

DR N. MED. MAŁGORZATA RAKOWSKA-MUSKAT

ĆWICZĘ ODDYCHAM ODPOCZYWAM

AUTOTERAPIA DYSFUNKCJI NARZĄDU RUCHU
W KONCEPCJI TERAPII MANUALNEJ HOLISTYCZNEJ
ANDRZEJA RAKOWSKIEGO

DEDYKUJĘ MOJEJ MAMIE

SPIS TREŚCI PŁYTY

1. WPROWADZENIE

- Model Terapii Manualnej Holistycznej wg dr. Andrzeja Rakowskiego
- zasady wykonywania ćwiczeń, zasada bezbolesności wg Maigne'a (plansza J.E. Muscolino „Badanie palpacyjne układów mięśniowego i kostnego” Wrocław 2011)
- model holistyczny, jedność psychofizyczna (plansza T.W. Myers „Taśmy anatomiczne” Warszawa 2010)
- model kostny kręgosłupa, przykład zespołu hiperlordozy i dyslordozy lędźwiowej, mechanizm trakcji i kompresji tkanek miękkich

2. PROGRAM STOPA **00:14:38**

- rolowanie piłeczki podszwy stopy rozciągno podszwowe, powięź tylna
- 3 punkty podporu **00:16:20**
zginanie grzbietowe i odwodzenie palców „śpiąca stopa” stojąc i w siadzie podpartym

3. KOŃCZYNA DOLNA **00:19:00**

- pir mięśnia brzuchatego łydki stojąc z oparciem o krzesło **00:19:40**
- pir mięśni grupy kulszowo-goleniowej siedząc na krześle **00:21:00**
- pir mięśnia dwugłowego uda w pozycji stojącej z krzesłem **00:23:00**
- relaksacja więzadła krzyżowo-guzowego w pozycji stojącej **00:26:00**
- pir mięśnia dwugłowego uda w klęku podpartym **00:29:00**
- pir mięśnia biodrowo-łędźwiowego w klęku **00:33:00**
- pir mięśnia pośladkowego średniego **00:36:00**
- relaksacja mięśni pośladkowych w siadzie tureckim **00:39:00**

4. ODCINEK ŁĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA

STAN OSTRY BÓLU PO LEWEJ STRONIE CIAŁA ODCINEK DOLNY
KRĘGOSŁUPA **00:40:00**

- mobilizacja czynna skłonu w prawo
- mobilizacja czynna rotacji w prawo
- odcinek górny odcinka łędźwiowego mobilizacja czynna skłonu w prawo
- odcinek górny odcinka łędźwiowego mobilizacja czynna rotacja w prawo
- pozycja ułożeniowa, przeciwbólowa w skłonie w prawo leżąc na plecach

5. MIEDNICA, STAWY BIODROWE, ODCINEK ŁĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA **00:46:00**

- pir mięśnia brzuchatego łydki stojąc **00:47:00**
- pir mięśnia płaszczkowatego łydki **00:49:00**
- „banan” relaksacja mięśnia czworobocznego łędźwi stojąc **00:50:00**
- pir mięśnia prostego uda leżąc na plecach, z paskiem **00:51:00**
- pir mięśnia biodrowo-łędźwiowego na krawędzi stołu **00:54:00**
- „leniwiec” relaksacja mięśnia czworobocznego łędźwi na łóźku **00:57:00**
- siady ćwiczenia rozciągające tkanki stawów biodrowych **01:00:00**
- pozycja skrętna – relaksacja mięśni prostownika grzbietu **01:01:00**
- „krakowiak” relaksacja mięśni grzbietu **01:05:00**
- relaksacja mięśni przywodzicieli krótkich **01:08:00**
- relaksacja mięśni grzbietu w skłonie w kłęku podpartym **01:10:00**
- relaksacja mięśni między łopatkowych w kłęku podpartym **01:12:00**
- siad japoński na podkładce oraz pir mięśni karku „wąchanie pachy” **01:13:00**
- siad turecki na podkładce **01:15:00**
- oddech przeponą w siadzie tureckim „balon” **01:16:00**
- mobilizacja czynna rotacji odcinka łędźwiowego w siadzie tureckim **01:18:00**
- „śruba” czynna rotacja i relaksacja mięśni grzbietu **01:19:00**
- siad rozkroczny „długi” relaksacja mięśni przywodzicieli na podkładce **01:21:00**

- siad rozkroczny „krótki” **01:23:00**
- siad płotkarski z podkładką oraz auto masaż brzucha **01:25:00**
- siad piorun relaksacja rotacji stawów biodrowych **01:28:00**
- siad kompensacyjny na podkładce **01:31:00**
- pozycja ułożeniowa, przeciwbólowa dla biodra z wałkiem, leżąc na boku **01:33:00**
- pozycja ułożeniowa z wałkiem pod kolanami **01:34:00**

6. MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

WPROWADZENIE: WCZESNY TRENING CZYSTOŚCI U DZIECI I KONSEKWENCJE, ANATOMIA MIĘŚNI ZWIERACZY **01:35:00**

- ćwiczenia dna miednicy – zasady wykonania **01:38:00**
- ćwiczenia w leżeniu na plecach „kołysanie” kością krzyżową **01:41:00**
- napinanie mięśni zwieraczy leżąc na plecach **01:43:00**
- w siadzie z pomocą nóg **01:44:00**
- w klęku podpartym **01:46:00**
- w klęku „zapinanie zamka” **01:47:00**
- w klęku „pąg kwiatu” **01:48:00**
- w pozycji stojącej „rysowanie linii” **01:49:00**

7. RELAKS – TRENING ODDECHU PRZEPONĄ
W SIADZIE JAPONSKIM, AUTO RELAKSACJA MIĘŚNI CIAŁA
01:50:00

- wizualizacja procesu zdrowienia – oddech wspierający zdrowienie „pobieram i gromadzę” **01:59:00**

8. KARK ORAZ POWIEŻ TYLNA –
PROGRAM MIKROPAUZY W PRACY, W PRZERWIE MIĘDZY
ZAJĘCIAMI **02:04:00**

- stopa – ugruntowanie, skłon tułowia z rotacją **02:05:00**
- relaksacja czynna szyi w pozycji stojącej **02:07:00**
- relaksacja rozciągnięta podeszwowego w kłku **02:09:00**
- prawidłowe siedzenie na krześle z klinem, stopy ugruntowane **02:11:00**
- mobilizacja czynna rotacji tułowia na krześle **02:13:00**
- rozciąganie mięśni grzbietu na krześle w skłonie do przodu i rotacji **02:15:00**
- pir mięśni karku siedząc na krześle w skłonie do boku „ucho do barku” **02:17:00**
- pir mięśni karku na krześle „wącianie pachy” **02:20:00**
- „ciekawa gęś” relaksacja mięśni szyi, m. mostkowo-obojczykowo-sutkowy **02:23:00**

9. POŁĄCZENIE GŁOWY I SZYI

mobilizacja czynna grzbietowa i z rotacją za pomocą rąk, siedząc na krześle **02:25:00**

- relaksacja mięśni między łopatkami siedząc na krześle **02:29:00**
- relaksacja mięśni przedramion, zginacze dłoniowe i grzbietowe dłoni, siedząc na krześle **02:30:00**

10. ŻUCHWA, MIĘŚNIE TWARZY **02:31:00**

- rolowanie skóry twarzy, „fontanna”
- relaksacja mięśni skroniowych, bierne otwieranie szczęki dolnej, cofanie żuchwy **02:33:00**
- czynne otwieranie żuchwy, język na zębach **02:34:00**



Centrum Autoterapii Humanus dr Małgorzata Rakowska-Muskat
34-500 Zakopane, Kotelnica 7
www.rakowska.com, humanus@rakowska.com
tel. 603 054 670

SCENARIUSZ I DOBÓR ĆWICZEŃ

M. Rakowska-Muskat

TECHNIKI ODDECHOWE I RELAKSACYJNE

M. Rakowska-Muskat

NAGRANIE

Martyna Koleniec, Mikołaj Teperek (Warszawa)

DRUK I TŁOCZENIE DVD

No Art, ul. Nieduża 7, 02-274 Warszawa, noart.pl

ZAMÓWIENIA

dr Małgorzata Rakowska-Muskat

tel. 603 054 670

humanus@rakowska.com