



WIRTUALNI TERAPEUCI

AKADEMIA MASAŻU I KOSMETOLOGII KOMPLEMENTARNEJ

KOBIDO MASTER LEVEL 1

MODUŁ III

Praca wewnątrz ust

OPRACOWAŁ PRZEMYSŁAW KAROLKIEWICZ

LEKCJA 1

W module trzecim będziemy pracować wewnątrz ust, dzięki czemu będziemy mogli rozluźnić jeszcze bardziej napięte tkanki.

Pamiętaj, że by tą pracę wykonywać tylko w rękawiczkach sterylnych, jednorazowych. Przed zastosowaniem tych technik, możemy przygotować klienta udostępniając mu płyn do higieny jamy ustnej. Będziemy pracować w pobliżu uzębienia, więc klient może mieć problem z przełknięciem śliny, czy z wypowiedzeniem słów w trakcie terapii, więc przyda nam się pewna sygnalizacja. Przykładowo możemy się umówić z pacjentem przed rozpoczęciem technik np. kciuk do góry - jest okej, kciuk do dołu - czuje ból, palec wskazujący - chce przełknąć/ potrzebuje chwili przerwy, warto taką komunikację wprowadzić.

Pierwsza technika - wybieram wargę dolną, chcę rozluźnić mięsień bródkowy z mięśniem okrężnym ust. Często dochodzi do załamania tkankowego i dlatego odznacza nam się poprzeczna bruzda na środku naszej brody. Więc łapiąc wargę dolną, układamy kciuki po dwóch stronach strefy przed zębnej, uważając by nie zerwać wędzidełka, palce wskazujące i trzecie nabierają tkanki na kciuki. Powtarzamy tę czynność wolnym, miękkim ruchem wybierając tkanki na kciuki już od samej linii żuchwy do momentu rozluźnienia. W odczuciach dla naszego klienta będzie to bezbolesne, a nawet może być przyjemne. Twarz i głowa jest bardzo unerwiona więc uważajmy na swoje ruchy. Muszą one być delikatne i wolne.

Aby dalej pracować nad rozluźnieniem tej wargi, zastosujemy kolejną technikę. Pozostawiamy kciuki w tym samym miejscu, a reszta palców naszej dłoni pracuje razem na dalszej linii żuchwy, tak samo wybierając tkanki do zewnątrz. Opracujemy tkanki parokrotnie do momentu aż mój ruch będzie wymagał co raz mniej wysiłku - pocujemy rozluźnienie na twarzy naszej klientki.

Podczas stosowania tych technik, może wystąpić suchość ust, dlatego warto przed zabiegiem zastosować wazelinę na czerwień wargową.

W kolejnej technice pracujemy od wewnętrznej strony wargi. Przesuwając nasze kciuki będziemy czuć "grudki", jeżeli na nie trafimy staramy się je rozmiękczyć- rozmasować.

Ta zmiana to tkanka tłuszczowa, która ogranicza ruchomość mięśnia okrężnego ust, ale również zaburza nam pracę krwionośną w tym obszarze. Naszą pracą chcemy rozluźnić, usprawnić pracę naczyń krwionośnych, poprzez niwelowanie takich blokad.

Lokalizuje sobie takie grudki i pojedynczo stosuje ruch okrężny/kolisty dopóki nie poczuje pod opuszkami palców, że ten obszar jest rozpracowany.

Po takiej pracy zauważymy zmiany pod kątem: objętości takiej wargi, wyrównania czerwieni wargi i koloru. Następnie przechodzimy do górnej wargi.

Przechodząc do wargi górnej zmieniamy ułożenie palców. Teraz od wewnętrznej strony będziemy pracować palcami wskazującymi. Jeden palec wskazujący umieszczamy w jednym końcu i drugi palec w drugim końcu. Następnie kciukami wolnym delikatnym ruchem przenosimy tkanki na palce wskazujące od wewnętrznej do zewnętrznej strony wargi górnej. Będzie to praca, która nie tylko poprawi wygląd wargi górnej, ale też wpłynie na zniwelowanie bruzdy nosowo-wargowej.

Gdy po parokrotnym wykonaniu ruchów poczujemy rozluźnienie tych miejsc przechodzimy dalej. Palce wskazujące kierują się bliżej środka wewnętrznej wargi górnej, uważając na wędzidełko, wyłapuje wargę górną i delikatnym pociągłym ruchem przenoszę palce do zewnątrz. Staram się rozluźnić te tkanki by zlikwidować "kod kreskowy", czyli zmarszczki palacza.

Kolejno pracujemy nad grudkami- czyli znów kulistymi ruchami staram się zmniejszyć tonus napięciowy w tym obszarze. Może to być bolesne i tkliwe, więc bądźmy cały czas w kontakcie z naszym klientem. Po tej pracy powinniśmy zauważyć, że czerwień wargowa dostała mocniejszego koloru, co daje nam odpowiedni wynik zastosowanych technik.

Kolejny etap dotyczy niwelowania bruzdy nosowo-wargowej, która pojawia się na skutek grawitacji, poprzez zmniejszoną ilość kolagenu i elastyny, ale i przede wszystkim przez niewydolne mięśnie jarzmowe. Więc zależy nam na tym, żeby tą przestrzeń między mięśniem okrężnym ust, a mięśniami policzkowymi zwiększyć. Mój kciuk lewej dłoni umieszczam wewnątrz ust, w okolicy kącika ust i górnej wargi i teraz znajduję się on tuż pod linią bruzdy nosowo-wargowej. Kciuk wypycha tą linię, a reszta palców zbiera tkanki od płatka nosa do okolicy kąta ust.

Często jest tak, że w okolicy płatka nosa zbiera się bardzo dużo napięć co powoduje, że zatoki szczękowe mogą często dokuczać, dlatego dobrze jest odblokować tą strefę. Zauważ jak te tkanki dążą za ruchem, ale pracujemy tutaj też na naczynia krwionośne, nerwy - gałązka policzkowa nerwu twarzowego trójdzielnego. Wykonujemy tą technikę oczywiście delikatnym, powolnym, stonowanym ruchem. Jeżeli dobrze i wystarczająco długo wykonamy tą technikę, zauważymy, że ta bruzda będzie już dużo mniej widoczna, a nawet usunięta, w zależności od jej stopnia głębokości. Opracowujemy również niższą strefę, w pobliżu kącika ust.

Każdą technikę stosujemy nie dłużej niż 2 minuty, po tym czasie należy odczekać od 0,5 - 1 minuty. By kompresja uwolniła tkanki i krew mogła spokojnie wtłoczyć się w te tkanki. Następnie znów możemy wrócić do tych samych technik.