

Цикл состоит из трех семинаров:

### **1. Прикладная пальпаторная анатомия для массажистов (9 уч. часов)**

**Цель семинара –**

1. Углублённое освоение анатомии и физиологии.
2. Изучение различных подходов в массаже.
3. Практическая наработка новых приёмов.
4. Расширение клинического кругозора.
5. Вариации предварительной диагностики.

**Программа семинара:**

1. Понятие развёрнутого пространства. Орошаемые площади, взаимодействующие поверхности, километры сосудов. Невообразимо большое – в удивительно малом. Мудрость природы.
2. Обучение через понимание, а не заучивание. Физиология – как основа понимания процессов жизнедеятельности организма. Почему самые мелкие сосуды являются самыми главными. Что скрывается за термином «иннервация».
3. Не только функция, но и взаимосвязь. Относительность целостного подхода. Ознакомление с «Анатомическими поездами» Томаса Майерса и другими вариантами миофасциальных связей (Леопольд Бюске «Мышечные цепи», Томас Ханна «Соматика»).
4. Визуализация знаний. Умение видеть (представлять) то, что находится под руками массажиста (видео: кости, суставы, мышцы в 3D). Ориентиры тела (поперечные отростки атланта, свободные рёбра, клювовидный отросток лопатки, малая грудная мышца, подъязычная кость, запирающее отверстие, крестцово-бугорная связка, поперечно-ободочная кишка). Практические занятия: нахождение ориентиров, отслеживание фасциальной игры, уравнивание суставов.
5. Практические занятия на примере импинджмент-синдрома и синдрома «замороженного плеча». Подробный разбор причин и последствий.

### **2. Принципы профессиональной безопасности и эргономика в работе массажистов. Собственное тело как источник движения (9 уч. часов)**

**Цель семинара –**

1. Сохранение собственного здоровья массажиста.
2. Физиология движения как путь к восстановлению.
3. Расширение клинического кругозора.
4. Перестройка патологических паттернов через движение.

**Программа семинара:**

1. Центр тяжести. Центрирование, направление, векторное воздействие, использование собственного веса и гравитации.
2. Рычаги. Оптимальное воздействие: минимум усилий, максимум контроля управления движением.
3. Расслабленные руки. Для чего нужны расслабленные руки. Внимание как действующий инструмент. Колебание и вибрация.
4. Развитие способностей. Подвижность тела, контроль усилия, точность. Метод Фельденкрайза. Переобучение нервной системы. Понятие правильного движения. Практика: походка, постановка стопы, сесть – встать, спиралевидные движения.
5. Советы пациентам. Массажист – как специалист по восстановлению нормальной подвижности.

### **3. Глубокотканый массаж в практике массажиста (18 уч. часов)**

**Цель семинара –**

1. Углублённое освоение анатомии и физиологии.
2. Изучение различных подходов в массаже.
3. Практическая наработка новых приёмов.
4. Расширение клинического кругозора.
5. Вариации предварительной диагностики.

**Программа семинара:**

1. Глубокотканый массаж. История возникновения. Структурная интеграция, рольфинг – Ида Полин Рольф. Современные аспекты применения фасциальных техник в массажной практике.
2. Физиологические основы. Соединительная ткань – как особый тканевой ресурс организма. Миофасциальная система. «Анатомические поезда» Томаса Майерса.
3. Особенности, и отличия от других видов массажа. Целостный подход, скорость, глубина проработки, показания и противопоказания.
4. Основные приёмы. Постановка тела массажиста: рычаги, удобные позиции, перемещения у стола. Различные укладки пациента. «Диалог» с тканями. Внимание.
5. Практическая работа. Элементы глубокотканного массажа на нижних конечностях, спине, шее. Миофасциальный релизинг. Проработка триггерных точек.