



## ЗАНЯТИЕ № 11

## **4 ГЛАВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОЦЕДУРЫ РЕФЛЕКСОЛОГИИ**

- 1. Подготовительный массаж.**
- 2. Точечная отработка каждого элемента, с помощью особой техники, которая называется «гусеничный ход».**
- 3. Проведение специальных последовательностей определенных движений на стопе, направленных на активизацию органа или системы органов.**
- 4. Энергетический аспект - гармонизация.**

## СТРУКТУРА ПРОЦЕДУРЫ РЕФЛЕКСОЛОГИИ

1. Подготовительный массаж обеих стоп
2. Подготовительный массаж **левой** стопы
3. Точечная отработка каждого элемента на **левой** стопе
4. Проведение лечебных формул **между элементами** на левой стопе. **3-х кратный повтор**
5. Подготовительный массаж **правой** стопы
6. Точечная отработка каждого элемента на **правой** стопе
7. Проведение лечебных формул **между элементами** на правой стопе. **3-х кратный повтор**
8. Завершающий массаж и гармонизация

## СХЕМА ПРОЦЕДУРЫ

**Массаж**



Лечебная формула - 3 раза



Лечебная формула - 3 раза



Лечебная формула - 3 раза



Лечебная формула - 3 раза

**Гармонизация**

# ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В РЕФЛЕКСОЛОГИИ



# ВАЖНОСТЬ ПАУЗЫ

*В темпе вальса:*

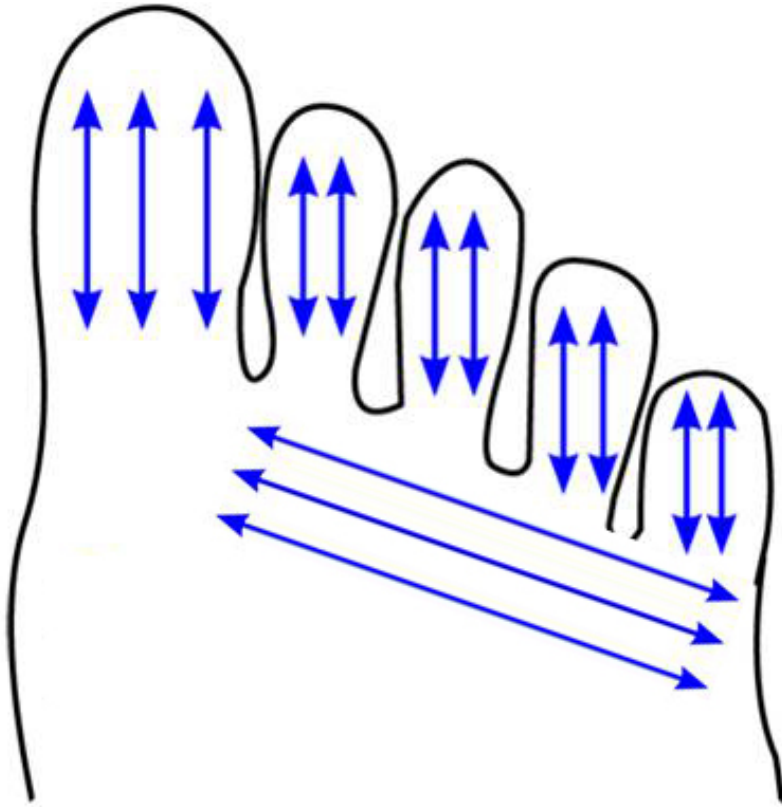
*раз И ..... два И*

*на 1 - нажатие И - пауза ..... 2 - нажатие И - пауза*

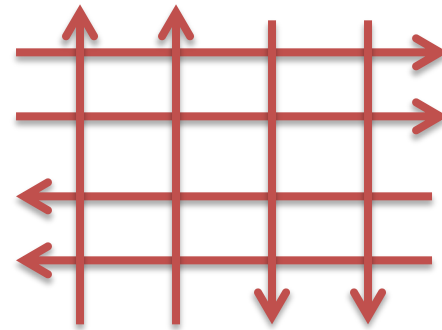


# ОБЩАЯ СХЕМА ОТРАБОТКИ ЭЛЕМЕНТОВ

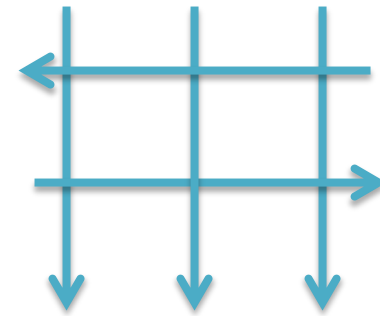
Воздух



Огонь

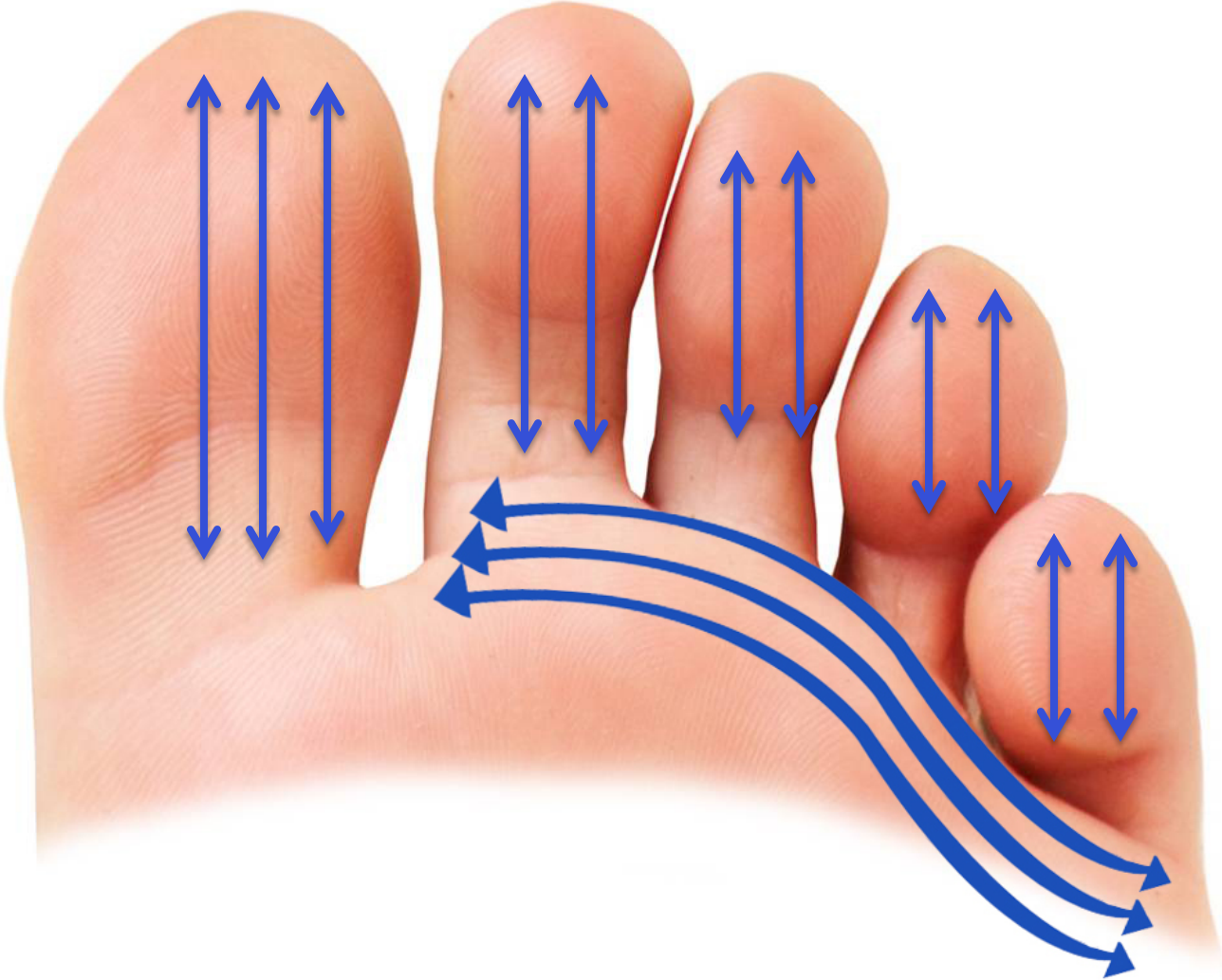


Вода

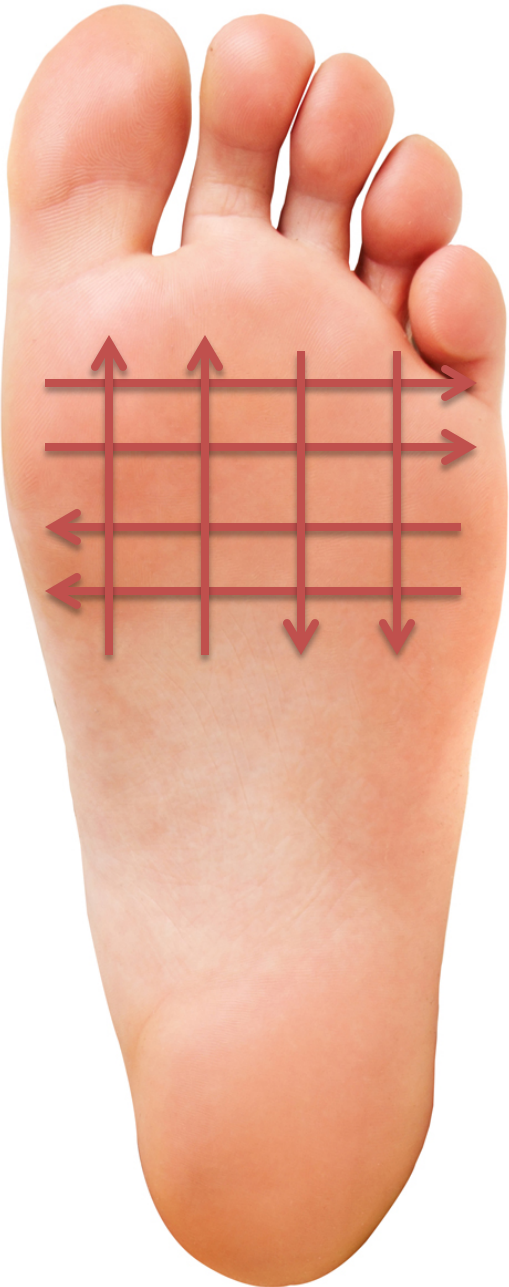


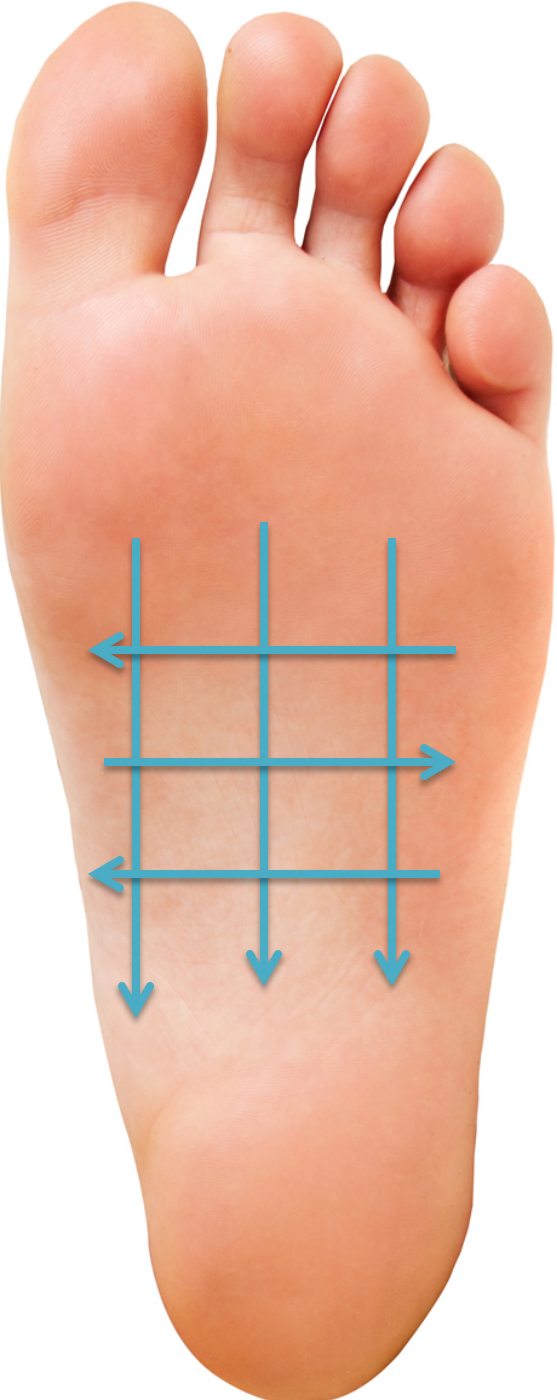
Земля













## Домашнее задание

