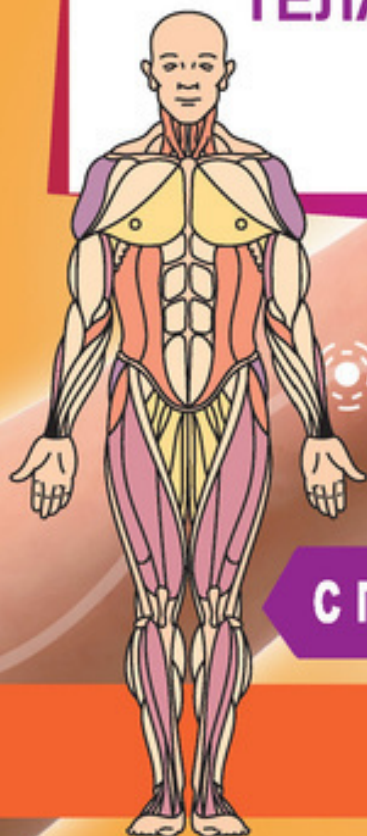


Дмитрий Коваль

# ПРОСТУКИВАНИЕ АКТИВНЫХ ТОЧЕК — метод пробуждения ЦЕЛИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ  
**ТОЧКИ**  
НАШЕГО  
ТЕЛА



с подробным атласом

Целительные точки нашего тела

Дмитрий Коваль

**Простукивание активных точек –  
метод пробуждения целительной  
энергии. С подробным атласом**

«Издательство АСТ»

2014

**Коваль Д.**

Простукивание активных точек – метод пробуждения целительной энергии. С подробным атласом / Д. Коваль — «Издательство АСТ», 2014 — (Целительные точки нашего тела)

Китайская, японская и корейская рефлексотерапия давно завоевала доверие врачей во всем мире как эффективный способ лечения. В последнее время она становится популярна и среди пациентов как простой и понятный способ самопомощи. Рефлексотерапия – это очень широкий набор инструментов самоисцеления. При этом восточные врачи утверждают, что, «имея целый набор инструментов, можно пользоваться одной отверткой». Метод простукивания – и есть чудесная «отвертка» мастера. Простукивание – разновидность древнего китайского массажа. Этот метод очень прост, увлекателен и очень эффективен! Простукивание легко освоить самому и практиковать не только как массаж, но и как взаимомассаж для всей семьи. Начальный и достаточный курс этого метода вы легко освоите с новой книгой терапевта и рефлексолога Дмитрия Ковалья.

© Коваль Д., 2014

© Издательство АСТ, 2014

## Содержание

Возможности рефлексотерапии бесконечны!	6
Метод простукивания – западная ветвь восточной терапии	7
Как действует на организм методика простукивания	7
Глава 1	9
Активные точки	10
Массаж для 3-часовой бодрости	10
Разметка энергетических меридианов	11
Психологическая настройка	14
Этапы настроя	14
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Дмитрий Коваль**

## **Простукивание активных точек – метод пробуждения целительной энергии. С подробным атласом**

© Коваль Д., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Спасибо автору, очень действенно! Дети стали намного уравновешеннее и лучше учатся...

*Тамара, 35 лет*

Это просто невероятно, Дмитрий! Никогда не думал, что моя печень связана с моей карьерой. Начав простукивать себя по вашей методике, обнаружил, что у меня изменился характер, и вместо всем недовольного зануды я превратился в оптимистичного и полного жизни человека. Мой новый имидж оценили и коллеги, и начальство, моя зарплата выросла в 3,5 раза. И все благодаря такому простому способу!

*Виктор Владимирович, 54 года, Новосибирск*

Я настороженно относился ко всяким иголкам и прочей восточной медицине. Но вот этот простой метод все же попробовал. Результат для моего сердца – удовлетворил!

*Константин Николаевич, Витебск, Беларусь*

## **Возможности рефлексотерапии бесконечны!**

Если вы готовы к самооздоровлению и познанию, то постижение методов и возможностей восточной рефлексотерапии – это ваш путь, который не заканчивается никогда! Я всегда был готов и к познанию! Но сразу признаюсь, что желание работать в определенных направлениях рефлексотерапии возникло у меня по причине собственных давних недугов, вылеченных только с помощью традиционной восточной практики. Эту лечебную практику я оценил и освоил, и сам теперь не оставляю уже много лет. Чем дольше практикую, тем чаще утверждаю, что воздействовать на активные зоны своего организма с помощью рефлексотерапии должен уметь каждый из нас! Ведь любой человек в состоянии освоить приемы акупунктуры (воздействия пальцами) и помочь себе стать здоровым.

Настоящая книга далеко не первая моя работа по рефлексотерапии. Каждую из них я предваряю важными словами: у того, кто помогает людям, нет «монополии» на здоровье пациента, у того, кто помогает людям, есть знание и практический опыт, который можно и нужно передать. Чтобы объяснить методы китайской рефлексотерапии и заговорить на одном языке с теми, кому помогаю, некоторое время назад я написал книги о лечении позвоночника и суставов и о лечении желудочно-кишечного тракта с помощью китайской практики цзю (прогревание активных зон). Затем вышла книга о корейском методе су-джок – лечении с помощью активных зон на ладонях и стопах.

Книга, которую вы держите в руках, посвящена сравнительно молодому способу лечения и диагностики, который в Америке и Европе уже получил название «метод простукивания». Если предыдущие темы о позвоночнике и пищеварении вас не интересовали (и я только рад этому!), то вводный курс нам придется пройти с самого начала. Если же вы знакомы с предыдущими книгами или сами практиковали тепловую терапию или методы точечного массажа, частично сможете пропустить введение! Однако не оставьте без внимания сведения о японской и корейской акупунктуре. Потому что в эту книгу включены элементы не только китайской медицины, но и других восточных практик.

Мне представляется, что японские и корейские методы диагностики и лечения больше подходят нам, европейцам, по психологическому признаку. Китайская скрупулезность и мощная теоретическая база у молодых людей поначалу всегда вызывает протест. А корейский и японский подход носит элемент решительности: уверенно, быстро, с боевым настроем! Но при этом задействуются те же базовые понятия, что и в древнекитайской практике. В любом случае, восточный массаж и его западное переложение могут стать вашим методом, если мы получим хороший результат. А это произойдет неизбежно, какую бы технику мы ни опробовали для начала!

## Метод простукивания – западная ветвь восточной терапии

Давайте сделаем первоначальную оценку *метода простукивания*, чтобы сразу понимать, о чем дальше пойдет речь!

Для лечения нашего тела восточная медицина использует особые *точки*, расположенные по ходу так называемых энергетических меридианов. Многие об этом знают понаслышке, но отдельные мои пациенты на приеме рассказывают, что сталкивались с лечением «иглолочками». Действительно, врач-рефлексолог воздействует на точки различными приемами: акупунктурой (иглоукалыванием), тепловой обработкой, массажем, надавливанием механическими приспособлениями и даже магнитами! Все эти методы давно испытаны, прекрасно работают и, казалось бы, не требуют расширения. Но, во-первых, современная практика не стоит на месте, а, во-вторых, ее древняя база настолько обширна, что мы вечно находимся в начале пути.

Так вот, сравнительно новый метод простукивания энергетических точек основан на традиционном китайском и японском массаже, и во многом с ними пересекается. Его индивидуальность заключается в акценте на *психологическую* составляющую лечения.

Простейшие массажи-простукивания затылка издревле использовали для возбуждения жизненных сил, для концентрации мышления в ответственные минуты у чиновников, ученых мужей и школьников. Наши неврологи, невропатологи, рефлексологи не могли пройти мимо этого способа воздействия, потому что он дает интересный результат. В процессе такого массажа можно стимулировать и возбуждать нашу нервную систему, вытаскивать на поверхность глубинные эмоции, нежелательные подсознательные установки и программы. И не просто вытаскивать на поверхность, но и сносить их, как говорят программисты. То есть безжалостно уничтожать накопленный годами негатив, дающий болезненные установки всему телу.

Метод простукивания работает с любым проявлением эмоционального стресса. С тревожным состоянием, страхом, опасной зависимостью, довлеющим чувством вины, с убеждением, которое ограничивает наш успех и процветание. К таким результатам пришли рефлексологи, работающие с больными по поводу заболеваний, казалось бы, не связанных со стрессом напрямую. Поначалу мы использовали рефлексотерапию как прекрасный метод воздействия при *неврологической боли, аллергиях, иммунных заболеваниях*. Но оказалось, что массаж ликвидирует и такую основу иммунодефицита как *стресс*.

## Как действует на организм методика простукивания

Как же действует техника простукивания?

Восточная рефлексотерапия построена на том, что не только нездоровье, но и любая жизненная проблема в принципе начинается на энергетическом уровне. Правильное воздействие на энергетическую систему разрушает корень проблемы. Простукивание изменяет нейтронные связи, которые спровоцировали болезненные реакции или болезненный тип поведения. После нескольких сеансов, проведенных в нужной области нашего тела, мы получаем *эмоциональную свободу*. И это лишь дополнение к *общему оздоровлению* организма, на которое вообще нацелена рефлексотерапия.

Между прочим, при хронических или острых заболеваниях постукивание способно в течение нескольких минут убрать эмоциональное напряжение, вызванное патологией. Это очень важно! Ведь не секрет, что гнетущие мысли о болезни, мнительность, ипохондрия довольно часто наносят организму больший вред, чем само заболевание!

Древние традиционные способы воздействия на активные зоны организма были физически неприятны, поскольку воздействие всегда осуществлялось через боль. Акупунктура (иглоукалывание) и сегодня сопряжена с незначительной болью, хотя считается очень действенным приемом! Но акупунктура требует специальной врачебной подготовки, поэтому для самопомощи не годится.

Мы же будем использовать только воздействие пальцами на биологически активные точки.

Способ простукивания удобен именно тем, что посторонняя помощь нужна лишь на первых порах, и помощь эта – только теоретическая!

Практикующему надо выяснить месторасположение биологически активных точек, энергетических меридианов. Научиться выбирать для работы те из них, которые наиболее соответствуют болезненному состоянию или профилактике болезни. Знание биологически важных точек и зон позволит нам в любых условиях на долгое время снять болевой синдром, то есть быстро оказать самим себе доврачебную помощь.

Однако метод простукивания ориентирован не столько на временное устранение болезни или стресса, сколько на сокращение продолжительности лечения и на устойчивый результат!

Чем же удобен этот метод и для занятых энергичных молодых людей, и для людей преклонного возраста, которым уже не так просто всерьез вдаваться в тонкости восточной терапии:

- Инструмент для воздействия на тело всегда при себе – это ведь наши руки.
- Никакого чужеродного воздействия на тело, ранящего кожу, ведущего к инфицированию, при этом методе мы не используем.
- Постукивание является прекрасным способом снять стресс у самого себя и своих близких.
- Представление о биологически активных зонах на первых порах может быть весьма приблизительным. «Промахи», воздействие «не на те» зоны не вызовет никаких осложнений, а всего лишь задействует «лишние» энергетические каналы. Но как знать, вдруг в этот момент наша интуиция окажется превыше знаний, и организм склонит нас к простукиванию самых нужных зон! Однако после начала практики объем знаний пополняется довольно быстро, и интуиция получает нужное информационное подкрепление. Хотя бы потому, что и память благодаря рефлексотерапии улучшается ощутимо!



## Глава 1

### Как передать организму энергию пальцев

Метод простукивания сочетает **два важных компонента**: движение пальцев и мысленное сопровождение. Пальцы работают с энергетическими точками, а мышление сконцентрировано на освобождении от проблем, возникших в организме – физических или психологических.

Как работать со своими психологическими зажимами, мы можем себе представить. Потому что каждый из нас обладает личным опытом преодоления каких-то душевных проблем. Мы ведь всерьез учимся этому с раннего детства на протяжении всей жизни. И если бы ничему не научились, то не пришли бы к необходимости развивать возможности. Рефлексотерапия, конечно, выдвигает собственные требования к психологическим установкам, и мы будем им следовать по ходу освоения метода.

Что же касается энергетических зон тела, то начинающий практик знает о них лишь понаслышке. А ведь это и есть главный предмет воздействия любого метода рефлексотерапии. Мы исходим из того, что энергия движется в теле, как кровь, как лимфа, как желудочный сок, как воздух в легких. Кровеносная система больше всего годится для сравнения с энергетической системой. Легко представить себе, что ни одна ткань организма не проживет больше часа, если ее лишить кровоснабжения. Так вот, без движения энергии ткань тоже заболевает и тоже может погибнуть.

**Человек здоров до тех пор, пока поддерживается непрерывное движение энергии в каждом его энергетическом сосуде.** Мы будем называть эти сосуды меридианами. Энергия в меридианах, как кровь в кровеносной системе, движется быстрее или медленнее, в зависимости от потребностей тела. Но как только движение застопорилось, начинается болезнь. Чтобы снова стать здоровым, надо понять, в каком месте образовался энергетический затор, и устранить его.

*Затор или застой энергии* может возникнуть глубоко в тканях органов и систем, но путь к нему лежит через наружные точки энергетического меридиана. От пальцев рук и ног – к легким, сердцу, желудку проложены извилистые траектории энергии, которую надо активизировать через поверхностные точки меридианов. Нужно протолкнуть энергию в глубинную болезненную зону. Задача воздействия на поверхностные точки меридиана и будет возложена на наши ладони и пальцы во время сеанса простукивания.

Метод простукивания восстанавливает функции органов и систем. Исправляет даже те нарушения, которые могли оказаться для вас незамеченным. Бывает так, что воздействие рефлексотерапией начинается по поводу одного, самого докучливого, заболевания, а после лечения попутно устраняются «второстепенные» проблемы. Это происходит оттого, что точки, на которые мы воздействовали, обладают многофункциональной силой, как и энергетические меридианы.

Мы сами сможем стимулировать жизненную энергию, если научимся воздействовать на энергетические потоки. На практике это выглядит как удары и нажатия на особые поверхностные точки, которые способны передавать энергию прикосновения в эпицентр болезни.

## Активные точки

Точки воздействия при рефлексотерапии называют по-разному: активные точки, китайские точки, жизненные, биологически активные, акупунктурные (в иглоукалывании). Их существование на человеческом теле и теле животных известно со времен глубокой древности.

Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются с момента рождения, хотя об их природе споры не утихают никогда. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи, довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды. В 60-е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон. А другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих крохотных зонах.

Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

При работе с энергетическими меридианами мы будем простукивать точки, принадлежащие этим меридианам последовательно, по ходу движения энергии. В китайской терапии каждая точка меридиана достаточно жестко закреплена на теле. Нам придется потратить какое-то время, чтобы разметить местоположение сочетаний точек. Чаще всего такая кропотливая работа требуется при хронических заболеваниях, когда лечение предполагает быть длительным.

Простукивание будем проводить указательным и средним пальцами руки. Чтобы массирующая рука не уставала, не напрягалась и не отвлекала нас от установок на оздоровление, ее надо максимально расслабить в запястье. Когда запястный сустав расслаблен, не возникает зажимов и напряжений ни в ладони, ни в локтевом суставе. На самом деле простукивание – это неплохая зарядка для массирующей руки. Для того чтобы почувствовать прелесть ударов по телу немедленно, сделаем небольшой массаж затылка!

## Массаж для 3-часовой бодрости

Данный массаж можно использовать для снятия хронических головных болей, для повышения тонуса мышц при утомлении или нервном расстройстве.

Но основная его задача – вызвать прилив бодрости, энергетический всплеск перед серьезными умственными и психологическими испытаниями: экзаменом, докладом, собеседованием при приеме на работу, перед трудным разговором с начальником и любым другим психологически некомфортным для нас собеседником. Бодрость и уверенность от 15-минутного массажа длится не менее трех часов!

Самое лучшее исходное положение для энергетического массажа – стоя, чтобы руки двигались за спиной максимально свободно.

**1.** Раскройте ладони и округлите их так, будто в каждой руке держите небольшой апельсин (фото 1). Пальчики должны стать достаточно жесткими, а запястья надо хорошо расслабить (такие требования предъявляются к пианистам). Начинаем производить дробные частые

удары жесткими подушечками пальцев по всей затылочной поверхности головы – от макушки до впадины на шее (барабаним не меньше, чем 3 минуты). В голове должно быть ощущение множества барабанных палочек, отбивающих непрерывную дробь на всей волосистой поверхности головы.



*Фото 1*

2. Переместимся вниз и несколько минут «пощиплем» заднюю поверхность шеи – пальцы должны быть мягкими, но хищными.

3. Теперь раскроем ладони и проследим, чтобы запястья были абсолютно свободны. Расслабленными ладонями наносим удары по плечам, лопаткам, по спине (до уровня поясицы). Работают только запястья, ладони наносят ощутимые беспорядочные шлепки, выдерживать которые довольно неприятно! Кожа на спине должна покраснеть (хотя шлепать можно через легкую ткань одежды, так поступают в классических приемах японского массажа).

4. В завершение процедуры разгладьте поверхность спины широким движением раскрытой ладони. Можно двумя ладонями сразу по левой и правой половине спины.

## **Разметка энергетических меридианов**

Мы будем использовать много приемов, не требующих точной разметки тела. Точки вы сможете приблизительно размечать в соответствии с рисунками. Когда же потребуются лечение хронического заболевания по строго проложенным энергетическим меридианам, на помощь придут точные атласы 12 основных меридианов и 2 дополнительных меридианов человеческого тела. Атласы довольно точны. Чтобы перенести на свое тело активные точки, мы будем, как древние китайские целители, пользоваться пропорциональной мерой, которая в Китае называется *индивидуальный цунь*.

На атласах активные точки наносятся с соблюдением этого самого индивидуального цуня – не сантиметра, не вершка, а величины ногтевого ложа нашего с вами большого пальца. Если большой палец какой-либо руки слишком хорошо развит в силу рода занятий (в старину такое случалось с левым пальцем у прях, тянущих из кудели нить), используйте для пропорций менее развитый палец – он надежней сохраняет природные пропорции. На фото 2, а показано, каким

участком большого пальца отмеряют 1 цунь. А четыре пальца, сложенных вместе, составляют 3 цуня (фото 2, б). Указательный и средний палец в сумме дают 1,5 цуня (фото 2, в).

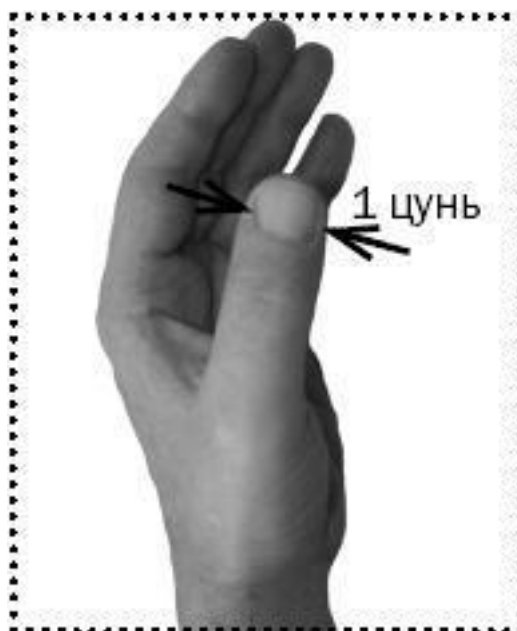
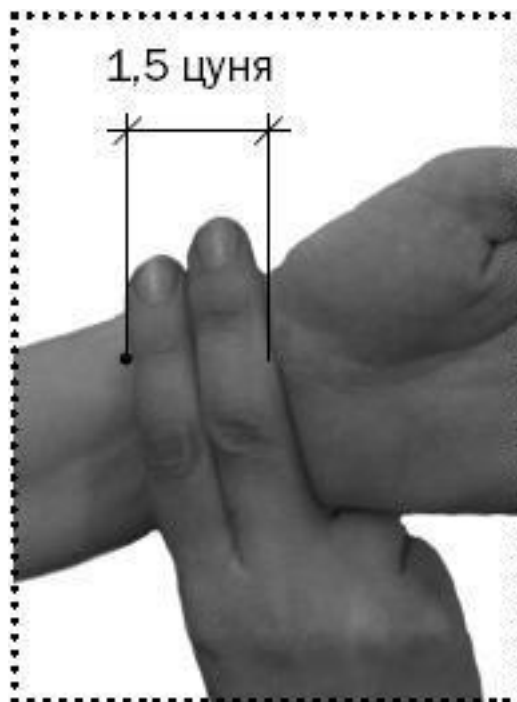


Фото 2, а



Фото 2, б



*Фото 2, в*

## Психологическая настройка

Чтобы начать психологическую настройку, а заодно подготовить массирующую руку к монотонному простукиванию, сделаем зарядку для пальцев. Ниже приведенное упражнение должен выполнять массажист перед началом любой мануальной практики: традиционный массаж, простукивание, акупрессура (надавливание рукой). Мануальная терапия не располагает ни слабыми электротоками (как электрофорез), ни искусственным источником тепла (как УВЧ), а только лишь чистыми и теплыми руками массажиста! Они должны быть энергетически правильно подготовлены. Если вы делаете массаж (простукивание) кому-то из своих домашних, контакт будет более результативным. Если же вы заняты самомассажем, то с подготовки рук начинается ваше собственное исцеление.

### *Подготовка рук*

1. Представьте себе, что намыливаете руки обычными круговыми движениями под струей теплой воды. Между прочим, прием можно провести в виде реального мытья рук под струей теплой воды.
2. Энергично разомнем суставы. 10 раз резко и быстро сжимаем пальцы в кулак и медленно разжимаем.
3. Затем обратные движения: медленно сжимаем пальцы в кулаки, а потом резко распускаем их веером (10 раз).
4. Кончиками пальцев обеих рук энергично постукиваем друг о друга, чтобы вызвать прилив сил в пальцах.
5. Опять растираем ладони круговым вращением, как при мытье рук, и на этом заканчиваем подготовку.

## Этапы настройки

Главная задача психологического настройка заключается в том, чтобы снять негативную установку. Давайте определимся с тем, *что значит для нас, практиков рефлексотерапии, негативная установка*. Понятие чрезвычайно обширно, но мы заняты конкретным делом – воздействием на энергетические меридианы. Нас интересует, как неправильные установки могут помешать устранению энергетического застоя.

Негативная установка в психологии – это концентрация на недостатках:

- на том, чего нам не хватает, вместо того, чтобы думать, о том, чем мы располагаем;
- на том, что нам угрожает, а не на том, каковы ресурсы оздоровления;
- на недостатках организма, а не на его сильных сторонах;
- на предыдущем негативном опыте лечения, на повторяющейся боли, на беспокоящих результатах анализов, а не на положительной динамике, удовлетворительном состоянии на сегодняшний день и т. д.

Нет никаких сомнений, что даже с такими установками мы начнем лечиться и сможем выздороветь! Инстинкт самосохранения принуждает любого человека к оздоровительным действиям даже в тяжелом физическом состоянии: сон, экономия сил – это ведь тоже оздоровление! Крепкого сна бывает достаточно, чтобы прошла головная боль, связанная с избытком или недостатком энергии. Но воздействовать на собственные энергетические меридианы, преодолевая страх и неверие, так же трудно, как взаимодействовать с другим человеком, если отношения отягощены неприязнью, опасением, страхом или чувством вины.

Причины негативной установки во время болезни связаны с нарушенной физиологией и неблагоприятным гормональным фоном. «Негативная» химия организма рождает нашу ипохондрию, а заодно создает дополнительные закупорки в энергетических сосудах. И мы попадаем в замкнутый круг, в капкан. Как из этого капкана вырываются мастера восточных практик? Создают эмоциональный настрой на лечение!

**1.** Начальным шагом в психологическом настрое является **четкое обозначение болезни**. Когда мы лечим хроническое заболевание, диагноз должен поставить врач. Нельзя придумывать себе гастрит, вегетососудистую дистонию или бронхит. Надо, чтобы диагноз был известен доподлинно, и тогда мы начнем лечение.

Если простукивание выполняется исключительно с психотерапевтической целью, посещение психолога излишне! Постараемся сами определить проблему и оценить ее по десятибалльной шкале. Начальная оценка очень важна. Поэтому сосредоточьтесь на степени неприятных эмоций, а интуиция подскажет, на сколько их оценить: от 1 – «это вообще не проблема» до 10 – «хуже некуда».

**2.** Следующий этап называют **«основное утверждение»**. На этом этапе мы делаем простукивание в точках каратиста на ребрах ладони (рис. 1), и вслух два-три раза обозначаем проблему, а затем свое спокойное и рассудительное отношение к проблеме. Например, в таком формате:

*«Хотя у меня аллергия на пыльцу, которая проявляется весной, во время цветения, я все равно чувствую себя здоровым, и меня не тревожит будущее состояние».*



Рис. 1

Или так:

*«Я боюсь экзамена (я слишком много ем, я неусидчив, я не всегда собран), но люблю себя и прощаю себе маленькие слабости».*

Вы не согласны с этими утверждениями? Конечно, нет! На самом деле, мы опасаемся, что аллергия испортит прогулку в лесу, что волнение помешает хорошо сдать экзамен, что неусидчивость вступает в противоречие с нашими прекрасными задатками, что несобранность заметна не только нам, но и окружающим.

Вам кажется, что предложенные конструкции неуместны, не соответствуют ощущениям, и вы не хотите лукавить самим себе. Но в этом есть терапевтическая целесообразность!

Конструкция основного утверждения всегда одинакова:

### *ПРОБЛЕМА – ОСВОБОЖДЕНИЕ*

Хорошо продумайте основное утверждение, чтобы формулировка соответствовала вашей проблеме, например:

*«Несмотря на то что я <имею проблему>, я всецело люблю и принимаю себя». «Пусть у меня есть <болезнь>, я чувствую себя здоровым и не беспокоюсь о будущем».*

Задача «основного утверждения» состоит в том, чтобы позволить себе полное осознание любой проблемы, какой бы неприятной она ни была. И в то же время продекларировать уверенность в себе (или в своем организме) и полное принятие самого себя.

Нам надо *исключить негативный настрой по отношению к болезни или к своей психологической характеристике*. Сделайте это, пожалуйста, прямо сейчас: повторите основное утверждение два-три раза, и пойдем дальше!

**3. Обретение равновесия.** Мы приступаем к воздействию на энергетические каналы. Для успешной практики необходимо обрести состояние покоя, равновесия. Его можно охарактеризовать словами «пустота», «безбрежный простор». В таком состоянии внешние факторы не раздражают, просто не влияют на внутренние ощущения. Отсутствует контроль времени, легкость и умиротворение переполняют тело и становятся его оболочкой.

Равновесие является психологической основой для изменения гормонального фона: раскрытия энергетических каналов, прохождения внешней энергии, воздействия на внутреннюю энергию, на кровь, органы и системы. Тело при этом испытывает перетекающие ощущения, не имеющие внешнего (материального) основания: увеличение или уменьшение в объеме отдельных членов (или всего тела), жар, прохлада, пульсация в мышцах, приятный дурман и другие. Не надо этому удивляться, не надо бояться ощущений! Следуйте своей природе, не позволяя внешним раздражителям нарушить достигнутое состояние.

**4.** Стараясь не терять состояние равновесия, проведем **подготовку рук к простукиванию**, которая дана в начале этого параграфа *Психологическая настойка/Подготовка рук*. Отнеситесь к подготовке рук как к полноценной части практики.

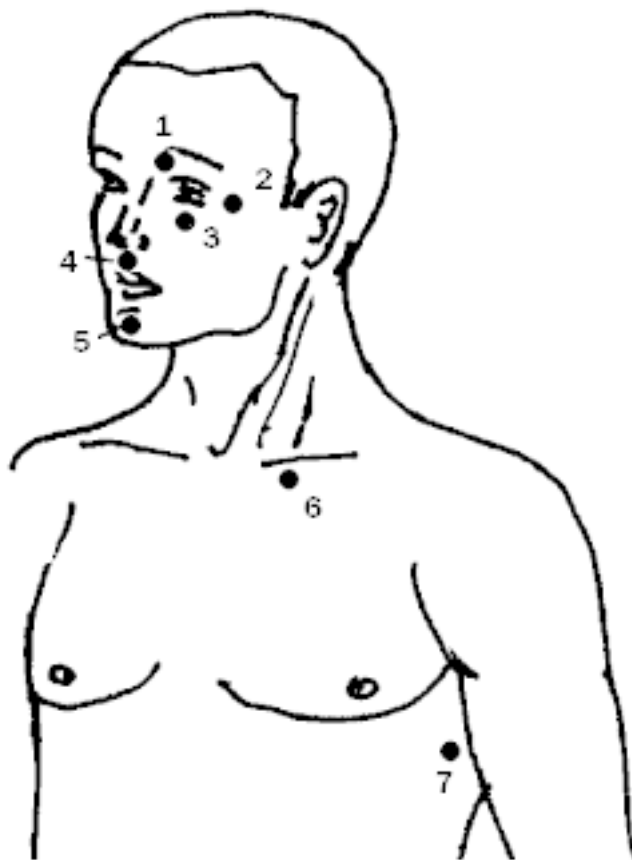
**5.** Наконец приступаем к долгожданному этапу, производим **непосредственно простукивание**. Сейчас выполним простукивание, которое кардинально изменяет психологический фон, вызванный болезнями или жизненными неурядицами. Точки простукивания назовем пока условно, для психотерапевтических задач особая точность не имеет определяющего значения, нас интересует физическое воздействие, сопровождаемое установкой. Когда мы заняты теоретической подготовкой, состояние равновесие неизбежно ускользает от нас. В будущем от этапа к этапу мы будем переходить плавно, незаметно, не расплескивая приобретенных ощущений.

### **Простукивание для снятия негативных установок**

Психологический фон можно улучшить за счет простукивания нескольких точек на передней части туловища. Простукивание на лице производится подушечками среднего или указательного пальцев (как вам удобно) одновременно на симметричных точках, по несколько



минут в каждой области. Посмотрите на рис. 2, а и запомните приведенные точки, их не так много:



*Рис. 2, а*

Точки 1 – на внутренних краях бровей. Уверенно барабаним по костям глазниц, с усилием, приблизительно равным печатанию на пишущей машинке (чуть более интенсивно, чем на клавиатуре компьютера).

Точки 2 – в уголках глаз, простукиваем костную ткань.

Точки 3 – под глазами.

Точка 4 – над верхней губой.

Точка 5 – в центре подбородка.

Точки 6 – на 2–3 пальца кнаружи от подключичной ямки. Простукиваем их тремя сложенными пальцами с двух сторон одновременно.

Точки 7 – на 4 пальца ниже подмышечной впадины. Простукивание выполняем последовательно с обеих сторон туловища. Левую сторону туловища простукиваем открытой ладонью (четырьмя пальцами) правой руки, правую сторону – простукиваем левой рукой.

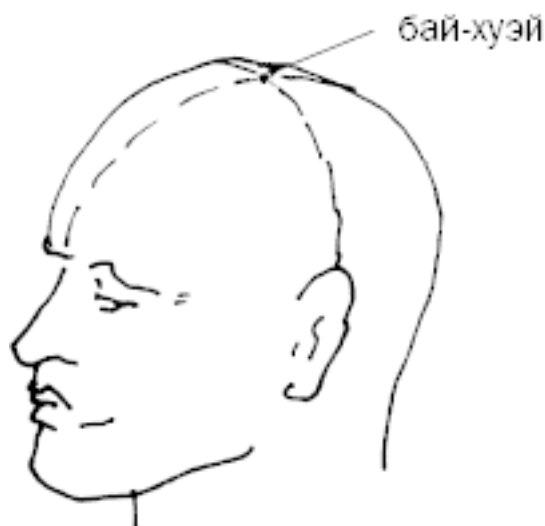


Рис. 2, б

Точка 8 – область родничка у детей, это одна из самых важных точек в китайской медицине. Ее называют бай-хуэй («сто пересечений»). Точка расположена на пересечении срединной линии головы и линии соединения верхней точки ушей (рис. 2, б).

Точка 9 – уже знакомые нам точки каратиста на ребрах ладони, которые мы простукиваем поочередно (см. выше, *Этапы настроя*, рис. 1).

Во время простукивания хладнокровно и отстраненно проговариваем все свои проблемы, не таясь, без всякой цензуры, но при этом эмоционально безучастно.

Для того чтобы этот последний этап (**непосредственно простукивание**) прошел эффективно, необходимо соблюдать два условия:

1. Во время второго этапа (**основное утверждение**) мы должны точно, откровенно и бесстрастно обозначить проблему.

2. При **обретении равновесия** (третий этап) важно добиться эмоционального отстранения от проблемы.

При выполнении этих условий во время простукивания нежелательные негативные установки прозвучат как заученный урок, без какого-либо эмоционального окраса. А глубинные основы негатива мы разрушим собственными руками, в буквальном смысле: пальцами выьем из психологической памяти фундамент негативной установки. Поначалу стыд, гнев, обида, страх, чувство вины, беспомощность, неуверенность, ощущение одиночества, сиротства и любые другие подавляющие эмоции уменьшат свое влияние на наше самочувствие, а по мере практики мы совершенно освободимся от них.

## **Глава 2**

### **Простукивание для европейцев. Практика и самодиагностика**

На Востоке полем деятельности врача является вся поверхность тела: от макушки до пальцев на ногах. Огромное количество используемых точек требует от врача обширных знаний. А применяемые в китайском иглоукалывании инструменты должен использовать высококвалифицированный мастер. Малейшее отступление от правил, и иголка станет причиной травмы. Ошибки вблизи крупных кровеносных сосудов и нервных сплетений обойдутся слишком дорого! Кроме того, процедура требует строго соблюдения обеззараживающих мер, иначе здоровью будет нанесен урон.

## **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.