



ПОЛЯРИТИ

ПРОТОКОЛ РАССЛАБЛЕНИЯ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

ДЕТСКИЙ НЕЙРОПСИХОЛОГ, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
ЕЛЕНА ЛАШТАБЕГА

[@NEUROPSY_ELENA](#)

[📍 ЕЛЕНА ЛАШТАБЕГА](#)

Ссылки на соцсети кликабельны



ПОЛЯРИТИ - ЭТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ВИД МАССАЖА,
НАПРАВЛЕННЫЙ НА МОБИЛИЗАЦИЮ СПОСОБНОСТЕЙ
ОРГАНИЗМА САМОВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ.



Происходит это за счет снятия энергетической блокады в проблемных местах тела.

Техника очень эффективна при работе с перевозбуждением, переутомлением, стрессом. Призвана восстанавливать энергетический потенциал организма.

ПОЛЯРИТИ - ДЕЛИКАТНЫЙ, СПОКОЙНЫЙ МАССАЖ.

Во время сеанса родитель должен быть вовлечен в состояние ребёнка, его настроение, быть полностью сосредоточенным на нём.

Очень важно, чтобы ребёнок смог расслабиться, довериться, ответить телом и сознанием на процесс.

Этот массаж позволяет установить доверительные отношения, учит присутствовать в моменте именно "здесь и сейчас".
Позволяет почувствовать своего ребенка, помочь ему восстановиться и снять скопившееся напряжение.

▶ **Видео-пример проведения массажа вы можете посмотреть, нажав на это предложение.**

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

▶ **1. Снять кольца, цепочки, резинки с волос.**

▶ **2. Стабилизировать свое состояние.**

Необходимо состояние спокойствия, доброжелательный настрой. Не торопиться, чувствовать, как через нас течёт энергия.

При этом помнить, что мы не отдаём свою энергию ребёнку. Она приходит свыше, а мы передаем её как проводники

▶ **3. Не торопиться.**

Делать всё настолько медленно насколько хочется. Если чувствуете, что хочется остановиться в какой-то момент — остановитесь и почувствуйте, как через вас идёт энергия.

Если не чувствуете поток энергии, не нужно фантазировать. Он есть в любом случае, поэтому просто делайте упражнения, тем самым передавая ресурс к самовосстановлению, к повышению адаптивных возможностей организма.

▶ **4. Плечи.**

Прикоснуться мягко к плечу, дать ребёнку привыкнуть к вашим прикосновениям.

Когда прикоснулись к телу и настроились на работу, то больше не отрываете руку от тела.

Даже при переходе от одной части тела к другой, одна рука всегда остаётся на теле, чтобы не разрывать поток проходящей через вас энергии.

▶ **5. Голова.**

Задействуем блуждающий нерв. Стоим или сидим у головы.

Ладони под головой (или охватывают голову), кончики пальцев в углублениях между основанием шеи и ключицами.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

Мягко покачиваем голову из стороны в сторону. Можно как бы перекладывать голову из одной ладони в другую. Резко не останавливаемся, движение как-бы угасает.

Ждём, даём внимание/энергию.

Если напряжение (вы не можете спокойно покачать, чувствуете сопротивление) то просим расслабить.

Если ребенок начинает помогать и как бы качает сам, просим ничего не делать, не помогать. Качаете только вы, а голова как-будто болтается.

▶ **6. Лоб-затылок.**

Правая рука на основании головы, под затылком. Левая лежит на лбу, большой палец на родничке. Держим, даём внимание/энергию.

▶ **7. Колыхание живота.**

Одна ладонь на лбу - неподвижна, другая на животе ниже пупка. Ритмичными движениями колыхать живот (не давите), при этом колыхается все тело.

Амплитуда может быть минимальной. Остановитесь, держите ладони, давайте внимание/энергию.

▶ **8. Ноги.**

Не теряя контакта руками перейдите к ногам. Начинаем с внутренней лодыжки. Массируем сверху вниз против часовой стрелки. Сгибаем стопу в направлении головы. Повторяем 3 раза.

▶ **9. Наружная лодыжка.**

Массируем сверху вниз по часовой стрелке. Потягиваем стопу в направлении от головы. Повторяем 3 раза.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

▶ 10. Массаж углубления на сгибе подъема.

Стимулировать мягко большими пальцами, 7-9 поворотов в одну и в другую сторону.

▶ 11. Пальцы ног.

Растягивание пальцев ног и надавливание на связки от пальцев до углубления на сгибе подъема.

▶ 12. Массаж пальцев ног.

Массируем и фиксируем палец в безопасном захвате. Чуть поддаем палец в сустав (как бы немного давим палец внутрь, в сустав), а потом мягко потягиваем из сустава и мягко отпускаем.

▶ 13. Вытягивание ноги.

Положить пальцы на подъем ноги, большие пальцы на подошве. Немного приподнимаем ногу и мягко поддаем прямую ногу в ТБС. Командуем: «вдооох» - ногу давим в тазобедренный сустав, «выыыдох» - ногу потягиваем на себя из сустава.

▶ 14. Таз.

Одной ладонью зафиксировать верхнюю часть тазовой кости, другой колыхать ногу. Всё тоже самое проделать с другой ногой.

▶ 15. Руки.

Потряхиваем запястья, 10 раз.

Всё должно быть расслаблено, ребенок не должен помогать трясти рукой.

Просим расслабить, если есть напряжение и продолжаем "колыхать".

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

▶ 16. Плечевой сустав.

Вращение руки в плечевом суставе в одну и другую сторону. Работаем деликатно, рука партнера расслаблена.

▶ 17. Растягивание и расслабление руки.

Массируем каждый палец и тянем на себя, отталкивая руку от себя в трёх местах.

Проделать со второй рукой. При переходе не теряем контакт с телом, не отрываем свою руку от него.

▶ 18. Голова.

Уравновешивание передней и задней части, ствола и лобных долей мозга.

Немного потянули голову из стороны в сторону, она расслаблена, как бы болтается у вас в руках и потянули на себя вдоль позвоночника.

Потом правая рука на основании головы. Большой палец левой руки на родничке, остальные пальцы на лбу в форме птичьей лапы. Ждём, даём внимание/энергию.

▶ 19. Голова.

Уравновешивание правой и левой сторон тела, правого и левого полушария мозга. Правая рука на правом полушарии, левая на левом. Даём внимание/энергию.

▶ 20. Общее уравновешивание верхней и нижней частей тела.

Один большой палец на точке на лбу, другой большой палец на пупке. Пальцы повёрнуты друг к другу. Даём попеременное внимание. Затем одновременное внимание всей области между пальцами.

▶ 21. Поглаживание, «сбрасывание энергии».

ПОЗДРАВЛЯЮ!
ПОЛЯРИТИ ВЫПОЛНЕНО.

Проводите его ребёнку перед сном, гармонизируя его состояние, снимая напряжение, перевозбуждение и стресс.

Это огромный вклад в его самочувствие, самообладание и усиление способности его организма к самовосстановлению.

А бонусом станет время, проведенное в прямом контакте с вами, как с любящим и внимательным Родителем.

Желаю здоровья вам
и вашим детям.

Елена Лаштабега.



[@NEUROPSY_ELENA](#)

 [ЕЛЕНА ЛАШТАБЕГА](#)

Ссылки на соцсети кликабельны