

A close-up profile photograph of a woman with long, dark hair. She has several pieces of silver, glittery, teardrop-shaped makeup applied to her right cheek and eye area. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid at the bottom of the image.

**ДИАГНОСТИКА
ПОЛОЖЕНИЯ ШЕИ**

Привет, красотка!

Меня зовут Марина Колягина. За всё время, что я делюсь на курсах своими авторскими техниками, тема шеи была затронута много раз. Это неслучайно, ведь всё в нашем теле связано, и шея играет большую роль. А какую именно — предлагаю узнать в этом гайде.

С помощью 3 тестов-диагностик вы сможете самостоятельно определить состояние своей шеи, понять, как она влияет на общий внешний вид и начать корректировать проблемные зоны. Работа с шеей позволяет сделать своё лицо более симметричным и свежим, убрать дряблость кожи и кольца Венеры, оформить овал лица и снять отёчность, забыть про второй подбородок

ТЕСТ 1. ИСКРИВЛЕНИЯ

Предлагаю вам посмотреть на себя «со стороны». Наденьте топ, чтобы лучше было видно тело. Встаньте перед камерой, как делаете это обычно. Сделайте фото в полный рост с четырёх ракурсов:



АНФАС



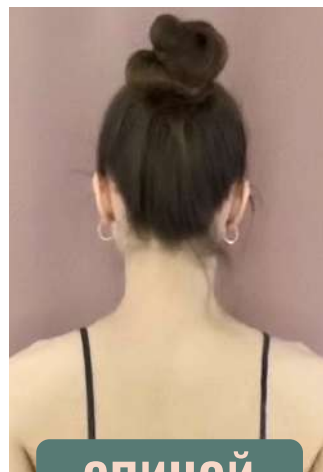
ПРОФИЛЬ

(правая сторона)



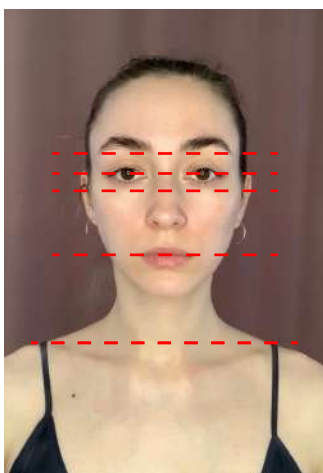
ПРОФИЛЬ

(левая сторона)



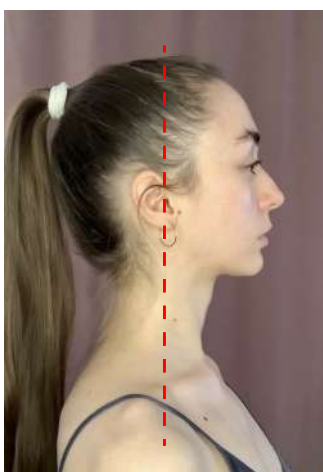
СПИНОЙ

Зайдите в приложение для редактирования фото и проведите линии:



НА ФОТО В АНФАС:

Горизонтальные линии: через зрачки глаз, через наивысшие точки ушей, через скулы, через уголки губ, через точки на хвостике бровей и через наивысшие точки бровей, через плечи по ключицам



НА ФОТО В ПРОФИЛЬ:

Вертикальная линия от макушки головы через ухо, шею и плечо



НА ФОТО СПИНОЙ:

Горизонтальные линии: через наивысшие и низшие точки лопаток, через плечи

ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

В анфас:

- Голова немного/сильно отклонена вправо
- Голова немного/сильно отклонена влево
- Голова стоит прямо

В профиль:

- Голова сдвинута вперед
- Голова отклоняется назад
- Голова перпендикулярна шее, никуда не уходит

Правильно положение: У головы прямое положение, она перпендикулярна шее, не уходит вперед/назад/вправо/влево

ПОЛОЖЕНИЕ УШЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ПЛЕЧ

В анфас:

- Уши уходят вперед
- Уши немного позади плеч
- Уши ровно над плечами

Правильно положение: Уши перпендикулярны. Правое ухо располагается точно над правым плечом, левое над левым. Если ваши уши уходят вперед — ваша шея тоже, потому что шея непосредственно связана с черепом.

ПОЛОЖЕНИЕ ПЛЕЧ

В профиль:

- Плечи расправлены
- Плечи уходят вперёд вслед за ушами
- Плечи сильно отведены назад

В анфас:

- Плечи опущены
- Плечи немного подняты
- Плечи сильно подняты, сильно напряжен плечевой пояс

Правильно положение: Плечи расправлены и опущены. Расположены в одной плоскости с бёдрами, симметрично им. А также симметрично относительно друг друга.

ПОЛОЖЕНИЕ ЛОПАТОК

В профиль:

- Лопатки совсем не сводятся. Спина округлая
- Лопатки сведены, но не до конца. Прогиб в спине естественный
- Лопатки сильно сведены. Грудь сильно уходит вперед

Спиной (теперь смотрим на положение лопаток относительно друг друга):

- Левая лопатка выше
- Правая лопатка выше
- Лопатки симметричны друг другу, на одном уровне

Правильно положение: Аналогично плечевым суставам, лопатки стремятся к сведению, но не достигают пикового положения (иначе образуется неестественный прогиб). Также лопатки симметричны относительно друг друга, на одном уровне.

Шея — «мост» между головой и телом. По нему через кровь к мозгу, коже лица и всем тканям головы поступают питательные вещества и кислород. **Если есть шейные зажимы и искривления — отток и приток ограничен.** Из-за этого появляется множество проблем, например:

- тусклый цвет лица,
- сухая кожа с морщинами,
- головные боли,
- раздражительность,
- слабость,
- нарушенный обмен веществ и синтез молодых клеток,
- шейный гиперлордоз (из-за этого плывёт овал лица и обвисает кожа),
- нарушение оттока жидкости (а это брыли и носогубные складки).

Не слабый список, правда? Вся красота и молодость лица рухнет из-за неправильного положения шеи. Но мы можем с этим работать.

На моём курсе **«Тело. Шея»** вы вернёте вашу шею в нужное положение, узнаете особенности работы с этой областью. А также научитесь массажным техникам, с помощью которых будете тренировать и расслаблять мышцы. **Эти техники помогут вам всегда держать в тонусе шею и уметь с ней правильно работать.**

ТЕСТ 2. АСИММЕТРИЯ

1 Возьмите телефон и сделайте фото в анфас (по плечи). Фото должно быть: без макияжа, с расслабленным лицом и прямым светом (чтобы не было лишних теней). Не старайтесь найти выгодный ракурс и надуть губы, просто расслабьтесь и смотрите в камеру.

2 Теперь откройте приложение, в котором можно сделать простой коллаж (я пользуюсь Layout, но вы можете выбрать любое другое). **Создайте коллаж из двух изображений** (используйте только что сделанное фото ДВАЖДЫ). Теперь отобразите одно из фото слева направо. И сравните их.



ЛЕВАЯ + ЛЕВАЯ



ПРАВЯЯ + ПРАВЯЯ

Ну что, вы ещё тут? Или уже пошли к зеркалу рассматривать себя и приговаривать: «Неужели я такая несимметричная? Как я вообще живу?».

Если ушли, то возвращайтесь, всё нормально, **мы все такие**.

Запомните: во всём мире **НЕТ ИДЕАЛЬНО СИММЕТРИЧНОГО ЛИЦА**. Но с помощью фейсбилдинга вы сможете добиться максимально возможной симметрии.

Сейчас внимательно рассмотрите коллаж. И найдите все отличия, которые видите. Например: на левой половине брови находятся выше, нос правой половины больше, уголок губы справа ниже, чем слева. **Наша задача: определить эту сторону, все проблемные зоны на ней и уделять ей больше времени при массаже.**

Открою вам секрет: асимметричного лица при симметричном теле **НЕ** бывает. Асимметрия лица может быть из-за смещения костей черепа, а также верхней части позвоночника (область шеи), именно они напрямую крепятся к черепу. Поэтому работа с шеей решит значительную часть проблем.

ДЕФОРМАЦИЯ

Сейчас будем вместе искать проблемные зоны в области шеи. **Отмечайте галочками, что нашли у себя:**



Деформация грудино-ключично-сосцевидных мышц

Это парная мышца на передней стороне шеи. При двустороннем сокращении она сгибает шею и выпрямляет голову, а при одностороннем — поворачивает голову в противоположную сторону и немного наклоняет.

Как найти: поверните голову в сторону и немного опустите. Теперь помассируйте её немного, чтобы прочувствовать. Если болит — нужно работать.

У 70% людей мышца является причиной второго подбородка, брылей, колец Венеры, боли в челюсти, синдрома черепашьей шеи, нависших век. Чтобы не обрести весь список этих проблем, мышцу нужно обязательно расслаблять

А вот о следующем пункте, уверена, многие знают не понаслышке.



Кольца Венеры и дряблость шеи

Кольца Венеры представляют собой поперечные морщины-складки на шее. И одна из вероятных причин их появления (помимо возраста) — сутулость из-за регулярного опущенного положения головы. Вспомните, как часто, смотря в телефон, ноутбук или книгу, вы подносите не предмет ближе, а опускаете голову. И проводите в таком положении долгое время. Здесь нужно работать с осанкой. А дряблость возникает из-за физических нагрузок и должного расслабления в области шеи. Всё работает также, как и с любой другой частью тела — нужно тренировать и помнить о биомеханике тела.



Второй подбородок.

Существует миф, что второй подбородок является только следствием лишнего веса. Но даже у худых девчонок нередко можно его наблюдать. А вероятный виновник — неправильная осанка. Сгорбленная спина влияет на положение головы. А голова, в свою очередь, смещается вперёд относительно оси позвоночника, в результате — сжимается шея, а под подбородком отвисает кожа и начинают откладываться жировые ткани.

ТЕСТ 3. БОЛЬ

Гибкость шеи делает её уязвимой для изнашивания и травм.

Основная функция шеи — опора для головы. А плоская осанка сильно осложняет выполнение этой функции. Следуйте списку далее и зафиксируйте, в каком движении и какая (тянущая, пульсирующая, простреливающая, покалывающая) ощущается боль.

- Поверните шею поочередно в разные стороны
- Попробуйте наклонить вперед-назад
- Сделайте оборот головой
- Попробуйте вытянуть шею вперед, словно гусь, а потом назад, как будто хотите всем показать свой прекрасный второй подбородок

Теперь отметьте симптомы, которые вы когда-либо испытывали:

- Онемение пальцев (особенно мизинцев, когда держите телефон)
- Боль в руках
- Головные боли
- Неустойчивость при ходьбе
- Застаивание мышц плечевого пояса и шеи (ощущение, что там камни, хочется сразу записаться на массаж)
- Скованность при движении головы

Все эти симптомы могут свидетельствовать о проблемах с шейей. Из-за деформации шеи межпозвоночные диски теряют свою эластичность и начинают сжимать кровеносные сосуды, которые ведут к голове. Пережимаются артерии, повреждаются нервные окончания, снабжающие органы и ткани нервными волокнами, которые, в свою очередь, обеспечивают связь между мышцами и центральной нервной системой.

Сейчас у вас появилось детальное представление о состоянии своей шеи и о проблемах с внешним видом и здоровьем, которые могут из этого следовать. Как предотвратить эти проблемы и что делать с уже имеющимися?

Ответ на этот вопрос простой — работать с зоной шеи. Не стоит откладывать на потом, ведь эффект накопительный:

- Холка будет продолжать расти, шея всё дальше уходить вперёд, а спина округляться.
- Второй подбородок внезапно не исчезнет, а только начнёт развиваться.
- Головные боли и плохой сон станут вашими постоянными спутниками.

Чтобы не стать заложником проблем из-за неправильного положения шеи — **начинайте работать с ней как можно раньше, как только заметили первые признаки деформаций или искривления.**

Я понимаю, как непонятно и сложно сейчас всё кажется. Но только регулярные тренировки с правильной техникой позволят добиться желаемого результата:

- избавиться от всевозможных болей
- повысить гибкость шеи, сделать лицо более симметричным и привлекательным
- сохранить молодость и чувствовать себя увереннее.

Поэтому на курсе «Тело.Шея» мы будем работать над зоной шеи пошагово вместе.

Вот результаты и отзывы моих красоток, которые уже работают над своей шеей:



Здесь не будет вопроса, а только слова благодарности ❤️ Я такого расслабления в шее наверно никогда не испытывала, это просто нечто 🥰🥰🥰 что будет после регулярных занятий ааааа 🥰



Вопросов нет. Спасибо огромное за урок, всю неделю сильно болела шея, а после данных упражнений я сразу почувствовала облегчение, ощущение тепла, позвонки потихоньку встают на места, а из мышц уходит напряжение. Лучший комплекс для шеи который я когда-либо делала.



И, конечно, я снова не оставлю вас без сюрпризов 📺

При покупке курса Тело.Шея я дарю вам подборку моих лучших видео с упражнениями из Тик-Тока!

Они собраны таким образом, чтобы вы могли повторять их когда угодно. Как один большой урок 🙌

Дополнительно выполняйте этот комплекс вместе с основными тренировками из курса Тело.Шея и эффективность тренировок повысится в разы.

До встречи на курсе!