

УРОВЕНЬ 1, ГЛУБОКИЕ ТКАНИ

ОСНОВЫ МАССАЖА ГЛУБОКИХ ТКАНЕЙ И МИОФАСЦИАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Инструктор: Art Riggs, U.S.A.

(www.deeptissuemassagemanual.com)

Дата: 13-16 июня 2020 г.

Город: Киев

Страна: Украина

Цена: 400 €

Контактное лицо: Петр Сзаланьски +48 796700648, piotrszalanski@gmail.com

Эффективные мануальные терапевтические навыки - это больше, чем просто методы, изученные в книге или на семинаре. Выработка сильного и в тоже время приятного прикосновения необходима квалифицированному терапевту и требует знания биомеханики, точности глубины, скорости и комплексного намерения снять ограничения на фасцию, мышцы, неврологические схемы удержания и подвижность костей. Этот четырехдневный курс охватывает все аспекты навыков работы на мягких тканях и миофасциального высвобождения который подходит для всех уровней, от массажистов до опытного медицинского персонала.

На данном курсе будут продемонстрированы и отработаны обширные методы лечения всего тела, но основной упор будет сделан на выработку субъективных навыков работы с глубокими тканями независимо от того, какую работу вы выполняете, чтобы повлиять на изменения. Курс включают в себя темы:

- Навыки пальпации тканей и суставов
- Инструменты мануальной терапии - Правильное использование пальцев, суставов, кулака, предплечья и локтя
- Механика тела, которая обеспечивает силу, предотвращает чрезмерный износ и травмы, особенно на руках и больших пальцах
- Бесчисленное количество техник и стратегий для всего тела
 - Особые приемы для растяжения тканей, выравнивания мышц для эффективной работы суставов, снятия спаяк, освобождения от неврологических «зажимов»
 - Позиционирование клиентов, включая боковое позиционирование
- Введение в чтение тела
- Терапевтические стратегии для лечения
 - Ноги и ступни, чтобы обеспечить сбалансированную поддержку для тела
 - Передняя часть таза, с особым вниманием к поясничному отделу
 - Задняя часть таза и бедер с акцентом на глубокие ротаторы
 - Стратегия лечения мягких тканей спины, включая сгибание / разгибание / поворот позвоночника
 - Плечи и грудь
 - Руки и травмы от чрезмерных нагрузок
 - Работа с головой и техники для лечения прикуса

Арт Риггс



Арт Риггс является сертифицированным специалистом Advanced Rolfer®, который с 1988 года обучает глубокому массажу, в том числе физиотерапевтов и остеопатов в США, на международном уровне, в том числе в Великобритании, Европе, Австралии и на Дальнем Востоке.

Он является автором бестселлера - учебника «Миофасциальный и глубокий массаж тканей - Визуальное руководство», двух DVD-дисков с информацией более чем на 20 часов, переведенного на десятки языков.

Программа обучения

Первый день

9:00-9:30: Введение и описание программы всего курса
Анализ и цель курса, ответы на вопросы

9:30-10:30: Принципы глубокого массажа тканей
Упражнения для самостоятельной пальпации тканей на разной глубине
Изменения в фасции и влияние их на амплитуду движений

10:30-10:45: Утренний перерыв

10:45-12:00: Пальпация отдельных групп мышц на примере камбаловидной мышцы через икроножную мышцу

Ротаторы бедра через ягодичную мышцу

12:00-13:00: Биомеханика при массаже - демонстрация и применение
Использование энергии ног для минимизации мышечной нагрузки.

Приемы используемые в массаже, зацепы и растяжения

13:00-14:00: Обед

14:00-15:00: Растяжение “зажатой” ткани и нормализация скольжения фасции между собой

15:00-16:00: Положения пациента в позиции растяжения на примере грудная клетка, плечо, голеностоп

16:00-16:15: Послеобеденный перерыв

16:15-17:15: Упражнения - Использование кулака - Сохранение пальцев
руки / ноги, позвоночник, плечи

17:15-18:00: Введение в механику позвоночника

Пальпация шейных, грудных и поясничных позвонков

Второй день

- 9:00-10:00: Упражнения - Использование кулака - руки / ноги, ягодичные мышцы, грудная клетка
- 10:00-11:15: Упражнения - Использование пальцев - таз, бедро, голень
- 11:15-11:30: Утренний перерыв
- 11:30-12:15: Ощущение локальных и глобальных деформаций фасции, стратегия прямого или косвенного воздействия на них.
Спина, крестец, живот, грудь
- 12:15-13:00: Использование локтя - таз, ноги, предплечья
- 13:00-14:00: Обед
- 14:00-15:00: Чтение статического положения тела для определенных манипуляций
- 15:00-15:15: Послеобеденный перерыв
- 15:15-16:45: Боковое положение - нижняя часть тела / таз, переход на спину
- 16:45-18:00: Упражнения в парах

Третий день

- 9:00-10:15: Пальпация и механика движения рёбер
- 10:15-11:00: Демонстрация бокового положения верхней части тела
- 11:00-11:15: Утренний перерыв
- 11:15- 12:30: Практика, боковая часть верхней части тела
- 12:00-12:30: Лекция о разнице между симметрией и балансом
Демонстрация различий опорно -двигательного аппарата
- 12:30-3:30: Обед
- 13:30-14:45: Практика, поясничный отдел
- 14:45-15:45: Чтение тела, планирование сеанса
- 15:45-16:00: Послеобеденный перерыв
- 16:00-17:15: Механика костной и мягкой тканей. Пальпация шеи
- 17:15-18:00: Обзор вопросов за первые 3 дня

Четвертый день

- 9:00-10:30: Механика шейного отдела
Передние и задние мышцы шеи
Фасциальные модели деформации
- 10:30-10:45: Утренний перерыв
- 10:45-12:15: Техники улучшения сгибания / разгибания / вращения позвоночника
- 12:15-13:15: Обед
- 13:15-14:15: Демонстрация массажа всего тела
- 14:15-15:15: Практика - Первая половина массажа всего тела
- 15:15-15:30: Послеобеденный перерыв
- 15:30-16:30: Практика - Вторая половина массажа всего тела
- 16:30-18:00: Вопросы и закрытие курса