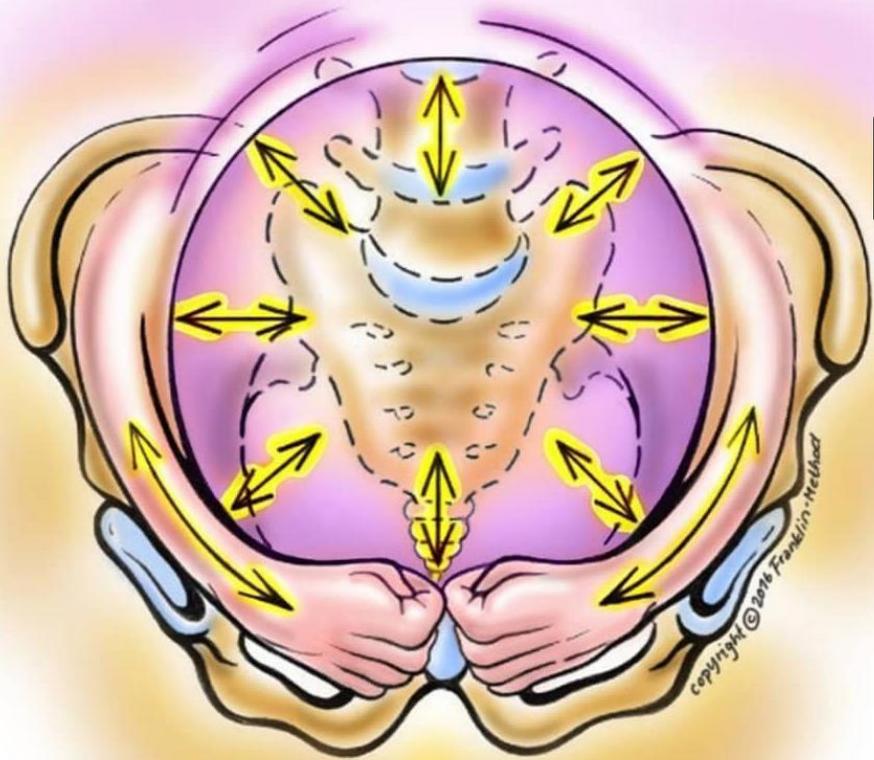


# МЫШЦЫ ТАЗА

по методу Франклина



FRANKLIN  
METHOD®

# Метод Франклина

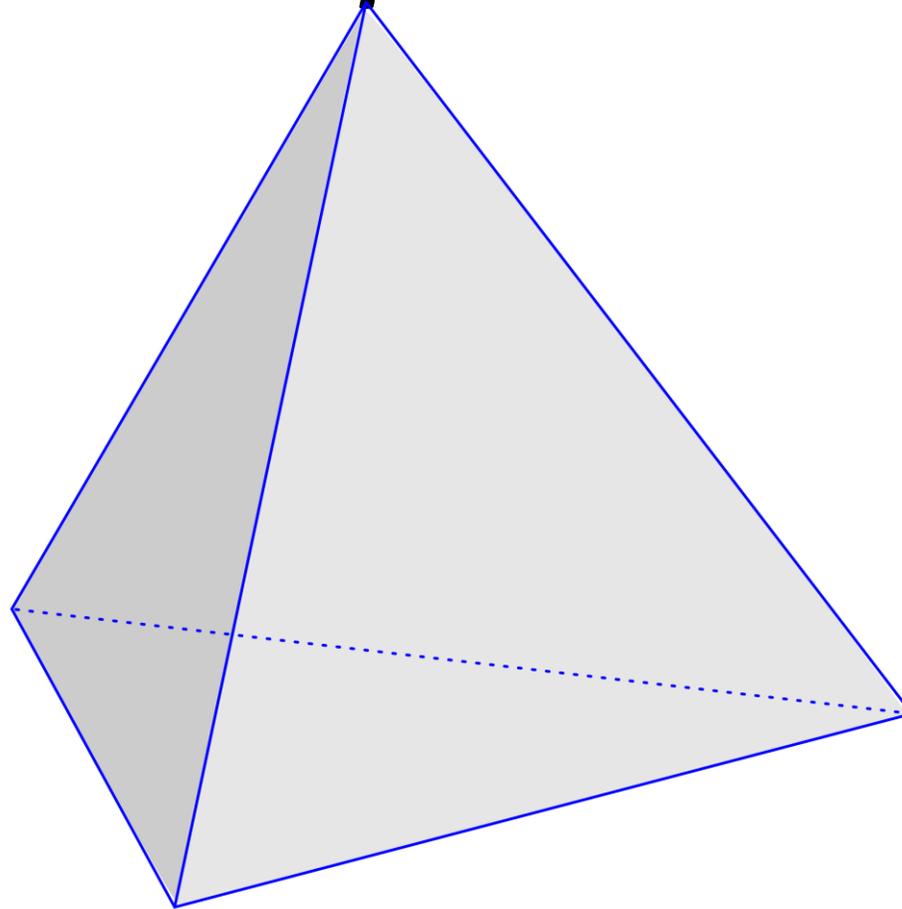
- Метод Франклина® представляет собой динамическую модель движения, в центре внимания которой находится тело человека и то, как оно работает. Наша цель - при помощи **динамических нейрокогнитивных образов (DNI)™** сохранить и улучшить как физическое, так и психическое здоровье. DNI™ сочетает в себе знания и исследования из самых разных областей. Метод Франклина® применяет их к всевозможным видам движения в целях улучшения жизнедеятельности организма. Основной упор делается на базовые повседневные действия, такие как дыхание, ходьба и размышление.



A stylized, handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

# ***Метод Франклина***

***Функциональная  
анатомия  
(Ритм костей)***



***Преподавание***

***Тело-разум (DNI)***

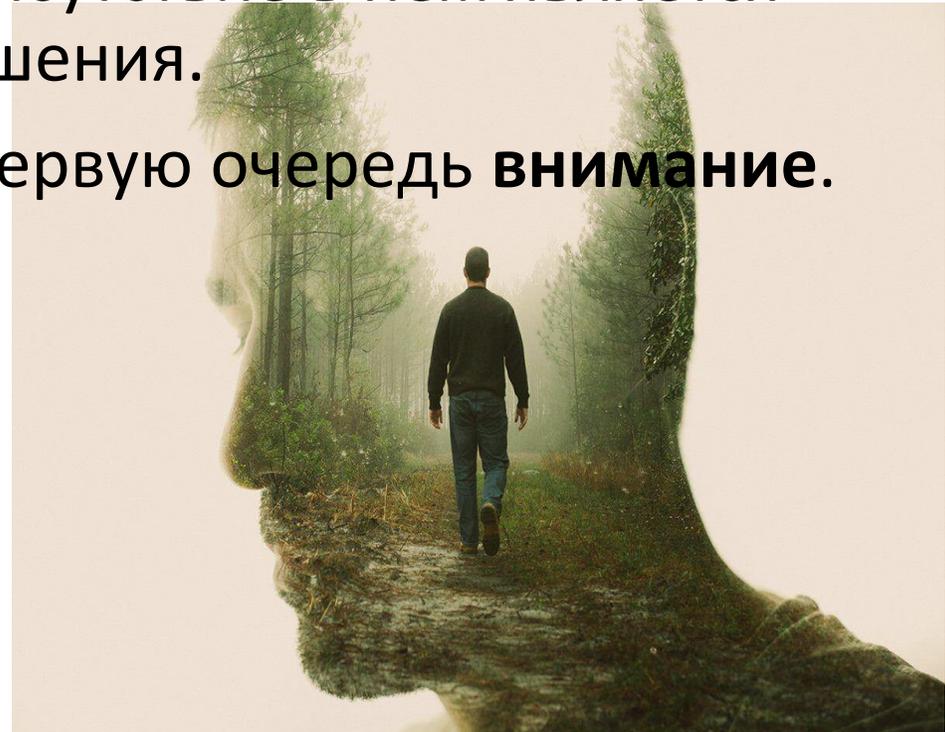
# Концентрация

«Если вы не способны присутствовать в моменте, вам гораздо труднее замечать собственное тело. В таком случае и замечать, что именно вы делаете (в плане движения, дыхания, осанки), может быть сложно. Изменение и улучшение происходят от направленного, последовательного наблюдения за тем, что вы делаете. Это дает некую точку отсчета, позволяющую в дальнейшем замечать эффект от различных воздействий».



# Концентрация

- Невозможно изменить то, что Вы не ощущаете.
- Внимание – это инструмент. И первое, чему Вы должны научиться и чему научить – это **внимание**.
- Навык наблюдения за телом и присутствие в нем является **ключевым** для изменения и улучшения.
- Ни команды, ни инструкции, а в первую очередь **внимание**.



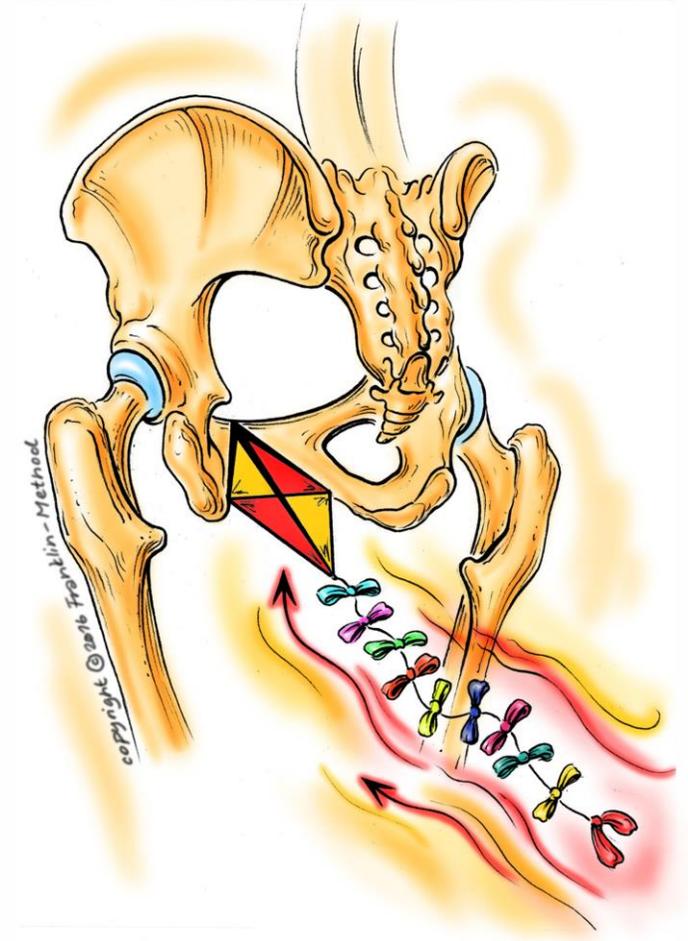
# 4 шага для создания изменений в теле

1. Действие
2. Оценка состояния  
Постановка цели
3. Интервенция:
  - Разговор с собой
  - Метафоры
  - Анатомические образы
  - Проприорецепция
4. Переоценка состояния



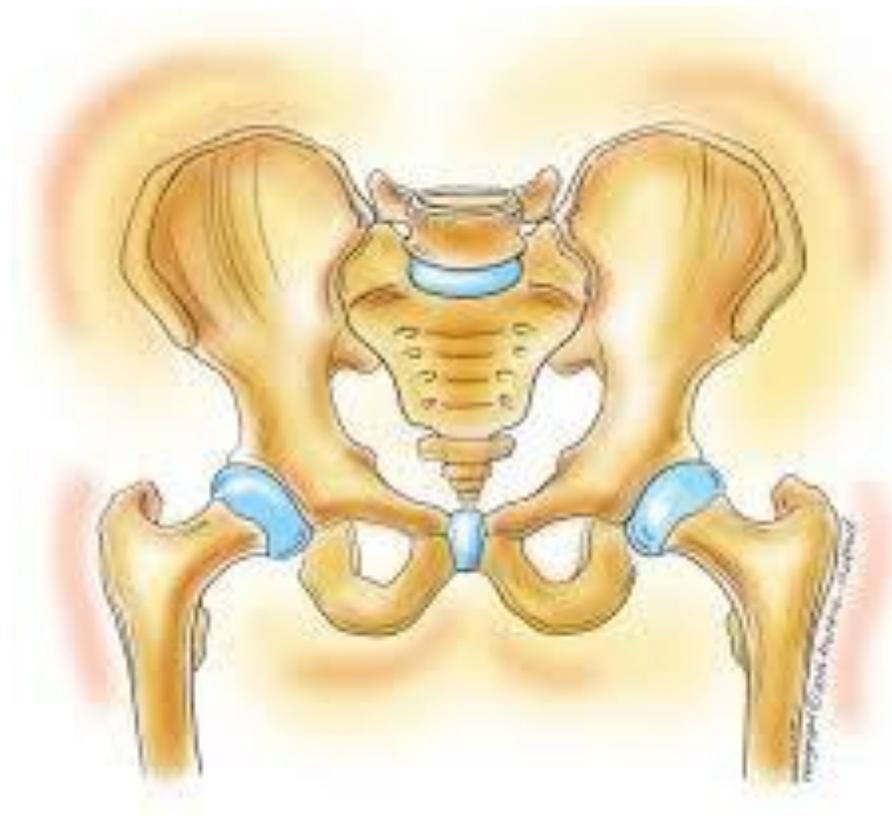
# План на день

1. Знакомство с тазом
2. Тазовые кости, суставы и ритм костей
3. Мышцы
4. Мышцы тазового дна
5. Эластичная фасция таза
6. Тенсегрити таза
7. Диафрагма, дыхание и тазовое дно
8. Практика



# Знакомство с тазом

- Где находится?
- Какие движения выполняет?
- Из каких костей состоит?
- Какие костные ориентиры мы должны знать?

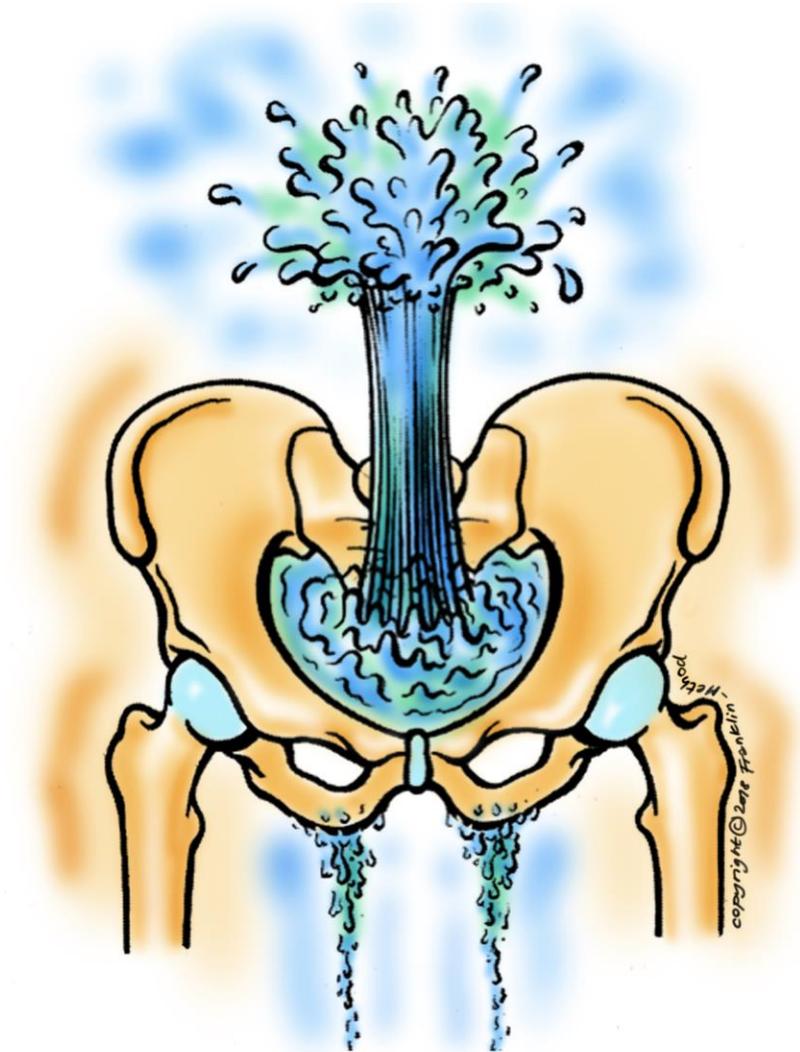


# Тазовые кости и суставы

## Тазовые половинки

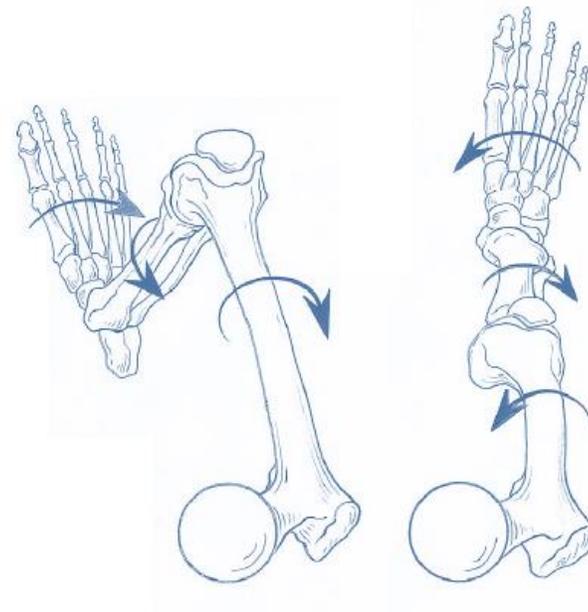
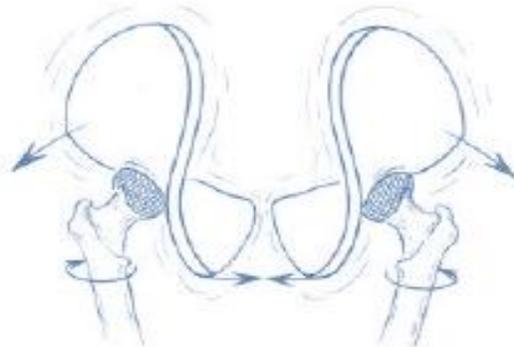
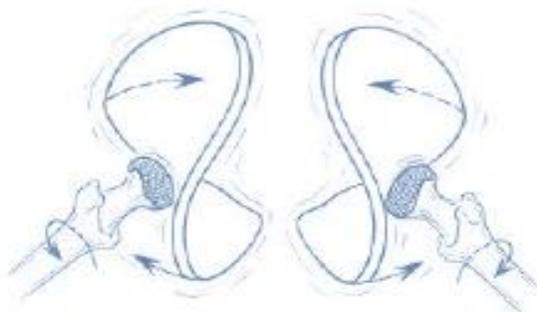
## Тазобедренный сустав

- Где находится?
- Почему это важно?
- Сгибание в тазобедренном суставе и движение седалищных костей



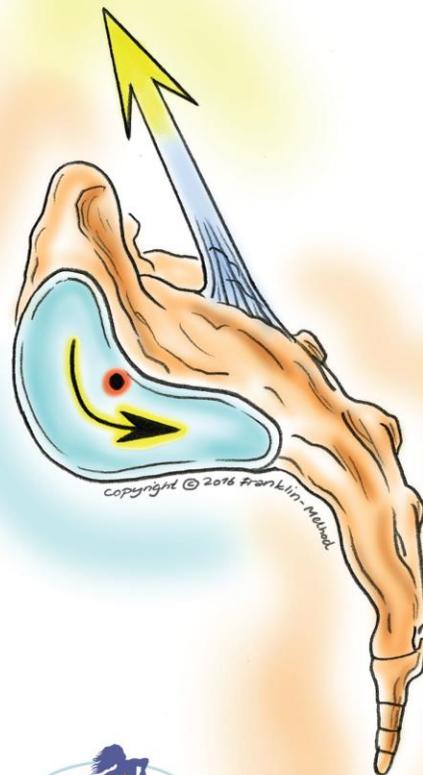
# Контр-ротация и ритм костей

- Движение тазовых половинок
- Вращение бедренных костей
- Ритм костей



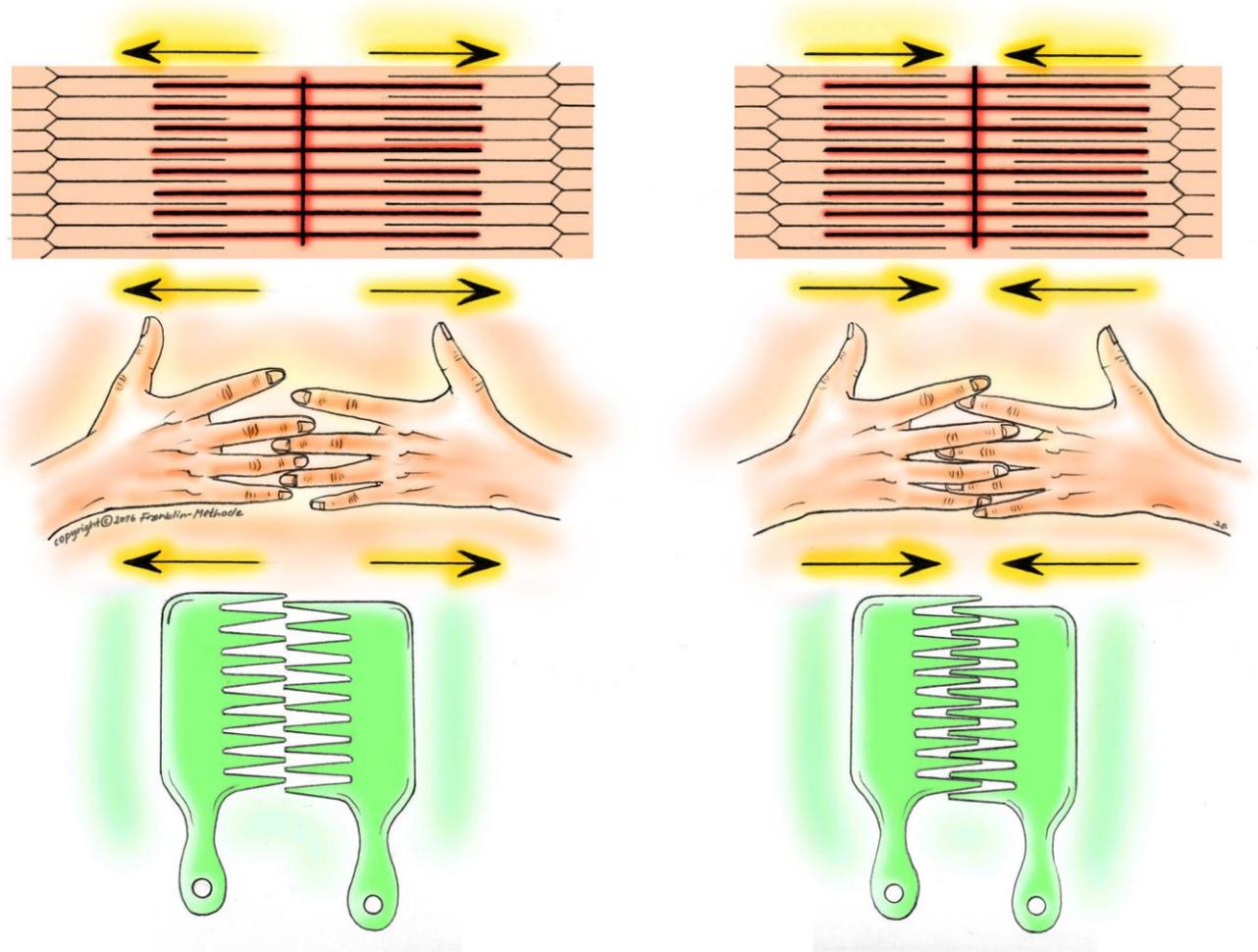
# Крестец

- Форма и строение
- Костные ориентиры
- Нутация крестца
- Контрнутация крестца



# Мышцы

- Три типа мышечного сокращения
- Как показать руками



# Опросник для мышцы

- Как Вас зовут?
- Откуда Вы?
- Куда направляетесь?
- Сколько у Вас было пересадок в пути и где?
- Кто Ваши друзья?
- Кто Ваши противники?
- Что Вам дается с трудом, а что помогает расслабиться?



# Опросник для себя

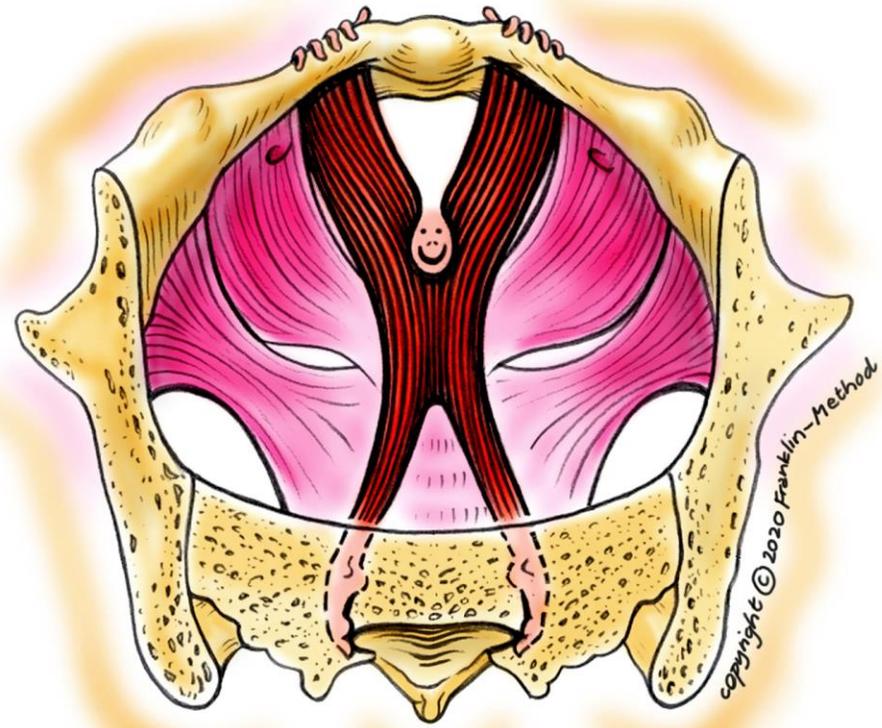
- О чем мне говорит ее название?
- Начало и прикрепление?
- Тягу в каких суставах создает?
- Как влияет на эти суставы?
- Основная роль стабилизация или движение?



- Насколько сильная в сравнении с другими мышцами в области этого сустава
- В каком положении она короче всего, в каком длиннее всего
- Сильная или гибкая?
- Какими связками располагает?

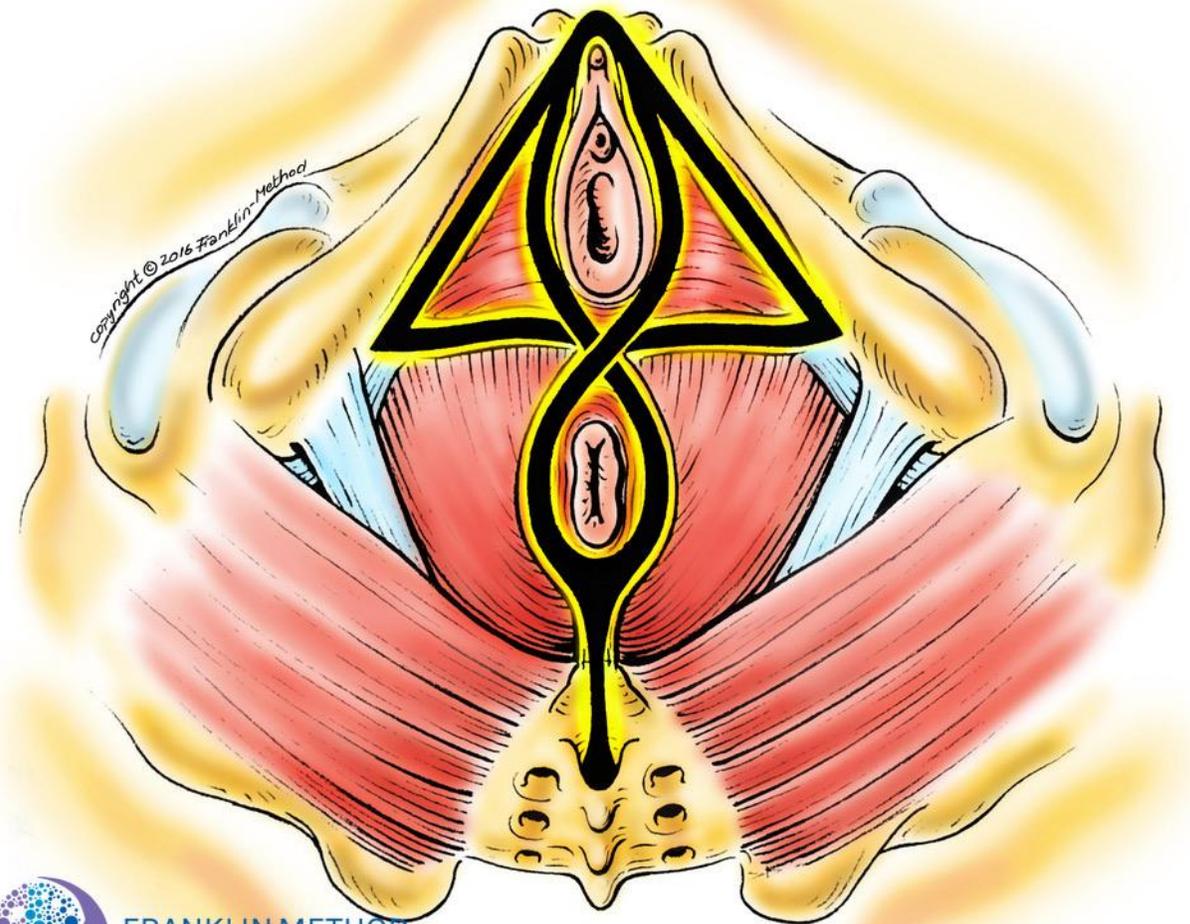
# Тазовое дно

- Что вы слышали про тазовое дно?
- Зачем оно нам?



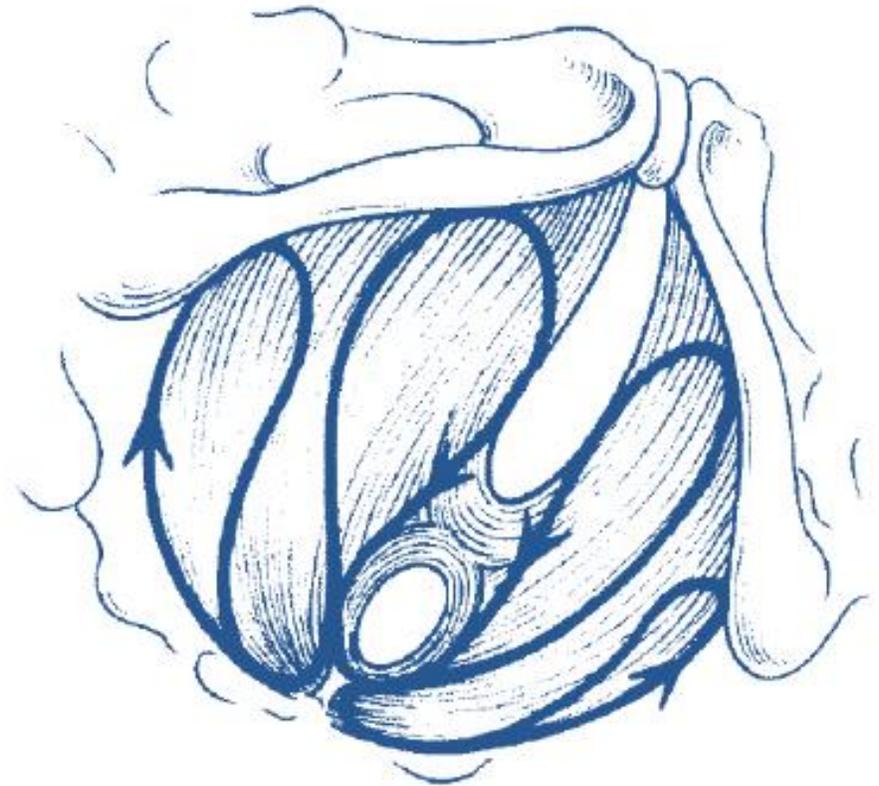
# Мышцы тазового дна

- Эволюция
- Места крепления
  - из таза к ногам
  - внутри таза
- Функции



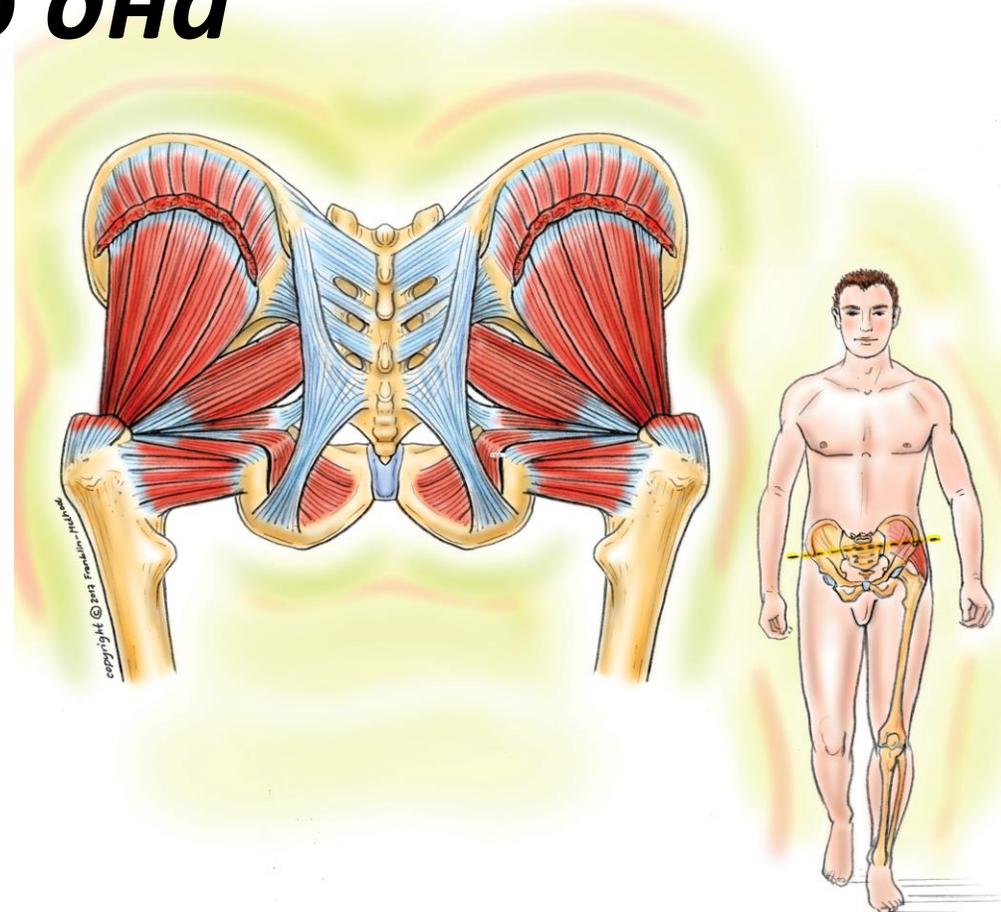
# **Какими характеристиками должно обладать тазовое дно**

- Динамичное
- Гибкое
- Давать пространство для дыхания
- Обеспечивать поддержку
- Быть податливым
- Обладать контролем



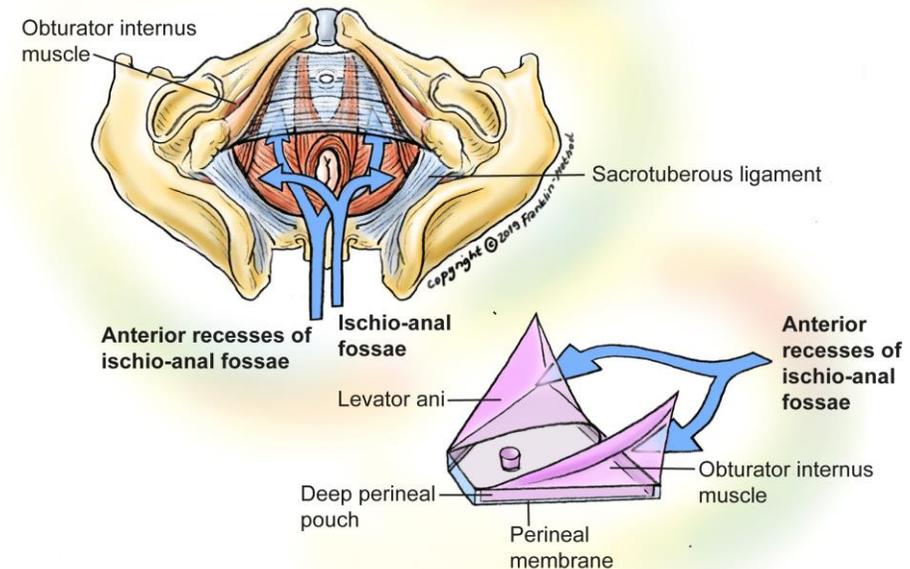
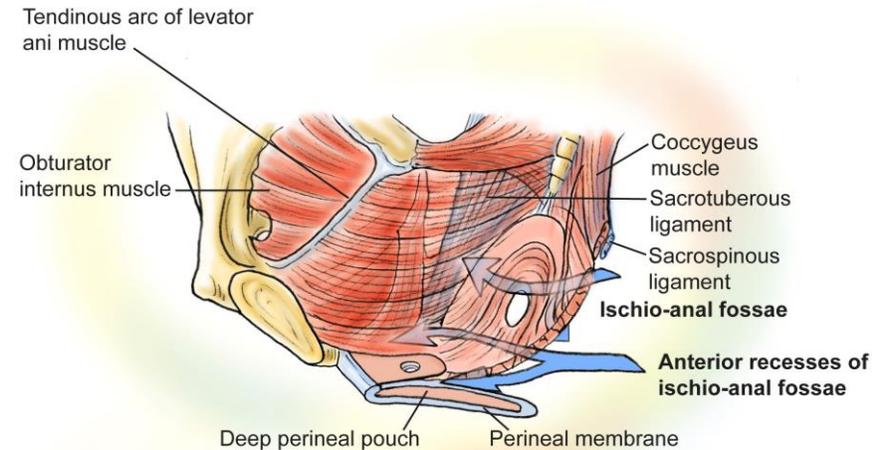
# Задняя стенка тазового дна

- Крестец
- Грушевидная мышца
- Фасции
- Нервы



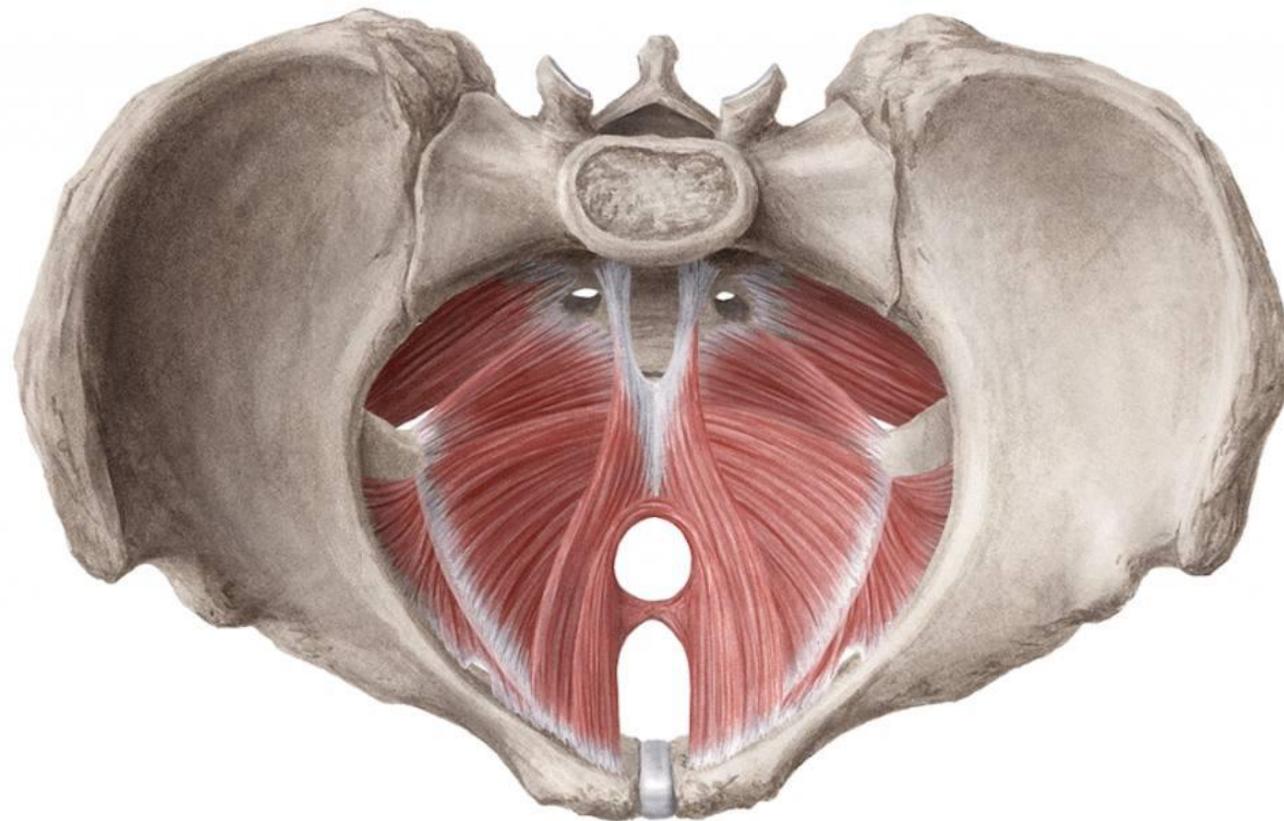
# Передняя боковая стенка тазового дна

- Внутренняя запирающая
- Сухожильная дуга ВЗ

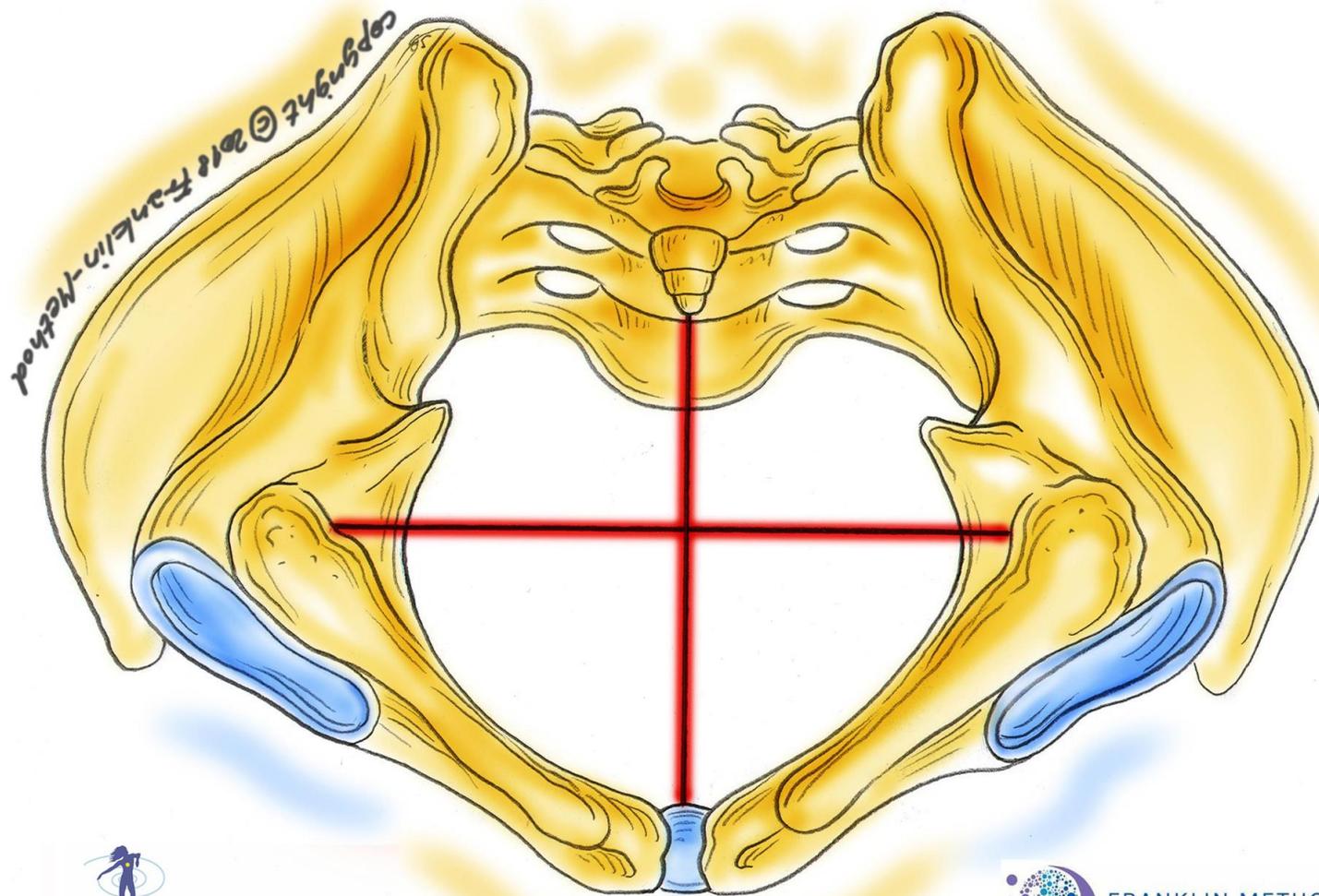


# Нижняя стенка тазового дна (Веер)

- Копчиковая
- Мышцы, поднимающие задний проход
  - подвздошно-копчиковая
  - лобково-копчиковая
  - лобково-прямокишечная

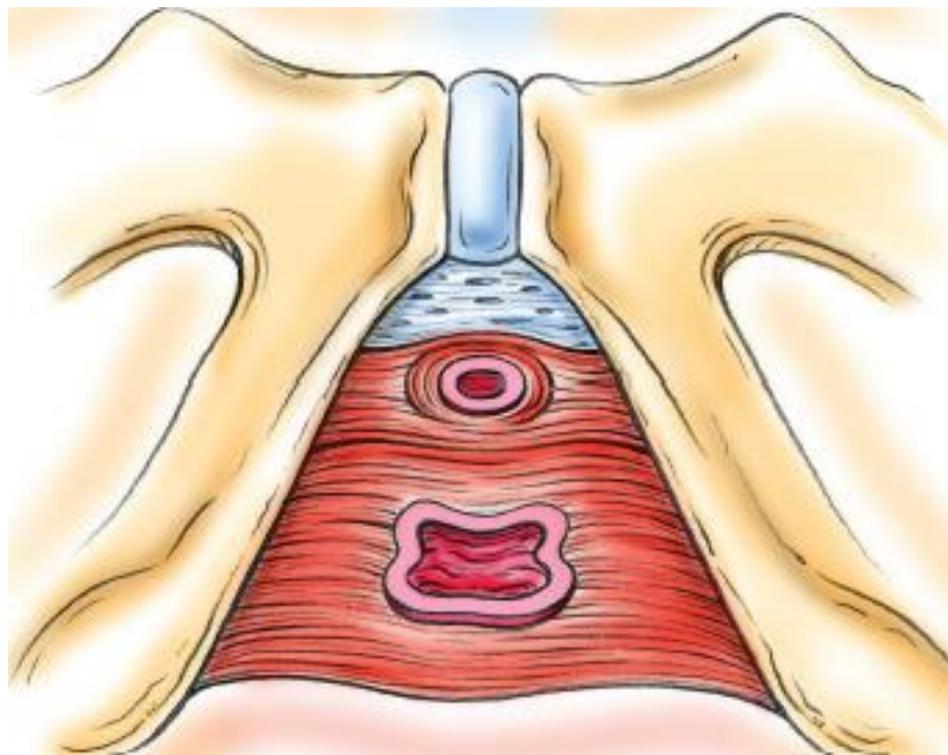


# Ромб таза



# ***Передний (мочеполовой) треугольник тазового дна***

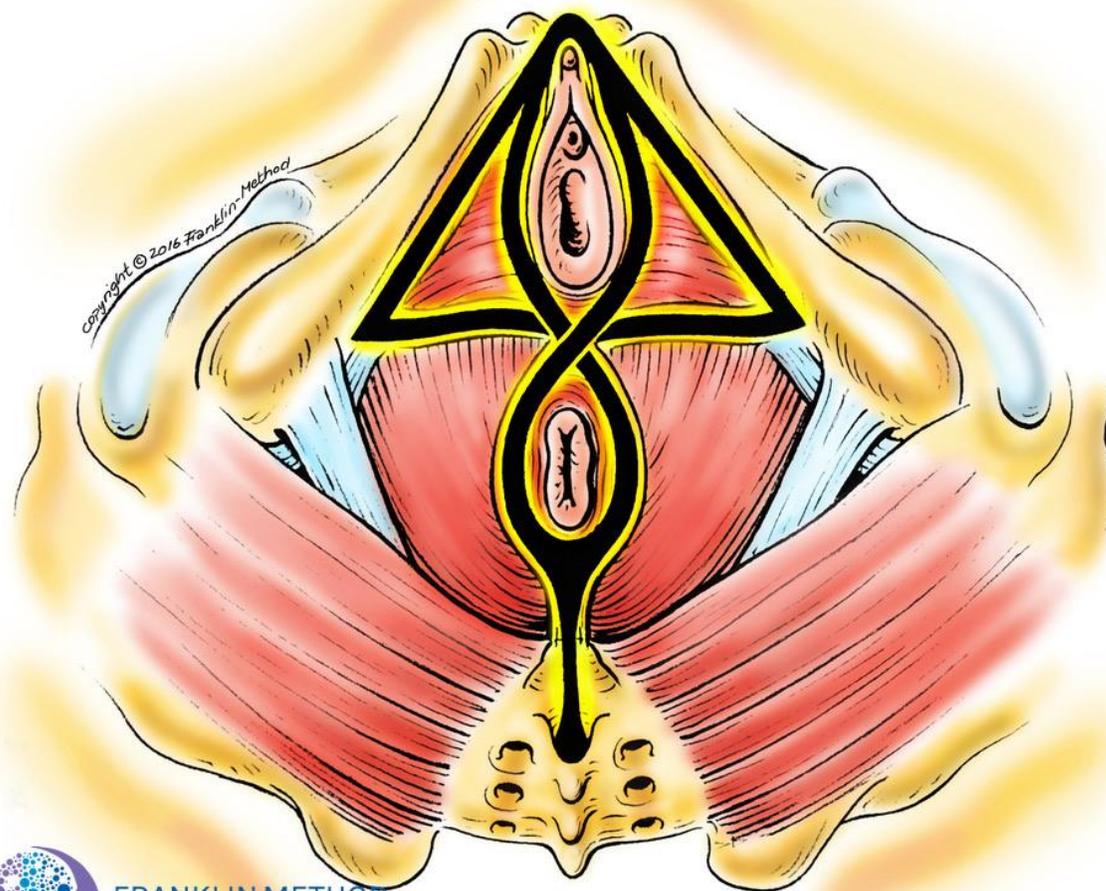
- Мембрана промежности
- Луковично-губчатая
- Седалищно-пещеристая
- Поверхностная поперечная мышца промежности



# ***Задний (анальный) треугольник тазового дна***

- Нижняя фасция МПЗП
- Жировая подушка и кровеносные сосуды
- Поверхностная фасция Коллеса

# Восьмерка и поверхностная поперечная мышца промежности



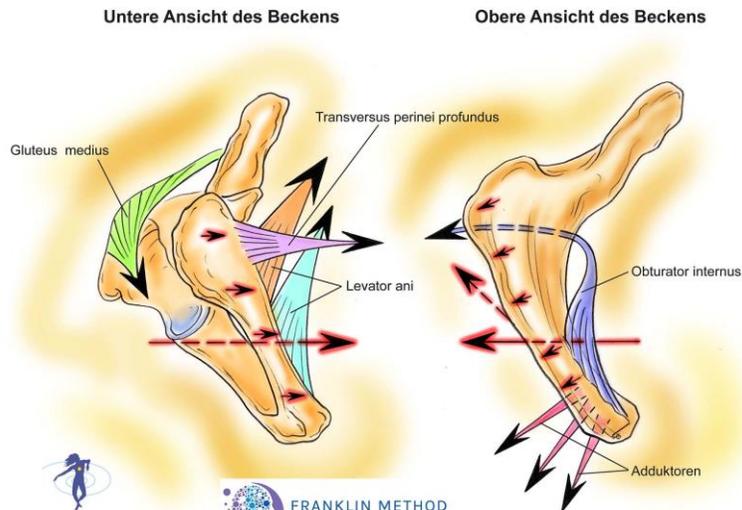
# Мышцы, управляющие ритмом костей

## Нутация крестца:

- Мышца, выпрямляющая позвоночник

## Контрнутация крестца:

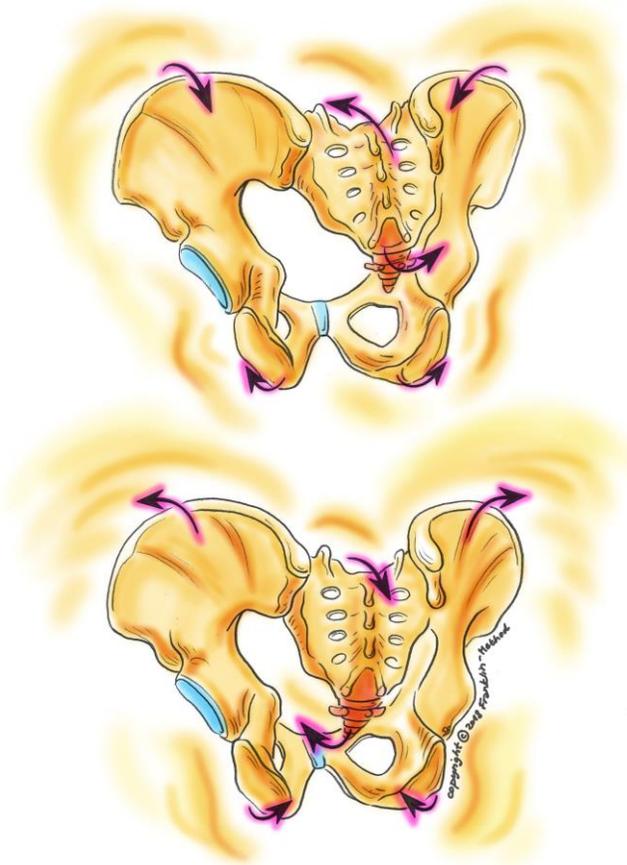
- Двуглавая мышца бедра
- Большая ягодичная
- Грушевидная
- Мышцы промежности
- Мышца, поднимающая задний проход



# Мышцы, управляющие ритмом костей

## Нутация половинок таза:

- Сгибатели бедра
- Широчайшая мышца спины
- Передние приводящие

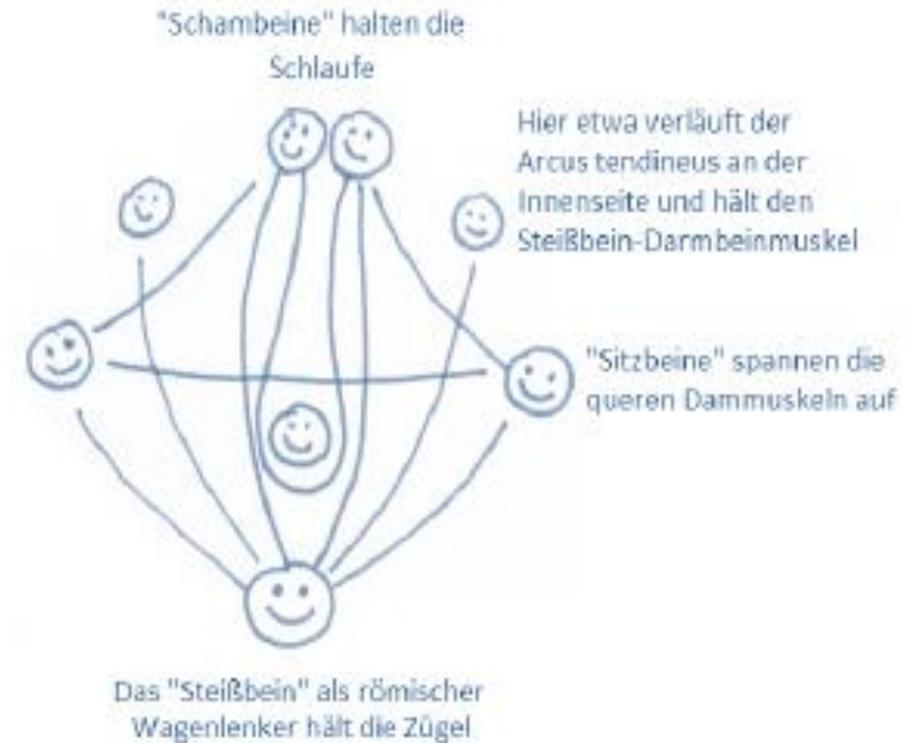


## Контрнутация половинок таза:

- Прямая мышца живота
- Задние приводящие
- Мышцы задней поверхности бедер

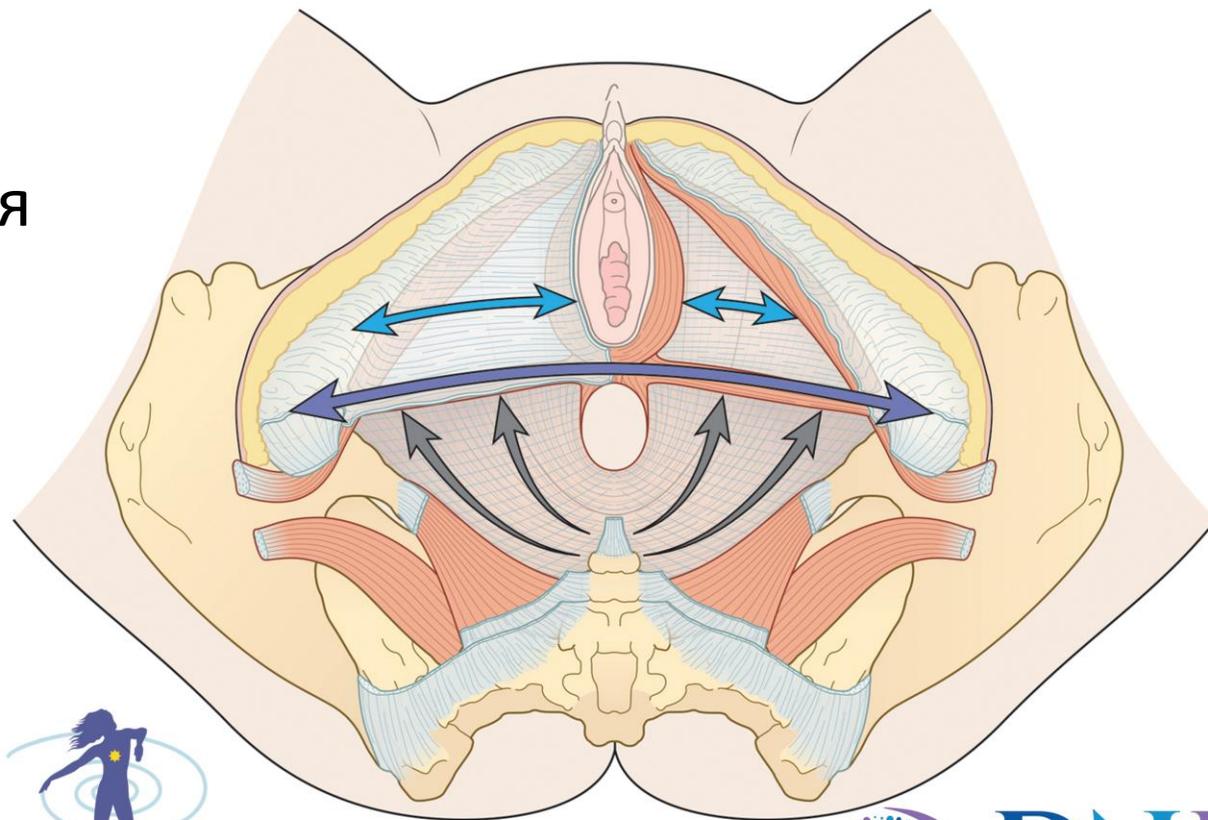
# ПРАКТИКА

- Исследуйте и воплощайте в тело
- Рисунок



# Эластичная фасция таза

- Поглощает
- Высвобождает
- Накапливает энергию во время движения

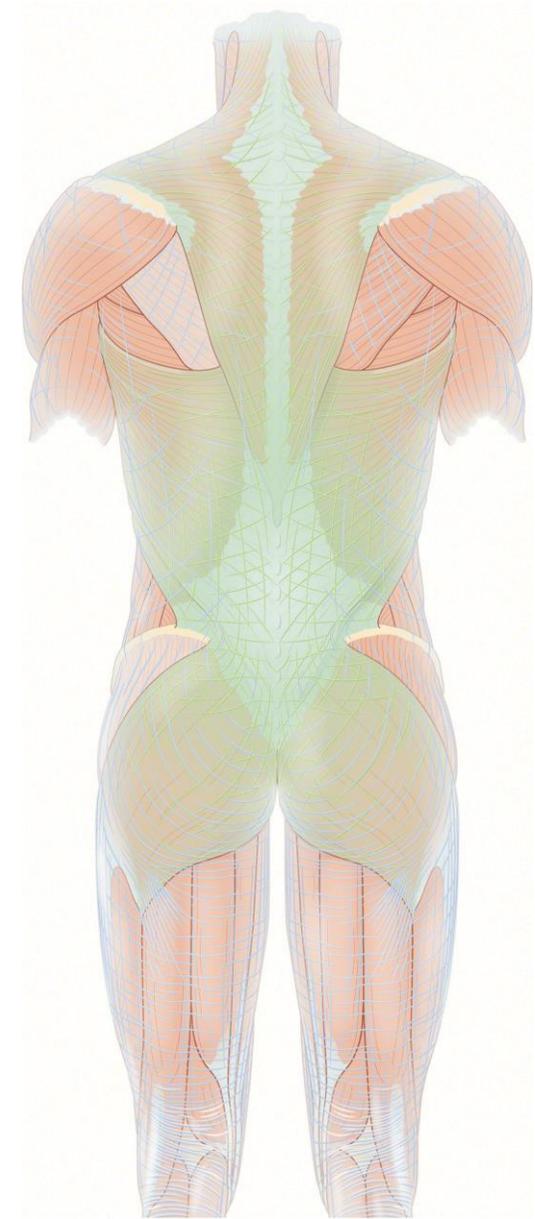


# Фасция

Матрица тела, структурирующая, связывающая, организуемая соединительная ткань.

Ударную силу, приходящуюся на основание крестца поглощают связки, но не одни. Им помогает фасция тазового дна. Связки и фасция поглощают и накапливают энергию, а позже высвобождают ее.

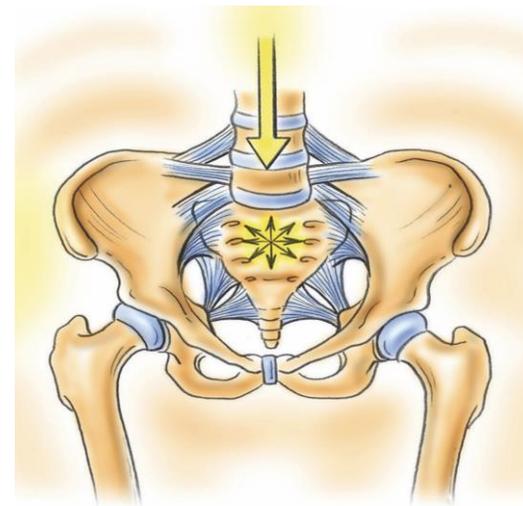
**Они мастера достичь цели с минимальными затратами!**



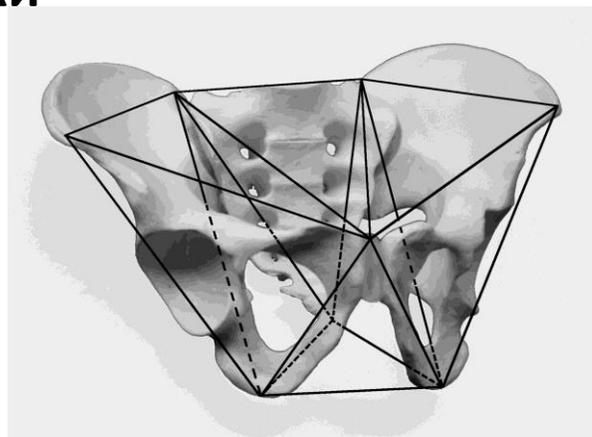
# Тенсегрити таза

Тенсегрити - самая реалистичная модель движения!

Кости, не соприкасаясь друг с другом, имеют между собой либо волокнистый хрящ, либо суставное пространство. Совместное удержание под воздействием напряжения, создавая силу натяжения, обеспечивают **связки таза, фасция тазового дна, мышцы задней стенки таза и связки удерживающие и соединяющие внутренние органы таза.**

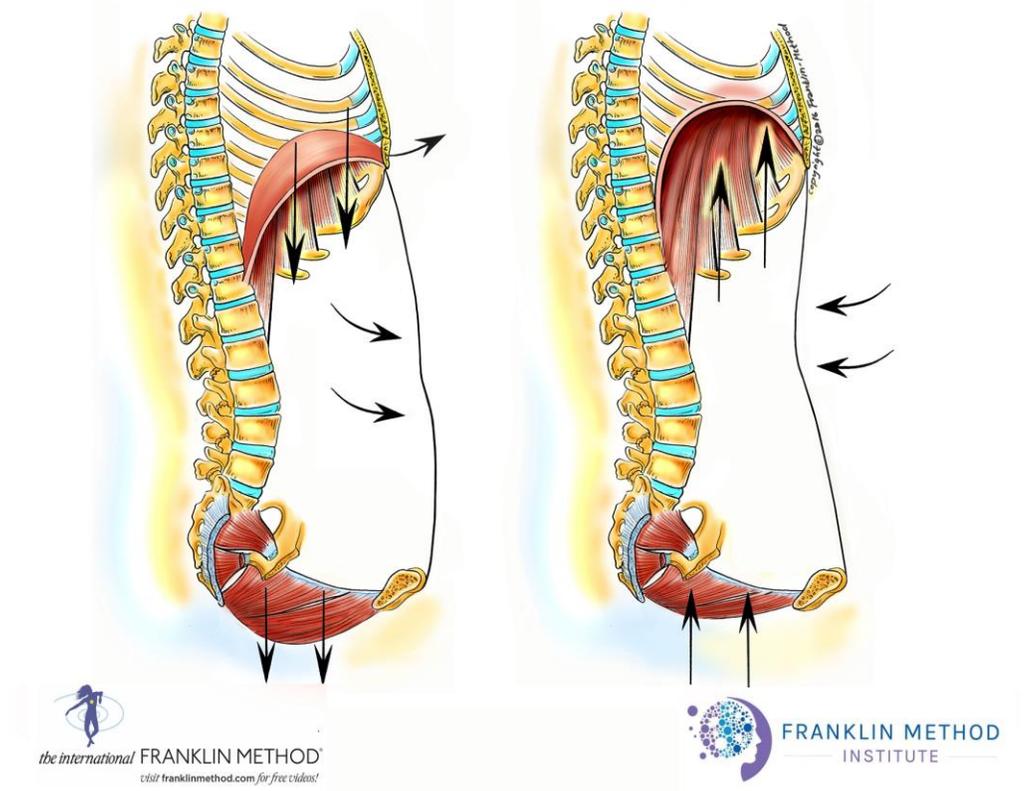


**За счет этого преднатяжения таз оказывается готовым к поглощению энергии в любой момент времени!**



# Диафрагма, дыхание и тазовое дно

- Зачем мы дышим?
- Что такое хорошее дыхание?
- Сколько мы дышим в день?
- Что такое диафрагма?
- Движение диафрагмы во время дыхания.



# Практика

