Биологически обратная связь



Алматы, Казахстан

Что такое БОС-терапия простыми словами?
Ваше тело постоянно посылает сигналы: сердце бьётся быстрее, мышцы незаметно напрягаются, дыхание становится поверхностным. Обычно мы их не замечаем. Но именно эти сигналы часто поддерживают головную боль, тревогу, удушье при астме, усталость при депрессии или проблемы с концентрацией при СДВГ.
БОС-терапия — это как зеркало для вашего тела.
Мы подключаем безболезненные датчики и показываем на экране то, что вы раньше не видели:
как бьётся сердце (ЭКГ)
как работают ритмы мозга (ЭЭГ)
насколько напряжены мышцы, даже если вы этого не чувствуете (миограф)
как вы дышите, стоите, двигаетесь
А дальше происходит удивительное: увидев свои скрытые процессы, вы учитесь ими управлять. Расслабить зажатые мышцы — и уходит головная боль. Выровнять дыхание — и астма отступает. Успокоить хаотичные ритмы мозга — и тревога снижается.
Никакого «возьмите себя в руки». Только обратная связь от вашего собственного тела.
С чем мы работаем
Головные боли напряжения и мигрени
Дискинезии (в том числе желчевыводящих путей)
Бронхиальная астма (навыки расслабления и контроля дыхания)
Депрессивные состояния, апатия, потеря энергии
ВСД (вегетососудистая дистония) — панические атаки, скачки давления, ознобы, приливы
СДВГ у детей и взрослых (внимание, контроль импульсов, гиперактивность)
Фобии, тревожные расстройства, навязчивые состояния
Психосоматические проявления, где «врачи говорят, что всё в порядке, а мне плохо»
Хроническая усталость, нарушения сна, эмоциональное выгорание
Тики, заикание, навязчивые движения
Почему это работает не «волшебством», а наукой
БОС-терапия — доказанный метод. Никакой эзотерики. Вы просто получаете объективные данные с вашего тела и тренируете навык саморегуляции. Как учитель показывает ошибки в диктанте — только здесь вы учите своё тело дышать, расслабляться и концентрироваться.
Мы подбираем программу индивидуально, используя современные доказательные методы: ЭКГ, ЭЭГ, ЭМГ.

Цена: **6 000** ₸	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: --

Эйсмонт Вячеслав **87078369603** **Варламова 1/3, корпус В, офис 210**