

Антон Могучий

# КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА

ТРЕНИРУЕМ МОЗГ  
МЕТОДОМ  
ПРОСТУКИВАНИЯ



**Антон Могучий**  
**Тренируем мозг методом**  
**простукивания. Секреты**  
**нейрохирургов и шаманов**  
**Серия «Книга-тренажер**  
**для вашего мозга»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17042425](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17042425)*

*Антон Могучий. Тренируем мозг методом простукивания. Секреты  
нейрохирургов и шаманов: АСТ; Москва; 2016  
ISBN 978-5-17-093443-0*

### **Аннотация**

Перед вами описание метода простукивания, от которого в восторге Луиза Хей и Дипак Чопра. Метод простукивания — очень простой и необычайно результативный способ улучшения работы мозга и быстрого снятия стресса. Антон Могучий открыл этот метод самостоятельно, лично испытал его и подробно описав. Этот метод творит буквально чудо: ритмичное простукивание активных точек на теле оказывает потрясающий эффект на здоровье и душевное состояние. После простукивания лучше работает мозг, появляется дополнительная энергия,

уходит негатив. И поэтому проблемы решаются в кратчайшие сроки без помощи психологов и психоаналитиков. Не нужно бояться ошибок или долго учиться – у простукивания нет противопоказаний, а значит, метод доступен абсолютно каждому, кто хочет жить спокойной жизнью без слез и потрясений.

# Содержание

Вступление	7
Целительный «пальцевый дождь»	7
и возможности нашего разума	
Древняя мудрость Востока плюс достижения современной науки	11
Пальцы и сознание – два волшебных инструмента, данные нам природой	13
Меняя свою энергетику, мы меняем и судьбу!	14
Глава 1. Правильная циркуляция энергии – основа здоровья и счастливой судьбы	16
Начало любой проблемы – на энергетическом уровне	16
Активные точки и меридианы: что это такое?	18
Воздействие на активные точки снимает блокировку энергии	20
Почему именно простукивание?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Антон Могучий**

## **Тренируем мозг методом простукивания. Секреты нейрохирургов и шаманов**

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

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

© Могучий А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*

О простукивании знаю давно, даже использую кое-какие приемы. Но что с его помощью можно так круто изменить свою жизнь, стало для меня открытием. И ведь работает!

*Наталья, Воркута*

Несложные упражнения помогают мне прийти в себя после рабочего дня. Несколько приемов, пока еду с работы домой, – и появляется и энергия, и силы, и настроение. Иде-

ально, чтобы привести к гармонии душу и тело.

*Ольга, Тверь*

Прошла всего неделя практик, а я чувствую себя моложе лет на 10. Самостоятельно составила список упражнений, научилась их выполнять. Главное – не лениться. Но простукивание и с этим прекрасно справляется – энергии появляется столько, что о лени забываешь навсегда, главное – задаться целью.

*Валентина, Новороссийск*

О простукивании знала только как о методе, который помогает избавиться от физической боли. Хотя, выполняя некоторые упражнения, замечала, что и морально начинаю себя ощущать лучше. А когда узнала, что об этом целые книги написаны, поняла, что не ошиблась в своих наблюдениях. И скажу – жить стало гораздо легче!

*Ульяна, Орел*

Каждая новая книга Антона Могучего – это открытие для меня! Приятное и долгожданное. Читаю, выполняю, наслаждаюсь результатом. Спасибо!

*Анна, Москва*

# **Вступление**

## **Обновите разум – обновите жизнь**

### **Целительный «пальцевый дождь» и возможности нашего разума**

Много лет я занимаюсь исследованием возможностей человеческого мозга и, естественно, ищу различные техники и приемы для активизации наших умственных способностей, более полного использования потенциала разума, поддержания интеллекта в тонусе, восстановления работоспособности. Моя практика показала, что в качестве одного из таких методов очень хорошо зарекомендовал себя простой массаж головы, суть которого в постукивании пальцами обеих рук по всей поверхности ото лба до затылка (известный еще под названием «пальцевый дождь»). Метод-то простой, но его эффекты подчас просто удивительны: данный массаж не только способствовал избавлению от головной боли, но и очень быстро снимал усталость, стресс, в считанные минуты восстанавливал силы, прояснял разум и даже улучшал настроение. Более того, подчас сеанс массажа позволял мгновенно скинуть с себя груз тяжелых психологических проблем, успокоиться, избавиться от злости, обиды и прочих

негативных эмоций, что сразу же позитивно сказывалось на интеллектуальной работоспособности. Причем все эти эффекты нарастали, как правило, от сеанса к сеансу.

То, что массаж обладает расслабляющим и успокаивающим действием – это понятно. Но ведь он еще и приводил к норме эмоционально-психологическую сферу. Для меня не было секретом, что интеллектуальные способности связаны с нашим эмоциональным состоянием. Ясно, что в состоянии стресса мозг работает хуже. Но проблема не только в стрессе как таковом. Даже если вы в данный момент спокойны, а когда-то в прошлом получили серьезную психологическую травму, она продолжает воздействовать на вас и по сей день, хотя это не всегда заметно невооруженным глазом. Мозг помнит об этом, более того, часть мозга оказывается словно заблокированной этой травмой. А значит, снижаются наши возможности по восприятию и анализу информации, и мы уже не можем усвоить и запомнить то, что раньше давалось легко. Страдает и наша реакция на окружающий мир, мы рискуем в ответственный момент совершить ошибку или принять неверное решение. Не удивительно – заблокированная часть мозга словно выключена из жизни, она попросту нечувствительна к происходящему вокруг!

Вероятнее всего, ухудшение интеллектуальных способностей с возрастом происходит у множества людей не из-за возраста как такового, а из-за накопленных за предыдущую жизнь негативных



эмоций, переживаний, душевных травм. Вы, может, о них забыли – но мозг помнит и не способен работать в полную силу!

Поэтому, заметив, что простой «пальцевый дождь» имеет свойство вытаскивать «занозы» негативных эмоций и прошлых нежелательных переживаний, «застрявшие» в сознании и подсознании, я решил изучить этот метод глубже и выяснить, в чем причины такого удивительного эффекта и каков механизм его действия. К тому же мне захотелось как-то усовершенствовать этот метод, чтобы усилить его эффект, потому что, на мой взгляд, он был хоть и замечен, но слаб.

Мои поиски и исследования привели меня к углубленному изучению двух, казалось бы, не связанных между собой дисциплин: рефлексотерапии и телесноориентированной психотерапии.

Первая представляет собой направление восточной медицины, вторая – западной. Но противоречие между ними лишь видимое: на самом деле **в основе и той и другой науки лежит представление о человеке как о единой системе, где тело, разум и душа тесно связаны между собой.** Почему, прикасаясь к телу, воздействуя на определенные точки на нем или совершая определенные движения, мы можем исцелять свои эмоции, избавляться от душевных травм, становиться сильнее и удачливее? Потому что в теле отражается и наше эмоциональное состояние, и стрессы, и

психологические травмы, и даже мысли и чувства. Причем связь эта и прямая, и обратная: работая с эмоциями, мы можем избавляться от болезней тела, но и воздействуя непосредственно на тело, мы также воздействуем и на эмоции, и на свое внутреннее состояние в целом!

Восточная медицина объясняет такую взаимосвязь тем, что в нашем теле циркулирует энергия, которая и является связующей субстанцией между телом и разумом, эмоциями, душой. Западная психотерапия также в последнее время начала говорить об энергетической наполненности или истощении, об эмоциональных блоках, то есть блокировке энергии в теле, что свидетельствует о единой сути этих двух подходов. Ведь и рефлексотерапия, и телесноориентированная терапия, по сути, преследуют одну и ту же цель – восстановление нормального энергетического баланса в организме. Как следствие – становится возможным решение любой проблемы: от исцеления головной боли и прочих болезней до избавления от стрессов и депрессии, преодоления невезения, выхода из сложных ситуаций. Когда у нас все в порядке с энергией, когда тело, разум и душа свободны от энергетических блоков, мы обретаем невиданные прежде способности – наш мозг начинает работать гораздо лучше. Благодаря чему мы открываем для себя новые возможности, становимся более здоровыми, успешными и даже богатыми!

# **Древняя мудрость Востока плюс достижения современной науки**

Каково же было мое удивление, когда, продолжая свои исследования, я обнаружил, что **в мире уже существует метод, объединяющий и восточный и западный подход, и этот метод – простукивание активных точек**. Познакомившись с методом ближе, я понял: вот именно то, что я искал! Тогда я разработал несколько программ исследований метода на практике. Изучалось воздействие на разные точки и последовательности точек для решения разных психологических проблем. Результаты оказались воодушевляющими! Были найдены именно те способы и последовательности воздействия простукиванием на активные точки, которые идеально исцеляют конкретные проблемы, блокирующие разум – будь то страхи, депрессия, посттравматическое состояние, уныние, апатия или просто заикленность на негативных установках.

Сейчас, когда метод основательно мною изучен, проверен и отработан на практике, я с радостью предлагаю его читателям. Ведь он, помимо всего прочего, ничем не сложнее того самого «пальцевого дождя», хотя в десятки раз эффективнее и доступен для самостоятельного освоения каждым человеком.

Соединяя в себе лучшие и эффективные приемы рефлекс-

сотерапии и телесноориентированной терапии, метод простукивания активных точек вместе с тем имеет ряд заметных преимуществ:

- этот метод очень прост в применении;
- этот метод позволяет очень быстро, буквально за несколько минут, справляться даже со сложными проблемами, как физическими, так и эмоциональными;
- этот метод доступен для применения в любой момент, ведь инструмент для работы у каждого из нас всегда при себе – это наши руки;
- этот метод не имеет противопоказаний;
- этот метод абсолютно безболезненный, вы не используете инструментов подобных иглам для рефлексотерапии и прочих предметов и самостоятельно контролируете интенсивность воздействия;
- при применении этого метода не страшны ошибки – даже если вы поначалу сделаете что-то неправильно, ничего страшного не произойдет.

# **Пальцы и сознание – два волшебных инструмента, данные нам природой**

**В отличие от рефлексотерапии, метод простукивания делает акцент не столько на физиологическую и энергетическую, сколько на психологическую составляющую исцеления – именно поэтому мы говорим о его возможностях в решении серьезных психологических проблем, мешающих нашему счастью, успеху, процветанию. Это не только воздействие пальцами, но и воздействие сознанием, что вкупе дает потрясающие результаты!**

**А в отличие от методов западной медицины, простукивание воздействует на особые активные точки тела – такие его области, где существует повышенная концентрация рецепторов, то есть клеток, ответственных за установление взаимосвязей между различными уровнями организма.**

**Воздействуя на такую точку, мы можем оказывать влияние и на проблемную область, направляя туда энергию, и на работу мозга, который дает команду восстановить нарушенную гармонию.**

**Это включает в работу весь организм на всех уровнях, от клеточного до энергетического!**

# **Меняя свою энергетику, мы меняем и судьбу!**

Простукивание активных точек – сравнительно молодой метод, но истоки его надо искать в глубокой древности. Простейшие массажи-простукивания затылка, оказывается, использовались еще древними врачевателями для возбуждения жизненных сил, концентрации мышления в ответственные минуты у чиновников, ученых мужей и школьников. Вот откуда берет начало и тот самый «пальцевый дождь» для больной головы! Наши неврологи, психологи и психотерапевты, рефлексологи сегодня тоже подтверждают: этот метод стимулирует нервную систему, активизирует мышление, а также «вытаскивает» на поверхность глубинные эмоции, нежелательные подсознательные установки, при этом уничтожая накопленный годами негатив, создающий болезненные, нежелательные программы как для тела, так для разума и души.

Уже после нескольких сеансов вы почувствуете прилив сил, а главное – эмоциональную свободу от разных травмирующих и ограничивающих вас факторов.

Это можно сравнить разве что с новым рождением. Без старых травм и стрессов, без страхов и мешающих жить комплексов, с новыми силами и верой в себя вы в самом деле можете заново начать строить свою жизнь

такой, какой хотите ее видеть.

Это кажется таким простым, что порой вызывает сомнения: а правда ли это, а может ли этот метод вот так работать? Мы просто еще очень мало знаем о себе и о возможностях своего организма. А ведь организм устроен и сложнее, и мудрее, чем нам порой кажется. Он похож чем-то на музыкальный инструмент. Никто ведь не садится за рояль, не зная нотной грамоты. Рояль просто «не оживет» и не покажет своих возможностей, если рядом не окажется грамотного музыканта. Знание активных точек своего тела – это своеобразная «нотная грамота» вашего организма, которая поможет буквально оживить его, заставить «звучать» совершенно по-новому. А ведь каковы мы – такова и наша жизнь. Меняя себя, свою энергетику, эмоции, мысли, установки, мы меняем и судьбу. Да, все на самом деле очень просто. Попробуйте – и вы убедитесь, что это работает!

# **Глава 1. Правильная циркуляция энергии – основа здоровья и счастливой судьбы**

## **Начало любой проблемы – на энергетическом уровне**

Главная мысль восточной рефлексотерапии состоит в том, что не только нездоровье, но и любая жизненная проблема в принципе начинается на энергетическом уровне.

Правильное воздействие на энергетическую систему разрушает корень проблемы – благодаря тому, что восстанавливает нормальное русло энергии, устраняет энергетические «пробки», тем самым возвращая организму жизненные силы и здоровье. Причем здоровье не только физическое, но и психологическое!

Что же это за таинственная энергия, которая лежит в основе всего? Не надо пугаться, думая, что за этим кроется какая-то мистика. Представьте себе: в организме постоянно идут какие-то процессы – бьется сердце, течет по жилам кровь и лимфа, движется желудочный сок в пищеварительном тракте, перемещается воздух в дыхательных путях,



одновременно происходит множество биохимических реакций, и все это связано с выделением огромного количества энергии как вполне материальной, а вовсе не метафизической субстанции. **Эта энергия – и есть то, что древние китайцы называли жизненной силой.** Она и в самом деле циркулирует по телу, связывая воедино все органы и системы.

# **Активные точки и меридианы: что это такое?**

**Те пути, по которым движется энергия, получили название меридианов.** Конечно, в анатомическом атласе вы не обнаружите их – они не имеют какого-то материального носителя. Это понятие достаточно условное, но отражающее вполне реальные связи между органами и системами.

Каждый меридиан связан с определенным органом или областью организма и при этом проходит через все тело (в том числе через мозг), имея конечные точки на поверхности кожи.

Это и есть активные точки (или, как их еще называют, акупунктурные), воздействуя на которые мы можем регулировать течение энергии во всем меридиане.

Этих активных точек очень много, они есть на всех участках тела. Традиционно, согласно древним трактатам, принято считать, что их 365. Но нам, конечно, не нужно знать их все. Для эффективной работы по нормализации своего физического и душевного состояния достаточно познакомиться максимум с десятком основных.

Что же это за точки? Современные ученые подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются у каждого челове-

ка уже с момента рождения. По виду они совершенно неотличимы от других участков кожи. Довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные волокна и кровеносные сосуды и чаще всего соответствует 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 зонах.

# **Воздействие на активные точки снимает блокировку энергии**

Воздействие на активную точку направляет импульс в центральную нервную систему, а уже оттуда он передается соответствующему органу, который получает дополнительную энергию, способную провести необходимую работу. Ведь для любой коррекции организма нужна энергия. Порой ее недостает, наши жизненные силы могут иссякать по разным причинам: стрессы, напряжение, тревоги, страх и прочие негативные чувства и переживания. Вот это и есть основные «блокировщики» энергии!

А поскольку все в организме взаимосвязано, то блокируется энергия и в органах, и в нервной системе, и собственно в мозгу. Некоторые его зоны оказываются заблокированными! Даже сложно представить, насколько при этом снижается производительность мозга. Теряя ее, мы упускаем множество возможностей в своей жизни.

Так вот: воздействие на активные точки способно разблокировать течение энергии во всем организме. Таким образом мы можем предоставить своему мозгу свободу для самой полной реализации его возможностей!

Современная наука дает этому подтверждение. Ученые установили, что за наши стрессовые реакции, в частности, за реакцию страха, и в целом за эмоции отвечает миндале-

видная железа – область мозжечка, расположенного в задней части мозга. Именно она способна возбуждаться и посылать нам сигнал тревоги, причем не только тогда, когда нам что-то реально угрожает, но и когда угроза лишь мнимая, воображаемая. Как часто мы тревожимся из-за неприятностей, которые так никогда и не происходят! И лишь подрываем этим свое здоровье, а также блокируем мозг, в котором нарушается нормальное течение энергии.

Исследования ученых, подтвержденные данными МРТ (магнитно-резонансной томографии) подтвердили: во время простукивания активных точек возбуждение миндалевидной железы значительно снижается, а подчас и исчезает вообще. Реакция стресса, тревоги, напряжения перестает давать о себе знать! Человек успокаивается, его эмоции приходят к гармонии, он снова способен вести себя свободно, адекватно оценивать ситуацию и не бояться там, где нет повода для страха.

Таким образом можно даже перепрограммировать типичные реакции стресса и страха, устранив привычные фобии – например боязнь воды или высоты. Регулярное воздействие на активные точки просто приучит миндалевидную железу реагировать иначе на знакомые раздражители. И если, к примеру, раньше при виде воды вы напрягались и испытывали тревогу – то теперь ваша реакция будет или нейтральной, или даже положительной.

# Почему именно простукивание?

Действительно, почему именно простукивание? Чем оно отличается от иглоукалывания и прочих методов рефлексотерапии?

Давайте рассмотрим их все и проведем краткий сравнительный анализ. В качестве основных можно взять следующие методы:

- иглоукалывание,
- точечный массаж,
- прогревание и прижигание,
- электромагнитная терапия.

**Иглоукалывание** – воздействие на активную точку иглой, или пучком игл, или специальным игольчатым молоточком. При этом кожа обязательно прокалывается, иногда это очень болезненно. Врач, применяя метод, должен знать, в каком направлении ввести иглу, чтобы она попала четко в канал меридиана, на какую глубину и каким по времени должно быть воздействие. Этот метод может применять только врач, специалист по рефлексотерапии, для самостоятельного применения он не подходит.

**Точечный массаж** – надавливание на точки, либо их поглаживание, растирание, воздействие вибрирующими движениями. В зависимости от качества воздействия, точечный

массаж может как стимулировать энергию в соответствующих меридианах, так и тормозить ее. Поэтому для проведения полноценного точечного массажа требуется знание основ китайской медицины, в частности умение диагностировать заболевания и понимание, при каких болезнях требуется стимулирование энергии, а при каких торможение. Кроме того, для проведения точечного массажа необходимо владеть основами классического массажа. Для самостоятельного применения этот метод подходит в очень ограниченных вариантах – обычно как средство первой помощи до приезда врача или приема необходимого лекарства.

**Прогревание и прижигание** – методы, которые применяются исключительно в условиях специализированных клиник квалифицированным специалистом. Прогревание обычно делается специальной полынной сигарой без непосредственного контакта с кожей, на некоторой дистанции от нее. Полынь не горит, а тлеет и оказывает тепловое воздействие на кожу, не обжигая ее. Для прижигания применяются также растительные смеси, которые скатывают в горошинки и нагревают до температур, способных вызвать ожог. В древности считалось, что только прижигание с образованием ожога – волдыря, а в дальнейшем рубца – способно оказать лечебное действие. В наше время этот метод чаще применяется в щадящем варианте – кожу предварительно смазывают вазелином и воздействуют в течение короткого вре-

мени, чтобы пациент чувствовал легкое жжение, но не получал ожога как такового.

**Электромагнитная терапия** – воздействие на активные точки электрическим током, магнитным полем, лазером. Проводится исключительно в медицинских учреждениях.

Как видим, простукивание точек ближе всего к точечному массажу, но все же, как мы уже говорили, есть существенные отличия, которые не позволяют отнести простукивание к методам рефлексотерапии. Отличия состоят в следующем:

- при простукивании производятся дробные, частые, отрывистые воздействия на точки, что дает эффект именно стимуляции и никогда – торможения активности энергии;
- если методы рефлексотерапии используются прежде всего для лечения болезней тела, то простукивание направлено на решение психологических проблем, так как воздействие способствует разрушению негативных энергетических блоков в мозгу, а не только в теле;



# 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.