

УДК [611.7 + 615.821.2] (075)
ББК 28.706 + 53.54.1 я 7
М 14

**Перевод с английского Воробьевой Ю.С..
Thomas W. Myers
Anatomy Trains**

**© Harcourt Publishers Limited
CHURCHILL LIVINGSTONE
2001**

Томас В. Майерс
М 14 Анатомические поезда / Томас В. Майерс: [перевод с английского Ю.С. Воробьевой] . -
Санкт Петербург: ООО «МЕРИДИАН-С», 2012 .- 320 с.:ил.

ISBN 978-5-903707-05-8

В книге впервые представлено миофасциальное единство строения человеческого тела, данная концепция подробно изложена в виде описания, графических схем и рисунков. Данная книга - это авторский взгляд на миофасциальное строение человеческого тела, выраженный в виде линейного, единого представления о мышечно-фасциальной взаимосвязи. Автор описывает 11 миофасциальных меридианов человеческого тела, проходящих по всей поверхности и в глубине тела, их взаимосвязи между собой, значимость для движения и поддержания осанки. В книге даются нестандартные способы миофасциального высвобождения, необходимые для мануальной коррекции и выравнивания тела, а также правила диагностики и лечения нарушенных взаимосвязей.

Книга будет крайне полезна остеопатам, мануальным терапевтам, массажистам, врачам спортивной медицины, тренерам и инструкторам, а также практикующим йогу и пилатес.

На русском языке печатается впервые.

Любое несанкционированное, без получения обязательного разрешения от издателя на воспроизведение, копирование любым способом, включая фотокопирование, тиражирование, сканирование, а также размещение в электронных поисковых системах, полного издания или его части преследуется по закону!

**Данное издание защищено Гражданским кодексом Российской Федерации.
Издательство настоятельно рекомендует соблюдать Закон и права Автора.**

УДК [611.7 + 615.821.2] (075)
ББК 28.706 + 53.54.1 я 7
М 14

ISBN 978-5-903707-13-3 (рус. 2012 г.)
ISBN 978-5-903707-05-8 (рус. 2007г.)
ISBN 0 443 07395 3 (англ.)

© Harcourt Publishers Limited
CHURCHILL LIVINGSTONE, 2001
СО Издание на русском языке. Издатель
Меркулов Д.С., 2007.
О Издание на территории Российской Федерации,
оформление, перевод, издатель Меркулов Д.С., 2007.
© Издание на русском языке, оформление, перевод,
ООО «МЕРИДИАН-С», 2012.
© Перевод с английского Воробьевой Ю.С.

Книга формат 60x84 1/8. Гарнитура Helios. Печать офсетная. Тираж 1000 экз. Заказ № 1205221. Подписано в печать 30.05.2012 г. Отпечатано в типографии «Лесник-Принт». 192007 Санкт-Петербург, Литовский пр., 201, лит. А, пом. 3Н

Издательство «МЕРИДИАН-С»

Отдел реализации: 8 921 437 63 97
Тел./факс: (812) 232 65 29

АНАТОМИЧЕСКИЕ ПОЕЗДА

О книге

Книга «Анатомические поезда: миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины» представляет вашему вниманию уникальный целостный подход к фасциальной/двигательной анатомии как к системе, которая впервые подробно описывает раскинувшиеся по всему телу соединения мышц внутри фасциальной сети. Используя метафору железнодорожных путей, Т. Майерс объясняет, каким образом напряжение передается посредством миофасциальной сети, оказывая воздействие на компенсации в осанке и двигательную стабильность.

Главные особенности:

- в книге содержится руководство по оценке структурных и двигательных моделей и по применению полученных знаний в мануальной терапии и лечебной физкультуре;
- книга предлагает увлекательный подход к изучению структурной анатомии, сравнивая систему соединительной ткани с железнодорожным полотном;
- книга включает в себя цветные иллюстрации 11-ти миофасциальных меридианов и правила обнаружения прочих меридианов;
- автор предлагает ряд техник из библиотеки структурной интеграции;
- здесь вы также обнаружите представление фасциальной системы как целого, новые точки зрения и результаты последних исследований реакций фасциальной системы.

С профессиональной точки зрения эта книга пригодится таким специалистам мануальной и двигательной терапии как:

- остеопаты
- мануальные терапевты
- врачи спортивной медицины
- методисты лечебной физкультуры
- массажисты
- хиропракты
- специалисты по акупунктуре
- инструктора по йоге, фитнесу и т.п.

Об авторе

Томас В. Майерс (LMT, NCTMB, ARP) - специалист высочайшего класса, обладатель сертификата Института Рольф, членом которого он состоит с 1976 г. Начиная с 1994 г., он также является членом Гильдии структурной интеграции, а с 1987 г. - членом кафедры анатомии Института Рольф. В настоящее время Т. Майерс предлагает сертифицированное обучение по методикам структурной интеграции и приглашает на курсы повышения квалификации по работе с мягкими тканями и по концепции Анатомических поездов, которые проводятся в США и Европе. Том Майерс - автор многочисленных статей, опубликованных в специализированных изданиях, включая и журнал "Мануальная работа и двигательная терапия" (Journal of Bodywork and Movement Therapies).

Исходная публикация:
Anatomy Trains. Переводное издание опубликовано в рамках договора с издательством "Эльзевьер" (Elsevier).



"Л

ISBN 978-5-903707-13-3



9 785903 707133

Содержание

Предисловие: Дин Юхан (Deane Juhan)	X
Предисловие: Леон Чейтоу (Leon Chaitow)	XII
Предисловие	XVI
От автора	XVIII
Как пользоваться книгой	XX
Введение: укладываем железнодорожное полотно	1
1. Мир согласно фасции	9
2. Правила игры	51
3. Поверхностная задняя линия	61
4. Поверхностная фронтальная линия	93
5. Латеральная линия	121
6. Спиральная линия	139
7. Линии руки	159
8. Функциональные линии	183
9. Глубинная фронтальная линия	191
10. Анатомические поезда в движении	221
11. Структурный анализ	245
<i>Приложение 1</i>	
Замечание по поводу меридианов широты: работа доктора Луиса Шульца	265
<i>Приложение 2</i>	
Принципы лечения	269
Глоссарий	271