



ЗАНЯТИЕ № 12

ЛЕЧЕБНАЯ ФОРМУЛА



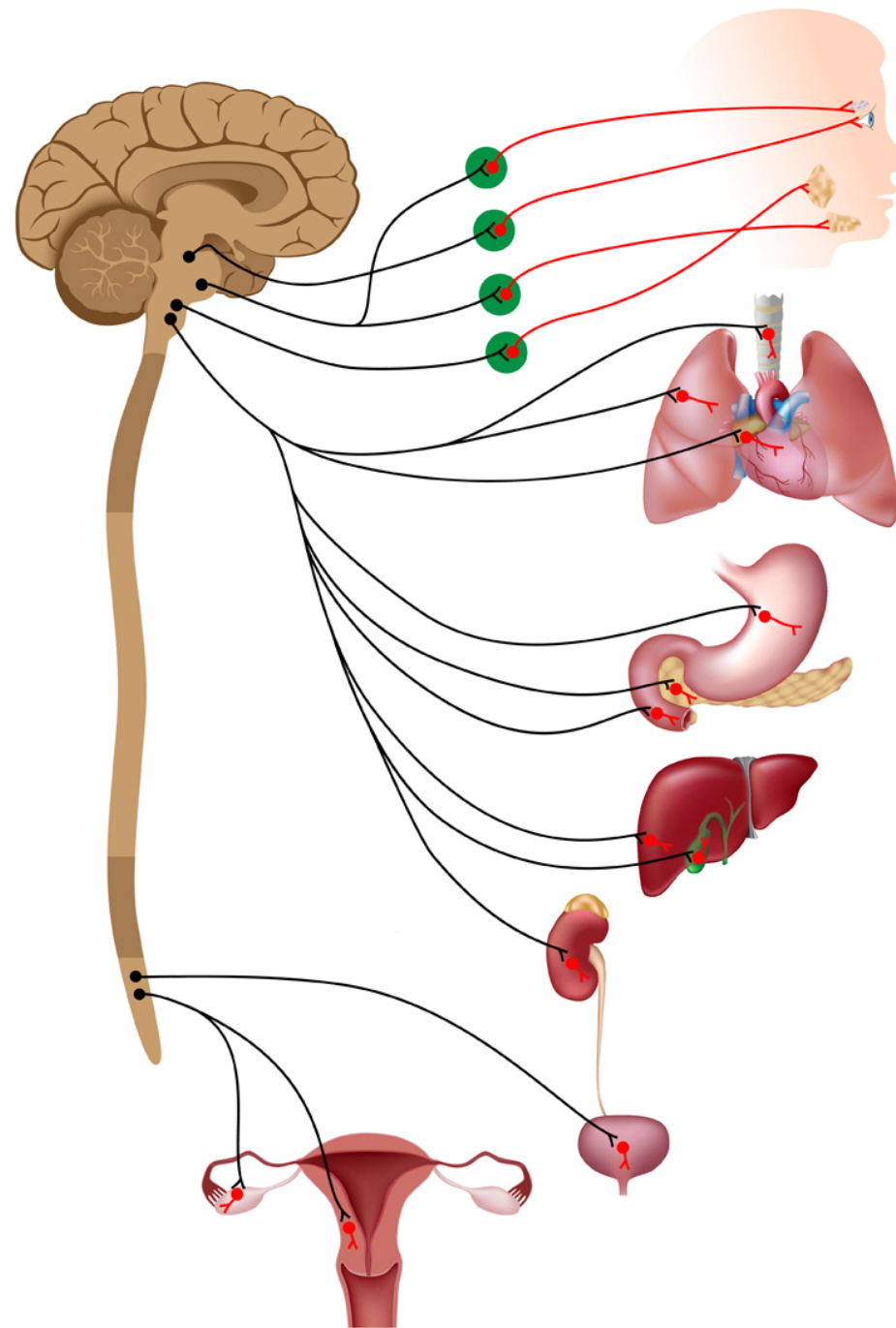
**Последовательность определенных движений на стопе,
направленная на активизацию органа или системы органов.**

ФОРМУЛА РЕЛАКСАЦИИ

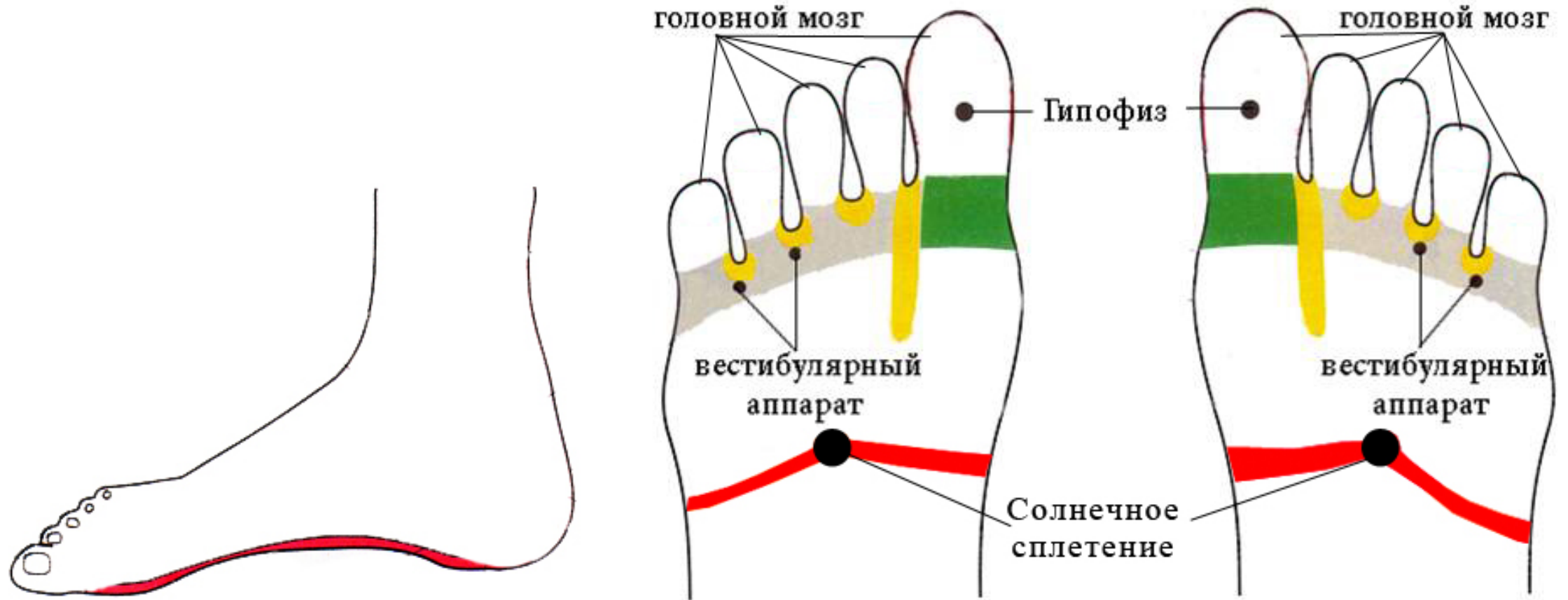
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- ✓ Напряжение, стресс
- ✓ Головная боль, мигрень
- ✓ Бессонница
- ✓ Рассеянный склероз
- ✓ Переутомление
- ✓ Улучшение когнитивных способностей
- ✓ Болезнь Паркинсона
- ✓ Неврит лицевого нерва
- ✓ Астма
- ✓ Психосоматические заболевания

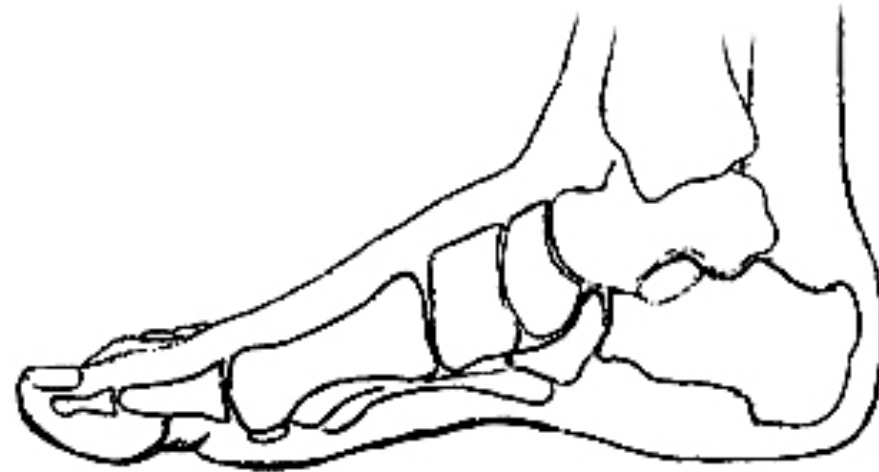
НЕРВНАЯ СИСТЕМА



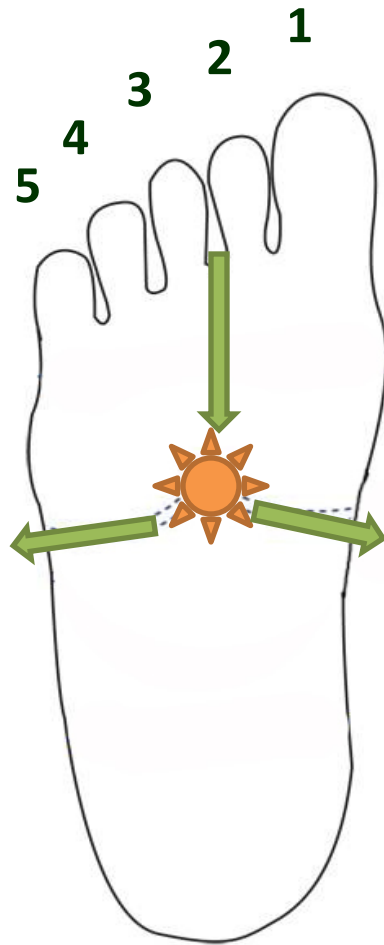
НЕРВНАЯ СИСТЕМА НА СТОПЕ



КАК НАЙТИ ПРОЕКЦИЮ ПОЗВОНОЧНИКА НА СТОПЕ?

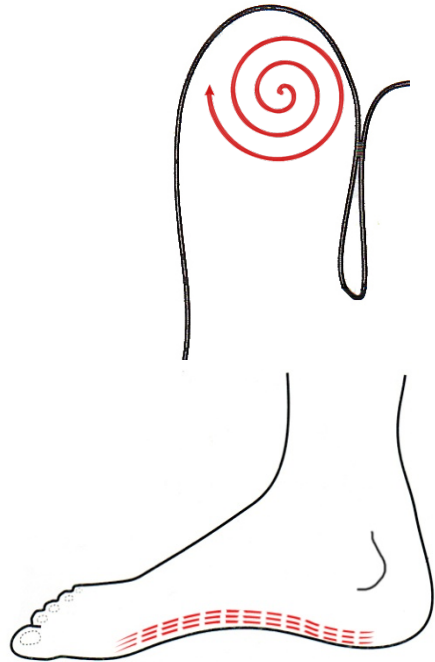


НАХОЖДЕНИЕ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ



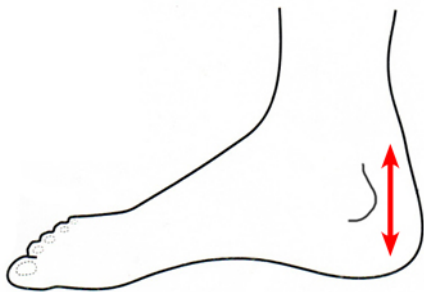
По вертикали - между вторым и третьим пальцем

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Спиралька: легкие, едва касаясь, круговые движения подушечкой большого пальца по часовой стрелке.

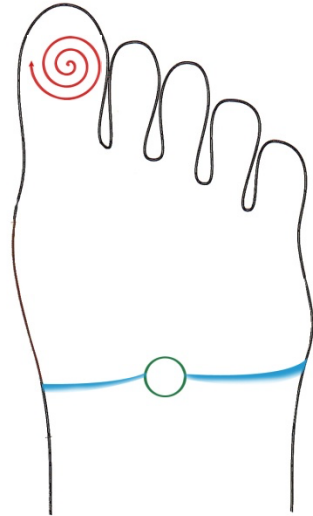
Пунктирная линия: движение гусеничным ходом.



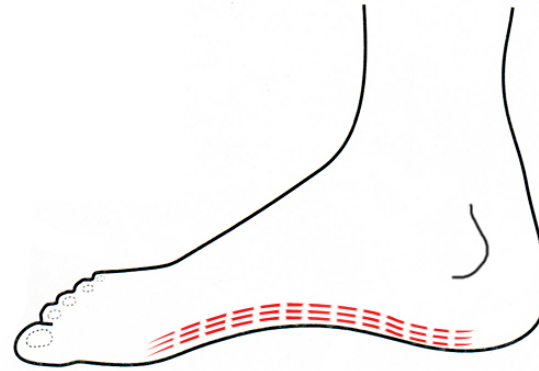
Прямая линия со стрелкой: дренаж - движение с усилием, быстрое и резкое. Стрелка указывает направление движения.

ФОРМУЛА РЕЛАКСАЦИИ

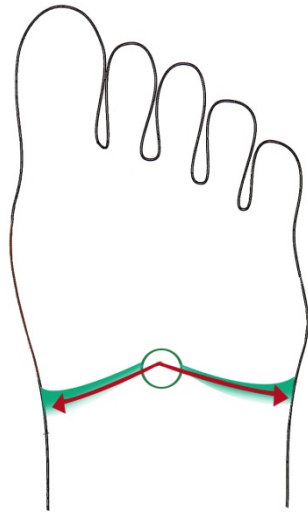
Шаг № 1
Гипофиз



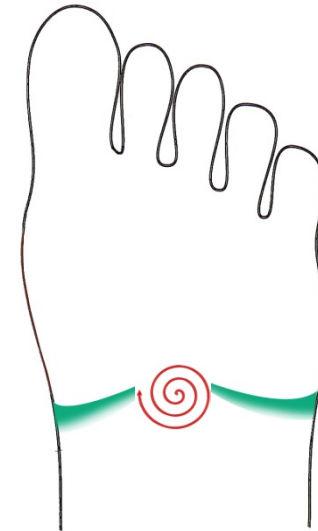
Шаг № 2
Три линии вдоль
позвоночника



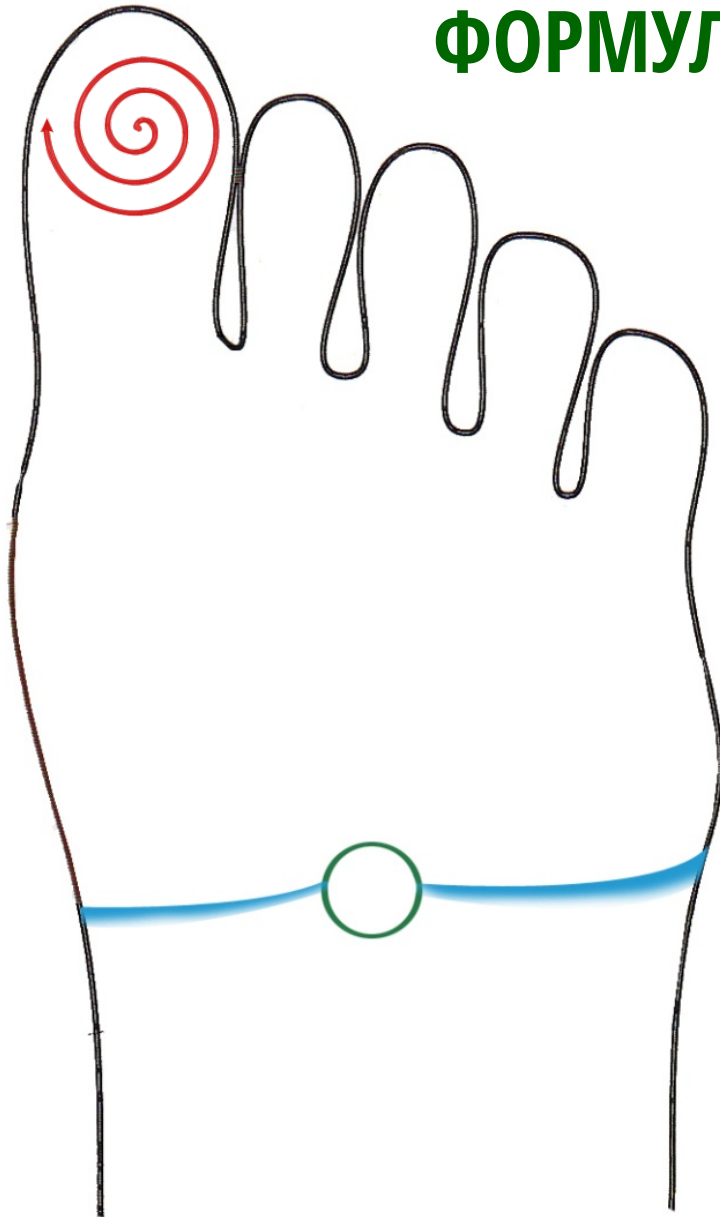
Шаг № 3
Раскрытие диафрагмы



Шаг № 4
SP



ФОРМУЛА РЕЛАКСАЦИИ – 1й ШАГ



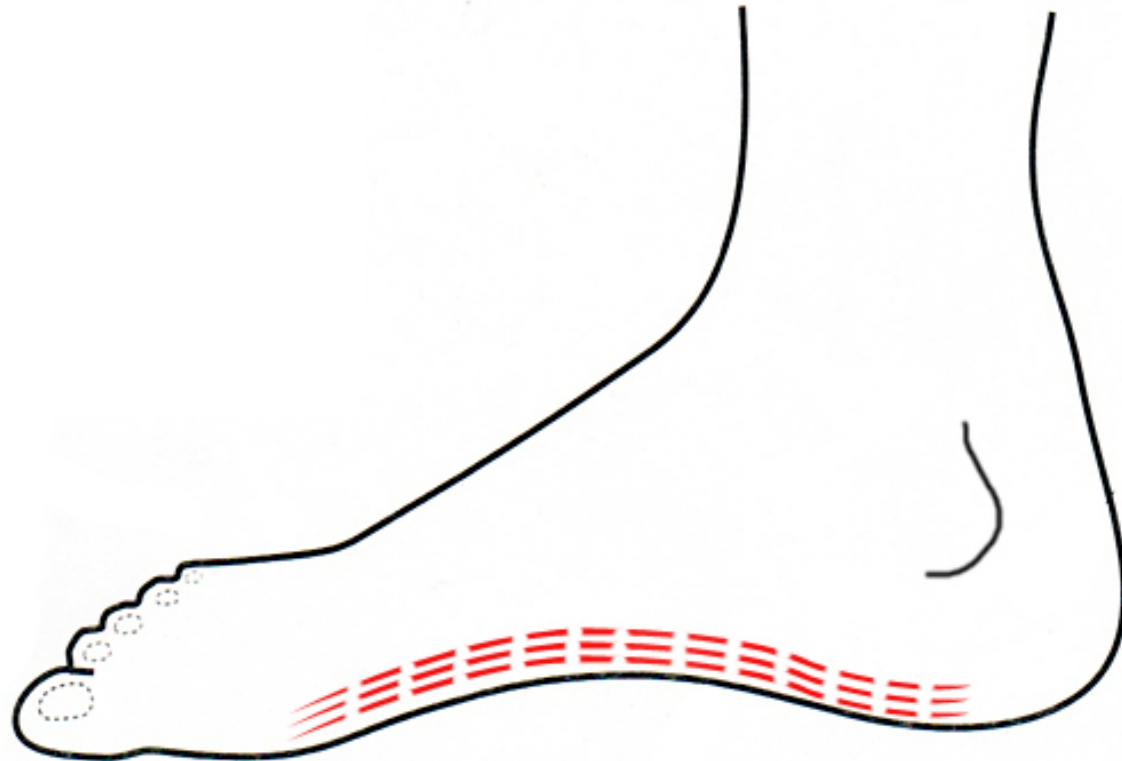
**Легкие круговые движения
в области гипофиза.**

**Выполняются подушечкой
большого пальца.**

ФОРМУЛА РЕЛАКСАЦИИ – 2й ШАГ

**3 линии вдоль позвоночника
гусеничным ходом:**

- ✓ **Собственно позвоночник**
- ✓ **Под ним – мышцы**
- ✓ **Над ним - нервы**





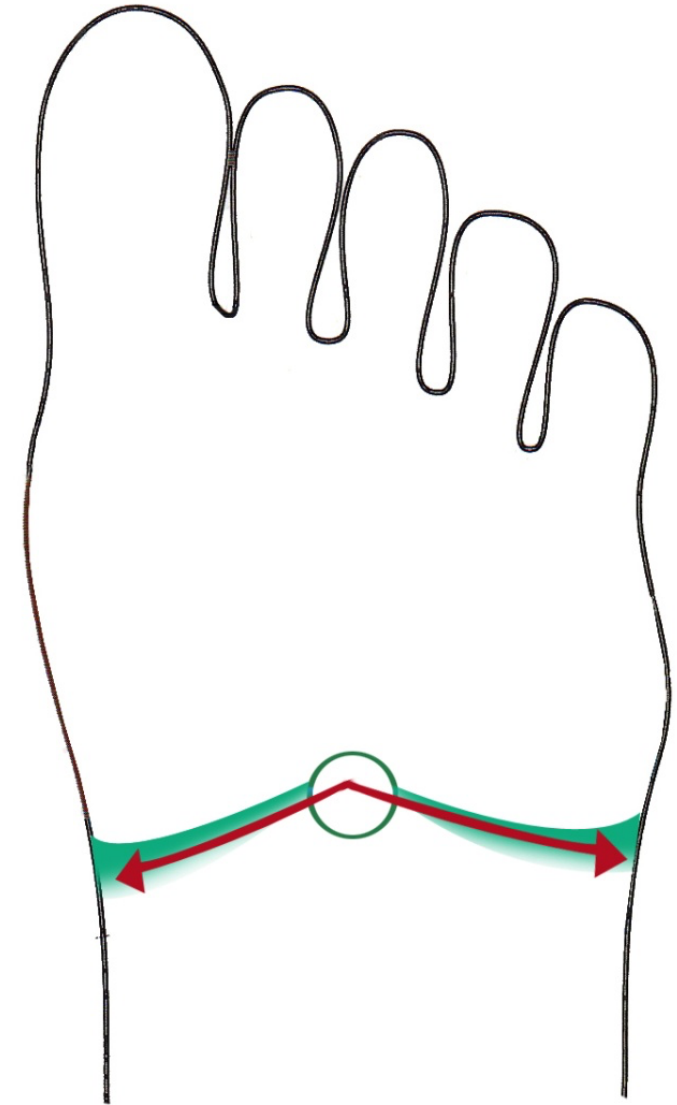
Низкое давление
стопа влажная,
холодная , бледная.



Высокое давление
стопа сухая, красная,
горячая.

ФОРМУЛА РЕЛАКСАЦИИ – 3й ШАГ

Раскрытие диафрагмы - резкое движение проводится 2 - мя большими пальцами с усилием в противоположные стороны вдоль линии диафрагмы.



ФОРМУЛА РЕЛАКСАЦИИ – 4й ШАГ

**Успокоение в области
солнечного сплетения.**

Мягкие и легкие круговые движения.

