**Лекція 1. Анатомічні поїзди**

**Мета:** Ознайомити студентів з анатомічними поїздами

**Завдання:** Розглянути анатомічні поїзда: міофасціальні меридіани для відновлення руху.

**Короткий огляд теми:**

Скелет і м'язи пов'язані єдиною фасціальною системою і те, що відбувається в стегні, дуже часто пов'язане з тим, що відбувається в шиї.

Фасція - це загальний термін, який позначає позаклітинний матрикс волокон, «клей» і воду, що оточують все тіло під шаром шкіри. Тягуча слизька сполучна тканина, яка пронизує, підтримує, активізує всі тканини тіла і переводить скорочення м'язів в координований рух. Як мембрани в часточках грейпфрута, вона одночасно поєднує і розділяє частини нашого тіла. Це не просто пасивний «обгортковий матеріал», а жива, біологічна тканина, яка динамічно адаптується до рухів, розподіляє навантаження в тілі, реагує і ремоделюється, якщо сили, прикладені до тіла, змінюються. Уяви це на прикладі тонкого шовкового костюма, надягнутого на тебе. Якщо ти потягнеш за один край костюма, натяг проявиться у всьому виробі і ти відчуєш дискомфорт.

Теорія «анатомічних поїздів» заснована на тому, що які б завдання не виконував кожен окремий м'яз, він функціонально інтегрований і працює всередині фасціальної павутини. Ці лінії і пласти слідують за переплетеннями сполучних тканин людського тіла, формуючи чіткі «меридіани» міофасції. Будь-який натяг, фіксацію, напругу, компенсацію і навіть більшість рухових дій можна розподілити по цих лініях.

Всього виділяють 12 анатомічних поїздів, або сполучно-тканинних структур, які взаємодіють між собою в організації руху:

● Фронтальна (передня) поверхнева лінія об'єднує всю передню поверхню тіла від тилу стоп до бічних сторін черепа двома відсіками: від пальців стопи до тазу і від тазу до голови.

● Задня поверхнева лінія (поверхнева лінія спини) об'єднує всю задню поверхню тіла від пальців ніг, перекидаючись через голову, до надбрівних дуг.

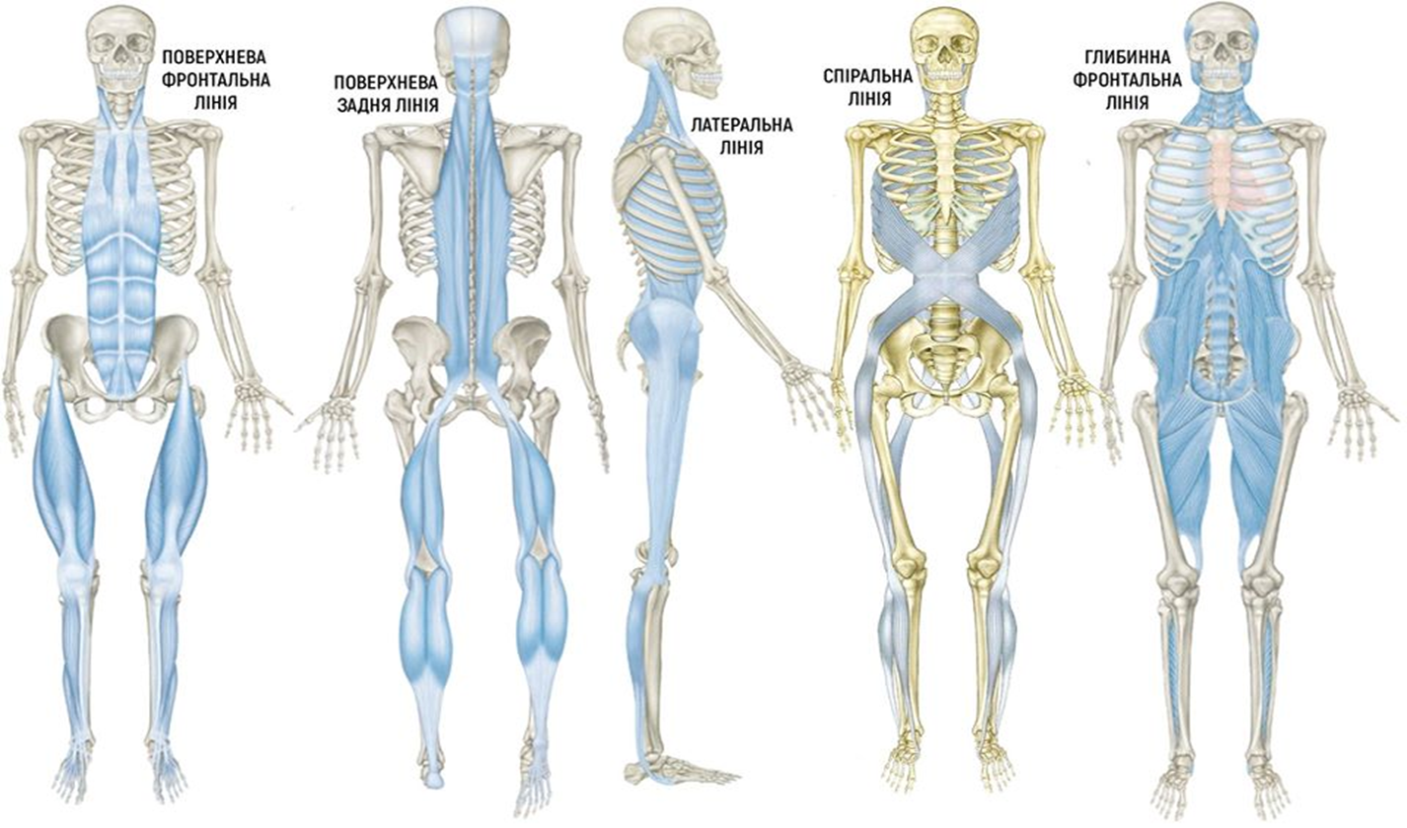
● Латеральна (бічна) лінія проходить по обидва боки тіла, від середини стопи з її внутрішньої сторони, виходить із зовнішнього боку стопи, піднімається вгору по зовнішній поверхні гомілки і стегна, утворює подвійний зигзаг від тіла до вуха.

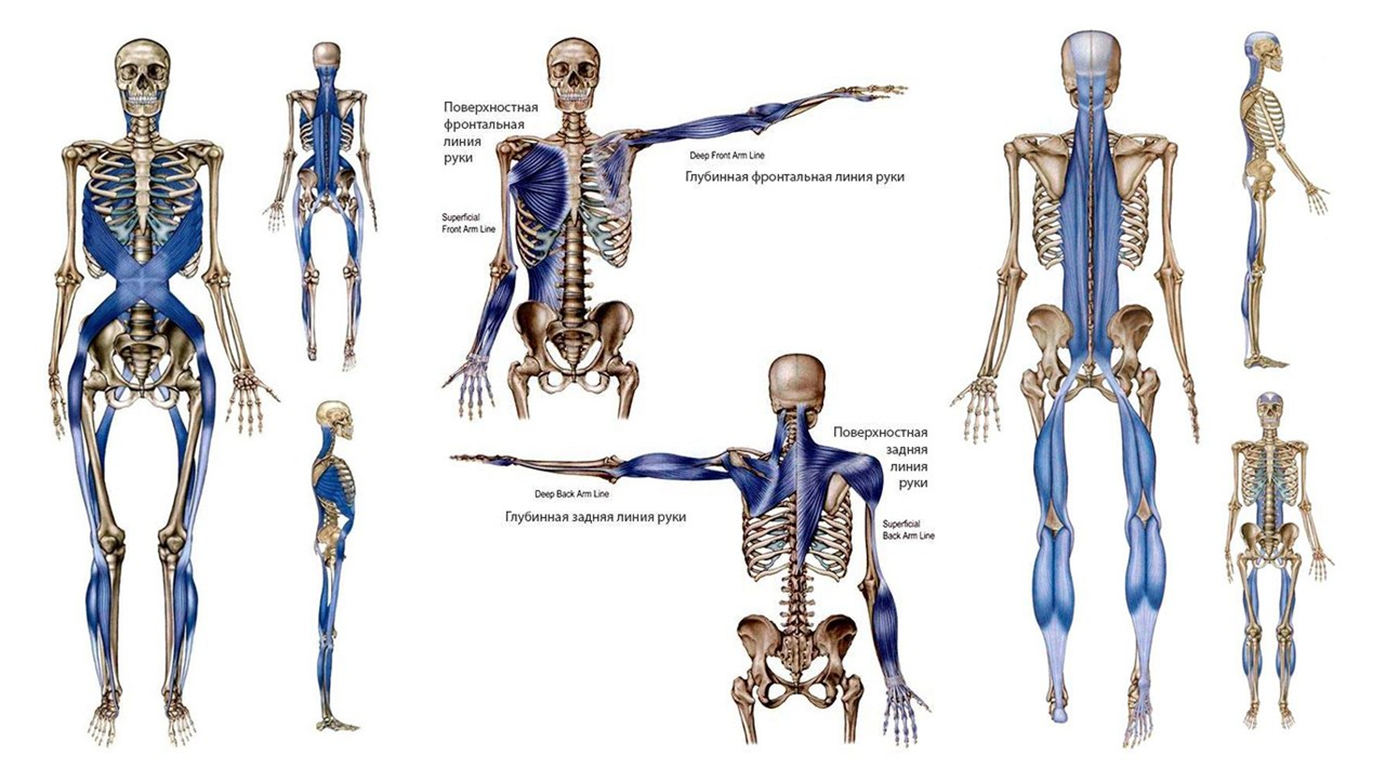
● Спіральна лінія одним витком обкручується навколо тіла, з'єднуючи одну частину черепа з протилежним плечем і ногою з тієї ж сторони.

● Глибинна фронтальна лінія, наш "центр" залягає глибоко і бере участь в утриманні внутрішніх органів, задає простір всередині тіла.

● Функціональні лінії (задня і фронтальна) біжать поверхнево, відповідають за стабілізацію тіла в різних позах рівноваги, дозволяють сильніше і точніше рухати руками і ногами, з'єднуючи з протилежною стороною.

● Лінії рук (поверхневі передня і задня, глибокі передня і задня) відходять від осьового скелета до великого пальця, мізинця, долоні і тильної сторони кисті





Функціонально інтегровані безперервні зв’язки між різними частинами тіла в межах павутини фасцій, утворюють простежувані міофасціальні «меридіани». За цими лініями в тілі людини, з його високим центром ваги і невеликими опорами, розподіляються стійкість, напруга, фіксація, пружність і постуральна компенсація. На основі мапи меридіанів розроблено багато нових цілісних стратегій спрямованих на відновлення та покращення постави й функції руху.