



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

FACE TAPING ONLINE

Moduł II

Część praktyczna

Niwelacja napięcia na karku

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

LEKCJA 1

NIWELACJA NAPIĘCIA KARKU.

Od czego warto zacząć?

Po ocenieniu wzrokowym, wiemy na czym się skupić. Na naszej modelce nie zauważyliśmy problemów w obszarze przedniej szyji, więc wiemy że tutaj zbyt mocno skumulowanych problemów nie ma. Po przeprowadzonym wywiadzie z klientem, możemy dowiedzieć się np. że czuje w obszarze głowy, szyji czy karku często bóle i sztywność. To daje nam informację, że mimo nie widocznego dla nas problemu, pojawia się napięcie w tym miejscu.

Jak sobie z tym poradzić?

Przygotowany tejp V przyklejamy na kark, by zniwelować nadmierne napięcie.

Każdy z nas ma inne ciało dlatego trzeba pamiętać, aby przygotować odpowiedni tejp. Początek taśmy przyklejamy do strefy poniżej przejścia szyjno- piersiowego, do początkowych kręgów piersiowych- TH1, TH2, TH3, tutaj zaczynamy.

Gdy przyładamy tejp nie może kończyć się nad linią włosów, a tuż pod nią, pamiętajmy że musimy również taśmę odpowiednio naciągnąć, więc naszą taśmę musimy skrócić. Możecie się też wyposażyć w tejpły różnej długości, aby nie musieć ich ręcznie skracać. Końce taśmy zawsze zaokrąglamy dla zminimalizowania ich oderwania się, przy np. ubieraniu.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 1

NIWELACJA NAPIĘCIA KARKU.

Odklejamy papier od nasady taśmy, by zacząć od "bazy", bez żadnego naciągu naklejamy "bazę", jest to punkt osadzenia taśmy.

Następnie przyklejam taśmę z jednej strony, później z drugiej nadając im nieduży naciąg, ponieważ nasza modelka nie ma większego problemu w tym odcinku.

LEKCJA 1 CD...

NIWELACJA NAPIĘCIA KARKU.

Po naklejeniu tejpa, lekko przecieramy i dociskamy dłonią po taśmę, by klej lepiej trzymał. Na ciele taśmę możemy zostawić na tydzień.

U naszej modelki prawe ucho jest bardziej zbliżone do barku niż po lewej stronie, Mówi nam to o lekkiej asymetrii. Co powinniśmy zrobić? Chcemy wyrównać asymetrię, by głowa nie uciekała na prawą stronę, by mięśnie uczyły się prostować tą głowę. Przechodzimy więc na przeciwną stronę i skupiamy się na tym żeby wspomóc te mięśnie, mięśniu czworobocznym, mostka, górna partia mięśni piersiowych większych, któryś z tych mięśni może być zablokowany.

Biorę do aplikacji na tą strefę szerszą taśmę by zapewnić też szersze spektrum działania.

Przystępując do aplikacji, pochylamy głowę, pogłębiając problem i rotujemy głowę w tym samym kierunku, czyli prawo. Klient sam powinien odczuć w tej pozycji, że te mięśnie są bardziej napięte. Przymierzamy długość taśmy od wyrostka sutkowatego do wyrostka barkowego zachowując przerwę, ponieważ pamiętajmy, że musimy zastosować naciąg. Ucinamy naszą taśmę zaokrąglając końcówki.

Przyklejamy tejp, nasza baza to wyrostek barkowy, naciąg stosuje na naszej modelce w wartości 20%, by mięśnie miały spokojny czas na przystosowywanie się do tego ułożenia.



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 1 CD...

NIWELACJA NAPIĘCIA KARKU.

Jeżeli na taśmie pojawiły się fałdki to bardzo dobrze ponieważ to oznacza, że aplikacja została dobrze zrobiona.

Bardzo dużo struktur włókien mięśniowych zostanie odklejonych od siebie, odżywionych zostanie dużo miejsc, tym samym zostanie zwiększona prawidłowo praca tego mięśnia.

Ta aplikacja pozwoli, że tejp będzie pracował razem z ruchem ciała i będzie wymuszał, aby głowa nie pogłębiała wady