



НАРОДНАЯ  
КНИГА  
ЗДОРОВЬЯ



**ДМИТРИЙ  
КОВАЛЬ**

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ ТЕЛА

КЛЮЧ К ИЗБАВЛЕНИЮ

ОТ БОЛЕЙ И БОЛЕЗНЕЙ



Народная книга здоровья

Дмитрий Коваль

**Целительные точки тела.  
Ключ к избавлению от болей  
и болезней. Полный атлас**

«АСТ»

2016

УДК 615.821.2  
ББК 53.54

**Коваль Д.**

Целительные точки тела. Ключ к избавлению от болей и болезней.  
Полный атлас / Д. Коваль — «АСТ», 2016 — (Народная книга  
здоровья)

ISBN 978-5-17-097163-3

Массаж целительных точек стоп и ладоней — одна из самых эффективных, доступных и совершенно безопасных систем оздоровления! Из книги вы узнаете о расположении основных точек, о способах эффективного воздействия на них, научитесь лечить многие заболевания без лекарств и вредных последствий. Благодаря подробным иллюстрациям, инструкциям и рекомендациям вам не составит труда быстро и легко находить «целебные точки» на теле и добиваться максимального оздоровительного эффекта как для отдельного заболевания, так и для организма в целом. Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

УДК 615.821.2  
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-097163-3

© Коваль Д., 2016  
© АСТ, 2016

## Содержание

Стопы и ладони – пульты управления вашим здоровьем	5
Чем замечательна рефлексология	7
Как зарождаются болезни. Напряжение и расслабление	8
Сеанс стопного массажа	10
Ощущения	11
Реакции	13
Успех обеспечивает регулярность	15
Это важно!	16
Что требуется для проведения сеансов	17
Чудо прикосновения	18
Кому показана рефлексология	19
Выздоровление требует времени	20
Проекционные зоны органов на стопах	21
10 зон тела	22
Разметка стопы	25
Как правильно держать стопу во время массажа	27
Движения рабочего пальца	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Дмитрий Коваль**

## **Целительные точки нашего тела. Практический атлас**

### **Стопы и ладони – пульты управления вашим здоровьем**

О том, что воздействием на стопы можно лечиться, я узнал в тринадцать лет. Я отдыхал в пионерском лагере на озере Селигер. Прощальный вечер по окончании смены – как известно, событие значительное. И именно в тот вечер у меня, как назло, разболелась голова. Не помню, почему не зашел в медпункт и не попросил таблетку. Испугался, наверное, что уложат в постель. Навязчивая ноющая боль непременно омрачила бы веселье, если бы я случайно не напоролся голой стопой на камешек. Спустя несколько минут, я судивлением обнаружил, что боли нет. Тогда я не придавал этому значения и, конечно же, не связал с камешком, считая чудом, случайностью, и страшно обрадовался, что избавлен от мучений.

Секрет раскрылся спустя много лет, когда я уже имел за плечами немалый медицинский опыт. Мой коллега заинтересовался китайским методом лечения по биоактивным зонам на стопах – в те времена это было в новинку – и предложил мне побыть в качестве испытуемого. Поначалу я отнесся скептически, согласился лишь потому, что не хотел обижать коллегу. Мы, медики, народ консервативный, на разного рода новинки, обещающие исцеление от всех болезней, смотрим с подозрением. Однако спустя час от моего скепсиса не осталось и следа. Самочувствие после сеанса вызвало у меня настоящий восторг. Разлившееся по всему телу расслабление, которое я ощутил, было сравнимо разве что с расслаблением после русской парной. Тело дышало и вибрировало буквально каждой клеточкой!

Я начал регулярно массировать стопы – просто чтобы снять напряжение и усталость. И за три месяца, совершенно не держа в голове такой цели, забыл о мигренях, которыми страдал пятнадцать лет! Вот тогда-то я и вспомнил про камешек. Вонзившись в мою стопу, он попал в биоактивную зону, соответствующую голове, ток крови налачился, и боль прошла.

Этот опыт перевернул мою жизнь, открыл новый путь обретения здоровья и новое направление в карьере. Отмассажировав за 25 лет несколько тысяч стоп, я до сих пор поражаюсь, насколько мудро и рационально устроено наше тело, сколько возможностей самовосстановления оно в себе хранит. Эти возможности удивительны! Своим здоровьем, своим эмоциональным состоянием можно управлять с легкостью, если знать, на какие кнопки нажимать. В этом смысле человеческий организм ничем не отличается от компьютера. Ипульты управления организмом находятся именно на стопах и ладонях! Я работал с людьми всех возрастов, от новорожденного ребенка до девяностолетнего старика: массаж нравился всем! Воздействие на биоактивные зоны избавляет от очень многих недугов, которые ежедневно нам досаждают, а если применять массаж в дополнение к основному курсу лечения – то и от серьезных хронических болезней. Это эффективный и абсолютно безопасный – никаких противопоказаний! – метод исцеления, доступный любому человеку в любой момент времени – ведь руки и стопы всегда при нас.

Улучшение наступает после первого же сеанса. И не только в физическом самочувствии. Организм – единое целое; тело, мысли, эмоции, дух – все связано со всем. Большинство моих пациентов после лечебного курса стали легче переживать невзгоды, появился позитивный настрой, исчезли эмоциональная зажатость и скованность. Люди говорят, что они стали «больше самими собой», почувствовали себя счастливее. На следующих страницах я предлагаю

гаю вам освоить приемы работы со стопой и ладонью. Изучайте свое тело, пробуйте и – управляйте своим здоровьем!

## **Чем замечательна рефлексология**

Термин «рефлексология» появился относительно недавно, в 30-х годах прошлого века, когда эту систему начали практиковать в Соединенных Штатах. Сама же техника стопного массажа, судя по наскальным рисункам, насчитывает более 5000 лет. Рефлексология – это современное искусство исцеления, базирующееся на древних принципах. Один из этих принципов – китайский зональный массаж. Тело разделено на 10 сегментов, каждый из которых связан с определенными органами и системами. Воздействие на зону активизирует соответствующие органы, налаживает в них ток крови, включая тем самым процессы самовосстановления. Суть же рефлексологии в том, что массаж определенных участков ступней и ладоней, называемых рефлекторными зонами, вызывает реакцию в связанных с ними органах и системах – это приводит к выздоровлению и снятию боли.

## Как зарождаются болезни. Напряжение и расслабление

Помните упоминание о расслаблении, наступающем после сеанса? Эффективность рефлексологии основана именно на релаксации. Мышечное напряжение ответственно за большинство наших недугов. Разумеется, напряжение необходимо. Если бы мышцы все время были расслаблены, наше тело не могло бы даже находиться в вертикальном положении – оно безвольно рухнуло бы на землю. Но когда напряжение скапливается в какой-то одной части тела, в этом месте блокируется ток крови. Клетки перестают получать питание и со временем отмирают. А поскольку каждая зона тела связана с какими-то органами, функции соответствующих органов тоже нарушаются, и человек заболевает.

Откуда берется мышечное напряжение?

Во-первых, от малоподвижного образа жизни. Те, кто проводит много времени за компьютером, замечали, как напрягается во время длительного сидения спина – грудной отдел и поясница. Если не снимать это напряжение физическими или релаксирующими упражнениями, со временем начнутся проблемы с дыхательной системой, кишечником или гинекологией. Вы будете ходить по врачам, пить лекарства. А на самом деле, чтобы выздороветь, нужно всего лишь размять несколько позвонков.

Во-вторых, от психического напряжения. Образ жизни современного человека, по сравнению с первобытным, в корне изменился. Однако основные реакции организма остались прежними. Физиологически мы приспособлены к выживанию в диком лесу, а не в комфорте цивилизации. В древности, живя в естественных условиях, человек избавлялся от напряжения просто: попадая в стрессовую ситуацию, он прибегал к бегству или агрессии – тактике, свойственной всем млекопитающим. И бегство, и агрессия – это физическая активность, предполагающая высвобождение негативной психической энергии. А что происходит с негативом, если человек не в лесу, а в офисе, а причиной стресса служит не разъяренный тигр, а разгневанный начальник?

Основой воздействия стопного и ладонного массажа на организм являются нервные рефлексы. Надавливая на рефлекторные зоны, мы воздействуем на рецепторы осязания, болевые рецепторы, капилляры, лимфоток и глубокие слои мышц. В какой-то момент, когда давление достигает определенного порогового значения, рецепторы начинают посылать импульсы в центральную нервную систему. Усиливая друг друга, эти сигналы складываются в единый мощный импульс. Нервная система обрабатывает его и «рассылает» сигналы внутренним органам, проецирующимся в данные зоны. Начинается процесс регулировки функций этих органов.

Сигналы также передаются нервным волокнам, управляющим скелетно-мышечной системой, что дает мышцам возможность расслабиться. Поток информации, передаваемой в этот момент в центральную нервную систему, настолько велик, что перебивает все прочие сигналы, и передача патологических, болезненных нервных импульсов приостанавливается – они заменяются здоровыми. А что такое патологические нервные импульсы? Это информация, посылаемая в нервную систему больным органом. Она создает патологический очаг возбуждения, вызывающий патологический ответный сигнал, воздействующий на соответствующий орган. Из этого органа сигнал вновь направляется в нервную систему, образуя патологические цепи, усугубляющие болезнь. Стимуляция рефлекторных зон прерывает этот цикл.



Как правило, у нас нет возможности снять стресс за счет физической разрядки. Едва ли разъяренный шеф позволит вам избить себя или отпустит поиграть в футбол. Впрочем, японцы эту проблему успешно решили. У них масса нестандартных способов снятия стресса. Например, в некоторых фирмах есть спортивный зал и чучело, которое можно отдубасить вместо начальника. Несброшенное нервное напряжение создает напряжение в мышцах, которое сохраняется и после того, как породившая его стрессовая ситуация перестает существовать. От стресса к стрессу напряжение накапливается, и мышечные зажимы приобретают хроническую форму, блокируя процессы естественного самовосстановления организма. Так зарождаются болезни.

Когда тело сковано панцирем мышечных зажимов, мы постоянно ощущаем усталость. Появляются беспричинные страхи, беспокойство, тревога; мы начинаем раздражаться и переживать из-за каждого пустяка. И недоумеваем, откуда все это берется. Кто-то приписывает эти состояния влиянию Луны, другие – наличию кишечных паразитов. А реальная причина – мышечное напряжение! Да-да! Все так просто! Блоки зажатых мышц лишают нас сил, нормального сна и эмоционального равновесия! А чем больше в теле скапливается напряжения, чем больше мы дергаемся, тем больше сил тратим на борьбу с собой; на другие, более интересные и полезные дела их не остается.

Таким образом, мышечное напряжение накладывает отпечаток абсолютно на все, чем бы мы ни занимались, оно разрушает нас изнутри и мешает добиваться успеха, о какой бы сфере деятельности ни шла речь. Воздействие на рефлекторные зоны стоп и ладоней это напряжение устраняет.

## Сеанс стопного массажа

Прежде чем вы приступите к массажу, давайте определимся, чего от него ожидать. У тех, кто не знаком с рефлексологией, обычно возникает множество вопросов типа: «На что это похоже?», «Какие ощущения будут во время сеанса и после?», «Не будет ли больно?», «Когда ожидать выздоровления?». Чтобы ответить на все эти вопросы, я проведу вас через воображаемый сеанс массажа и расскажу о возможных ощущениях и реакциях.

Сеанс лучше всего проводить вечером, после работы. Хотя строгих рекомендаций по времени суток нет. Как и по месту. Рефлексология – мобильная практика. Многие мои ученики массируют ладони в машине, стоя в пробке или на светофоре. И время, которое обычно тратится впустую, проходит с пользой. А если у вас разболелась голова на светском приеме, вы можете спрятать руки под стол и незаметно помассировать зоны головы. Прибегайте к массажу, когда и где считаете нужным!

Сейчас мы поговорим о стопном массаже. Ладони – вспомогательное средство, к которому прибегают, когда стопы по каким-либо причинам недоступны.

Итак, вы снимаете обувь и носки. Включаете спокойную мелодичную музыку. Усаживаетесь поудобнее в кресле или на диване. Посидите несколько минут с закрытыми глазами, откинувшись на спинку, чтобы успокоиться, расслабиться, переключиться с внешнего мира на внутренние ощущения. Дальше с вами будет происходить только хорошее...

Вы сгибаете правую ногу и укладываете правую стопу на левое колено. А возможно, ее бережно кладет себе на колени сидящий напротив близкий человек, которому вы доверили сделать массаж. Я обычно подкладываю под стопу пациента небольшую подушечку. Сеанс начинается с разминки. Вы (или ваш массажист) берете стопу обеими руками и вращаете по часовой стрелке и против, сгибаете и разгибаете, растягиваете, потряхиваете, растираете ладонями подошву и ребра стопы. Эти движения стимулируют циркуляцию крови, заставляют капилляры открываться и сокращаться. Стопа постепенно разогревается, «оживает». Когда она становится приятно-горячей, вы приступаете к основному сеансу. Во время сеанса вы должны внимательно отслеживать свои ощущения и, если вам делает массаж кто-то другой, говорить о них.

Основная часть сеанса заключается в том, чтобы тщательно промассировать подушечкой пальца каждую рефлекторную зону. Начинают обычно с большого пальца, куда проецируются голова и шея – головной мозг, глаза, уши, носовые пазухи, гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, горло. Потом по очереди обрабатывают маленькие пальцы, верхнюю часть стопы, свод стопы, пятку, ребра стопы и, наконец, наружную ее поверхность. После нескольких минут отдыха вы можете повторно обработать зоны проекций больных органов. Далее – короткий отдых и аналогичная обработка левой стопы.

Сеанс завершается релаксацией. Вы закрываете глаза, откидываетесь назад и делаете несколько глубоких вдохов и выдохов.

## Ощущения

Большинство моих пациентов находят стопный массаж очень приятной процедурой. Если бы он не был таковым, мои постоянные клиенты не возвращались бы ко мне вновь и вновь. При грамотном воздействии на рефлекторные зоны боли быть не должно. Вы ощущаете давление на стопу, и не более того. Появление боли говорит о непрофессионализме массажиста.

Рефлексология – щадящая техника. Ни в коем случае не допускайте болевых ощущений! Почувствовали боль? Уменьшите силу надавливания! А если вам делает массаж кто-то другой, обязательно скажите ему об этом. Многие считают, что чем сильнее надавливаешь, тем быстрее идет процесс исцеления. Это заблуждение. Как раз наоборот! Боль создает напряжение, не позволяет расслабиться. А ведь целью стопного массажа является именно релаксация. Я призываю вас относиться к своему телу бережно, с любовью.

Итак, на протяжении всего сеанса вы должны оставаться в зоне комфортных ощущений. Боль – нормальное явление, но о ней обязательно нужно сообщить, чтобы массажист отрегулировал силу надавливания.

Причины боли могут быть различными. Часто боль ощущается в местах проекций нездоровых органов. Но это не правило. На протяжении жизни стопы «записывают» информацию обо всем, что происходит с телом так же, как самописец в самолете записывает историю полета – ход работы бортовых систем, показания приборов, действия и разговоры экипажа. В стопах содержится информация о болезнях, перенесенных травмах, хирургических вмешательствах и даже об эмоциональных кризисах. По стопам можно прочесть историю болезни. Она хранится в разных частях тела, но стопы, будучи проекцией всех органов и систем, являются неким информационным банком, куда стекаются все данные. На участках, соответствующих ослабленным органам, чувствительность стопы повышена. Например, человек перенес острое воспаление почек. Через год он может обнаружить, что зона проекции почек на стопе отзывается на надавливание болью, хотя почки уже здоровы. Причиной боли могут быть повреждения самой стопы, давние травмы и ушибы, а также прием лекарств, алкоголя, наркотиков. Нередко чувствительность стопы указывает на блоки спазмированных мышц – то, о чем мы говорили в начале этой главы.

Так что не стоит делать поспешных выводов и тем более пытаться ставить диагноз. Особенно, если вы делаете массаж кому-то! Ваши выводы могут напугать человека. Он начнет беспокоиться, выдумывать себе болезни. А если постоянно думать о болезнях, они могут возникнуть в реальности, потому что мысль способна управлять состоянием тела – делать его здоровее или наоборот разрушать. Если почувствовали боль, просто уменьшите силу надавливания и продолжайте сеанс. Чувствительные зоны нужно обрабатывать особо тщательно и, пройдя всю стопу, вернуться к ним еще раз.

Как правило, болезненность отдельных сегментов стопы наблюдается лишь на первых порах. Потом стопа привыкает, а больные органы начинают восстанавливаться, на что рефлекторные зоны реагируют уменьшением чувствительности. Левая стопа обычно чувствительнее правой.

Если чувствительны не отдельные участки, а вся стопа целиком – такое тоже бывает – значит, в теле накопилось много напряжения, человек скован мышечными зажимами. Когда мы нервничаем, плохо спим, плохо питаемся или переживаем период восстановления после болезни или операции, чувствительность стопы также повышена. Кроме того, имеется связь между чувствительностью стоп и чувствительностью человека вообще. При высокой чувствительности к боли, чужим эмоциям, влияниям окружающей среды, стопа будет очень чутко отзываться на пальпацию.

Если же наоборот – на стопе нет ни одной чувствительной зоны, значит, нет ни проблем со здоровьем, ни мышечных зажимов, человек в отличной физической форме. Однако отсутствие чувствительности может говорить и о том, что кожа загрубела или уплотнилась от образовавшегося под ней слоя шлаков, и сила надавливания не проникает внутрь стимулируемой зоны. В таком случае в первую очередь следует потереть уплотнения кожи, размять их, пока не появится чувствительность.

После сеанса люди обычно чувствуют глубокое расслабление и прилив сил. Некоторые мерзнут, но это не должно настораживать. Мышечная релаксация всегда сопровождается понижением температуры и давления. Иногда ощущение холода появляется уже во время сеанса. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы не простудиться: приготовьте жакет или плед и носки, чтобы надеть их сразу после массажа, и исключите сквозняки, а в холодное время года – открытые форточки.

## Реакции

Реакции на сеанс разнообразны и индивидуальны. Но какими бы они ни были, это всегда симптомы процесса очищения. Воздействие на биоактивные зоны открывает закупоренные капилляры, кровь начинает циркулировать более свободно. Под действием кровяного тока начинают выводиться накопившиеся токсины. Этот процесс может продолжаться от нескольких часов до нескольких дней и сопровождаться сонливостью, вялостью, поносом, тошнотой, головной болью, покраснением кожи, повышенной раздражительностью, неприятным привкусом во рту, ощущением холода. Бояться этих явлений не нужно, но если они имеют место, нужно позволить телу избавиться от токсинов, дать ему отдых: не нагружаться ни физически, ни психически, и сделать перерыв в сеансах на 2–4 дня. Отсутствие каких-либо реакций также не должно служить поводом для беспокойства. Наоборот: это хорошо. Появление реакций – знак того, что тело зашлаковано, либо вы перестарались – работали слишком долго или надавливали слишком сильно.

Большинство людей после сеанса чувствуют себя замечательно. Если процесс очищения заявляет о себе неприятными ощущениями, пейте побольше жидкости – талую воду, воду с лимонным соком, травяные чаи. Это поможет телу быстрее освободиться от шлаков.

### **Я рекомендую для стимуляции очищения:**

#### **Сбор Бадмаева**

Смешать по 1 ст. ложке зверобоя, ромашки, березовых почек и бессмертника песчаного. Сложить травы в стеклянную банку, тщательно перемешать. Залить 3 ст. ложки смеси 6 стаканами кипятка и настоять 20 минут. Процедить через плотную ткань, отжать, довести до первоначального объема. Выпить небольшими порциями в течение дня. В рецепте указана суточная доза.

#### **Сбор Караваева**

Смешать равные части березовых почек, цветков бессмертника песчаного, корня валерианы, душицы, корня дягиля, травы зверобоя, травы золототысячника, цветков календулы, листьев крапивы, коры крушины, цветков липы, листьев мать-и-мачехи, листьев мяты перечной, корня или листьев одуванчика, подорожника, пустырника, ромашки аптечной, сосновых почек, травы сушеницы болотной, тысячелистника, чабреца, шалфея лекарственного, эвкалипта, александрийского листа. Отсутствие одного-двух ингредиентов допускается.

Залить 10 ст. ложек смеси 1200 мл кипятка, довести до кипения, закрыть крышкой и настоять 3 часа. Принимать 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Это суточная доза.

#### **Хвойные ванны**

Для приготовления ванны вам потребуется 1 кг смеси из сосновых или еловых игл, мелко нарезанных веточек и измельченных шишек. Собирайте сырье в лесу, подальше от дорог. Если такой возможности нет, купите аптечную смесь.

Залейте смесь 7–8 л горячей воды и кипятите полчаса. Полученный отвар плотно закройте и дайте настояться 10–12 часов. Готовый настой должен иметь коричневый цвет, но если вы используете аптечное сырье, он может остаться зеленым.

Вечером наполните ванну водой с температурой 36–40 °С, вылейте туда настой и полежите в воде 10–20 минут. После ванны примите короткий прохладный душ.

Водную процедуру можно заменить приемом хвойного отвара внутрь. Готовится он так: залейте 5 ст. ложек сосновых или еловых игл 500 мл горячей воды, поварите на медленном огне 5 минут, дайте настояться полчаса, затем процедите и залейте в термос. Это количество нужно выпить в теплом виде в течение дня.

#### **Березовый отвар**

Ванна: залейте 250 г сырья 2 литрами крутого кипятка и кипятите 10 минут. Дайте настояться полчаса, процедите. Вместе с отваром в ванну можно добавить свежие березовые листья.

Настой из березовых листьев: 5 ст. ложек свежего или сухого сырья залить литром кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить небольшими порциями. Доза рассчитана на сутки.

#### **Отвар коры дуба**

Ванна: замочите 300 г дубовой коры в холодной воде на 3–4 часа, потом прокипятите в течение получаса, процедите и добавьте в ванну с комфортной для вас температурой воды.

Отвар: залейте 8 ст. ложек коры литром кипятка и варите 30 минут на медленном огне. Затем остудите, процедите и, при необходимости, доведите объем до первоначального состояния. Это суточная доза.

Длительность курса приема трав – 2–3 недели. Очищающие ванны обычно принимают через день-два, в течение 2 недель.

## **Успех обеспечивает регулярность**

Одно из преимуществ рефлексологии – отсутствие необходимости посещать специалиста. Освоив эту книгу, вы сами можете стать рефлексологом и делать массаж себе, своим родным, друзьям, знакомым. Это очень удобно, и не только в плане экономии времени и денег. Главное удобство заключается в возможности обеспечить регулярность сеансов.

Рефлексология дает результат только при условии регулярности! Один сеанс в неделю – это минимум, необходимый для выздоровления. Еще лучше – два раза в неделю. А три раза – идеально. Каждодневные сеансы я не рекомендую. Тело нуждается в 48-часовом отдыхе, чтобы вывести токсины. Однако с отдельно взятыми зонами, соответствующими больным органам, можно работать ежедневно, по несколько минут.

На первом этапе лечения я рекомендую 2–3 сеанса в неделю в течение 3–4 недель. Потом количество сеансов сокращается до 1–2 раз в неделю, а по истечении 3–4 недель массаж проводится по потребности.

Здоровым людям достаточно одного сеанса в месяц для релаксации и профилактики заболеваний.

Это ориентировочные рекомендации. Вы должны учесть, что все люди разные, количество сеансов определяется по самочувствию и индивидуально в каждом конкретном случае.

Больным и пожилым людям, а также тем, кто перенес хирургическую операцию, требуется больше сеансов, однако сила надавливания должна быть меньше, а сам сеанс короче. Во время болезни зоны больных органов можно массировать 1–2 раза в день по несколько минут. Если планируется операция, массажные сеансы необходимы и до нее, и после, чтобы сократить период реабилитации.

## **Это важно!**

Всегда работайте с обеими стопами! На правую стопу проецируется правая половина тела, на левую – левая. Стимулируя рефлекторные зоны только на одной стопе, вы создаете в организме дисбаланс – одна половина тела будет расслаблена, а другая останется напряженной. Старайтесь охватить все рефлекторные зоны. Ауже после того, как вся стопа или ладонь пройдена, отдельно промассируйте зоны больных органов.

Качественный сеанс длится примерно час, по 30 минут на каждую стопу. Но если человек болен и надо отдельно обработать какие-то зоны, это время увеличивается до полутора часов.

Начинайте медленно и мягко, постепенно увеличивая силу надавливания до комфортного уровня. Если в роли массажиста выступаете вы, попросите своего пациента говорить обо всех дискомфортных ощущениях. Обращайте внимание на выражение его лица, мимику. Если человек нервничает, попросите его закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов нижней частью живота – это снимет напряжение. Ибудьте готовы быть внимательным слушателем! Во время сеансов люди часто рассказывают о своих бедах и невзгодах. Ведь стимуляция рефлекторных зон запускает процессы не только физического, но и эмоционального очищения. Поддержите и успокойте человека, дайте ему выговориться и ни в коем случае не осуждайте, что бы вы ни услышали.

Ни в коем случае не ставьте диагнозов и не давайте рецептов! Ваше дело – промассировать стопу. Диагностика, рецепты – дело врача. Если человек спросит, какие результаты он получит от массажа, не обещайте исцеления от всех болезней. Универсальных лекарств не существует. Путь к здоровью много, рефлексология – всего лишь один из них. Скажите так: «Ваше тело избавится от напряжения, наладится циркуляция крови – это разблокирует внутренние ресурсы организма, и через некоторое время он излечит сам себя». Рекомендации по питанию, физическим нагрузкам, оздоровительным очистительным процедурам давать можно, но только те, которые вы или ваши знакомые опробовали на себе с положительным результатом. Но всегда делайте оговорку: «Мне это помогло, поможет ли вам – сказать трудно».

Взяв на вооружение рефлексологию, ни в коем случае не отказывайтесь от предписаний лечащего врача! Пускай на первом этапе она будет вспомогательным средством. Если лечение подобрано правильно, процесс выздоровления пойдет вдвое быстрее. А дальше – решайте по самочувствию. Отказаться от услуг официальной медицины вы всегда успеете.



## **Что требуется для проведения сеансов**

Две руки и ничего больше! Возможно, поначалу пальцы будут сильно уставать. Но, как и любые мышцы, они со временем натренируются и окрепнут. Врефлексологии величина, сила и ловкость ладоней не имеют такого большого значения, как в классическом массаже. Чудо исцеления могут сотворить даже самые маленькие руки. Вспомогательных инструментов типа эбонитовых палочек, применяемых многими при зональном и точечном массаже, я не рекомендую. Если они вам нравятся – пожалуйста, но только на себе! Со стопой и ладонью другого человека работайте только пальцами, чтобы нечаянно не причинить боли.

Массажные масла, мази и кремы я также не рекомендую. Смазанная кремом поверхность стопы делается скользкой, палец соскальзывает, а нам важно точно попасть в рефлекторную точку. Но если кожа ступни очень сухая и грубая, небольшое количество быстро впитывающегося бальзама для ног допустимо. Но смазывайте не стопу, а палец, которым делаете массаж. На завершающем этапе сеанса, когда вы обработали все рефлекторные зоны, кремы и масла применять можно.

Если стопа, наоборот, влажная, потная, вытрите ее полотенцем или используйте тальк.

## Чудо прикосновения

Люди часто спрашивают меня: «Зачем делать массаж руками, если существуют массажеры? Почему нельзя просто купить массажные тапки с пластиковыми зубчиками, которые будут стимулировать все рефлекторные зоны одновременно, без всяких усилий и затрат времени?» И правда: массажер и пальцы – какая разница?

Разница колоссальная! Ни один массажер не заменит прикосновения человеческих рук. Бесплезность механических устройств настолько очевидна, что все больше врачей отказываются от них в пользу «живого» массажа. Ощутить прикосновение, прикоснуться к другому человеку – одна из основных наших потребностей. У человеческого эмбриона потребность в прикосновении появляется первой, а маленькие дети всегда требуют близкого физического контакта с мамой и папой и наслаждаются им. Отсутствие ласки в раннем детстве тормозит эмоциональное и физическое развитие ребенка – это известный факт.

Потребность в прикосновении – это проявление потребности в любви. Ласковое, любящее прикосновение необходимо не меньше, чем вода и пища! По мере взросления эта потребность не исчезает. Тем не менее, многие из нас, становясь старше, начинают бояться физического контакта. Протянуть руку и прикоснуться к другому человеку – страшно. Так мы теряем контакт не только с окружающими людьми, но и с самими собой, перестаем понимать язык своего тела. Массаж восстанавливает этот контакт. Восстанавливает безопасно, ласково и ненавязчиво.

Ведь массаж действует не только на физическом уровне. Надавливание на рефлекторные зоны снимает напряжение и боль, улучшает кровообращение, выводит токсины. А прикосновения рук несут покой и умиротворение, позволяют почувствовать себя в безопасности. Как только уходит напряжение, восстанавливается связь между телом, эмоциями и разумом, и чреватая болезнями цепочка стрессов прерывается. Действовать на эмоциональном уровне не может ни одно, даже самое совершенное, техническое устройство!

Это особенно важно сейчас, когда первопричиной большинства болезней является именно стресс. Стресс – естественная составляющая жизни, в небольших дозах он полезен. Но если человек подвергается ему в течение длительного времени, у него снижается естественный уровень иммунной защиты – организм становится все слабее и слабее и, в конце концов, сдается.

## Кому показана рефлексология

Абсолютно всем! Кто хочет быть здоровым, кому надоело болеть. Это не только эффективный метод лечения, но и мощный щит против болезней. Стимуляция рефлекторных зон активизирует гранулоциты и фагоциты. Гранулоциты окружают бактерии и убивают их, препятствуют распространению в организме источника заболевания. Фагоциты уничтожают вредные микроорганизмы, проникшие внутрь клетки, а также распознают инородные образования и уничтожают опухоли. Активируются также надпочечники. Они начинают вырабатывать адреналин, за счет чего возрастает возбуждение центральной нервной системы, ускоряются кровообращение и обменные процессы. Все это приводит к мобилизации внутренних сил организма и активному сопротивлению воздействию агрессивных внешних факторов.

Массаж рефлекторных зон очень полезен женщинам во время беременности и детям. Но имейте в виду, что дети и беременные более чувствительны, поэтому с ними нужно работать очень бережно, особенно, если речь о беременной женщине, в зонах проекции половых органов.

Тяжелые болезни и преклонный возраст также не являются противопоказаниями. Рефлексология помогает всегда! Каким бы тяжелым ни было состояние, стимуляция рефлекторных зон не несет в себе опасности его ухудшения. Заторможен орган или, наоборот, перевозбужден, регулярные сеансы приведут его в норму.

В случае внезапной болезни или травмы, массаж можно применять для уменьшения боли как средство первой помощи. Надавливание на рефлекторные зоны возбуждает болевые рецепторы. Они передают импульс в центральную нервную систему, которая, в свою очередь, дает команду гипофизу вырабатывать такие останавливающие боль вещества, как эндорфины. По эффективности эндорфины в 5–10 раз превышают морфий!

### **Стопный массаж противопоказан всего в двух случаях:**

- при травмах и физических повреждениях стопы;
- при наличии тромбов в венах стопы. Тромб может оторваться и по кровеносной системе попасть в головной мозг и вызвать инсульт. Если тромбы на других участках тела, а на стопах их нет, массаж допустим.

В этих случаях замените стопный массаж ладонным.

## **Выздоровление требует времени**

Рефлексология – это естественный метод оздоровления. А любой естественный метод оздоровления задействует природные силы самого организма. Тело выздоравливает за счет собственных ресурсов. Но я хочу обратить ваше внимание на то, что это процесс небыстрый. Болезни не возникают за одну ночь, они развиваются постепенно. Постепенно же они и проходят. Я к тому, чтобы вы не ожидали волшебства. Рефлексология – не таблетка. Таблетки убирают симптомы. Массаж же рефлекторных зон воздействует на причину болезни. А устранение причины болезни требует времени. Острые заболевания, к примеру, ангина, могут исчезнуть быстро, за один сеанс. Если же болезнь длилась годы, пройдет несколько недель или месяцев прежде, чем наметится прогресс. Невозможно выздороветь за один вечер, проболев 20 лет!

Разумеется, чудеса случаются. Несколько лет назад ко мне ходила женщина с бронхиальной астмой, которой страдала с детства. Она буквально загорелась стопным массажем и была абсолютно уверена, что именно этот метод ее излечит. Через 3 недели регулярных сеансов астма прошла. Иногда исцеление действительно происходит в течение нескольких дней, и это скорее заслуга пациента, чем рефлексолога: человек дал себе мощный позитивный настрой, и сила его мысли многократно ускорила процесс самовосстановления клеток. Но эти случаи – исключение. Как правило, выздоровление требует времени.

### **Итак, важно запомнить механизм действия рефлексологии.**

Стимуляция рефлекторных зон на стопах и ладонях устраняет мышечное напряжение. Когда в теле нет напряжения, процессы самовосстановления протекают беспрепятственно, потому что улучшается кровообращение. Кровообращение – это движение крови по системе кровеносных сосудов, обеспечивающее обмен веществ между тканями организма и внешней средой. Кровь доставляет клеткам питательные вещества и удаляет из тканей продукты обмена. От чистоты крови и ее подачи в достаточном количестве зависит работа всех органов и систем. Надавливание на рефлекторные зоны обеспечивает эти два условия: позволяет клеткам тела получать питание и оперативно выводить продукты обмена. За счет этого функции внутренних органов постепенно восстанавливаются.

## Проекционные зоны органов на стопах

Стопы – отражение нашего тела. В них хранится информация о состоянии всех органов и систем. Опытный рефлексолог читает стопу, как хиромант руку. Когда вы приобретете некоторый опыт, вы сможете, взглянув на стопу, определить, в каких частях тела сосредоточено мышечное напряжение, какие органы и железы не в порядке. Стопы – это карта организма, которая дает информацию о состоянии всех органов точно так же, как карта местности рассказывает о рельефе, водоемах, дорогах, населенных пунктах. Когда возникает заболевание, в соответствующей зоне появляется онемение, припухание, затвердение, закупорка сосудов, а при надавливании ощущается боль. Одним словом, происходят изменения внешней формы стопы. Обычный человек их не замечает, а глаз рефлексолога распознает по этим изменениям очаг и характер заболевания. Вы тоже сможете читать стопу, даже не имея специальных знаний по анатомии. Все становится просто, если разделить стопу на зоны, соответствующие участкам тела.

### **Вы должны знать следующее:**

- Правая половина тела проецируется на правую стопу.
- Левая половина тела проецируется на левую стопу.
- Рефлекторные зоны головы и шеи находятся на больших пальцах ног – от кончиков до основания.
- Рефлекторные зоны органов грудной клетки (легкие, молочные железы, плечи, сердце) расположены в промежутке между основаниями пальцев и сводом стопы.
- Органы брюшной полости проецируются на свод стопы и пяточную область.
- Зоны позвоночника тянутся вдоль внутренней границы стоп, от большого пальца до пяточной кости.
- Зоны половых органов, паха и бедер расположены с боков обеих стоп, над пяточной костью и вокруг лодыжки.
- На наружную сторону стопы проецируются те же части тела, что и на подошву – шея, грудь, легкие, плечи и т. д.

Все рефлекторные зоны будут указаны на иллюстрациях.

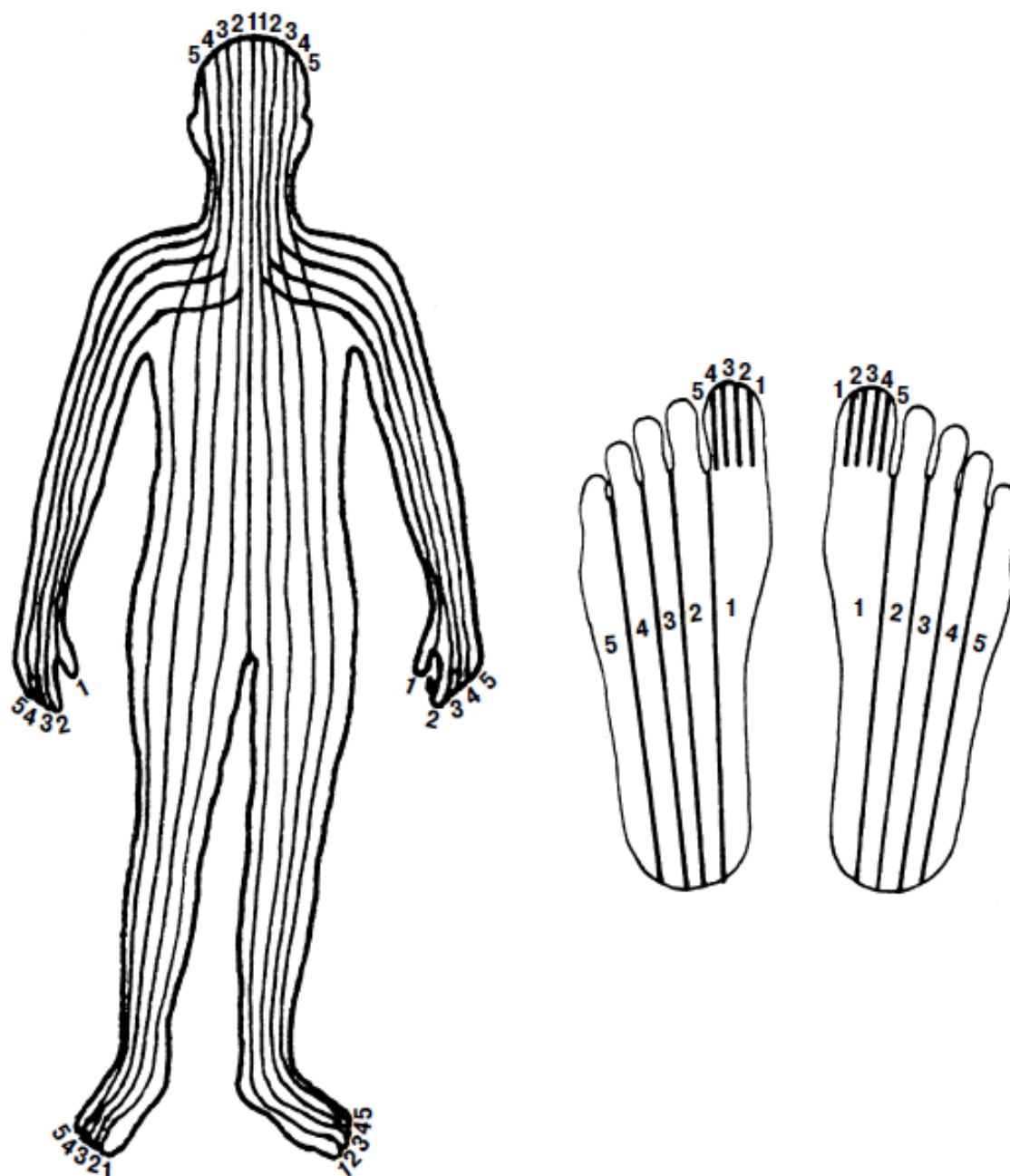
## 10 зон тела

Современная рефлексология базируется, как уже говорилось, на древних принципах, а именно – на китайском учении о десяти зонах тела. Зоны имеют вид узких продольных полос, идущих от макушки до кончиков пальцев ног. Напоминает меридианы на географической карте, не правда ли? Пять зон находятся на правой стороне тела и пять – на левой. На руках и ногах по пять зон, на голове – десять.

Почему зон десять? Это объясняет концепция у-син – «учение о пяти стихиях». Согласно ей, вся Вселенная проникнута невидимой субстанцией. В Китае ее называют **ци** – «дыхание жизни». Благодаря этой энергии существует жизнь, без **ци** космос был бы пуст и мертв. **Ци** присутствует повсюду. Все, что мы видим, слышим, осязаем, обоняем, ощущаем на вкус, есть ее материальное воплощение. Несмотря на многообразие материальных форм, разновидностей самой **ци** немного:

- активная и пассивная, или, как говорят на Востоке, – **ян** и **инь**;
- пять природных стихий – огонь, вода, земля, металл и дерево.

Абсолютно все во Вселенной можно охарактеризовать либо как **ян**, либо как **инь**, и отнести к одной из пяти стихий. Из энергий пяти стихий состоит все сущее, включая и нас с вами. **Инь** и **ян** и пять стихий постоянно взаимодействуют между собой и уравнивают друг друга – за счет этого равновесия существует мир. Союз **инь-ян** и сумма пяти стихий есть полная гармония, модель Вселенной и человека. Пять зон на каждой половине тела отражают пять стихий, а разделение тела на две половины – их двоякое проявление. Правая половина тела – активная, **янская**, левая – пассивная, **иньская**. Пять стихий, каждая из которых представлена в активном и пассивном состоянии, – десять зон.



Каким образом учение о десяти зонах связано с рефлексологией? Поскольку обе стопы и тело разделены на равные по ширине зоны-полосы, рефлекторная зона того или иного органа находится на той же «полосе» стопы, что и он сам в теле. Если бы речь шла о географической карте, можно было бы сказать – на той же долготе. Стимулируя отдельно взятую зону стопы, мы воздействуем на все органы, расположенные на данной «долготе». Этот эффект объясняется тем, что энергия *ци* движется в теле человека сверху вниз. Кстати, именно поэтому стопы являются главным информационным банком: прежде чем достичь их, энергия обходит все тело, собирая информацию со всех органов. Массируя рефлекторную зону, мы устраняем блокировки тока энергии в пределах данной зоны. Эти блокировки являются следствиями стрессов, несброшенного психического напряжения, а уже потом они преобразуются в мышечные зажимы, которые в свою очередь нарушают кровообращение. Если на какой-то «полосе» имеются проблемы, – неважно, энергетическая блокировка это или уже болезнь, органы, расположенные на той же «полосе», со временем тоже начнут страдать. Например, почки и глаза нахо-

дятся на одной «долготе». Если у человека больные почки, у него, как правило, не в порядке зрение, и, воздействуя на рефлекторную зону почек на стопе, мы лечим и глаза тоже.



## Разметка стопы

Разметка стопы помогает определять месторасположение рефлекторных зон.

### *Линия диафрагмы*

Линия диафрагмы имеет вид арки. Она тянется поперек стопы, проходя под бугорками пальцев.



### *Линия талии*

Охватите стопу в месте изгиба большим и средним пальцами так, чтобы большой палец лежал на ее наружной поверхности, а средний – на подошве. Положение среднего пальца указывает место проекции талии.



### *Линия пятки*

Линия пятки слегка изогнута. Она отделяет пяточную кость от мягкой области свода стопы.



### *Сухожилие*

Поставьте палец руки между первым и вторым пальцами стопы и, слегка надавливая на подошву, прочертите вниз воображаемую линию до пяточной кости. Это одно из основных сухожилий стопы. Очень важная зона, которая, как и зона надпочечников, должна обрабатываться в каждом сеансе! Ее стимуляция помогает расслабиться.



## **Как правильно держать стопу во время массажа**

Положение стопы зависит от того, какие зоны вы массируете и какие используете техники релаксации. Основные правила таковы:

1. Одна рука (чаще – правая) рабочая, другая – свободная. Пальцы рабочей руки надавливают на рефлекторные зоны. Свободная рука придерживает стопу.

2. Если вы делаете массаж другому человеку, убедитесь, что стопа занимает удобное положение – не скручена, не изогнута и не растянута.

3. Будьте осторожны с пальцами! У некоторых людей, особенно у пожилых, они болезненные. В таких случаях, работая с большим пальцем, прикройте маленькие полотенцем.

4. Работа с некоторыми зонами требует особых положений стопы. Далее по тексту все специальные захваты стопы оговорены.

## **Движения рабочего пальца**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.