровья. Немного доверия древним знаниям — и вот уже в процессе оздоровления участвует не только ваше тело, но и психика: здоровье — дело системное, состоящее из очень важных мелочей.

Массаж на каждый день

Помощь глазам

Компьютер по восемь часов в день — это нелегкое испытание, которое предлагает цивилизация одному

из главных человеческих органов чувств — глазам. Какие бы защиты ни стояли на экране, все равно к вечеру глаза устают от едва заметного мигания монитора, слизистая высыхает, а иногда даже возникает воспаление. А уж чувство легкого жжения и «песка в глазах» к вечеру становится привычным. Помогите своим глазам массажем суджок. Найдите точку соответствия органам зрения на большом пальце руки или ноги и аккуратно помассируйте ее. Даже однократная процедура принесет облегчение и улучшит ваше состояние, взгляд снова станет ясным.

Массаж при головной боли

Еще одно неприятное следствие современного ритма жизни — прочно вписавшаяся в наше расписание головная боль. Итак, запоминаем: если боль просочилась в область лба, помассируйте точки на подушечках больших пальцев левых руки и ноги или все подушечки целиком. Если стреляет и гудит в висках, ищите точки соответствия на «височках» большого пальца — по обе стороны от верхней части ногтя. Волшебная точка, которая избавит вас от боли в затылке, находится под основанием ногтя большого пальца.

Если болит спина

Массаж зоны, расположенной под точкой соответствия затылку, то есть на несколько миллиметров ниже основания ногтя большого пальца, поможет справиться с «любимыми» недомоганиями, связанными с остеохондрозом, сидячим образом жизни и все время склоненной головой. Это зона соответствия шее и шейно-грудного отдела позвоночника.

Когда подступает простуда

Если вдруг почувствовали признаки наступающей простуды, проведите профилактику, массируя активные точки, связанные с носом, гортанью, легкими и ушами. Так вы перекроете коварному заболеванию все пути.

Массаж при боли в пояснице

Стало трудно вставать и садиться? Что-то произошло с вашей поясницей? Быстренько переворачивайте левую руку пальцами вниз и ищите точку примерно посередине тыльной стороны кисти. Но не забудьте, что поясничные боли могут быть связаны не только с позвоночником, но и с почками. На всякий случай найдите точки соответствия этим органам и проведите профилактику.

Чтобы избавиться от одышки

Сегодня, поднявшись по лестнице, вы поняли, что страдаете одышкой. В этом случае вам нужно найти зону легких у основания большого пальца и тщательно массировать ее каждый день, пока не наступит явное улучшение и вы не станете снова легко и свободно дышать, справляясь с физическими нагрузками.

Если заболел живот

В этом случае обычно трудно бывает определить, какой именно из органов страдает. Поэтому на всякий случай проведите курс помощи по точкам соответствия печени, желчного пузыря, желудка, поджелудочной железы и кишечника.

Облегчение состояния при месячных

А вот совет исключительно для женщин. За несколько дней до начала месячного цикла начинайте регулярно массировать область, соответствующую женским половым органам. Это значительно облегчит проявления предменструального синдрома и дисменореи.

Су-джок и синдром хронической усталости

Еще одна «модная» болезнь цивилизации, которая портит жизнь и при этом норовит спрятаться за многочисленными, но по отдельности незначительными симптомами, — синдром хронической усталости. Если вы страдаете от этого недуга, рекомендую взять за правило массировать точки головного мозга и шейного отдела позвоночника, которые находятся на внешней стороне первой фаланги большого пальца левой ноги.

Поможем суставам

Если по роду профессии вам приходится много писать, стенографировать, набирать текст на компьютере или заниматься монотонным ручным трудом, отнеситесь с особым вниманием к состоянию суставов. Регулярно разминайте их и массируйте, чтобы они как можно дольше оставались здоровыми и подвижными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы с вами освоили базовые техники системы су-джок. Это рабочая методика, то есть она приносит положительные результаты в любом случае. Ею может пользоваться любой человек независимо от возраста, пола, вероисповедания, расы или заболеваний. Ведь су-джок не имеет противопоказаний. В крайнем случае, сделав что-то неправильно, вы просто не добьетесь нужного результата, но ничего плохого произойти не может.

Однако есть одно обстоятельство, которое может существенно снизить ваши успехи. Нет, разумеется, су-джок все равно будет действовать, но, увы, не так эффективно. Это обстоятельство выражается фразой: «Этого не может быть». Фраза обладает мощным энергетическим импульсом, который буквально как силовое поле препятствует всем энергоизменениям в вашем организме. Я уже говорила, что верить в су-джок необязательно. Но допустить в свое сознание мысль о том, что это может помочь, надо постараться. Вы пропускаете мысль, и все энергетические каналы уже готовы принять благотворное воздействие системы.

А если вы раз за разом повторяете: «Этого не может быть», се энергетические дверки тут же заклю-

пываются и потокам лечебной энергии приходится проникать в узкие щели. Процесс выздоровления замедляется, иногда становится таким медленным, что это еще и еще усиливает вашу убежденность в «невозможности».

Чтобы такого не случилось, перед тем как приступить к процедуре, прислушайтесь к себе: впустили ли вы в сознание спасительную мысль о том, что быть здоровым возможно и что су-джок поможет вам в этом? Раскройте этим мыслям, примите их. Верить необязательно, можно даже подсмеиваться и подтрунивать над собой, разминая точки на кистях и стопах, но думать, что помощь невозможна, просто противопоказано. И это единственное противопоказание, которое есть в системе су-джок.

Пак Чжэ Ву открыл до гениальности простой способ найти общий язык со своим телом, не обладая мощной теоретической базой и специальными углубленными знаниями. Диалог с организмом налаживается буквально с первых минут. А если вы будете практиковать су-джок постоянно, то вам предстоит радостные открытия. Оказывается, наше тело создано не для того, чтобы болеть и недомогать, мешая нам наслаждаться жизнью. Оно готово быть здоровым, бодрым, сильным и стройным и само с удовольствием укажет вам, что нужно подправить, чтобы избежать болезней. Оно просто покажет это на ваших ладонях, тихонько напоминая, какой орган сейчас подустал или ослаб и нуждается в энергетической поддержке.

А проводя время от времени диагностику по системе су-джок, вы как бы спрашиваете свой организм: «Ну, что у нас там происходит? Помощь нужна? Где? Какая? Не волнуйся, дорогая печень, сейчас

мы избавим тебя от этого дискомфорта». «Спасибо» организма скажется на всей вашей жизни, которая станет светлее и легче, когда вы избавитесь от болезней.

Так что пользуйтесь уникальным знанием себе во благо!

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ СУ-ДЖОК, И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ВОСТОЧНЫХ МЕТОДОВ	3
ГЛАВА 1. КАК СУ-ДЖОК ЗАВОЕВАЛ МИР	10
ГЛАВА 2. ПРИНЦИПЫ И ЗАКОНЫ ДЕЙСТВИЯ ТЕРАПИИ СУ-ДЖОК	15
Закон Пяти Первоэлементов	15
Принцип Шести энергий	19
Три кита энергетики человека	36
Су-джок — система подобия	42
ГЛАВА 3. ЗАКОН ПОДОБИЯ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ	46
Инь-ян-принципы сторон тела	47
Верх и низ в системе су-джок	54
Стандартные системы соответствия телу на кистях и стопах	57
ГЛАВА 4. ЧТО ЛЕЧИТ СУ-ДЖОК?	63
ГЛАВА 5. ЛЕЧЕНИЕ ПО БАЗИСНЫМ ТОЧКАМ	70
Базисные точки инь	72
Базисные точки ян	74

ГЛАВА 6. СУ-ДЖОК ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	79
Воздействие на точки соответствия	79
Что делать, если помощь нужна немедленно?	100
ГЛАВА 7. СПОСОБЫ СТИМУЛЯЦИИ ТОЧЕК	103
Ручной массаж	105
Механический массаж	106
Массаж специальными кольцами	107
Массаж роликовым массажером	108
Прогревающие процедуры су-джок	108
Массаж с помощью семян	110
Массаж и магнитотерапия	113
Цветной массаж су-джок	114
Очищение и снятие депрессии с помощью су-джок	117
Массаж на каждый день	119
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	123

Популярное издание

Платонова Ольга

СУ-ДЖОК: ТЕРАПИЯ ДЛЯ ВСЕХ

Ответственный редактор *Н. Смирнова*
Художественное оформление *Т. Любченко*
Компьютерная верстка *Е. Сальниковой*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Корректор *Н. Старостина*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 03.05.07.
Формат 84×108^{1/32}. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.
Усл. печ. л. 6,72. Доп. тираж 7000 экз. Заказ 2175.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и популярная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Сова»
195112, г. Санкт-Петербург, а/я № 51
E-mail: ooosova@mail.wpfus.net

Издано при участии ООО «Харвест».
Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

Су-джок

терапия для всех

Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах.

Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие.

Су-джок — это не знахарство и не целительская практика, это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Применение су-джок не требует никакого дополнительного оборудования, эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже десятилетний ребенок.

интернет-магазин

OZON.RU



26203573

ISBN 978-5-17-042722-2



9 785170 427222