

Pratimai „Pažengusiesiems“ 9 – veido formos korekcija

Labai džiaugiamės šiandien galėdami Jums pristatyti naujausiąjį *Revitonica* veido modeliavimo kurso pratimą, skirtą veido formos korekcijai.

Šis pratimas yra ankstesniųjų pratimų, sudarančių veido modeliavimo kursą, rezultatas. Jo skiriamasis bruožas – ryškus, žymus veido formos pakitimas.

Visi, kurie seka *Revitonica* straipsnius, turėtų prisiminti pratimą „Šauksmas“ (ankstesnieji pratimai www.revitonica.lt). Atliekant šiuos du paminėtus pratimus, yra pasiekiami geriausi rezultatai. Abu pratimai papildo vienas kitą.

Pratimo „Šauksmas“ metu yra koreguojama kramtomųjų raumenų padėtis bei šalinami veido ovalo apdribimai. Pratimas, skirtas veido formos korekcijai, padeda subalansuoti viršutinę ir apatinę veido dalis, atliekant jį yra išgautos taisyklingos veido proporcijos.

Išmokime pratimą, padedantį koreguoti veido ovalą bei išgauti taisyklingas veido proporcijas.

Pirma dalis



① Vienos rankos pirštais apimkite kaktą, kitos rankos pirštus laikykite ties žiedinio burnos raumens šonais.

② Išskleiskite rankas į priešingas puses, atlikdami šios veido dalies tempimą. Trisdešimt sekundžių fiksuokite tokioje padėtyje, o po jų atlikite judesį priešinga kryptimi, priartinkite rankas vieną prie kitos. Fiksuokite 2–3 sekundes.

Antra dalis



① Priartinkite rankas vieną link kitos – apatinę fiksuokite sulig skruostakauliais, o viršutinę sulig antakiais.

② Išskleiskite rankas į priešingas puses trisdešimt sekundžių, o po jų atlikite judesį priešinga kryptimi, priartinkite rankas vieną link kitos ir tokioje padėtyje fiksuokite 2–3 sekundes.

Kas vyksta atliekant pratimą?

Jau žinome, jog vykstant biomechaniniam veido senėjimo procesui priekinė veido dalis ilgėja, tįsta žemyn. Pagal *Revitonica* principą mes pirmiausiai sustipriname veido deformaciją, tuomet ją koreguojame. Tai atliekame dviejose skirtinguose veido plotuose.

Monika DIBURIENĖ

Skaitytojo klausimas

Labą dieną, Monika, iki atradau Revitonica, ilgą laiką dariau pratimus veido raumenims treniruoti – radau juos internete, įvardinti jie kaip „veido joga“. Taip pat lankausi pas kosmetologę ir ji man atlieka veido masažą. Tik pradėjusi atlikti „veido jogos“ pratimus pastebėjau rezultatus – man pakilo antakiai, skruostai, tačiau maždaug po mėnesio treniruočių pamačiau (tai pastebėjo net aplinkiniai), jog stipriai išryškėjo kaktos raukšlės ir nuolat jaučiau įtampą kaktoje. Lankantis pas kosmetologę pavyko šiek tiek pagerinti kaktos būklę, bet praėjus dienai ar dviem mano kakta vėl lyg ir sukietėja, nenyksta raukšlės. Darau Revitonica pratimus kaklui, skruostams, žinoma, ir kaktai. Visose zonose jaučiu pagerėjimą (vėlgi jį mato ir aplinkiniai), tačiau kakta man nepasiduoda. Gal patartumėte, ką daryti?

Violeta, 36 metai

Sveiki, Violeta, tai, apie ką rašiau savo straipsnyje „Veido raumenų tonizuoti nereikia“, Jūs patyrėte savo kailiu. Įsivaizduokite, raumenis, kuriems ir taip būdingas hipertonusas, Jūs dar papildomai stiprinote. Stiprindama, treniruo-dama veido raumenis, aktyvinote kraujotaką, oda įgavo skaistų, rausvą atspalvį, akys „atsivėrė“, bet tik trumpam. Žinant veido raumenų senėjimo biomechaniką, svarbu yra juos balansuoti, o ne priešingai – tonizuoti. Raukšlių pagausėjimas parodė, jog Jūsų raumenys stipriai spazmavosi. Kakta yra ta zona, kuri didžiąją laiko dalį jaučia įtampą, nes mes, patys to neįsąmonėdami, susirūpinę suraukiame antakius. Atlikus veido masažą, Jūsų raumenys sureaguoja ir šiek tiek atsipalaiduoja, bet iš įpročio greit grįžta į ankstesnę padėtį.

Norint pasiekti rezultatų, raumenis reikia atpalaiduoti kasdien, ne kartą ar du per savaitę. Be to, juos reikia ne tik atpalaiduoti, atliekant masažinius judesius, bet ir keisti, naikinti deformaciją – išilginti sutrumpėjusius raumenis.

Jei matote rezultatus kakle, skruostų zonoje ar dar kitose veido vietose – Jūs esate teisingame kelyje. Kaktoje raukšlės neišnyko, nes, greičiausiai, didžiąją dienos dalį vis dar praleidžiate įtempusi kaktos raumenis, galbūt net skaitydama knygą ar dirbdama. Žinant, kad Jūs taip pat dar atlikote ir tonizuojančius pratimus kaktai, su šia zona reikės padirbėti daugiau.

Įpraskite atlikti *Revitonica* pratimus kaktai ryte, vakare ir tada, kai pajuntate, kad kakta nors šiek tiek įsitempė. Kompensuokite įtampą atpalaidavimu. Taip pat labai rekomenduoju daryti viršugalvio masažą, nes ši zona glaudžiai susijusi su kaktos raumenimis ir jų būkle.

Sėkmės treniruojantis!

Klausimus galite užduoti adresu: info@revitonica.lt