

Обучающие программы школы естественного омоложения «Ревитоника»

Ревитоника – это комплекс приемов самомассажа и гимнастики, направленный на снижение повышенного напряжения (гипертонуса) шейных и лицевых мышц, что достигается при последовательном активном воздействии на различные зоны головы, шеи и грудной области. Приемы выполняются в стато-динамическом режиме в медленном темпе с фиксацией внимания на прорабатываемые области.

Основные задачи методики:

- ✓ восстановление нормотонуса лицевых и скелетных мышц;
- ✓ улучшение осанки и двигательных паттернов движения;
- ✓ улучшению сосудистой макро- и микроциркуляции в зоне шеи и лица;
- ✓ улучшение эстетического вида лица.

Занятия, кроме перечисленного, вызывают следующие эффекты:

- ✓ усиливается лимфодренаж в области ключичных лимфоузлов;
- ✓ усиливается кровообращение в проекции расположения щитовидной железы
- ✓ усиливается мозговое кровообращение.

Гимнастика «Ревитоника» – это комплекс упражнений на мышцы шеи и верхней части спины, включающий повороты головы, наклоны шеи, вращательные, сгибательные, отводящие действия руками. Занятия направлены на восстановление статики шейного отдела позвоночника, раскрытие грудной области, увеличение объема локомоций в ключично-плече-лопаточном сочленении, а также на формирование правильного двигательного стереотипа.

Большое внимание уделяется расслаблению перикраниальных мышц, крепящихся к основанию черепа (трапециевидные, ременные мышцы головы и шеи, полуостистые мышцы головы и шеи, подзатылочные мышцы, грудинно-ключично-сосцевидные мышцы). В методике отсутствуют вращательные движения шей и резкие скручивания, способные привести к травматизации, либо деформации позвоночного столба.

Особенности выполнения методики:



Активно применяются приемы, направленные на **проработку мышц дна рта** (лопаточно-подъязычная мышца, грудино-подъязычная мышца, грудино-щитовидная мышца, щитоподъязычная мышца, двубрюшная мышца, челюстно-подъязычная мышца).



Курс содержит приемы, в результате которых создается **давление на гортанно-глоточную структуру** (в проекции расположения щитовидной железы). Данный прием может быть удален из курса по рекомендации врача.



Некоторые приемы курса выполняются при **небольшом запрокидывании головы назад**.

Самомассаж – комплекс массажных движений, который выполняется от поверхностных до глубоких мышечных структур с помощью разминающих, растягивающих, прокатывающих, сжимающих, надавливающих движений в различных областях лица и шеи.

Используются техники поверхностного, миофасциального массажа с предварительным прогревом с помощью грелок, точечно-болевого массажа для устранения триггерных точек. При массаже жевательных мышц движения выполняются в позиции открытого рта.

