



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Program kursu PNR – PsychoNeuroRegulacja, czyli jak umysł wpływa na zdrowie. Techniki wpływu.**

**Kurs autorski. Autor i prawa autorskie do kursu: Marta Pyrchala-Zarzycka.**

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)

504451192

### **1. Psychoneuroimmunologia i psychosomatyka.**

Poznasz w tej lekcji podstawy wiedzy dotyczącej **psychoneuroimmunologii i psychosomatyki**.

- Psychoneuroimmunologia,
- Psychosomatyka,
- Różnice i powiązania między PNI, a psychosomatyką.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **2. Psychoneuroimmunologia. Eksperymenty, zjawiska, badania i ich wyniki.**

**W tej lekcji poznasz przykłady eksperymentów naukowych związanych z wpływem umysłu na organizm.**

- Eksperymenty naukowe związane z wpływem umysłu na ciało,
- Efekt placebo i autosugestia,
- Doświadczenia Bernheima i Bourru,
- Warunkowanie układu immunologicznego.

## **3. Układ nerwowy i jego interakcje z innymi systemami organizmu.**

Zjawiska psychiczne wpływają na układ nerwowy. Ten z kolei oddziałuje na wszystkie inne systemy w organizmie: immunologiczny, hormonalny i resztę organizmu.

**W tej lekcji poznasz anatomię i fizjologię układu nerwowego i część jego interakcji z resztą organizmu.**

- Układ nerwowy – informacje ogólne,
- Autonomiczny układ nerwowy,
- Układ limbiczny. Rola podwzgórza i jego związki z AUN oraz z systemem dokrewnym i neuropeptydowym
- Powiązania między emocjami, a układem nerwowym,
- Modulowanie układu nerwowego za pomocą psychiki.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **4. Układ odpornościowy. Powiązania między różnymi systemami.**

W tej lekcji zapoznasz się z działaniem układu odpornościowego. Dowiesz się także, jakie są związki i wzajemne wpływy na siebie układu nerwowego, odpornościowego i hormonalnego. Dzięki temu zrozumiesz, że Twój umysł poprzez zjawiska psychiczne wpływa na cały Twój organizm.

- Układ immunologiczny. Wiadomości ogólne.
- Wpływ psychiki na układ odpornościowy.
- Ogólne powiązania między układem immunologicznym, nerwowym i hormonalnym.

## **5. Wpływ emocji na organizm.**

W tej lekcji zapoznasz się z podstawami wpływu emocji na zdrowie. Dowiesz się na przykład, jak na organizm wpływa smutek, strach i ból. Poznasz psychofizjologię emocji.

- Wpływ emocji na zdrowie – informacje ogólne.
- Psychofizjologia emocji.
- Ból a emocje.
- Wpływ depresji na zdrowie.
- Wpływ emocji na zdrowie według medycyny chińskiej.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **6. Klasyfikacja chorób psychosomatycznych. Powiązania między emocjami, a występowaniem określonych chorób.**

**W tej lekcji poznasz przykłady wpływu emocji na pojawianie się określonych chorób. Zapoznasz się także z różnymi klasyfikacjami chorób psychosomatycznych.**

- Emocje a zdrowie – poglądy.
- Klasyfikacja chorób psychosomatycznych.
- Wykaz chorób psychosomatycznych.

## **7. Wpływ stresu na zdrowie.**

**W tej lekcji zapoznasz się z wpływem stresu na zdrowie.**

- Reakcja organizmu na stres.
- Wpływ stresu na organizm.
- Konsekwencje stresu.
- Skutki stresu w ciąży.
- Skala stresu.
- Pozytywne efekty odpowiedniej dawki stresu.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **8. Techniki uwalniania się od stresu.**

**W tej lekcji zapoznasz się z różnego rodzaju metodami, które pomagają zniwelować stres - główną przyczynę chorób.**

- Proste sposoby na relaks.
- Biofeedback.
- Eutonia.
- Muzykoterapia.
- Progresywne rozluźnianie mięśni (terapia Jacobsona).
- Trening autogenny Schulza.

## **9. Medytacja – teoria i praktyka.**

**W tej lekcji dowiesz się:**

- czym jest medytacja,
- jakie są korzyści regularnego medytowania,
- jakie są metody wprowadzania się w stan medytacji.

## **10. Autosugestia, afirmacje i autohipnoza dla zdrowia.**

**W tej lekcji zapoznasz się z zastosowaniem autosugestii, afirmacji i autohipnozy dla zdrowia.**



**ASTRO SALUS**  
NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **11. Jak korzystać z wyobraźni, aby przywracać/zachowywać zdrowie.**

**W tej lekcji zapoznasz się z technikami wizualizacyjnymi dla zdrowia. Dowiesz się:**

- jak wyobraźnia wpływa na organizm,
- jak można nauczyć się wizualizować,
- jakie są zasady skutecznej wizualizacji,
- jakie są przykłady wizualizacji dla zdrowia,
- jak można wykorzystać metodę Silvy dla wspomnienia organizmu.

## **12. Metoda psychotroniczna dla zdrowia.**

**W tej lekcji zapoznasz się z wykorzystaniem metody psychotronicznej dla zdrowia.**

- Trzy jaźnie.
- Umiejętności niezbędne do skutecznego stosowania.
- Metoda psychotroniczna – przykład ogólny.
- Leczenie metafizyczne w różnych przypadkach.

## **13. Huna dla zdrowia.**

**W tej lekcji zapoznasz się z zastosowaniem Huny w uzdrawianiu.** Huna to starożytna nauka z okolicy Hawajów, której podejście do psychologii człowieka jest podobne do współczesnych przekonań psychologów.

- Co to jest Huna.
- Zasada działania Huny.
- Podstawowe zasady uzdrawiania w Hunie.
- Co to jest mana.
- Przykład modlitwy Huny.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



**ASTRO SALUS**  
NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## 14. Odstresowujące ćwiczenia zdrowotne.

Nie każdy potrafi łatwo się zrelaksować przy ćwiczeniach mentalnych. Powodem tego mogą być napięcia mięśniowe. Można je niwelować za pomocą progresywnego rozluźniania mięśni lub specjalnych ćwiczeń fizycznych. Wiele z nich nie tylko relaksuje i pozytywnie wpływa na kondycję, ale i ma szereg właściwości zdrowotnych.

**W tej lekcji dowiesz się, jakie ćwiczenia fizyczne wpływają na niwelację stresu. Między innymi poznasz podstawy:**

- rozgrzewki,
- relaksującej gimnastyki,
- stretchingu,
- jogi,
- tai chi,
- chi gongu.

Ponadto dowiesz się, jak na organizm wpływa qi gong i tai chi.

## 15. Arteterapia. Plastykoterapia, biblioterapia, choreoterapia i dramatoterapia.

**Arteterapia to inaczej leczenie sztuką.** Zaliczana jest do metod stosowanych we współczesnej psychoterapii, na przestrzeni wieków okazało się jednak, że ma ona również zbawienny wpływ na organizm.

**Do metod, które mają zastosowanie w arteterapii należą:**

- Dramatoterapia (terapia poprzez teatr),
- Choreoterapia (terapia ruchem),
- Biblioterapia (leczenie za pomocą książek),
- Plastykoterapia (wspomaganie za pomocą malarstwa i rzeźbiarstwa).

Każdą z tych form zajmiemy się w kolejnych lekcjach. Tu zostaną omówione choreoterapia, dramatoterapia, biblioterapia (terapia książką) i plastykoterapia. Muzykoterapia zostanie omówiona w osobnej lekcji.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)

[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)

[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## 16. Muzykoterapia.

W tej lekcji zapoznasz się z:

- historią,
- badaniami,
- wskazaniami,
- skutkami,
- kazuistyką

w muzykoterapii.

Dowiesz się także, jakie mogą być efekty leczenia śpiewem, poznasz wpływ muzyki na fizjologię oraz utwory przydatne w muzykoterapii.

## 17. Podstawy autopsychoterapii.

Emocje, myśli, przekonania i wyobrażenia mają wpływ na fizjologię ciała. Aby być zdrowym należy uwalniać się od negatywnych i budować w sobie pozytywne. **W tej lekcji poznasz podstawy prostej domowej autopsychoterapii.**

- Wpływ psychoterapii na zdrowie.
- Wizualizacje na oczyszczenie umysłu i duszy.
- Wizualizacje – budowanie pozytywnej osobowości.
- Afirmacje. Programowanie umysłu.
- Miłość i wdzięczność.
- Śmiechoterapia.

*Zapraszamy na kurs.*

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl)

[www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online/](http://www.astrosalus.pl/kursy-online/)

www.AstroSalus.pl  
www.Sukces-Biznes.pl  
kursy@astrosalus.pl