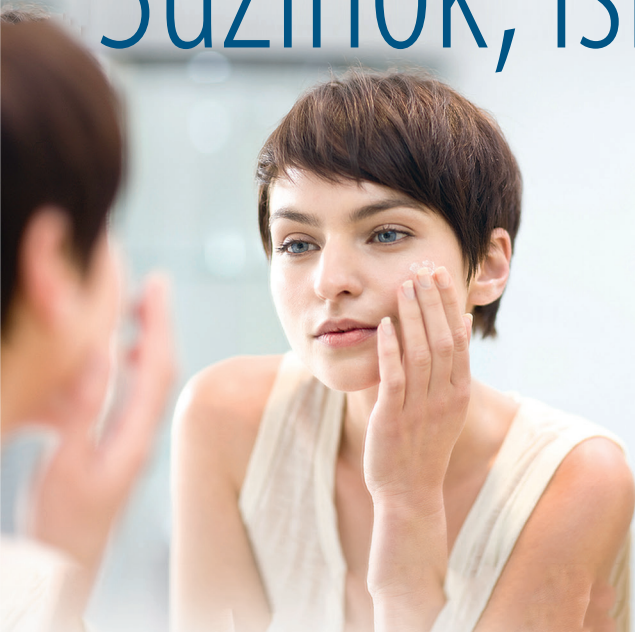


# Revitonica enciklopedija

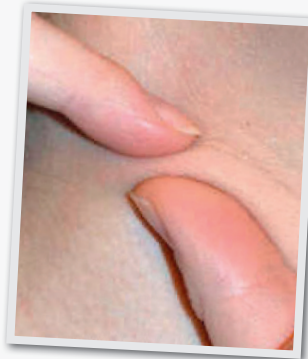
## Sužinok, išmok, pasitikrink



Nusikelkime mintimis atgal į *Revitonica* skyrių „Veido modeliavimas“. Jame mokėmės, kaip pritaikyti techniką „Prakeliavimas“, koreguojant skruostų zoną.

Technika „Prakeliavimas“ yra labai subtili ir reikalaujanti daug kruopštumo.

Šiandieną turėsite galimybę pasitikrinti, ar gerai supratote minėtosios technikos atlikimą.



### Kaip atlikti techniką „Prakeliavimas“?

Vienos rankos rodomuoju pirštu priglauskite po norimu atpalaiduoti raumeniu, kitos rankos rodomuoju pirštu – virš jo. Labai svarbu, jog pirštai prie raumens priglustų pagalvėlės šonu. Antrasis etapas – apatinis pirštas lėtai kyla į viršų. Kiekvieno „žingsnio“ metu rodomasis pirštas turi pakilti vis aukščiau. Tuo metu viršutinis pirštas išlieka fiksuotas. Trečiajame etape abu rodomieji pirštai susiglaudžia ir pasisuka į masažuojamuosius audinius taip, kad rodomųjų pirštų pagalvėlės „žiūrėtų“ į raumenį. Tuomet abu pirštai tolygiai, vienodu greičiu kyla per visą likusį plotą iki raumens pabaigos.

### Kokios klaidos naudojant šią techniką yra daromos dažniausiai?

① Atliekant techniką „Prakeliavimas“, judant apatiniam pirštui, kartu su juo juda ir viršutinis.

Taip neturi būti. Viršutinis pirštas turi „laukti“ apatinio ir visiškai nejudėti.

② Masažuojamojo judesio metu, „dirbantysis“ pirštas tolygiai palaipsniui kyla į viršų, o ne atlieka sukamąjį judesį vienoje vietoje.

③ „Susitikus“ abiem rodomiesiems pirštams jie vienodai kyla į viršų – vienodu greičiu, vienodu judesiu.

### Skaitytojo klausimas

*Labą dieną, Monika, ilgą laiką seku Jūsų straipsnius ir žinau, jog duodate patarimus ne tik veido ir kaklo senėjimo klausimais, bet ir aprėpiate gilesnius organizmo sveikatinimo aspektus.*

*Gal esate susidūrusi ir galėtumėte man patarti, kaip subalansuoti vidinę mano būseną, kuri šiuo metu yra labai prasta? Gal žinote kokią techniką ar metodiką? Išbandžiau daug kvėpavimo pratimų, jogą, bet, deja, niekas nepadėjo.*

*Būčiau labai dėkinga.  
Rita, 28 m.*

Labą dieną, Rita,

Jūsų klausimas yra labai artimas *Revitonica* metodikai. Daugiau negu pusė klientų apsilanko mūsų mokykloje, norėdami pašalinti veido ir kaklo deformacijas, kurias sukėlė psichoemocinė įtampa. Ne kartą esu minėjusi, jog stresas išderina mūsų organizmą stipriau nei kas kitas ir, norint pasiekti geriausių rezultatų treniruojantis, pirmiausia reikia išspręsti vidines problemas. Dažnai jos glūdi taip giliai, kad viso „iškvėpti“ tiesiog nepavyksta. Yra tikrai efektyvių psichoterapijos techniku, bet šiuo atveju reikia lankytis pas specialistą.

Šiandien Jus supažindinsiu su naujausia Natalijos Osmininos – *Revitonica* metodo autorės – vidinės harmonizacijos technika. Ji paremta teorija, kad mūsų organizmas tiek blogą, tiek teigiamą informaciją pirmiausia priima per pilvą ir saulės rezginį.

Norint koreguoti savo vidinę būseną, svarbu vakare, prieš pat miegą, jau gulint lovoje paruošti save rytojui. Atsiminkite įvykį, jausmą, būseną, kai jautėtės idealiai. Noriu paminėti, kad žmogui retai pavyksta greit atsiminti tokį įvykį, būseną ar jausmą, čia jau reiks pasukti galvą. Kai visgi Jūsų galvoje gims reikiama mintis, turite ją „auginti“. T. y įsigilinkite į detales, pabandykite pajusti tai, ką jautėte tuo metu. Kai pavyksta mintimis nusikelti į tą dieną ir tą pojūtį, lygiai taip pat mintimis priimkite šį jausmą į savo vidų ir įsivaizduokite, kaip patalpinate šį pojūtį giliai pilve. Dažnai tai asocijuojasi su kokios nors spalvos kamuoliu, įsiskverbiančiu giliai į pilvą.

Tai atlikusi Jūs priėmėte teigiamą informaciją. Dabar belieka su šia informacija užmigti. Pabandykite...

Monika DIBURIENĖ,  
*Revitonica*  
mokymų vadovė

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

