



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

KOBIDO MASTER LEVEL 1

MODUŁ II

Lekcja 2

Opracowanie tkanek szyji.

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ



WIRTUALNI TERAPEUCI
AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

LEKCJA 2

Zapraszam do lekcji 2, w której będziemy opracowywać tkanki szyi. Technika, którą poznacie, będzie miała za zadanie rozluźnić mięśnie karku. Mięśnie te są często sztywne obolałe, np. przy wstawaniu rano z łóżka często czujemy sztywność karku i bóle głowy.

Te struktury są bardzo istotne, ponieważ mamy coś takiego jak dysbalans mięśniowy, jedne mięśnie potrafią być bardziej zabudowane, a nie które mniej. Które są bardziej, które mniej? Wszystko jest zależne indywidualnie. Dlatego dobrze jak będziemy mogli również sprawdzić tylną stronę szyi.

Skupiam się tylko na mięśniach karku po prawej stronie. Szukam gdzie jest kręgosłup i od niego po prawej stronie szukam mięsistej masy, czyli mięśnia prostownika na odcinku szyjnym. Zaginam palce i układam je tuż pod linią kresy karkowej.

LEKCJA 2

Moim zadaniem jest ściągnięcie tkanek w dół i odpuszczenie. Podłużny powolny ruch w kierunku wyrostka barkowego, powtarzam do tego momentu, aż poczujemy znaczne rozluźnienie tkanek. Jest to przyjemna i bezpieczna dla klienta technika, która pomoże nam w finalnym efekcie.

Następnie przechodzimy na drugą stronę do opracowania tych samych tkanek na przeciwnej stronie w ten sam sposób. Pamiętajcie, że ruch wykonujemy tylko na tej tylnej okolicy. Przednia część szyi jest bardzo delikatna i możemy ją zbyt mocno podrażnić.

Na koniec sprawdzamy obydwie strony dotykając palcami tkanki, czy nie ma zbyt dużej różnicy, jeżeli zauważymy powtarzamy techniki na daną stronę.

LEKCJA 2

Kontynuując strefę szyi, przechodzimy na przednią taśmę. Opracujemy zmarszczki pojawiające się na szyi, będą one bardziej zauważalne z każdym naszym wiekiem. Takie bruzdy są konsekwencją tego, że nasza głowa jest pochylona ku przodowi. Technikę, którą teraz zastosujemy będzie ona wpływać również na tak zwany "drugi podbródek".

Układamy dłonie tuż przy krtani w pobliżu mięśni nadgnykowe, a kciuki oprzemy na brodzie. Nasze palce odciągają powolnym, delikatnym ruchem tkanki ku górze. Całą okolice podżuchwową chcemy rozpracować, z każdym ruchem powinniśmy czuć, że te tkanki bardziej nam się "poddają".

Tutaj działają tu na mięśnie gnykowe, bródkowy, dno jamy ustnej, na obniżacz wargi dolnej i obniżacz kącika ust. Taką pracą działamy nie tylko na dane miejsce, ale również na okoliczne tkanki.

LEKCJA 2

Kolejną techniką będzie opracowanie tego samego obszaru, ale w inny sposób. Układamy opuszki palców tuż pod linią żuchwy, tutaj mamy skupisko naczyń limfatycznych i krwionośnych, więc chcemy ten obszar odblokować.

Kompresuje ułożenie palców i powolnym, spokojnym ruchem przeciągam moje palce do samego kąta żuchwy. Staramy się dopasować ucisk do komfortu klienta. Dużo osób boryka się z bruksizmem, dlatego obszar ten może być bardziej bolesny. Więc pamiętajmy by dostosować się z uciskiem tak, by ta technika była przyjemna w odczuciach.