

TOLPYHINA NEURO LAB

Нейро и биофитбек + HRV

Системный подход к пониманию и регуляции нервной системы



Системный подход к пониманию
и регуляции нервной системы

Почему разговоров больше недостаточно



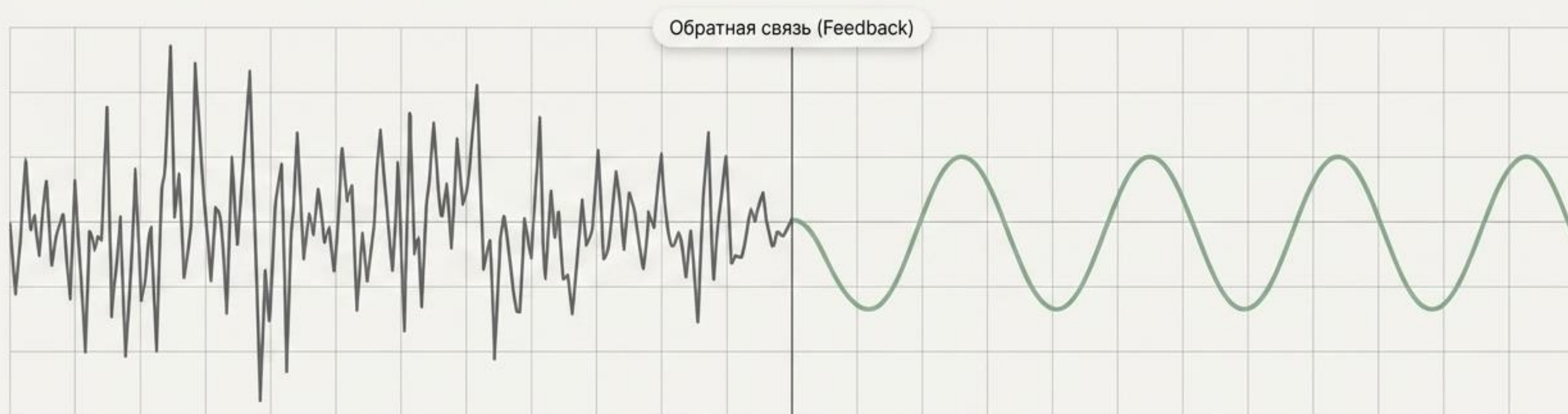
Большинство современных запросов — стресс, тревога, выгорание, СДВГ (ADHD), бессонница, последствия травм — коренятся глубоко в нервной системе.

При этом большинство специалистов работают только на уровне разговоров или коррекции поведения.

Чтобы создать устойчивые изменения, мы должны идти глубже. Необходим переход на уровень физиологии и прямой работы с нервной системой.

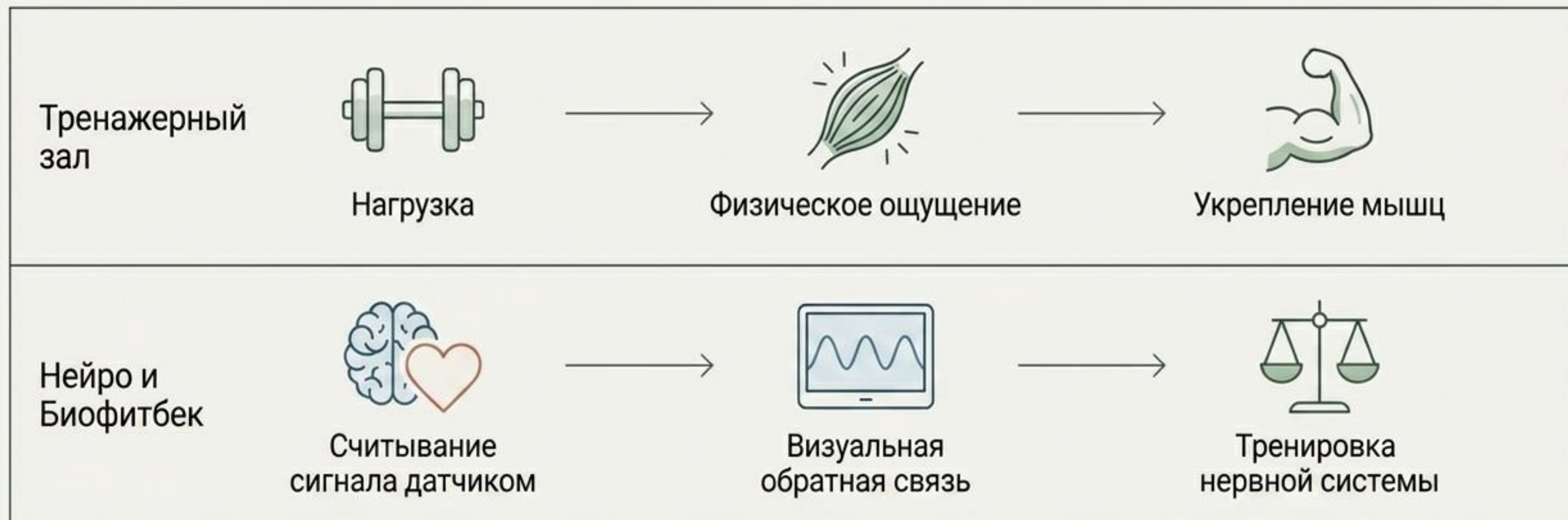


Переход на уровень физиологии



Нейро и биофидбек открывают доступ к невидимым процессам организма. Измеряя сигналы тела в реальном времени, мы учим мозг распознавать их и сознательно переходить из состояния хаоса в состояние баланса. То, что можно измерить — можно контролировать.

Как это работает: Тренировка мозга как мышцы



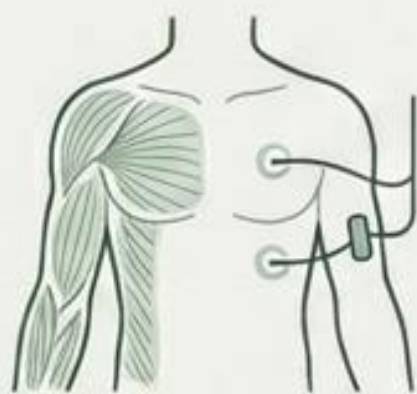
Мы не воздействуем на мозг извне. Мы даем ему зеркало. Видя свои показатели на экране, человек меняет дыхание или фокус. Мозг запоминает это состояние и учится воспроизводить его быстрее.

Сигналы, которыми мы учимся управлять



HRV (Вариабельность сердечного ритма)

Главный биомаркер стресса и восстановления. Отражает баланс симпатической и парасимпатической систем.



Биофидбек (Biofeedback)

EMG (мышечное напряжение), GSR (кожно-гальваническая реакция) и температура. Индикаторы физиологического возбуждения.



Нейрофидбек (Neurofeedback)

Мозговые ритмы (от Дельта до Гамма). Маркеры состояний глубокой концентрации, расслабления или тревоги.

Кому необходим этот инструмент?



Помогающим специалистам

(Психологи, терапевты, коучи, HR, логопеды)

Цель:
Расширить инструментарий, повысить чек и эффективность терапии через научно-обоснованный подход.



Родителям и педагогам

(Учителя, родители детей с трудностями обучения или СДВГ)

Цель:
Экологично улучшить концентрацию, фокус, поведение и способность ребенка к обучению.



Для себя

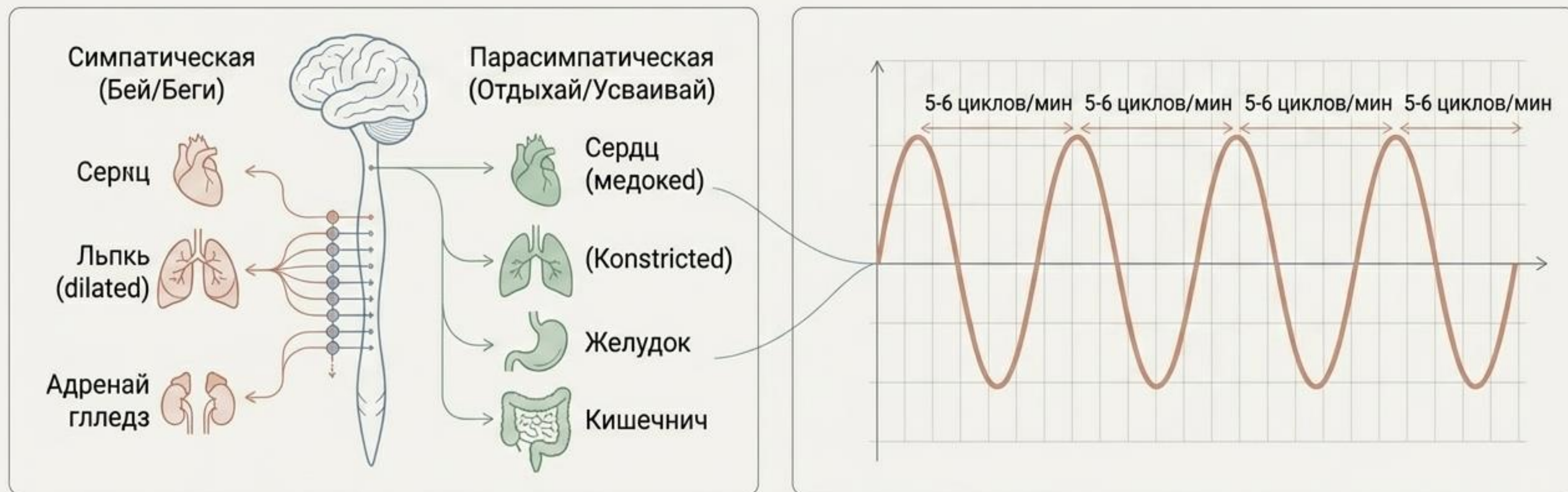
(Взрослые с выгоранием, ПТСР, нарушениями сна)

Цель:
Саморегуляция, быстрое восстановление, выход из стресса и повышение личной продуктивности.

Путь к мастерству: 7 модулей за 2 месяца



Шаг 1. Физиология и сила HRV (Модули 1 и 2)



Ключевые навыки:

- Понимание синаптической передачи и основ нейропластичности.
- Анализ параметров HRV: RMSSD, SDNN, LF/HF.
- Влияние дыхания на изменение состояний: сила когерентности при 5-6 вдохах в минуту.
- Измерение HRV через нагрудные датчики и приложения.

Шаг 2. Петли обратной связи и ритмы мозга (Модули 3 и 4)

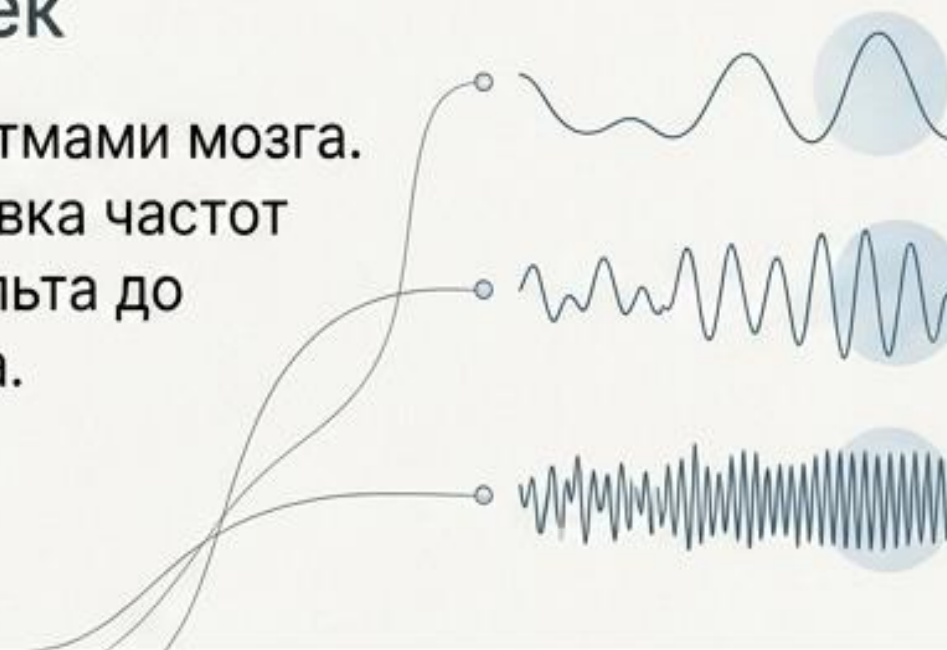
Биофидбек

Контроль мышечного напряжения (EMG) и кожных реакций (GSR) для мгновенного снижения острого стресса.



Нейрофидбек

Работа с ЭЭГ-ритмами мозга. Прямая тренировка частот от глубокого Дельта до активного Гамма.



Ключевые протоколы:

Alpha-Theta:

Протокол для глубокого расслабления, восстановления и работы с хронической бессонницей.

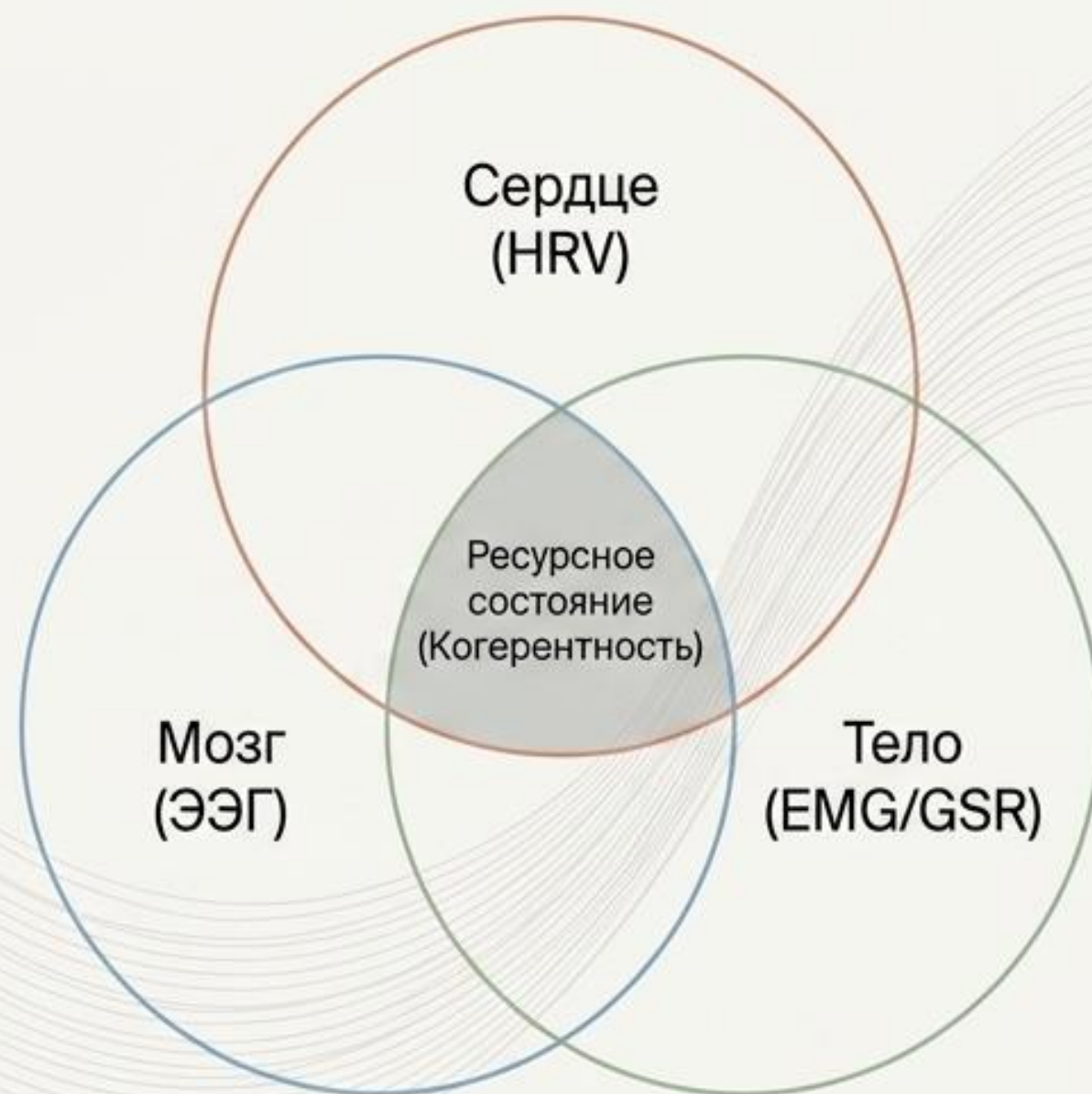


SMR:

Протокол для повышения концентрации, спокойного фокуса и работы с СДВГ (ADHD) и тревожностью.

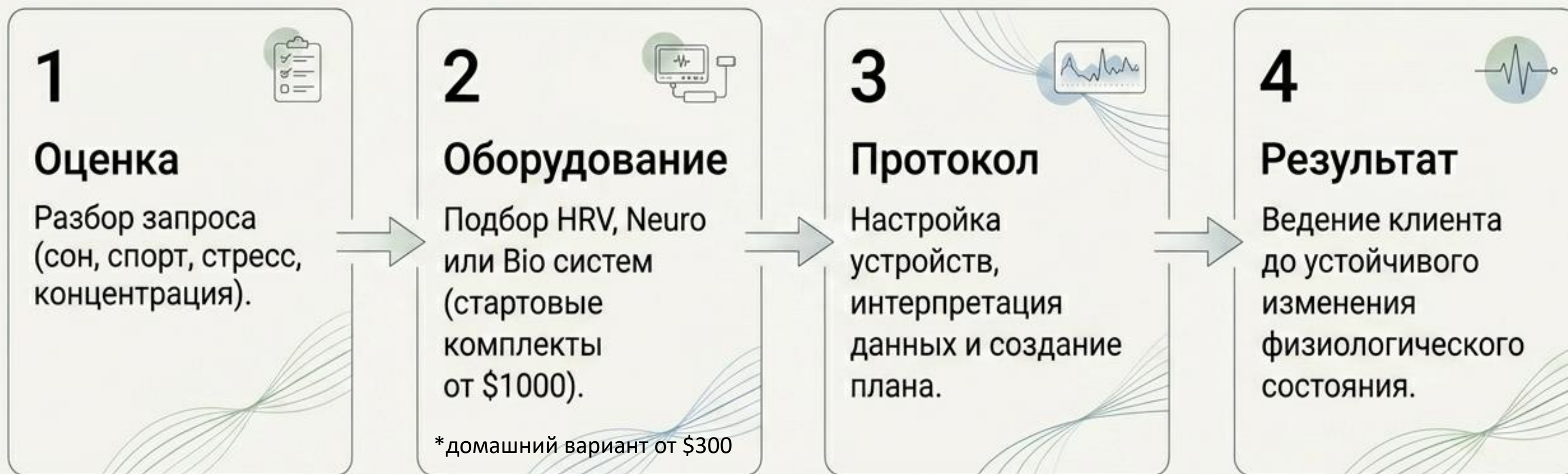


Синтез: Brain-Heart Coherence (Модуль 5)



Истинная устойчивость возникает при синхронизации этих систем. Вы научитесь объединять подходы в короткие, мощные сессии (15-30 минут) с использованием комбинированных протоколов для максимального терапевтического эффекта.

Шаг 3. Практика, Кейсы и Оборудование (Модули 6 и 7)



Ваша трансформация

До курса



- Ограничения разговорной терапии.
- Работа со следствием, а не причиной.
- Угадывание физиологического состояния клиента.

После курса



- Уверенная практика с измеримыми, объективными результатами.
- Расширенное меню услуг и повышение стоимости вашей работы.
- Способность регулировать собственное состояние, помогать себе и семье дома.

Детали курса

- **Формат:**
Очно в Zoom + Записи всех занятий.
Теория + Практика.
- **Расписание:** 2 месяца.
8 занятий (7 теории + 1 практика).
Воскресенья 18:00 (7 июня – 26 июля).
- **Поддержка:**
Материалы, протоколы
и чат-сопровождение с Юлией Толпыгиной.

Инвестиции:

400 €

Раннее бронирование
до 1 мая – 350 €

TOLPYHINA.NEURO.LAB



@TOLPYHINA_NEURO_LAB

Перейдите на новый уровень в профессии и жизни



Количество мест ограничено. Напишите в личные сообщения Telegram, чтобы забронировать участие, и начните применять передовые данные нейронаук в своей практике.

[Написать в Telegram](#)

Tolpyhina Neuro Lab | Системный подход к нервной системе