

ПРАКТИКУМ ПО РЕФЛЕКСОЛОГИИ

Восстановление нервной системы

для повышения устойчивости к стрессу и снижению тревожности с помощью рефлексологии стопы

Автор и Ведущая
Д-р Ph. D. Рефлексолог
Юлия Резников



Признаки эмоционального напряжения, которые легко заметить при работе со стопой

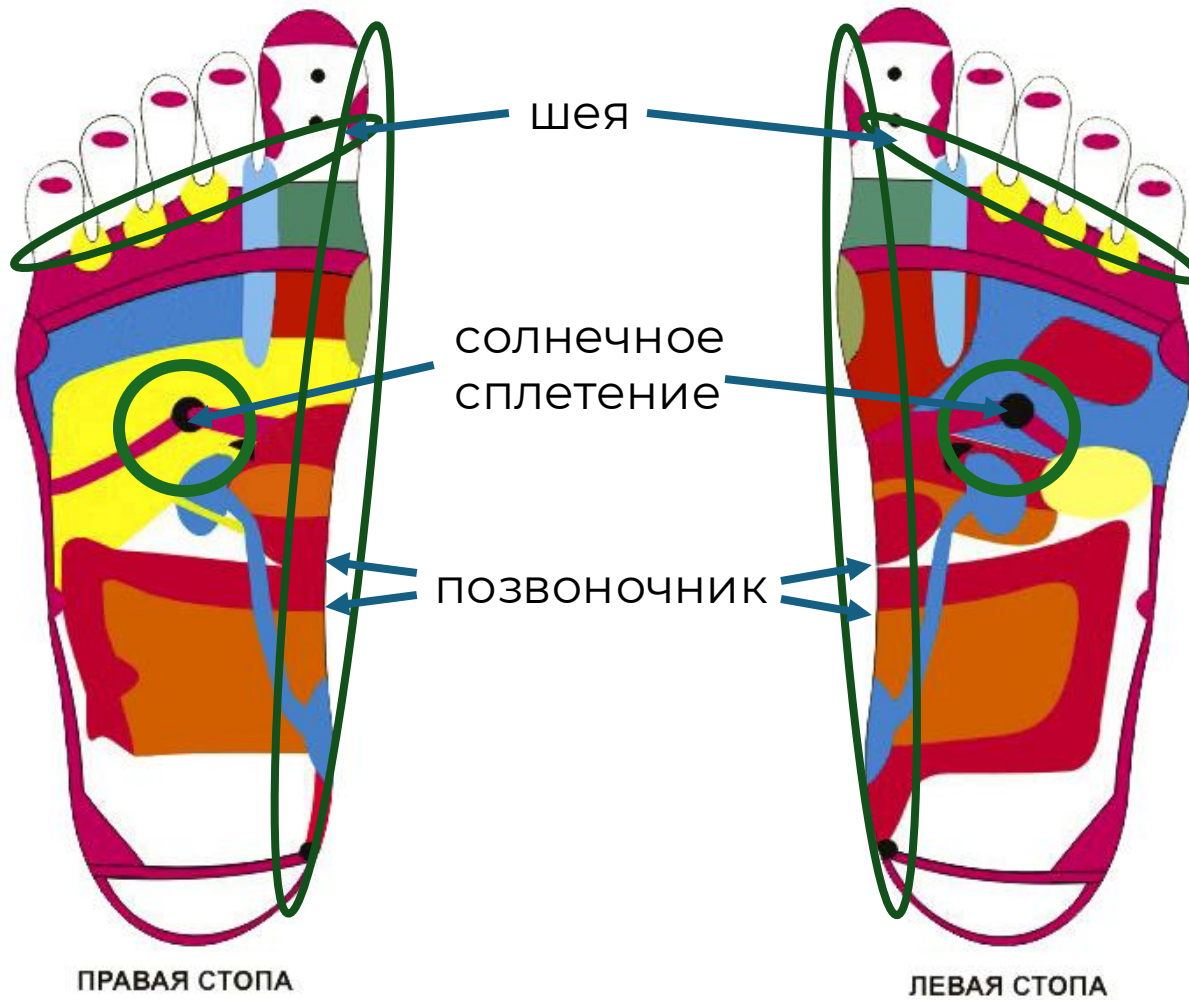
1. Повышенная мышечная плотность
2. Ригидность, тугоподвижность в суставах.
Это заметно при вращении в голеностопе
и в основании пальцев.

Признаки эмоционального напряжения, которые легко заметить при работе со стопой

- **Гиперчувствительность** (гиперестезия)
- **Болезненность** при нажатии на определённые зоны
- **Гипочувствительность** (гипостезия)



Точечная болезненность



Чёткая локализация боли в определённых рефлексогенных зонах

Признаки эмоционального напряжения, которые легко заметить при работе со стопой

Изменения кожных покровов

- Сухость или потливость
- Изменение цвета
- Отёки, пастозность

Признаки эмоционального напряжения, которые легко заметить при работе со стопой

Мышечный тонус и структура тканей

- Плотные, напряжённые участки
- Мягкость и рыхлость тканей
- Наличие мозолей, утолщений, трещин



Признаки эмоционального напряжения, которые легко заметить при работе со стопой

Температурные изменения

- При стрессе стопы часто холодные, “ледяные” — сосудистый спазм
- Иногда бывают “горячими” (острая фаза стресса, выброс адреналина)

Как я провожу диагностику стресса по стопе?

1. Визуальный осмотр

Я внимательно смотрю на стопу в спокойном положении:

- Есть ли разница в цвете, влажности, температуре?
- Есть ли отёки, участки уплотнений, выраженная венозная сетка, мозоли?

2. Пальпация (ощупывание)

Я начинаю мягко работать с каждой зоной стопы, отмечая:

- Где ткани напряжены, где есть болезненность, «ватность» или наоборот, плотные, как камень, участки
- В каких зонах человек наиболее чувствителен

Поведенческие симптомы при длительном стрессе, тревоге, посттравматическом синдроме

а) Ускорение или замедление ритма жизни

б) Изменение привычек

- Проблемы со сном
- Нарушения аппетита
- Повышенная тяга к кофеину, сахару, алкоголю
- Стремление избегать людей, замкнутость

с) Компульсивные действия

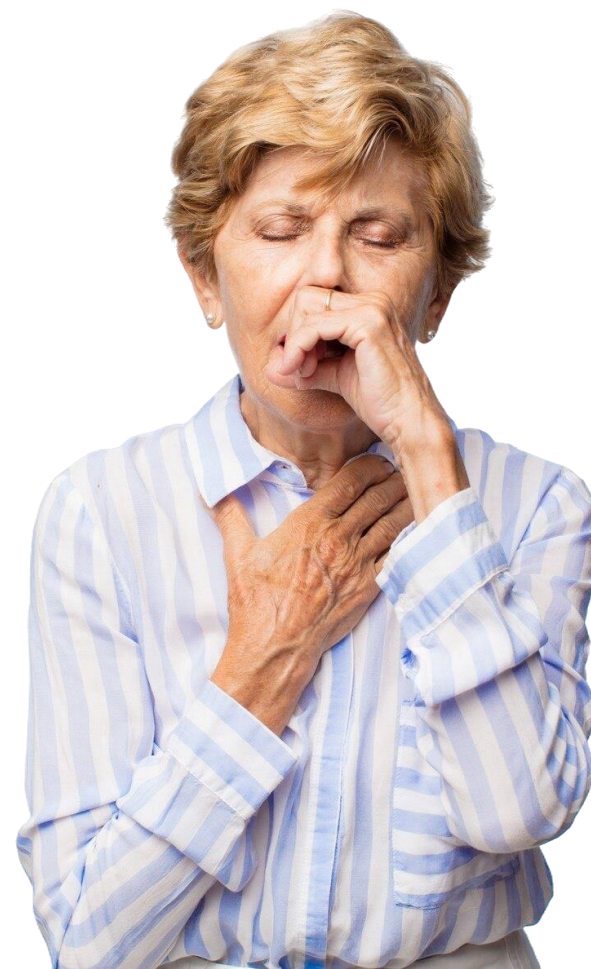
Эмоциональные и ментальные симптомы

- Хроническая тревога и ожидание худшего
- Снижение концентрации, ухудшение памяти
- Эмоциональная неустойчивость
- Потеря радости, отсутствие удовольствия



Физиологические и телесные симптомы

- Мышечные зажимы и боли
- Нарушения дыхания
- Нарушения работы ЖКТ
- Сердечно-сосудистые реакции
- Снижение иммунитета
- Ощущение “отключённости” от тела



Телесные проявления стресса по стопе

- Увеличивается напряжение в стопах, тяжесть, отёки
- Кожа может становиться сухой
- Могут проявиться бородавки, мозоли, шпоры

Особенности работы со стопой если преобладает вода

- Вода любит плавность, нежность, постепенность
- При массаже требуется мягкая, волнообразная техника, никакой резкой стимуляции
- Хорошо реагируют на ритуалы, связанные с расслаблением
- Работайте мягко, с любовью, избегайте резких или грубых движений
- Используйте масла с расслабляющим или свежим ароматом
- Предлагайте расслабляющие ванночки для ног, медитации на воде, аудиозаписи с шумом дождя, реки или моря

В рефлексологии работать с Огнем стоит так:

- Динамичный, ритмичный массаж стоп, особенно в зоне свода стопы и пальцев
- Можно использовать контрастные процедуры
- Практики для снятия напряжения: танцы, бег, йога, дыхательные упражнения с акцентом на быстрые, активные вдохи и выдохи
- Советовать записывать эмоции, рисовать, громко говорить
- Помогать осознавать свои границы

Рекомендации для работы с Воздухом в рефлексологии

- Лёгкие движения, воздушные поглаживания, акцент на пальцах во время подготовительного массажа
- Использовать ароматы с эффектом свежести
- Практики дыхания





Спасибо за внимание!

К практике перейдем завтра