

Что такое мьюинг и как его делать?

Все про него слышали, как и споры про то, работает мьюинг или нет. В рамках этого трека нас интересует тот аспект, в котором мьюинг точно работает — правильная работа мышц, платизмы, положение языка при котором линия челюсти становится четче. Можете посмотреть короткое [видео](#) про мьюинг, если не знаете что это. В основе мьюинга лежит особая техника расположения языка. Нужно закрыть рот, а язык полностью прижать к нёбу. Вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы челюсти. Кончик языка следует поместить за верхними передними зубами. Его положение должно быть таким же, как при произнесении звука «нь».

Я на [вводном стриме](#) в марафон показывала как это выглядит в профиль (вот еще [видео](#)).

В [этом отрезке](#) видео есть техники проверки правильного положения языка.

Попрактикуйтесь в правильном положении языка, это дает моментальный эффект на вашу линию челюсти.

Когда у вас получится удерживать язык правильно, сглотните слюну как показано на [видео](#), по взрослому типу. Только собственную слюну человек глотает 900+ раз в сутки в среднем, с едой и водой несколько тысяч глотков. И каждый правильный глоток напрягает язык и платизму. Такое напряжение мышц (не в состоянии гипертонуса, а правильное напряжение-расслабление) заставляет лимфу двигаться и выводит отек с этой зоны. А вместе с водой и едой, выходит несколько тысяч глотков. Также вы не включаете щечные мышцы, которые не предназначены для такой нагрузки (которую они получают при неправильном типе глотания) и не перенапрягаете их.

Revision #2

Created 29 April 2024 14:59:06 by fox_box (Юлия)

Updated 30 April 2024 11:28:54 by fox_box (Юлия)