



Школа массажных технологий Владимира Галагузы

Краткое описание курса

«Эффективность и аутокоррекция в работе массажиста»

Главной задачей данного курса является возможность вложить "ключ к здоровью, долголетию и эффективной работе" в руки практикующих массажистов, мануальных терапевтов, врачей и спортивных тренеров.

В нашей работе, мы помогаем и объясняем людям как нужно заботиться о своём здоровье, помогаем им, но зачастую, забываем о себе, работаем "на поток", не соблюдаем свои же предписания.

Данный семинар призван дать знания о том, как дольше оставаться работоспособным, без ущерба для собственного здоровья. Не уставать во время работы и правильно отдыхать.

Также у вас появится возможность, избавиться от мучающих вас проблем со здоровьем, травм и стереотипов движения.

Знания, полученные на семинаре, помогут вам и в быту, вы станете осознанней подходить к своей жизни и своему телу.

Семинар также будет полезен всем, кто занимается телесными практиками, занят в сфере красоты и здоровья.

/ Зарядка пробуждения (подготовка тела, перед тем как встать с кровати).

Упражнения направлены на развитие мелкой моторики пальцев рук,

укрепление мышц шеи-пресса-поясницы, разнообразные растяжки и упражнения на мобилизацию суставов.

15 минут на показ и повторение

/ Гимнастика и дыхание.

Психо-физическая настройка перед активной деятельностью, комплекс физических и дыхательных упражнений для подготовки к работе и балансировки тела.

15 минут на показ и повторение

/ АутоПИР, триггерный самомассаж и миофасциальный релиз.

Устранение мышечных спазмов с помощью согласованного преднапряжения и дыхания.

Проработка основных узлов напряжения в теле, подготовка их к работе и расслаблению после активной деятельности (руками и массажными роликами).

30 минут на показ и повторение

/ Суставная техника-самостоятельное высвобождение функциональных блоков.

Комплекс упражнений по самостоятельному устранению спазмов и блоков в суставах шеи, позвоночника, колен, локтей, пальцах рук и ног.

15 минут на показ и повторение

/ Самотестирование.

Тестирование у себя слабых и проблемных мышц и методы их тренировки и терапии (на примере мышц плече-лопаточного комплекса).

15 минут на показ и повторение

/ Висцеральный самомассаж.

Мануальная проработка сфинктеров и мест прикрепления органов ЖКТ и диафрагмы.

Психо-визуальная гимнастика внутренних органов.

15 минут на показ и повторение

/ Ходьба и занятия для стоп.

Формирование правильного стереотипа ходьбы. Проработка и укрепление свода стопы.

15 минут на показ и повторение

/ Йога с фитболом.

Комплекс упражнений с фитболом на укрепление сухожильного каркаса и глубоких мышц спины, живота и ног.

15 минут на показ и повторение

/ Массажный стол.

Выбор стола.

Эргономика работы.

Интеграция тайских массажных техник в работу на столе.

30 минут на показ и повторение

/ Особенности трудоустройства и самозанятости.

Небольшое методическое повествование об особенностях трудоустройства и работы в салонах красоты, фитнес-студиях и медицинских центрах.

Тонкости организации самозанятости, правовая сторона организации бизнеса.

15 минут

Итого ~ 3-4 часа лекционного материала и практикума.

Курс преподаёт:

УСОВ ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ

Мануальный терапевт, Член ассоциации массажистов Москвы, Член РАНМ, популяризатор науки.