

**ТКАНИНИ ГЛИБОКИ, РІВЕНЬ I**  
**ОСНОВИ МАСАЖУ ТКАНИН ГЛИБОКИХ ТИСКУ ТА МІОФАЦІАЛЬНЕ ЗВОЛЬНЕНЕ**

**Інструктор:** Art Riggs, U.S.A.

[www.deeptissuemassagemanual.com](http://www.deeptissuemassagemanual.com)

**Дата проведення:** 13-16 червня 2020 року

**Місто:** Київ

**Країна:** Україна

**Ціна:** 400 €

**Контакт:** Piotr Szalański +48 796700648, [piotrszalanski@gmail.com](mailto:piotrszalanski@gmail.com)

Ефективні лікувальні навички - це набагато більше, ніж просто методи, вивчені в книзі чи майстерні. Тренування потужного і приємного дотику є важливим для кваліфікованого терапевта і вимагає знань у галузі біомеханіки, точності в деталях, швидкості та комплексних дій по звільненню напруження на поверхні, м'язах, неврологічних стримуваннях та кісткових рухливостях. Цей чотириденний курс охоплює всі аспекти навичок м'яких тканин та МІОФАЦІАЛЬНЕ ЗВОЛЬНЕНЕ і підходить для всіх рівнів терапевтичної роботи з тілом, від терапевтичного масажистів до досвідчених медичних фахівців.

Буде продемонстровано і застосовано широкі методи лікування всього тіла, але основний акцент буде зроблено на тренування загальних практичних навичок роботи з тканиною, незалежно від того, який тип роботи ви виконуєте, для того, щоб вплинути на глибокі зміни в організмі.

Теми семінару включають:

- Навички пальпації для артикуляції тканин та суглобів
- Інструменти мануальної терапії - Правильне використання пальців, колін, кулаків, передпліччя та ліктя
- Механіка тіла для забезпечення сили та запобігання надмірних травм, особливо рук та великих пальців
- Незліченна кількість прийомів і стратегій для всього організму
  - Спеціальна методика ударного подовження тканини, вирівнювання м'язів для ефективної функції суглобів, звільнення прилипання, звільнення неврологічної компенсаторної структури
  - Позичіонування пацієнтів, включаючи позиціонування на боці
- Знайомство з читанням тіла
- Терапевтичні стратегії лікування
  - Ноги і стопи, в цілю забезпечити збалансовану підтримку тіла
  - Передній таз з особливою увагою до поперекового м'язу і клубової кишки
  - Задній таз і стегна з акцентом на глибокі ротатори
  - Стратегії м'якої тканини спини, включаючи згинання / розгинання / згинання в сторони / обертання хребта
  - Плечі та груди

- Руки та травми надмірного використання
- Робота з головою та зовнішні техніки для щелепи.

### **Арт Риггс:**



Арт Риггс - це сертифікований передовий Rolfer®, який з 1988 року викладає заняття з тілом для масажистів та медичних працівників, включаючи фізичних терапевтів та остеопатів у США, за кордоном, у тому числі у Великобританії, Європі, Австралії та на Далекому Сході.

Він є автором найпопулярнішого підручника «Масаж глибоких тканин та міофасціальний випуск - Візуальний посібник з техніки», який перекладено на десять мов, та двох відомих DVD-наборів з інформацією понад 20 годин.

## **Розклад - чотириденний DT I, Скорочена програма**

### **ДЕНЬ ПЕРШИЙ**

9:00-9:30: Вступ та огляд цілого семінару.

Обговорення та уточнення цілей для семінару, включаючи обговорення з учнями їх цілей для цього семінару

9:30-10:30: Методики масажу глибоких тканин.

Вправи для самопальпування глибоких, поверхових зразків руху та кінцевого діапазону руху.

10:30-10:45: Ранкова перерва

10:45-12:00: Пальпація м'язових шарів.

Прощупування камбалаподібного м'яза через литковий м'яз, глибоких ротаторів через м'язи сідничні, грудний малий через грудний великий м'яз

12:00-13:00 : Біомеханіка - демонстрація та практика - Використання центральної енергії та ніг для мінімізації напруги м'язів.

Специфіка впливу після інсульту – полегшення подовження, закріплення та розтягання

13:00-14:00: Обід

14:00-15:00 Вплив після інсульту, продовження.

Поділ на відсіки, полегшення скорочення, поділ м'язового відсіку, ролованне м'язів для звільнення від глибоких обмежень і вправлення для відновлення функції суглоба, перехресне волокно

15:00-16:00; Інструменти - використання передпліччя - полегшення подовження, закріплення та розтягання.

Квадріцепс, іліотібіальний тракт, грудна клітина, гомілковостопний суглоб для обстеження

16:00-16:15 Післяобідня перерва

16:15-17:15: Інструменти - Використання кистей рук – захист великих пальців рук  
Кісті рук/стопи, хребет, трапеція

17:15-18:00: Вступ до спінальної механіки хребта.

Пальпація шийного, грудного та поперекового відділу хребта.

## **ДЕНЬ ДРУГИЙ**

9:00-10:00: Інструменти - Використання кулака.

Іліотібіальний тракт, руки/ноги, сідничні та грудні м'язи

10:00-11:15: Використання пальці для розтягування фасціальної тканини, поділ м'язового відсіку, ролованне м'язів.

Сакрум, литкі, іліотібіальний тракт, SCM

11:15-11:30: Ранкова перерва

11:30-12:15:-- Методика прощупування фасціальної напруги, локальні та загальні – пряма або непряма ціль позбавлення.

Спина, сакрум, живіт, грудна клітина

12:15-13:00: Використання ліктя – вложити і почекати.

М'яз, що випрямляє, вставка підколінного сухожилля, великаберцова кістка, стопи, передпліччя

13:00-14:00: Обід

14:00-15:00: Статичне читання тіла – цілі для конкретних технік

15:00-15:15: Післяобідня перерва

15:15-16:45: Лежання на боку - нижня частина тіла/таза.  
Привідний м'яз, іліотібіальний тракт, переключення назад (quadratus lumborum)

16:45-18:00: Праця поперекового м'язу

### **ДЕНЬ ТРЕТІЙ**

9:00-10:15: Механіка та пальпація руху ребер

10:15-11:00: Демонстраційне бокове лежання верхньої частини тіла

11:00-11:15: Ранкова перерва

11:15- 12:30: Практикум, бокове лежання, верхня частина тіла

12:00-12:30: Лекція про різницю між симетрією та рівновагою.  
Демонстрація кісткових відмінностей між тілами

12:30-13:30: Обід

13:30-14:45: Робота підвздошного м'язу.

14:45-15:45: Читання тіла, планування сесій

15:45-16:00: Післяобідня перерва

16:00-17:15: Механізм костної та м'яких тканин і пальпація шиї

17:15-18:00: Огляд питань за перші 3 дні.

### **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ**

9:00-10:30: Робота на шиї.  
М'язове/поверхове звільнення  
Передня і задня мускулатура  
Методика поверхневої напруги від рук

10:30-10:45: Ранкова перерва

10:45-12:15: Методи вдосконалення згинання / розгинання / обертання хребта

12:15-13:15: Обід

13:15-14:15 Демонстрація масажу повного тіла

14:15-15:15: Демонстрація масажу першої половини цілого тіла

15:15-15:30: Післяобідня перерва

15:30-16:30: Демонстрація масажу другої половини цілого тіла

16:30-18:00: Питання та закриття курсу.