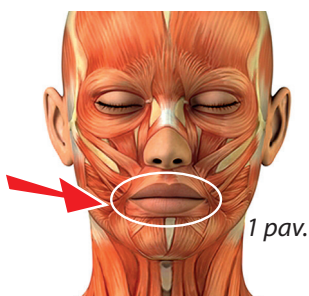


# Pratimai „Pažengusiesiems“ 8 – giluminis žiedinio burnos raumens atpalaidavimas

Žiedinis burnos raumuo (1 pavyzdys) yra vienintelis veido raumuo, prie kurio prisitvirtinę tiek daug kitų veido mimikos raumenų. Žiedinis burnos raumuo yra sudarytas iš dviejų sluoksnių – paviršinio ir giluminio. Pastarasis nulemia veido deformacijas.



Koks vyksta biomechaninis veido senėjimo procesas? Kaip spazmuojasi žiedinis burnos raumuo?

Šia tema jau rašėme ankstesniame straipsnyje (ankstesnieji straipsniai [www.revitonica.lt](http://www.revitonica.lt)), tačiau išmokome tik paviršinio žiedinio burnos raumens sluoksnio koregavimą – pratimus, šalinančius raukšles aplink lūpas.

Labai svarbu atpalaiduoti giluminį žiedinio burnos raumens sluoksnį, norint ne tik koreguoti

lūpų zoną, bet ir balansuoti vidurinę bei apatinę veido dalis. Nosies sparnelio ir viršutinės lūpos keliamieji raumenys, viršutinės lūpos keliamieji raumenys, mažasis ir didysis skruostiniai raumenys, burnos kampo nuleidžiamieji raumenys, smakriniai raumenys bei žandiniai raumenys – visi jie prisitvirtinę prie žiedinio burnos raumens. Jam spazmuojantis, įtampa išsiuntinėjama į visus išvardintus raumenis, pakinta veido raumenų struktūra, jų balansas. Net jeigu neturite mimikos raukšlių (nosies–lūpos raukšlės, raukšlių smakro zonoje ar sulig burnos kampučiais), įsitempus žiediniam burnos raumeniui jos labai greitai gali atsirasti. Įtampa lūpų zonoje – dažnas pojūtis. Stresas, psichoemociniai faktoriai, greitas gyvenimo tempas verčia sukąsti dantis ir suraukti lūpas. Jei didžiąją dienos dalį vyrauja toks jausmas, jis mūsų raumenims bei visam organizmui tampa įprastine informacija – norma.

Kaip pakeisti tai, kas ilgus metus buvo nuolatinė būseną?

Žiedinis burnos raumuo, kaip ir kiti raumenys, laukia, kol jiems padėsime atsipalaiduoti. Jie mielai šią informaciją priima ir atsimeina. Pamažu juos pratindami, keisdami nuolatinę įtampą atsipalaidavimu, koreguojame raumenų struktūrą, žinoma, tai yra matoma, kai išnyksta ar sumažėja raukšlių, veido apdribimų ir kitų pakitimų.

## Atlikimas



Išmokime koreguoti žiedinio burnos raumens giluminį sluoksnį. Visą žiedinį burnos raumenį – keturis plotelius: du viršuje ir du apačioje, ištempkite „punktyrais“ – vienos rankos rodomuoju pirštu ir nykščiu fiksukite, tais pačiais kitos rankos pirštais ištempkite (3, 4 pavyzdžiai).

ar priešingai, vadinasi, Jūsų žiedinis burnos raumuo dėl didelio spazmo pakeitė savo padėtį.



## Testas

Suimkite žiedinio burnos raumens šonus sulig burnos kampučiais (2 pavyzdys).

Pažiūrėkite, ar jie vienoje linijoje. Jei taip, Jūsų žiedinis burnos raumuo nėra stipriai deformuotas. Jei visgi matote, jog vienas lūpų kamputis aukščiau nei kitas

## Skaitytojo klausimas

*Labą dieną, Monika, norėčiau Jūsų paklausti, ar su Revitonica pratimais galima pašalinti druskų sancaupą 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 estetiškos svarbos (vieno iš faktorių, rodančių žmogaus amžių), bet dėl fiziologinės. Kaip žinia, kaklo raumenimis yra išlaikomas galvos stabilumas, jos bei kaklo judinimas. Padedant kaklo raumenims, išgauname garsus ir vyksta rijimo procesas. Apie veido ir kaklo sąsają taip pat buvo daug rašyta. Druskų sancaupos ypač pavojingos stuburo kaklinėje dalyje, nes būtent čia išsidėsčiusios 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 yra jaučiama galvos svaigimu, migrena, nuovargiu ir t. t.

Kaklo raumenų spazmai deformuoja visą stuburo kaklinę dalį – druskos yra vienas iš deformacijos rodiklių.

Norint koreguoti šį užburtą ratą reikia didelį dėmesį skirti savo kaklui, jausti jo raumenis; jei yra įtampa ar netgi jau minėtos druskos – svarbu jas šalinti. Tai daroma kaklo raumenų balansavimo pratimais. Priminsiu: kur spazmas / blokas, ten visada yra skysčių ar druskų sancaupos. Labai svarbu subalansuoti raumenis, taip bus šalinamos ir druskos.

Klausimus galite užduoti adresu: [info@revitonica.lt](mailto:info@revitonica.lt)

Monika DIBURIENĖ