

# 1. Оздоровляющий метод биологической обратной связи от профессора **ОЛЬГИ БУЛГАКОВОЙ** +7904 601 70 95

(использованы материалы сайта:

<http://vdoh->

[spb.ru/uslugi/psihologiy/met/biologicheskaya\\_obratnaya\\_svyaz/](http://vdoh-spb.ru/uslugi/psihologiy/met/biologicheskaya_obratnaya_svyaz/))



Биологическая обратная связь - это немедикаментозный метод лечения и реабилитации, основанный на развитии у пациента навыков самоконтроля и саморегуляции различных функций организма для улучшения общего состояния.

Преимущество метода БОС в том, что он направлен на мобилизацию внутренних резервов организма, при этом человек сам принимает активное участие в процессе лечения. Как проходит процедура БОС? Человек располагается в удобном кресле и с помощью специальной аппаратуры получает доступную для себя информацию о работе своих органов и систем (частоте сердечных сокращений, частоте и глубине дыхания, напряжении в мышцах, биоэлектрической активности головного мозга). Приборы биологической обратной связи регистрируют полученную физиологическую информацию, которая обрабатывается на компьютере, после чего предоставляется пациенту в удобном для восприятия виде (например, в виде зрительных и слуховых сигналов). Человек смотрит на экран монитора, отслеживая, в каком направлении меняются его физиологические процессы.

Далее, под контролем опытного инструктора с помощью методов саморегуляции человек пытается научиться управлять своими физиологическими функциями в нужном направлении. Например, снижать частоту пульса, гармонизировать дыхание, снижать повышенный мышечный тонус, то есть приводить состояние своего организма к физиологической норме.

Таким образом, приборы и компьютерные тренажеры БОС позволяют пациенту не только «видеть и слышать» как функционирует его организм, но и, используя специальные методические приемы, самостоятельно, волевыми усилиями, корректировать работу функциональных систем собственного организма, развивать навыки самоконтроля и саморегуляции с помощью скрытых физиологических резервов. То есть речь идет о приобретении навыков самоконтроля, при котором пациент обучается тому, как помогать себе самостоятельно.

Сеансы тренировок по методу БОС строго индивидуальны, дозированы и контролируются инструктором в ходе каждого сеанса на протяжении всего цикла лечебно-коррекционного курса.

В Научно-практическом центре «Психосоматическая нормализация» применяется следующий вид биологической обратной связи (БОС): БОС по параметрам дыхания (формирование диафрагмального дыхания);



На что направлена БОС-терапия?

Метод БОС позволяет в короткие сроки (за 10-15 сеансов):

уверенно овладеть навыками нервно-мышечного расслабления, оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, научиться самостоятельно преодолевать и подавлять нежелательные реакции организма,

восстановить высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение,

обрести спокойствие и уверенность в своих силах.

Метод биологической обратной связи научно обоснован и подтвердил свою высокую эффективность в лечении многих заболеваний, таких как:

заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, острый и хронический бронхит и др.);

заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония; функциональные нарушения ритма сердца; артериальная гипертензия; гипертоническая болезнь, реабилитация после перенесенного инфаркта миокарда);

невротические, тревожные расстройства (неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний, фобический синдром, депрессия);

психосоматические расстройства (психосоматические нарушения сердечной деятельности и дыхания, сексуальные нарушения, гиперкинезы, заикание, нарушение сна, головные боли нервно-сосудистого генеза и обусловленные нервно-мышечным напряжением);

психогенное переедание;

табакокурение, алкоголизм (в комплексной терапии);

заикание;

синдром дефицита внимания и гиперактивности у детей.

У здоровых людей с профилактической целью метод БОС применяется:

для снятия усталости, переутомления, повышенной отвлекаемости;

для снижения напряженности, раздражительности, тревоги, беспокойства, чувства страха;

для защиты от стресса и психоэмоциональных перегрузок;

для повышения защитных сил организма и ускорения сроков реабилитации после перенесенных заболеваний;

для диагностики адаптационных способностей к стрессовым ситуациям;

Метод БОС не рекомендуется применять в следующих случаях:

Возраст пациента младше 5 лет;

Грубые нарушения интеллекта, внимания, памяти;

Эпилепсия и судорожные состояния;

Соматические и эндокринные заболевания в стадии обострения;

Острые инфекционные заболевания.

Метод биологической обратной связи хорошо сочетается практически со всеми лечебными методами, но особенно эффективен в комплексе с психотерапией, рефлексотерапией, массажем, телесноориентированной психотерапией.

Преимущества метода БОС:

метод индивидуален, так как учитывает функциональное состояние человека во время проведения процедуры;

активизирует защитные силы организма против болезней стресса и психоэмоционального перенапряжения;

позволяет снизить или полностью отменить лекарственную нагрузку на организм;

наличие сигналов обратной связи повышает эффективность занятий, делает их простыми и доступными для детей и взрослых;

хорошая сочетаемость со всеми видами проводимых лечебных процедур;

отсутствие побочных эффектов.

## **2. КУРС САМООБОРОНЫ ОТ РУКОВОДИТЕЛЯ ШКОЛЫ АЙКИДО «ИКИНАКОРУ-КАН» АНДРЕЯ БУЛГАКОВА**

- +** Поздно возвращаетесь с работы?
- +** Волнуетесь, что ваш ребенок не сможет постоять за себя в экстремальной ситуации?
- +** Работаете с «Трудным» контингентом?
- ✓ Вы научитесь самым универсальным навыкам психологической и физической защиты и самообороны
- ✓ Сможете быстро находить решение конфликтных ситуаций и предотвращать конфликты
- ✓ повысите уровень уверенности и спокойствия в любой ситуации



### Наши преимущества:

*Только квалифицированные психологи и тренеры*

- +** Индивидуальный подход
- +** Многолетний опыт работы

### 3. «Техники целительства (Практикум по телесной психологии и терапии)» в Санкт-Петербурге.

Даются техники, доступные любому человеку, даже не имеющему специальной экстрасенсорной подготовки.

Участники получают практические инструменты телесно-психо-информационной диагностики. Получают приемы прямого действия на причинно-следственные связи патогенных состояний различной природы. Показать полностью.. Всем, кому интересна связь тела и психики: массажистам, психологам и ищущим всех уровней подготовки.

Участникам выдается сертификат научно-практического центра "Психосоматическая нормализация".

(вполне официальный, засчитывается как повышение квалификации.

Актуально для врачей, психологов, преподавателей).

Программа

Часть 1. Правка тела

1. Апология и теория целительства
2. Техника психодиагностики по телу, дополнительные техники диагностики
3. Приемы с опорой на массажные техники
4. Приемы с использованием прессуры
5. Правка тела. Ручное правило. Статические и динамические растяжки.

Приемы с опорой на техники мануальной терапии

Часть 2. Биоэнергетические приемы и техники

1. Биоэнергетика. Демонстрация. Настройка
2. Основы комплексной техники: магистрали свободной энергии, невидимый каркас человека.
3. Работа с головой: энергетическая нормализация.
4. Приемы с бесконтактными техниками
5. Групповые энергетические техники. Магический круг

Часть 3. Психо-информационные техники (только для прошедших два предыдущих этапа!)

1. "Спецтехники целителей" и трансовые состояния
2. Хилерство,
3. Реинкарнационные техники
4. Информационное кодирование



## 5. Перепрограммирование