

# Фасциальный релиз для структурного баланса

Структурный паттерн каждого человека уникален — он состоит из множества переменных, которые объединены, чтобы создать форму каждого из нас. Чтение тела безусловно требует практики. И все же в одной книге почти невозможно прописать практику для всех возможных 7 миллиардов изменений, которые есть вы или ваш клиент.

Здесь мы даем вам направление, чтобы увидеть многие из общих тенденций, с визуальными примерами, где это возможно. В каждой главе содержится структурная анатомия части тела, с которой предполагается работа, даны подсказки и идеи о том, что искать при анализе клиентов, и предложены стратегии и инструменты работы с фасциальными парусами и оттяжными канатами, удерживающими их.

# ФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ ДЛЯ СТРУКТУРНОГО БАЛАНСА

**150** ЦВЕТНЫХ  
ФОТОГРАФИЙ

Томас В. Майерс

Thomas W. Myers

Джеймс Эрлз

James Earls

**Анатомические Поезда**

в практике мануальных  
терапевтов и  
специалистов  
по восстановлению  
движения



## **Анатомические Поезда**

в практике мануальных терапевтов  
и специалистов по восстановлению  
ДВИЖЕНИЯ

# ФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ ДЛЯ СТРУКТУРНОГО БАЛАНСА

Томас В. Майерс

Thomas W. Myers

Джеймс Эрлз

James Earls



Москва, 2019

УДК 611  
ББК 28.706  
М14

Thomas Myers and James Earls  
FASCIAL RELEASE FOR STRUCTURAL BALANCE

© Thomas Myers and James Earls, 2010, 2017. All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means — electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise — without the written permission of the publisher.

For information, contact Lotus Publishing or North Atlantic Books.

First published in 2010. This revised edition published in 2017 by Lotus Publishing  
Apple Tree Cottage, Inlands Road, Nutbourne, Chichester, PO18 8RJ and North Atlantic Books,  
Berkeley, California Anatomical Drawings Amanda Williams, Emily Evans

Публикуется по соглашению с North Atlantic Books (USA) и Lotus Publishing (Великобритания)  
при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Научный редактор: *Василий Николаевский*,  
телесно-ориентированный специалист, двигательный терапевт

**Майерс, Томас.**

М14 Фасциальный релиз для структурного баланса / Томас Майерс, Джеймс Эрлз ; [перевод с английского К. С. Мищенко]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. : ил. — (Медицинский атлас).

ISBN 978-5-04-104734-4

Структурный паттерн каждого человека уникален — он состоит из множества переменных, которые объединены, чтобы создать форму каждого из нас. Чтение тела, безусловно, требует практики. И все же в одной книге почти невозможно прописать практику для всех возможных 7 миллиардов изменений, которые есть вы или ваш клиент. Здесь мы даем вам направление, чтобы увидеть многие из общих тенденций, с визуальными примерами, где это возможно. В каждой главе содержится структурная анатомия части тела, с которой предполагается работа, даны подсказки и идеи о том, что искать при анализе клиентов, и предложены стратегии и инструменты работы с фасциальными парусами и оттяжными каналами, удерживающими их.

УДК 611  
ББК 28.706

# Содержание

Предисловие / Как пользоваться этой книгой . . . . .	7
<b>ГЛАВА 1. Введение в техники фасциального релиза . . . . .</b>	<b>9</b>
Человеческие Паттерны . . . . .	10
Знакомство с Фасциальной Сетью . . . . .	12
Тенсегрити . . . . .	20
<b>ГЛАВА 2. Фасциальный релиз и совершенствование вашего прикосновения . . . . .</b>	<b>25</b>
РОСВоЗ (DASIE): Разработка (Development), Оценка (Assessment), Стратегия (Strategy), Воздействие (Intervention), Завершение (Ending) . . . . .	27
Техники Фасциального Релиза . . . . .	31
Механика Тела. . . . .	35
Вопрос Направления . . . . .	41
Составление Плана Сеанса . . . . .	44
<b>ГЛАВА 3. Чтение тела . . . . .</b>	<b>47</b>
5 стадий Чтения Тела . . . . .	51
Процесс Чтения Тела . . . . .	57
<b>ГЛАВА 4. Стопа и голень . . . . .</b>	<b>63</b>
Кости Ноги: просто, как 1, 2, 3... 4, 5. . . . .	64
Суставы: Шарниры и Спирали . . . . .	65
Арки как «Вторичные изгибы» . . . . .	67
Кости Арок Стоп . . . . .	68
Подошвенные Ткани . . . . .	70
Мышцы Голени . . . . .	72
Чтение Тела применительно к Стопе и Голени. . . . .	78
Техники для работы со Стопой и Голенью . . . . .	81
Чтение Тела: Продвинутый уровень . . . . .	98
<b>ГЛАВА 5. Колено и бедро . . . . .</b>	<b>103</b>
Коленный сустав . . . . .	104
Одно- и двухсуставные Мышцы Бедра . . . . .	107
Чтение Тела применительно к Колену и Бедру. . . . .	113
Техники для работы с Коленом и Бедром . . . . .	114
Чтение Тела: Продвинутый уровень . . . . .	122
<b>ГЛАВА 6. Бедро и тазобедренный сустав . . . . .</b>	<b>125</b>
Кости . . . . .	128
Связки . . . . .	131

Мышцы . . . . .	134
1. Вертельный Веер . . . . .	135
2. Веер Ветви . . . . .	139
3. Паховый Веер . . . . .	140
Чтение Тела применительно к Тазу. . . . .	144
Техники для работы с Тазом. . . . .	150
Чтение Тела: Продвинутый уровень . . . . .	164
<b>ГЛАВА 7. Живот, грудная клетка и дыхание . . . . .</b>	<b>169</b>
Живот и Рёбра: Поддержка для Вентральной полости . . . . .	170
Живот и Рёбра: Рёберная корзина . . . . .	177
Вспомогательные Мышцы Дыхания . . . . .	179
Диафрагма . . . . .	181
Чтение Тела: Абдоминальная область, Грудной отдел и Дыхание . . . . .	184
Техники для работы с Брюшной и Грудной областями . . . . .	187
Чтение Тела: Продвинутый уровень . . . . .	194
<b>ГЛАВА 8. Позвоночник . . . . .</b>	<b>199</b>
Позвоночный столб. . . . .	200
Мускулатура . . . . .	205
Шея . . . . .	208
Чтение Тела: Позвоночник . . . . .	215
Техники для Позвоночника . . . . .	217
Чтение Тела: Голова и Шея . . . . .	228
Техники для Шеи . . . . .	230
Чтение Тела: Продвинутый уровень . . . . .	238
<b>ГЛАВА 9. Плечо и рука . . . . .</b>	<b>247</b>
Плечо . . . . .	248
Линии Руки . . . . .	257
Чтение Тела: Плечи . . . . .	263
Техники для Плеча и Руки . . . . .	266
Техники для Вращательной Манжеты . . . . .	274
Интеграция . . . . .	287
Чтение Тела: Продвинутый уровень . . . . .	287
Линии Анатомических Поездов . . . . .	293
<b>Приложение 1 . . . . .</b>	<b>293</b>
<b>Приложение 2 . . . . .</b>	<b>301</b>
<b>Предметный указатель . . . . .</b>	<b>309</b>



# Предисловие/Как пользоваться этой книгой

Структурный паттерн каждого человека уникален — он состоит из множества переменных, которые объединены, чтобы создать форму каждого из нас. При этом любой анализ структуры обязательно имеет ограничения. Будь то сознательный или бессознательный выбор, унаследованный дизайн или приобретенная привычка через физическую или психологическую травму, мы формируем наше тело и, следовательно, ткани, которые его поддерживают, в одну из семи миллиардов возможностей, которые есть вы или ваш клиент. Чтобы покрыть каждый из возможных капризов формы, потребуется том во много раз больше, чем этот.

Поэтому в этой книге мы даём вам направление, чтобы увидеть многие из общих тенденций, с визуальными примерами, где это возможно. Каждая глава дает вам введение в структурную анатомию части тела, затем — подсказки и идеи о том, что искать при анализе клиентов, а завершается стратегиями и инструментами работы с фасциальными парусами и оттяжными канатами, удерживающими их.<sup>1</sup>

Из-за всеобъемлющей природы формирования человеческой структуры трудно дать линейный и методический анализ каждой возможности, к тому же это утомило бы читателя. Там, где логика, лежащая в основе техники, не была четко охвачена анатомическим введением или Чтением Тела<sup>2</sup>, мы привели структурные примеры.

В некоторых случаях приводится только один пример, поскольку постоянное напоминание о том, что «при наличии противоположного паттерна отношение тканей будет обратным», снова будет утомлять читателя. Предполагается простое понимание антагонистических взаимоотношений мышц. Хотя эта книга может быть самостоятельной, многие из методов,

представленных здесь, основаны на теории Анатомических Поездов, изложенной в книге «Анатомические поезда: Миофасциальные меридианы для мануальных терапевтов и специалистов по восстановлению движения» (Майерс, 2014)<sup>3</sup>, и мы не повторяли все детали каждого миофасциального меридиана. Эта информация легко доступна в других источниках, если вы хотите продолжить ее изучение. Для удобства краткое изложение каждого меридиана приводится в Приложении 1. Тем не менее читатели, не знакомые с «Анатомическими поездами», всё равно найдут в этом руководстве многие техники и понимание, необходимые, чтобы начать вносить изменения в осанку и движения своих клиентов.

Техники представлены на локальном уровне, а не в соответствии с картой Анатомических Поездов; хотя там, где область воздействия находится в пределах территории Поезда, на неё для вашего удобства есть ссылка. Это позволяет практикующему использовать преимущества фасциальных непрерывностей, расширяя возможности высвобождения одной области и работая над смежными элементами этой же линии. Так, например, если хамстринги<sup>4</sup> сопротивляются расслаблению или удлинению, попробуйте следовать Поверхностной Задней Линии, значительным элементом которой они являются. Мы можем достигнуть дополнительного освобождения, работая с икроножной мышцей, или крестцово-бугорной связкой, или даже с маленькими подзатылочными мышцами. Расшифровка аббревиатур линий приведена в конце этого раздела.

Чтение Тела действительно требует практики, и у нас есть ряд других ресурсов, чтобы помочь вам в этом, если вы захотите продолжить; для получения более подробной информации смотрите раздел Ресурсы. Кроме того, мы проводим ряд семинаров по всему миру, в которых мы объединяем теорию Ана-

<sup>1</sup> Как любитель ходить под парусом, Томас Майерс часто использует в качестве метафоры устройство яхты и соответствующую терминологию.

<sup>2</sup> Авторская методика постуральной визуальной диагностики.

<sup>3</sup> Книга переведена и издана на русском языке в 2018 году.

<sup>4</sup> Мышцы задней поверхности бедра: двуглавая, полуперепончатая и полусухожильная.

томических Поездов, Чтение Тела и Техники Фасциального Релиза (ТФР).

Описанные техники не являются исчерпывающими. Определённые области были опущены, поскольку их интимная природа не располагает для обучения без практического руководства, которое доступно на семинаре или при наставничестве. Даже предложенные техники могут применяться в различных вариациях. Мы призываем вас творчески адаптировать их к людям с точки зрения направления, глубины и выбора положения вашего тела и используемого аппликатора — пальцев, ладони, костяшек или локтя. Что важно, так это ваше понимание того, чего вы пытаетесь достичь, и природа ткани, с которой вы работаете. Многие из этого будут зависеть от пальпаторной обратной связи, чему можно научиться только на практике и под определенным руководством.

Тем не менее мыслящий практик будет хорошо подготовлен, чтобы с уверенностью смотреть в лицо широкому кругу клиентов после отработки многочисленных мануальных подходов, изложенных в этой книге. Мы надеемся, что сможем помочь читателю увидеть в этих техниках шаблоны и идеи, адаптивные к потребностям клиента и его тканям. Работайте с идеей, согласно которой каждое вмешательство является «коммуникацией между двумя интеллектуальными системами», что достигается путем включения и поддержания синхронизации в ткани. Даже опытный практик почерпнёт много полезного из вводных разделов каждой главы.

В большинстве своём анатомию преподают сегодня, используя традиционные части тела, и часто игнорируют важные качества фасциальной тесьмы, в частности, миофасциальные непрерывности, которые рассматриваются в этой книге. Использование названий отдельных мышц может создать впечатление, что они являются отдельными, самостоятельными объектами сами по себе, но некоторые направления современных исследований показывают ограниченность этого способа мышления (Franklin-Miller et al. 2009, Huijijng & Baan 2008, Myers 2014, Stecco et al. 2009a, van der Wal 2009, Wilke et al. 2016). Хотя мы описываем каждую из техник знакомой мышечной

терминологией, держите в голове идею о непрерывности оболочек, мембран и тесьмы из прочной эластичной ткани, которая содержит сократительные мышечные клетки. Когда мы ссылаемся на любой мускул в этом тексте, пожалуйста, поймите: мы считаем, что он имеет более обширное соединение в теле за пределами его традиционного начала и места прикрепления. Другими словами, в этой книге названия мышц можно рассматривать как «почтовые индексы» для мышечных тканей и сопутствующих фасций в этой области.

Наша масштабная цель состоит в том, чтобы побудить вас думать и анализировать по-другому: вместо того, чтобы увлечься рассказом клиента про его боль и искать единственного виновника, посмотрите шире, чтобы выстроить историю всей его структуры. Разработайте глобальную стратегию, разверните структурный подход, используя фасциальный релиз, и работайте с тем, чтобы исследовать паттерн его тела. Вы и ваш клиент будете вознаграждены более устойчивыми результатами и неожиданными открытиями того, как устанавливаются взаимосвязи в теле. Эта книга содержит введение к этому увлекательному и полезному подходу в работе с телом. Мы призываем вас двигаться дальше, посещая любой из многочисленных семинаров, доступных по всему миру. Мы с нетерпением ждем встречи с вами лично и в ближайшее время.

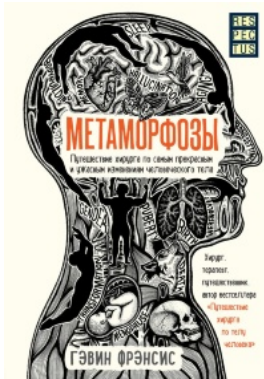
Желаем вам всяческих успехов.

Томас Майерс и Джеймс Эрлз

### Расшифровка сокращений Анатомических Поездов

ПФЛ — Поверхностная Фронтальная Линия  
ПЗЛ — Поверхностная Задняя Линия  
ЛЛ — Латеральная Линия  
СЛ — Спиральная Линия  
ГФЛ — Глубинная Фронтальная Линия  
ПФЛР — Поверхностная Фронтальная Линия Руки  
ГФЛР — Глубинная Фронтальная Линия Руки  
ПЗЛР — Поверхностная Задняя Линия Руки  
ГЗЛР — Глубинная Задняя Линия Руки  
ФФЛ — Фронтальная Функциональная Линия  
ЗФЛ — Задняя Функциональная Линия

## Рекомендована література



**Метаморфозы.**  
Путешествие хирурга  
по самым прекрасным  
и ужасным изменениям  
человеческого тела

Перейти до категорії  
**Медична література**

**MEDLIT**  
медична література

**КУПИТИ**