

Pratimai „Pažengusiesiems“ 7 – akių zonos korekcija

Praėjusiame straipsnyje išmokome, kaip taisyklingai naudoti metodiką „Prakeliavimas“ skruostų zonos korekcijai. Šiandien žingsniuosisime pirmyn, trumpam stabtelėdami ir prisimindami žiedinį akies raumenį bei visą akių zoną.

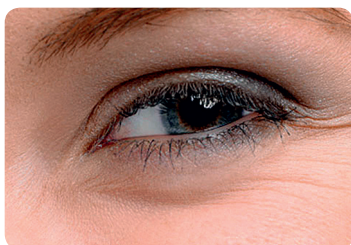
Kodėl formuojasi raukšlės šiame plote ir kaip jas panaikinti, buvo rašyta ankstesniame straipsnyje, mokantis pagrindinio kurso pratimus (ankstesnieji straipsniai www.revitonica.lt). Ilgą laiką taikant bazinio kurso pratimus, galima juos pakeisti naujais – dinamiškesniais, kaip tik tokia yra metodika „Prakeliavimas“.



1 pav.

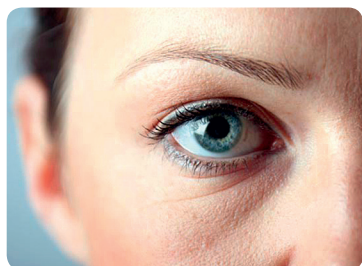
Akių zonos problemos

Akių zoną sudaro du žiediniai akies raumenys (b) ir du smilkininiai raumenys (a). Šie raumenys, kaip ir visi kiti, bėgant laikui deformuojasi, traukiasi. Spazmuojantis žiediniam akies raumeniui, atsiranda raukšlių aplink akis (2 pavyzdys) bei vadinamieji maišeliai po akimis (3 pavyzdys), o deformuojantis smilkininiam raumeniui, keičiasi veido forma, nes pastarasis raumuo priklauso kramtomųjų raumenų grupei.



2 pav.

3 pav.



Problemiškiausia vieta, neduodanti ramybės daugybei moterų ir netgi vyrų, yra žiedinio akies raumens apatinės dalies kraštas (4 pavyzdys).



4 pav.

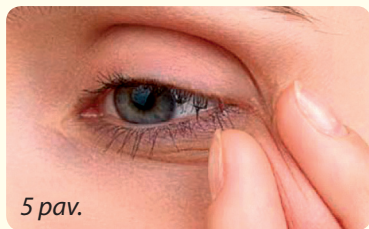
Išmokime, kaip, naudojant naujausią veido modeliavimo techniką – „Prakeliavimą“, koreguoti minėtąsias raukšles.

Metodika „Prakeliavimas“

① Nusišypsokite ir atraskite žiedinio akies raumens apatinėje dalyje, krašte, esančias raukšles.

Vienos rankos rodomuoju pirštu fiksukite po raukšlėmis, kitos rankos rodomuoju pirštu – virš jų. Priartinkite pirštus vieną prie kito.

② Lėtai, švelniai, apatiniu rodomuoju pirštu keliaukite per šį plotą, kol pirštai susitiks. Tuomet atlikite šio mažo ploto patempimą.



5 pav.



6 pav.

Monika DIBURIENĖ

Skaitytojo klausimas

Labą dieną, Monika, norėčiau Jūsų paklausti, ar naudojant Revitonica pratimus galima pašalinti druskų sankaupas kakle? Būčiau labai dėkinga, jei gaučiau atsakymą.
Skaistė, 49 m.

Labą dieną, Skaistė, Revitonica metodikoje didelis dėmesys kaklo raumenims balansuoti yra skiriamas pirmiausiai ne dėl kaklo estetikos svarbos (vieno iš faktorių, parodančių žmogaus amžių), bet dėl fiziologinės. Kaip žinia, padedant kaklo raumenims yra išlaikomas galvos stabilumas, jos bei kaklo judinimas. Kaklo raumenims padedant išgauname garsus bei vyksta rijimo procesas. Apie veido ir kaklo sąsają taip pat buvo daug parašyta. Druskų sankaupos ypač pavojingos stuburo kaklinėje dalyje, nes būtent čia yra arterijos, maitinančios smegenis krauju ir jame esančiomis reikalingomis medžiagomis.

Visi druskų blokai spaudžia stuburo kaklinėje dalyje esančius nervus bei pagrindinę arteriją, aprūpinančią smegenis krauju, o tai pasireiškia galvos svaigimu, migrena, nuovargiu ir t. t. Kaklo raumenų spazmai deformuoja visą stuburo kaklinę dalį, o druskos – vienas iš deformacijos rodiklių. Norint įveikti šį užburtą ratą reikia didelį dėmesį skirti savo kaklui, jausti jo raumenis, jei yra įtampa ar netgi jau minėtų druskų – svarbu jas šalinti. Tai daroma kaklo raumenų balansavimo pratimais. Priminsiu – kur spazmas / blokas, ten visada yra skysčių ar druskų sankaupų. Labai svarbu subalansuoti raumenis, taip bus šalinamos ir druskos.

Klausimus galite užduoti adresu:
info@revitonica.lt