

Pratimai „Pažengusiems“ 5 – priekinės kaklo dalies korekcija

Apie ką pirmiausiai susimąstome, pagalvoję, jog apdribo kaklo oda? Kad kažkas ne taip su priekine kaklo dalimi...

Jeigu skaitote penktą straipsnį iš *Revitonica* pažengusiųjų kurso, vadinasi, puikiai žinote, kas nutiko, kad suglebo priekinėje kaklo dalyje esanti oda, atsirado horizontalios kaklo raukšlės, ir galbūt netgi bandėte šias deformacijas koreguoti (ankstesnieji straipsniai www.revitonica.lt).

Šiandien noriu Jums pasiūlyti būdą, kaip greičiau padailinti, pakoreguoti priekinę kaklo dalį.

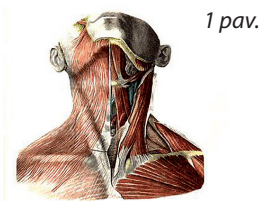
Nėra ko slėpti, šios dalies deformacijos skaudžios kiekvienai jų turinčiai moteriai, o jei dar palenkiame galvą žemyn, o jei pažiūrime į save gulinčią... Tokiame „gražume“ dažniausiai mus ir mato aplinkiniai.

Susipažinkime su metodika „Prakeliavimas“

Tai pratimų atlikimo technika, kuri yra priskiriama *Revitonica* „Pažengusiųjų“ kursui. „Prakeliavimas“ – tai masažinių judesių atlikimas nuo raumens pradžios iki jo pabaigos. Ši technika gali būti taikoma ne konkrečiam raumeniui, o keliems raumenims arba tiesiog kažkuriai minkštųjų raumenų daliai.

Kaip taikyti šią techniką veidui, būtinai mokysimės ateityje, tačiau pradėkime nuo kaklo ir nuo anksčiau minėtosios priekinės kaklo dalies.

Prisiminkime, kur yra priekinė kaklo dalis (1 pavyzdys).



1 pav.

Iš apačios į viršų

Mūsų tikslas – „prakeliuoti“ per priekinėje kaklo dalyje esančius raumenis, iš apačios į viršų.

① Priglauskite delną kaklo apačioje, ties jo priekine dalimi. Galvą nuleiskite žemyn, o priglausta, „priklijuota“ prie priekinėje kaklo dalyje esančių raumenų ranką kilstelėkite aukštyn. Įsivaizduokite, jog smakras priartėjo link delno (2 pavyzdys).

② Delnu švelniai pradėkite „keliauti“ link žemyn nuleisto smakro per visus minkštuosius audinius, kol pasieksite apatinį žandikaulį (3 pavyzdys).

③ Tuomet ištieskite galvą ir atlikite priekinės kaklo dalies patempimą (4 pavyzdys).



2 pav.



3 pav.



4 pav.

Atliekant šį pratimą labai svarbu nejauti nemalonaus odos tempimo. „Keliavimas“ turi būti atliekamas lėtai ir švelniai.

Suaktyvinam limfmazgius ir pašaliname skysčius

Atlikus šį pratimą, rekomenduotina suaktyvinti po žandikauliu esančius limfmazgius bei atlikti skysčių šalinimą iš pagurklio zonos. Derinant šiuos du pratimus rezultatas bus pasiektas daug greičiau, nei juos atliekant pavieniui.

① Sulenkite delną ir įtempkite pirštus. Priglauskite juos po apatiniu žandikauliu (5 pavyzdys). Švelniai atlikite limfmazgių masažą iš viršaus į apačią 5 kartus.

② Nekeisdamos rankų padėties, atlikite skysčių šalinimą – leiskite



5 pav.



6 pav.

priglaustus prie kaklo delnus žemyn iki raktikaulių (6 pavyzdys).

Monika DIBURIENĖ

Skaitytojo klausimas

Sveiki, miela Monika, labai ačiū Jums, kad suteikiate galimybę mokytis savarankiškai ir padėdate gražėti bei, manau, tobulėti. Kol kas skaitau Jūsų straipsnius, praktiškai atlieku mažai pratimų, bet jaučiu, kad mokausi. Sužinojau daug niekur anksčiau negirdėtos informacijos. Norėčiau paklausti, ar mano amžiuje jau galima daryti pratimus? Ar jie naudingesni vyresnėms moterims? Iš anksto dėkui už atsakymą.

Giedrė, 23 metai

Sveika, Giedrė, malonu, kad Jums šis klausimas aktualus ir kad laiku uždavėte jį.

Revitonica galima ir rekomenduotina atlikti jau paauglystėje, kaklo pratimus atlieka jau 16-metės merginos! Esu minėjusi ir dar pasikartosiu, jog visada yra lengviau deformaciją pakoreguoti, nei su ja vėliau kovoti. Pažvelk į veidrodį, manau, kad rasi, ką norėtum savyje pakoreguoti. Pratimai stuburui „Nulinė gravitacija“ pasitarnaus koreguojant šios srities deformacijas. Daug jaunų žmonių jų turi, taip pat kaip ir kaklo raumenų spazmų, mimikos raukšlių. Pateikiu keletą pavyzdžių. Sėkmės treniruojantis!



Klausimus galite užduoti adresu:
info@revitonica.lt