

REJUVANCE

— MANUALNE ODMŁADZANIE

Ten zabieg to prawdziwa rewelacja dla zmęczonej skóry. Doskonale sprawdzi się m.in. w gorącym okresie świąteczno–noworocznym, kiedy w nadmiarze obowiązków trudno nam znaleźć chwilę dla siebie. Zabieg w naturalny, holistyczny sposób i w zgodzie z fizjologią organizmu potrafi „odświeżyć” wygląd i uwalnia twarz od zapisanych na niej grymasów.



TERESA BAGIŃSKA-KRASIŃSKA

Specjalista w dziedzinie odmładzających masaży twarzy, szyi i dekoltu. Manualnych terapii odmładzających uczyła się od najlepszych: dr Hidemi Morimasy, Larisy Vitvinovej czy dr. Sergeya Shchurevicha. Właścicielka gabinetu „Terapie z Natury”, gdzie można wykonać m.in.: masaż dermoplastyczny, lifting rzeźbiarski (osteopatyczny), Zoga Face Integration, japoński cosmolifting, drenaż limfatyczny, Face Splitmassage. Gabinet oferuje także prozdrowotne zabiegi, takie jak neurorefleksologia, terapia krzyżowo-czaszkowa, aromaterapia, terapia Access Bars czy technika Bowena.

Czas jest dla nas bezlitosny: każdy mijający rok pozostawia na naszych twarzach kolejne linie. Choć pamiętamy o odpowiedniej pielęgnacji i dbamy o siebie od wewnątrz to linii i zmarszczek niestety i tak nam przybywa. Co więcej, kiedy patrzymy w lustro bez wyrażania żadnych emocji, np. uśmiechu, mamy wrażenie, że na twarzy i tak wypisany jest pewien wyraz. I w większości niespecjalnie się nam podoba... Na szczęście można spróbować pożegnać ten grymas – a wraz z nim 10 lat lub więcej w naturalny sposób. Dzięki metodzie Rejuvance możliwe jest łagodne i nieinwazyjne odmłodzenie rysów twarzy, bez potrzeby rekonwalescencji. Efekty zabiegu są na tyle głębokie, a zmiany korzystne, że bywa czasem określany jako „przebudowa” twarzy!

Na czym polega ten rytuał?

Złożony i wielowątkowy Rejuvance to mało znana w Polsce metoda manualnego odmładzania. Celowo piszę „metoda”, a nie „masaż”, ponieważ

Rejuvance nie do końca jest masażem. Technicznie jest znacznie delikatniejszy i łagodniejszy niż typowy masaż – ale działa równie głęboko.



**REJUVANCE ŁĄCZY W SOBIE
CHIŃSKĄ AKUPUNKTURĘ,
MASAŻ TKANKI ŁĄCZNEJ,
TECHNIKĘ MASAŻU STANLEYA
ROSENBERGA, DRENAŻ
LIMFATYCZNY ORAZ ROLFING.**

Dzięki temu ta metoda jednocześnie działa na dwa sposoby. Uwalnia tkankę łączną i odblokowuje mięśnie twarzy. To ważne, ponieważ u większości dorosłych mięśnie twarzy są zazwyczaj przykurczone z powodu stresu, zmęczenia, frustracji, złości czy smutku, a tkanka łączna z wiekiem zaczyna twardnieć, przyklejać się do okolicznych struktur i tracić swoją elastyczność.

Jak emocje wpływają na nasz wygląd?

Każda z nich powoduje, że kurczą się konkretne grupy mięśni. Przykładowo, zaskoczenie i smutek sprawiają, że w charakterystyczny sposób marszczy się czoło, wywołując tym powstawanie poziomych linii i zmarszczek. Zaskoczenie wpływa przede wszystkim na skurcz mięśni wzdłuż całego czoła, smutek powoduje z kolei ściągnięcie mięśni pomiędzy i nad oczami, a także pod oczami. Częste skupianie myśli jest źródłem powstawania tzw. łwich zmarszczek między brwiami. Głęboki smutek z płaczem wywołuje skurcz mięśni na policzkach, pogarda ukazuje się na twarzy w postaci skurczu mięśni na brodzie, wokół ust i w okolicy bruzd nosowych, a niezadowolenie wywołuje skurcz ocznych okolic oczu i obszaru po bokach nosa i nas ustami. Nasze twarze można dosłownie porównać do wielkiego zwierciadła, na którym wciąż widoczna się coraz to inna emocja. Przed tym zjawiskiem niestety nie ma ucieczki.



NIE MA MYŚLI CZY EMOCJI, KTÓRE NIE WYWOŁUJĄ REAKCJI ZE STRONY MIĘŚNI. ZWIĄZANE Z TYM ZMIANY PRĘDZEJ CZY PÓŹNIEJ POJAWIAJĄ SIĘ NA KAŻDEJ TWARZY.

Gdy dane emocje się powtarzają, mięśnie utrzymywane są w określonej charakterystyce stałego napięcia. Wówczas w odpowiadającym za dane emocje grupach mięśniowych dochodzi do przykurczu i utrwalenia pozycji. To wizualnie dodaje nam lat: wywołane przez stres, smutek, złość, strach czy niepokój przykurcze sprawiają, że twarz wygląda starzej i posępniej. A niestety z tym trudno poradzić sobie wyłącznie stosując kremy i pamiętając o zdrowym stylu życia. Co gorsza, przykurcze te mają również negatywny wpływ fizjologiczny, ponieważ upośledzają przepływ krwi i limfy. W efekcie skóra jest poszarzała, gorzej odżywiona, źle nawilżona i traci jędrność.

Odmladzający dotyk

Aby rozluźnić mięśnie, poprawić ukrwienie i dotlenienie skóry twarzy, a tym samym odjąć lat warto skorzystać z Rejuvance. Ta delikatna i skuteczna metoda uwalnia też od zastygłych grymasów, będących owocem codziennego stresu i zmartwień. W efekcie twarz wygląda nie tylko na młodszą, ale także na wyraźnie szczęśliwszą!



DZIĘKI TEMU ZABIEGOWI POPRAWIA SIĘ OGÓLNA JAKOŚĆ SKÓRY.

Pomaga na rozszerzone pory, sprawia, że całkowicie znikają drobne zmarszczki, a głębsze się spływają. Po zabiegu zmniejsza się także opuchlizna pod oczami, znikają cienie, wyraźniejsze i regularniejsze robią się rysy twarzy. Skóra oczyszcza się z toksyn, usprawnia się krążenie limfy, a twarz odzyskuje właściwe napięcie a blizny stają się mniej widoczne. Dodatkowo Rejuvance podnosi zdolność skóry do wchłaniania składników aktywnych, zawartych w kosmetykach. Pozytywne zmiany są jednak zauważalne nie tylko w wyglądzie: odprężenie i odblokowanie mięśni twarzy dosłownie przekłada się na lepsze samopoczucie. Działanie Rejuvance nie ogranicza się bowiem wyłącznie do twarzy. Choć terapeuta pracuje na twarzy, efekty zabiegu są znacznie szersze: zmniejsza się napięcie mięśni głowy, szyi i barków. Odchodzi ogólny stres, którego miejsce zastępuje błogi relaks.

Piękny wygląd, lepsze samopoczucie

Rejuvance działa wprawdzie odmladzająco, ale pierwotnym zamysłem u podstaw tego zabiegu było zdrowie. Wykształcił się on z metody Integracji Strukturalnej Stanleya Rosenberga, który celował w techniki, uwalniające mięśnie i tkankę łączną od napięć. To dość istotne, bo właśnie te napięcia negatywnie wpływały na samopoczucie i funkcjonowanie organizmu. Jakie korzyści zdrowotne daje Rejuvance:



• **Poprawa pracy szczęk.** Na twarzy i szyi pracuje aż 97 mięśni. Wiele z nich odpowiada za ruch żuchwy i funkcje żucia. Jeśli w mięśniach kryje się jakaś asymetria lub problemy z odpowiednim napięciem, owocuje to zgrzytaniem zębami, przodozgrzyzem, zespołem Costena itp. Dzięki Rejuvance usprawniana jest praca mięśni, co pozwala pozbyć się tych dolegliwości.

• **Ulga w migrenach i napięciowych bólach głowy.** Częstym powodem migren jest podwyższone ciśnienie w tętnicach i żyłach szyi i głowy. Można je zmniejszyć, obniżając napięcia mięśni w rejonie potylicy i szyi. To wyrówna przepływ krwi. Z kolei napięciowe bóle głowy często spowodowane są skurczem mięśni szyi i twarzy. Jeśli terapeuta w odpowiedni sposób odblokuje napięte mięśnie, usunie przyczynę bólu.

• **Wsparcie w rehabilitacji.** Rejuvance sprawia, że zmniejszają się blizny, korygowane są asymetrie i wyrównywane zmiany porażenne. Dlatego zabieg jest doskonałym uzupełnieniem rehabilitacji np. po udarze.

• **Swobodny oddech.** Zabieg sprawia, że zatoki są lepiej napowietrzone. W związku z tym ułatwia oddychanie.

• **Sposób na relaks i lepszy sen.** To niezwykle ważne, bo większość z nas rozpaczliwie potrzebuje odpoczynku! Rejuvance nie tylko głęboko odpręża, ale dzięki odblokowaniu mięśni wpływa także na poprawę jakości snu. A do tego równoważy układ nerwowy i działa przeciwlękowo. Warto też wspomnieć, że sama poprawa wyglądu pozwala na podniesienie poczucia własnej wartości i poprawia samoocenę.

Jak w praktyce wygląda ten rytuał?

Zabieg składa się z sześciu godzinnych sesji, wykonywanych co 3-4 dni (najrzadziej raz w tygodniu). Po zakończeniu serii sześciu zabiegów warto poddać się zabiegom podtrzymującym, które robi się raz lub dwa razy w miesiącu. Tak zaplanowany proces pozwala znacznie spowolnić procesy starzenia. Dlaczego zabiegów powinno być sześć? Każda z sesji Rejuvance rozwiązuje inny problem i działa na

inny obszar: twarz, głowę, szyję, klatkę piersiową i ramiona. Każdy z zabiegów poświęcony jest więc innemu obszarowi – a szósty, ostatni zabieg z serii, „zbiera” efekty poprzednich i je integruje w ostateczny efekt. Terapeuta pracuje nad dosłownie każdym, nawet najmniejszym mięśniem na twarzy. W czasie pierwszej sesji terapeuta pracuje nad całą twarzą, rozciągając tkankę łączną i łagodząc napięcie mięśni. Już po takim pierwszym zabiegu skóra robi się bardziej elastyczna. Podczas drugiej sesji terapeuta koncentruje się na skórze głowy, czole i okolicy wokół oczu. Tym razem pracuje już na głębszych warstwach skóry i ukrytych pod nią mięśniach. Podczas trzeciej sesji kładzie nacisk na obszar ust i oczu, pracuje też z mięśniami policzkowymi. To poprawia ich kondycję, sprawia, że usta wydają się większe, wygładza skórę wokół oczu i spłyca doliny łez. Czwarte spotkanie jest poświęcane mięśniom i skórze żuchwy (a więc adresowany jest owal twarzy), szyi i dekoltu. Podczas piątej sesji terapeuta wraca do szyi, podb-

ródka i dekoltu, zajmuje się też ramionami. Szósty zabieg jest tzw. zabiegiem SOS – to powtórka z wszystkich obszarów, utrwalenie efektów. Ten zabieg można potraktować też odrębnie, kiedy np. nie mamy czasu na całą serię, a potrzebujemy szybkiego „podreperowania” twarzy przy jakiejś ważnej okazji.

Rejuvance - przeciwwskazania

Metoda Rejuvance jest łagodna i można ją stosować u każdego. Efekt wizualny zależy jednak od wieku, zdrowia, typu skóry, głębokości zmarszczek i indywidualnych cech fizjologicznych organizmu. Przeciwwskazań do zabiegu nie ma wiele, ale jest kilka przypadków, w których lepiej jest się przed tym zabiegiem wstrzymać. Należą do nich poważne problemy ze skórą (ciężki trądzik, owrzodzenie, brodawki, opryszczka), choroba nowotworowa w czasie chemioterapii, ciąża, epilepsja, głębokie problemy psychiczne oraz stan po zastrzykach z botoksu lub innych ostryżknięciach.

