

ПРАКТИКУМ ПО РЕФЛЕКСОЛОГИИ

Восстановление нервной системы

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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



Формула восстановления нервной системы

Применяется в следующих случаях:

- После стресса, травмы, пугающей или сложной ситуации
- При гипервозбудимости
- При бессоннице и невозможности расслабиться
- Как "скорая помощь" при тревоге
- Как ежедневный ритуал для профилактики и повышения стрессоустойчивости



Формула восстановления нервной системы

Шаги

- 1 Работа с пальцами
(вращение всех пальцев вместе + вилка) – **проекция нервной системы**
- 2 Область под пальцами (точечная отработка) – **проекция шеи и плеч**
- 3 Основание мизинца (массаж медленный и с усилием)
проекция вестибулярного аппарата
- 4 Внешний край стопы (плавный глубокий массаж)
проекция верхних и нижних конечностей
- 5 **Проекция надпочечников** (мягкие круговые движения)
- 6 Пятка со всех сторон (круговые движения с усилием, вытягивающие движения) – **проекция нижней части тела и заземление**

ШАГ 1

Работа с пальцами

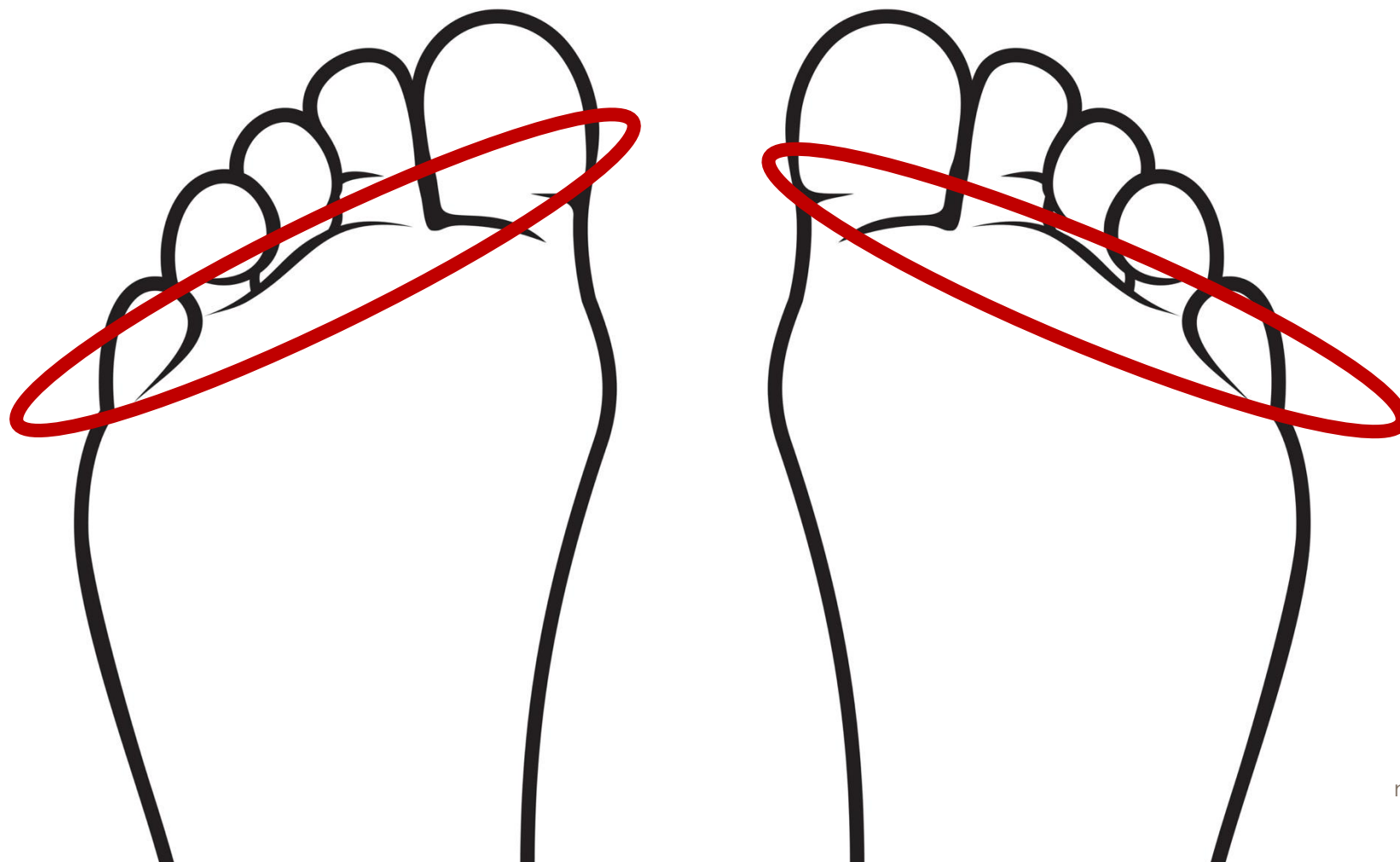
(вращение всех пальцев вместе + вилка)

проекция нервной системы



ШАГ 2

Область под пальцами (точечная отработка)



ШАГ 3

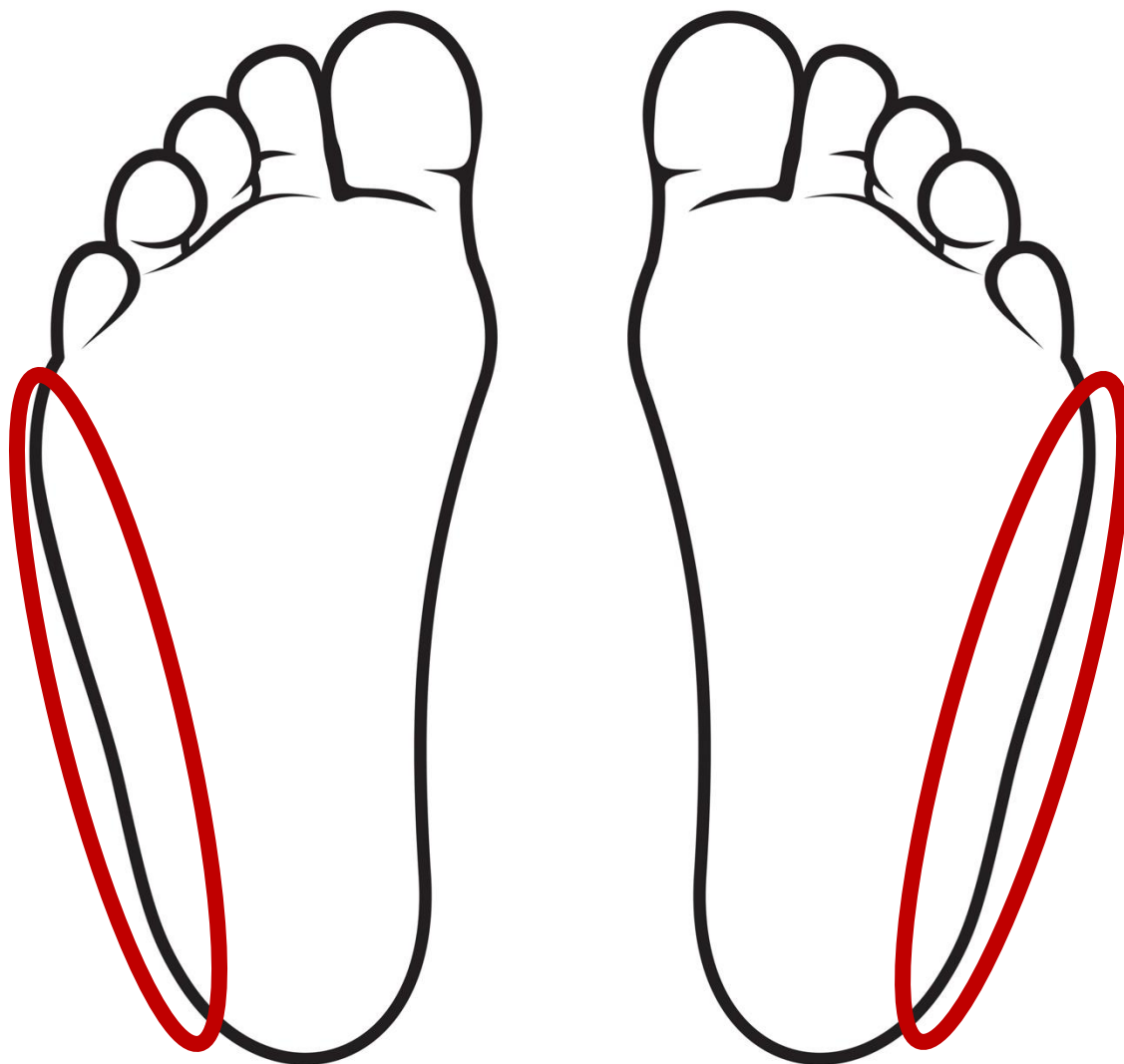
Основание мизинца (массаж медленный и с усилием)



ШАГ 4

Внеш

ссадж)



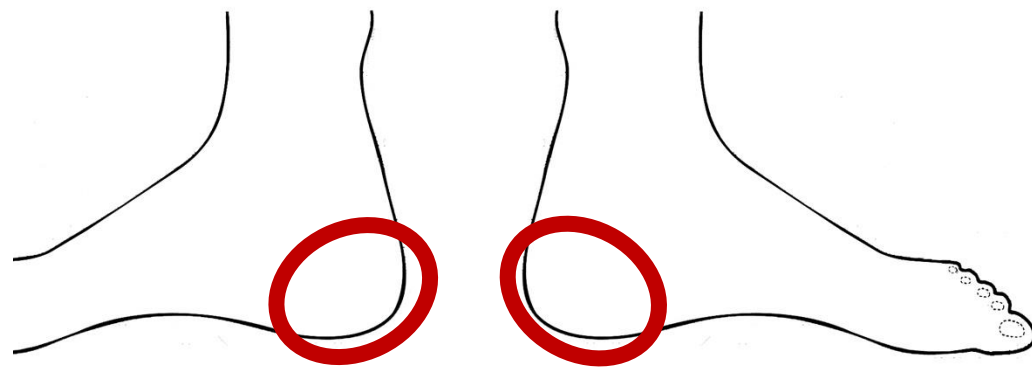
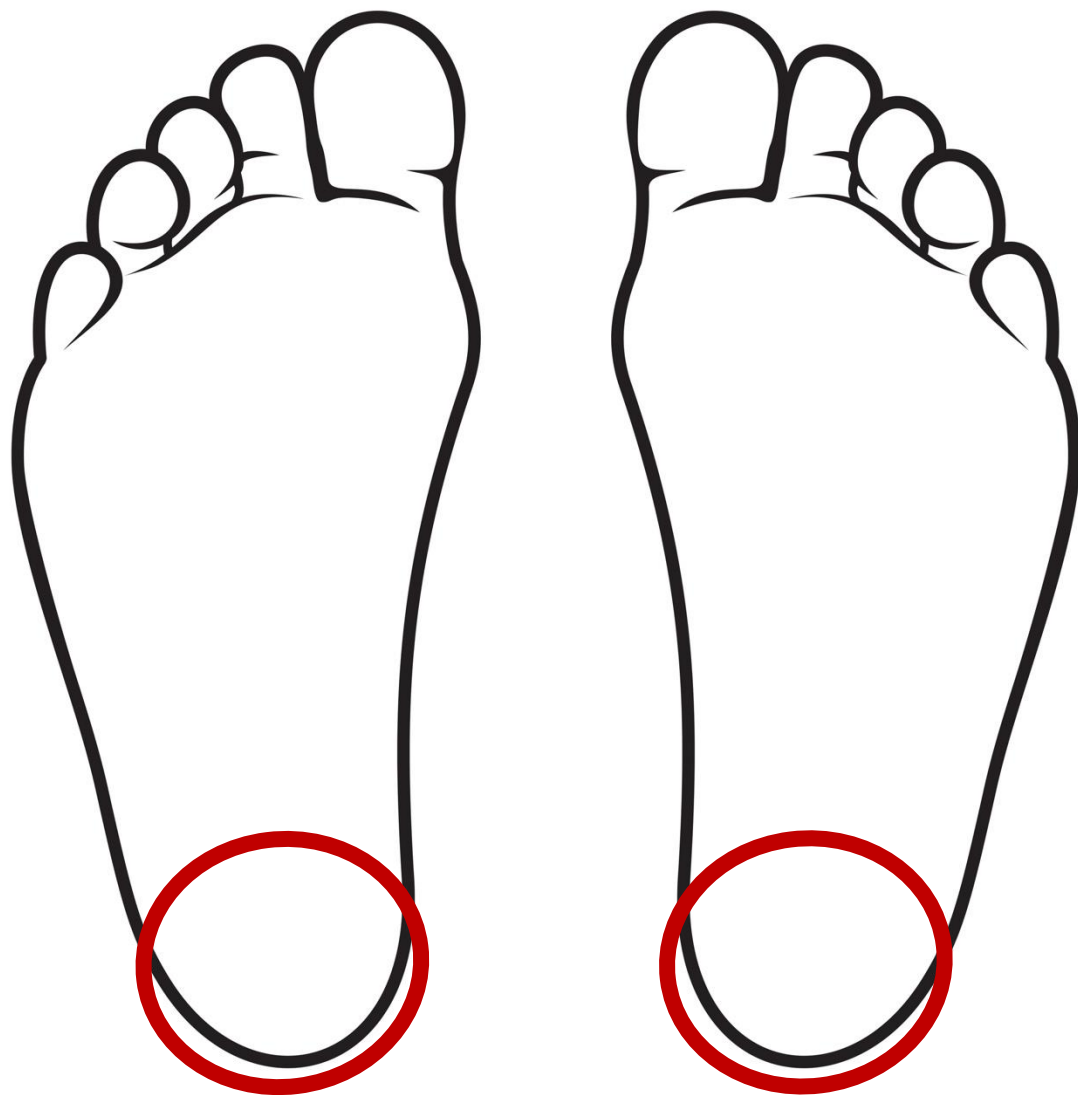
ШАГ 5

Проекция надпочечников (мягкие круговые движения)



ШАГ 6

Пятка со всех сторон



Как и когда выполняется эта формула

1. Подходит тем, кто проходил курс семейной рефлексологии и знает как выполняется полноценный сеанс.
В этом случае мы выполняем лечебную формулу между элементами по 3 раза после отработки каждого элемента.
Длительность и частота как всегда.
2. С подготовительным массажем
как утренний или вечерний ритуал

Схема выполнения формулы как ритуала

- Подготовительный массаж
- Формула восстановления нервной системы повторить 3 раза
- Завершающий массаж

Все это в целом должно занять 5 минут на каждой стопе.

Начинаем всегда с левой стопы



Спасибо за внимание!