

Урок 1

Дыхание диафрагмой, висцеральный самомассаж (область 12 перстной кишки, область желчного пузыря, область печени)

1 из 8 уроков

Необходимо выполнить задание

Следующий урок

Урок 2

1. Дыхание диафрагмой
2. Проводим висцеральный самомассаж:
 - область 12 перстной кишки
 - область желчного пузыря
 - область печени (лёжа, сидя)



ЛЕЧЕБНЫЙ ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ САМОМАССАЖ ПОЛНЫЙ КУРС

День 1

1. Дыхание диафрагмой
2. Проводим висцеральный самомассаж:
 - область 12 перстной кишки
 - область желчного пузыря
 - область печени (лёжа и сидя)

Задание

1. Научиться дышать диафрагмой. Следить за выполнением: на вдохе- надуваем живот, на выдохе- расслабляем.
2. Определить область 12-перстной кишки, она может несколько варьироваться по расположению (плюс, минус пару см в стороны) обычно ощущается в виде плотной структуры и достаточно чувствительна. Очень хорошо ощутима при прорабатывании кулаком.

Проработать данную область указанными способами.

1. Дыхание диафрагмой
2. Проводим висцеральный самомассаж:
 - область 12 перстной кишки
 - область желчного пузыря
 - область печени (лёжа и сидя)

Задание

1. Научиться дышать диафрагмой. Следить за выполнением: на вдохе- надуваем живот, на выдохе- расслабляем.
2. Определить область 12-перстной кишки, она может несколько варьироваться по расположению (плюс, минус пару см в стороны) обычно ощущается в виде плотной структуры и достаточно чувствительна. Очень хорошо ощутима при прорабатывании кулаком. Проработать данную область указанными способами.
3. Определить область желчного пузыря как показано на видео. Его можно прочувствовать (если у вас с ним были какие либо проблемы) можно и не прочувствовать вовсе. Проработать зону желчного пузыря. По работе с данной областью можно услышать урчание. Это хороший признак, выход застоявшейся желчи.
4. Определить зону печени. Она располагается по краю правой реберной дуги в норме (при патологии: циррозы, гепатиты и тд может выходить за ее пределы) Проработать данную зону всеми показанными способами. При работе с данной областью так же возможно услышать урчание, как признак отделения желчи.

Урок 2

Дыхание диафрагмой, висцеральный самомассаж (область желудка, область поджелудочной железы, тонкого и толстого кишечника)

Предыдущий урок
Урок 1

2 из 8 уроков
Необходимо выполнить задание

Следующий урок
Урок 3

Проводим висцеральный самомассаж:

- область желудка (лёжа на спине, на боку)
- область поджелудочной железы
- тонкого кишечника
- толстого кишечника (илеоцекальный клапан, лёжа на спине, сидя)

Проводим висцеральный самомассаж:

- область желудка (лёжа на спине, на боку)
- область поджелудочной железы
- тонкого кишечника
- толстого кишечника (илеоцекальный клапан, лёжа на спине, сидя)

День 2



Проводим висцеральный самомассаж:

- область желудка (лёжа на спине, на боку)
- область поджелудочной железы
- тонкого кишечника
- толстого кишечника (илеоцекальный клапан, лёжа на спине, сидя)

Задание

1. Определяем область желудка. Ощущается как плотноватая структура под ладонями рук, если у вас есть или были заболевания желудка (гастрит, язвенная болезнь), то возможны ощущения прокалывания или болезненности это допустимо. В любом случае воздействия проводите ориентируясь на свои ощущения (не должно быть сильной нестерпимой боли) .

Проработать данную область указанными способами.

2. Определяем область поджелудочной железы. В норме она не прощупывается, отработываем следуя инструкции на видео уроке.

3. Располагаем руки как на видео уроке на 2-3 см ниже пупка. И выполняем массажные движения.

4. Определяем область илеоцекального клапана (угла). Под пальцами он ощущается как участок плотной структуры, нередко болезненный при нажатии, мягко продавливаем данную область массажными движениями.

5. Определяем область толстого кишечника. Как правило при расслаблении передней брюшной стенки живота, он легко прощупывается в виде плотноватого тяжа. Продвигаемся вдоль него используя массажные приемы указанными способами. В некоторых зонах может ощущаться незначительная болезненность, постарайтесь детально помассировать такие участки.

6. Проводим упражнение замок, воздействуя на зону тонкого и толстого кишечника.

Урок 3

Дыхание диафрагмой, висцеральный самомассаж (область аорты, область почек)

Предыдущий урок
Урок 2

3 из 8 уроков
Необходимо выполнить задание

Следующий урок
Урок 4

Проводим висцеральный самомассаж:

- область аорты
- почек (лежа + упражнение на подъем почек, сидя)

День 3



Проводим висцеральный самомассаж:

- область аорты
- почек (лежа + упражнение на подъем почек, сидя)

Задание

Задание:

1. Находим область аорты. Как правило этот крупный магистральный сосуд расположен левее пупка и срединной линии на 1-2 см (бывает ее аномальное положение, если у вас есть, например, выраженные искривления позвоночника, может определяться центральнее или правее срединной линии). Самое главное, что при её обнаружении мы должны ощутить явную пульсацию сосуда. Аорта при проминании бывает достаточно болезненна, особенно ощутимо в зоне ее расхождения (бифуркации) ниже и левее пупка, как показано на видео.

2. Воздействуем на область почек.

У здорового человека почки практически не прощупываются, они находятся в забрюшинном пространстве (это может сделать, как правило, только специалист на очном приеме), но мы на них воздействуем с вами опосредованно через переднюю брюшную стенку и прилежащие структуры, отступая по 3 фаланги от пупка и чуть вниз на 2-3 см. Работаем с зоной почек через переднюю брюшную стенку.

3. Выполняем упражнения на подъем почек. Следим за дыханием и подтягиванием мысочка стопы

4. Определяем область почек со стороны спины, на 2 см выше подвздошных костей. Большими пальцами рук массируем активные точки почек в зоне поясницы с двух сторон.

Урок 4

Висцеральный самомассаж репродуктивной (мочеполовой системы). Понадобиться мяч для йоги вес 600гр- 1000 или бутылка с водой 1 литр (обернуть в пленку).

Предыдущий урок
Урок 3

4 из 8 уроков
Необходимо выполнить задание

Следующий урок
Урок 5

1. Проводим висцеральный самомассаж репродуктивной (мочеполовой) системы:
 - область матки
 - область придатков
2. Проводим упражнение с мячом (мяч для йоги или любой мяч плотной структуры и весом ориентировочно 400-600 гр)

День 4



1. Проводим висцеральный самомассаж репродуктивной (мочеполовой) системы:
 - область матки
 - область придатков
2. Проводим упражнение с мячом (мяч для йоги или любой мяч плотной структуры и весом ориентировочно 600- 1000гр)

Задание

Урок 4

1. Выполняем технику на опорожненный мочевой пузырь. Располагаем руки, как показано на видео, в надлобковой области и массажными и слегка приподнимающими движениями воздействуем на мочеполовую зону, погружаясь на выдохе.
2. С той же зоной работаем при помощи кулака.
3. Область придатков через переднюю брюшную стенку у здоровой женщины определить можно только при осмотре у гинеколога, но топографически мы с вами можем воздействовать на эту зону опосредованно.
Установив пальцы на мягкие ткани и прижав их к передневерхней ости подвздошной кости (самые выпирающие бугорки подвздошной кости см.рисунок) массажными движениями продвигаемся вдоль паховой связки к лонному сочленению. Работаем с правыми и левыми придатками.
4. Используя маленький утяжеленный мяч выполняем массажные круговые действия на органы брюшной полости и малого таза через переднюю брюшную стенку. Фиксируемся на наиболее болезненных точках и мячиком мягко погружаемся на выдохе.
5. Выполняем задние с мячиком, лёжа на животе, на мяче при свободном дыхании, упираясь на локтевые сгибы рук.

Урок 5

Дыхание диафрагмой, висцеральный самомассаж (закрепляем пройденный материал)

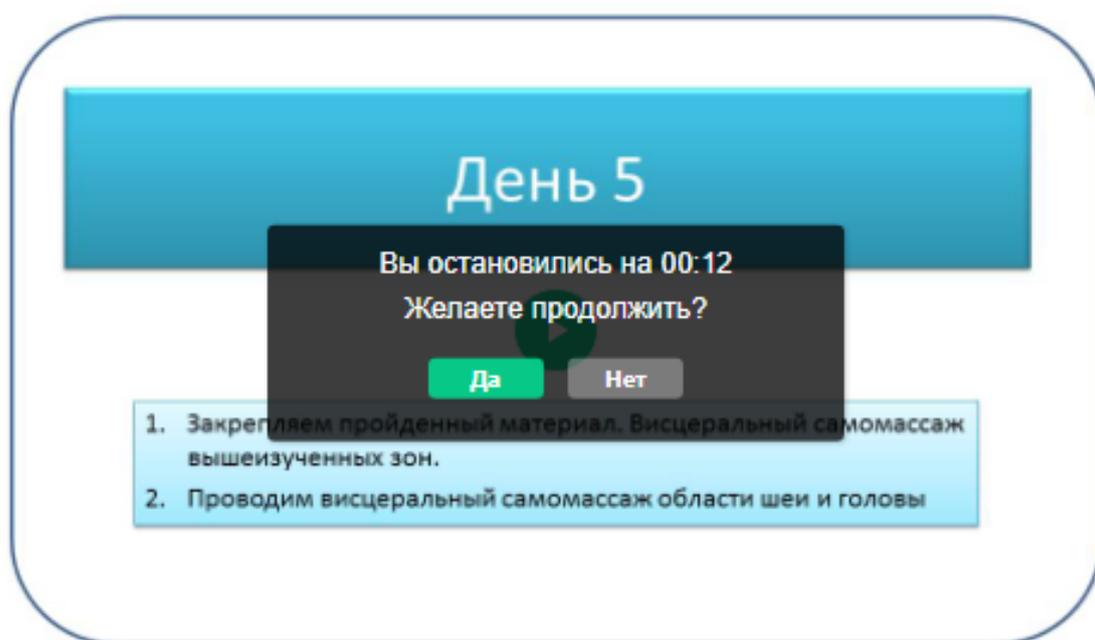
Предыдущий урок
Урок 4

5 из 8 уроков
Необходимо выполнить задание

Следующий урок
Урок 6

День 5

1. Закрепляем пройденный материал. Висцеральный самомассаж вышеизученных зон.
2. Проводим висцеральный самомассаж области шеи и головы



Задание

Сегодня, пожалуй один из самых больших уроков. Мы с вами прошли висцеральную терапию органов брюшной полости и малого таза. Ваша задача, за эти 2 дня просмотреть все предыдущие уроки и повторить задания прежде чем приступить к выполнению 5 го урока, по нему думаю будет меньше всего вопросов.

Урок 5

Глядя на картинку, мы с вами видим какое количество сосудов и нервов выходит на наружный череп. Поэтому воздействовать на зоны костных и мышечных структур на голове и шеи является крайне полезным для организма.

1. Упражнение замок, двигаемся массажными движениями вдоль подзатылочных и глубоких мышц задней поверхности шеи.
2. Прорабатываем массажными движениями поверхностные и глубокие мышцы плечевого пояса. Фиксируемся на наиболее плотных и зажатых отрезках, разминаем. Используем разное положение рук
3. Большими пальцами рук прорабатываем затылочные ямки.
4. Устанавливая руки параллельно как показано на видео уроке, плотно прижимаем ладони к костям черепа.

Урок 6

Упражнения на укрепление тазовой диафрагмы (понадобится гимнастический мяч фитбол 65 см и мяч для йоги вес 600гр-1000 или бутылка с водой 1 литр)

Предыдущий урок
Урок 5

6 из 8 уроков
Необходимо выполнить задание

Следующий урок
Урок 7

Для выполнения некоторых упражнений понадобится гимнастический мяч фитбол 65 см и мяч для йоги вес 400- 600гр или бутылка с водой 1 литр (обернуть в пленку)

Если первое время не получится выполнять каждое упражнение по 10 раз, то снижаем количество подходов до возможного, постепенно увеличивая их.

День 6



Упражнения на укрепление тазовой диафрагмы.
(понадобится гимнастический мяч фитбол 65 см и мяч для йоги вес 600-1000 гр)

Задание

Упражнения на укрепление тазовой диафрагмы.
(понадобится гимнастический мяч фитбол 65 см и мяч для йоги вес 600-1000 гр)

Задание

Упражнения на укрепление тазовой диафрагмы.

Для выполнения некоторых упражнений понадобится гимнастический мяч фитбол 65 см и мяч для йоги вес 400-600 гр или бутылка с водой 1 литр (обернуть в пленку)

Если первое время не получится выполнять каждое упражнение по 10 раз, то снижаем количество подходов до возможного, постепенно увеличивая их.

1. В положении стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе производим выброс таза вперёд на выдохе. Представьте себе, будто к лобковой кости прикреплена веревка, за которую вас дёргают с регулярной периодичностью.
2. На вдохе, отводя таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходную позицию с выбросом таза чуть вперёд.
3. С позиции стоя на коленях, касаемся ягодицами пяток и на выдохе выбрасываем таз вперёд, ритмично разводя руками.
4. С позиции стоя на коленях, приседая, слегка касаясь пяток, круговыми движениями совершаем выбросы таза на выдохе. Вправо, влево аналогичное количество раз.
5. Опираясь на руки и колени. Колени несколько разведены. Руки и бедра должны стоять на полу строго вертикально. На выдохе совершаем подкручивающие движения тазом вниз и вперёд, на вдохе возвращаемся в исходное положение.
6. Лёжа на спине, стопы с опорой на пол на ширине плеч. Приподнимаем таз на выдохе не более 5 см от пола, работаем только тазом.
7. Усиливаем упражнение приподнимая носочки.
8. Лёжа на спине, стопы на ширине плеч с опорой в пол. Таз слегка приподнят, ягодицы не касаются пола, производим сведение ног на выдохе и разведение на вдохе.
9. Лёжа на спине, обхватываем руками колени и вращательными движениями на вдохе разводим ноги, на выдохе сводим прижимая колени к себе.
10. Упражнение с фитболом. Сидя на ягодицах, упираясь руками в пол размещаем мяч между ног (надуть до лёгкого пружинистого состояния, не должен быть жёстко упругим) на выдохе сжимая мяч ногами, мягко сжимаем и мышцы промежности.
11. Аналогичное упражнение лёжа.
12. Упражнения на укрепление мышц промежности с маленьким мячом.
 - а) стоя на коленях под прямым углом
 - б) пингвинчик

Урок 7

Упражнения на укрепление интимных мышц

Предыдущий урок
Урок 6

7 из 8 уроков

Необходимо выполнить задание

Следующий урок
Урок 8

День 7

Упражнения на укрепление интимных мышц:

1. Упражнение на сжатие.
2. Упражнение на расслабление
3. Удержание сфинктера промежности
4. Упражнение на расслабление
5. Упражнение мотылек
6. Упражнение мигание
7. Упражнение лифт
8. Упражнение выталкивание
9. Упражнение круг

Задание

Центральная точка промежности-точка промежности расположенная за половыми органами перед заднепроходным отверстием.

На ней фокусируем внимание.

1. Упражнение на сжатие. Первое время выполнять столько сжатий, сколько будет получаться за 1 мин, постепенно доводя до 100.
2. Упражнение на расслабление
3. Удержание сфинктера промежности 1 мин (или сколько будет получаться первое время постепенно увеличивая длительность)
4. Упражнение на расслабление
5. Упражнение мотылек (короткий поверхностный вдох и выдох с сжатиями)
6. Упражнение мигание
7. Упражнение выталкивание
8. Упражнение круг

Урок 8

Техники сжатия и вакуума. Работа брюшной и тазовой диафрагмой. Воздействие на органы брюшной полости и малого таза при помощи кулаков.

Предыдущий урок
Урок 7

8 из 8 уроков

Необходимо выполнить задание

День 8

Вы остановились на 00:06

Желаете продолжить?

Упражнения Да Нет Ритмичных мышц:

1. Техники сжатия и вакуума. Работа брюшной и тазовой диафрагмой
 - Нижний корневой промежностный замок. Сжатие и вакуум.
 - Горловой замок. Сжатие и вакуум.
 - Диафрагмальный замок. Сжатие и вакуум.
 - Сжатие и вакуум с ритмичными похлопываниями (полоскание) в двух позициях.

Вы остановились на 00:06

Желаете продолжить?

Упражнения Да Нет Ритмичных мышц:

1. Техники сжатия и вакуума. Работа брюшной и тазовой диафрагмой
 - Нижний корневой промежностный замок. Сжатие и вакуум.
 - Горловой замок. Сжатие и вакуум.
 - Диафрагмальный замок. Сжатие и вакуум.
 - Сжатие и вакуум с ритмичными похлопываниями (полоскание) в двух позициях.
2. Воздействие на органы брюшной полости и малого таза при помощи кулаков.

День 8

Вы остановились на 00:06

Желаете продолжить?

Упражнения Да Нет Ритмичных мышц:

1. Техники сжатия и вакуума. Работа брюшной и тазовой диафрагмой
 - Нижний корневой промежностный замок. Сжатие и вакуум.
 - Горловой замок. Сжатие и вакуум.
 - Диафрагмальный замок. Сжатие и вакуум.
 - Сжатие и вакуум с ритмичными похлопываниями (полоскание) в двух позициях.
2. Воздействие на органы брюшной полости и малого таза при помощи кулаков.

Задание

День 8

1. Техники сжатия и вакуума. Работа брюшной и тазовой диафрагмой

1.1. Нижний корневой промежностный замок. Сжатие и вакуум.

1.2. Горловой замок. Сжатие и вакуум.

1.3. Диафрагмальный замок. Сжатие и вакуум.

1.4. Сжатие и вакуум с ритмичными похлопываниями (полоскание) в двух позициях.

2. Воздействие на органы брюшной полости и малого таза при помощи кулаков.