

Валерия Иванова

СНП:

СОМАТО-НЕЙРО-ПЕРЕЗАГРУЗКА



Валерия Иванова

**СНП: СОМАТО-
НЕЙРО-ПЕРЕЗАГРУЗКА**

«Автор»

2026

Иванова В. А.

**СНП: СОМАТО-НЕЙРО-ПЕРЕЗАГРУЗКА / В. А. Иванова —
«Автор», 2026**

Руководство представляет СНП (сомато-нейро-перезагрузку) — передовую гибридную систему телесной психосоматики, разработанную Ивановой В. А. Метод защищен авторским правом. Практический алгоритм объединяет холистический палсинг, глубокий миофасциальный релиз по семи сегментам и мягкие мануальные техники. Книга содержит готовый 90-минутный протокол для ликвидации мышечного панциря и запуска соматоэмоционального релиза. Описаны механизмы нейтрализации пяти деструктивных защитных ролей клиента на кушетке, прицельные протоколы для работы с бруксизмом, спазмом диафрагмы, люмбаго и бланки диагностических анкет. Издание адресовано массажистам, остеопатам и телесным терапевтам. Важное примечание: Книга носит ознакомительный характер, отражает личный опыт автора и не заменяет профильное медицинское, психологическое или академическое обучение. Все права защищены. Метод СНП и содержание книги охраняются законодательством РФ. Копирование и распространение без согласия автора запрещены.

© Иванова В. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Валерия Иванова

СНП: СОМАТО-НЕЙРО-ПЕРЕЗАГРУЗКА

Глава

Полное и методическое руководство по телесной психосоматике

Официальный стандарт СНП (2026)

Автор метода: Иванова Валерия Анатольевна

ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ: ЭУСТРЕСС И ДИСТРЕСС

В телесно-ориентированной практике любое сильное переживание — это встряска для организма. Психика и физиология одинаково бурно реагируют как на травматические события, так и на пиковую радость. Понимание природы этих состояний определяет тактику работы на кушетке.

1. ДИСТРЕСС (Отрицательный стресс)

Этиология: Страх, обида, злость, хроническая тревога, горе, психологические травмы, предательство.

Телесный ответ: Активируется симпатическая нервная система в режиме «бей, беги или замри». Мышцы и фасции рефлекторно сжимаются, каменеют и превращаются в **мышечный панцирь**. Тело становится жестким, закрытым и впалым, пытаясь защитить внутренние органы и сердце от ударов. Энергия блокируется и застаивается.

2. ЭУСТРЕСС (Положительный стресс)

Этиология: Сверх-радость, влюбленность, триумф, восторг, азарт победы.

Телесный ответ: Гормоны адреналин и дофамин зашкаливают. Мышцы перенапрягаются от избытка энергии. Человека «распирает» изнутри. Тело дрожит, суетится и быстро истощается, теряя заземление.

Главное правило: Минус-стресс делает body *каменным и закрытым*. Плюс-стресс делает тело *перевозбужденным и оторванным от реальности*.

ГЛАВА 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕТОДА СНП

Глобальная цель метода СНП

Полное разрушение хронического мышечного панциря, выравнивание тонуса скелетной мускулатуры, заземление избыточного психоэмоционального возбуждения и восстановление естественного биодинамического баланса организма через контролируемый соматоэмоциональный релиз.

Основные задачи специалиста СНП

Диагностическая задача:

Проведение визуального и пальпаторного анализа тела клиента для точного определения локализации мышечных зажимов. Выявление латентных триггерных зон, удерживающих память о перенесенном дистрессе или эустрессе.

Нейромышечная задача:

Ликвидация фасциальных склеек, мышечных спазмов и триггерных узлов в 7 ключевых сегментах тела. Восстановление полноценного капиллярного кровотока, лимфодинамики и иннервации в пораженных тканях.

Психофизиологическая (релизная) задача:

Стимуляция блуждающего нерва (*Vagus*) для принудительного переключения нервной системы из симпатического режима («выживание») в парасимпатический («восстановление»).

е»). Провокация и бережное мануальное сопровождение контролируемого эмоционального релиза (через тремор, слезы, смех или крик) без повторной ретравматизации клиента.

Интегративная задача:

Синхронизация физического и ментального контуров клиента через восстановление паттерна глубокого дыхания. Формирование устойчивого телесного заземления, ощущения внутренней опоры и базовой психологической безопасности.

ГЛАВА 2. НАСТРОЙКА МАСТЕРА (За 10 минут до сессии)

Мастер должен быть стабилен. Если вы зажаты, клиент не сможет расслабиться.

Заземление (3 мин): Встаньте ровно, стопы на ширине плеч. Чуть присогните колени (ноги-амортизаторы). Перенесите вес на пятки и внешние ребра стоп. Почувствуйте опору. Вся сила СНП идет от ног и таза в пол, а не из зажатых плеч.

Центрирование (3 мин): Ладонь на живот ниже пупка. Глубокий вдох носом (живот надувается) — плавный выдох через рот. Сделайте 10 циклов. Поймите состояние покоя.

Контейнер (2 мин): Установка ума: *«Я — безопасное пространство. Я выдержу любые проявления клиента (плач, дрожь, крик). Я не вовлекаюсь в его боль, я помогаю освободиться»*.

Прогрев рук (2 мин): Потрясите кистями. Разотрите ладони друг о друга до ощущения горячего жара. Работайте только теплыми руками.

ГЛАВА 3. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Показания: Хроническая усталость, выгорание, тревожность, панические атаки, переживание кризиса (утрата, измена, развод). Бруксизм, спазм диафрагмы, боли в шее и пояснице на фоне стресса.

Абсолютные противопоказания: Психиатрические диагнозы в стадии обострения (шизофрения, психозы), онкология, острые инфекции и высокая температура, тромбоз, тяжелые болезни сердца, беременность.

Локальные ограничения: Раны и высыпания на коже (обходить зону), грыжи в фазе острой боли (не выжимать), первые 3 дня менструации (пропускать живот и таз).

ГЛАВА 4. СТАНДАРТ НАЧАЛА РАБОТЫ — ГЛУБОКИЙ ПОЛНОТЕЛЕСНЫЙ ПАЛ-СИНГ

Продолжительность: 15 минут (входит в общую структуру сессии)

Перед тем как приступить к глубокому мануальному давлению и разрушению блоков, всё тело клиента необходимо тотально подготовить, расслабить, обводя любые барьеры психического контроля. В методе СНП для этого применяется **15-минутный Палсинг** — холистический пульсационный массаж на всё тело, основанный на непрерывном покачивании организма в биоритме 120–160 пульсаций в минуту (частота сердцебиения младенца).

Цели и задачи расширенного палсинга:

Глобальная диагностика: Мастер за 15 минут подробно оценивает волновое движение всего тела. Там, где волна застревает и ткани не вибрируют, локализован жесткий мышечный панцирь.

Глубокое трансовое погружение: Монотонный, непрерывный ритм покачивания в течение 15 минут полностью перегружает и отключает неокортекс (контроль ума), погружая клиента в измененное состояние сознания, где страх и сопротивление исчезают, уступая место ощущению базовой безопасности.

Гидродинамический запуск: Активируется циркуляция всех жидкостных сред организма, снимается первичное напряжение с фасциальной системы, связок и крупных суставов, подготавливая тело к глубокому мануальному давлению.

Техника выполнения 15-минутного палсинга на все тело

Клиент лежит на кушетке (базово на животе), глаза закрыты. Ритм покачиваний не должен прерываться ни на секунду при переходе от одной зоны к другой.

Зона 1: Крестец и таз — Запуск волны (3 минуты) *Техника:* Ладонь одной руки плотно фиксирует крестец, вторая ладонь укладывается на ягодичную мышцу. Мягкими, дробными толчками мастер раскачивает таз клиента из стороны в сторону. Импульс должен свободно докатываться до стоп и до макушки головы.

Зона 2: Стопы и ноги — Продольное заземление (3 минуты) *Техника:* Переход к ножному концу кушетки. Ладони обхватывают пятки клиента. Мастер совершает ритмичные толчки от себя (к голове) и к себе. Всё тело клиента начинает циклично вибрировать продольно, расслабляя икроножные мышцы, хамстринги и поясницу.

Зона 3: Грудная клетка и лопатки — Снятие осевого зажима (3 минуты) *Техника:* Ладони плоско укладываются на область лопаток. Мастер раскачивает грудной отдел из стороны в сторону, возвращая подвижность межреберным промежуткам и реберно-позвоночным суставам.

Плечи и руки — Высвобождение барьеров (3 минуты) *Техника:* Мастер мягко берет клиента за кисть, слегка натягивает руку вдоль кушетки и начинает создавать мелкую, частую волну-потряхивание через всю руку вплоть до дельтовидной мышцы и шеи. Повторить для обеих рук.

Зона 5: Шея и затылок — Обнуление контроля (3 минуты) *Техника:* Мастер встает у изголовья. Пальцы укладываются под основание черепа. Совершаются деликатные, очень частые покачивания головы клиента влево-вправо, снимающие спазм с подзатылочной зоны.

Во время палсинга мастер дает клиенту первую команду: «Внимание в тело. Начните плавно дышать через приоткрытый рот. Позвольте телу быть мягким, как вода».

ГЛАВА 5. ПОЛНЫЙ АТЛАС ТЕЛА ПО СЕГМЕНТАМ И МЫШЦАМ

Общее время сессии: 90 минут (Настройка и палсинг всего тела — 15 мин, Мануальный блок — 60 мин, Релиз, интеграция и Шавасана — 15 мин).

Правило дыхания клиента: на протяжении всего массажа глубокий вдох и выдох идут строго через открытый рот, без пауз.

СЕГМЕНТ 1: Глаза и лоб (Панцирь контроля и иллюзий) — 7 минут

Анатомия (Мышцы): Круговая мышца глаза (*m. orbicularis oculi*), лобное брюшко затылочно-лобной мышцы, височная мышца (*m. temporalis*).

Глубинная расшифровка дистресса: Зона ментального шума, навязчивых мыслей и жесткого сверхконтроля. Человек пытается «высмотреть» опасность и просчитать катастрофические сценарии будущего. Спазм круговой мышцы глаза блокирует слезные протоки — человек запрещает себе плакать и проявлять уязвимость ради удержания контроля.

Глубинная расшифровка эустресса: Состояние ослепленности успехом, фанатичной идеей или влюбленностью. Человек смотрит на мир сквозь иллюзорную призму («розовые очки»). Психика находится в состоянии эйфорического транса, полностью игнорируя реальные сигналы усталости, перегрузки и истощения нервной системы.

Приемы и мануальная техника: *Тепловой прогрев (1 мин):* Разотрите свои ладони до ощущения сильного жара. Мягко опустите их на закрытые глаза клиента (пальминг). Дайте команду: «Позволь глазным яблокам упасть глубоко внутрь черепа, расслабь зрение». *Фасциальный релиз лба (3 мин):* Подушечками указательных и средних пальцев обеих рук встаньте на центр лба. С глубоким, проникающим давлением, очень медленно разводите пальцы к вискам, как бы разглаживая и растягивая напряженную ткань лобного апоневроза. Повторить 10 раз. *Выжимание и щипки бровей (3 мин):* Зажмите бровь клиента между большим и указательным пальцами у переносицы. Плотными щипковыми движениями перебирайте бровь строго по костному краю глазницы от центра к виску, вылавливая жесткие, болезненные фасциальные «узелки» напряжения.

СЕГМЕНТ 2: Челюсть (Панцирь подавленного гнева и социальных масок) — 10 минут

Анатомия (Мышцы): Жевательная мышца (*m. masseter*), височная мышца, мышцы дна полости рта (подъязычные).

Глубинная расшифровка дистресса: Главный контейнер человеческой агрессии, ярости, злости и крика. Архаичный рефлекс: дикие животные скалят зубы при угрозе, человек — стискивает их, чтобы подавить крик, оскорбление, плач или ответный удар. Это зона невысказанного гнева («стиснуть зубы и терпеть»).

Глубинная расшифровка эустресса: Напряжение от ношения «социальной маски» успешного, бесконечно счастливого человека. Искусственная, фальшивая улыбка, сдерживание неуместного смеха или восторженного визга. Мышцы лица спазмируются от длительной фиксации «радостного» выражения.

Приемы и мануальная техника: *Продольное выжимание masseter (5 мин): Команда клиенту — полностью приоткрыть рот*, чтобы нижняя челюсть свободно обвисла. Поставьте основания своих ладоней (или костяшки кулаков) на скуловую кость клиента. С сильным, проникающим давлением ведите руки вертикально вниз вдоль волокон жевательной мышцы к углам нижней челюсти. Движение должно быть медленным (5–7 секунд на один проход) и глубоким. Повторить 10 раз через острую боль. *Поперечный сдвиг челюстных тяжей (5 мин):* Нашупайте пальцами брюшко жевательной мышцы. Зафиксируйте его и совершайте глубокие, растирающие движения поперек мышечных волокон (вправо-влево), словно перетираете плотный, натянутый канат. Попросите клиента в этот момент шумно выдыхать через открытый рот.

СЕГМЕНТ 3: Шея и горло (Панцирь застрявших обид и заблокированных триумфов) — 6 минут

Анатомия (Мышцы): Грудино-ключично-сосцевидная мышца (*m. sternocleidomastoideus* — ГКСМ), платизма, подкожные мышцы шеи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.