

Валерия Иванова



**Практическое пособие по
анатомическим поездкам
Томаса Майерса**

Валерия Иванова

Практическое пособие

по анатомическим

поездам Томаса Майерса

<https://litres.ru/74195372>

SelfPub; 2026

Аннотация

Практическое руководство Ивановой Валерии Анатольевны (июль 2026 г.) Основано на концепции анатомических поездов Т. Майерса и посвящено биомеханике миофасциальной системы человека.

В книге детально разобраны структура и функции шести ключевых фасциальных линий, а также изложен закон поиска истинных причин боли в теле. Практический блок включает пошаговую методику ручного миофасциального релиза (МФР) для всех линий и 5 ситуационных задач для самоконтроля. Издание снабжено интерактивным оглавлением.

Предназначено для массажистов, тренеров, реабилитологов и специалистов по движению.

Важное примечание представленный материал основан на личном практическом опыте автора, носит исключительно

ознакомительный характер и не заменяет прохождение профильного медицинского или академического обучения.

Правовая информация: Авторское право.

Все права защищены.

Полное или частичное копирование, тиражирование и распространение материалов пособия без согласия автора запрещено и преследуется по закону РФ.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Валерия Иванова

Практическое пособие по анатомическим поездам Томаса Майерса

Глава

МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ МЕРИДИАНЫ: ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО АНАТОМИЧЕСКИМ ПОЕЗДАМ ТОМАСА МАЙЕРСА

ИНТЕРАКТИВНОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. Магия фасциальной паутины и Главный закон боли

ГЛАВА 1. Поверхностная Задняя Линия (ПЗЛ) — Главный тормоз

ГЛАВА 2. Поверхностная Фронтальная Линия (ПФЛ) — Панцирь робота

ГЛАВА 3. Латеральная Линия (ЛЛ) — Боковой стабилизатор

ГЛАВА 4. Спиральная Линия (СЛ) — Петля вращения

ГЛАВА 5. Функциональные Линии (ФЛ) — Диагонали силы

ГЛАВА 6. Глубинная Фронтальная Линия (ГФЛ) — Жизненный стержень

ГЛАВА 7. Методичка по ручному МФР-массажу всех линий

ГЛАВА 8. Итоговый экзамен: 5 ситуационных задач для самоконтроля

ВВЕДЕНИЕ. Магия фасциальной паутины и Главный закон боли

Классическая анатомия совершила фундаментальную ошибку: она веками изучала человека, разрезая его мышцы на изолированные кусочки. Томас Майерс доказал, что в живом теле ни одна мышца не работает в одиночку. Все они упакованы в непрерывные ленты из соединительной ткани — фасции, образуя единую 3D-сеть натяжения .

По этим фасциальным рельсам передается механическое усилие (ходят поезда). Из этого вытекает Главный закон Майерса: «Там, где болит, почти всегда находится безвинная жертва. Настоящий преступник спрятан в противоположном конце фасциальной линии» .Чтобы вылечить боль, нужно найти и расслабить «преступника».

ГЛАВА 1. Поверхностная Задняя Линия (ПЗЛ) — Главный тормоз

1. Анатомические рельсы (Маршрут)

Начинается на подошве стопы (подошвенный апоневроз) Ахиллово сухожилие Икроножная мышца Задняя поверхность бедра (бицепс бедра) Крестец Мышцы, выпрямляющие позвоночник (вдоль всего хребта) Затылок Сухожильный шлем головы Заканчивается прямо на надбровных дугах.

2. Задание в механизме (Функция)

Удерживает тело человека в вертикальном положении. Без этой непрерывной сильной «резинки» на задней стороне тела мы бы просто упали лицом вперед под воздействием силы гравитации. Она разгибает корпус и тормозит нас при наклоне.

3. Diagnostica (Тест)

Тест «Наклон вперед»: Встаньте прямо, стопы вместе. Мягко наклонитесь вниз, пытаясь коснуться пальцами рук пола, не сгибая колени.

Норма: Спина сгибается равномерной дугой, ладони или пальцы свободно ложатся на пол без острой боли за коленями.

Маркер поломки: Пальцы не достают до пола 10–

20 см, сзади под коленями или в поясице возникает резкое ощущение жесткого каната, который не пускает вниз.

4. Где прячется скрытый «преступник»?

У вашего клиента хронически болит шея или раскалывается затылок. Он тратит деньги на массаж шеи, но боль возвращается через час.

Истинная причина: У клиента жесткая, забитая подошвенная фасция на стопе (например, из-за плохой обуви). ПЗЛ натянулась на самой нижней станции (на стопе) и потянула за собой всю ленту вверх. Натяжение дошло до затылка и зажало шею. Решение: катать стопой теннисный мяч, и шея мгновенно расслабится.

ГЛАВА 2. Поверхностная Фронтальная Линия (ПФЛ) — Панцирь робота

1. Анатомические рельсы (Маршрут)

Начинается на тыльной стороне пальцев стопы Передняя поверхность голени Квадрицепс (бедро спереди) Прямая мышца живота (пресс) Грудина Грудино-ключично-сосцевидная мышца (боковая часть шеи) Заканчивается за ухом.

2. Задание в механизме (Функция)

Балансирует Заднюю линию. Отвечает за сгибание тела вперед, вынос ноги при шаге и защиту органов брюшной полости.

3. Diagnostica (Тест)

Тест «Прогиб назад»: Встаньте ровно, ладони на пояс. Плавно прогнитесь назад, раскрывая грудную клетку к потолку и мягко выводя таз вперед.

Норма: Линия живота и передняя сторона шеи вытягиваются равномерно и безболезненно, нет чувства стягивающего корсета спереди.

Маркер поломки: Возникает защемление в пояснице, а спереди в бедрах или животе чувствуется жесткое ограничение, не пускающее тело в прогиб.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.