

# РЕФЛЕКСОЛОГИЯ СТОПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КУРС



**НЕРВНАЯ СИСТЕМА**

**РЕГУЛЯЦИИ ВНУТРЕННИХ СОСТОЯНИЙ**

# ПОЧЕМУ НУЖНО ЗНАТЬ О ВНУТРЕННИХ СОСТОЯНИЯХ

1. Для саморегуляции.  
Рефлексология выполняется  
из точки внутреннего спокойствия
2. Для того, чтобы помогать пациентам  
продолжать работу между сеансами

# 3 ТИПА

## ВНУТРЕННИХ СОСТОЯНИЙ

1. Чрезмерная активность - паника, страх, тревога, раздражение, озабоченность.
2. Пассивность - вялость, подавленность, апатия, отрешенность.
3. Баланс - спокойствие, открытость, гармония, энтузиазм

# ЧТО ХОРОШО РАЗВИТАЯ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ ДАЕТ В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ?

- Легче учиться, осваивать новое
- Лучше адаптироваться к изменяющимся условиям
- Способность принимать быстрые решения в неожиданных ситуациях
- Защита от деменции и Альцгеймера
- Быстрое восстановление после травм и болезней
- Меньше риск развития депрессии



## **ВАЖНО**

Сон - главное условие  
развития нейропластичности



# КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СНА?

- **Расписание**  
(7-8 часов, ложиться до 23:00 и в будни, и в выходные)
- **Условия**  
(темно, прохладно, тихо)
- **Подготовка**  
(снижение стимуляции, кофеин до 14:00, приглушенный свет)
- **Ортомолекулярная медицина**

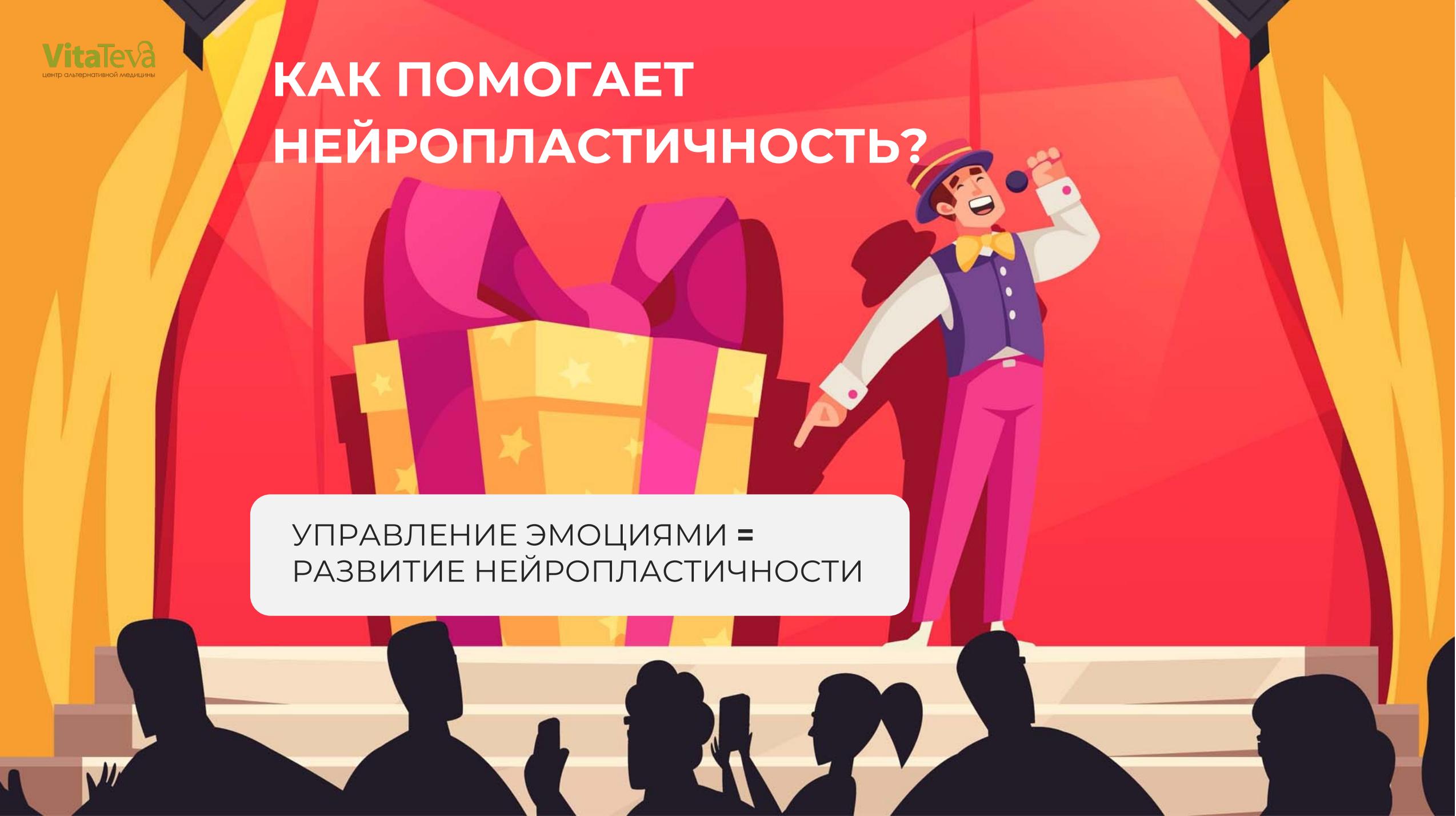


# ЧТО ПОМОГАЕТ РАЗВИТЬ НЕЙРОПЛАСТИЧЕСТЬ?

- Изучение нового
- Отказ от рутины
- Регулярная физическая активность
- Медитация
- Письмо от руки
- Ментальное визуализирование

# КАК ПОМОГАЕТ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ?

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ =  
РАЗВИТИЕ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ



# КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С СОСТОЯНИЕМ ЧРЕЗМЕРНОЙ АКТИВНОСТИ

1. Техники рефлексологии: психорефлексология, метаморфическая техника
2. Рекомендации по изменению образа жизни
3. Специальные техники для работы с пациентом и самостоятельной работы между сеансами

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ

- На время восстановления чуть снизить скорость жизни
- Добавить ритуалы
- Максимально снизить непредсказуемость
- Фокус на том, что можно контролировать

## **ВКЛЮЧЕНИЕ ЛОГИКИ**

Во время сеанса рефлексологии попросить пациента подробно проговорить ситуацию

А для самостоятельной работы предложите письменные практики

# Успокаивающее упражнение

## ДЫХАНИЕ МОРЯ

**Продолжительность: 3 минуты**

1. Примите удобное положение, закройте глаза.
2. Представьте, что вы находитесь на берегу моря и смотрите на линию прибоя.
3. На вдохе представьте, что волна приближается к вам, на выдохе – отступает.
4. Дышите медленно, притягивая волны и плавно отпуская их.

# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПОДКЛЮЧЕНИЯ ТЕЛА

1. Сделайте плавный вдох и начните неспешно массировать мизинец левой стопы или руки.
2. Сделайте плавный выдох, продолжая массаж, направьте внимание на ощущения в пальце.
3. На следующем вдохе перейдите к безымянному пальцу.
4. Сделайте в сумме 10 вдохов и выдохов, промассировав поочередно все пальцы

# ДЫХАНИЕ С БЛАГОДАРНОСТЬЮ

1. Сделайте вдох через нос и направьте внимание на что-то хорошее, что есть в вашей жизни, за что вы испытываете благодарность
2. На выдохе мысленно скажите “спасибо”
3. Выполните 7 циклов дыхания, находя новые поводы для благодарности
4. Отметьте изменения в своих ощущениях

# ПРИЗНАКИ СОСТОЯНИЯ ПОНИЖЕННОЙ АКТИВНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

- Усталость
- Все как будто не имеет значения
- Нет никаких стремлений
- Безучастность

# ИЗ-ЗА ЧЕГО ПОНИЖАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ?

- Не хватает стимуляции
- Нет вызовов и преодолений
- Человек перестает видеть цель и смысл
- После чрезмерной активности. От переутомления

# КАК ВЕРНУТЬСЯ В БАЛАНС?

1. Меняя привычки и образ жизни
2. Через работу с телом
3. Влияя на разум и убеждения

# КАК ПОВЫШАТЬ ТОНУС НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ **ЧЕРЕЗ ТЕЛО?**

- Двигательная активность
- Холодный душ
- Стимуляция слуха, зрения, вкуса
- Тактильное воздействие, массаж, самомассаж, рефлексология

# ЗАКАЛИВАНИЕ

1. После обычного душа, включите холодную воду. Начните просто с чуть более прохладной
2. Зайдите под воду (не с головой) и медленно дышите (вдох через нос, выдох через рот, удерживая фокус на дыхании)
3. Начните с 5 циклов дыхания, добавляя 1 цикл в 3 дня

## **БЫСТРАЯ ПОСИЛЬНАЯ ЗАДАЧА**

1. Выберите задачу, которую можно выполнить за 15 мин и которая даст видимый результат.
2. Запишите на листике свою задачу и свое обещание выполнить ее за 15 минут: я выполню за 15 минут ...
3. Поставьте таймер, постарайтесь выполнить задачу до того как закончится время.
4. Зачеркните выполненную задачу
5. Похвалите себя: “Я молодец!”



ДО ВСТРЕЧИ  
НА СЛЕДУЮЩЕМ ЗАНЯТИИ