

# Revitonica enciklopedija

## Sužinok, išmok, pasitikrink

Mieli skaitytojai,

Šis numeris – tai naujas etapas, kurio metu mes užverčiame „Pažengusiųjų“ kurso paskutinį lapą ir atverčiame *Revitonica* enciklopediją.

Ši enciklopedija stora, gausi paaiškinimų, susijusių su viso organizmo biomechanika, bei papildyta dar negirdėtais unikaliais, netradiciniais emocinių ir fizinių sutrikimų gydymo būdais.

Norint taikyti naujausias organizmo balansavimo technikas, reikia prisiminti – pasitikrinti jau minėtus svarbiausius akcentus.

Tobulėdami sužinosime svarbius ir naudingus akcentus bei išmoksime juos pritaikyti praktiškai. Taip pat mielai ir toliau atsakysime į Jūsų klausimus!



Ar žinote, jog sveiko žmogaus kaukolės kaulai nuolat sinchroniškai juda, o su amžiumi kaukolės kaulai traukiasi? Tolygus ir simetriškas kaukolės kaulų judėjimas osteopatijos moksle yra vienas iš sveikatos rodiklių.

*Revitonica* metodas yra paremtas osteopatijos principais ir gamtos dėsniais. Pagrindinis metodo principas pagrįstas šiuo fiziologijos įstatymu: „Kiekviena raukšlė turi savo kaltininką – konkretų raumenį, kuris yra spazmo ar hipertonuso būsenos.“ Veido neproporcingumas ir jo apatinės dalies pakitimai taip pat atsiranda dėl kaukolės kaulų pokyčių, kuriuos nulemia deformuoti raumenys.

Pasitikrinkite, kaip keičiasi Jūsų veido forma. Ryškiausiai pakitimai yra matomi lyginant nuotraukas, ir puiku, jei jos yra padarytos vienodu rakursu – tiesiai.

Galbūt turite nuotraukas 25-erių, 35-erių ir 45-erių metų? Išskleiskite jas

visas vieną šalia kitos. Ar pastebite, jog, jei sulaukus 25-erių Jūsų akių vokai turėjo tendenciją „leisti“, tai 45-erių jie dar daugiau „apkrito“. Palyginkite viršutinę veido dalį su apatine – greičiausiai apatinė veido dalis deformavosi ryškiau nei viršutinė. Stipriausi – kramtomieji veido raumenys, o jie yra apatinėje veido dalyje. Jų deformacija akivaizdžiai išryškėja veido ovalo pakitimu.

Jei visgi neturite anksčiau darytų nuotraukų – nuo šiandien užsiimkite savo fotodokumentacija. Treniruojantis toliau, nuotraukos bus rezultatų atspindys.

Kaip atlikti fotodokumentaciją? Ją sudaro trys nuotraukos – žiūrint tiesiai, žiūrint vieną pusę (profilu) ir į kitą. Fotografijose svarbu, kad matytųsi kaklas ir pečių juosta.

Tad pirmyn, įamžinkite save jau šiandien!

Monika DIBURIENĖ,  
*Revitonica* mokymų vadovė

### Skaitytojo klausimas

*Labą dieną, Monika, norėčiau Jūsų paklausti, ar visapusiškai veido priežiūrai užtenka atlikti Revitonica pratimus problemine veido dalimis? Šiuo metu darau pratimus kaktai, „juoko“ raukšlei ir, žinoma, kaklui.*

Aida 34 m.

Labą dieną, Aida, žmogaus organizmas – labai subtili visuma. Kaip veido deformacijos, taip ir visi kiti biomechaniniai senėjimo procesai kiekviename organizme yra individualūs, individualūs ir defektų koregavimo būdai.

Bendri principai, padedantys pirmiausiai jaustis gerai, taip ir atrodyti, yra fizinis aktyvumas. Žinoma, pagal kiekvieno žmogaus poreikius jis gali būti visoks – ėjimas, bėgimas, lėtas vaikščiojimas, reikiamas kiekis vandens, esant galimybei – šarminio, taip pat, žinoma, visapusiška subalansuota mityba.

Šie akcentai koreguoja mūsų vidinę būseną ir išvaizdą. Pastarajai taip pat labai svarbu sveikas stuburas ir taisyklingas kvėpavimas. Jei rūpinamės ir domimės tuo, ką ir kaip valgome, geriamo, užsiimame malonia fizine veikla, turime sveiką stuburą bei taisyklingai kvėpuojame, – labai padedame savo organizmui. Tuomet ne ką mažiau svarbus individualus veido deformacijų naikinimas. Atliekant raumenų atpalaidavimo pratimus, sau padedame dvejopai – naikiname estetinę deformaciją bei atspalaiduojame, tai labai svarbu.

Taigi, jei Jūs veide matote būtent šias problemines vietas – puiku, tačiau siūlyčiau atsiųsti nuotraukas mūsų kontaktiniu elektroniniu paštu; dažnai yra priprantama prie vaizdo veidrodyje ir nebematoma daug svarbesnių veido pakitimų.

Sėkmės!



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