

ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ ИЛИ КОНЕК-ГОРБУНОК

СТРОЙНАЯ ШЕЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО СЛАГАЕМОЕ КРАСОТЫ, А И ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.

Посмотришь женщине на лицо — вроде бы молодая, ухаживающая за собой. А со стороны — прямо старушка ковыляет: сутулилась, шея вперед подалась, плечи жались. В чем же дело? Где золотая середина? Чтоб и лицо, и тело выглядели одинаково молодыми. Показателем возраста является правильная посадка шеи, сохранение ее статики — физиологического изгиба. С шеи «начинается» наше лицо, красота шеи придает ему благородство, а старение выдает наш возраст. Нефертити не была красавицей, но прошла века, а ее профиль до сих пор считается идеалом красоты. Почему? В первую очередь, за стройность и красоту шеи.



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

Как мы смотрим в зеркало? В основном — анфас, абсолютно забывая о своем профиле. А он, как правило, не в лучшем состоянии. Особенно у кого сидячая работа. Со временем замечаем, что растет горбик на задней поверхности шеи — «холка». Рост этого горбика женщины объясняют исключительно «солями» — остеохондрозом, а не изменившейся статикой своего позвоночника. Шейный отдел, состоящий из 7 позвонков, в норме должен быть чуть прогнутым внутрь, то есть иметь правильный физиологический прогиб — лордоз.

С возрастом позвоночник деформируется, «проседает», меняет статику. В результате небольшой физиологический изгиб гипертрофируется, и это ведет к проваливанию шейных позвонков внутрь шеи, особенно интенсивно — при «сидячей» работе. Формируется гиперлордоз шейного отдела позвоночника. Виной является не возраст, не гравитация, а наша плохая осанка: опущенная вниз голова, сутулость, статика шеи, выведенная вперед. Напряжение коротких подзатылочных мышц усиливается, растет гиперлордоз и фиксируется в мышечной памяти.

Если появляются поперечные морщины и складки на боковой поверхности шеи — это является фактическим подтверждением того, что диски между позвонками уплотняются, длина укорачивается.

Идет усадка шеи по длине. Укорачивание может быть вызвано спазмом плечевых мышц (от плохой осанки, нервных перегрузок, переохлаждения). Плечи как бы приподнимаются из-за спины в виде «погонов», мышцы при разминании — жесткие и болезненные. Вся структура шеи выдвигается вперед и идет не вертикально, а под углом 45 градусов. Проявляется дефект — обвислый подбородок в виде «индюшачьей шкурки», проблема которого — сзади.

А начинается все еще с родовых травм, в дальнейшем дополняется стрессами, неправильным положением головы во время работы или сна и т.д.

Возможно ли убрать «холку» массажами? Для того чтобы восстановить шею — недостаточно. В первую очередь, необходимо восстановить стати-

ку шейного отдела, затем — запавшие вглубь шеи позвонки, в-третьих — выровнять мышечный тонус, который привел к гиперлордозу шеи. И тогда «уйдет» второй подбородок. Необходимо удлинить шею, чтобы диски смогли восстановить свою эластичность и служить хорошими амортизаторами, не могли зажимать артерии, идущие к мозгу.

Отложение «солей» в шейном отделе позвоночника опасно, так как кальцеобразные образования зажимают артерии, питающие мозг, а именно артерии ответственны за здоровье (кровоснабжение) мозга. Кроме того, повреждение этих артерий может стать причиной поражения черепно-мозговых нервов, иннервирующих все мышцы головы и лица. В том числе, и жевательные мышцы, приводя их к дисбалансу, становясь причиной старения.

Через шейный отдел позвоночника симпатическая нервная система (СНС) напрямую иннервирует такие органы, как слизистая носа и рта, все железы (слюнные, подчелюстные, подъязычные, околоушные), глаза, височную кость, лоб, щеки, скулы, зубы, нижнюю челюсть и многие другие, которые из-за плохой работы СНС могут получить недоразвитие. Поэтому, первоначально, приводим в порядок шейный отдел позвоночника манипуляциями Цервикокраниального массажа, а затем восстанавливаем слизистую (особенно нижнюю часть лица) интероральным (Трансверсальным) массажем.

Приемы Цервикокраниального и Трансверсального массажа лица позволяют удлинить шею, восстановить ее статику (изгиб), омолодить кожу, опустить спазмированные плечи, подтянуть подбородок. Улучшение кровообращения позволит рассосать все «соли» и улучшит здоровье в целом.

Коррекцию шеи начинаем с **заднебоковой поверхности**, расслабляя трапециевидные мышцы, которые всегда наиболее спазмированные и эстетически укорачивают нашу шею.

Гиперлордоз шейного отдела позвоночника — это возрастная проблема. В наше время тотальной компьютеризации для молодого поколения ха-



Расслабление трапециевидных мышц

характерен другой дефект неправильной статики шеи, заключается он в ее некорректной постановке, вытянутости вперед под углом 45°. Провоцируется большей частью именно вытягиванием шеи к экрану монитора. В обоих случаях присутствует гипертонус затылочных мышц, спазм которых блокирует работу подзатылочных лимфоузлов и может приводить к отечности лица и шеи.

Благодаря системе подзатылочных мышц мы запрокидываем и наклоняем голову в сторону, вращаем головой. Эти мышцы расположены над самым верхним позвонком (атлантом).

- Большая прямая задняя мышца головы (musculus rectus capitis posterior major) дает возможность запрокидывать голову назад и поднимать вверх. Она играет главную роль в естественной подтяжке кожи лица.
- Малая задняя прямая мышца головы (musculus rectus capitis posterior minor) работает совместно с большой прямой задней мышцей, когда мы запрокидываем голову назад.
- Верхняя косая мышца головы (musculus obliquus capitis superior) — это «панорамная мышца»: она позволяет нам отводить затылок назад, одновременно поворачивая голову вбок.
- Нижняя косая мышца головы (musculus obliquus capitis inferior), опять таки, ассистирует при повороте атланта и головы.
- Полуостистая мышца шеи (musculus semispinales capitis) вытягивает шейный отдел позвоночника и поворачивает шею вбок.

Это силовой пучок. Если он хорошо тренирован, то оберегает от растяжения позвоночника. Вытягивает шею, держит голову высоко, оберегает от вазомоторных головных болей и болей в затылке. Эти пять мышц берут начало от шейного верхнего позвонка,



Вытягивание шеи

который можно вращать и разворачивать, и держат череп подобно ладони.

Для того чтобы удлинить шею, сделать красивой линию перехода от шеи к плечу, уменьшить гиперлордоз шейного отдела позвоночника и «холку», улучшить кровообращение головы, избавиться от головных болей, мигреней и других симптомов шейного остеохондроза, необходимо работать **с задней и заднебоковой поверхностью шеи.**

Немалое количество мышц шеи, расположенных на разной глубине и идущих в различных направлениях, должны находиться в балансе друг с другом. И для соблюдения баланса необходима координация, как минимум, двух **групп мышц переднебоковой поверхности шеи:**

- 1 группа — баланс ременной и грудино-ключично-сосцевидной мышц;
- 2 группа — баланс передней лестничной мышцы, с одной стороны, и полуостистой мышцы и верхней косой мышцей головы, с другой.

При дисбалансе этих мышц появляется не очень красивая осанка «головой вперед». Также за такую осанку отвечает и наиболее часто перегружаемая грудино-ключично-сосцевидная мышца. Своим вторым названием — кивательная — она уже указывает на свое назначение — участвовать в различных поворотах шеи, наклонных и кивательных движениях. Грудино-ключично-сосцевидная мышца прикрепляется одним концом к височной кости, другим, разделяясь на две ножки, — к передним поверхностям грудины и ключицы. Перенапряжение, перекручивание этих мышц способно пережимать артерии и лимфопотоки, что приведет к пастозности тканей лица, образованию «карманов», растяжению кожи, отвисанию носогубных складок, опусканию овальной части, «брылевой», подбородочной и т. д. Поэтому **важно работать с рас-**



Баланс грудино-ключично-сосцевидной мышцы

слаблением боковых мышц шеи для улучшения оттока лишней жидкости из тканей лица.

Спаечный процесс в районе надключичных и шейных лимфоузлов из-за давних хронических ангинов затрагивает и мышцы шеи — они спазмируются, особенно в холодное время года. Если в районе подчелюстных лимфоузлов образуется спайка, перекрывающая отток лимфы от подбородка, тогда мы имеем тяжелую нижнюю часть лица с «мужественным», выступающим вперед, покрасневшим застойным подбородком.

За многие года работы с шейным отделом удалось выяснить, что **причин нарушений функции щитовидной железы всего две:**

- первая — хронические ангины, перенесенные в детстве и не долеченные впоследствии;
- вторая — радиационное облучение.

В первом случае из-за спаечного процесса, чаще всего над и под щитовидной железой, нарушается кровоток в самой железе. Щитовидная железа, оказавшаяся между двух или нескольких спаек, лишается нормального кровотока и оттока лимфы, становится либо пастозной, отечной с кистозными изменениями, либо склерозированной. Все это приводит к нарушению ее функций. Наша задача — убрать спайки, мешающие нормальному функционированию. Восстановление крово- и лимфообращения в этой зоне всегда приводит к нормализации функции щитовидной железы.

У мужчин подобные проблемы встречаются очень редко. В основном, это женская проблема, потому что у мужчин достаточно сильные мышцы, и давления спаек на мышцы шеи они практически не ощущают.

Спаечные процессы в мышцах шеи — это те самые морщины, которые приносят женщинам столько огорчений, выда-



Баланс переднелесничной мышцы



Восстановление гибкости боковой поверхности шеи



Баланс передней поверхности шеи



Снятие гипертонуса затылочных мышц



Уравновешивание подъязычной кости



Баланс подъязычной кости

вая их возраст. Плохое кровообращение всегда приводит к спаечным процессам и фиброзированию тканей. Причина же морщин — гипертонус мышц, т. е. их спазм. А спазм — это и есть блок, препятствующий кровообращению.

Эффект от работы с переднебоковой поверхностью шеи выражается в:

- восстановлении гибкости шеи;
- увеличении амплитуды движения и поворотов шеи;
- улучшении состояния кожи шеи;
- коррекции нижней отвислости лица;
- уменьшении поперечных морщин на шее;
- освобождении артерий и лимфопотоков;
- активизации оттока лишней жидкости от тканей лица.

Гипертонус **затылочных мышц** приводит к дисбалансу мышц передней поверхности шеи, главным образом, тех, что держат подъязычную кость — выше и ниже ее. Шея становится некрасивой не из-за морщин или негладой кожи, сколько из-за ее отвисания. А всему виной **подъязычная кость**, которая получается заложницей неправильного кранио-сакрального ритма. Подъязычная

кость — единственная, которая ни к чему не прикреплена и держится только на своих мышцах. Неправильный ритм ведет к их дисбалансу, в итоге подъязычная кость может смещаться вниз, стягивая за собой и все ткани.

Наиболее частыми причинами формирования отеков, одутловатостей, пастозностей, «двойных» и «тройных» подбородков является лимфатический стаз в области **головы и шеи** из-за неработающих лимфоузлов. Лимфостаз — это блок, затрудняющий приток и отток лимфы и свежей крови. В итоге подбородок начинает расти и набираться токсичной воды и жира.

В большинстве случаев подбородок обвисает не только сам по себе, под тяжестью лишнего жира или застоявшейся лимфы. Его оттягивают вниз мышцы **передней части шеи**, которые, в свою очередь, тянут вниз фасции. Происходит подобное из-за изменения натяжения всех тканей нашего организма, вызванного нарушением физиологического баланса.

Причин подобного лимфостаза может быть несколько. Это и проблемы на уровне грудной апертуры — фик-

сации, смещения ключиц и первых ребер, перекрывающих пути лимфотока. И проблемы самой шеи — смещения позвонков с формированием мышечной защиты с ухудшением локального лимфотока. И даже проблемы отдаленных органов — воспалительные очаги, дисфункции печени, желез внутренней секреции, кишечника, почек, влияющих на общий состав лимфы.

При небольшом повороте головы складки и морщины сбоку на шее закладываться не должны. Возникновение этих складок — это **проблема шейно-грудного отдела** позвоночника. В таких случаях линия ключиц находится гораздо ниже линии шейно-грудного перехода.

Эффект от работы с передней поверхностью шеи выражается в:

- удлинении передней поверхности шеи;
- уменьшении глубины поперечных морщин на шее;
- устранении двойного подбородка;
- уменьшении брылей;
- подтяжке овала лица;
- улучшении тургора и эластичности кожи на передней поверхности шеи.

Стройная шея — это залог здоровья и долголетия. И в руках специалиста.