

Рефлексология

Особое воздействие на стопу

Автор и ведущая, Д-р (Ph. D),
Натупорат Юлия Резников



Практика рефлексологии стопы насчитывает не одно тысячелетие



Наглядный практический видеокурс от натуропата,
доктора (Ph.D.) Юлии Резников

Помощь себе и близким

Семейная Рефлексология

Диагностика, профилактика, восстановление
здоровья особым воздействием на стопу

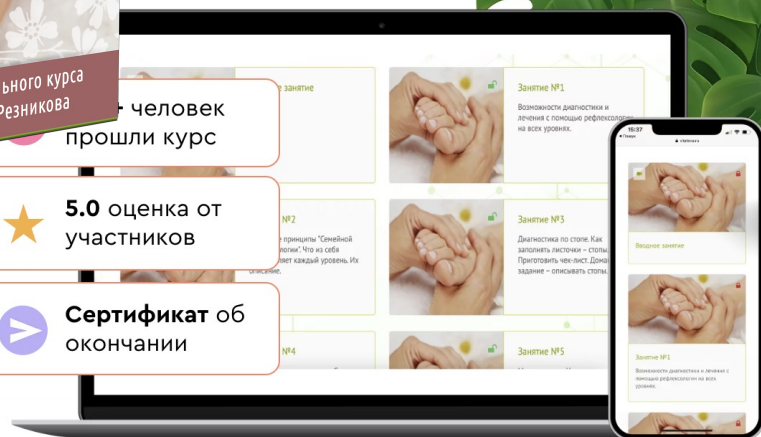
ПРИБРЕСТИ КУРС



1 человек
прошли курс

★ 5.0 оценка от
участников

➤ Сертификат об
окончании



Практический Онлайн-курс с Сертификацией

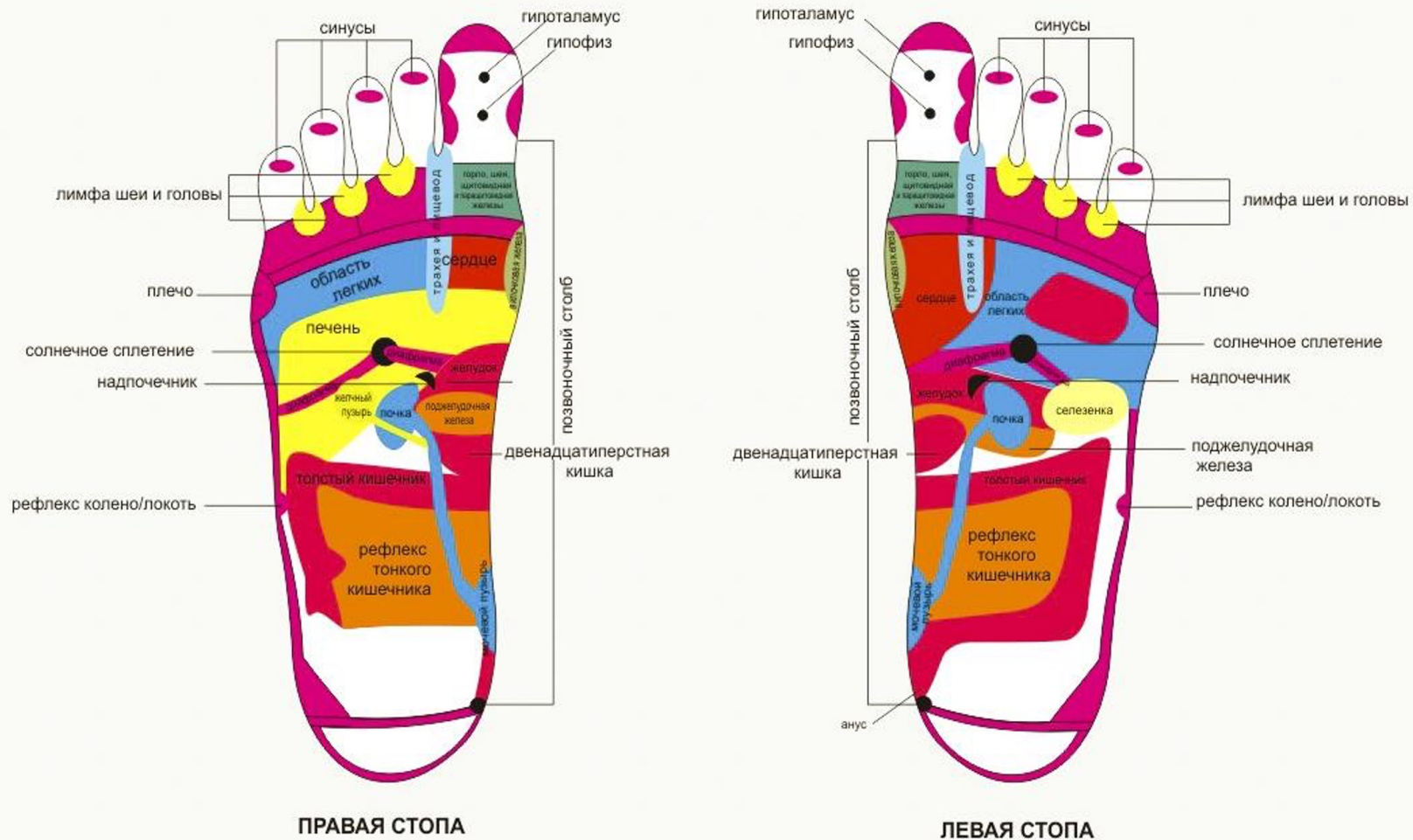


РЕФЛЕКСОЛОГИЯ СТОПЫ

Профессиональный курс

Освойте профессию рефлексолога, чтобы помогать
себе, близким или открыть частную практику

Стопа - соматопический орган



Преимущества работы со стопой

- Доступность
- Большая площадь воздействия
- Высокая чувствительность стопы
- Огромная нагрузка и минимальный уход

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ для применения рефлексологии



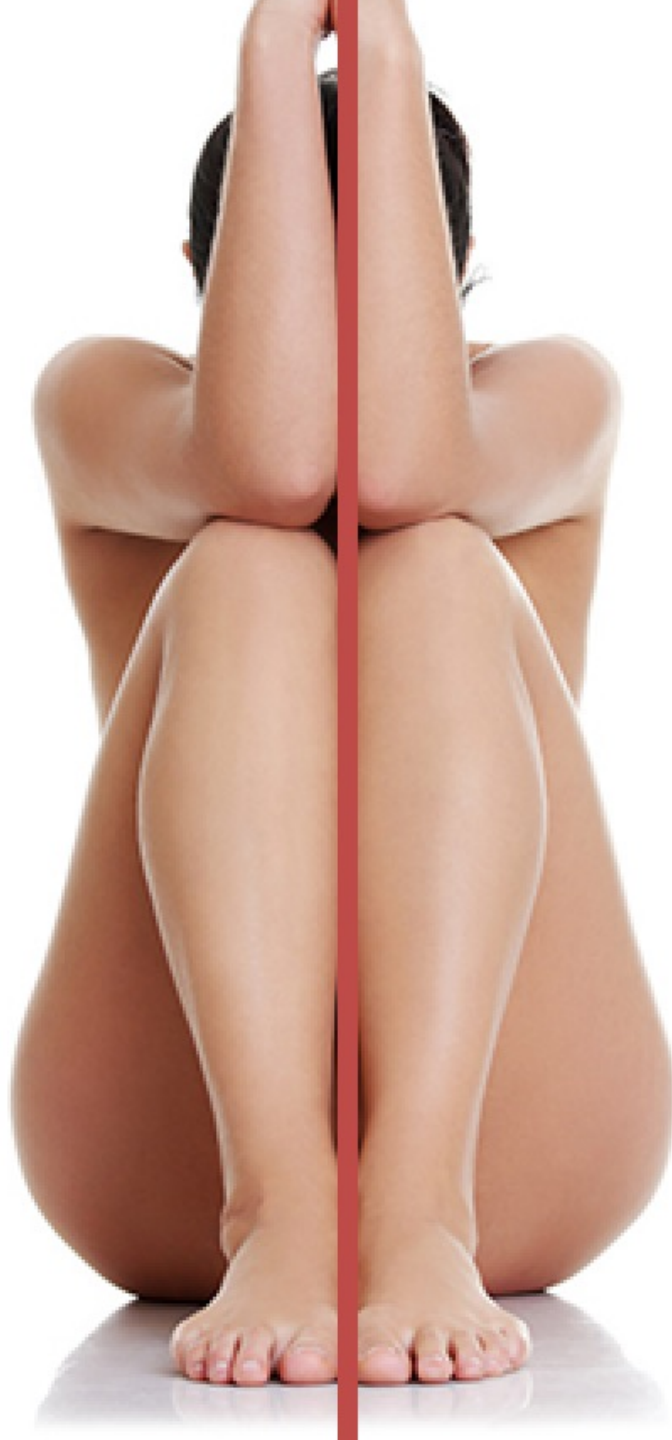
При повреждении самой стопы:
раны, кожные заболевания, травмы стопы



2 недели после операций



Если человек находится без сознания



С помощью рефлексологии можно

1. Диагностировать
2. Делать профилактику
3. Восстанавливать здоровье

Диагностика по стопе абсолютно логична!

**Она опирается на понимание значения каждого признака
и умение сложить их и увидеть картину в целом.**

Комплекс из 4-х упражнений

Первый месяц:
каждый день

Со 2-го месяца:
достаточно через день

Усилия должны быть заметными, но не чрезмерными.

Упражнение №1



Переплетите пальцы рук и ног.
Вы можете сделать это сами себе
или кому-то другому.

Это упражнение помогает
сохранить гибкость
и подвижность ума.

Начните с удержания 10 секунд
и постепенно доведите
до 3-5 ти минут

Упражнение №2

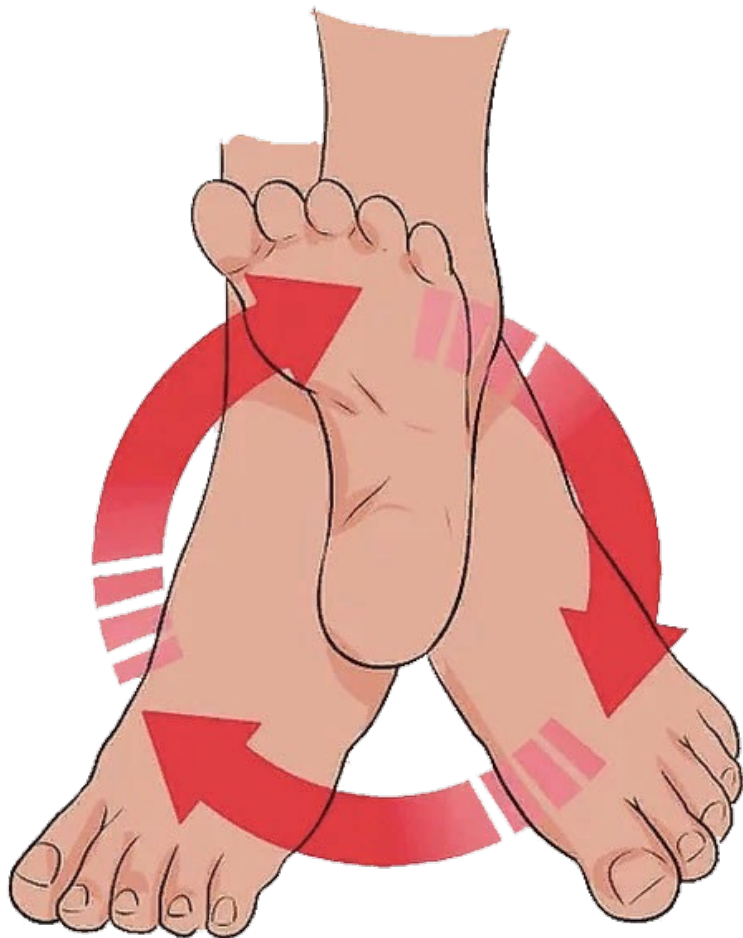


Возьмитесь за большой палец и аккуратно и медленно потяните его на себя, растягивая мышцы стопы. Фиксируя на 3 счета в крайних точках.

Проделайте это упражнение поочередно со всеми пальцами

Начните с 2-х повторений и доведите их до 7

Упражнение №3



Медленно поворачивайте стопой
в каждую сторону по 5-6 раз.

Сначала по часовой стрелке,
а потом против.

Начните с одного такого сета
и лучше всего дойти до 5

Упражнение №4



Перекаты носки пятки с соединенными ногами:
10 раз держась за стул или стол. Начните с 5 раз

Повторите то же самое еще 10 раз, но ноги поставьте на ширине плеч и тоже начните с 5 повторений

Спасибо за внимание 🙏