

АЛГОРИТМ ПОЛНОЙ ПРОЦЕДУРЫ ПСИХОРЕФЛЕКСОЛОГИИ

Шаг	Описание	Воздействие на стопу
1	Расположитесь удобно, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабить тело и успокоить сознание.	Фиксируем пятки и медленно раскачиваем стопу
2	Пауза. Уделите 30 секунд изучению своих ощущений в центре тела	Подготовительный массаж обеих стоп
3-4	Что в этой области притягивает мое внимание? Где конкретно ЭТО расположено в теле?	Работаем одновременно на двух ногах в той области, которую называет пациент. Просто мягкое массажное воздействие
5-6	Создайте в себе пространство, в котором могло бы проявиться это смутное и неопределенное ощущение. Найдите приемлемое расстояние между вами и этим ощущением во внутреннем пространстве.	В это время выполняем гармонизацию по меридианам
7-8-9	Опишите телесное ощущение и характеризующие его свойства Подберите слово, фразу или образ, вернее всего передающие суть ощущения. Проверьте действительно ли соответствует это слово или образ Вашим ощущениям?	В это время переходим на левую стопу и там работаем с нервной системой – отрабатываем воздух и затем 3 раза выполняем формулу релаксации. Повторяем это столько раз, сколько находимся на этом этапе

10	Оставайтесь с этим ощущением. Создайте внутри себя пространство для этого ощущения	В это время переходим на правую стопу и там работаем с нервной системой – отрабатываем воздух и затем 3 раза выполняем формулу релаксации. Повторяем это столько раз, сколько находимся на этом этапе
11	Диалог. Проводим беседу со своим телесным ощущением. Задаем вопросы	В это время выполняем гармонизацию по чакрам одновременно на двух стопах
12	Завершение работы. Попрощайтесь со своим телесным ощущением и поблагодарите его за сотрудничество	Легкий завершающий массаж обеих стоп