

# Обучающий курс по массажу стоп



Методики по избавлению от боли и бессоницы

Издательство 2014

# ЧТО ТАКОЕ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ?

Рефлексология – массаж рефлекторных зон на стопе и кистях рук.

По мнению рефлексотерапевтов, состояние организма человека отражается на его ладонях и стопах. Массажирюя определенные рефлекторные зоны, можно улучшить здоровье внутренних органов и всего организма в целом.

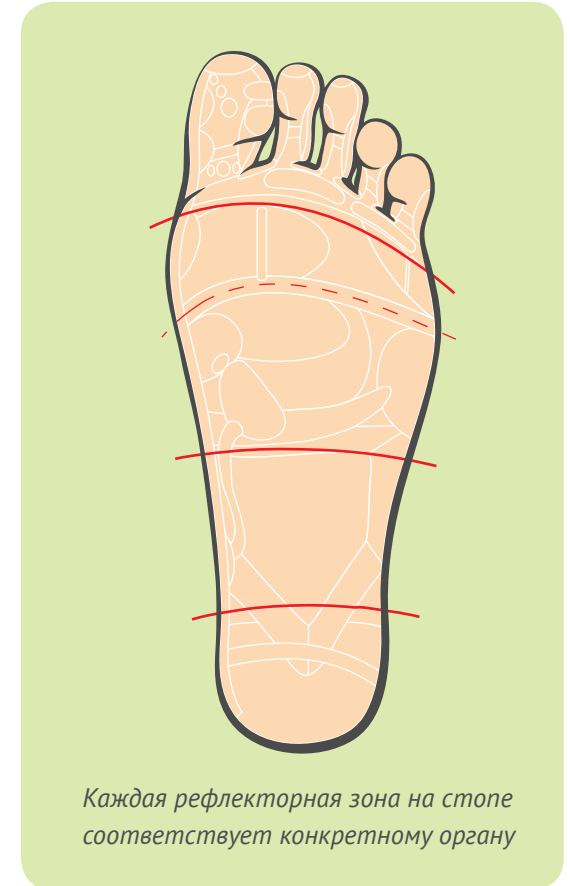
Возможности современной рефлексологии позволяют эффективно устранять боль, улучшать функционирование всех внутренних органов и лечить большинство болезней естественным путем.

**Используя специально разработанные методики, Вы избавитесь от боли и более 300 заболеваний (в т.ч. хронических).**

Зная, где находятся определенные рефлекторные зоны, и, оказывая на них давление, можно в лучшую сторону скорректировать работу организма.

*В Аюрведе, древнеиндийском медицинском трактате, сказано: "Если супруги помассируют перед сном друг другу стопы ног, то прибудет не только здоровье, но и взаимное притяжение".*

*Воздействие на стопы безопасно, в то же время это приятно и эффективно.*



Каждая рефлекторная зона на стопе соответствует конкретному органу

## ПОЛЬЗА ОТ ПРИМЕНЕНИЯ РЕФЛЕКСОЛОГИ

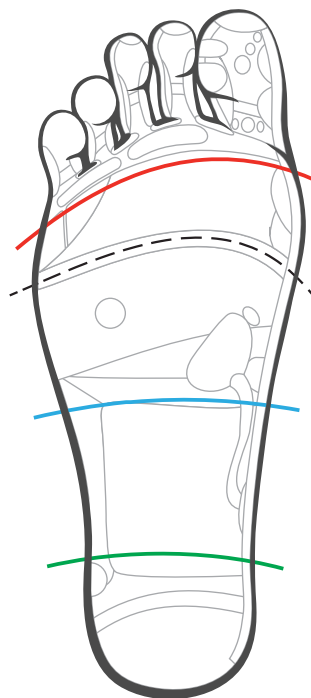
- **Главное достоинство рефлексологии – простота.** Практику рефлексологии может освоить любой желающий. Освоение массажа требует буквально одного-двух занятий.
- **Лечение болезней естественным путем.** Массаж рефлексорных зон активизирует кровообращение, нормализует обмен веществ, улучшает состояние капилляров и рециркуляцию крови.
- **Рефлексология самый незаменимый метод снятия боли и напряжения.** Используйте как средство первой помощи в любом месте: дома, в офисе, на даче, в дороге, где угодно!
- **Укрепление всех систем организма.** Рефлекторный массаж стимулирует наиболее важные системы организма – нервную, лимфатическую, иммунную и другие.
- **Повредить здоровью при использовании методов мрефлекторного массажа невозможно.** Рефлекторный массаж можно применять даже тогда, когда обычный массаж противопоказан.
- **Восстановление после болезней, травм и операций.** Вы сможете максимально быстро восстановиться после сложной операции, растяжения, травмы, перелома и длительной болезни.

### *Как это работает?*

*Массаж определенных участков ступней и ладоней, называемых рефлекторными зонами, вызывает реакцию в связанных с ними органах и системах организма. То есть массируя определенные зоны на стопах и ладонях мы посылаем сигналы в мозг и соответствующие органы. Это приводит к снятию боли и выздоровлению.*

# БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ

3



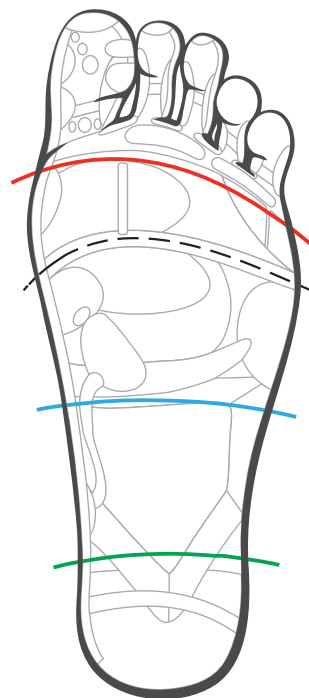
Правая стопа

Первая линия  
(линия плеча)

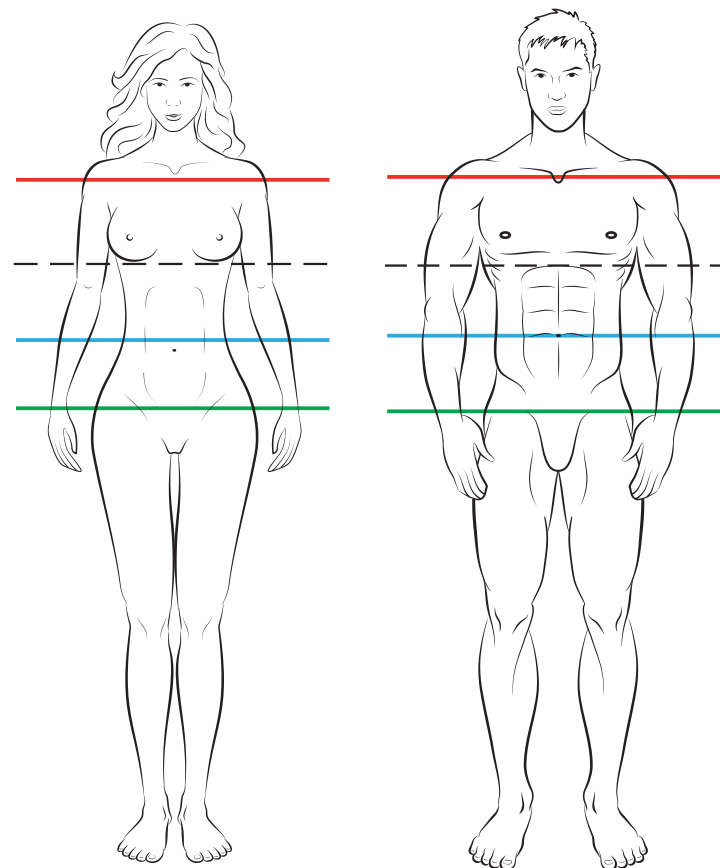
Дополнительная  
линия

Вторая линия  
(линия талии)

Третья линия  
(линия таза)



Левая стопа



На подошвенной поверхности стопы выделяют **3 основных и одну дополнительную линии**.

Для того, чтобы научиться правильно делать массаж стоп, нужно знать главные линии ног. Эти линии делят стопу на широкие секторы, соответствующие различным областям тела. Разметка стопы помогает определять месторасположение рефлекторных зон.

# ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

4



## Как избавиться от головной боли?

Каждый человек в течении жизни сталкивается с головной болью. У одних головные боли отмечаются регулярно и ежедневно, как при мигрени. У других головная боль появляется на фоне стресса, усталости и переутомления, а также вследствие различных заболеваний.

**Используйте рефлексологию для снятия головной боли!**

*Исследования показали успешность методов современной рефлексологии для снятия головной боли у 85% пациентов.*



## Хотите уснуть за 15 минут?

Рефлекторный массаж стоп приводит к нормализации засыпания, а также других фаз сна. Выполняя рефлекторный массаж стоп при бессоннице, мы воздействуем на рефлекторные зоны стопы, связанные с определенными органами нервной и дыхательной систем.

**Используйте массаж стоп для нормализации засыпания!**

*Исследования показали максимальный миорелаксирующий и седативный эффект у подавляющего большинства обследованных - более 90%.*



## Как устранить боли при менструации?

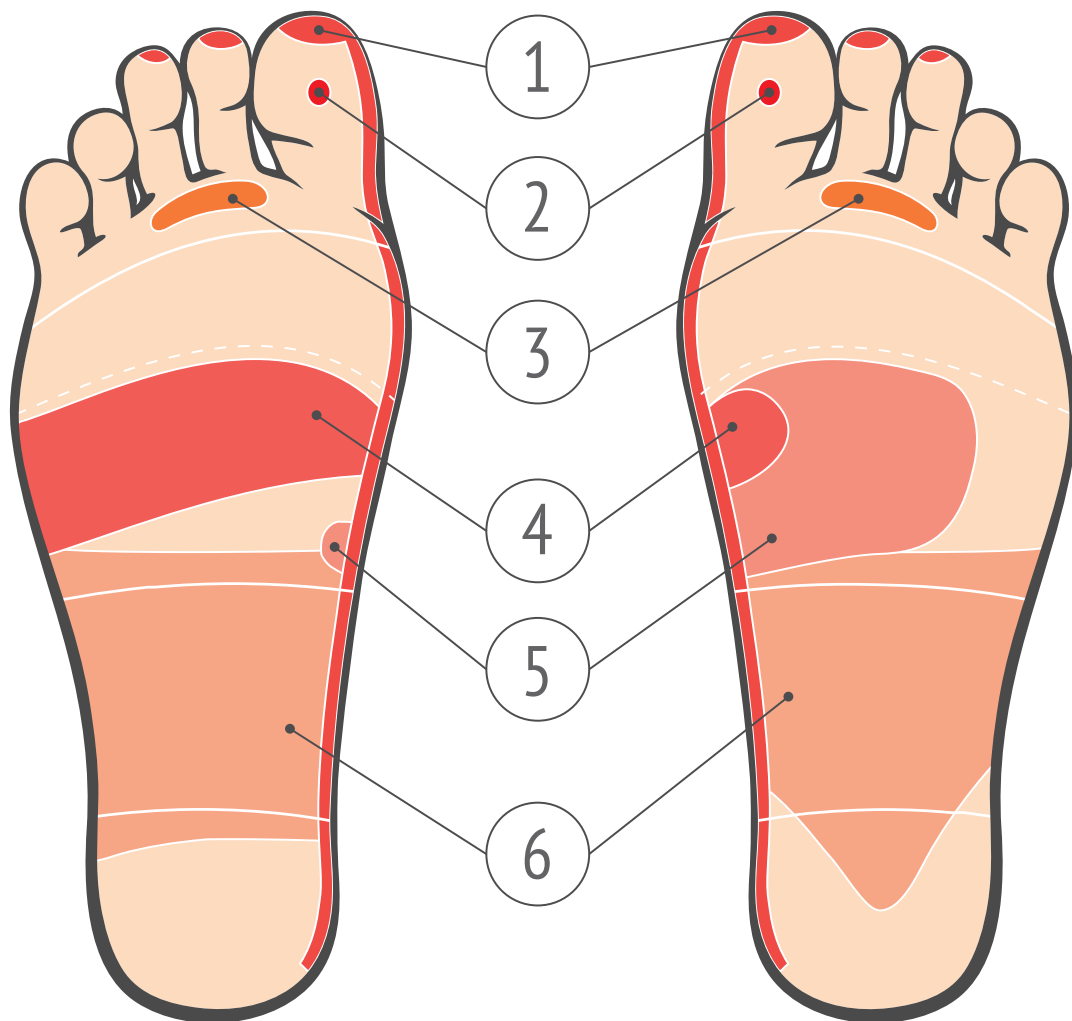
Практически все женщины в течении жизни сталкиваются с болезненными месячными. Для решения этой проблемы большинство использует различные лекарственные средства. Однако очень часто они оказываются мало эффективными и не способны в полной мере снять боль.

**Рефлексология – всегда поможет при ПМС и болезненных месячных!**

*Исследования свидетельствуют о успешном применении массажа стоп у более 80% женщин, страдающими болями при месячных и ПМС.*

# МЕТОДИКА СНЯТИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

5



ПРАВЯЯ СТОПА

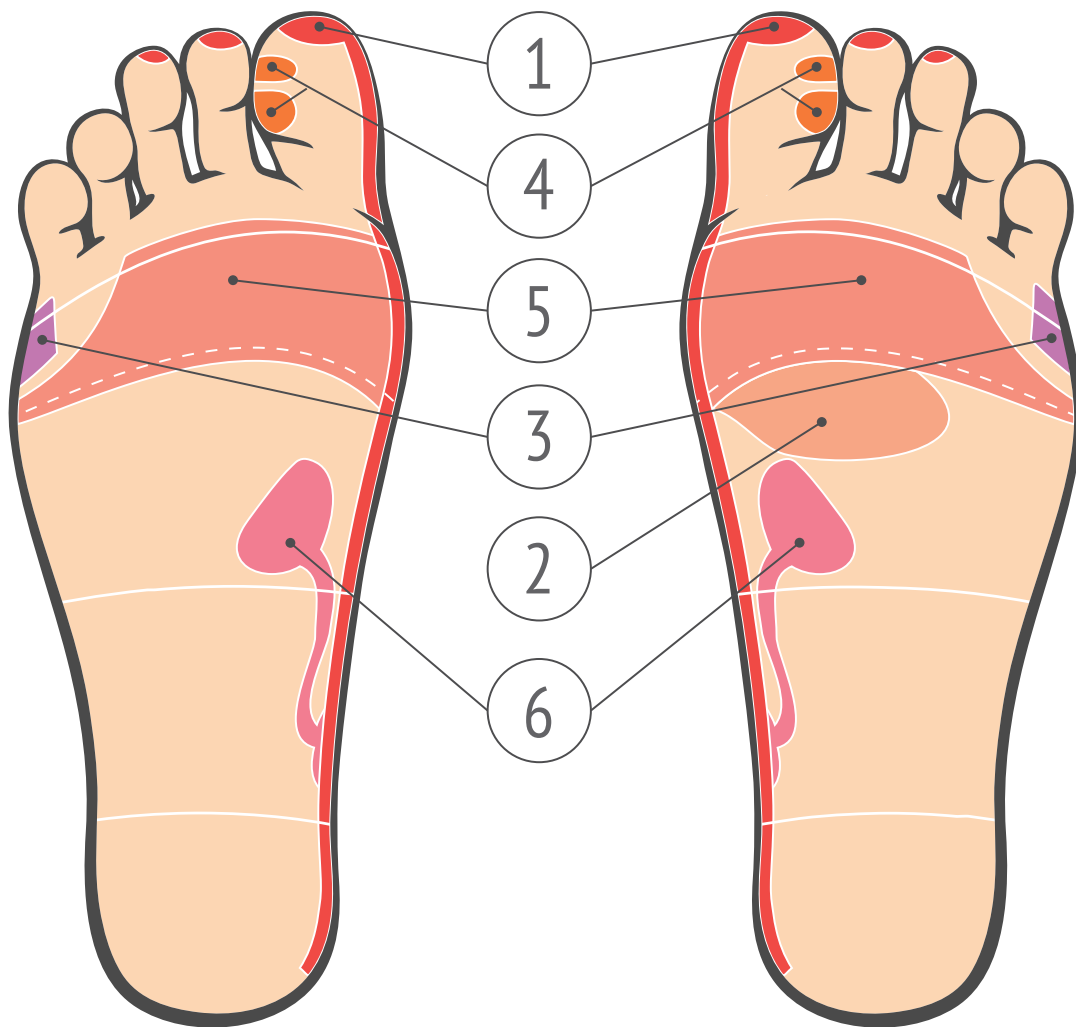
ЛЕВАЯ СТОПА

Проветрите помещение 10-15 минут и сходите в туалет. Лягте на спину. Ваша задача - максимально расслабиться.

- 1 Воздействуем на рефлекторную зону суставом указательного пальца или большими пальцами рук. Повторите 6-8 раз.
- 2 Поместите большой палец на рефлекторную зону массируйте методом «Нажимай и тащи». Надавливайте посильнее. Повторите 5-7 раз.
- 3 Массировать круговыми движениями, маленькими шажками. Повторите 5-7 раз.
- 4 Массируйте мелкими шажками-надавливаниями. Обратив особое внимание на верхний левый сегмент, расположенный прямо под диафрагмой (пунктирная линия). Повторите 3-5 раз.
- 5 Надавите на рефлекторную зону подушечкой большого пальца и выдержите паузу 4-8 секунд, потом отпустите. Повторите 6-8 раз.
- 6 Двигайтесь мелкими шажками-надавливаниями вдоль области тщательно прорабатывая каждую рефлекторную зону. Повторите 3-4 раза.

# МЕТОДИКА БЫСТРОГО ЗАСЫПАНИЯ

6



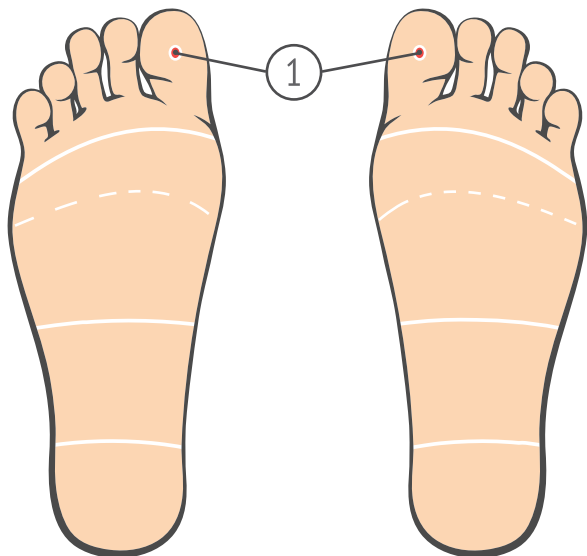
**ПРАВЯЯ СТОПА**

**ЛЕВАЯ СТОПА**

Проветрите помещение 10-15 минут и сходите в туалет. Лягте на спину. Ваша задача - максимально расслабиться.

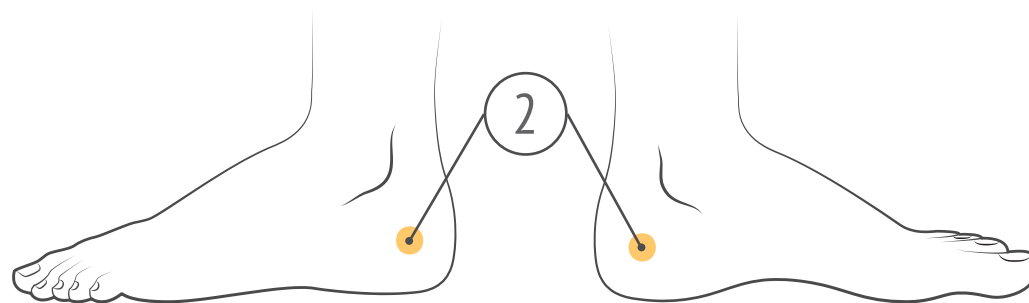
- 1 Легкими надавливаниями промассируйте рефлекторную зону суставом указательного пальца или большими пальцами рук. Повторите 3-4 раза.
- 2 Надавите (не сильно) на зону подушечкой большого пальца и выдержите паузу 4-8 секунд, потом отпустите. Повторите 3-4 раза.
- 3 Подушечкой большого пальца надавите на рефлекторную зону подмышки и выдержите паузу 3-5 секунд, потом отпустите. Повторите 3-4 раза.
- 4 Массируйте данную зону методом «Нажимай и тащи». Количество надавливаний – от 5 до 7.
- 5 Мелкими шажками-надавливаниями пройдите всю зону, включая диафрагму (пунктирная линия). Повторите 3-5 раз.
- 6 Массируйте мелкими шажками-надавливаниями. Повторите 3-5 раз каждую зону.

# МЕТОДИКА СНЯТИЯ БОЛИ ПРИ МЕСЯЧНЫХ



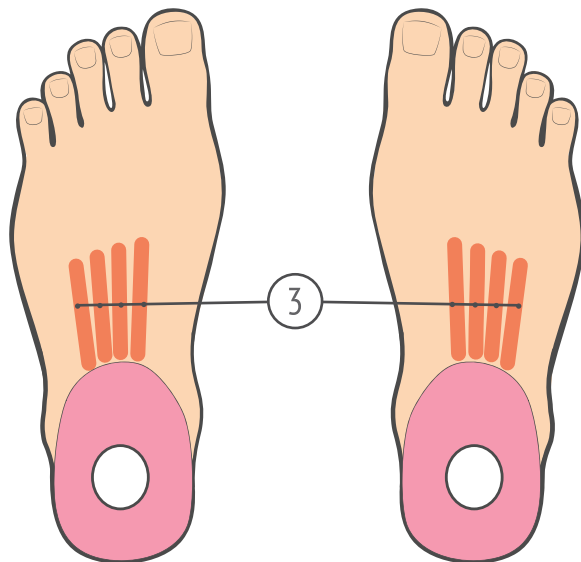
ПРАВЯЯ СТОПА

ЛЕВАЯ СТОПА



ЛЕВАЯ СТОПА СНАРУЖИ

ЛЕВАЯ СТОПА ВНУТРИ



ЛЕВАЯ СТОПА ТЫЛ

ПРАВЯЯ СТОПА ТЫЛ

Проветрите помещение 10-15 минут и сходите в туалет. Лягте на спину. Ваша задача - максимально расслабиться.

- 1 Поместите большой палец на рефлекторную зону и массируйте методом «Нажимай и тащи». Надавливайте посильнее. Повторите надавливание 5-7 раз.
- 2 Вы можете воздействовать на две зоны одновременно одной рукой. Для этого обхватите стопу рукой и надавите на зоны подушечками большого и указательного пальца, выдержав паузу 4-8 секунд, потом отпустите. Повторите 5-7 раз.
- 3 Пройдите рефлекторную зону указательным или большим пальцами (подушечкой). Повторите 4-5 раз.



## БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

### Предлагаем Вам изучить полный курс по рефлексологии

1. Вы сможете диагностировать, лечить и предотвращать более 300 хронических заболеваний. Массаж стоп способен улучшать функционирование всех внутренних органов, снимать боль, стресс и превосходно помогает от депрессии и проблем с психикой. Рекомендовано в любом возрасте.

2. Специально разработанные методики массажа помогут Вам навсегда убрать лишний вес, приведут в норму внутренние органы, укрепят иммунитет и дадут возможность эндокринной системе правильно выполнять свои функции!

Согласно исследованиям международной Ассоциации Рефлексологов, более ста миллионов человек во всем мире ежедневно используют массаж стоп для борьбы и профилактики заболеваний. Из них менее 0,1% обращаются за помощью в медицинские учреждения.

Рефлексология отлично подходит для детей, подростков, старых и пожилых людей.

Все тонкости рефлексорного массажа на [рефлексология.рф](http://рефлексология.рф)

*Курс отрецензирован специалистами по рефлексологии, имеющими сертификаты Theories of TCM, Diagnostics of TCM, Accupuncture, Tui-Na, Qi-Gong u Tai-Ji.*