



## СНИМАЕМ БЛОКИ МЫШЦ...

### УБРАТЬ ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК... ВОЗМОЖНО ЛИ ЭТО?

Мы часто забываем имена, но редко — лица. Посмотрите на людей, приглашенных на вечеринку, и вы отметите всех, кого знаете, буквально за доли секунды. Дар мгновенно узнавать знакомые лица в разной обстановке даже по прошествии немалого времени, причем независимо от угла, под которым мы видим лицо, и освещения — поразительная способность восприятия.

Когда мы осматриваемся вокруг, не привлекает ли нас чье-то лицо? В одном из индейских племен есть слово *tami-hlapinatarsi*, которое занесено в «Книгу рекордов Гиннеса» как самое лаконичное. Оно означает «два человека, смотрящих друг другу в глаза, каждый из которых надеется, что другой первым сделает шаг к тому, чего хотят оба, но не решаются начать».

Что притягивает людей друг к другу? Ученые обнаружили, что и лицо, и взгляд посылают множество визуальных сигналов о взаимном интересе, здоровье, даже генах. Не зря философ Людвиг Витгенштейн назвал лицо «душой тела».

И так, что мы ищем? Для начала — симметричное лицо. Большинство из нас предпочитает лица с точной двусторонней симметрией, которое, как правило, говорит о сильной иммунной системе и отсутствии генетических проблем. Асимметрия часто возникает в ходе внутриутробного развития из-за биологических стрессов: плохого питания, болезни, паразитов, близкого родства родителей. А еще от постановки костей черепа. И это главное — от черепа зависят не только черты лица, но и структура нашего скелета вплоть до пяток. **Первично неправильная постановка черепа приводит к раннему старению лица.**

При нормальных родах, как все знают, голова новорожденного, проходя по родовым путям матери, сужается (явление экстензии) и снова раскрывается (явление флексии). При тяжелых затяжных родах или, наоборот, слишком быстрых, голова ребенка или не раскрывается до конца (остается в экстензии)

или наоборот — не закрывается окончательно (находится во флексии). При этом черты его лица будут соответственно отличаться от изначально задуманных природой.

Лицо может иметь круглую, удлинненную или грушевидную форму. Вариантов, с учетом всевозможных направлений смещения костей в 3-х плоскостях, будет множество, в том числе и различные ассиметрии лица. Форма лица, данная при рождении, в какой-то мере закладывает характер человека, его эмоциональную сферу, которая, в свою очередь, будет провоцировать смещение костей черепа.

Индивидуальные особенности строения нашего лица напрямую зависят от статики шеи и осанки, тонус мышц лица — от состояния шейного отдела позвоночника. Артерии, составляющие питание к лицу, могут зажиматься смещенными позвонками, что не только снизит процессы питания кожи, но и приведет к поражению черепно-мозговых нервов, которые передают информацию всем мышцам головы и лица. И поэтому с возрастом у одного человека быстрее опускаются брови, у другого щеки или **формируется «второй», а то и «третий» подбородок** (дополнительная складка под нижней челюстью).

«Второй подбородок» образуется по разным причинам. Главная и наиболее частая — это мышечно-фасциальный дисбаланс мышц, и не мимических, а тех, что имеют прямое отношение к черепу, к формированию дна полости рта: челюстно-подъязычная, подбородочно-подъязычная, двубрюшная (переднее брюшко), подъязычно-язычная и т.д.

Причины, ведущие к гипертонусу данных мышц, могут быть разными. В первую очередь, из-за спазма (гипертонуса) всей подбородочной зоны — треугольной мышцы (мышцы, опускающей угол рта). И, как следствие, опускание самих углов рта, подбородочной мышцы, дисбаланса мышцы, опускающей нижнюю губу, а также из-за потери четкой линии овала в связи с тем, что платизма и другие мышцы шеи, сжимаясь и укорачиваясь, тянут за собой его кожу вниз (или тянутся вниз сами, увлекаемые нижележащими мышечными структурами). Это приводит к появлению на нашем лице «нижних обвислостей» и к закладыванию морщины в месте соединения 2-х мышц — круговой мышцы рта и щечной мышцы.

Практикуемые нами методики Миотензивного® массажа и Цервико-краниального® базируются на логических и понятных принципах, задачи которых — снять все блоки и гипертонусы мышц. В некоторой степени — скорректировать форму лица мягкими мануальными приемами. А самая главная — восстановить кровообращение кожи, мышц, костей, всего того, от чего зависит молодость нашего лица. Но, прежде всего, необходимо наладить движение всей лимфосистемы (об этом мы говорили в предыдущих номерах журналов), а также восстановить статику шейного отдела. **Не поправив запавшие вглубь шеи позвонки, не выровняв тонус мышц, которые приводят к гиперлордозу шеи, невозможно избавиться от второго подбородка!**

Вот почему в Миотензивной® технике и Цервико-краниальной®, прежде всего, упор делается на приведение в порядок шейного отдела позвоночника, а затем — зоны лопаток и плечей, работа с черепом и мышцами лица. Сжалась шея, спазмировались сосуды, увяли мышцы, атрофировались нервы, ухудшилось состояние слизистой — не будет ни здоровья, ни красоты лица...

Мы будем работать с шеей, но не растягивать и вытягивать мышцы шеи, а сжимать, давать организму определенное время на восстановление.

Начнем с задне-боковой поверхности шеи, расслабляя трапециевидные мышцы — те, которые обычно наиболее спазмированы и эстетически укорачивают шею. Применяя метод трансференции, проработаем затылочные мышцы.

Если присутствует гипертонус затылочных мышц, то блокируется краниосакральный ритм, а это приводит к дисбалансу мышц передней поверхности шеи, в основном тех, что держат подъязычную кость.

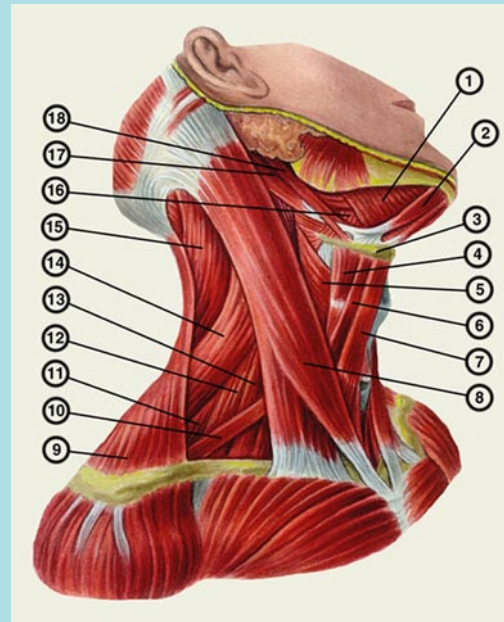
Подъязычная кость — единственная, которая ни к чему не прикреплена и держится только на своих мышцах. И если нарушается краниосакральный ритм, подъязычная кость смещается вниз, стягивая за собой все ткани. Нарушается кровообращение и лимфооток. Подбородок начинает расти и набирается токсичной воды и жира.

Чтобы лимфа нормально сбрасывалась в кровеносное русло на уровне подключичных артерий, мы снимаем все зажимы мышц, освобождая их.

Таким образом, проработав специальными приемами с переднебоковой поверхностью шеи, получаем результат:

- восстановление гибкости шеи;
- увеличение амплитуды движения и поворотов шеи;
- улучшение состояния кожи шеи;
- коррекция нижних обвислостей лица;
- освобождение артерий и лимфопотоков;
- отток лишней жидкости от тканей лица;
- уменьшение поперечных морщин на шее.

Результат работы с передней поверхностью шеи может быть таким:



#### Мышцы шеи человека:

- 1 — челюстно-подъязычная мышца;
- 2 — переднее брюшко двубрюшной мышцы;
- 3 — подъязычная кость;
- 4 — щитоподъязычная мышца;
- 5 — нижний констриктор глотки;
- 6 — верхнее брюшко лопаточно-подъязычной мышцы;
- 7 — грудино-подъязычная мышца;
- 8 — грудино-ключично-сосцевидная мышца;
- 9 — трапециевидная мышца;
- 10 — нижнее брюшко лопаточно-подъязычной мышцы;
- 11 — задняя лестничная мышца;
- 12 — средняя лестничная мышца;
- 13 — передняя лестничная мышца;
- 14 — мышца, поднимающая лопатку;
- 15 — ременная мышца головы;
- 16 — подъязычно-язычная мышца;
- 17 — заднее брюшко двубрюшной мышцы;
- 18 — шилоподъязычная мышца.

- удлинение шеи;
- подтяжка овала лица;
- улучшение тургора и эластичности кожи шеи;
- **устранение двойного подбородка.**

Как видите, форму лица можно корректировать не только макияжем, прической, изменением изгиба бровей, но и ручными техниками, обеспечивающими долговую молодость лицу. Хотя нас и учили не судить о книге по обложке, но Шекспир был прав: на лице можно прочитать много чего: характер человека, его настрой, даже намерения....



**Евгения Радионова,**  
директор и преподаватель  
«Международной школы  
массажа»  
(Киев)