



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

FACE TAPING ONLINE

MODUŁ I

Część praktyczna

Praca z klatką piersiową i przeponą

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

LEKCJA 2

Przystępując do Face Tapingu nie powinniśmy się skupiać tylko i wyłącznie na samym oklejaniu.

Wiem już jak wstępnie spojrzeć na naszego klienta, który ma pewne problemy mięśniowe co w konsekwencji daje inny wyraz twarzy niż powinien mieć. Teraz przystąpimy do działania, czyli do opracowania tych struktur, które będą najbardziej potrzebne w takiej pracy, aby przywrócić nasze fizjologiczne piękno, ale zarazem wspomagać się o aplikacją tejp.

Wyjdziemy sobie z poziomu klatki piersiowej i przepony.

Dlaczego w ogóle klatkę piersiową i przepona jest taka ważna?

Według statystyk dużo osób samoczynnie oddycha klatką piersiową, ale często nie oddycha zbyt optymalnie. W konsekwencji mięśnie, które znajdują się na wysokości przepony, mięsień najszerszy grzbietu, mięśnie międzyżebrowe są oczywiście w gorszej formie.

W konsekwencji takie napięcia mięśniowe powodują czasem różne bóle klatki piersiowej oraz spłyconie oddechu. Więc również nasze płuca też na tym cierpią. Co za tym idzie nasz oddech jest spłycony. Nie dostarczamy odpowiedniej ilości tlenu naszym tkankom, a w głównej mierze tkankom na naszej twarzy.

Reasumując, chcemy przede wszystkim poprawić nasz układ wydolnościowy, po to aby każda komórka w naszym ciele była optymalnie dotleniona. Dotleniony organizm daje naszej klientce optymalny wygląd. Więc na samym początku zaczynamy od prawidłowej pracy przepony. W naszym już wysoko rozwiniętym świecie, duża część osób prowadzi siedzący tryb życia przy czym źle oddycha, czy to klatką piersiową, czy brzuchem.

Przepona jest to bardzo ważna struktura, która oddziela nam jeden obszar od drugiego, czyli klatkę piersiową od jamy brzusznej. Od niej też zależy jakie ciśnienie w tych obszarach występuje. Jeżeli ciśnienie jest nieodpowiednie to płuca nie będą działać prawidłowo. Od czego powinniśmy zacząć, aby usprawnić funkcjonowanie przepony? Oczywiście praca nad usprawnieniem jej funkcji nie będzie problemem dla większości z nas. Jeżeli pojawią się z waszej strony jakiegolwiek obawy to warto się skonsultować z lekarzem. Tym bardziej jeżeli klientka/klient miał kiedyś problem w tym obszarze typu np. złamanie żebra czy może jakiś problem z narządami wewnętrznymi. Natomiast jeżeli tam jest czysto i nic po naszym wywiadzie nie zaobserwowaliśmy, nasza praca będzie bezpieczna i satysfakcjonująca dla późniejszych efektów.

W pierwszej kolejności musimy poprosić naszą klientkę, aby skróciła trochę swoje mięśnie, czyli aby zbliżyła pięty do pośladków uginając kolana. Pozycja taka pozwoli nam na rozluźnienie naszych powłok, a przede wszystkim powłok brzusznych, by nasza praca nie była bolesna, lecz efektywna.

Oczywiście może się zdarzyć że kiedy będziemy dotykać naszą klientkę, ta strefa na wysokości przepony może być dość bolesna. Natomiast staramy się nie pracować szczególnie na bólu.

Wyczuwamy dłońmi gdzie jest przepona. Leży ona pod dolnymi żebrami. Jest to bardzo duża struktura łącząca się z żebrami, ale również dochodząca i łącząca się z naszym kręgosłupem dokładnie z odcinkiem, segmentem TH 12. Chcemy, aby ta struktura nam się po prostu rozluźniła.

Wyczuwamy i wjeżdżamy delikatnie pod dolne żebra.

Uciskamy raz po jednej stronie żeber i raz po 2 stronie żeber. Pośrodku przechodzi nam tętnica brzuszna, na tą strefę powinniśmy szczególnie uważać. Wszystko co jest po boku możemy z większą dokładnością wyczuć, gdzie właśnie ta przepona się znajduje.

Sprawdziłem, że u naszej modelki prawa strona jest zdecydowanie sztywniejsza, jest bardziej zablokowane aniżeli lewa strona. Z wcześniejszego etapu szkolenia pamiętamy, że o lewej stronie mówimy, jeżeli chodzi o bark, kącik ust, lewą bruzdę nosowo wargową.

Natomiast u naszej klientki prawa strona jest zdecydowanie bardziej uaktywniona. Co powinniśmy zrobić?

Przykładamy delikatnie nasze palce, tak aby wyczuć przeponę i trzymamy upewniając się, że nasze opuszki palców są właśnie na tej przeponie. W tym czasie prosimy, aby nasza klientka oddychała brzuchem. Staramy się nie wchodzić pod żebra, nie ściskamy przepony, to jest nasz cel. Celem jest poprawa funkcji przepony i jej odżywienie, poprzez rozluźnienie tkanek tej struktury, wtedy będzie dostarczanych zdecydowanie więcej składników odżywczych. Rozluźnią się również okoliczne tkanki.

Czekamy do tego momentu aż poczujemy po naszych palcach moment rozluźnienia. Możemy utrzymać nacisk w ten sposób maksymalnie do 2 minut, jeżeli poczujemy rozluźnienie znacznie szybciej, to wtedy możemy oczywiście szybciej zakończyć. Pod moimi opuszkami palców zrobiło się miękko. Tutaj pracowałem pod stricte prawymi dolnymi łukami żebrowym. Nie objęło to struktury, które wychodzą od mostka, ta linia mnie nie interesowała, ponieważ wychodzi tutaj tętnica brzuszna i nie chce jej uciskać.

Przechodząc troszkę wyżej porównujemy jakość pracy żeber. Byśmy byli dobrze dotleni nasze żebra powinny się w odpowiedni sposób otwierać oraz zamykać. Kiedy wykonujemy wdech nasze żebra się otwierają, rozszerzają, kiedy robimy wydech nasze żebra się zwężają bo zmniejsza się nasza pojemność płuc.

Zależy nam na tym, aby każdy nasz oddech był jak najbardziej optymalny, czyli aby nasze żebra mogło się otworzyć.

Jeżeli którakolwiek tkanka jest zablokowana, żebra wtedy są nieaktywne i powoduje to mniejszą pracę właśnie tych struktur.

Co zrobić aby to ocenić? Przykładamy sobie jedną dłoń na jedną stronę żeber i drugą na drugą stronę żeber, aby sprawdzić, która strona jest zdecydowanie sztywniejsza, z którą gorzej mi się pracuje. Czyli przykładam tak nadgarstek i śródrećce, aby objąć jak największą część żeber tuż pod biustem. Więc przyklejam się jedną dłonią i drugą dłonią i napieram na żebra. Sprawdzam czy ten ruch idzie mi z łatwością czy wyczuwam może pod dłonią jakikolwiek opór. Czy może powoduje to też jakąkolwiek tkliwość, bo również może wystąpić taki problem. Porównuję sobie z drugą stroną. Tutaj mogę zauważyć zwiększony problem żeber również po stronie prawej, jak w przypadku przepony, czyli zdecydowanie więcej siły musiałem użyć, aby móc delikatnie zmanipulować kształt prawych żeber. To świadczy o tym że te tkanki stawiają mi zdecydowanie większy opór, czyli są we wzmożonym napięciu.

Co z takim faktem zrobić, że prawa strona jest zdecydowanie sztywniejsza, że gorzej pracuje?

Przedstawię prostą technikę dla rozluźnienia tych prawych żeber.

Oczywiście kiedy zauważymy problem po obu stronach tą technikę możemy zastosować po obu stronach.

Przykładamy naszą nasadę dłoni od strony wewnętrznej do dolnych łuków żeber, a śródręcze przykładamy do dolnych żeber, a palce układają się na przedniobocznej stronie żeber. Przede wszystkim układamy dłonie również tak, aby trzymać nasze dłonie jak najdalej od strefy biustu, ponieważ to tak może być też niekomfortowe dla naszej klientki. Przekładam jedną dłoń i dokładam do niej drugą dłoń dzięki temu moja praca będzie ergonomiczne i bardziej też dokładna.

Jaki ruch powinien teraz wykonać? Delikatnie przyciągam te żebra w bok ciała, a klientkę proszę ponownie o oddech, ale tylko i wyłącznie klatką piersiową. W tym czasie staram się dłońmi zapewnić opór tak, aby każdy jej oddech nie spowodował, że moja dłoń będzie również pracowała tak samo jak jej klatka piersiowa. Przekładam jedną dłoń na drugą dłoń i staram się utrzymać na tej wysokości, którą sobie oceniłem że będzie odpowiednio. Prosimy nawet o takie głębsze oddechy. Kiedy już czujemy, że ten opór naszą dłoń staje się mniejszy to możemy jeszcze troszeczkę dołożyć siły nacisku.

Oczywiście tutaj pracuję bardzo wolno spokojnie z wyczuciem, bo również tam zależy na tym, aby nie zrobić krzywdy.

Dążymy do tego, aby tkanki miękkie, mięśnie powoli zaczęły nam z czasem ulegać, więc w przeciągu dwóch minut powinniśmy zauważyć efekty.

Po około 2 minutach odkładamy na chwilę nasze dłonie i znowu przykładamy, aby ocenić czy nasza praca przyniosła pożądany efekt. Może się zdarzyć, że taka jednorazowa praca nie przyniesie oczekiwanego efektu, dlatego powtarzamy ją do momentu, aż poczujemy, że te tkanki po lewej stronie i po prawej stronie są jednakowej jakości.