

ПРАКТИКУМ ПО РЕФЛЕКСОЛОГИИ

Рефлексология для улучшения работы
опорно-двигательной системы

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



Какие изменения считать тревожными признаками?

1

Изменение чувствительности

- “Онемевшие” участки стопы
- Болезненность
(кроме желез внутренней секреции)

Какие изменения считать тревожными признаками?

2

Локальная сухость или “лакированная” кожа

- Слишком сухие, шелушащиеся области
- “Лакированная”, необычно гладкая кожа

Какие изменения считать тревожными признаками?

3

Необычный цвет

- Посинение, побледнение, покраснение отдельных зон
- Участки с более тёмной или наоборот слишком светлой кожей

Какие изменения считать тревожными признаками?

4

Небольшие мозоли, трещины

- Даже маленькая мозоль это сигнал о длительном напряжении
- Трещинки и утолщения кожи в проекциях коленей, позвоночника, тазобедренных суставов, требуют внимания

Какие изменения считать тревожными признаками?

5

Изменения формы и положения пальцев

- Поджатые, малоподвижные пальцы
- Слишком “разъехавшиеся” или, наоборот, скрученные пальцы

Какие изменения считать тревожными признаками?

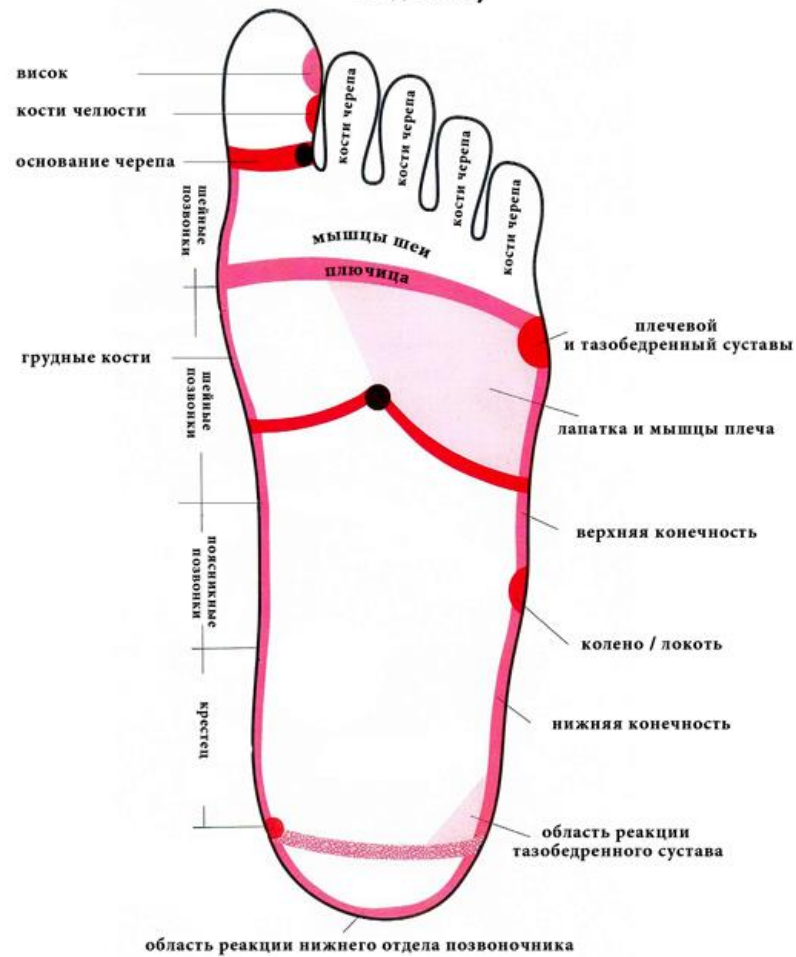
6

Локальное изменение температуры

Отдельные “холодные” или “горячие” участки стопы могут говорить о нарушениях кровообращения или воспалении на ранних этапах

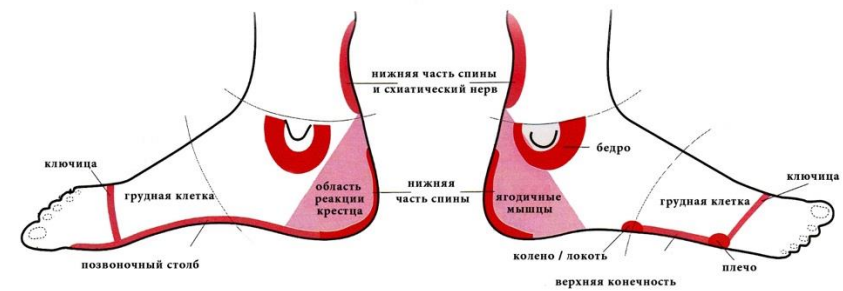
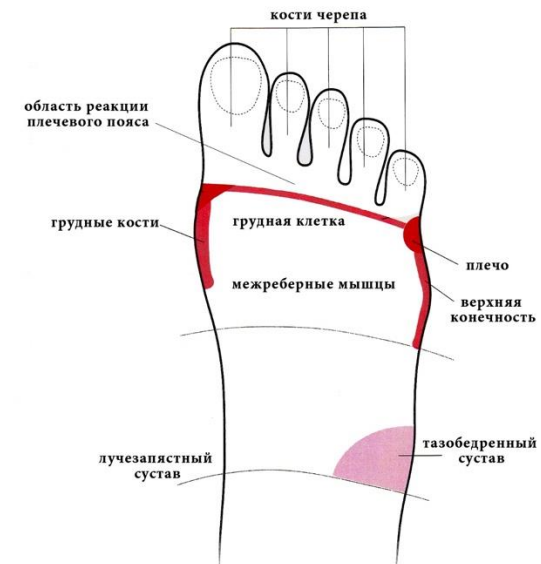
Опорно- двигательная система

вид снизу



Опорно- двигательная система

вид сверху



“Вода” в суставе представлена сразу в двух ключевых компонентах

а) Суставной хрящ

Это гладкая, упругая ткань,
которая покрывает концы костей внутри сустава.

б) Синовиальная жидкость

Жидкость, которую вырабатывает внутренняя оболочка сустава
(синовиальная мембрана).

Формула “Земля-Вода”

- Снимет избыточное напряжение
- Улучшит движение в суставах
- Даст ощущение внутренней поддержки

Для каких случаев подходит эта формула

- Остеоартрит, ревматоидный артрит
(в стадии ремиссии и вне острого воспаления)
- Ограничения подвижности, скованность после травм
- Утренняя тугоподвижность суставов
- Ощущение мышечного напряжения
- Профилактика “застойных” явлений у малоподвижных и пожилых людей

ФОРМУЛА “Земля-Вода”

Шаг 1 Проекция позвоночника

- Движение с усилием большими пальцами – 3 раза
- Мягкое поглаживание с дыханием и визуализацией

Шаг 2

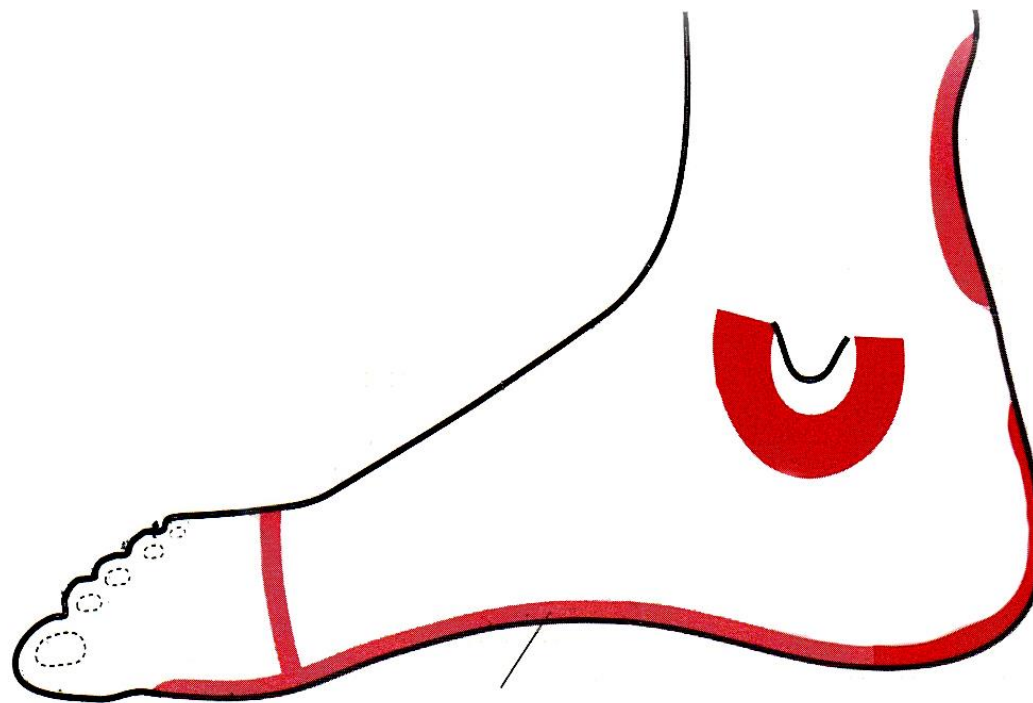
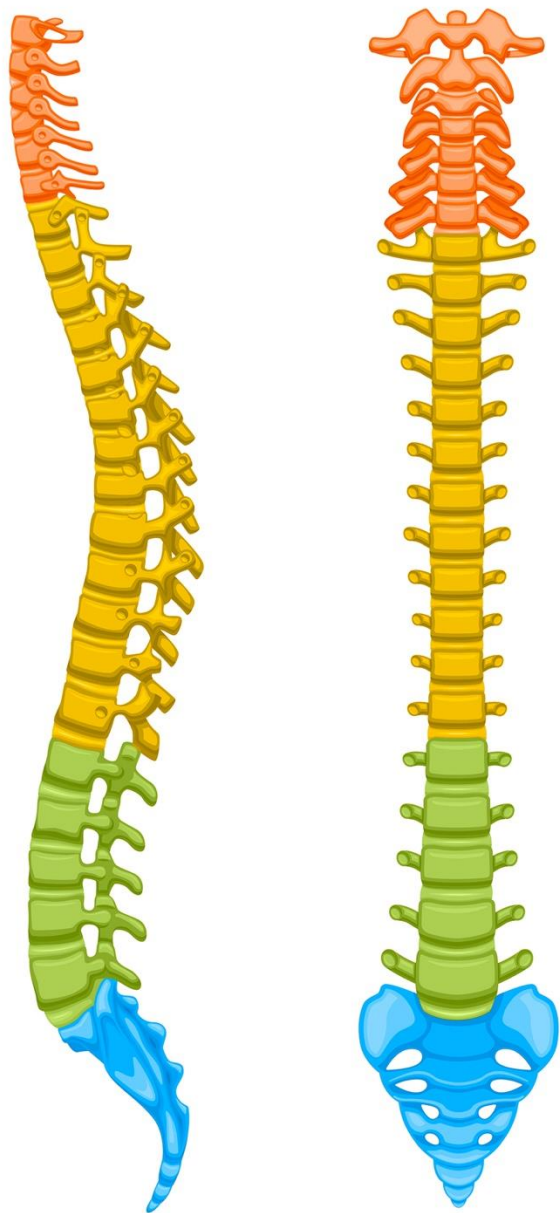
Точечная отработка с суставами

- колено/локоть
- плечо
- тазобедренный сустав

Шаг 3 Повышение гибкости пальцев

Шаг 4 Голеностоп

Шаг 5 Эмоциональная интеграция



позвоночный столб

Шаг 1

Первое движение

С усилием большими пальцами – 3 раза

От пальцев к пятке и обратно большими пальцами медленно один догоняет другой. Движение выполняется с нажатием

Шаг 1

Первое движение

С усилием большими пальцами – 3 раза

От пальцев к пятке и обратно большими пальцами медленно один догоняет другой. Движение выполняется с нажатием

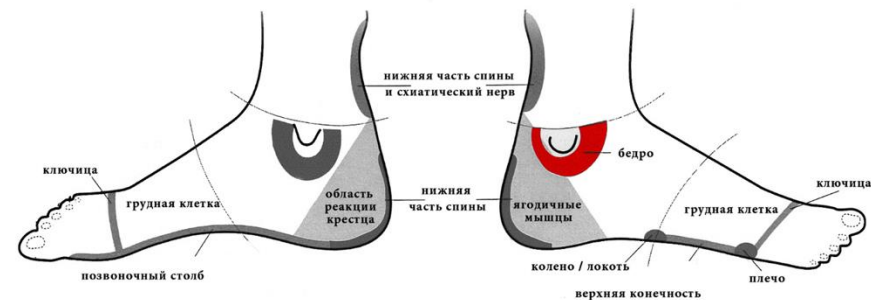
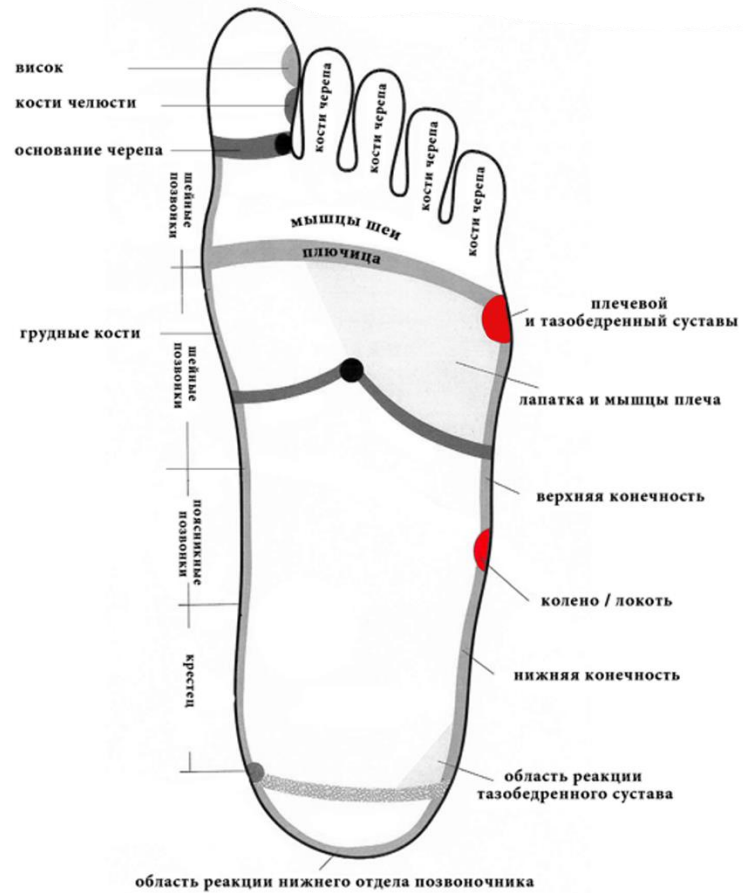
Второе движение

Мягкое поглаживание с дыханием и визуализацией

**Тыльной стороной указательного и среднего пальцев
(или всей ладонью для крупных стоп) легко и медленно проведите
вдоль позвоночника от пятки до основания большого пальца**

Шаг 2 Точечная отработка с суставами

- колено/локоть
- плечо
- тазобедренный сустав



Шаг 3

Повышение гибкости пальцев

Особое внимание, участкам скованности,
поджатым или болезненным пальцам.

Шаг 4

Голеностоп

Мягкое поглаживание голеностопного сустава и вращение

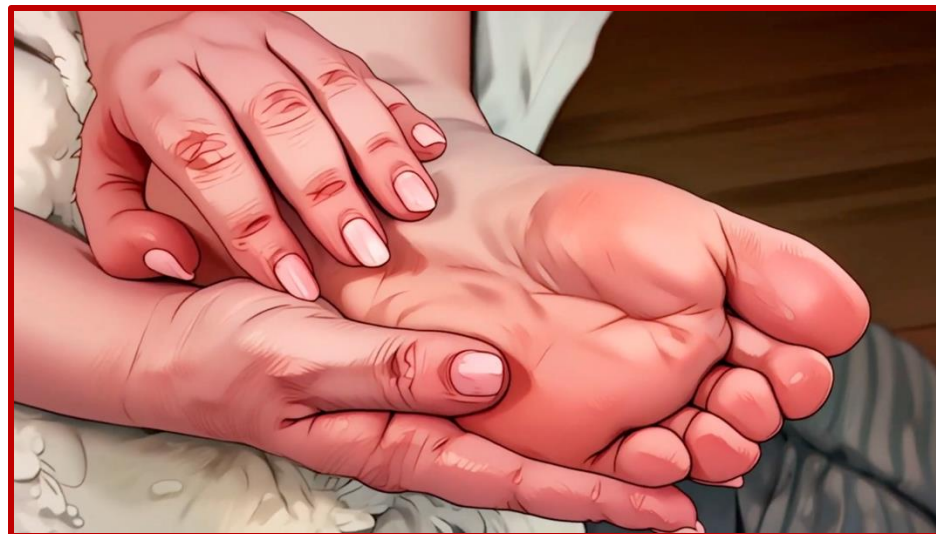
Движения лёгкие, непрерывные, без надавливания,
как будто “рисуете” круги по коже

Продолжительность: 30–60 секунд

Шаг 5 Эмоциональная интеграция

Положите одну свою ладонь на пятку,
а вторую, на внешнюю сторону стопы.

Обе руки должны быть тёплыми и при этом уверенными.
Вы словно “удерживаете” тело снизу, не нажимая,
а создавая стабильное и надежное



Шаг 5 Эмоциональная интеграция

Сделайте три глубоких дыхательных цикла:

- На **вдохе** — представить, как энергия Земли поднимается от пятки по стопе, через все суставы тела: лодыжка → колено → таз → позвоночник → шея → макушка.
- На **выдохе** — представить, как всё ненужное, усталое, напряжённое мягко уходит вниз, “стекает” обратно в стопы и растворяется в земле
- **Фиксация и завершение**
После последнего выдоха задержитесь в этом положении 5–10 секунд, позволяя телу “принять” результат



Спасибо за внимание!