



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

KOBIDO MASTER LEVEL 1

MODUŁ II

Lekcja 1

**Opracowanie mięśniowo -
powięziowe na okolicę dekoldu.**

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

LEKCJA 1

W tej lekcji omówimy opracowywanie mięśniowo-powięziowe na okolicy dekoltu.

Warto, aby w tej terapii spojrzeć na nasze ciało i twarz ogólnie, bardziej globalnie. Wszystkie problemy na twarzy mogą być efektem czegoś innego, skumulowanego w zupełnie innym miejscu.

W przeważającej części jest to zła postawa ciała. U osób, które prowadzą siedzący tryb życia, z biegiem czasu powstaje u nich drugi podbródek lub opadające policzki tzw. chomiki. Drugim czynnikiem to "zamykanie ciała", czyli wysuwanie barków w przód, a głowa pochylona do przodu, jest to postawa cywilizacyjna, która nie występuje tylko u osób poprzez wykonywany zawód, np. masażysty, czy kosmetyczek wykonywujących manicure i pedicure, ale również u osób pracujących przy biurku. Ta postawa ciała jest przyczyną tego, jak w późniejszym czasie będzie wyglądała nasza twarz. Smartfony również nam w tym nie pomagają, tzw. szyja smartfonowa - czyli cały czas głowa pochylona.

Więc na te czynniki powinniśmy naszemu klientowi zwrócić uwagę, aby obserwował postawę swojego ciała, zaczął uprawiać sport, a nawet powinniśmy zasugerować ćwiczenia, które pomogłyby w korekcji postawy. Jest to bardzo ważny element naszej terapii.

LEKCJA 1

Terapię rozpoczynamy od dekoltu, tak jak wspominałem od postawy ciała zależy jak wygląda nasza twarz. Przy "zamkniętej" klatce piersiowej, warto zawsze jest rozpracować dekolt. Od klatki piersiowej w kierunku szyi idą bardzo ważne naczynia krwionośne, które dostarczają ważne składniki odżywcze do naszej twarzy, jak witaminy, hormony, tlen, które mają wpływ na wygląd naszej cery. Każdy mięsień powinien być odpowiednio odżywiony i dotleniony. Dlatego zaczynamy od rozblokowania napięć mięśniowo-powięziowych w tej właśnie okolicy. Co dokładnie powinniśmy zrobić?

Pierwszym elementem, na którym powinniśmy się skupić jest wyłapanie zablokowanych tkanek na obszarze między obojczykiem, a pachą po jednej stronie klatki. Łapiemy między palce znaczącą ilość tkanek, czyli skórę, tkankę tłuszczową, mięśnie krwionośne i też trochę tkanki mięśniowej. Na czym mi teraz zależy? Na pewno nie na tym by przesuwać tą tkankę, a na tym aby odpowiednio ją złapać, nie za mocno a tak, aby się skóra zaróżowiła, bo to będzie oznaczać, że ten ucisk spowodował odblokowanie naczyń krwionośnych. Jest to terapia, która nie powinna sprawiać bólu, powinniśmy znajdować się w komfortowym odczuciu klienta, jeżeli go przekroczy to dla nas znak, że ucisk trzeba zmniejszyć. Po 1-2minut powinniśmy zobaczyć różnicę, a następnie przechodzimy dalej. Taka presja na tkanki powinna też działać na rozluźnienie tkanek znajdujących się pod naszymi opuszkami palców. Przede wszystkim zależy nam na tym,

LEKCJA 1

aby w danym miejscu przywrócić odpowiednie krążenie krwi i transport składników odżywczych był prawidłowy. Jest to element naszej terapii, na który poświęcamy dokładną uwagę i czas, nie zależy nam na szybkości, ale na dokładności. Mianowicie na jak najlepszych efektach. Dlatego cały zabieg może trwać, aż 2 godzinny, ponieważ musimy się na każdym jego elemencie dokładnie skupić i poświęcić odpowiednią ilość czasu.

Jeżeli po jednokrotnych wykonaniu tej techniki nie zauważymy poprawy, śmiało powtórzmy to do momentu, aż zauważymy, że ta krew napływa nam zdecydowanie szybciej. Wtedy będziemy już wiedzieć, że te tkanki są zdecydowanie poprawione. Wszystkie ruchy wykonujemy po obu stronach klatki piersiowej. Pracujemy na "sucho", aby opuszki palców przylegały dokładnie do tkanek klientki. Cały ten obszar powinien się zaróżowić, co będzie znakiem, że zdecydowanie większa ilość krwi napłynęła w te tkanki.

Kolejnym ruchem, który będziemy stosować jest unormowanie tonusu napięciowego w obszarze obręczy barkowej. Co powinniśmy zrobić? Układamy wewnętrzną stronę dłoni, śródręcze wprost na wyrostek barkowy, po jednej i drugiej stronie obręczy barkowej naszego klienta i delikatnie pchnę doogonowo, czyli w dół. Natomiast klient ma zadanie by głęboko i spokojnie oddychać klatką piersiową w tym czasie. Technika ta jest wyciszająca układ nerwowy, układ mięśniowy. Przy oddychaniu głębokim pracują żebra, obojczyki



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 1

i łopatki, więc wszystkie tkanki, które oplatają ten kościec, zaczną lepiej pracować, a oddech pomoże w ich dotlenieniu. Kiedy te tkanki będą lepiej dotlenione automatycznie będą też rozluźnione. Z każdą sekundą zauważymy to, bo barki będą co raz mniej napierały na nasze dłonie.

Kolejna technika, którą będziemy stosować - układamy dłoń na kresie karkowej górnej, a drugą dłoń ponownie na wyrostku barkowym- oby dwie nasze dłonie znajdują się po jednej stronie ciała klienta. Ruch, który musimy wykonać to delikatne oddalenie naszych dłoni od siebie. Ponownie prosimy naszego klienta o głębokie oddychanie, czekamy aż nasze dłonie będą stopniowo się od siebie oddalały.

Tutaj pracujemy nad mięśniami - kompleksem barkowym, górny akton piersiowy większy, piersiowy mniejszy, pracujemy też z tkankami szyi. Kiedy poczujesz tego luzu w tkankach więcej. Przechodzimy na drugą stronę i robimy identyczny ruch.