

ПРОГРАМИ ЗА
СПЕЦИАЛНИ
НУЖДИ

ВЕ
АУ
ТУ
with

DESI SLAVA NEDEL CHEVA

CERTIFICATE TRAINING ACADEMY
FACE YOGA GYM

ПРОГРАМИ ЗА
СПЕЦИАЛНИ
НУЖДИ



Специални Faceyoga програми

Има много причини да правите Faceyoga. В този модул разглеждаме различни начини за използване на Faceyoga по причини, различни от козметични.

Фейсйога е преди всичко тренировка. Това означава, че практикуването на упражнения за лице ще доведе до много повече ползи, отколкото знаем.

Важно е да изясним, че ние, като инструктори по фейсйога, не сме медицински съветници или лекари. Ние сме лични треньори за лице и винаги ще бъде решението, което зависи от клиента, ако иска да изпробва Faceyoga като средство за по-добро благополучие.

Като се има предвид това, Faceyoga в много случаи се е показала като много ефективно „лечение“ за проблемите, изброени по-долу.

В този модул ще разгледаме специални условия като

- ТМЖ - лицева болка, идваща от дъвкателните мускули.
- Главоболие от напрежение и мигрена.
- Атрофични мускули, или от стареене, неизползвани мускули или лечение с ботокс.
- Лицева асиметрия и различните причини за асиметрично развитие на лицето.
- Умора, посттравматично стресово разстройство, депресия и стрес
- Болки в гърба, болки във врата и камшични удари.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Вашата задача е да:

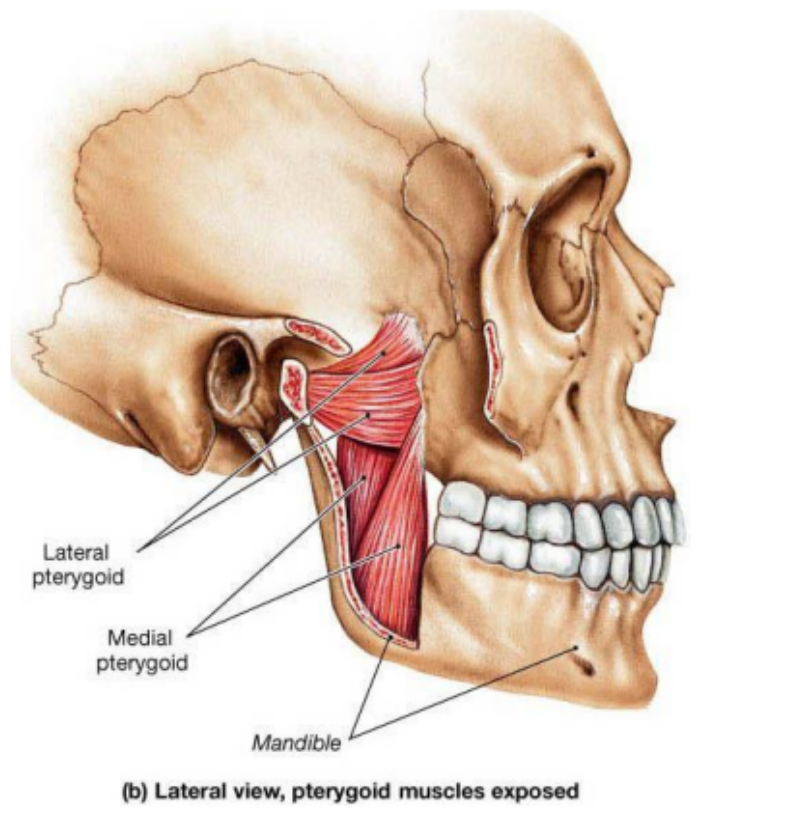
- Срещнете клиента там, където се намира
- Вслушвайте се дълбоко в основните нужди.
- Въвеждайте бавно упражненията
- Потенциална работа в сътрудничество с клиенти, други практикуващи или лекари.

Въпроси, които е уместно да зададете на вашия клиент:

- Как се надявате Faceyoga да помогне на вашата ситуация в момента?
- Какви са вашите предизвикателства на този етап?
- Изпитвате ли болка?
- Къде и кога изпитвате болка?
- Лекувате ли се от лекар и какво казва той/тя за вашата ситуация?
- Нещо друго, за което трябва да знам?

Ваша работа е да очертаете план за тренировка, който да отговаря на нуждите на клиента. В някои случаи клиентът няма да знае какво работи за него и какво не. Така че отделете време и вървете бавно. Често това ще бъде пътуване на проба и грешка и ще имате нужда от по-често настаняване началото, независимо дали това е онлайн, лично или по имейл.

За тази група можете да използвате 15-те основни упражнения и те също могат да се преместят в програмите за средно напреднали и напреднали. В зависимост от тяхната уникална ситуация. Но ние ще разгледаме повече конкретните условия по-долу.



TMJ - напрежение и болка в дъвкателните мускули

- TMJ означава темпоромандибуларна става
- Дъвкателните мускули са: дъвкателен, темпорален, страничен птеригоиден, медиален птеригоиден.
- Болката в ТМС идва от напрежение и дисбаланс между дъвкателните мускули
- Болката в челюстта може да идва от зъби, ухо, слюнчени жлези, лимфни възли и др.
- Болката може да бъде в челюстта или отстрани на черепа и очите (главоболие).
- Започнете бавно!
- Разтягането и балансирането на мускулите са важни за намаляване на напрежението и болката, но винаги започвайте с ниска интензивност.
- Подравняването на челюстта е по-важно от укрепването.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

● Упражнения, които ще помогнат на ТМЈ са: дълги големи О (масажиране на ставата на ТМЈ), котешки очи, въртене на слепоочието и лицето от страни, натискане на челюстта и високо натискане на челюстта (но вървете бавно, не натискайте или повдигайте долната челюст, преди клиентът да е развил определена сила и гъвкавост), Странично разтягане на врата, Разтягане на лицето и по-специално букален масаж разтяга се.



Главоболие от напрежение и мигрена

- Може да бъде причинено от мускулно напрежение, особено в дъвкателните мускули, темпоралните мускули, вътрешните очни мускули, врата, раменете и напрежението на скалпа.
- Може да бъде хормонален.
- Може да бъде страничен продукт от стрес.
- Може да се задейства от зрение.
- Може да се предизвика от непоносимост към храни и алергии.

 Desi Nedelchewa

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

- Плюс още...
- Съсредоточете се върху упражнения за горната част на лицето и създаване на гъвкавост в дъвкателните мускули.
- Правете тренировки в легнало положение
- Задръжте позиция за кратко време и натрупайте времето.
- Използвайте дълги и дълбоки коремни вдишвания, за да отпуснете нервната система.
- Упражнения, които са особено полезни при тензионно главоболие и мигрена, са: котешки очи, натискане на веждите, разтягане на челото, подравняване на очите, дълго голямо О, горен лифтинг на лицето, повдигане на челото/странично повдигане на главата, преобръщане на слепоочието, странично извиване на лицето, разтягане на очите, скула повдигане срещу тесен О, всички З разтягания на шията, кокалчета на челото и разтягане на букален масаж.



Мускулна атрофия

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

- Мускулна атрофия е, когато мускулните влакна отслабват. Това се дължи на липса на физическа активност, в някои случаи защото някои от мускулите на лицето не могат да бъдат съзнателно достъпни и свити. Това също е неизбежен ефект от многократните инжекции с ботокс.
- Всички мускули могат да бъдат атрофирани, но най-често виждаме естествено отслабване в следните мускули: **Levator labii superioris, buccinator, Orbicularis Oculi, Orbicularis Oris, Malaris, Temporalis, Zygomaticus minor/major.**
- И причинени от ботокс: **Frontalis, corrugator, procerus, depressor supercillii, Orbicularis Oculi, temporalis, malaris, Orbicularis Oris.**
- Мускулната атрофия ще причини загуба на обем и потенциално увисване на мускула и околния участък.
- Мускулната атрофия ще доведе до промени в естествения външен вид и ще промени формата на лицето.
- Мускулната атрофия може да причини вдлъбнатини, кухини, разкъсвания и бръчки на всяка възраст.
- Когато мускулите са атрофирани, те ще имат нужда от време, за да бъдат обучени отново. Това е много индивидуално и може да отнеме месеци и дори години в зависимост от генетиката, възрастта и степента на отслабване на лицевия мускул.
- Повторението е от ключово значение, фокусирайте се върху няколко основни упражнения и вървете бавно.
- Използвайте визуализация, за да влезете в контакт с мускула.
- Нервите и мозъкът ще трябва да се научат да изпращат правилното съобщение.
- Осъзнаването идва преди силата.



Асиметрия на лицето

- Всички лица са асиметрични до известна степен. Това е нормално.
- Областите, върху които можем да работим като Faceyoga инструктори, са мускулна асиметрия и по този начин спомагаме за намаляване на асиметрията в кожата (например увиснали клепачи от едната страна и т.н.)
- Като странична бележка фасцията винаги ще „помага“ на нашите меки тъкани, като прилепва в определени позиции, трябва да вземем предвид и това, когато става въпрос за асиметрия на лицето.
- Асиметрията на лицето може да бъде предизвикана от физическа и емоционална травма.
- Асиметрията на лицето може да се засили чрез повтарящи се ежедневни дейности, които се фокусират върху едната страна. Т.е дъвчене на една страна, спане на една страна. и т.н.
- Лицевата асиметрия може да бъде причинена от парализа на мускулите, например след инсулт или след парализа, за която се смята, че е причинена от инфекция и възпаление на лицевите нерви.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

- Асиметрията на лицето може да бъде причинена от неправилно положение на гръбначния стълб.
- Нашият подход като Faceyoga инструктори да направим лицето по-симетрично е да работим за възстановяване на усещането и контрола на засегнатите лицеви мускули, които причиняват асиметрията.
- Използвайте метода на копиране и поставяне, при който помагате на клиента да усети силната страна и след това да копирате това усещане върху слабата страна.
- Води към повишено усещане на кожата, мускулите и костите.
- Задържайте интензивността на силната страна, докато по-слабата страна възвърне повече сила и мобилност. (това е с цел намаляване на риска от засилване на асиметрията на лицето).
- Ние не правим упражнения само на едната страна, тъй като рискът от компенсация е твърде висок.
- Използвайте визуализация на „разработване“ на мускула, докато мускулът може да бъде достъпен и свит.



Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Депресия, умора, стрес и посттравматично стресово разстройство

- Имаме много нервни точки на лицето (564 неврологични точки на лицето според системата за рефлексология)
- Faceyoga има балансиращ ефект върху нервната система и помага за лечението на мозъка.
- Фокусът е върху рехабилитацията и почивката.
- Използвайте фейсйога за намаляване на стреса и за презареждане.
- Тренировки по фейсйога в легнало положение.
- Използвайте Faceyoga, за да създадете малки почивки през деня.
- Особено упражненията за горната част на лицето ще увеличат кръвообращението в мозъка и ще стимулират лицевите нерви.
- Очите (ретината) са мозъчна тъкан извън мозъка. Използвайте поглед и упражнения като подравняване на очите, потупване, въртене на фасциите и разтягане на лицето, за да стимулирате връзката око/мозък.
- Използвайте водена медитация и дълбоко коремно (диафрагмено) дишане.
- избягвайте да се претоварвате.





Болки във врата, болки в гърба и камшичен удар

- Бавно, комуникацията е важна.
- Работете заедно с физиотерапевта или лекаря на вашите клиенти, когато е възможно.
- Винаги поддържайте гърба и врата, като легнете, когато тренирате, или правете тренировки за лице с гръб към стената за опора.
- Избягвайте упражнения, при които брадичката е изпъкнала и/или главата е повдигната, докато вратът стане по-силен и без болка. Упражнения като: челюстна преса, висока челюстна преса, напреднало повдигане на врата и висока целувка.
- Когато клиентът е готов, много бавно въведете упражненията, споменати по-горе.
- Фейсйога може да бъде ценна част от рехабилитационна програма.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Контролен списък на модула:

- Някой от вашите тестови клиенти принадлежи ли към една или повече от категориите, които могат да се възползват от тренировка с Faceyoga, като се вземат предвид някакви специални нужди?
- Случвало ли ви се е да принадлежите към някоя от Категориите по-горе.
- Ако отговорът е да, какъв беше вашият опит да започнете пътуване по фейсйога?
- Имате ли интерес да работите с някоя от категориите в този модул? Водете си бележки и помислете върху въпросите по-горе.

И най-важното, забавлявайте се ;)