

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ РОЛЛОВ В КОНТЕКСТЕ МЕТОДА ФЕЛЬДЕНКРАЙЗ

Выполнила:
Суликаева Лилия
Валерьевна

Метод Моше Фельденкрайза

- Моше́ Пинхас Фельденкрайз (6 мая 1904, Славута — 1 июля 1984, Тель-Авив) — инженер и основоположник метода Фельденкрайза — системы развития человеческого потенциала, основанной на самосознании и понимании себя в процессе работы над движением тела.
- **«Невозможное делайте возможным, возможное — лёгким, а лёгкое — элегантным.»**





Работа по методу осуществляется в двух формах:

- 1) **индивидуальная (Функциональная интеграция)** — в процессе которой практик производит мануальную работу с клиентом, благодаря развитому пониманию и чувствительности помогая ему по-новому почувствовать свое тело (движение используется как «язык мозга»).
- 2) **групповая (уроки Осознавания через движение или «трансформирующие уроки движения»)** — во время которых инструктор голосом направляет занимающихся через специально разработанные серии движений на различные темы с теми же целями, что и при индивидуальной работе.



Роллы/валики



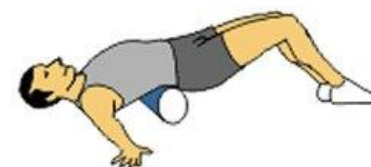
Hamstrings

Outer thigh (ITB)



Thigh

Erector Spinae (Back)



Hip (TFL)

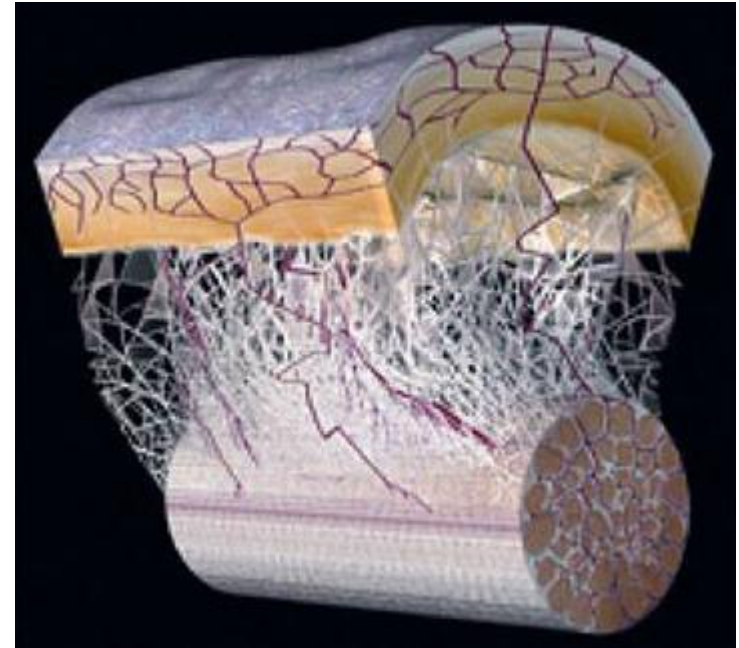
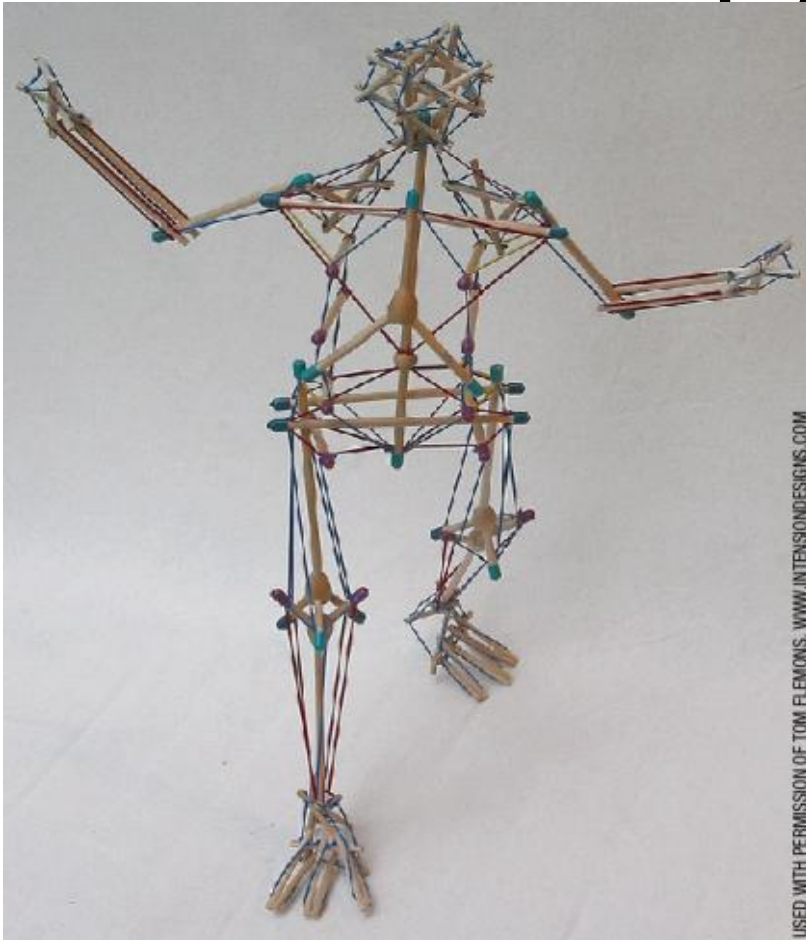


eg (peroneals)

Upper back (Rhomboids)

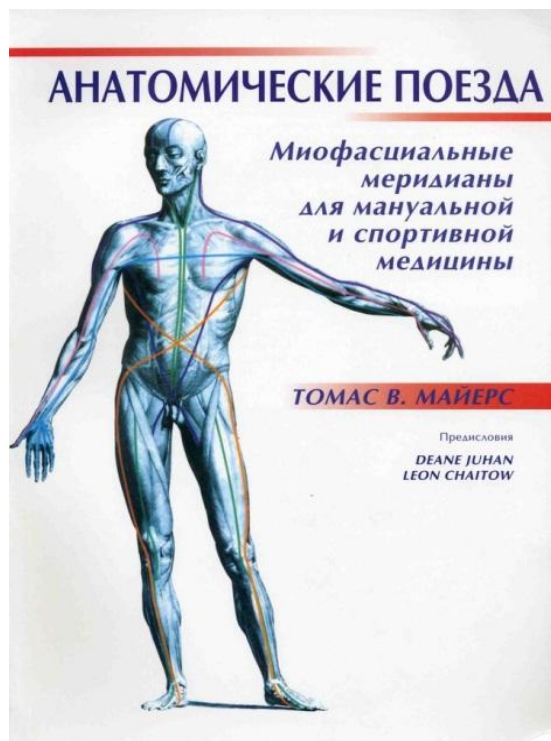


Фасция как глобальная структура



Классификация сенсорных рецепторов

Рецепторный тип по модальности	Основная классиф.	Классиф. По локализации	Примеры
Механо-рецепторы	Специализированные рецепторы	дистантный интерорецептор	Cochlear hair cells Vestibular system hair cells
	Мышцы, суставы	проприорецептор	Muscle spindles Golgi tendon organs
	Кожа, висцер.	экстерорецептор	Pacinian corpuscle Bare nerve endings
	Сердечно-сосуд	интерорецептор	Arterial baroreceptors Atrial volume receptors
Хеморецепторы	Специализир.	дистантный экстерорец	Olfactory receptors Taste receptors
	Кожа, висцер.	экстерорец. интерорецептор	Nociceptors Nociceptors Glomus cells (carotid body PO_2) Hypothalamic osmoreceptors & glucose receptors
Фоторецепторы	Специализир	дистантный	Retinal rods & cones
Терморецепторы	кожа	Экстерорецепт.	Warm and cold receptors
	цнс	Интерорецт.	Temperature-sensing hypothalamic neurons



Томас Майерс

