



ДМИТРИЙ САЛТЫКОВ
ТЕРМАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

Дмитрий Салтыков

Термальная настройка

<https://litres.ru/74598398>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — практическое руководство. Не философия. Не мемуары. Не «духовные практики». А инструмент.

Она для тех, кто хочет работать с телом. Не «массировать». А возвращать людям целостность. Через тепло. Через воду. Через руки. Через присутствие.

Она для массажистов, которые хотят освоить банные практики. Для банщиков, которые хотят понять тело. Для реабилитологов, которые хотят добавить воду и тепло. Для всех, кто чувствует: тело — это не «механизм». Это живая система. И работать с ней можно по-разному.

Я называю это термальной настройкой. Не «методом». Не «системой». А настройкой. Потому что тело — как инструмент. Его не нужно «лечить». Его нужно настраивать. Возвращать к гармонии. К балансу. К естественному состоянию.

Эта книга — карта. Не догма. Идите по ней так, как идёт ваше тело. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите своё. И помните: метод живёт, пока он передаётся. Читайте. Практикуйте. Передавайте дальше.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	16
О чём эта книга	16
Для кого эта книга	18
Почему я написал эту книгу	20
Как пользоваться этой книгой	21
Структура книги	22
Что важно понять	25
Благодарность	26
Последнее слово перед началом	27
Вступление	28
Часть 1. Определение	29
Что такое термальная настройка	29
Почему «термальная»	30
Почему «настройка»	31
Часть 2. Три среды	32
Среда 1. Тепло (баня, парная, сауна, хаммам)	32
Среда 2. Вода (бассейн, купель, душ, ванна)	34
Среда 3. Стол (массаж, работа с телом)	36
Как среды соединяются	38
Часть 3. Четыре инструмента	39
Инструмент 1. Пар (тепло)	39
Инструмент 2. Вода	40

Инструмент 3. Руки	41
Инструмент 4. Дыхание	43
Часть 4. Пять элементов	45
Земля	45
Вода	45
Огонь	45
Воздух	46
Пространство	46
Как элементы работают вместе	46
Часть 5. Почему это работает	48
Научное обоснование	48
Что это даёт клиенту	49
Часть 6. Чем отличается от других подходов	51
От классического массажа	51
От спа-процедур	52
От фитнеса	52
От психотерапии	53
Уникальность	54
Часть 7. Что важно понять	55
1. Это не «услуга». Это путь	55
2. Это не «для всех»	55
3. Это не «быстро»	55
4. Это не «просто»	55
5. Это — ваше	56
Часть 8. Ключевая мысль	57
Итог главы	58

ГЛАВА 2. ТРИ СРЕДЫ: ТЕПЛО, ВОДА, СТОЛ	59
Вступление	59
Часть 1. Тепло	60
Что это	60
Зачем	61
Как работать	62
Что важно	64
Частые ошибки	64
Часть 2. Вода	66
Что это	66
Зачем	66
Как работать	67
Что важно	70
Частые ошибки	70
Часть 3. Стол	72
Что это	72
Зачем	73
Как работать	74
Что важно	76
Частые ошибки	76
Часть 4. Как соединять среды	78
Протокол «Термальная настройка»	78
Вариации	79
Что важно	81
Часть 5. Ключевая мысль	83
Итог главы	84

ГЛАВА 3. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРАКТИКЕ	85
Вступление	85
Часть 1. Земля	86
Что это	86
Где в теле	86
Что даёт	87
Как работать	87
Что важно	88
Если земля в дисбалансе	89
Часть 2. Вода	90
Что это	90
Где в теле	90
Что даёт	91
Как работать	91
Что важно	92
Если вода в дисбалансе	93
Часть 3. Огонь	94
Что это	94
Где в теле	94
Что даёт	95
Как работать	95
Что важно	96
Если огонь в дисбалансе	97
Часть 4. Воздух	98
Что это	98
Где в теле	98

Что даёт	99
Как работать	99
Что важно	101
Если воздух в дисбалансе	101
Часть 5. Пространство	103
Что это	103
Где в теле	103
Что даёт	104
Как работать	104
Что важно	105
Если пространство в дисбалансе	106
Часть 6. Как соединять элементы	107
Диагностика по элементам	107
Работа по элементам	107
Протокол по элементам	109
Часть 7. Ключевая мысль	111
Итог главы	112
ГЛАВА 4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ	113
Вступление	113
Часть 1. Абсолютные противопоказания	114
1. Острые состояния	114
2. Онкология	115
3. Сердечно-сосудистые заболевания (тяжёлые)	116
4. Беременность (с ограничениями)	118

5. Психические расстройства (острые)	119
6. Кожные заболевания (острые)	120
Часть 2. Относительные противопоказания	122
1. Гипертония (умеренная)	122
2. Гипотония	122
3. Варикоз	123
4. Сахарный диабет	123
5. Остеопороз	124
6. Грыжа позвоночника	125
7. Артрит. Артроз	125
8. Эпилепсия	126
9. Беременность (второй триместр)	126
10. Пожилой возраст	127
Часть 3. Красные флаги	128
1. Боль	128
2. Головокружение	128
3. Одышка	129
4. Учащённый пульс	130
5. Потеря сознания	130
6. Судороги	131
7. Тошнота. Рвота	131
8. Онемение	132
Часть 4. Когда направлять к врачу	134
1. Боль неизвестного происхождения	134
2. Опухоль. Уплотнение	134
3. Кровотечение	135

4. Потеря веса	135
5. Хроническая усталость	136
6. Психические симптомы	136
7. Любые сомнения	137
Часть 5. Безопасность в бане	138
1. Температура	138
2. Вода	138
3. Отдых	138
4. Одежда	139
5. Обувь	139
6. Помощь	140
7. Что делать при перегреве	140
8. Что делать при обмороке	140
Часть 6. Безопасность в воде	142
1. Температура	142
2. Время	142
3. Контраст	143
4. Что делать при переохлаждении	143
5. Что делать при судороге	144
6. Что делать при панике	144
7. Никогда не ныряйте в холодную воду	145
8. Никогда не ходите в воду один	145
Часть 7. Безопасность на столе	146
1. Осанка мастера	146
2. Руки	146
3. Стол	147

4. Клиент	147
5. Что делать при боли	147
6. Что делать при эмоциональном выбросе	148
7. Что делать при судороге	148
8. Никогда не работайте через боль	149
Часть 8. Ваша ответственность	150
1. Вы — не врач	150
2. Вы — не «спасатель»	150
3. Вы — не «волшебник»	150
4. Вы — профессионал	150
5. Вы — человек	151
6. Вы — ответственный	151
Часть 9. Ключевая мысль	152
Итог главы	153
ГЛАВА 5. ДИАГНОСТИКА: КАК ЧИТАТЬ ТЕЛО	155
Вступление	155
Часть 1. Зачем нужна диагностика	156
1. Чтобы не навредить	156
2. Чтобы работать точно	156
3. Чтобы видеть прогресс	156
4. Чтобы понимать клиента	156
5. Чтобы строить доверие	157
Часть 2. Уровни диагностики	158
Уровень 1. Визуальный (что я вижу)	158
Уровень 2. Пальпаторный (что я чувствую)	159

Уровень 3. Анамнестический (что я слышу)	161
Уровень 4. Двигательный (что я вижу в движении)	162
Уровень 5. Энергетический (что я ощущаю)	163
Часть 3. Карта тела	166
Что это	166
Как рисовать	166
Пример карты	168
Часть 4. Как задавать вопросы	170
1. Открытые вопросы	170
2. Уточняющие вопросы	170
3. Вопросы о истории	171
4. Вопросы об образе жизни	171
5. Вопросы об эмоциях	171
6. Вопросы о целях	172
Что важно	172
Часть 5. Как читать тело	174
1. Смотреть	174
2. Слушать	174
3. Чувствовать	175
4. Ощущать	175
5. Записывать	176
6. Строить карту	176
7. Анализировать	177
8. Строить план	177

Часть 6. Диагностика по элементам	178
Земля	178
Вода	178
Огонь	179
Воздух	180
Пространство	180
Часть 7. Частые ошибки	182
1. Спешка	182
2. Интерпретация	182
3. Осуждение	182
4. Голова	183
5. Схема	183
6. Игнорирование	183
7. Страх	184
Часть 8. Ключевая мысль	185
Итог главы	186
ГЛАВА 6. ПРОТОКОЛ «БАЗОВЫЙ» (3 СЕССИИ)	188
Вступление	188
Часть 1. Что такое базовый протокол	189
Определение	189
Структура	190
Часть 2. Сессия 1. Знакомство	192
Цель	192
Длительность	192
Структура	192

Что важно	195
Что НЕ делать	196
Часть 3. Сессия 2. Погружение	197
Цель	197
Длительность	197
Структура	197
Что важно	200
Что НЕ делать	201
Часть 4. Сессия 3. Закрепление	202
Цель	202
Длительность	202
Структура	202
Что важно	205
Что НЕ делать	206
Часть 5. Что даёт базовый протокол	208
Клиенту	208
Мастеру	208
Что дальше	209
Часть 6. Частые вопросы	210
1. «Сколько времени между сессиями?»	210
2. «Можно ли быстрее?»	210
3. «А если клиент хочет больше?»	211
4. «А если клиент не чувствует?»	211
5. «А если клиент боится?»	211
6. «А если клиент не хочет в баню?»	212
7. «А если клиент не хочет в воду?»	212

8. «А если клиент не хочет массаж?»	212
9. «А если клиент не хочет говорить?»	213
10. «А если клиент не хочет платить?»	213
Часть 7. Ключевая мысль	214
Итог главы	215
ГЛАВА 7. ПРОТОКОЛ	217
«ВОССТАНОВЛЕНИЕ» (5 СЕССИЙ)	
Вступление	217
Часть 1. Что такое протокол	218
«Восстановление»	
Определение	218
Чем отличается от базового	219
Часть 2. Сессия 1. Диагностика и доверие	221
Цель	221
Длительность	221
Структура	221
Что важно	225
Что НЕ делать	225
Часть 3. Сессия 2. Мягкое движение	227
Цель	227
Длительность	227
Структура	227
Что важно	230
Что НЕ делать	231
Часть 4. Сессия 3. Углубление	232
Цель	232

Длительность	232
Структура	232
Что важно	235
Что НЕ делать	236
Часть 5. Сессия 4. Закрепление	237
Цель	237
Длительность	237
Структура	237
Конец ознакомительного фрагмента.	240

Дмитрий Салтыков

Термальная настройка

ВВЕДЕНИЕ

О чём эта книга

Эта книга — практическое руководство. Не философия. Не мемуары. Не «духовные практики». А инструмент.

Она для тех, кто хочет работать с телом. Не «массировать». А возвращать людям целостность. Через тепло. Через воду. Через руки. Через присутствие.

Она для массажистов, которые хотят освоить банные практики. Для банщиков, которые хотят понять тело. Для реабилитологов, которые хотят добавить воду и тепло. Для всех, кто чувствует: тело — это не «механизм». Это живая система. И работать с ней можно по-разному.

Я называю это термальной настройкой. Не «методом». Не «системой». А настройкой. Потому что тело — как инструмент. Его не нужно «лечить». Его нужно настраивать. Возвращать к гармонии. К балансу. К естественному состоянию.

Эта книга — карта. Не догма. Идите по ней так, как идёт ваше тело. Пробуйте. Ошибайтесь. Находите своё. И

помните: метод живёт, пока он передаётся. Читайте. Практикуйте. Передавайте дальше.

Для кого эта книга

1. Для практиков.

Массажисты. Пармейстеры. Спа-мастера. Реабилитологи.

Тренеры. Все, кто работает с телом руками.

Что вы найдёте:



Протоколы. Конкретные. Пошаговые.



Техники. Проверенные. Работающие.



Диагностику. Как читать тело.



Безопасность. Противопоказания. Границы.



Ответы на вопросы: «Как вести сессию?», «Как работать с разными людьми?», «Как не сгореть?».

2. Для тех, кто хочет работать с телом.

Не «профессионалы». А те, кто чувствует призвание. Кто хочет помогать. Кто хочет учиться.

Что вы найдёте:



С чего начать. Первые шаги.



Что нужно знать. Анатомия. Физиология. Фасции.

●
Как практиковаться. На себе. На близких.

●
Где учиться. Курсы. Школы. Наставники.

3. Для тех, кто хочет понять своё тело.

Не «работать». А понять. Что происходит? Почему болит?

Как вернуть лёгкость?

Что вы найдёте:

●
Основы. Как работает тело.

●
Самомассаж. Простые приёмы.

●
Дыхание. Тепло. Вода.

●
Как помочь себе самому.

Почему я написал эту книгу

Я не «теоретик». Я практик.

Я прошёл через реанимацию. Через гангренозный аппендицит. Через перитонит. Через три операции. Через грыжу. Через выгорание. Через безысходность. Через поиск. Через потерю. Через возвращение.

Я не «учился» на массажиста. Я стал им. Через тело. Через боль. Через восстановление. Своё. И чужое.

Я не «придумал» метод. Я прожил его. Каждый протокол. Каждую технику. Каждый принцип. Я проверил на себе. На клиентах. На жене. На сыновьях. На коллегах.

Эта книга — не «теория». Это опыт. Мой. И тех, кто работал со мной. Я не «учу». Я делюсь. Тем, что знаю. Тем, что делаю. Тем, что работает.

Я пишу эту книгу, потому что хочу, чтобы метод жил. Не «умер» вместе со мной. А передался. Другим. Вам. Тем, кто будет после.

Как пользоваться этой книгой

1. Не читайте «залпом».

Это не «роман». Это руководство. Читайте по главе. Пройдите. Возвращайтесь. Осмыслийте.

2. Практикуйте.

Без практики — это просто «слова». Начните с малого. С самомассажа. С дыхания. С тепла. С воды. Потом — больше.

3. Не копируйте слепо.

Это не «догма». Это карта. Адаптируйте. Ищите своё. Метод живой. Он меняется. Вместе с вами.

4. Ведите дневник.

Записывайте. Что работает? Что нет? Что удивило? Что нужно изменить? Дневник — это ваш инструмент. Без него — нет роста.

5. Передавайте.

Метод живёт, пока он передаётся. Учите других. Не «прячьте». А делитесь. Чем больше мастеров — тем больше пользы.

6. Берегите себя.

Вы — инструмент. Если вы сломаетесь — вы не сможете помогать. Заботьтесь о теле. О руках. О спине. О дыхании. О тишине.

Структура книги

Книга состоит из пяти частей. Каждая — самостоятельная. Но вместе — система.

Часть I. Основы.



Что такое термальная настройка.



Три среды: тепло, вода, стол.



Пять элементов в практике.



Противопоказания и безопасность.

Часть II. Протоколы.



Диагностика: как читать тело.



Протокол «Базовый» (3 сессии).



Протокол «Восстановление» (5 сессий).



Протокол «Уверенность» (10 сессий).



Протокол «Спорт» (для активных).



Протокол «Пожилые» (мягкий).

Часть III. Техники.

●
Парение: от бесконтакта до полного.

●
Массаж: классика + фасции.

●
Аква-стретчинг: растяжка в воде.

●
Дыхание: ключ к нервной системе.

●
Контраст: тепло и холод.

Часть IV. Работа с клиентом.

●
Первая встреча: как говорить.

●
Ведение сессии: от входа до завершения.

●
Домашние рекомендации.

●
Дневник клиента.

●
Когда направлять к врачу.

Часть V. Практика.

●
Как начать: первые шаги.



Оборудование и пространство.



Финансы и цены.



Этикет и границы.



Выгорание практика: как не сгореть.

Приложения.



Чек-листы.



Шаблоны протоколов.



Дневник практика.



Словарь.

Что важно понять

1. Термальная настройка — это не «массаж».

Это система. Соединение тепла, воды, массажа и дыхания. Не «услуга». А путь. К телу. К себе. К источнику.

2. Это не «для всех».

Есть противопоказания. Есть границы. Есть случаи, когда нужно направить к врачу. Это — не «слабость». Это профессионализм.

3. Это не «быстро».

Не «за один сеанс». Не «за неделю». Это процесс. Постепенный. Медленный. Глубокий.

4. Это не «просто».

Нужны знания. Анатомия. Физиология. Фасции. Нервная система. Нужны навыки. Массаж. Парение. Вода. Нужно присутствие. Тишина. Слушание.

5. Это — ваше.

Не «копируйте». А берите. Адаптируйте. Делайте своим. Метод живой. Он растёт. Вместе с вами.

Благодарность

Я благодарю:



Жену. За то, что была рядом. В реанимации. В выгорании. В поиске. В возвращении.



Сыновей. За то, что дали смысл. За то, что дали силы.



Родителей. За то, что дали тело. За то, что дали жизнь.



Учителей. За то, что показали дорогу. За то, что дали знания.



Клиентов. За то, что доверились. За то, что дали практику.



Источник. За всё. За жизнь. За дыхание. За тело. За тепло. За воду. За прикосновение. За тишину.

Последнее слово перед началом

Вы держите в руках книгу. Но это не «книга». Это приглашение. В путь. В практику. В служение.

Не «читайте». А делайте. Не «изучайте». А пробуйте. Не «копите знания». А передавайте.

Тело — это храм. Вы — служитель. Тепло, вода, руки — инструменты. А метод — это путь.

Начнём. С первой главы. С первого шага. С первого дыхания.

Всё получится.

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ТЕРМАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА

Вступление

Прежде чем говорить о протоколах, техниках и диагностике, нужно ответить на главный вопрос: что такое термальная настройка?

Это не «массаж». Не «баня». Не «спа-процедура». Это система. Соединение тепла, воды, массажа и дыхания в единый протокол. Не «набор услуг». А путь. К телу. К себе. К источнику.

В этой главе я разложу метод по кирпичикам. Что это. Из чего состоит. Почему работает. Чем отличается от других подходов. И что важно понять, прежде чем начать практиковать.

Часть 1. Определение

Что такое термальная настройка

Термальная настройка — это система работы с телом, которая использует три среды (тепло, вода, массажный стол) и четыре инструмента (пар, вода, руки, дыхание) для возвращения телу целостности, подвижности и покоя.

Это не «лечение». Не «терапия». Не «коррекция». Это настройка. Тело — как инструмент. Его не нужно «ломать» или «исправлять». Его нужно настраивать. Возвращать к гармонии. К балансу. К естественному состоянию.

Простыми словами:

Термальная настройка — это когда тело прогревают в бане, затем работают с ним в воде, затем — на массажном столе. И всё это — с дыханием. С присутствием. С уважением.

Результат:



Снятие хронического напряжения.



Восстановление подвижности.



Улучшение кровообращения и лимфотока.



Снижение кортизола.



Активация парасимпатической нервной системы.



Ощущение целостности. Лёгкости. Покоя.

Почему «термальная»

Терма — от греческого «therme» — тепло. Термальная настройка использует тепло как основной инструмент. Не «дополнение». А основу.

Тепло:



Расширяет сосуды.



Расслабляет мышцы.



Размягчает фасции.



Успокаивает нервную систему.



Готовит тело к глубокой работе.

Без тепла — фасции жёсткие. Мышцы зажаты. Тело не отдаёт. С теплом — тело открывается. И работа идёт глубже.

Почему «настройка»

Настройка — не «лечение». Не «коррекция». Не «исправление». А возвращение к гармонии.

Тело — как музыкальный инструмент. Оно не «сломано». Оно расстроено. Стресс. Травмы. Хроническое напряжение. Всё это сбивает «настройку». Тело теряет свою естественную структуру. Возникают зажимы. Боли. Ограничения.

Термальная настройка — это возвращение инструмента к гармонии. Не «создание новой структуры». А возврат к изначальной. К той, что была до стресса. До травмы. До потери контакта с телом.

Часть 2. Три среды

Термальная настройка работает в трёх средах. Каждая — со своей функцией. Каждая — усиливает другую.

Среда 1. Тепло (баня, парная, сауна, хаммам)

Что это: пространство, где тело прогревается.

Функция:



Прогреть тело.



Расслабить мышцы.



Размягчить фасции.



Расширить сосуды.



Активировать парасимпатику.



Подготовить тело к глубокой работе.

Что происходит:



Температура тела повышается.

●
Пульс учащается (в разумных пределах).

●
Сосуды расширяются.

●
Мышцы расслабляются.

●
Фасции становятся пластичными.

●
Кортизол падает.

●
Окситоцин растёт.

Как использовать:

●
10–15 минут в парной.

●
2–3 захода.

●
С отдыхом между заходами.

●
С дыханием.

●
Без спешки.

●
Что важно:

●
Не перегреваться.



Слушать тело.



Пить воду.



Не «терпеть». А быть.

Среда 2. Вода (бассейн, купель, душ, ванна)

Что это: пространство, где тело взаимодействует с водой.

Функция:



Снять гравитацию.



Разгрузить позвоночник.



Успокоить нервную систему.



Очистить.



Вернуть лёгкость.



Подготовить к работе на столе.

Что происходит:



Вес тела уменьшается.



Суставы разгружаются.



Мышцы расслабляются.



Нервная система успокаивается.



Вагус активируется.



Кортизол падает.



Окситоцин растёт.

Как использовать:



Контраст: тепло → прохлада → тепло.



Плавание: медленное. Осознанное.



Аква-стретчинг: растяжка в воде.



Просто быть в воде: 5–10 минут.

Что важно:



Не переохлаждаться.



Слушать тело.



Дышать.



Не «геройствовать». А быть.

Среда 3. Стол (массаж, работа с телом)

Что это: пространство, где тело получает глубокую работу.

Функция:



Снять зажимы.



Проработать фасции.



Восстановить подвижность.



Вернуть структуру.



Закрепить результат.

Что происходит:

●
Мышцы расслабляются.

●
Фасции освобождаются.

●
Кровообращение улучшается.

●
Лимфоток улучшается.

●
Нервная система успокаивается.

●
Тело возвращается к гармонии.

Как использовать:

●
Классический массаж.

●
Работа с фасциями.

●
Триггерные точки.

●
Растяжка.

●
Дыхание.

Что важно:

●
Не «ломать».

●
Не «давить».

●
Слушать тело.

●
Сопровождать. А не «исправлять».

Как среды соединяются

Протокол «Термальная настройка»:

Тепло. Баня. 10–15 минут. 2–3 захода. Прогрев.

Вода. Контраст. Или плавание. 5–10 минут. Очищение.

Стол. Массаж. 40–60 минут. Работа.

Вода. Завершение. Душ. 5 минут. Закрепление.

Отдых. Тишина. Чай. 10–15 минут. Интеграция.

Это не «жёсткая схема». Это основа. Вы можете менять порядок. Добавлять. Убирать. Но суть остаётся: три среды. Тепло. Вода. Стол.

Часть 3. Четыре инструмента

Термальная настройка использует четыре инструмента. Каждый — важен. Каждый — работает.

Инструмент 1. Пар (тепло)

Что это: горячий воздух. Пар. Прогрев.

Зачем:



Прогреть тело.



Расслабить мышцы.



Размягчить фасции.



Подготовить к работе.

Как использовать:



В парной.



С веником.



С ароматами.



С дыханием.

Что важно:



Не перегреваться.



Слушать тело.



Пить воду.

Инструмент 2. Вода

Что это: жидкость. Теплая. Прохладная. Холодная.

Зачем:



Снять гравитацию.



Очистить.



Успокоить.



Закрепить.

Как использовать:



Душ.



Ванна.



Бассейн.



Купель.



Контраст.

Что важно:



Не переохлаждаться.



Слушать тело.



Дышать.

Инструмент 3. Руки

Что это: ваши руки. Ладони. Пальцы. Предплечья.

Зачем:



Чувствовать тело.



Снимать зажимы.



Работать с фасциями.



Возвращать структуру.

Как использовать:



Поглаживание.



Растирание.



Разминание.



Надавливание.



Вибрация.

Что важно:



Не «ломать».



Не «давить».



Слушать.



Сопровождать.

Инструмент 4. Дыхание

Что это: ваше дыхание. И дыхание клиента.

Зачем:



Успокоить нервную систему.



Углубить работу.



Закрепить результат.



Соединить тело и ум.

Как использовать:



Диафрагмальное дыхание.



Удлиненный выдох.



Квадратное дыхание.



Дыхание 4–7–8.



Уджайи.

Что важно:



Не задерживать.



Дышать ровно.



Синхронизировать.



Сопровождать.

Часть 4. Пять элементов

Термальная настройка работает с пятью элементами. Земля. Вода. Огонь. Воздух. Пространство. Это не «эзотерика». Это язык. На нём можно описать тело. И работать с ним.

Земля

Что это: структура. Кости. Мышцы. Фасции.

Где в практике: массаж. Работа с телом. Структура.

Что делать: укреплять. Выравнивать. Возвращать опору.

Вода

Что это: текучесть. Кровь. Лимфа. Жидкости.

Где в практике: вода. Плавание. Контраст.

Что делать: очищать. Улучшать ток. Возвращать гибкость.

Огонь

Что это: тепло. Метаболизм. Энергия.

Где в практике: баня. Пар. Тепло.

Что делать: прогревать. Активировать. Возвращать жизнь.

Воздух

Что это: движение. Дыхание. Нервы.

Где в практике: дыхание. Движение. Растяжка.

Что делать: углублять. Успокаивать. Соединять.

Пространство

Что это: пустота. Тишина. Покой.

Где в практике: тишина. Пауза. Отдых.

Что делать: создавать. Держать. Возвращать.

Как элементы работают вместе



Земля — структура. Без неё — тело «рассыпается».



Вода — текучесть. Без неё — тело «застывает».



Огонь — тепло. Без него — тело «коченеет».



Воздух — движение. Без него — тело «не дышит».



Пространство — тишина. Без него — тело «не отдыхает».

Термальная настройка — это баланс. Все пять элементов.

В одной сессии. В одном протоколе.

Часть 5. Почему это работает

Научное обоснование

Термальная настройка работает на четырёх уровнях:

1. Физиологический.



Тепло расширяет сосуды. Улучшает кровообращение.



Вода снимает гравитацию. Разгружает суставы.



Массаж улучшает лимфоток. Снимает зажимы.



Дыхание активирует вагус. Успокаивает нервную систему.

2. Нейроэндокринный.



Кортизол падает. Стресс уходит.



Окситоцин растёт. Доверие. Связь.



Серотонин растёт. Спокойствие. Удовлетворение.



Дофамин растёт. Мотивация. Предвкушение.



Тестостерон растёт. Уверенность. Сила.

3. Нейросоматический.

●
Вагус активируется. Парасимпатика побеждает.

●
ВСП растёт. Стрессоустойчивость.

●
Миндалевидное тело успокаивается. Тревога уходит.

●
Префронтальная кора активируется. Ясность. Контроль.

4. Психосоматический.

●
Тело расслабляется. Ум успокаивается.

●
Зажимы уходят. Эмоции отпускают.

●
Структура возвращается. Самооценка растёт.

●
Целостность возвращается. Покой. Гармония.

Что это даёт клиенту

●
Тело. Лёгкость. Подвижность. Отсутствие боли.

●
Ум. Спокойствие. Ясность. Концентрация.



Эмоции. Баланс. Устойчивость. Радость.



Состояние. Уверенность. Сила. Покой.



Связь. С телом. С собой. С источником.

Часть 6. Чем отличается от других подходов

От классического массажа

Классический массаж:



Работает с мышцами.



Одна среда (стол).



Расслабляет.



Симптом.

Термальная настройка:



Работает с фасциями.



Три среды (тепло, вода, стол).



Возвращает структуру.



Система.

От спа-процедур

Спа-процедуры:



Работают с кожей.



Косметический эффект.



Расслабление.



Удовольствие.

Термальная настройка:



Работает с телом.



Структурный эффект.



Восстановление.



Трансформация.

От фитнеса

Фитнес:



Работает с мышцами.



Нагрузка.



Форма.



Результат.

Термальная настройка:



Работает с фасциями.



Расслабление.



Структура.



Состояние.

От психотерапии

Психотерапия:



Работает с умом.



Разговор.



Осознание.



Понимание.

Термальная настройка:



Работает с телом.



Прикосновение.



Проживание.



Трансформация.

Уникальность

Термальная настройка — это синтез. Не «массаж». Не «баня». Не «спа». А соединение. Тепло + вода + руки + дыхание. В одной системе. В одном протоколе.

Часть 7. Что важно понять

1. Это не «услуга». Это путь

Термальная настройка — не «процедура». Не «сеанс». А путь. К телу. К себе. К источнику. Вы не «делаете массаж». Вы сопровождаете. Не «лечите». А возвращаете.

2. Это не «для всех»

Есть противопоказания. Есть границы. Есть случаи, когда нужно направить к врачу. Это — не «слабость». Это профессионализм.

3. Это не «быстро»

Не «за один сеанс». Не «за неделю». Это процесс. Постепенный. Медленный. Глубокий.

4. Это не «просто»

Нужны знания. Анатомия. Физиология. Фасции. Нервная система. Нужны навыки. Массаж. Парение. Вода. Нужно присутствие. Тишина. Слушание.

5. Это — ваше

Не «копируйте». А берите. Адаптируйте. Делайте своим.
Метод живой. Он растёт. Вместе с вами.

Часть 8. Ключевая мысль

Термальная настройка — это не «массаж». Это система.

Три среды. Четыре инструмента. Пять элементов. Один протокол. Одна цель. Вернуть телу целостность. Вернуть человеку — себя.

Тепло. Прогревает. Расслабляет. Готовит.

Вода. Снимает. Очищает. Успокаивает.

Стол. Работает. Возвращает. Закрепляет.

Дыхание. Соединяет. Углубляет. Завершает.

Присутствие. Держит. Сопровождает. Исцеляет.

Это — термальная настройка. Не «услуга». Не «процедура». А путь. К телу. К себе. К источнику.

Итог главы



Термальная настройка — это система работы с телом через три среды: тепло, вода, стол.



Четыре инструмента: пар, вода, руки, дыхание.



Пять элементов: земля, вода, огонь, воздух, пространство.



Работает на четырёх уровнях: физиологическом, нейроэндокринном, нейросоматическом, психосоматическом.



Отличается от массажа, спа, фитнеса и психотерапии тем, что соединяет всё в единую систему.



Это не «услуга». Это путь. Не «для всех». Не «быстро». Не «просто». Но — ваше.

В следующей главе мы поговорим о трёх средах подробнее. Как работать с теплом. Как работать с водой. Как работать со столом. И как их соединять.

Пока — просто помните: термальная настройка — это не «массаж». Это система. И она начинается с тепла.

ГЛАВА 2. ТРИ СРЕДЫ: ТЕПЛО, ВОДА, СТОЛ

Вступление

В первой главе мы определили, что такое термальная настройка. Это система. Три среды. Четыре инструмента. Пять элементов. Один протокол.

Теперь — подробно о трёх средах. Тепло. Вода. Стол. Каждая — со своей функцией. Каждая — со своей техникой. Каждая — со своими правилами. Но вместе — единая система. Без одной — нет целого.

В этой главе я разложу каждую среду по кирпичикам. Что это. Зачем. Как работать. Что важно. Какие ошибки. Как соединять.

Часть 1. Тепло

Что это

Тепло — это первая среда. Пространство, где тело прогревается. Баня. Парная. Сауна. Хаммам. Любое место, где температура выше температуры тела.

Виды тепла:



Сухое тепло. Сауна. Температура 80–110°C. Влажность 10–20%.



Влажное тепло. Русская баня. Температура 60–90°C. Влажность 40–60%.



Очень влажное тепло. Хаммам. Температура 40–60°C. Влажность 90–100%.



Контактное тепло. Грелка. Тёплое масло. Компресс. Тёплые камни.



Инфракрасное тепло. Инфракрасная сауна. Температура 45–60°C. Глубокий прогрев.

Зачем

Тепло — это основа. Без тепла — фасции жёсткие. Мышцы зажаты. Тело не отдаёт. С теплом — тело открывается. Работа идёт глубже.

Что даёт тепло:



Расширяет сосуды. Кровь течёт свободнее. Кислород поступает в ткани.



Расслабляет мышцы. Спазмы уходят. Зажимы отпускают.



Размягчает фасции. Соединительная ткань становится пластичной.



Успокаивает нервную систему. Парасимпатика активируется.



Снижает кортизол. Гормон стресса падает.



Повышает окситоцин. Гормон привязанности растёт.



Выводит токсины. Через пот. Через дыхание.



Укрепляет иммунитет. Регулярное тепло тренирует тело.

Как работать

1. Подготовка.



Не ешьте за 2 часа до бани.



Не пейте алкоголь.



Возьмите воду. Полотенце. Тапки. Веник (если есть).



Примите душ перед входом.

2. Первый заход.



Заходите на 5–10 минут. Не больше.



Сядьте на нижнюю полку. Тело должно привыкнуть.



Дышите ровно. Не разговаривайте.



Если стало жарко — выходите.

3. Выход.



Выходите. Охладитесь. Тёплый душ. Или прохладный. Но не ледяной.



Отдохните 5–10 минут. Пейте воду.

4. Второй заход.

Заходите на 10–15 минут.

Можно с веником. Парьтесь. Но не «избивайте» себя. А сопровождайте. Мягко. С уважением.

Слушайте тело.

5. Выход.

Выходите. Охладитесь. Отдохните 10–15 минут. Пейте воду.

6. Третий заход (по желанию).

Если хочется — ещё один. Но не обязательно.

Слушайте тело. Оно скажет, когда хватит.

7. Завершение.

После бани — отдых. Тёплый чай. Тишина.

Не бегите сразу в дела. Побудьте в тепле.

Что важно

1. Слушать тело.

Тепло — не «пытка». Не «терпеть». А слушать. Если голова кружится — выходите. Если тошнит — выходите. Если сердце колотится — выходите. Тело скажет.

2. Дышать.

В бане — дышите ровно. Не задерживайте. Если тяжело — выходите. Дыхание — ваш индикатор.

3. Пить воду.

До бани. Во время. После. Вода — это жизнь. Не «алкоголь». Не «газировка». А вода.

4. Не спешить.

Баня — не «быстро помыться». Это ритуал. Медленно. Осознанно. С уважением.

5. Не перегреваться.

Если вы новичок — начните с 5 минут. Если опытный — 15. Но не «до потери сознания». Тепло — не «подвиг». А инструмент.

Частые ошибки



Перегрев. Слишком долго. Слишком жарко. Слишком часто.

●
Алкоголь. Опасно. Обезвоживание. Сердце.

●
Много еды. Тяжело для тела.

●
Споры. Баня — не место для конфликтов.

●
Спешка. Баня — не «быстро». А медленно.

●
Игнорирование тела. «Терплю». «Надо». «Мужик». Это — не «сила». Это глупость.

Часть 2. Вода

Что это

Вода — это вторая среда. Пространство, где тело взаимодействует с водой. Бассейн. Купель. Душ. Ванна. Озеро. Река. Море.

Виды воды:



Тёплая. 37–40°C. Расслабляет. Успокаивает.



Прохладная. 20–25°C. Бодрит. Тонизирует.



Холодная. 10–15°C. Тренирует. Закаляет.



Ледяная. 5–10°C. Мощный выброс эндорфинов.



Контрастная. Чередование тёплой и прохладной.



Минеральная. С солью. С травами. С маслами.

Зачем

Вода — это очищение. Не «духовное». А физическое. И

одновременно — духовное.

Что даёт вода:



Снимает гравитацию. Вес тела уменьшается. Суставы разгружаются.



Расслабляет мышцы. Спазмы уходят. Зажимы отпускают.



Успокаивает нервную систему. Вода напоминает о материнском лоне.



Активирует вагус. Парасимпатика побеждает.



Снижает кортизол. Стресс уходит.



Повышает окситоцин. Доверие. Связь.



Очищает. Через пот. Через лимфу. Через дыхание.



Возвращает лёгкость. Тело становится «невесомым».

Как работать

1. Душ.



Перед баней. Смыть пыль. Подготовить тело.

●
После бани. Смыть пот. Охладиться.

●
Утром. Пробудить тело.

●
Вечером. Смыть день.

2. Ванна.

●
Тёплая. 37–40°C. 15–20 минут.

●
С солью. С маслами. С травами.

●
Для расслабления. Для очищения.

●
Перед сном. После бани.

3. Бассейн.

●
Плавание. 20–30 минут.

●
Медленно. Осознанно.

●
Не «на скорость». А для себя.

●
Отдых на спине. Смотрите в небо.

4. Купель.

●

Холодная. 10–15°C.



После бани. 30–60 секунд.



Не «стоять». А окунуться.



Потом — снова в тепло.

5. Контраст.



Тёплый душ. 1–2 минуты.



Прохладный. 30–60 секунд.



Тёплый. 1–2 минуты.



Прохладный. 30–60 секунд.



3–5 циклов. Завершить прохладным.

6. Аква-стретчинг.



В воде. Медленные растяжки.



5–10 минут.



С дыханием.



Для подвижности. Для лёгкости.

Что важно

1. Слушать тело.

Вода — не «испытание». Не «терпеть». А слушать. Если холодно — выходите. Если голова кружится — выходите. Тело скажет.

2. Дышать.

В воде — дышите ровно. Не задерживайте. Если ныряете — выдыхайте в воду. Дыхание — ваш якорь.

3. Не переохлаждаться.

Если вы новичок — начните с прохладной воды. Если опытный — с холодной. Но не «сразу в прорубь». Постепенно.

4. Не спешить.

Вода — не «быстро окунуться». Это ритуал. Медленно. Осознанно. С уважением.

5. Не геройствовать.

Холод — не «подвиг». А инструмент. Не «до посинения». А до комфорта. Потом — больше.

Частые ошибки



Переохлаждение. Слишком долго. Слишком холодно.

●
Резкий вход. Не «прыгать». А заходить. Медленно.

●
Игнорирование тела. «Терплю». «Надо». «Мужик». Это — не «сила». Это глупость.

●
Без разогрева. Сначала — тепло. Потом — холод.

●
Без дыхания. Дышите. Не задерживайте.

●
Алкоголь. Опасно. Особенно с холодом.

Часть 3. Стол

Что это

Стол — это третья среда. Пространство, где тело получает глубокую работу. Массажный стол. Кушетка. Пол. Любое место, где вы работаете руками.

Виды работы:



Классический массаж. Поглаживание. Растирание. Разминание. Вибрация.



Работа с фасциями. Медленное. Глубокое. Скользящее.



Триггерные точки. Надавливание. Удержание. Отпускание.



Растяжка. Мягкая. Медленная. С дыханием.



Лимфодренаж. Лёгкое. Ритмичное. По току лимфы.



Рефлекторные зоны. Стопы. Кисти. Уши. Голова.

Зачем

Стол — это работа. Не «расслабление». А возвращение структуры. Не «лечение». А настройка.

Что даёт стол:



Снимает зажимы. Мышцы расслабляются. Спазмы уходят.



Прорабатывает фасции. Соединительная ткань освобождается.



Восстанавливает подвижность. Суставы двигаются свободнее.



Улучшает кровообращение. Кислород поступает в ткани.



Улучшает лимфоток. Токсины выводятся.



Успокаивает нервную систему. Парасимпатика активируется.



Возвращает структуру. Тело выстраивается.



Закрепляет результат. Тепло + вода + стол = целостность.

Как работать

1. Подготовка.



Проветрите кабинет. Тёплый воздух. Не холодный.



Приглушите свет. Мягкий. Тёплый.



Включите музыку. Тихая. Ненавязчивая.



Подготовьте масло. Тёплое. Не холодное.



Вымойте руки. Согрейте их.

2. Вход.



Положите руки на тело. Мягко. Без давления.



Подержите 30 секунд. Почувствуйте дыхание.



Дайте телу привыкнуть к прикосновению.

3. Слушание.



Проведите руками по телу. Медленно. Без цели.



Слушайте. Где напряжение? Где зажим? Где пустота?

●
Не «диагностируйте». А чувствуйте.

4. Работа.

●
Начните с поглаживания. Разогрев.

●
Затем — растирание. Прогрев.

●
Затем — разминание. Глубина.

●
Затем — фасции. Медленно. Глубоко.

●
Затем — триггерные точки. Надавливание. Удержание.

●
Затем — растяжка. Мягкая. Медленная.

●
Затем — поглаживание. Завершение.

5. Завершение.

●
Положите руки на тело. Мягко. Подержите 30 секунд.

●
Поблагодарите тело. Поблагодарите клиента.

●
Дайте клиенту полежать 2–3 минуты. В тишине.

●
Дайте воду. Стакан. Медленно.

Что важно

1. Слушать тело.

Стол — не «техника». Не «схема». А диалог. Ваши руки говорят. Тело отвечает. Вы слушаете. Тело говорит.

2. Дышать.

Во время работы — дышите ровно. Не задерживайте. Если задерживаете — клиент напрягается. Дыхание — ваш инструмент.

3. Не спешить.

Медленно. Осторожно. Пусть тело привыкнет. Пусть откроется. Не «ломайте». Не «давите». Сопровождайте.

4. Не интерпретировать.

Не «диагностируйте». Не «лечите». Просто касайтесь. Тело само найдёт путь.

5. Быть здесь.

Не в мыслях. Не в планах. А здесь. С этим телом. С этим дыханием. С этим моментом.

Частые ошибки



Спешка. Не «быстро». А медленно.



Сила. Не «до боли». А до комфорта.



Схема. Не «по учебнику». А по телу.



Голова. Не «в мыслях». А в руках.



Игнорирование тела. «Надо». «Так правильно». «Все делают». Это — не «профессионализм». Это глупость.



Без дыхания. Дышите. Не задерживайте.

Часть 4. Как соединять среды

Протокол «Термальная настройка»

1. Тепло.

●
Баня. 10–15 минут. 2–3 захода.

●
Прогрев. Расслабление. Подготовка.

●
Дыхание. Вода. Отдых.

2. Вода.

●
Контраст. Или плавание. 5–10 минут.

●
Очищение. Снятие гравитации. Успокоение.

●
Дыхание. Медленно. Осознанно.

3. Стол.

●
Массаж. 40–60 минут.

●
Работа. Фасции. Триггерные точки. Растяжка.

●

Дыхание. Присутствие. Слушание.

4. Вода.



Душ. 5 минут.



Завершение. Закрепление.



Тёплая. Или прохладная. По телу.

5. Отдых.



Тишина. Чай. 10–15 минут.



Интеграция. Покой.



Без телефона. Без дел. Без спешки.

Вариации

1. Для новичков.



Тепло: 5 минут. 1 заход.



Вода: тёплая. 5 минут.



Стол: 30 минут. Мягко.



Вода: тёплая. 3 минуты.



Отдых: 10 минут.

2. Для опытных.



Тепло: 15 минут. 3 захода.



Вода: контраст. 10 минут.



Стол: 60 минут. Глубоко.



Вода: прохладная. 5 минут.



Отдых: 15 минут.

3. Для восстановления.



Тепло: 10 минут. 2 захода.



Вода: тёплая. 5 минут.



Стол: 40 минут. Мягко.



Вода: тёплая. 5 минут.



Отдых: 15 минут.

4. Для уверенности.

●
Тепло: 15 минут. 2–3 захода.

●
Вода: контраст. 10 минут.

●
Стол: 60 минут. Глубоко. Поза победителя.

●
Вода: прохладная. 5 минут.

●
Отдых: 10 минут. Дыхание.
5. Для спорта.

●
Тепло: 10 минут. 2 захода.

●
Вода: холодная. 5 минут.

●
Стол: 60 минут. Глубоко. Растяжка.

●
Вода: холодная. 3 минуты.

●
Отдых: 10 минут. Дыхание.

Что важно

1. Не «жёстко».

Протокол — не «догма». А основа. Меняйте. Добавляйте.

Убирайте. Слушайте тело.

2. Не «быстро».

Не «всё за раз». А постепенно. С отдыхом. С дыханием. С тишиной.

3. Не «без дыхания».

Дыхание — это связь. Между средами. Между телом и умом. Не забывайте.

4. Не «без присутствия».

Присутствие — это основа. Не «делать». А быть. С телом. С клиентом. С собой.

5. Не «без отдыха».

Отдых — это интеграция. Не «после». А часть. Тело должно усвоить. Закрепить. Запомнить.

Часть 5. Ключевая мысль

Три среды — это не «набор услуг». Это система.

Тепло. Прогревает. Расслабляет. Готовит.

Вода. Снимает. Очищает. Успокаивает.

Стол. Работает. Возвращает. Закрепляет.

Вместе. Целостность. Лёгкость. Покой.

Не «одна среда». Не «две». А три. В одной сессии. В одном протоколе. В одной системе.

Итог главы

● Тепло — первая среда. Прогревает. Расслабляет. Готовит.

● Вода — вторая среда. Снимает. Очищает. Успокаивает.

● Стол — третья среда. Работает. Возвращает. Закрепляет.

● Вместе — система. Термальная настройка.

● Протокол: тепло → вода → стол → вода → отдых.

● Вариации: для новичков, для опытных, для восстановления, для уверенности, для спорта.

● Важно: слушать тело. Дышать. Не спешить. Не «ломать». Присутствовать.

В следующей главе мы поговорим о пяти элементах в практике. Как земля, вода, огонь, воздух и пространство работают в теле. И как через них возвращать целостность.

Пока — просто помните: три среды — это не «услуги». Это система. И она начинается с тепла.

ГЛАВА 3. ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ В ПРАКТИКЕ

Вступление

В предыдущих главах мы говорили о трёх средах: тепло, вода, стол. Теперь — о пяти элементах. Земля. Вода. Огонь. Воздух. Пространство.

Это не «эзотерика». Не «философия». Не «абстракция». Это язык. На нём можно описать тело. И работать с ним. Каждый элемент — это функция. Каждый — инструмент. Каждый — часть системы.

В этой главе я разложу пять элементов по практике. Что это. Где в теле. Как работать. Что даёт. Как соединять.

Часть 1. Земля

Что это

Земля — это структура. Кости. Мышцы. Фасции. Связки. Всё, что держит форму. Всё, что даёт опору.

Земля — не «грязь». Это плотность. Это устойчивость. Это способность стоять.

Где в теле



Кости. Весь скелет. Основа.



Мышцы. Особенно глубокие. Те, что держат осанку.



Фасции. Соединительная ткань. Обволакивает всё.



Стопы. Опора. Контакт с землёй.



Поясница. Центр тяжести. Стабильность.



Шея. Держит голову. Осанка.

Что даёт

- Опора. Чувство «я стою на ногах».
- Устойчивость. Способность выдерживать нагрузку.
- Форма. Тело держит структуру.
- Сила. Физическая. И психологическая.

Как работать

1. Диагностика.
 - Как клиент стоит? Ровно? Или перекошен?
 - Где напряжение? Где слабость?
 - Где «провал»? Где «зажим»?
2. Массаж.
 - Глубокое разминание. Мышцы. Фасции.
 - Проработка стоп. Опора.

●
Поясница. Центр.

●
Шея. Осанка.

3. Движение.

●
Заземление. Стоять. Чувствовать стопы.

●
Упражнения на баланс. Устойчивость.

●
Растяжка. Гибкость.

4. Тепло.

●
Прогрев. Фасции. Мышцы.

●
Баня. Пар. Глубокий прогрев.

Что важно

●
Не «ломать». Земля — не «камень». А живая ткань.

●
Не «давить». А сопровождать.

●
Слушать. Тело скажет. Где опора. Где слабость.

Если земля в дисбалансе



Слабость. Тело «рассыпается». Нет опоры.



Жёсткость. Тело «каменное». Нет гибкости.



Боль. Поясница. Шея. Стопы.

Что делать:



Массаж. Глубокий. Медленный.



Тепло. Прогрев. Размягчение.



Движение. Заземление. Устойчивость.

Часть 2. Вода

Что это

Вода — это текучесть. Кровь. Лимфа. Слизь. Жидкости тела. Всё, что течёт. Всё, что переносит. Всё, что смазывает.

Вода — не «мокрое». Это движение. Это гибкость. Это способность приспосабливаться.

Где в теле



Кровь. Течёт по всему телу.



Лимфа. Очищает.



Слизистые. Защищают.



Суставы. Синовиальная жидкость смазывает.



Почки. Управляют водным балансом.



Межклеточная жидкость. Питает клетки.

Что даёт

- Гибкость. Тело двигается свободно.
- Подвижность. Суставы работают.
- Очищение. Токсины выводятся.
- Питание. Клетки получают воду.
- Текучесть. Эмоции текут. Не застревают.

Как работать

1. Диагностика.
 - Где отёк? Где застой?
 - Где сухость? Где жёсткость?
 - Как двигается клиент? Свободно? Или зажато?
2. Массаж.
 - Лимфодренаж. Лёгкий. Ритмичный. По току лимфы.

●
Работа с суставами. Круговые движения.

●
Работа с животом. Мягкая. По часовой стрелке.

3. Вода.

●
Питьё. Регулярно. Каждый день.

●
Плавание. В бассейне. В озере. В реке.

●
Ванна. Тёплая. С солью. С маслами.

●
Контраст. Тёплый — прохладный.

4. Тепло.

●
Прогрев. Расширение сосудов. Улучшение тока.

●
Баня. Пар. Пот. Очищение.

Что важно

●
Не «сушить». Вода — не «лишнее». А жизнь.

●
Не «застаивать». Движение. Ток. Текучесть.

Слушать. Тело скажет. Где застой. Где отёк.

Если вода в дисбалансе



Отёки. Застой. Тяжесть.



Сухость. Жёсткость. Ломкость.



Застой. Эмоции не текут. Тело «каменное».

Что делать:



Массаж. Лимфодренаж. Мягко.



Вода. Питьё. Плавание.



Тепло. Прогрев. Расширение.

Часть 3. Огонь

Что это

Огонь — это тепло. Метаболизм. Пищеварение. Кровообращение. Иммуитет. Всё, что согревает. Всё, что трансформирует. Всё, что превращает одно в другое.

Огонь — не «пламя». Это энергия. Это воля. Это страсть. Это жизнь.

Где в теле



Сердце. Гонит кровь.



Желудок. Переваривает.



Печень. Трансформирует.



Кишечник. Усваивает.



Иммуитет. Защищает.



Мышцы. Сокращаются. Дают тепло.

Что даёт



Энергия. Сила. Жизнь.



Тепло. Тело согрето.



Пищеварение. Еда усваивается.



Иммунитет. Тело защищено.



Воля. Способность действовать.

Как работать

1. Диагностика.



Где холод? Где жар?



Где застой? Где воспаление?



Как энергия? Есть? Или нет?

2. Массаж.



Глубокое разминание. Прогрев.

●
Работа с животом. Пищеварение.

●
Работа с сердцем. Кровообращение.

●
Работа с мышцами. Энергия.

3. Тепло.

●
Баня. Прогрев. Глубокий.

●
Сауна. Сухой жар.

●
Хаммам. Влажный жар.

●
Грелка. Компресс. Тёплое масло.

4. Движение.

●
Активность. Бег. Ходьба. Танцы.

●
Дыхание. Огонь дышит.

●
Работа. Дело. Действие.

Что важно

● Не «перегреть». Огонь — не «пожар». А тепло.

● Не «гасить». Огонь — не «опасность». А жизнь.

● Слушать. Тело скажет. Где холод. Где жар.

Если огонь в дисбалансе

● Холод. Апатия. Усталость. «Ничего не хочу».

● Жар. Воспаление. Раздражение. «Всё горит».

● Застой. Нет энергии. Нет воли.

● Что делать:

● Массаж. Прогрев. Глубокий.

● Тепло. Баня. Сауна.

● Движение. Активность. Дыхание.

Часть 4. Воздух

Что это

Воздух — это движение. Дыхание. Нервы. Пульс. Импульсы. Всё, что передаёт сигналы. Всё, что связывает одно с другим.

Воздух — не «ветер». Это связь. Это лёгкость. Это способность двигаться без усилий.

Где в теле



Лёгкие. Дыхание.



Нервная система. Передаёт сигналы.



Диафрагма. Разделяет грудь и живот.



Кровеносные сосуды. По ним течёт кровь.



Мозг. Обработывает. Связывает.

Что даёт



Дыхание. Жизнь. Кислород.



Связь. Тело и ум. Одно и другое.



Лёгкость. Движение без усилий.



Ясность. Ум спокоен.



Энергия. Кислород. Жизнь.

Как работать

1. Диагностика.



Как дышит клиент? Глубоко? Поверхностно?



Где зажим? Где напряжение?



Где «не дышит»? Где «держится»?

2. Дыхание.



Диафрагмальное. Животом.

●
Удлиненный выдох. Успокоение.

●
Квадратное. Структура.

●
4–7–8. Сон.

●
Уджайи. Углубление.

3. Массаж.

●
Работа с грудью. Раскрытие.

●
Работа с диафрагмой. Освобождение.

●
Работа с шеей. Свобода.

●
Работа с межрёберными. Дыхание.

4. Движение.

●
Растяжка. Свобода.

●
Движение. Лёгкость.

●
Прогулка. Воздух.

Что важно

● Не «задерживать». Дыхание — не «контроль». А жизнь.

● Не «форсировать». Дыхание — не «усилие». А естественность.

● Слушать. Тело скажет. Где зажим. Где свобода.

Если воздух в дисбалансе

● Тревога. Поверхностное дыхание. «Не могу вдохнуть».

● Зжатость. Тело «не дышит».

● Разбросанность. Мысли скачут. Нет фокуса.

Что делать:

● Дыхание. Глубокое. Медленное.

● Массаж. Раскрытие. Освобождение.

● Движение. Растяжка. Лёгкость.

Часть 5. Пространство

Что это

Пространство — это пустота. Не «дыра». Не «ничто». А то, что вмещает всё остальное. То, в чём происходят все процессы.

Пространство — не «пустота». Это осознанность. Это тишина. Это покой.

Где в теле



Сознание. Вмещает всё.



Мозг. Обрабатывает.



Сердце. Чувствует.



Тишина между мыслями. Пространство.



Пауза между вдохами. Пространство.

Что даёт

- Покой. Ум успокаивается.
- Ясность. Видение.
- Свобода. Не «привязанность». А пространство.
- Связь. С источником. С собой.
- Тишина. Внутренняя. Глубокая.

Как работать

1. Диагностика.
 - Где хаос? Где пустота?
 - Где «нет места»? Где «всё сжато»?
 - Где «не могу быть»? Где «не могу дышать»?
2. Тишина.
 - Пять минут. Просто сидеть.

●
Без телефона. Без музыки. Без дел.

●
Просто быть. Просто дышать.

3. Массаж.

●
Пауза. Между приёмами.

●
Тишина. Между движениями.

●
Присутствие. В каждом моменте.

4. Отдых.

●
После сессии. 10–15 минут.

●
Тишина. Чай. Покой.

●
Без телефона. Без дел.

Что важно

●
Не «заполнять». Пространство — не «пустота». А возможность.

●
Не «бояться». Тишина — не «страшно». А глубоко.



Слушать. Тело скажет. Где хаос. Где покой.

Если пространство в дисбалансе



Хаос. Всё валится. Мысли не успокаиваются.



Пустота. Апатия. «Меня нет».



Сжатость. Нет места. Нет свободы.

Что делать:



Тишина. Пять минут. Каждый день.



Массаж. Пауза. Присутствие.



Отдых. Тишина. Покой.

Часть 6. Как соединять элементы

Диагностика по элементам

Спросите себя:



Земля. Как тело держит структуру? Где опора? Где слабость?



Вода. Как тело течёт? Где застой? Где отёк?



Огонь. Как тело греет? Где холод? Где жар?



Воздух. Как тело дышит? Где зажим? Где свобода?



Пространство. Как тело отдыхает? Где хаос? Где покой?
Запишите. Это — карта.

Работа по элементам

Земля:



Массаж. Глубокий. Структура.



Тепло. Прогрев. Размягчение.



Движение. Заземление.

Вода:



Массаж. Лимфодренаж. Ток.



Вода. Питьё. Плавание.



Тепло. Прогрев. Расширение.

Огонь:



Массаж. Прогрев. Энергия.



Тепло. Баня. Сауна.



Движение. Активность.

Воздух:



Дыхание. Глубокое. Медленное.



Массаж. Раскрытие. Освобождение.



Движение. Растяжка.

Пространство:



Тишина. Пять минут.



Массаж. Пауза. Присутствие.



Отдых. Тишина. Покой.

Протокол по элементам

1. Земля.



Прогрев. Баня. 10 минут.



Массаж стоп. 5 минут.



Заземление. Стоять. 2 минуты.

2. Вода.



Контраст. 5 минут.



Лимфодренаж. 10 минут.



Питьё. Стакан воды.

3. Огонь.



Прогрев. Баня. 10 минут.



Массаж спины. 15 минут.



Движение. Растяжка. 5 минут.

4. Воздух.



Дыхание. 10 циклов.



Массаж груди. 5 минут.



Растяжка. 5 минут.

5. Пространство.



Тишина. 5 минут.



Присутствие. Пауза.



Отдых. 10 минут.

6. Завершение.



Вода. Душ.



Тишина. Чай.



Покой. 10 минут.

Часть 7. Ключевая мысль

Пять элементов — это не «философия». Это язык.



Земля. Структура. Опора. Сила.



Вода. Текучесть. Гибкость. Очищение.



Огонь. Тепло. Энергия. Жизнь.



Воздух. Движение. Дыхание. Связь.



Пространство. Пустота. Тишина. Покой.

Вместе — целостность. Баланс. Гармония.

Термальная настройка — это работа с пятью элементами.
Через три среды. Четырьмя инструментами. В одном прото-
коле.

Итог главы

●
Земля — структура. Кости. Мышцы. Фасции. Опора.

●
Вода — текучесть. Кровь. Лимфа. Гибкость. Очищение.

●
Огонь — тепло. Метаболизм. Энергия. Жизнь.

●
Воздух — движение. Дыхание. Связь. Лёгкость.

●
Пространство — пустота. Тишина. Покой. Связь.

●
Диагностика по элементам. Работа по элементам. Протокол по элементам.

●
Вместе — система. Термальная настройка.

В следующей главе мы поговорим о противопоказаниях и безопасности. Что можно. Что нельзя. Когда направлять к врачу. Как не навредить.

Пока — просто помните: пять элементов — это язык. На нём можно описать тело. И работать с ним.

ГЛАВА 4. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Вступление

В предыдущих главах мы говорили о методе. О трёх средах. О пяти элементах. О том, как работать с телом. Теперь — о самом важном. О безопасности.

Термальная настройка — это мощный инструмент. Тепло. Вода. Массаж. Всё это влияет на тело. На сосуды. На сердце. На нервную систему. Если делать правильно — это лечит. Если делать неправильно — это калечит.

Эта глава — не «формальность». Не «юридическая отписка». Это основа. Без неё — нельзя работать. Без неё — нельзя помогать. Без неё — нельзя называться мастером.

Я разложу по полочкам: абсолютные противопоказания, относительные, красные флаги, когда останавливаться, как вести себя в экстренной ситуации, и что важно понять про свою ответственность.

Часть 1. Абсолютные противопоказания

Это случаи, когда нельзя работать. Совсем. Никак. Ни при каких условиях. Даже если клиент «очень просит». Даже если «всё будет хорошо». Даже если «я уже так делал».

1. Острые состояния

Что это:



Высокая температура (выше 37.5°C).



Острая боль неизвестного происхождения.



Острое воспаление (любое).



Острая инфекция (любая).



Обострение хронического заболевания.

Почему нельзя:



Тепло усилит воспаление.



Массаж разгонит инфекцию по телу.

●
Вода может вызвать осложнения.

●
Вы можете навредить. Серьёзно.

Что делать:

●
Отменить сессию.

●
Направить к врачу.

●
Дождаться полного выздоровления.

●
Только потом — работать.

2. Онкология

Что это:

●
Любые злокачественные опухоли.

●
Подозрение на опухоль.

●
Состояние после операции по удалению опухоли (без разрешения врача).

Почему нельзя:

Тепло может ускорить рост опухоли.



Массаж может способствовать метастазированию.



Вода может вызвать осложнения.



Это — не «осторожность». Это жизнь и смерть.

Что делать:



Не работать.



Направить к онкологу.



Только с письменного разрешения врача — и то, с осторожностью.

3. Сердечно-сосудистые заболевания (тяжёлые)

Что это:



Недавний инфаркт (менее 6 месяцев).



Недавний инсульт (менее 6 месяцев).



Тяжёлая гипертония (выше 180/100).

●
Аневризма аорты.

●
Тромбоз глубоких вен.

●
Тяжёлая сердечная недостаточность.

Почему нельзя:

●
Тепло расширяет сосуды. Резко. Опасно.

●
Холод сужает сосуды. Резко. Опасно.

●
Контраст — это нагрузка на сердце.

●
Массаж может оторвать тромб.

●
Это — не «риск». Это смерть.

Что делать:

●
Не работать.

●
Направить к кардиологу.

●
Только с разрешения врача — и то, с осторожностью.

4. Беременность (с ограничениями)

Что это:



Первый триместр (до 12 недель).



Третий триместр (после 36 недель).



Угроза выкидыша.



Токсикоз.



Гестоз.

Почему нельзя:



Тепло может вызвать перегрев плода.



Массаж может спровоцировать выкидыш.



Вода может вызвать инфекцию.



Это — не «осторожность». Это жизнь ребёнка.

Что делать:



Не работать в первом и третьем триместре.

●
Во втором — только с разрешения врача.

●
Только мягкие техники. Без тепла. Без контраста.

●
Никакого живота. Никаких глубоких техник.

5. Психические расстройства (острые)

Что это:

●
Острые психозы.

●
Тяжёлая депрессия (с суицидальными мыслями).

●
Панические атаки (в остром состоянии).

●
Посттравматическое расстройство (в остром состоянии).

Почему нельзя:

●
Тепло может усилить тревогу.

●
Массаж может вызвать эмоциональный выброс.

●
Вода может вызвать панику.



Вы можете навредить. Психически.

Что делать:



Не работать.



Направить к психиатру.



Только с разрешения врача — и то, с осторожностью.

6. Кожные заболевания (острые)

Что это:



Открытые раны.



Гнойные воспаления.



Грибковые инфекции.



Вирусные инфекции (герпес, бородавки).



Аллергические высыпания.

Почему нельзя:



Массаж разнесёт инфекцию.



Тепло усилит воспаление.



Вода может вызвать раздражение.



Вы можете заразиться. Или заразить других.

Что делать:



Не работать на поражённых участках.



Использовать перчатки.



Дезенфицировать всё.



Дождаться полного заживления.

Часть 2. Относительные противопоказания

Это случаи, когда можно работать. Но с осторожностью. С ограничениями. С разрешения врача. С особым вниманием.

1. Гипертония (умеренная)

Что это: давление 140–180 / 90–100.

Что делать:



Избегать сильного тепла.



Избегать контраста.



Избегать глубокого массажа.



Работать мягко. Медленно.



Следить за давлением.

2. Гипотония

Что это: давление ниже 100/60.

Что делать:

●
Избегать резких движений.

●
Избегать резкого холода.

●
Работать мягко. Медленно.

●
Следить за состоянием.

3. Варикоз

Что это: расширение вен. Особенно на ногах.

Что делать:

●
Не массировать вены напрямую.

●
Работать вокруг. Осторожно.

●
Избегать глубокого разминания.

●
Использовать компрессионное бельё.

4. Сахарный диабет

Что это: нарушение углеводного обмена.

Что делать:



Следить за уровнем сахара.



Избегать сильного тепла.



Избегать резкого холода.



Работать мягко. Медленно.



Иметь при себе сладкое.

5. Остеопороз

Что это: хрупкость костей.

Что делать:



Избегать сильного давления.



Избегать резких движений.



Работать мягко. Медленно.



Использовать подушки. Поддержку.

6. Грыжа позвоночника

Что это: выпячивание диска.

Что делать:



Избегать резких движений.



Избегать сильного давления.



Работать мягко. Медленно.



Использовать подушки. Поддержку.



Не «вправлять». Не «ставить на место».

7. Артрит. Артроз

Что это: воспаление суставов. Или дегенерация.

Что делать:



Избегать сильного давления.



Избегать резких движений.



Работать мягко. Медленно.



Использовать тепло. Прогрев.

8. Эпилепсия

Что это: судорожные приступы.

Что делать:



Избегать сильного тепла.



Избегать резкого холода.



Избегать мерцающего света.



Работать мягко. Медленно.



Знать, что делать при приступе.

9. Беременность (второй триместр)

Что это: 12–36 недель.

Что делать:



Только с разрешения врача.



Только мягкие техники.

●
Без тепла. Без контраста.

●
Никакого живота. Никаких глубоких техник.

●
Следить за состоянием.

10. Пожилой возраст

Что это: 65+.

Что делать:

●
Работать мягко. Медленно.

●
Избегать сильного тепла.

●
Избегать резкого холода.

●
Следить за давлением.

●
Следить за состоянием.

●
Иметь при себе воду.

Часть 3. Красные флаги

Это признаки, при которых нужно немедленно остановиться. Не «продолжить». Не «потерпеть». А остановиться. И, возможно, вызвать врача.

1. Боль

Что это: острая боль. Резкая. Неожиданная.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Спросить клиента: «Что случилось? Где больно?»



Если боль не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

2. Головокружение

Что это: клиент чувствует головокружение. Тошноту. Слабость.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Помочь клиенту сесть. Или лечь.



Дать воду.



Если не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

3. Одышка

Что это: клиент не может дышать. Задыхается.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Помочь клиенту сесть.



Открыть окно. Дать воздух.



Если не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

4. Учащённый пульс

Что это: пульс выше 120. Или нерегулярный.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Помочь клиенту лечь.



Дать воду.



Если не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

5. Потеря сознания

Что это: клиент теряет сознание. Обморок.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Помочь клиенту лечь. Ноги выше головы.



Проверить дыхание. Пульс.

●
Если не приходит в себя — вызвать скорую.

●
Не «продолжать». Не «терпеть».

6. Судороги

Что это: клиент бьётся в судорогах. Эпилептический приступ.

Что делать:

●
Немедленно остановиться.

●
Не держать. Не «удерживать».

●
Убрать опасные предметы.

●
Подложить что-то мягкое под голову.

●
После приступа — помочь прийти в себя.

●
Вызвать врача.

7. Тошнота. Рвота

Что это: клиент чувствует тошноту. Рвоту.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Помочь клиенту сесть. Или лечь на бок.



Дать воду.



Если не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

8. Онемение

Что это: клиент чувствует онемение. Покалывание. Потерю чувствительности.

Что делать:



Немедленно остановиться.



Спросить: «Где онемение? Как давно?»



Если не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

Часть 4. Когда направлять к врачу

Это случаи, когда вы не работаете. А направляете. Не «лечите». А передаёте.

1. Боль неизвестного происхождения

Что это: клиент жалуется на боль. Но не знает, откуда она.
Нет диагноза.

Что делать:



Не работать.



Направить к врачу.



Дождаться диагноза.



Только потом — работать.

2. Опухоль. Уплотнение

Что это: клиент обнаружил опухоль. Или уплотнение. В теле.

Что делать:



Не работать на этом участке.



Направить к врачу.



Дождаться диагноза.



Только потом — работать.

3. Кровотечение

Что это: клиент жалуется на кровотечение. Или вы видите кровь.

Что делать:



Не работать.



Направить к врачу.



Дождаться остановки.



Только потом — работать.

4. Потеря веса

Что это: клиент резко потерял вес. Без причины.

Что делать:



Не работать.



Направить к врачу.



Дождаться диагноза.



Только потом — работать.

5. Хроническая усталость

Что это: клиент постоянно устал. Не может восстановить-
ся.

Что делать:



Не работать «на износ».



Направить к врачу.



Дождаться диагноза.



Только потом — работать.

6. Психические симптомы

Что это: клиент в остром состоянии. Депрессия. Тревога.

Паника.

Что делать:



Не работать.



Направить к психиатру.



Дождаться стабилизации.



Только потом — работать.

7. Любые сомнения

Что это: вы не уверены. Не знаете. Сомневаетесь.

Что делать:



Не работать.



Направить к врачу.



Дождаться ясности.



Только потом — работать.

Правило: если сомневаетесь — не работайте. Лучше перестраховаться. Чем навредить.

Часть 5. Безопасность в бане

1. Температура

- Не выше 90°C. Для новичков — 60–70°C.
- Влажность — 40–60%. Для новичков — ниже.
- Время — 5–15 минут. Для новичков — 5.

2. Вода

- Пить до. Во время. После.
- Не алкоголь. Не газировка. А вода.
- Минимум 500 мл. Лучше — больше.

3. Отдых

- Между заходами — 5–10 минут.

●
В прохладном помещении.

●
Сидя. Или лёжа.

●
С водой.

4. Одежда

●
Не «синтетика». А хлопок. Или лён.

●
Не «тесное». А свободное.

●
На голову — шапка. Или полотенце.

5. Обувь

●
Не «скользящая». А нескользящая.

●
Резиновая. Или специальная.

●
Чтобы не упасть.

6. Помощь

- Не ходите в баню один. Особенно если новичок.

- Если идёте один — предупредите кого-то.

- Имейте телефон. В доступном месте.

7. Что делать при перегреве

- Немедленно выйти.

- Сесть. Или лечь.

- Дать воду.

- Прохладный компресс на голову.

- Если не проходит — вызвать врача.

8. Что делать при обмороке

Немедленно вынести.



Положить. Ноги выше головы.



Проверить дыхание. Пульс.



Дать воду. Если в сознании.



Если не приходит в себя — вызвать скорую.

Часть 6. Безопасность в воде

1. Температура

●
Тёплая: 37–40°C.

●
Прохладная: 20–25°C.

●
Холодная: 10–15°C.

●
Ледяная: 5–10°C. Только для опытных.

2. Время

●
В тёплой: 15–20 минут.

●
В прохладной: 30–60 секунд.

●
В холодной: 30–60 секунд.

●
В ледяной: 10–30 секунд.

3. Контраст



Тёплый — 1–2 минуты.



Прохладный — 30–60 секунд.



3–5 циклов.



Завершить прохладным.

4. Что делать при переохлаждении



Немедленно выйти.



Вытереться. Растереться.



Тёплое помещение.



Тёплый напиток.



Если не проходит — вызвать врача.

5. Что делать при судороге



Немедленно выйти из воды.



Растянуть мышцу.



Помассировать.



Тепло.



Если не проходит — вызвать врача.

6. Что делать при панике



Немедленно выйти из воды.



Сесть. Подышать.



Успокоиться.



Тёплое помещение.



Если не проходит — вызвать врача.

7. Никогда не ныряйте в холодную воду



Без подготовки.



Без разогрева.



Без страховки.



Без знания дна.

8. Никогда не ходите в воду один



Особенно в холодную.



Особенно если новичок.



Особенно если есть проблемы с сердцем.

Часть 7. Безопасность на столе

1. Осанка мастера



Спина прямая. Не согнутая.



Работа от таза. Не от плеч.



Ноги на ширине плеч.



Колени мягкие.

2. Руки



Не «ломать». Не «давить».



Работать от корпуса.



Использовать вес тела.



Менять положение.

3. Стол



Высота — по вашему росту.



Устойчивый. Не шатается.



Чистый. Тёплый.



С подушками. С поддержкой.

4. Клиент



Не «терпит». А расслабляется.



Не «напрягается». А дышит.



Не «боится». А доверяет.



Если напряжён — остановитесь. Спросите.

5. Что делать при боли



Немедленно остановиться.



Спросить: «Что случилось? Где больно?»



Если боль не проходит — вызвать врача.



Не «продолжать». Не «терпеть».

6. Что делать при эмоциональном выбросе



Не «останавливать». Не «успокаивать».



Быть рядом. Дышать.



Дать время. Дать место.



Потом — вода. Тишина.

7. Что делать при судороге



Немедленно остановиться.



Растянуть мышцу.



Помассировать.



Тепло.



Если не проходит — вызвать врача.

8. Никогда не работайте через боль



Ни свою. Ни чужую.



Боль — это сигнал. Не «терпите». А слушайте.



Если больно — остановитесь. Спросите. Измените.

Часть 8. Ваша ответственность

1. Вы — не врач

Вы не «лечите». Не «диагностируете». Не «назначаете». Вы помогаете телу вернуться к гармонии. Не более. Не менее.

2. Вы — не «спасатель»

Вы не «спасаете». Не «берёте ответственность за жизнь». Вы сопровождаете. Клиент отвечает за себя. Вы — за качество работы.

3. Вы — не «волшебник»

Вы не «обещаете чудес». Не «гарантируете результат». Вы делаете то, что умеете. И честно говорите о границах.

4. Вы — профессионал

Вы знаете противопоказания. Вы видите красные флаги. Вы направляете к врачу. Вы останавливаетесь, когда нужно.

5. Вы — человек

Вы устаёте. Вы ошибаетесь. Вы не всеведущи. Признайте это. И работайте в рамках своих компетенций.

6. Вы — ответственный

Вы отвечаете за то, что делаете. За тепло. За воду. За стол. За безопасность. Это — не «формальность». Это этика.

Часть 9. Ключевая мысль

Безопасность — это не «формальность». Это основа.



Абсолютные противопоказания. Нельзя. Совсем.



Относительные противопоказания. Можно. С осторожностью.



Красные флаги. Немедленно остановиться.



Направление к врачу. Когда сомневаетесь.



Безопасность в бане. Температура. Время. Вода.



Безопасность в воде. Температура. Время. Контраст.



Безопасность на столе. Осанка. Руки. Стол.



Ваша ответственность. Знать. Видеть. Направлять. Останавливаться.

Термальная настройка — это мощный инструмент. Обращайтесь с ним бережно.

Итог главы



Абсолютные противопоказания: острые состояния, онкология, тяжёлые ССЗ, беременность (1 и 3 триместр), острые психические расстройства, острые кожные заболевания.



Относительные противопоказания: гипертония, гипотония, варикоз, диабет, остеопороз, грыжа, артрит, эпилепсия, беременность (2 триместр), пожилой возраст.



Красные флаги: боль, головокружение, одышка, учащённый пульс, потеря сознания, судороги, тошнота, онемение.



Когда направлять к врачу: боль неизвестного происхождения, опухоль, кровотечение, потеря веса, хроническая усталость, психические симптомы, любые сомнения.



Безопасность в бане: температура, вода, отдых, одежда, обувь, помощь.



Безопасность в воде: температура, время, контраст, что делать при переохлаждении, судороге, панике.



Безопасность на столе: осанка, руки, стол, клиент, что де-

лать при боли, эмоциональном выбросе, судороге.



Ваша ответственность: вы не врач, не спасатель, не волшебник. Вы — профессионал. И человек.

В следующей главе мы поговорим о диагностике. Как читать тело. Как видеть зажимы. Как понимать, что происходит. И как строить сессию.

Пока — просто помните: безопасность — это не «формальность». Это основа. Без неё — нельзя работать.

ГЛАВА 5. ДИАГНОСТИКА: КАК ЧИТАТЬ ТЕЛО

Вступление

В предыдущих главах мы говорили о методе. О трёх средах. О пяти элементах. О безопасности. Теперь — о диагностике. О том, как читать тело.

Это не «медицинская диагностика». Не «постановка диагноза». Не «лечение». Это наблюдение. Способность видеть. Слушать. Чувствовать. Понимать, что происходит с телом. И как ему помочь.

Диагностика — это первый шаг любой сессии. Без неё — вы работаете вслепую. С ней — вы видите картину. Знаете, куда идти. И что делать.

В этой главе я разложу диагностику по уровням. Как смотреть. Как слушать. Как чувствовать. Как задавать вопросы. Как строить карту тела. И как использовать это в работе.

Часть 1. Зачем нужна диагностика

1. Чтобы не навредить

Тело — это не «механизм». Это живая система. У каждого — своя история. Свои травмы. Свои ограничения. Если вы не видите картину — вы можете навредить. Диагностика — это страховка.

2. Чтобы работать точно

Не «по схеме». Не «по учебнику». А по телу. Диагностика показывает, где проблема. Где зажим. Где слабость. Где застой. И вы работаете точно. Не «вслепую».

3. Чтобы видеть прогресс

Диагностика — это точка отсчёта. Вы записываете, что видите. Через сессию — сравниваете. Видите, что изменилось. Что улучшилось. Что осталось.

4. Чтобы понимать клиента

Тело — это история. В нём записано всё: травмы, стрессы,

привычки, эмоции. Диагностика — это чтение этой истории. И понимание, что происходит.

5. Чтобы строить доверие

Когда вы смотрите. Слушаете. Задаёте вопросы. Клиент чувствует: «Меня видят. Меня слышат. Мне уделяют внимание». Это — доверие. Без него — нет работы.

Часть 2. Уровни диагностики

Диагностика — это многослойный процесс. Не «один взгляд». А несколько уровней. Каждый — важен. Каждый — даёт информацию.

Уровень 1. Визуальный (что я вижу)

Что смотреть:



Осанка. Как клиент стоит? Ровно? Или перекошен?



Плечи. Одно выше другого? Или ровно?



Голова. Выдвинута вперёд? Или на месте?



Таз. Наклонён? Или ровно?



Стопы. Развёрнуты? Или параллельно?



Колени. Прямые? Или «провалены»?



Дыхание. Грудью? Или животом?



Напряжение. Где видно? Где «каменно»?

Как смотреть:



Спереди. Сзади. Сбоку.



В покое. В движении.



Сверху вниз. Снизу вверх.



Медленно. Внимательно.

Что записывать:



Что видите. Без интерпретаций.



«Левое плечо выше правого».



«Голова выдвинута вперёд».



«Стопы развёрнуты наружу».

Уровень 2. Пальпаторный (что я чувствую)

Что чувствовать:



Температуру. Где тепло? Где холод?



Тонус. Где напряжено? Где расслаблено?

Плотность. Где «каменно»? Где «мягко»?

Отёк. Где застой? Где вода?

Пульсацию. Где бьётся? Где нет?

Движение. Где двигается? Где «застыло»?

Как чувствовать:

Ладонями. Пальцами. Предплечьями.

Медленно. Без давления.

Слушайте. Не «ищите». А чувствуйте.

Сравнивайте. Лево и право. Верх и низ.

Что записывать:

Что чувствуете. Без интерпретаций.

«Левая поясница холоднее правой».

«Трапеция каменная».

«Отёк в голених».

Уровень 3. Анамнестический (что я слышу)

Что спрашивать:



Жалобы. Что беспокоит? Где болит? Как давно?



История. Были ли травмы? Операции? Падения?



Образ жизни. Сидячая работа? Спорт? Стресс?



Сон. Как спите? На чём? В какой позе?



Питание. Что едите? Пьёте ли воду?



Эмоции. Что тревожит? Что радует?



Цели. Чего хотите? Что ожидаете?

Как спрашивать:



Открыто. Без «да/нет».



Мягко. Без давления.



Слушайте. Не перебивайте.



Уточняйте. «Где именно?», «Как давно?», «Что ещё?».

Что записывать:



Ключевые слова. Не «всё подряд».



«Боль в пояснице. 5 лет. После падения».



«Стресс на работе. Спит 5 часов».



«Хочет избавиться от боли».

Уровень 4. Двигательный (что я вижу в движении)

Что смотреть:



Походка. Как идёт? Ровно? Или хромает?



Наклоны. Как наклоняется? Свободно? Или зажато?



Повороты. Как поворачивается? Легко? Или скованно?



Приседания. Как приседает? Глубоко? Или поверхностно?

но?

●
Дыхание в движении. Дышит? Или задерживает?
Как смотреть:

●
Простые движения. Наклон. Поворот. Присед.

●
Медленно. Внимательно.

●
Сравнивайте. Лево и право. Верх и низ.

●
Что записывать:

●
Что видите. Без интерпретаций.

●
«Наклон вправо легче, чем влево».

●
«Присед поверхностный».

●
«Задерживает дыхание при наклоне».

Уровень 5. Энергетический **(что я ощущаю)**

●
Что ощущать:

●
Тепло. Где тепло? Где холод?

Ток. Где течёт? Где застой?

Пульсация. Где бьётся? Где нет?

Присутствие. Где «есть»? Где «пусто»?

Связь. Где связано? Где разрыв?

Как ощущать:

Руками. На расстоянии. Или с касанием.

Медленно. Без спешки.

Слушайте. Не «ищите». А ощущайте.

Доверяйте. Интуиции. Телу.

Что записывать:

Что ощущаете. Без интерпретаций.

«Левая сторона холоднее».

«Поясница «пустая»».

«В груди — тяжесть».

Часть 3. Карта тела

Что это

Карта тела — это схема. Вы рисуете тело. И отмечаете на ней всё, что видите. Что чувствуете. Что слышите. Что ощущаете.

Зачем:



Видеть картину целиком.



Не забыть детали.



Отслеживать прогресс.



Объяснять клиенту.

Как рисовать

1. Контур.



Нарисуйте контур тела. Спереди. Сзади. Сбоку.



Или распечатайте шаблон.

Или используйте приложение.

2. Отметки.

Красный. Боль. Напряжение. Воспаление.

Синий. Холод. Застой. Слабость.

Жёлтый. Отёк. Задержка воды.

Зелёный. Хорошо. Свободно. Легко.

Чёрный. «Камень». Плотность. Жёсткость.

3. Подписи.

Что именно? Где? Как давно?

«Боль в пояснице. 5 лет».

«Напряжение в шее. Постоянно».

«Отёк в голени. К вечеру».

4. Стрелки.

Направление. Ток. Движение.

«Боль отдаёт в ногу».



«Напряжение тянет в голову».



«Отёк спускается вниз».

Пример карты

Спереди:



Голова выдвинута вперёд. Чёрный.



Левое плечо выше. Красный.



Грудь «каменная». Чёрный.



Живот напряжён. Красный.



Стопы развёрнуты. Синий.

Сзади:



Шея напряжена. Красный.



Трапеция каменная. Чёрный.



Поясница холодная. Синий.



Ягодицы слабые. Синий.



Икры напряжены. Красный.

Сбоку:



Голова вперёд. Чёрный.



Плечи вперёд. Чёрный.



Таз наклонён. Красный.



Колени «провалены». Синий.

Часть 4. Как задавать вопросы

1. Открытые вопросы



«Что вас беспокоит?»



«Как давно?»



«Что ещё?»



«Как это влияет на жизнь?»

2. Уточняющие вопросы



«Где именно?»



«Как давно?»



«Что усиливает? Что облегчает?»



«Как часто?»

3. Вопросы о истории



«Были ли травмы?»



«Были ли операции?»



«Были ли падения?»



«Что происходило в жизни?»

4. Вопросы об образе жизни



«Как работаете?»



«Сколько сидите?»



«Как спите?»



«Что едите? Пьёте ли воду?»

5. Вопросы об эмоциях



●
«Что тревожит?»

●
«Что радует?»

●
«Что чувствуете в теле?»

●
«Где это в теле?»

6. Вопросы о целях

●
«Чего хотите?»

●
«Что ожидаете?»

●
«Как поймёте, что стало лучше?»

●
«Что для вас важно?»

Что важно

●
Слушать. Не перебивать.

●
Не интерпретировать. Не «диагностировать».

Не осуждать. Не «оценивать».



Записывать. Ключевые слова.



Уточнять. «Где именно?», «Как давно?».

Часть 5. Как читать тело

1. Смотреть



Осанка. Плечи. Голова. Таз. Стопы.



Спереди. Сзади. Сбоку.



В покое. В движении.



Медленно. Внимательно.

2. Слушать



Дыхание. Ровное? Поверхностное?



Голос. Спокойный? Напряжённый?



Слова. Что говорит? Что не говорит?



Паузы. Где молчит? Где «застывает»?

3. Чувствовать



Температура. Тепло? Холод?



Тонус. Напряжено? Расслаблено?



Плотность. «Камень»? «Мягко»?



Отёк. Застой? Вода?



Пульсация. Бьётся? Нет?



Движение. Двигается? «Застыло»?

4. Ощущать



Тепло. Где?



Ток. Где?



Пульсация. Где?



Присутствие. Где?



Связь. Где?

5. Записывать



Что видите. Без интерпретаций.



Что чувствуете. Без интерпретаций.



Что слышите. Без интерпретаций.



Что ощущаете. Без интерпретаций.

6. Строить карту



Контур. Спереди. Сзади. Сбоку.



Отметки. Красный. Синий. Жёлтый. Зелёный. Чёрный.



Подписи. Что? Где? Как давно?



Стрелки. Направление. Ток. Движение.

7. Анализировать



Где главная проблема?



Где причина? Где следствие?



Что первично? Что вторично?



Куда работать? С чего начать?

8. Строить план



Что делать? Массаж? Тепло? Вода?



В каком порядке?



Сколько сессий?



Какие ожидания?

Часть 6. Диагностика по элементам

Земля

Что смотреть:



Осанка. Структура. Опора.



Стопы. Поясница. Шея.



Где слабость? Где «провал»?

Что делать:



Массаж. Глубокий. Структура.



Тепло. Прогрев. Размягчение.



Движение. Заземление.

Вода

Что смотреть:



Отёк. Застой. Ток.

●
Где «вода»? Где «сухость»?

●
Как двигается? Свободно? Зажато?

Что делать:

●
Массаж. Лимфодренаж. Ток.

●
Вода. Питьё. Плавание.

●
Тепло. Прогрев. Расширение.

Огонь

Что смотреть:

●
Температура. Тепло? Холод?

●
Где «жар»? Где «холод»?

●
Энергия. Есть? Нет?

Что делать:

●
Массаж. Прогрев. Энергия.

●
Тепло. Баня. Сауна.



Движение. Активность.

Воздух

Что смотреть:



Дыхание. Глубоко? Поверхностно?



Где зажим? Где свобода?



Где «не дышит»?

Что делать:



Дыхание. Глубокое. Медленное.



Массаж. Раскрытие. Освобождение.



Движение. Растяжка. Лёгкость.

Пространство

Что смотреть:



Где хаос? Где пустота?



Где «нет места»? Где «сжато»?



Где «не могу быть»?

Что делать:



Тишина. Пять минут. Каждый день.



Массаж. Пауза. Присутствие.



Отдых. Тишина. Покой.

Часть 7. Частые ошибки

1. Спешка



Не «быстро». А медленно.



Не «за 5 минут». А столько, сколько нужно.



Диагностика — это процесс. Не «пункт».

2. Интерпретация



Не «диагностируйте». Не «ставьте диагноз».



Не «это значит». А что вижу.



Просто наблюдайте. Просто записывайте.

3. Осуждение



Не «оценивайте». Не «судите».



Не «это плохо». А это есть.



Принимайте. Без «хорошо/плохо».

4. Голова



Не «в мыслях». А в руках.



Не «анализируйте». А чувствуйте.



Слушайте. Не «думайте». А ощущайте.

5. Схема



Не «по учебнику». А по телу.



Не «все одинаковые». А каждый уникален.



Адаптируйте. Под клиента. Под момент.

6. Игнорирование



Не «пропускайте». Не «забывайте».



Не «это неважно». А всё важно.



Записывайте. Всё. Даже «мелочи».

7. Страх



Не «боюсь ошибиться». А доверяю.



Не «а вдруг». А здесь и сейчас.



Вы — не «волшебник». Вы — проводник.

Часть 8. Ключевая мысль

Диагностика — это не «диагноз». Это наблюдение.



Визуальный. Что вижу.



Пальпаторный. Что чувствую.



Анамнестический. Что слышу.



Двигательный. Что вижу в движении.



Энергетический. Что ощущаю.

Вместе — карта тела. Понимание. План.

Диагностика — это первый шаг. Без неё — вы работаете вслепую. С ней — вы видите. Знаете. Понимаете.

Итог главы



Диагностика нужна, чтобы не навредить, работать точно, видеть прогресс, понимать клиента, строить доверие.



Пять уровней: визуальный, пальпаторный, анамнестический, двигательный, энергетический.



Карта тела: контур, отметки, подписи, стрелки.



Вопросы: открытые, уточняющие, о истории, об образе жизни, об эмоциях, о целях.



Чтение тела: смотреть, слушать, чувствовать, ощущать, записывать, строить карту, анализировать, строить план.



Диагностика по элементам: земля, вода, огонь, воздух, пространство.



Частые ошибки: спешка, интерпретация, осуждение, голова, схема, игнорирование, страх.

В следующей главе мы поговорим о протоколах. Как строить сессию. От входа до завершения. Базовый протокол. Восстановление. Уверенность. Спорт. Пожилые.

Пока — просто помните: диагностика — это не «диагноз». Это наблюдение. И оно начинается с первого взгляда.

ГЛАВА 6. ПРОТОКОЛ «БАЗОВЫЙ» (3 СЕССИИ)

Вступление

В предыдущих главах мы говорили о методе. О трёх средах. О пяти элементах. О безопасности. О диагностике. Теперь — о протоколах. О том, как строить сессию. От входа до завершения.

Это — практика. Не «теория». Не «философия». А конкретные шаги. Что делать. В каком порядке. Сколько времени. На что обращать внимание. Что говорить. Что не говорить.

Я начну с базового протокола. Три сессии. Для тех, кто впервые. Для тех, кто хочет попробовать. Для тех, кто хочет понять, что такое термальная настройка.

Это — основа. Без неё — нельзя двигаться дальше. С ней — вы понимаете структуру. И можете строить свои протоколы.

Часть 1. Что такое базовый протокол

Определение

Базовый протокол — это три сессии. Каждая — со своей целью. Каждая — со своей структурой. Каждая — со своим результатом.

Для кого:



Для новичков. Кто впервые.



Для тех, кто хочет «попробовать».



Для тех, кто хочет понять метод.



Для тех, кто хочет «перезагрузиться».

Цель:



Познакомить тело с методом.



Снять поверхностное напряжение.



Дать телу опыт «настройки».



Подготовить к более глубокой работе.

Результат:



Расслабление.



Лёгкость.



Понимание своего тела.



Желание продолжать.

Структура

Сессия 1. Знакомство.



Диагностика.



Мягкая работа.



Знакомство с теплом. С водой. Со столом.



Без глубины. Без «прорывов».

Сессия 2. Погружение.



Более глубокое тепло.



Более глубокий массаж.



Работа с фасциями.



Работа с дыханием.

Сессия 3. Закрепление.



Полный протокол.



Все три среды.



Все четыре инструмента.



Пять элементов.

Часть 2. Сессия 1. Знакомство

Цель



Познакомить тело с методом.



Снять поверхностное напряжение.



Дать опыт «настройки».



Построить доверие.

Длительность



1,5–2 часа.

Структура

1. Встреча (15 минут).



Познакомиться. Узнать имя.



Спросить: «Что вас беспокоит?», «Чего хотите?», «Что ожидаете?».



Провести диагностику. Визуально. Пальпаторно. Анамнестически.



Записать. Карта тела.



Объяснить: «Сегодня — знакомство. Мягко. Без глубины».

2. Тепло (20 минут).



Баня. 5–10 минут. 1–2 захода.



Мягкий режим. Не жарко.



Дыхание. Ровное. Спокойное.



Вода. Питьё. Между заходами.



Отдых. 5 минут.

3. Вода (10 минут).



Душ. Тёплый.



Или бассейн. Медленное плавание.

Или ванна. Тёплая. С солью.

Дыхание. Медленное. Глубокое.

4. Стол (40 минут).

Массаж. Мягкий. Классический.

Поглаживание. Растирание. Лёгкое разминание.

Без глубоких техник. Без фасций.

Дыхание. Ровное. Спокойное.

Присутствие. Слушание.

5. Завершение (10 минут).

Вода. Душ. Тёплый.

Отдых. 5–10 минут. Тишина.

Чай. Тёплый. Травяной.

Разговор. «Что чувствуете?», «Что заметили?».

Домашнее задание. Пять минут тишины. Дыхание.

6. Запись (5 минут).



Что видели? Что чувствовали?



Что делали? Что заметили?



Что говорил клиент?



Что записать в карту?

Что важно

1. Мягкость.

Не «глубина». Не «прорыв». А знакомство. Тело должно привыкнуть. К теплу. К воде. К рукам.

2. Дыхание.

Следите за дыханием. Своим. И клиента. Если задерживает — напомните. «Дышите. Не задерживайте».

3. Присутствие.

Не «делайте». А будьте. С телом. С клиентом. С моментом.

4. Слушание.

Не «говорите». А слушайте. Что говорит тело? Что говорит клиент? Что говорит тишина?

5. Запись.

Записывайте. Всё. Что видели. Что чувствовали. Что за-

метили. Это — материал. Для следующих сессий.

Что НЕ делать



Не «глубоко». Не «прорыв». А знакомство.



Не «долго». Не «час в бане». А 5–10 минут.



Не «жарко». Не «90°C». А 60–70°C.



Не «сильно». Не «до боли». А до комфорта.



Не «схема». Не «по учебнику». А по телу.



Не «молча». Не «без слов». А с разговором.



Не «без записи». Не «забыть». А записать.

Часть 3. Сессия 2. Погружение

Цель



Углубить работу.



Снять более глубокое напряжение.



Начать работу с фасциями.



Углубить дыхание.

Длительность



2–2,5 часа.

Структура

1. Встреча (10 минут).



Поздороваться. Спросить: «Как после первой сессии?», «Что изменилось?», «Что заметили?».

● Провести диагностику. Сравнить с первой.

● Записать. Карта тела. Обновлённая.

● Объяснить: «Сегодня — глубже. Будет теплее. Будет глубже».

2. Тепло (30 минут).

● Баня. 10–15 минут. 2–3 захода.

● Средний режим. Теплее.

● Дыхание. Ровное. Глубокое.

● Вода. Питьё. Между заходами.

● Отдых. 5–10 минут.

● Веник. Если хочется. Мягко.

3. Вода (15 минут).

● Контраст. Тёплый — прохладный. 3–5 циклов.

● Или бассейн. Плавание. 10–15 минут.

Или аква-стретчинг. 5–10 минут.

●
Дыхание. Медленное. Глубокое.

4. Стол (60 минут).

●
Массаж. Глубже.

●
Поглаживание. Растирание. Глубокое разминание.

●
Фасции. Медленно. Глубоко.

●
Триггерные точки. Надавливание. Удержание.

●
Растяжка. Мягкая. Медленная.

●
Дыхание. Ровное. Глубокое.

●
Присутствие. Слушание.

5. Завершение (10 минут).

●
Вода. Душ. Тёплый.

●
Отдых. 10–15 минут. Тишина.

●
Чай. Тёплый. Травяной.



Разговор. «Что чувствуете?», «Что изменилось?», «Что заметили?».

●
Домашнее задание. Дыхание. Самомассаж.

6. Запись (10 минут).

●
Что видели? Что чувствовали?

●
Что делали? Что заметили?

●
Что говорил клиент?

●
Что изменилось? Что улучшилось?

●
Что записать в карту?

Что важно

1. Глубина.

Уже не «знакомство». А погружение. Тело готово. Можно глубже.

2. Фасции.

Начните работать с фасциями. Медленно. Глубоко. Скользяще.

3. Дыхание.

Углубите дыхание. Животом. Медленно. Глубоко.

4. Контраст.

Начните контраст. Тёплый — прохладный. Осторожно.

5. Запись.

Сравнивайте. Что изменилось? Что улучшилось? Что осталось?

Что НЕ делать



Не «сразу глубоко». Постепенно.



Не «через боль». Через комфорт.



Не «без дыхания». Дышите.



Не «без воды». Пейте.



Не «без отдыха». Отдыхайте.



Не «без записи». Записывайте.

Часть 4. Сессия 3. Закрепление

Цель



Закрепить результат.



Пройти полный протокол.



Соединить все среды.



Дать опыт «целостности».

Длительность



2,5–3 часа.

Структура

1. Встреча (10 минут).



Поздороваться. Спросить: «Как после второй сессии?», «Что изменилось?», «Что заметили?».

● Провести диагностику. Сравнить с первой и второй.

● Записать. Карта тела. Финальная.

● Объяснить: «Сегодня — полный протокол. Все среды. Всё вместе».

2. Тепло (40 минут).

● Баня. 10–15 минут. 3 захода.

● Полный режим. Тепло. Пар.

● Дыхание. Ровное. Глубокое.

● Вода. Питьё. Между заходами.

● Отдых. 5–10 минут.

● Веник. Если хочется. Полное парение.

3. Вода (20 минут).

● Контраст. Тёплый — прохладный. 5 циклов.

● Или бассейн. Плавание. 15–20 минут.

Или аква-стретчинг. 10–15 минут.

●
Дыхание. Медленное. Глубокое.

4. Стол (60 минут).

●
Массаж. Полный.

●
Поглаживание. Растирание. Глубокое разминание.

●
Фасции. Медленно. Глубоко.

●
Триггерные точки. Надавливание. Удержание.

●
Растяжка. Мягкая. Медленная.

●
Дыхание. Ровное. Глубокое.

●
Присутствие. Слушание.

5. Завершение (15 минут).

●
Вода. Душ. Тёплый. Или прохладный.

●
Отдых. 15 минут. Тишина.

●
Чай. Тёплый. Травяной.



Разговор. «Что чувствуете?», «Что изменилось?», «Что заметили?».



Домашнее задание. Полный протокол. Самомассаж. Дыхание.

6. Запись (15 минут).



Что видели? Что чувствовали?



Что делали? Что заметили?



Что говорил клиент?



Что изменилось? Что улучшилось?



Что осталось?



Что записать в карту?



План на будущее.

Что важно

1. Полнота.

Все среды. Все инструменты. Все элементы.

2. Целостность.

Не «части». А целое. Тепло + вода + стол + дыхание = термальная настройка.

3. Закрепление.

Не «новое». А закрепление. Того, что начали. В первой. Во второй.

4. Опыт.

Дайте клиенту опыт «целостности». Чтобы он почувствовал: «Вот оно. Вот что такое термальная настройка».

5. Запись.

Финал. Что было? Что стало? Что изменилось? Что дальше?

Что НЕ делать

●
Не «новое». Не «сюрприз». А закрепление.

●
Не «быстро». Не «за 2 часа». А столько, сколько нужно.

●
Не «без отдыха». Отдых — часть.

●
Не «без разговора». Разговор — часть.

●
Не «без записи». Запись — часть.

●
Не «без плана». План — часть.

Часть 5. Что даёт базовый протокол

Клиенту

●
Расслабление. Тело отпускает. Ум успокаивается.

●
Лёгкость. Тело двигается свободнее.

●
Понимание. Клиент понимает своё тело.

●
Опыт. Клиент знает, что такое термальная настройка.

●
Желание. Клиент хочет продолжать.

Мастеру

●
Опыт. Вы понимаете структуру.

●
Уверенность. Вы знаете, что делать.

●
Материал. Вы собираете данные.



Доверие. Клиент доверяет вам.



План. Вы знаете, куда двигаться.

Что дальше

После базового протокола — следующий шаг. Более глубокие протоколы. Восстановление. Уверенность. Спорт. Пожилые. Но это — потом. Сначала — база.

Часть 6. Частые вопросы

1. «Сколько времени между сессиями?»



Оптимально: 1–2 раза в неделю.



Минимум: раз в неделю.



Максимум: раз в две недели.



Не «каждый день». Тело должно усвоить.

2. «Можно ли быстрее?»



Нет. Три сессии. Не «две». Не «одна».



Тело должно привыкнуть. К теплу. К воде. К рукам.



Быстрее — не «лучше». А опаснее.

3. «А если клиент хочет больше?»

● Скажите: «Давай пройдём базу. Потом — глубже».

● Не «прыгайте». Не «через шаг». А постепенно.

4. «А если клиент не чувствует?»

● Спросите: «Что именно? Где? Как?».

● Проверьте: «А если так? А если здесь?».

● Не «давите». Не «старайтесь». А слушайте.

5. «А если клиент боится?»

● Успокойте: «Мы не спешим. Всё мягко».

● Объясните: «Что будет. Как будет. Сколько».

● Спросите: «Что вас тревожит? Что не так?».

●

Дайте время. Не «торопите».

6. «А если клиент не хочет в баню?»



Не «заставляйте». Не «надо». А предложите.



Альтернатива: Тёплая ванна. Тёплый душ. Грелка.



Спросите: «Что вам комфортно? Что подходит?».

7. «А если клиент не хочет в воду?»



Не «заставляйте». Не «надо». А предложите.



Альтернатива: Душ. Ванна. Компресс.



Спросите: «Что вам комфортно? Что подходит?».

8. «А если клиент не хочет массаж?»



Не «заставляйте». Не «надо». А предложите.



Альтернатива: Дыхание. Растяжка. Тепло.

●
Спросите: «Что вам комфортно? Что подходит?».

9. «А если клиент не хочет говорить?»

●
Не «заставляйте». Не «надо». А дайте тишину.

●
Скажите: «Хорошо. Побудем в тишине».

●
Слушайте. Тишина — тоже разговор.

10. «А если клиент не хочет платить?»

●
Не «работайте бесплатно». Не «за спасибо».

●
Скажите: «Это моя работа. Это стоит денег».

●
Если не может — предложите: «Давай обмен. Или скидку. Но не бесплатно».

Часть 7. Ключевая мысль

Базовый протокол — это основа. Без неё — нельзя двигаться дальше.



Сессия 1. Знакомство. Мягко. Без глубины.



Сессия 2. Погружение. Глубже. С фасциями.



Сессия 3. Закрепление. Полный протокол. Целостность.

Три сессии. Не «две». Не «одна». Три. Постепенно. Медленно. С уважением.

После базы — следующий шаг. Восстановление. Уверенность. Спорт. Пожилые. Но это — потом. Сначала — база.

Итог главы



Базовый протокол — три сессии. Для новичков. Для знакомства. Для понимания.



Сессия 1: знакомство. Мягко. Без глубины. Без «прорывов».



Сессия 2: погружение. Глубже. С фасциями. С контрастом.



Сессия 3: закрепление. Полный протокол. Все среды. Все инструменты.



Что даёт: расслабление, лёгкость, понимание, опыт, желание.



Частые вопросы: время между сессиями, быстрее, больше, не чувствует, боится, не хочет.

В следующей главе мы поговорим о протоколе «Восстановление» (5 сессий). Для тех, кто после травм. После операций. После выгорания. Для тех, кому нужно вернуться к жизни.

Пока — просто помните: база — это основа. Без неё —

нельзя двигаться дальше.

ГЛАВА 7. ПРОТОКОЛ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ» (5 СЕССИЙ)

Вступление

В предыдущей главе мы говорили о базовом протоколе. Три сессии. Для знакомства. Для понимания. Для первого опыта.

Теперь — о протоколе «Восстановление». Пять сессий. Для тех, кто прошёл через травму. Операцию. Выгорание. Долгую неподвижность. Для тех, кому нужно вернуться к жизни.

Это — не «база». Это глубже. Это дольше. Это серьёзнее. Здесь мы работаем с телом, которое помнит боль. Которое боится движения. Которое потеряло связь с собой.

Я разложу протокол по сессиям. Цель. Структура. Что делать. Что важно. Что не делать. И как понять, что клиент готов двигаться дальше.

Часть 1. Что такое протокол «Восстановление»

Определение

Протокол «Восстановление» — это пять сессий. Каждая — со своей целью. Каждая — со своей структурой. Каждая — со своим результатом.

Для кого:



После травм (падения, аварии, переломы).



После операций (любых).



После выгорания (хронический стресс, истощение).



После долгой неподвижности (постельный режим, гипс).



После родов (с разрешения врача).



После длительной болезни.

Цель:



Вернуть тело к жизни.

●
Снять страх движения.

●
Восстановить подвижность.

●
Укрепить структуру.

●
Вернуть доверие к телу.

Результат:

●
Тело двигается свободнее.

●
Боль уходит или уменьшается.

●
Страх отступает.

●
Уверенность растёт.

●
Клиент возвращается к жизни.

Чем отличается от базового

Базовый:

●
Для всех.

3 сессии.



Мягко. Знакомство.



Без глубины.

Восстановление:



Для тех, кто после травмы.



5 сессий.



Глубже. Серьёзное.



С учётом ограничений.

Часть 2. Сессия 1.

Диагностика и доверие

Цель

- Провести глубокую диагностику.
- Понять историю.
- Построить доверие.
- Дать первый опыт безопасности.

Длительность

- 1,5–2 часа.

Структура

1. Встреча (30 минут).
- Познакомиться. Узнать имя.

●
Спросить: «Что случилось?», «Как давно?», «Что беспокоит?», «Чего хотите?».

●
Собрать анамнез. Травмы. Операции. Лечение. Врачи.

●
Спросить: «Что можно? Что нельзя?», «Есть ли разрешение врача?».

●
Провести диагностику. Визуально. Пальпаторно. Двигательно.

●
Записать. Карта тела. Подробная.

●
Объяснить: «Сегодня — знакомство. Мягко. Без глубины. Слушаем тело».

2. Тепло (20 минут).

●
Баня. 5–10 минут. 1 заход.

●
Мягкий режим. Не жарко. 50–60°C.

●
Дыхание. Ровное. Спокойное.

●
Вода. Питьё. После.

●

Отдых. 5 минут.



Если нельзя в баню — тёплая ванна. Или душ.

3. Вода (10 минут).



Душ. Тёплый.



Или бассейн. Медленное плавание. Если можно.



Или ванна. Тёплая. С солью.



Дыхание. Медленное. Глубокое.



Если нельзя в воду — компресс. Или обтирание.

4. Стол (40 минут).



Массаж. Очень мягкий.



Поглаживание. Лёгкое растирание.



Без глубоких техник. Без фасций.



Без триггерных точек.



Дыхание. Ровное. Спокойное.



Присутствие. Слушание.



Работа вокруг травмы. Не на травме.

5. Завершение (10 минут).



Вода. Душ. Тёплый.



Отдых. 10 минут. Тишина.



Чай. Тёплый. Травяной.



Разговор. «Что чувствуете?», «Что заметили?», «Что было?».



Домашнее задание. Пять минут тишины. Дыхание. Самомассаж вокруг.

6. Запись (10 минут).



Что видели? Что чувствовали?



Что делали? Что заметили?



Что говорил клиент?



Что записать в карту?



Что важно для следующих сессий?

Что важно

1. Безопасность.

Первое. Главное. Всё остальное — потом.

2. Доверие.

Клиент должен почувствовать: «Здесь безопасно. Меня не заставят. Мне не будет больно».

3. Мягкость.

Не «глубина». Не «прорыв». А знакомство. Тело боится. Не давите.

4. Слушание.

Слушайте. Тело. Слова. Тишину. Всё важно.

5. Разрешение.

Если есть сомнения — направьте к врачу. Не «работайте». А ждите.

Что НЕ делать



Не «глубоко». Тело боится. Не давите.



Не «через боль». Боль — это сигнал. Не «терпите».



Не «на травме». Работайте вокруг. Не на.



Не «без разрешения». Если врач не разрешил — не работайте.



Не «без записи». Записывайте. Всё.

Часть 3. Сессия 2. Мягкое движение

Цель



Начать мягкое движение.



Снять поверхностное напряжение.



Вернуть телу опыт «я могу».



Углубить доверие.

Длительность



2 часа.

Структура

1. Встреча (10 минут).



Поздороваться. Спросить: «Как после первой?», «Что изменилось?», «Что заметили?».

● Провести диагностику. Сравнить.

● Записать. Карта тела. Обновлённая.

● Объяснить: «Сегодня — мягкое движение. Будем двигать-ся. Осторожно».

2. Тепло (25 минут).

● Баня. 10 минут. 2 захода.

● Мягкий режим. 60–70°C.

● Дыхание. Ровное. Глубокое.

● Вода. Питьё. Между заходами.

● Отдых. 5–10 минут.

● Если нельзя в баню — тёплая ванна.

3. Вода (15 минут).

● Контраст. Тёплый — прохладный. 2–3 цикла. Осторожно.

● Или бассейн. Плавание. 10 минут. Если можно.

Или аква-стретчинг. 5 минут. Мягко.

●
Дыхание. Медленное. Глубокое.

4. Стол (50 минут).

●
Массаж. Мягкий.

●
Поглаживание. Растирание. Лёгкое разминание.

●
Работа вокруг травмы. Не на травме.

●
Мягкая растяжка. Осторожно.

●
Дыхание. Ровное. Глубокое.

●
Присутствие. Слушание.

●
Спросить: «Как это? Что чувствуете? Можно ли глубже?».

5. Завершение (10 минут).

●
Вода. Душ. Тёплый.

●
Отдых. 10 минут. Тишина.

●
Чай. Тёплый. Травяной.



Разговор. «Что чувствуете?», «Что изменилось?», «Что заметили?».



Домашнее задание. Дыхание. Мягкое движение. Само-массаж.

6. Запись (10 минут).



Что видели? Что чувствовали?



Что делали? Что заметили?



Что говорил клиент?



Что изменилось? Что улучшилось?



Что записать в карту?

Что важно

1. Движение.

Начните двигать. Осторожно. Мягко. С разрешения.

2. Опыт.

Дайте клиенту опыт «я могу». Не «я сломан». А я двигаюсь.

3. Разрешение.

Каждый раз спрашивайте: «Можно?», «Как это?», «Не

больно?».

4. Слушание.

Слушайте. Тело. Слова. Дыхание. Всё важно.

5. Не «через боль».

Если больно — остановитесь. Не «терпите». А слушайте.

Что НЕ делать



Не «глубоко». Тело ещё боится. Не давите.



Не «через боль». Боль — сигнал.



Не «без разрешения». Спрашивайте.



Не «без дыхания». Дышите.



Не «без записи». Записывайте.

Часть 4. Сессия 3. Углубление

Цель



Углубить работу.



Снять более глубокое напряжение.



Начать работу с фасциями.



Вернуть подвижность.

Длительность



2–2,5 часа.

Структура

1. Встреча (10 минут).



Поздороваться. Спросить: «Как после второй?», «Что изменилось?», «Что заметили?».

● Провести диагностику. Сравнить.

● Записать. Карта тела. Обновлённая.

● Объяснить: «Сегодня — глубже. Будем работать с фасциями. Осторожно».

2. Тепло (30 минут).

● Баня. 10–15 минут. 2–3 захода.

● Средний режим. 70–80°C.

● Дыхание. Ровное. Глубокое.

● Вода. Питьё. Между заходами.

● Отдых. 5–10 минут.

● Веник. Если хочется. Мягко.

3. Вода (15 минут).

● Контраст. Тёплый — прохладный. 3–4 цикла.

● Или бассейн. Плавание. 15 минут.

Или аква-стретчинг. 10 минут.

●
Дыхание. Медленное. Глубокое.

4. Стол (60 минут).

●
Массаж. Глубже.

●
Поглаживание. Растирание. Глубокое разминание.

●
Фасции. Медленно. Глубоко. Скользяще.

●
Триггерные точки. Надавливание. Удержание.

●
Растяжка. Мягкая. Медленная.

●
Дыхание. Ровное. Глубокое.

●
Присутствие. Слушание.

●
Спросить: «Как это? Что чувствуете? Можно ли глубже?».

5. Завершение (10 минут).

●
Вода. Душ. Тёплый.

●
Отдых. 10–15 минут. Тишина.



Чай. Тёплый. Травяной.



Разговор. «Что чувствуете?», «Что изменилось?», «Что заметили?».



Домашнее задание. Дыхание. Растяжка. Самомассаж.
6. Запись (10 минут).



Что видели? Что чувствовали?



Что делали? Что заметили?



Что говорил клиент?



Что изменилось? Что улучшилось?



Что записать в карту?

Что важно

1. Фасции.

Начните работать с фасциями. Медленно. Глубоко. Скользяще.

2. Подвижность.

Верните подвижность. Растяжка. Движение. Свобода.

3. Разрешение.

Спрашивайте. Каждый раз. «Можно?», «Как это?», «Не больно?».

4. Слушание.

Слушайте. Тело. Слова. Дыхание. Всё важно.

5. Не «через боль».

Если больно — остановитесь. Не «терпите». А слушайте.

Что НЕ делать



Не «сразу глубоко». Постепенно.



Не «через боль». Через комфорт.



Не «без разрешения». Спрашивайте.



Не «без дыхания». Дышите.



Не «без записи». Записывайте.

Часть 5. Сессия 4. Закрепление

Цель



Закрепить результат.



Углубить работу.



Вернуть уверенность.



Подготовить к финалу.

Длительность



2,5 часа.

Структура

1. Встреча (10 минут).



Поздороваться. Спросить: «Как после третьей?», «Что изменилось?», «Что заметили?».

● Провести диагностику. Сравнить.

● Записать. Карта тела. Обновлённая.

● Объяснить: «Сегодня — закрепление. Будем углублять.

Готовы?».

2. Тепло (35 минут).

● Баня. 10–15 минут. 3 захода.

● Полный режим. 80–90°C.

● Дыхание. Ровное. Глубокое.

● Вода. Питьё. Между заходами.

● Отдых. 5–10 минут.

● Веник. Если хочется. Полное парение.

3. Вода (20 минут).

● Контраст. Тёплый — прохладный. 5 циклов.

● Или бассейн. Плавание. 15–20 минут.

Или аква-стретчинг. 10–15 минут.

●
Дыхание. Медленное. Глубокое.

4. Стол (60 минут).

●
Массаж. Полный.

●
Поглаживание. Растирание. Глубокое разминание.

●
Фасции. Медленно. Глубоко.

●
Триггерные точки. Надавливание. Удержание.

●
Растяжка. Мягкая. Медленная.

●
Дыхание. Ровное. Глубокое.

●
Присутствие. Слушание.

●
Спросить: «Как это? Что чувствуете? Можно ли глубже?».

5. Завершение (15 минут).

●
Вода. Душ. Тёплый. Или прохладный.



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.