

# 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



Outer thigh (ITB)



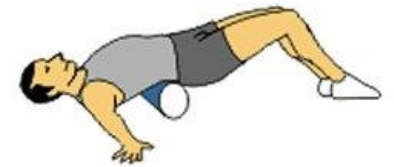
Hamstrings



Thigh



Erector Spinae (Back)



Hip (TFL)



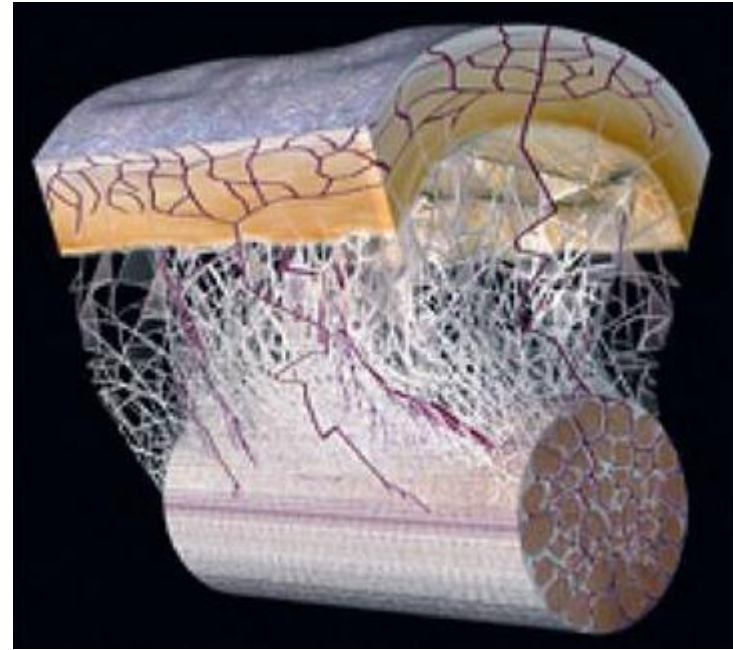
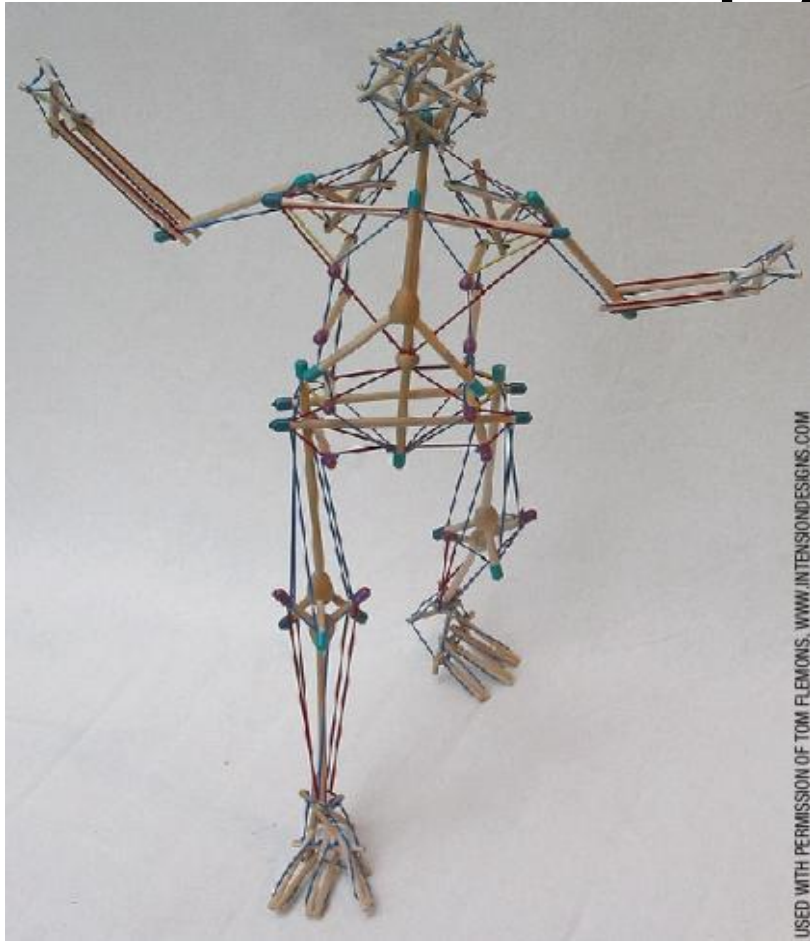
leg (peroneals)



Upper back (Rhomboids)

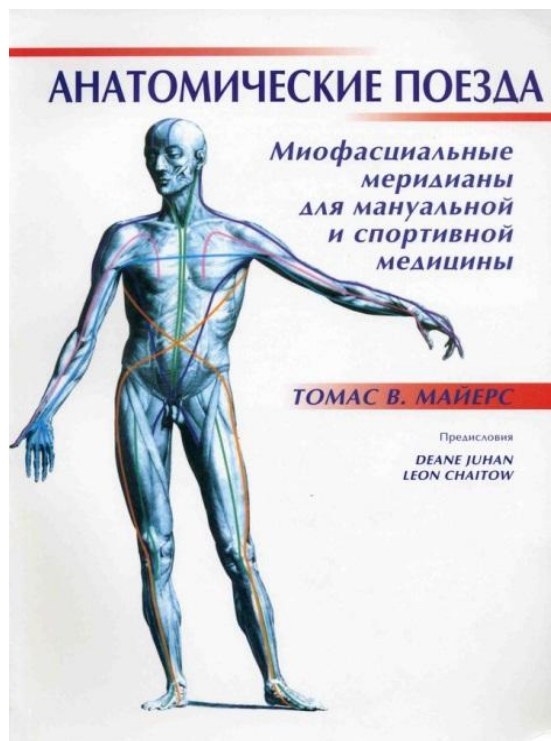
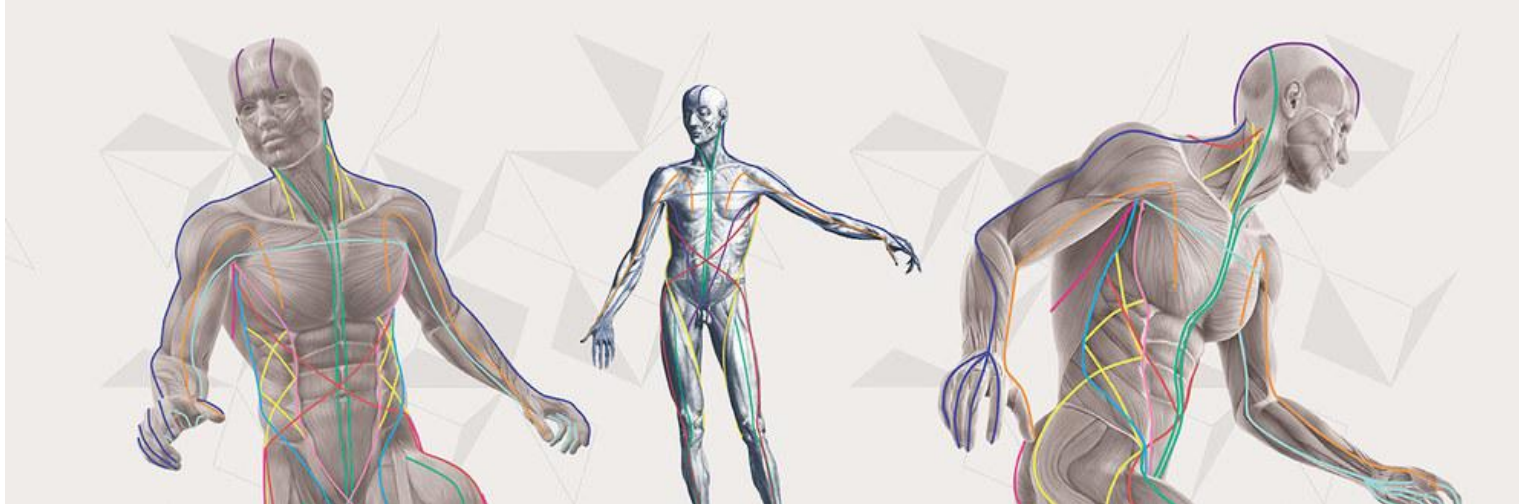


# Фасция как глобальная структура



# 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 Muscle spindles
	Мышцы, суставы	проприорецептор	Golgi tendon organs
	Кожа, висцер.	экстерорецептор	Pacinian corpuscle Bare nerve endings
	Сердечно-сосуд	интерорецептор	Arterial baroreceptors Atrial volume receptors
Хеморецепторы	Специализир.	дистантный экстерорецептор	Olfactory receptors Taste receptors
	Кожа, висцер.	экстерорецептор 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	Интерорецепт.	Temperature-sensing hypothalamic neurons



Томас Майерс





