



Галина
Дубинина

КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ



Практикум
по гимнастике
для лица



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Основатель Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 615.82+612

ББК 55.83

Д79

Галина Дубинина

Дизайн обложки и внутреннее оформление Ирины Новиковой
Иллюстрации Ирины Орловой
Дубинина Г.
Д79 . — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 256 с.: ил.
ISBN 978-5-9573-3881-9

Когда мы знаем, что хорошо выглядим, то чувствуем и ведем себя увереннее. Люди, довольные собой, чаще вызывают у других симпатию. Они прекрасно получают на фотографиях, потому что не зажаты, любят себя и принимают свою внешность. Но как этого добиться, если время берет свое, и все мы с годами меняемся. Можно ли без оперативного вмешательства, радикальных мер сохранить молодость лица, улучшить свой внешний вид, стать увереннее? Все-таки морщинки и возрастные изменения — неотвратимы.

Галина Дубинина — международный тренер по фейсфитнесу с 30-летним опытом работы в сфере здоровья и красоты — уверена, что в этом вам поможет ее книга. Здесь автор с заботой и любовью собрала проверенные временем техники на укрепление мышц лица. Все практики дополнены большим количеством наглядных фотографий и иллюстраций.

Ежедневно выполняя простые упражнения в течение двух недель, вы заметно подтянете овал лица, сократите количество морщин, избавитесь от брылей, носогубных складок, межбровной морщины и мешков под глазами, ваша кожа будет светиться изнутри здоровьем и вернется румянец.

Книга станет отличным подарком любой женщине, в том числе самой себе!

УДК 615.82+612

ББК 55.83

Тематика: Нехудожественная литература / Красота, здоровье и спорт / Уход за лицом

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3881-9

© ОАО Издательская группа «Весь», 2022



От автора

Я не знала, кем я хотела бы стать, когда была маленькой. Не помню, чтобы я мечтала быть врачом, певицей или космонавтом, помню только, что непременно хотела делать людей счастливыми, хотя и не представляла как. Сейчас я тренер по фейс-фитнесу, а если проще, по гимнастике для лица. Я помогаю женщинам сохранять и возвращать свою красоту. Кто-то скажет: не в красоте счастье. Да, возможно, вот только я постоянно вижу, что у моих клиенток не просто разглаживаются морщинки и подтягивается овал лица. Я вижу, как начинают блестеть глаза, как меняется походка, как уверенно и легко начинают они нести себя по жизни.

Однажды я поняла, что моя работа — это не только про тело, лицо, здоровье. Это все о любви. В первую очередь о любви к себе, той самой любви, о которой так много говорят и которую так сложно ощутить нашим женщинам. А ведь все просто. Скажите, как вы ведете себя по отношению к тем людям, которых любите? Позвольте, я отвечу: вы заботитесь о них. Самый простой способ полюбить себя — заботиться о себе. Вы — самое ценное, что есть у вас. И чем счастливее вы — тем счастливее люди вокруг вас.

Когда мы знаем, что хорошо выглядим, мы ведем себя гораздо свободнее и увереннее. Люди, довольные собой, чаще вызывают у других симпатию. Именно они всегда хорошо получаются на фото, по той простой причине, что они не зажаты, они принимают себя и свою внешность. С ними рядом комфортно и легко.

Я много раз видела почти отчаяние в глазах моих учениц, когда на первых занятиях они смотрели на себя в зеркало. Обидно видеть поплывшее лицо и предательские морщины, когда внутри-то ты по-прежнему двадцатилетняя девчонка. Но... Две недели занятий — и взгляд их менялся. Кожа становилась упругой, возвращался румянец, подтягивался овал лица, уходили межбровные и носогубные складки. Я не шучу — нужно всего две недели, чтобы увидеть первые результаты. И это без операций и уколов. Магия? Возможно. Но, если захотите, и вы сотворите эту магию своими руками.

Эта книга — практикум, а значит, здесь вы найдете проверенные действенные упражнения на все мышцы лица. Вы узнаете о строении своего лица и о том, какие невидимые процессы происходят под нашей кожей на протяжении жизни. Как они влияют на внешность и как мы можем корректировать и предотвратить возрастные изменения.

Неужели, если в ваших руках окажется инструмент, однажды вернувший вам красоту, вы откажетесь от него? Навряд ли. Женщина в любом возрасте хочет быть привлекательной. Теперь вы знаете, что это возможно.



Введение

Ко мне на занятия приходят разные женщины, и вот что я заметила: даже когда я уделяю всем равное внимание и даю одинаковый комплекс упражнений — у одних всегда результат лучше, чем у других. Дело не в возрасте и не в генетике. Я о другом. Просто одни четко понимают, зачем они это делают. Ну, естественно, все приходят, чтобы научиться как можно дольше оставаться молодой и красивой. Кто же этого не хочет? Я хочу сказать, что результат всегда лучше у тех, кто понимает, ЗАЧЕМ им оставаться молодой, здоровой и красивой.

Возрастные рамки определения юности, зрелости и старости в последнее время значительно сместились. Подростковый возраст увеличился чуть ли не до 30 лет, средний срок жизни растёт. Мы стали другими. Современная женщина в 40 – 45 лет осознаёт, что находится лишь в середине. Впереди у нее еще одна целая жизнь. В какой форме — я извиняюсь, — с каким лицом она ее проживет? У нее еще столько дел, столько встреч, столько удовольствий. Я знаю случаи, когда женщина отказывается от многих приятных, наполняющих ее вещей, только потому, что недовольна собой. Она не идет на свидание, не идет на пляж, не идет в бассейн, не идет на вечеринку, потому что «уже не та».

Так вот, результат всегда лучше у тех, кто за фразой «сохранение молодости и красоты» видит все это: уверенность в себе, активную жизнь, развитие карьеры и отношений, удовольствие от ежедневного созерцания себя в зеркале.

Я неспроста выше упомянула о здоровье. Здоровый и ухоженный человек всегда красив. Нездоровье же очень быстро «съедает» красоту. В моей практике есть реальные примеры, когда забота вроде бы только о лице вдруг становилась причиной улучшения здоровья в целом. Вот одно из недавних писем, которое я получила.

В интернете множество положительных, восторженных, красочных отзывов (подтвержденных реальными фотографиями) о Школе молодости Галины Дубининой. И они правдивы, могу подтвердить как человек, прошедший очное обучение, марафоны и массу вебинаров. Но почти все отзывы — это «про красоту». А я очень хочу поделиться своим результатом «про здоровье».

В ноябре 2017 года я пришла на очное обучение. На тот момент мне было 45 лет, проблемы с щитовидной железой (гипотиреоз и аутоиммунный тиреоидит), абсолютное отсутствие сил, депрессия. И обучение, и знакомство с Галиной стали для меня самым настоящим антидепрессантом и тем самым пресловутым «волшебным пинком», который так нужен большинству из нас!

Я не самая прилежная ученица, но то, что осанка — залог всего, я усвоила отлично. И начала регулярно делать зарядку, особое внимание уделяя упражнениям на вытяжение и укрепление шейного и грудного отделов. После обучения я прошла марафон. А потом был замечательный вебинар «Правильная и красивая осанка. Шея, овал лица и плечи. Профилактика шейного остеохондроза». Часть упражнений я делаю ежедневно во время утренней зарядки (буквально 5 – 10 минут, но каждый день!), какие-то — когда хожу в зал. И вот, спустя два года, несмотря на то, что мне уже 47, у меня +1,5 см роста. И эти 1,5 см — шея!

А теперь самое главное. С момента начала занятий показатели ТТГ упали с 8,74 до 2,82 (в норме от 0,4 до 4,0), а антитела упали с 210 до 52,2. На сегодняшний день, спустя еще год, ТТГ в норме. И я не принимала и не принимаю гормоны (привет всем эндокринологам, к которым я обращалась и которые говорили, что гормоны — мой единственный выход!). И этому есть

очень простое объяснение. Все мы (ну почти все), сутулясь, опуская голову и вытягивая шею вперед, банально механически зажимаем нашу щитовидную железу и нарушаем ее кровоснабжение! А в таком состоянии ни один орган не может функционировать полноценно. И всего за один год выполнения упражнений, которые я узнала, обучаясь у Галины, моя щитовидная железа начала функционировать нормально. И, соответственно, общее состояние (и внешность!) — несоизмеримо лучше, чем два года назад.

Девочки, не ленитесь! Мы, любимые, у себя одни! И у наших родных мы тоже одни! Галина Дубинина дает нам инструмент. Так давайте же будем им пользоваться, чтобы быть всегда здоровыми, красивыми и молодыми!

Мария Ф.

Вот такая история. И она не одна. Мне кажется, моя детская мечта сбылась — возвращая себе здоровье и красоту, мои клиенты становятся счастливее, обретают новые смыслы в жизни и новые желания. И я сама безмерно счастлива, видя их результаты.

Если вы знаете, зачем вам оставаться молодой и красивой долгие годы, то, думаю, вас не испугают наличие в этой книге терминов из анатомии. Их будет довольно много, но это для того, чтобы объяснить, какие же процессы происходят под кожей, пока мы с вами мнем, гладим, щипаем, напрягаем и расслабляем — то есть работаем на поверхности.

Прежде чем перейти к практической части, я немного расскажу об анатомии лица. Пусть вас не пугает обилие медицинских терминов — это необходимо, чтобы вы понимали, что именно сейчас делаете, с чем работаете. Понимая внутренние процессы, а не просто выполняя механические действия, вы будете заниматься осознанно, а значит, более продуктивно.

Конечно же, вы можете сразу перейти к упражнениям и по мере прочтения обращаться к этой главе. В общем, выбирайте, как вам удобнее. То же самое и о главах книги: каждая глава посвящена одной проблеме. Например, глава 2 «Устранение вертикальных морщин в межбровном пространстве», глава 5 «Нависание верхнего века» и так далее. Выбирайте в оглавлении нужный вам раздел — и за работу!



Как работать с этой книгой

Подойдите к зеркалу, посмотрите, какая красивая девочка смотрит на вас! О! То, что вы сейчас сделали, никуда не годится — посмотрели быстро, подумали плохо, да еще и наверняка с сарказмом. Следуйте четко моим рекомендациям! Вы же хотите получить быстрый результат? Тогда дубль два: смотрим в зеркало и любуемся своим отражением. Помните, как мы это делали в моей первой

книге? Отметили свою самую яркую, красивую, неповторимую черту (глаза, брови, губы, родинку над губой) — то, что придает вам шарм, изюминку. Она у каждой есть! Нашли? Значит, сейчас на вашем лице спокойствие! Губы расслаблены, нет складок над и под губой, не прищурены глаза, брови не сомкнуты и морщины между бровями нет, вы не возмущены и не удивлены, и нет складок на лбу. Вы спокойно разглядываете себя и любуетесь своим отражением. А теперь — внимание! Еще не начали заниматься, а уже какие результаты, правда? То ли еще будет, но с условием: выполнять упражнения так, как я вас научу, без самодеятельности, иначе не получим результата.



Правила, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений

1. Понимать, что вы делаете

- Для чего выполняется данное упражнение, на устранение какой проблемы оно направлено.
- Какая мышца сейчас работает и за счет чего происходит работа (вытяжение, сокращение, расслабление).
- С какой интенсивностью выполнять каждое упражнение, какое число повторений необходимо сделать.

2. Всегда начинать выполнение упражнения вполсилы

На этом пункте я особенно хочу заострить внимание. О нем чаще всего забывают и допускают грубую ошибку — стараются выполнить силовое упражнение с большой нагрузкой на мышцы.

Приведу пример: когда занимаются в тренажерном зале, то вес снарядов (с которыми занимаются) увеличивают постепенно. Это необходимо для ощущения и проработки той мышцы, над которой работают. Если сразу взять большой вес, можно начать работать не той мышцей, которой надо, а с соседней более сильной и выносливой, значит, задача не будет решена, и вы не добьетесь цели.

В фейс-фитнесе гирь и гантелей нет, но ощущения проработки мышцы необходимо уловить, прочувствовать, ощутить без больших силовых нагрузок и только потом (если это необходимо) увеличивать нагрузку. Погрузитесь в свои ощущения и в спокойном состоянии начинайте заниматься.

Но хочу сказать по секрету: в мимических мышцах развивать выносливость или силу не требуется. Задача фейс-фитнеса — привести мышцы в нормотонус, то есть сделать мышцы эластичными и рабочими, чтобы они могли быстро сократиться (именно в этом является работа мышечных тканей) и расслабиться.

3. На лице во время выполнения упражнений не должно быть никаких кожных заломов

Кожа имеет сложное строение и выполняет важные функции:

- кожный покров практически непроницаем для веществ и микроорганизмов;
- прочная и упругая кожа защищает внутренние органы от механических и химических воздействий;
- через кожу с потом выводятся вода, минеральные соли и другие продукты обмена;
- рецепторы кожи обеспечивают связь организма с внешней средой;
- кожа выполняет терморегуляционную функцию;
- благодаря содержащемуся в ней пигменту меланину кожа защищает внутренние органы от ультрафиолетовых лучей;
- в ней синтезируется витамин D.

Казалось бы, делай с кожей что хочешь, все вытерпит. Но это не так, она как лепесток цветка: смял (от большого усердия и отсутствия контроля за выполнением упражнения), и образовались заломы, которые, как ни разглаживай, не уйдут, они будут заметны. Залом на коже получить легко: следы после сладкого сна на подушке, эмоции, неправильно выполненное упражнение. Но очень сложно разгладить, я это знаю на собственном примере.

Если при дневном освещении внимательно присмотреться к коже моего лба, то можно заметить, что на коже остались следы от морщин: две горизонтальные и одна вертикальная в межбровном пространстве. Лоб гладкий, ровный (некоторые даже утверждают, что сделан ботокс, а я, конечно, воспринимаю такие слова как комплимент моей методике), а след остался. Конечно, он еле заметный, но след на кожной ткани увидеть можно.

Следовательно, при выполнении упражнений и массажных техник нужно следить за тем, чтобы не было кожных заломов.

4. Регулярность

Если вы хотите получить результат, то занятия по уходу за лицом и телом должны быть регулярными. Не получится, занимаясь один раз в месяц, справиться с морщинами и обвисанием на лице. Только регулярность приведет вас к желаемому результату: молодое лицо без морщин, с четко очерченным контуром лица и сияющими глазами.

Напомню, о чем я говорила в первой книге: не переживайте, что «еще одной заботой больше, еще одна обязательная нагрузка и где же взять столько времени и сил». Зарядка для лица занимает не более 10 минут в день. Утром, во время утреннего туалета, я занимаюсь зарядкой для лица 2 минуты, вечером — 3 минуты! Днем, когда вспоминаю, то делаю незаметные для окружающих упражнения, например: прижимаю середину языка к верхнему нёбу или выполняю повороты головы вправо и влево, или прикрываю глаза и выполняю зарядку для глаз. Ничего сложного, вам не придется жертвовать ни временем, ни силами. Вы только должны понимать, хотите вы достичь цели или нет.

Выводы

Регулярность выполнения упражнений, но без перегрузки. Как у гомеопатов: прием лекарственных средств в малых дозах, через каждые 2 часа. Регулярно!



Анатомия лица

Анатомия человеческого тела — обширная и сложная наука, изучать ее подробно я не вижу смысла, но общее представление об анатомии лица хотелось бы раскрыть. Это необходимо, чтобы вы могли ориентироваться во время выполнения упражнений и массажных техник: над чем вы в данный момент работаете, с какими тканями и на каком уровне, что можно делать с усилиями, а где работать с осторожностью, чтобы не навредить.

Кости, мышцы, связки, подкожно-жировая клетчатка, кожа — все это единая система, где все между собой соединено, связано и является одним цельным организмом. Разбалансировка одной системы влечет за собой изменение другой. Чтобы этого не допустить, необходимо изучение анатомии человека. Начнем с костных тканей, которые представляют жесткий каркас человека.

Так как тема нашего разговора — лицо, то начнем со строения черепа.

Череп

Первое, что вы должны понять: череп — это не единая кость, а сочленение черепных костей, которые имеют сложное строение и являются основой крепления мышечных тканей, связочного аппарата, кожи (см. рис. 1, 2). Внутри черепа располагаются жизненно важные органы человека, сосудистая система (кровеносная и лимфатическая), проходят нервные окончания, дающие иннервацию от мозга работе всего нашего организма.

В состав мозгового черепа входит 8 костей: лобная, затылочная, клиновидная, решетчатая, две височные и две теменные.

В состав лицевого черепа входят 15 костей. Из них 6 парных — верхнечелюстная, скуловая, носовая, слезная, нёбная, нижняя раковина и 3 непарных — сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.

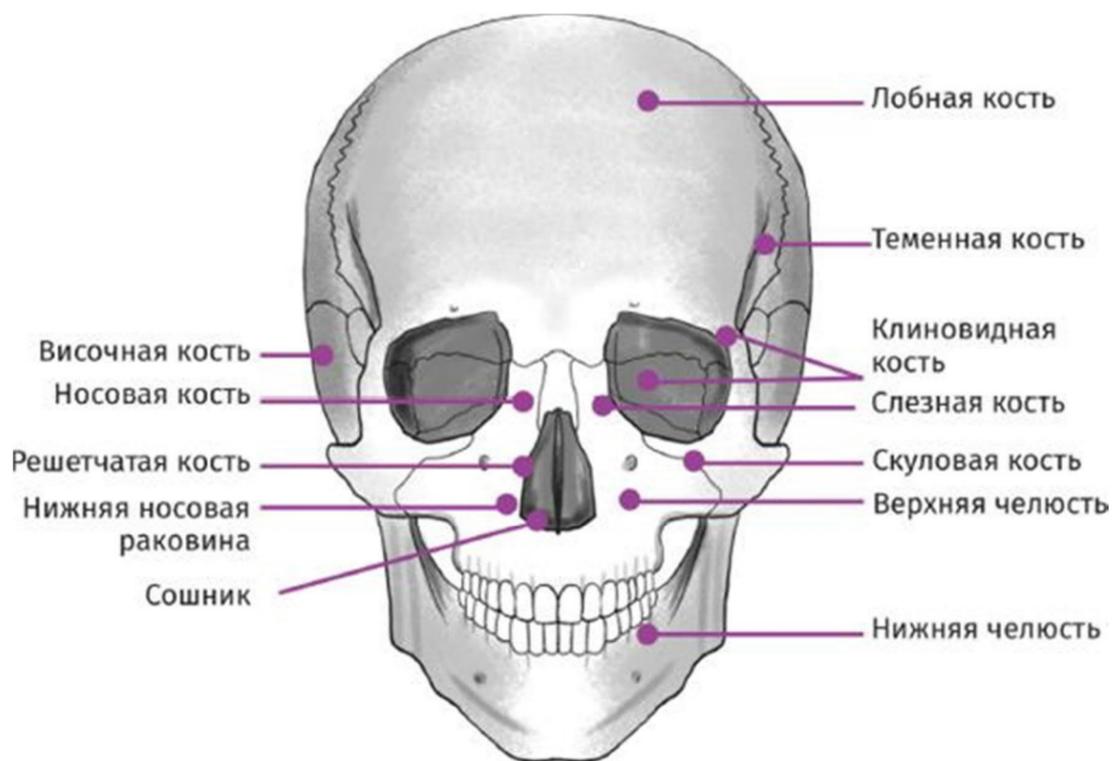


Рис. 1. Череп человека (вид спереди)

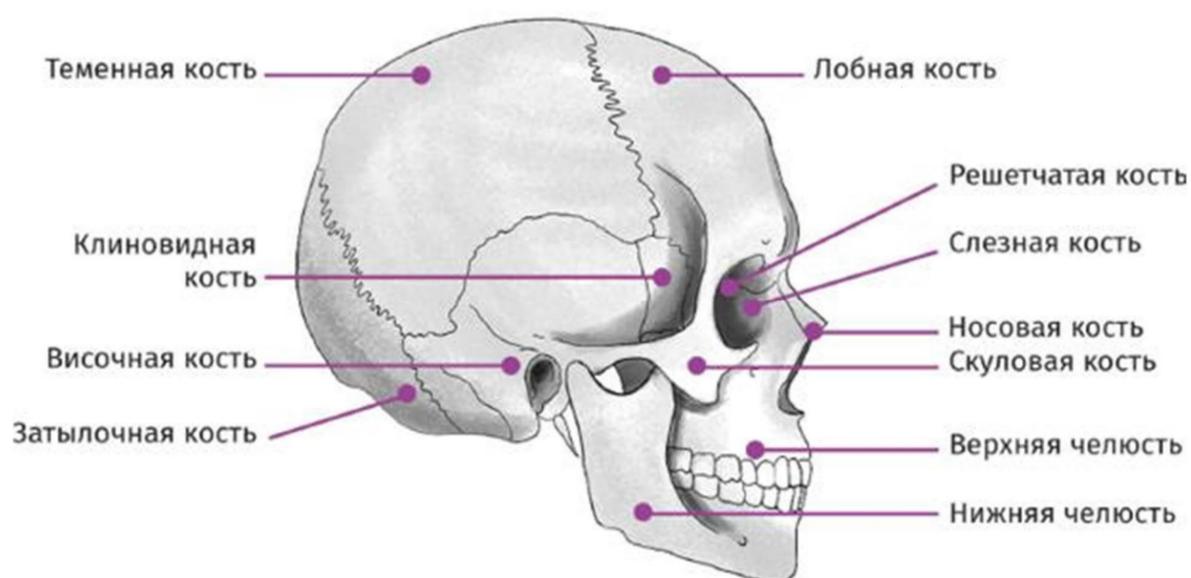


Рис. 2. Череп человека (вид сбоку)

Кости черепа соединяются при помощи швов (см. рис. 3, 4). Кости лица, прилегая друг к другу ровными краями, образуют плоские (гармонические) швы. На месте соединения чешуи височной кости и нижнего края теменной кости образуется чешуйчатый шов. К зубчатым швам относят венечный, сагиттальный и ламбдовидный швы. Венечный шов образуется соединением теменных костей и лобной кости. Соединение между собой двух теменных костей образует сагиттальный шов. Соединение двух теменных костей и затылочной образуют ламбдовидный шов.

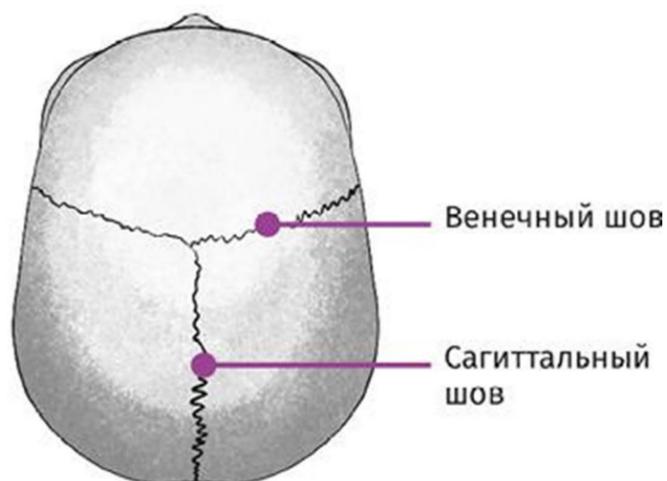


Рис. 3. Швы черепа (вид сверху)

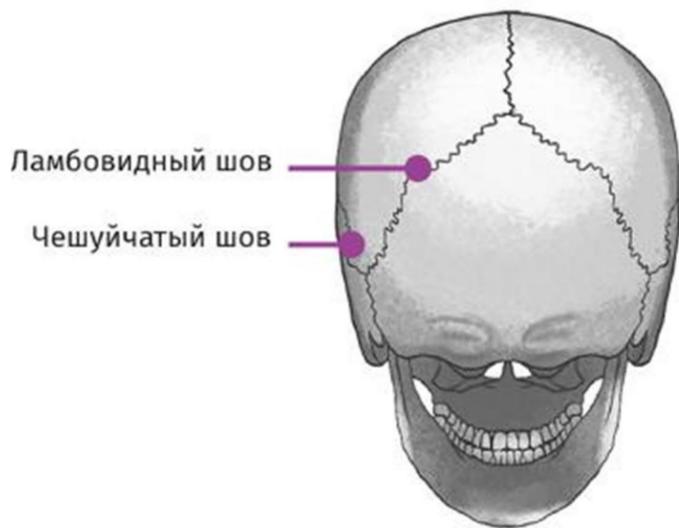


Рис. 4. Швы черепа (вид снизу)

Мышцы лица

Каждый человек способен передать свое внутреннее состояние посредством движений, речи, эмоций. Взглянув на лицо человека, можно сказать о его характере и настроении. Любая эмоция заканчивается лицевым сокращением мышц, а сокращение мышц образованием морщин. Например, при раздумье, сосредоточенности или гнев образуются складка между бровями. Внутренняя часть бровей опускается ниже, и лицо становится более суровым. Если улыбаемся — образуются носогубные складки и морщинки около наружной части глаз. Если удивляемся — брови поднимаются вверх и горизонтальные складки на лбу обеспечены. Эти морщинки могут жить на лице лишь мгновение — когда после эмоций кожа возвращается в первоначальное положение. А может быть и по-другому — при длительном устойчивом сокращении мышцы эти складки могут остаться.

На лице есть два вида мышц — жевательные и мимические.

Жевательные мышцы

Жевательные мышцы прикрепляются к нижней челюсти и функциональны (совершают жевательные движения нижней челюсти). Жевательные мышцы, в отличие от мимических, покрыты плотными фасциями, имеют двустороннее крепление к костям и выполняют следующие функции: закрывание рта, движение нижней челюсти вперед, назад и в стороны, артикуляция. Жевательные мышцы разделяют на основные (жевательная, височная, медиальная и латеральная крыловидные мышцы) и вспомогательные (мышцы шеи), см. жевательную и височную мышцы на рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку).

Мимические мышцы

Мимические мышцы отличаются от других мышц тела тем, что неподвижная точка крепления мышц находится на костях черепа, другим концом они вплетаются в кожу и имеют таким образом подвижную точку прикрепления не на костях, а в мягких тканях. Сокращение мимических мышц вызывает смещение кожи, образование складок и быструю смену морщин в различных сочетаниях. Мимические мышцы сравнительно тонки. Они не имеют фасций, располагаются непосредственно под кожей, в слое жировой клетчатки, сила их незначительна по сравнению с другими скелетными мышцами.

Мимические мышцы располагаются группами вокруг естественных отверстий — рта, глазниц, носа, ушей, и обуславливают собой форму и движения губ, ноздрей, век (см. рис. 5, 6).

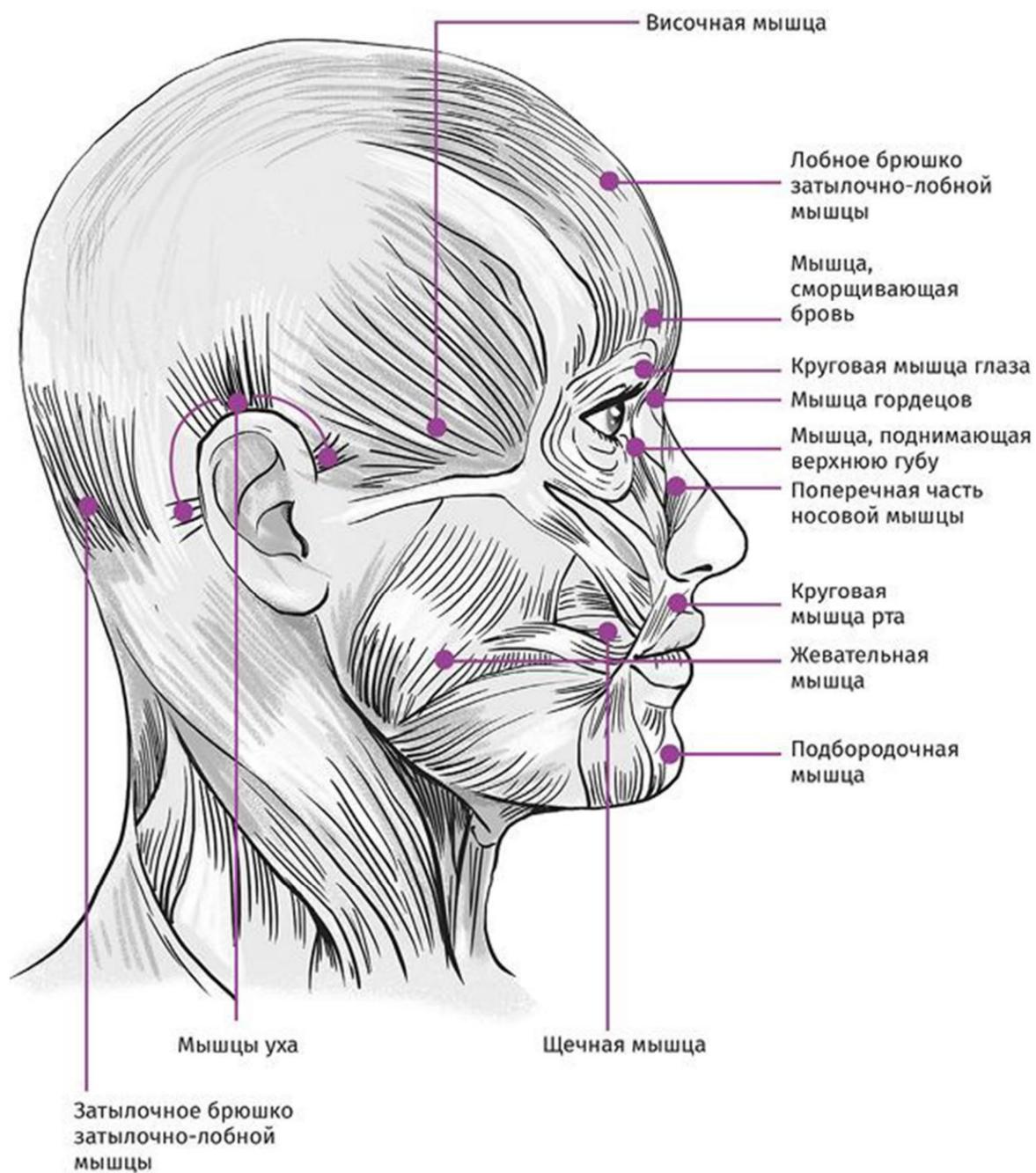


Рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку)

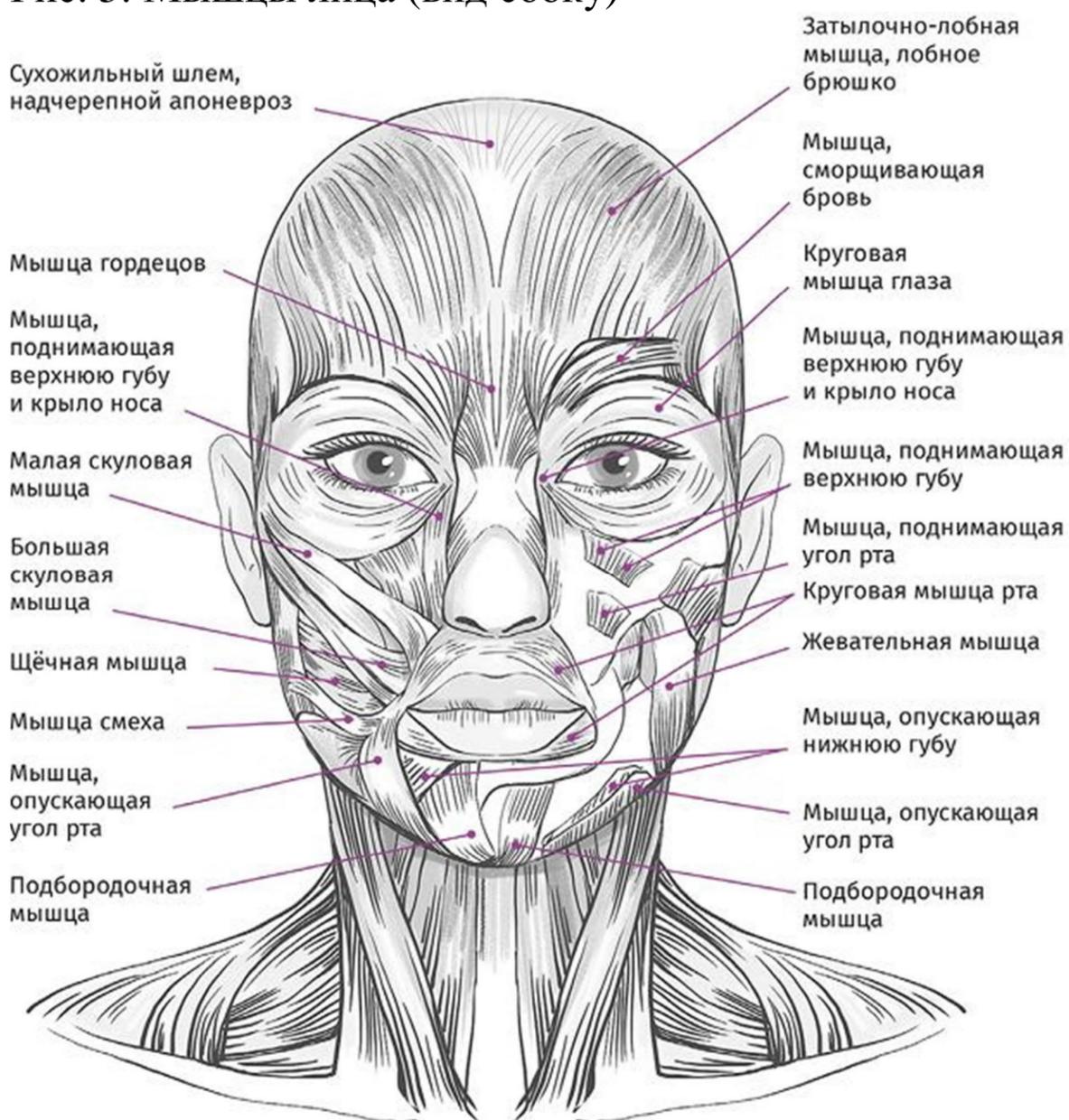


Рис. 6. Мышцы лица (вид спереди)

Будучи подчинены нервным импульсам, идущим из головного мозга по лицевому нерву, они являются выразителями самых различных эмоциональных

состояний человека. Сокращение каждой мимической мышцы вызывает определенную, ей соответствующую, складку на лице. Однако единичное сокращение мимических мышц наблюдается редко, обычно сокращается вместе целая группа мимических мышц. От многочисленных комбинаций этих сокращений и зависит огромное разнообразие нашей мимики.

При регулярно повторяющихся эмоциях происходит различное напряжение близлежащих мышц, одни находятся в постоянном напряжении, другие расслаблены. Соответственно, рельеф мышц и видимый кожный слой лица становится неровным, с провалами, буграми и стеканием одного слоя относительно другого (см. рис. 7).

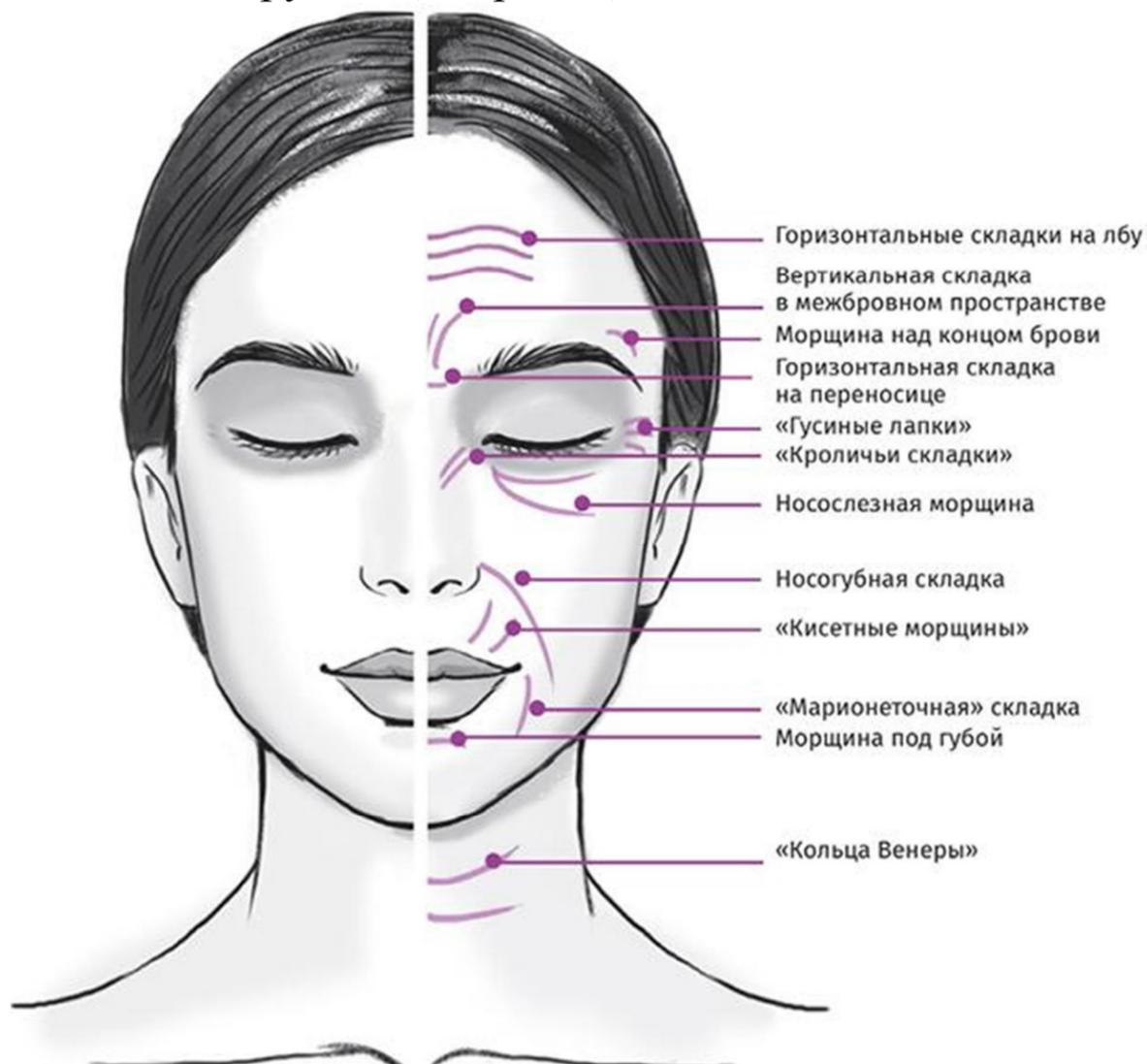


Рис. 7. Схема возрастных изменений

Изучив анатомию расположения мышц на лице, вы сможете прочувствовать и понять, какие мышцы находятся в напряжении или наоборот, и подобрать упражнения и процедуры для их восстановления. Гимнастика для лица — это работа с мимическими мышцами, направленная на выравнивание лицевой мускулатуры.

Изучая анатомию мимических мышц, необходимо обратить внимание на места жестких креплений к костным тканям, ведь сокращаясь, мышцы смещаются в сторону жесткого крепления, смещая мышечные и кожные ткани и образуя морщины и складки. Получив эти знания, вы сможете избежать ошибок в составлении программы тренировок и добиться поставленных результатов в кратчайшие сроки.

Мышцы сухожильного свода черепа и лба

Надчерепная мышца

Состоит из передней части — лобного брюшка, прикрепляющегося к коже бровей и затылочного брюшка, берущего начало от сосцевидного отростка и верхней выйной линии (см. рис. 8). Обе части соединены тонким и плоским растяжением — апоневрозом, который называется сухожильным шлемом. При

сокращении только лобного брюшка кожа лба образует горизонтальные морщины, расширяется глазная щель и поднимаются вверх брови. Сокращение мышцы в целом оттягивает сухожильный шлем вместе с кожей назад. Участвует в таких эмоциональных реакциях, как страх и удивление.

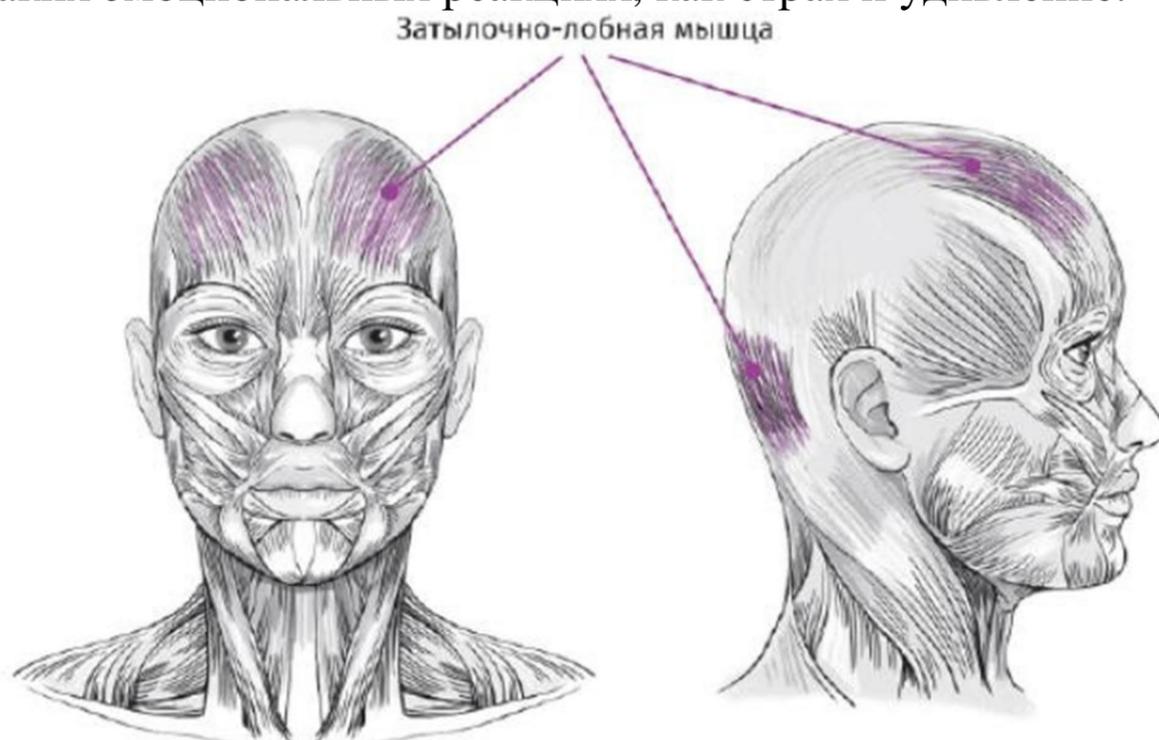


Рис. 8. Затылочно-лобная мышца

Мышца, сморщивающая бровь

Располагается под круговой мышцей глаза и лобным брюшком надчерепной мышцы (см. рис. 9). Начинается от носовой части лобной кости, косо пересекает надглазничный край и прикрепляется к коже бровей. Здесь ее пучки переплетаются с волокнами лобного брюшка. Мышца сводит кожу бровей к срединной линии, образуя вертикальные складки в области переносицы.

Эмоциональные реакции: основная мышца при выражении такой эмоции, как печаль. Участвует также в выражении страха или гнева, совместно с «мышцей гордецов». Также демонстрирует состояние озабоченности.

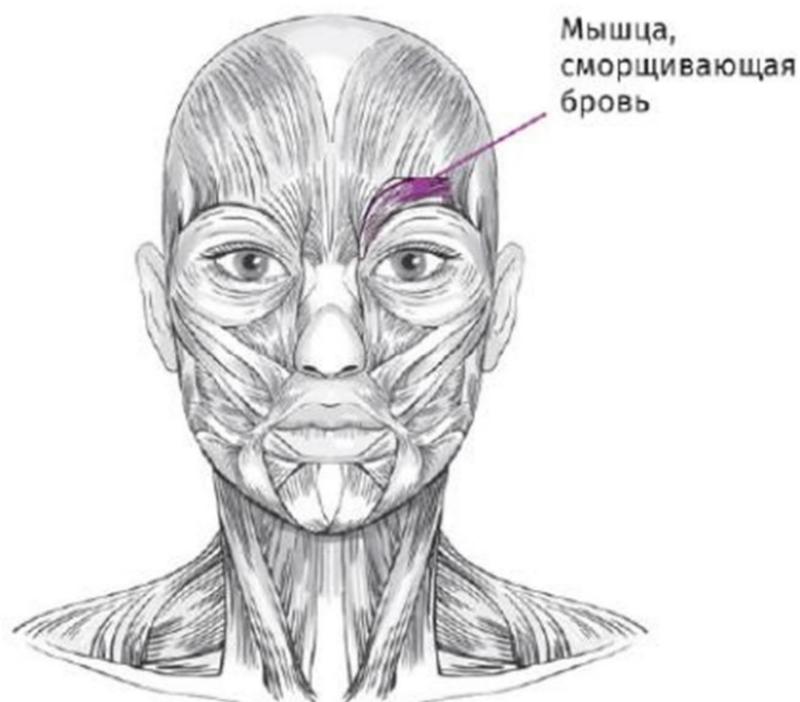


Рис. 9. Мышца, сморщивающая бровь

«Мышца гордецов»

Начинается от носовых костей и прикрепляется к коже между бровями (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца гордецов). При сокращении образует поперечные складки надпереносья, изменяет конфигурацию бровей, внутренние уголки глаз опускаются, внешние поднимаются.

Эмоции: гнев, отвращение.

Мышцы, окружающие глазную щель

Круговая мышца глаза

Находится под кожей, покрывающей нижнее, верхнее веко и глазницу (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), круговая мышца глаза). В мышце различают три части: глазничную, области век и слезную. Все они начинаются от медиального края глазницы. Глазничная часть начинается от медиальной связки века, лобного отростка верхней челюсти, носового отростка лобной кости и следует вдоль верхнего и нижнего края глазницы, образуя мышечное кольцо.

Внутренние пучки мышцы в области латеральной связки века образуют боковой шов век. Часть области век является непосредственным продолжением предыдущей части. Она начинается от внутренней связки века, имеет две части, верхнюю и нижнюю, находится непосредственно под кожей век и прикрепляется к латеральной связке века.

Слезная часть начинается от слезной кости и делится на две части, охватывая спереди и сзади слезный мешок. Слезная часть расширяет слезный мешок, часть области век смыкает глазную щель, глазничная часть суживает глазную щель и разглаживает поперечные складки лба, оттягивает брови вниз.

Ответственна за радиальные морщины в латеральном углу глаза, образуются при выражении такой эмоции, как радость.

Мышца, поднимающая верхнее веко

Является антагонистом части круговой мышцы, опускающим верхнее веко. Эта мышца берет начало от общего сухожильного кольца, укрепленного вокруг глазной щели (см. рис. 10). Веерообразно расширяясь кпереди, она прикрепляется к переднему краю верхнего века тонким плоским сухожилием.

Всегда работает при проявлении таких эмоций, как страх и удивление.

Мышца, поднимающая верхнее веко

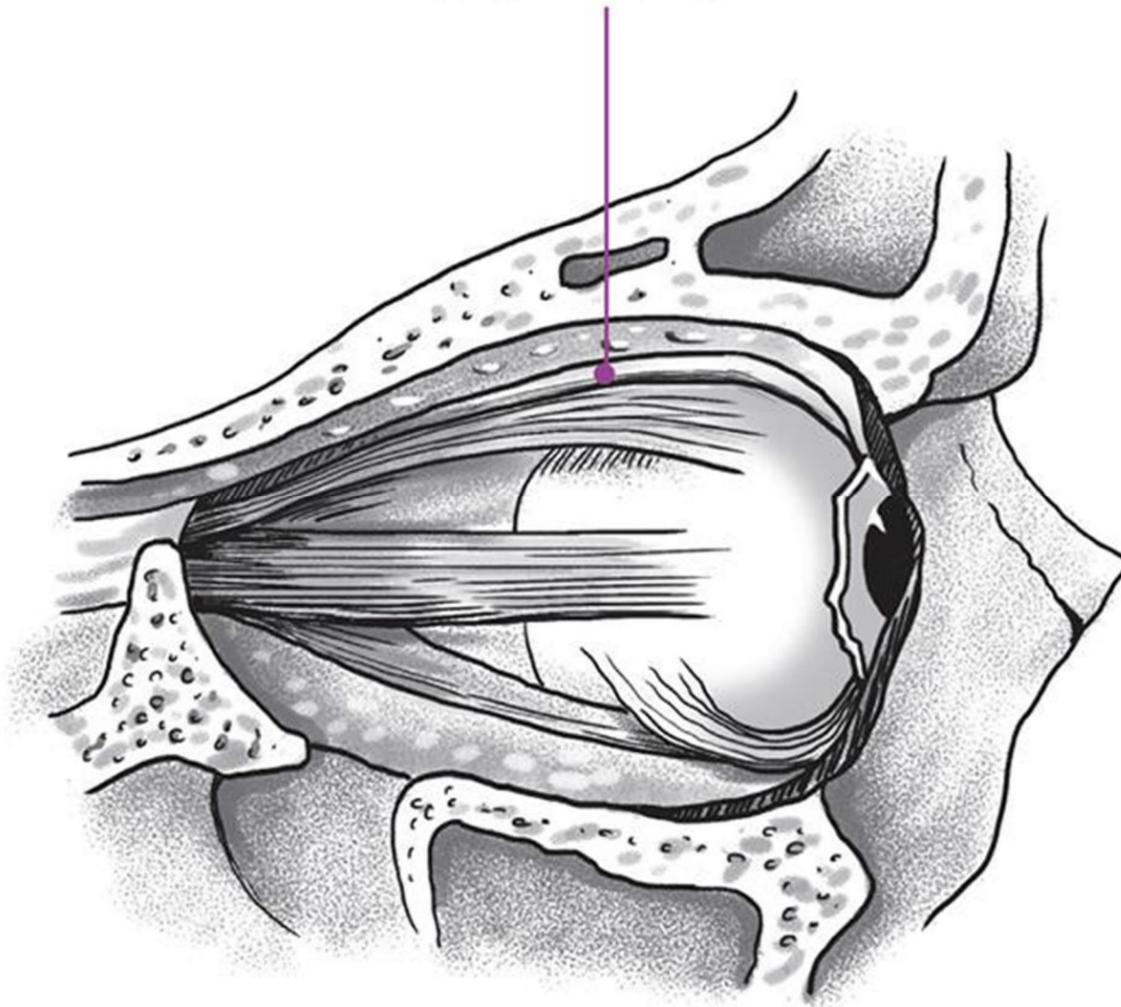


Рис. 10. Строение глаза

Мышцы вокруг носовых отверстий

Носовая мышца

Начинается от альвеолярных возвышений клыка и латерального резца верхней челюсти. Направляется вверх в виде двух тонких частей, наружной и внутренней. Наружная (или поперечная) часть огибает крыло носа, несколько расширяется и у средней линии переходит в сухожилие, которое соединяется здесь с сухожилием одноименной мышцы противоположной стороны. Внутренняя, или крыловидная, часть прикрепляется к заднему концу хряща носа. Сужает носовое отверстие. При спазме этой мышцы изменяется форма носа (см. рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку), поперечная часть носовой мышцы).

Эмоции: гнев, отвращение.

Мышца, опускающая перегородку носа

Начинается от луночкового возвышения верхнего медиального резца, а также частично принимает в себя волокна круговой мышцы рта. Прикрепляется к нижней поверхности хряща перегородки носа. Тянет перегородку носа книзу.

Ответственна за образование поперечных морщин над верхней губой.

Мышцы вокруг ротовой щели

Круговая мышца рта

Образована круговыми мышечными пучками, расположенными в толще губ и плотно сращенными с кожей. Поверхностные слои этой мышцы принимают в свой состав мышцы, подходящие к ротовой щели бровями (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), круговая мышца рта). Суживает ротовую щель и вытягивает губы вперед.

Мышцы, расширяющие ротовую щель, ориентированы радиально по отношению к ротовой щели.

Мышца, поднимающая верхнюю губу

Начинается от нижнеглазничного края верхней челюсти, имеет четырехугольную форму, прикрепляется к коже носогубной складки бровями (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца, поднимающая верхнюю губу). При сокращении усугубляет эту складку и поднимает верхнюю губу. Участвует в формировании носогубной борозды.

Эмоции: гнев, отвращение.

Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа

Начинается от основания лобного отростка верхней челюсти и прикрепляется к коже крыла носа и верхней губы (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа). Поднимает верхнюю губу, крыло носа и расширяет носовые отверстия.

Эмоции: гнев, отвращение.

Малая скуловая мышца

Начинается от передней поверхности скуловой кости и прикрепляется к коже угла рта и носогубной складки (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), малая

скуловая мышца). Ее медиальные пучки переплетаются с пучками круговой мышцы рта.

Усугубляет носовую складку, поднимает угол рта в латеральном направлении.

Большая скуловая мышца

Начинается от наружной поверхности скуловой кости. Часть мышечных пучков является продолжением круговой мышцы глаза, прикрепляется к коже в области угла рта и вплетается в круговую мышцу рта (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), большая скуловая мышца). Поднимает угол рта, усугубляет носогубную складку, является основной «мышцей смеха».

Резкое сокращение мышцы вызывает оскал зубов.

Мышца, поднимающая угол рта

Начинается глубоко, от костей клыковой ямки, и, направляясь вниз, вплетается в кожу угла рта и круговую мышцу рта (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца, поднимающая угол рта). Тянет угол рта вверх и кнаружи.

Ее называют «мышцей иронии».

Мышца, опускающая угол рта

Начинается широким основанием от нижнего края и передней поверхности нижней челюсти. Суживаясь кверху, достигает угла рта, где частью вплетается в его кожу, частью в толщу верхней губы и мышцу, поднимающую угол рта (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца, опускающая угол рта). Тянет угол рта книзу и кнаружи.

Эмоции: страдание, печаль.

Мышца, опускающая нижнюю губу

Несколько прикрыта предыдущей мышцей, опускающей угол рта. Начинается от передней поверхности нижней челюсти, направляется вверх и вплетается в кожу нижней губы и подбородка (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца, опускающая нижнюю губу). Оттягивает нижнюю губу вниз и латерально.

Ее еще называют «мышцей питья».

Подбородочная мышца

Находится рядом с предыдущей (мышцей, опускающей нижнюю губу) и начинается от резцов нижней челюсти, затем направляется вниз и вплетается в кожу подбородка (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), подбородочная мышца).

Поднимает кожу подбородка, образуя на нем ямочки, приподнимает нижнюю губу.

«Мышца смеха»

Начинается от фасции околоушной железы, прикрепляется к коже угла рта. Оттягивает рот в стороны (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца смеха). Иногда ее пучки прикрепляются к коже щек, в результате чего на них образуются ямочки.

Щечная мышца

Имеет плоскую форму. Располагается под слизистой оболочкой преддверия полости рта. Отделена от кожи жировым комком щеки (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), щечная мышца). Начинается от гребня щечной мышцы, наружной поверхности верхней и нижней челюсти в области вторых коренных зубов и от крыловидно-нижнечелюстного шва.

Направляясь вперед, пучки щечной мышцы вплетаются в нижнюю и верхнюю губы, а также в кожу губ, уголки рта и слизистую оболочку преддверия рта. К внутренней поверхности щечной мышцы прилегает слизистая оболочка преддверия рта. На уровне переднего края жевательной мышцы щечную мышцу прободает выводной проток околоушной слюнной железы. Оттягивает угол рта латерально. При двустороннем сокращении прижимает щеки к зубам, растягивает ротовое отверстие. Участвует в акте сосания и раздувания щек.

Ответственна за образование вертикальных морщин в области щек.

Резцовые мышцы

Парные мышцы. Состоят из верхних и нижних мышц. Начинаются от альвеолярных возвышений латеральных резцов и клыка соответствующей челюсти. Прикрепляются к коже угла рта и губы, растягивая угол рта медиально.

Мышцы ушной раковины

Передняя, задняя и верхняя мышцы ушной раковины

Передняя начинается от височной фасции и прикрепляется к хрящу ушной раковины. Верхняя составляет теменную часть затылочного брюшка надчерепной мышцы, прикрепляется к воронке ушной раковины. Задняя состоит из незначительных пучков, берущих начало от сухожилия грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, прикрепляющейся к воронке ушной раковины (см. рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку), мышцы уха).

Мышцы шеи, участвующие в движении лица

Подкожная мышца шеи (платизма)

Плотно срастается с кожей, располагаясь под ней в виде тонкой мышечной пластинки. Мышечные пучки, начинаясь в коже на уровне 2-го ребра, направляются вверх и медиально. Достигнув края нижней челюсти, своими медиальными пучками переплетаются с пучками одноименной мышцы противоположной стороны и прикрепляются к краю челюсти. Латеральные пучки мышцы переходят на лицо, где вплетаются в жевательную фасцию и достигают угла рта.

Эта мышца натягивает кожу шеи и отчасти груди, опускает нижнюю челюсть, оттягивает угол рта кнаружи и книзу.

Кожа

Кожа состоит из трех слоев (см. рис. 11):

- эпидермиса;
- дермы (собственно кожи);
- подкожно-жировой клетчатки.

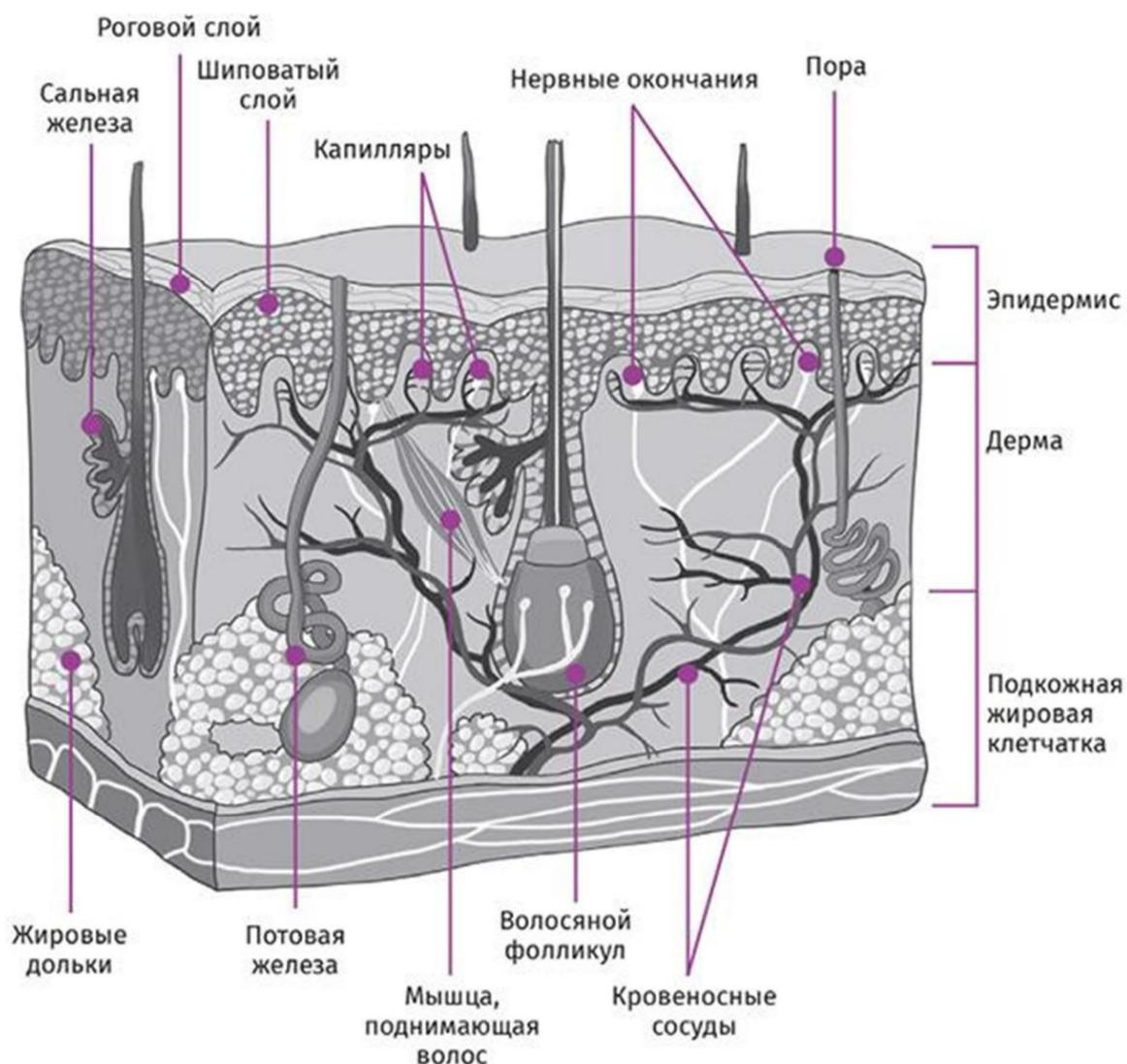


Рис. 11. Слои кожи

Эпидермис образован многослойным эпителием.

Наружный роговой слой образован мертвыми клетками, которые постоянно слущиваются. Он защищает лежащие глубже живые клетки от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды.

Самый глубокий слой эпидермиса — базальный. В нем происходит размножение и развитие клеток, заменяющих слущивающиеся. В этом слое под влиянием солнечного света вырабатывается темный пигмент меланин, от содержания которого зависит цвет кожи.

Дерма, или собственно кожа, состоит из соединительной ткани и имеет сложное строение.

Клетки гладкой мышечной ткани, коллагеновые и эластиновые волокна, придают коже упругость и прочность.

В дерме расположены многочисленные нервные окончания, осязательные, холодовые, тепловые рецепторы, позволяющие воспринимать сигналы окружающей среды. Дерма пронизана кровеносными сосудами. Кровь приносит кислород и питательные вещества, уносит продукты обмена.

В дерме располагаются потовые и сальные железы, волосяные луковицы.

Потовые железы имеют вид клубочков и открываются на поверхности кожи длинными выводными протоками. В состав пота входят вода, минеральные соли, продукты обмена белков (мочевина, аммиак, мочевая кислота). За сутки обычно выделяется около 500 см³ пота. В жаркое время и при физической работе его количество возрастает до 3 литров. Испаряясь с поверхности кожи, пот охлаждает ее.

Сальные железы напоминают пузырьки, образованные эпителиальной тканью. Протоки сальных желез открываются обычно в волосяные сумки или на поверхность кожи, куда выделяется кожное сало, смазывая волосы и кожу и придавая им эластичность.

Подкожная жировая клетчатка прилегает к дерме и представлена рыхлой соединительной тканью. В ней находится большое количество жировых клеток,

в которых накапливаются запасные жиры. Толщина слоя различна на разных участках тела. Этот слой выполняет роль подушки, смягчает механические воздействия, защищает внутренние органы от травм, а также выполняет теплоизолирующую функцию.

Итак, теперь вы знаете, где расположены и как работают мышцы лица. Вы познакомились с основными терминами и понятиями, которые будете встречать далее в книге. Все это необходимо — выполняя упражнения, вы сможете представлять, что же происходит внутри, в скрытых от нашего взора слоях. Да, мы работаем на внешнее, видимое улучшение, но как вы знаете — красота берет свое начало изнутри.



Глава 1. Устранение горизонтальной складки на лбу

Вас волнуют горизонтальные складки на лбу? Вы хотите их убрать? Тогда проведем небольшую диагностику.

Ответьте на вопросы:

- Складки образуются во время мимики, а затем пропадают?
- Когда вы в спокойном состоянии, а на лице не отражены никакие эмоции, — есть ли на лбу горизонтальные морщины?
- Морщины на лбу есть всегда?

Если на первый вопрос вы ответили «ДА», а на второй «НЕТ», то ваша задача состоит в профилактике образования морщин. Образование морщин во время эмоций удивления — это естественный процесс. Мимические мышцы прикрепляются к костной ткани одним концом, а другим вплетаются в мягкие ткани лица, и при сокращении мимических мышц идет смещение кожных тканей относительно сократившихся мышц. Мышца сокращается быстро, а кожа сократиться быстро не может — и образуются морщинки на лбу.

Повторю: это ЕСТЕСТВЕННЫЙ процесс, с ним бороться невозможно, так придумано природой, это данность. А вот заняться профилактикой — необходимо.

Если же вы ответили «ДА» на второй и третий вопросы, значит, предстоит разобраться более подробно в причинах образования этих морщин.

Существует несколько причин образования складок на лбу, поэтому и подходить к этой проблеме необходимо комплексно. Устраните причины образования складок — логично, что и проблема перестанет существовать.

Проблемы (морщины) появляются на лбу, точнее — на затылочно-лобной мышце (см. рис. 8. Затылочно-лобная мышца). Она состоит из затылочного брюшка, лобного брюшка и соединяющего их сухожилия (см. рис. 5. Мышцы

лица (вид сбоку)). Как любая мимическая мышца, она имеет жесткое крепление на затылочной кости через затылочное брюшко, а мышечные волокна лобного брюшка вплетаются в районе бровей в круговую мышцу глаза и пирамидальную мышцу.

А теперь давайте разбираться с причинами образования горизонтальной складки на лбу.

Причина 1. Перенапряжение затылочного брюшка

Затылочное брюшко зажато, но не из-за поднятия тяжестей этой мышцей, а из-за психоэмоционального состояния. Все ваши переживания передаются по нервным импульсам и отражаются напряжением на этой мышце. Следовательно, причина первая — перенапряжение (гипертонус) затылочного брюшка.

Упражнение 1. Снятие зажимов и напряжения с затылочного брюшка

Для начала предлагаю проверить, как работают мышцы: вместе или по отдельности (затылочно-лобная). Поставьте ладони на затылочную часть головы. Поднимите брови 4 раза. Теперь перейдите к ощущениям и выводам. При подъеме бровей работала затылочная мышца? Тогда делаем первые выводы. Напряжение затылочной части затылочно-лобного брюшка дает складки на лбу. Чтобы их убрать — надо убрать напряжение.

1-й вариант для начинающих — поставьте пальцы на затылок, прижмите их к черепу и со смещением кожи головы растирайте. Выполняйте массаж затылочной части в течение 1 минуты.



2-й вариант для начинающих — положите ладони одну на другую и прижмите их к затылочному бугру с правой стороны. Выполните 8 круговых движений в одну и в другую сторону. Поставьте ладони на левый затылочный бугор и повторите массаж с другой стороны.



3-й вариант усложненный — соберите ладони в кулаки, фалангами пальцев растирайте затылочную часть головы в течение 1 минуты. Если вам этот массаж доставляет нестерпимую боль, ослабьте нажим или перейдите к 1-му варианту упражнения.



Если при выполнении упражнения есть болезненные ощущения — мышца зажата. Упражнение необходимо выполнять ежедневно, так как спазмированность отдельных волокон затылочной части головы вызывает головные боли, ухудшение зрения, слуха, повышение артериального давления, ухудшение оттока лимфы и, соответственно, отечность лица, нависание верхнего века, отечность под глазами, глубокие носослезные морщины, молярные мешки и образование горизонтальной складки на переносице.

Выводы

Выполняя это упражнение, вы восстановите кровообращение, обеспечите приток крови к голове, почувствуете прилив сил и бодрости. В целом улучшится состояние вашего здоровья и настроения.

Причина 2. Заломы в мышечных и кожных тканях лобного брюшка

При подъеме бровей образуются горизонтальные морщины на лбу. Причина появления этих морщин — заломы в мышечных и кожных тканях лобного брюшка.

Избавиться от горизонтальных морщин на лбу можно и без уколов ботоксом, мы с вами сделаем это своими руками в три этапа: проработка, разволокнение и укрепление лобного брюшка. Но сначала разберемся, что же происходит под кожей лба, отчего образуются морщины с точки зрения физиологии.

Когда проходит эмоция, мышца расслабляется, брови опускаются и можно наблюдать два развития событий:

1. Гладкий лоб, сияющая кожа, никаких последствий. Значит, мышца вернулась в свое физиологическое состояние без смещения близлежащих тканей. Такое бывает, когда мышца в нормотонусе.
2. Мышца не возвращается в свое физиологическое состояние, не разглаживается, а остается с заломом, то есть с горизонтальными складками на лбу. Эти складки не разглаживаются, а со временем становятся все глубже и глубже.

Хочу отметить: когда глубокие складки в мышечных тканях продолжают уплотняться и становятся еще глубже, — даже в такой ситуации морщина на поверхности кожи еще может быть не видна. Кожные ткани, как натянутое полотно, скрывают дефекты лица, но недолгое время. Кожа над местами мышечных заломов не может постоянно скрывать эти недостатки и в конце концов тоже опускается к ним. После мышца с кожей уже совместно образуют видимую морщину на вашем лбу. В итоге между мышцей и кожей происходит спаечный процесс (что-то в виде шрама), теперь кожу относительно мышцы не сместить, как это было ранее.

Соответственно, страдает кожа лба. На коже образуются рубцы, морщины — это места, где нарушена циркуляция крови, поступление кислорода и питательных веществ. Замедляется вывод токсинов и продуктов метаболизма, и кожа преждевременно стареет. Присмотритесь внимательнее, у людей с глубокими складками на лбу качество кожи не одинаковое, даже цвет кожи на разных участках лба отличается. Это доказывает, что питание клеток кожи происходит неравномерно, и все из-за зажимов в кожных тканях.

Еще раз посмотрите на рисунок «Затылочно-лобной мышцы» в главе «Анатомия»: на затылочно-лобной мышце, лобном брюшке расположение мышечных волокон вертикальное. При сокращении этих волокон закладывается горизонтальная складка на лбу, но если мышца лба находится в тонусе, на ней не могут заложиться морщины, так как она легко возвращается в свое первоначальное положение (без заломов), а если она со сформированными заломом, то возникают заломы и морщины на кожных тканях поперек мышечных волокон.

Прежде чем выполнять упражнение, необходимо снять напряжение с мышц и соединительных тканей, необходимо сделать разволокнение.

Упражнение 2. Разволокнение. Восстанавливаем работу кровеносной и лимфосистемы

1-й этап. Поставьте пальцы на волосистую часть головы, утопите их в мягкие слои кожи и выполните массаж со смещением кожи головы. Движение от начала роста волос к макушке.

При таком массаже идет снятие одних залипших слоев относительно других, восстанавливается работа кровеносной и лимфосистемы, улучшается кровообращение в кожных тканях, получают хорошее питание луковицы волос, значит, улучшается рост волос. Выполнять массаж ежедневно в течение 1 минуты.



2-й этап. Поставьте указательные пальцы на границу с волосистой частью головы, углубите пальцы вовнутрь, как бы растопите кожу под пальцами, затем один палец сместите на 1 сантиметр вверх, другой вниз и перетирающими движениями пройдите всю границу волосистой части. Вы почувствуете тепло, прилив крови.



3-й этап. Ладонь правой руки поставьте на височную область, зафиксируйте. Левую руку положите на правый лобный бугор, погрузите пальцы вовнутрь, как будто растопили ткани лба, выполняйте ладонью малоамплитудные движения в течение 30 секунд. Поменяйте руки и повторите массаж с левой стороны.

Закройте глаза, погрузитесь в свои ощущения — кажется, что уже ушли складки на лбу, не правда ли? Так и есть! Продолжаем работать!



Упражнение 3. Укрепление мышц лба

Упражнение помогает укрепить мышцы без образований складок на коже. Для этого пальцами фиксируем кожные ткани в районе бровей и изолируем работу мышц, вплетающихся в лобное брюшко.

1-й вариант — распределите пальцы над бровью и плотно прижмите к черепу, зафиксируйте их. Плавно, без рывков, вполсилы поднимите брови. Ощутите работу мышцы, но следите, чтобы не образовывались кожные складки на лбу. Если складки образуются — это ошибка! На первых порах прикладывайте меньше мышечных усилий для правильного выполнения упражнения.



Выполните 8 повторений, затем остановитесь. Нагрузки достаточно, необходим отдых и расслабление работающей мышцы. Для этого выполните проминающий массаж: распределите пальцы на лбу относительно вертикальной оси симметрии лица. Плотными движениями, смещаясь от центра к наружной части головы, выполните проминающий массаж также на 8 счетов.



После массажа лба (снятия напряжения с работающей мышцы) можно повторить силовые нагрузки. Снова распределите пальцы над бровью и, плотно прижав к черепу, зафиксируйте их. Плавно, без рывков, вполсилы поднимите брови, ощутите работу мышцы, ее укрепление. Выполнить 8 повторений. Стоп, отдых: массаж, проминание.

Чередование силовой нагрузки с отдыхом будем называть подходами. В нашем случае нужно выполнить 3 подхода и обязательно весь комплекс заканчиваем массажем.

Здесь и далее будем применять термины тренеров тренажерного зала: это упражнение необходимо сделать в 3 подхода (силовые упражнения в сочетании с массажем во время отдыха).

2-й вариант — указательный палец расположите над бровью и зафиксируйте его. Далее выполняем упражнение, как в варианте 1. Выполняем 3 силовых повторения через отдых и массажную технику.



3-й вариант — указательные пальцы поставьте у волосистой части головы, зафиксируйте их. Большие пальцы расположите над бровями. Выполните упражнение, как в предыдущем варианте.

Сделайте 3 силовых повторения через отдых и массажную технику. Постановку пальцев можете выбрать любую, какая вам больше подходит, и с какой вы лучше воспринимаете ощущение проработки мышцы.

Главное, не забывать — работает мышца без образования кожных заломов на лбу.



Вы сомневаетесь, работает ли мышца, если не видно движения? Подумаем вместе — вы взяли за товарный вагон и хотите его перевернуть. Видимое движение есть? А мышечная работа совершается? Так и в этом случае — мышца лба укрепляется без амплитудных движений.

Выводы

Укрепление лба даст возможность полностью восстановить функцию мышцы, значит, убрать горизонтальные складки на лбу. Слабость этой мышцы — одна из основных причин залегания складки.

Причина 3. Нет расслабления мышц после нагрузок

Любая мышца в момент тренировки наполнена кровью и кислородом, а после тренировки требует расслабления, вытяжения, массажа. Если этого не сделать, мышца лба укрепитя, но наша задача не только укрепить ее, но и убрать горизонтальные складки на лбу. Соответственно, после каждого силового упражнения необходим проминающий, формирующий массаж.

Ошибка многих людей, которые уже занимаются гимнастикой для лица, — они забывают это правило и не могут добиться результата.

Упражнение 4. Проминающий массаж

Распределите пальцы на лбу относительно вертикальной оси симметрии лица. Плотными движениями, от центра, смещаясь к наружной части головы, выполните проминающий массаж на 8 счетов.

Как выполнять: нажмите всеми пальцами на лоб, сместите пальцы на 1 миллиметр, выполните еще нажим и так продолжайте на 8 счетов с перестановкой пальцев от середины лба к ушам. Если у вас высокий лоб, выполните этот массаж несколько раз. Необходимо охватить всю поверхность лба.



Массаж следует выполнять только на лобном брюшке, на области дальше изгиба бровей (к ушам) его выполнять не нужно.

Выполняя массаж, вы даете возможность равномерно распределиться напряжению работающих мышц, восстановить циркуляцию крови, питательных веществ в местах заломов и постепенно ликвидировать морщины.

Вы узнали причину образования складок на лбу, а теперь рассмотрим, как разгладить уже образовавшиеся складки.

Упражнение 5. Борьба с последствиями

От заломов на лбу (морщин) поможет избавиться проминающий массаж.

Вариант 1. Если у вас глубокая складка (явно выраженная морщина) — сделайте «вилочку» из пальцев одной руки и поставьте на лоб так, чтобы морщина оказалась между пальцами. Зафиксируйте ее. Пальцем другой руки проминайте поверхности рядом со складкой (там обычно чувствуется бугорок), сделайте разминание бугорков с одной и другой стороны от морщины, а потом разомните и саму морщинку. Таким образом вы сможете равномерно распределить питательные вещества и жировые прослойки в каждом слое и помочь мышце вернуться в первоначальное, расправленное положение.



Вариант 2. Массаж лба ложкой. Возьмите столовую ложку, продезинфицируйте ее. Намажьте лоб жирным кремом или любым, подходящим вам маслом (подсолнечное нерафинированное тоже подойдет). Возьмите ложку и выполните движение по лбу вверх-вниз. Прижмите ложку плотнее и по всему лобному брышкку выполните массаж в течение 1 минуты. Промокните салфеткой лишний крем или масло. Какие ощущения? Незабываемые!



Можно разглаживать морщины на лбу и при помощи других приспособлений: скребками гуаша, каучуковым мячом, специальными роликами. Экспериментируйте.

Выполняйте эти упражнения в комплексе, и вам не понадобятся уколы ботулина, диспорта и прочего. Вы своими руками разгладите морщины на лбу.

Выводы

Для устранения горизонтальных складок на лбу необходим комплексный подход — это снятие напряжения с затылочной части, укрепление лобной и массаж. Только выполняя упражнения в таком сочетании, вы добьетесь результата.

Если горизонтальные складки на лбу — ваша серьезная проблема, то выполняйте этот комплекс два раза в день. Для профилактики образования горизонтальных складок на лбу достаточно одного раза в неделю.



Глава 2. Устранение вертикальных морщин в межбровном пространстве

Складка между бровями появляется довольно рано. Можно заметить ее даже у 20-летних. У некоторых она намечается буквально со школьной скамьи. Почему? Давайте разбираться.

Рассмотрим анатомию мышц лица (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца, сморщивающая бровь).

Мы видим, что в районе глазницы располагается несколько мышц, одни находятся над другими (как многослойный пирог).

В исследуемом районе располагаются:

- затылочно-лобная мышца (жесткое крепление на затылочной кости, мягкое вплетение этой мышцы происходит в пирамидальную мышцу, круговую мышцу глаза и кожу лба);
- пирамидальная мышца, или «мышца гордецов» (имеет жесткое крепление на переносице и носовой кости, мягкие волокна мышцы вплетаются в лобное брюшко затылочно-лобной мышцы и кожу лба);
- круговая мышца глаза (имеет жесткое крепление на переносице окологлазничного пространства, мягкие волокна соединяются с лобным брюшком затылочно-лобной мышцы, пирамидальной мышцей и мышцей, сморщивающей бровь);
- мышца, сморщивающая бровь, имеет жесткое крепление на лобной кости, примерно под головкой брови. Мягкое вплетение осуществляется в круговую мышцу глаза, лобное брюшко затылочно-лобной мышцы.

Теперь самое главное: необходимо найти виновника образования межбровной складки. Мы уже знаем, что все складки залегают поперек мышечных волокон. Яркий пример — образование горизонтальных складок на лбу. При сокращении лобного брюшка затылочно-лобной мышцы (мышечные волокна расположены вертикально) закладываются горизонтальные складки (поперек мышечных волокон).

Кто же виновен в образовании вертикальных складок? Ответ очевиден — мышца, сморщивающая бровь. При сокращении она тянет мышечные и кожные ткани к месту своего жесткого крепления, то есть к центральной оси лица. Соответственно, закладываются складки в пирамидальной мышце. Вот виновник образования складок в межбровном пространстве — такая маленькая, глубоко спрятанная мышца. Эта мышца принимает постоянное участие в нашей жизни. Практически любое переживание или эмоция приводит ее в работу. Нахмурьтесь, сосредоточьтесь, расстройтесь, задумайтесь, заплачьте,

рассердитесь, посмотрите на солнце... Везде работает эта мышца-труженик. Значит, она находится в гипертонусе, она перегружена, забита. Снять напряжение с мышц, как вы знаете, помогает массаж, вытяжение и тепло.

Упражнение 6. Снятие напряжения с мышцы, сморщивающей бровь

Вариант 1. Расположите левую руку на голове сверху, сформируйте указательным и средним пальцем «вилочку» над правой бровью. Зафиксируйте пальцы на начале и середине брови. Любым пальцем правой руки выполните разминающий массаж: надавите на мышцу, сморщивающую бровь, на участке от начала роста волос брови до ее середины (то пространство, которое ограничено пальцами левой руки).

Разминайте мышцу, прорабатывая каждый миллиметр, не торопясь. Запоминайте свои ощущения. Вы можете почувствовать боль и уплотнение мышцы под пальцем. Это не что иное, как перенапряженная, забитая, частично спазмированная мышца, которую необходимо расслабить. Разминайте ее в течение 1 минуты с одной и другой стороны.



Вариант 2. Расположите левую руку на голове сверху. Пальцами зафиксируйте правую бровь и приподнимите ее вверх на 0,5 см. Внимательно смотрите, чтобы не образовывались складки на лбу, если образуются, то поставьте пальцы в более удобное положение.

Выполните разминающий, спиральный массаж под бровью, от переносицы к середине брови. С помощью данного массажа снимается напряжение с мышцы, сморщивающей бровь, и круговой мышцы глаза, что, в свою очередь, снимает нависание верхнего века и открывает глаз. Выполнять по 1 минуте с каждой стороны.



Вариант 3. Большой палец правой руки упирается в скуловую кость. Указательный палец согните крючком и производите проминание мышцы, сморщивающей бровь, фалангой указательного пальца. Выполнять в течение 1 минуты с правой и левой стороны.



Вариант 4. Основание ладони прижмите к переносице над началом брови и с большим нажимом на верхнюю часть глазничного края, по мышце, сморщивающей бровь, произведите перекаты. Перекаты делаем всегда в одном направлении от переносицы к наружной части лица. Выполнить по 8 перекатов с каждой стороны.



Вариант 5. Двумя пальцами выполните защип мышцы, сморщивающей бровь. По направлению мышечных волокон щипковыми движениями проработайте, промните ее в направлении от переносицы до середины брови. Если вы нашли точку мышечного уплотнения (это точка напряжения, или триггерная точка), на нее следует обратить особое внимание — дополнительно сделать перетирающий щипковый массаж. Напряжение уйдет не сразу, не старайтесь прикладывать много усилий — только регулярность поможет вам справиться с этой проблемой.



Упражнение 7. Ложечный массаж

Нанесите на кожу в области бровей жирный крем или подходящее масло. Простерилизуйте столовую ложку и согрейте ее. Теплой ложкой выполняем проминающий массаж мышцы, сморщивающей бровь, по направлению роста волос брови. В уплотненных и болезненных местах задержитесь и разминайте подольше. Выполнить по 8 раз с каждой стороны.



Важно — ложка скользит по коже, выполняя массаж, а не растягивает ее!

Упражнение 8. Расслабление и снятие зажимов с помощью тепла

Найдите или сшейте маленький текстильный мешочек. Нагрейте соль до комфортной температуры, пересыпьте в мешочек и на 10 минут положите на место, где находится мышца, сморщивающая бровь. Мышца под воздействием тепла расслабляется, и снимается зажим.

Зачем греть мышцы? А подумайте: ветер, стужа, мороз... как вы носите шапки, платки? Натягиваете глубоко на лоб до бровей или до самых глаз? Навряд ли закрываете кожу до самых ресничек, вот и получается, что эта мышца всегда не защищена. Поэтому советую долго не рассуждать, а просто выполнить этот прием. Вы увидите, как уходит морщина с вашего лица, а к вам приходит спокойствие и хорошее настроение.

После проведения марафонов по гимнастике для лица я получаю множество отзывов и слов благодарности за изменения, произошедшие в жизни, но вот что удивляет меня больше всего:

Галина, чудесный марафон. Спасибо за упражнения, настрой, позитив, энергию и отдельное спасибо за секретное упражнение — мешочек с солью.

Признаюсь, я каждый раз сильно удивляюсь, что же в нем такого волшебного, но это повторяется из одного обучения в другое! Так что, видимо, есть глубокий смысл у этого упражнения. Значит, не задумывайтесь, а скорее делайте и напишите мне, понравилось?



Благодаря всем приведенным выше упражнениям вы сможете убрать причину образования складки между бровями. Заметили, что вы нахмурились —

промните мышцу, сморщивающую бровь, и углубления межбровной морщины не произойдет!

Внимание! Необходимо помнить, что эту складку вы формировали несколько месяцев, а может, и лет! Следовательно, это регулярный труд — снимать напряжение с этой мышцы, за один прием разминания ничего не получится. Время массажа — 1 минута, не больше, иначе вы рискуете намять это место до отека и болезненных ощущений. Главное — регулярность! Я разглаживала эту морщину 2 года! Утром, днем и вечером. Теперь есть результат.

С причиной образования вертикальной морщины разобрались, теперь перейдем непосредственно к разглаживанию складок.

Упражнение 9. Разглаживаем пирамидальную мышцу

Зафиксируйте «вилочкой» из пальцев межбровное пространство. Указательный палец поставьте на начало роста волос одной брови, средний палец поставьте на начало роста волос другой брови. Получилась «вилочка» из пальцев. Теперь легко пропальпируйте место между прижатыми пальцами, внутри «вилочки». Вы ощутили, что оно неровное, есть бугорки и ямочки. Ямочки — это ваши будущие морщины. Массажными движениями, без растяжения кожи, снизу-вверх разглаживайте пирамидальную мышцу. Проминание начинайте с бугорков. Эту область необходимо выровнять, ведь вы помните — кожа, как трикотажная одежда, только повторяет контуры и рельефы мышц.



Можно выполнить такое разглаживание (как утюжком) теплой ложкой. Все по такому же принципу: нанести масло, выполнить разглаживания снизу-вверх, ложка скользит по коже, выполняя массаж, а не растягивает ее.

Упражнение 10. Энергетическое, расслабляющее, согревающее, гармонизирующее (мое любимое)

Разотрите ладони, согрейте их. Поставьте основание ладони на область «третьего глаза», закройте глаза, превратитесь в ощущения. Почувствуйте, как удивительное тепло и спокойствие разливаются по вашему телу, вам комфортно и уютно.

Задержитесь в этом положении, пока не почувствуете, что энергетический поток помог вам урловеситься, гармонизироваться. В области «третьего глаза» находится соединение Инь и Ян, а ваша ладонь, как проекция сердечной чакры, вызывает состояние умиротворенности.

А сейчас предлагаю эксперимент.

Я хочу поделиться с вами способом, как научиться контролировать мимику при выражении своих эмоций. Ведь образование складок на лбу, как горизонтальных, так и вертикальных — это следствие наших эмоций, над которыми, как нам кажется, мы не властны. Проверим. Готовы?

Для эксперимента вам понадобится обычная плоская пуговица или монетка. Приложите пуговицу или монетку на лоб, там, где у вас чаще всего закладывается морщина. Уберите руки, пусть она остается там самостоятельно, без вашей поддержки. Закройте глаза, расслабьтесь, постарайтесь ощутить пуговку/монетку: какого она цвета, из какого материала, теплая, холодная, мягкая, твердая, комфортно ли вам ощущать ее, что она излучает. Погрузитесь в тотальное ощущение этого предмета на вашем лбу.



Побудьте с пуговкой/монетой 3 минуты. Снимите ее. Теперь легонько поднимите или сдвиньте брови. Легонько! — это важно! Получилось? Вот вам и фокус. Оказывается, мы можем следить за своей мимикой, когда испытываем эмоции. Если вам понравился такой лайфхак, то пользуйтесь им чаще. Когда освоите упражнение, сможете параллельно заниматься домашними делами, передвигать пуговку по всему лбу, накладывать не одну, а столько, сколько вам надо.

Так что же произошло? Когда вы ощущаете на лбу пуговку или монетку, вы непроизвольно сохраняете ровной ту область лба, где она находится. Вы понимаете: стоит поморщить лоб, и она упадет. Чем чаще вы делаете эту практику, тем больше привыкаете держать ровным лоб. Вот так просто — вместо ботулинотерапии — пуговка!

Со временем вы сможете обходиться без пуговицы или монеты, будет достаточно нажатием пальца обозначить место, мысленно «посадив» туда круглый предмет. Но помните: фокус не удастся, если вы забудете о том, что мышцами нужно двигать очень легко.

Выводы

Вы узнали, что образование вертикальной складки в межбровном пространстве происходит из-за гипертонуса мышцы, сморщивающей бровь. Находясь в напряжении, она опускает внутренние уголки бровей — и выражение лица становится суровым, сердитым, недовольным, и в пирамидальной мышце закладывается морщина.

Когда вы снимаете напряжение с этой мышцы, ваш взгляд становится открытым и морщины исчезают.

Можете больше не волноваться, что эмоции оставят на лице следы в виде морщин. Не нужно превращаться в Снежную королеву и сдерживать проявления своих чувств. Потому что теперь вы знаете, что достаточно массажа и расслабления, и причин для волнений нет.

Альтернатива — ботулинотерапия. Выбор за вами.



Глава 3. Устранение горизонтальной складки на переносице

Горизонтальная складка на переносице придает лицу тяжесть. Из-за чего же она образуется?

Во-первых — это отечность, а во-вторых — это наследственность, но ни в коем случае это не приговор. Все можно поправить, главное — понять причину образования складки и нависания бугорка в этой области.

Рассматривая анатомический атлас, вы видите, что выше переносицы располагается пирамидальная мышца, или «мышца гордецов». Она имеет жесткую фиксацию на носовой кости. Верхней частью эта мышца вплетается в лобное брюшко затылочно-лобной мышцы, а также она соединена с круговой мышцей глаза и глубоко залегающей мышцей, сморщивающей бровь. Локально, отдельно от всех окружающих ее мышц, она не работает.

Пирамидальная мышца находится на границе различных напряжений: гипертонуса мышцы, сморщивающей бровь, и гипотонусом лобного брюшка затылочно-лобной мышцы. Соответственно, при напряжении этой мышцы — когда хмурим брови, зажмуриваемся, морщимся, сердимся, — возникает ее сокращение. Сокращаясь, мышца подтягивается к месту жесткого крепления, и образуется залом. В результате залома ухудшается отток лимфы, она скапливается у переносицы, увеличивает отек над переносицей и складку над спинкой носа.

Если внимательно приглядеться, то кожа в этом месте другого качества, она более рыхлая и имеет крупные поры. Это говорит о застойных явлениях.

Упражнение 11. Для локальной работы пирамидальной мышцы, увеличения притока крови в эту область и увеличения оттока лимфы

Зафиксируйте указательными пальцами обе брови полностью: от виска до начала брови. Так мы изолируем работу мышцы, сморщивающей бровь. Фиксация должна быть сильной. Плотно удерживая пальцами брови, постарайтесь нахмуриться.

Видимых изменений на коже лица не должно быть. Только ощущение прилива крови и тепла в межбровное пространство. Выполнить 4 повторения. Массажными движениями снять напряжение.



Упражнение 12. Массаж переносицы снизу-вверх

Вариант 1. Зафиксировать «вилочкой» из пальцев нужное нам пространство — переносицу. Пальцами второй руки выполняем разминающий массаж. Выполнять 30 секунд.



Вариант 2. Основание ладони зафиксировать в ямочке между носом и лбом (назион) и перекатить с усилием ладонь снизу-вверх (от места жесткого крепления мышцы). Выполнить 4 раза.



Вариант 3. Нанести на межбровное пространство масло или жирный крем, продезинфицировать ложку и снизу-вверх (как фонтанчик) выполнять массаж в течение 30 секунд.

Вариант 4. Вам понадобится мяч диаметром от 1,5 до 5 см. Он может быть любой: от детских «попрыгунчиков» из автоматов до профессиональных. Смысл в форме и применении. Поставьте мяч на переносицу, прокатите его снизу-вверх, повторяйте это движение в течение 30 – 60 секунд.



Вариант 5. Приложите основание ладоней и больших пальцев рук к лобным буграм. Указательным и средним пальцами выполните легкое перебирание в межбровном пространстве в течение 1 минуты. Движение пальцев легкое, скользящее, по диагонали, по направлению тока лимфы.



Упражнение 13. Общий лимфодренажный массаж

Поставьте пальцы рук на лоб, на линию роста волос.

Медленно опускайте кисти вниз до височной области, задержитесь на 2 секунды. Проведите вдоль передней поверхности уха до мочки, задержитесь на 2 секунды. Переведите указательный палец в район заушного пространства и по боковой поверхности шеи опуститесь до ключицы, задержитесь на 2 секунды и по ключице разведите ладони в стороны.





Лимфодренаж осуществляется по направлению к сердцу и только медленными движениями, ведь скорость течения лимфы всего несколько сантиметров в час.

Выводы

Для устранения горизонтальной складки на переносице необходим комплексный подход: упражнения на расслабление мышцы, сморщивающей брови, на проработку затылочно-лобной мышцы (это снятие напряжения с затылочной части и проработка лобной), массаж волосистой части головы и локальные упражнения на самую пирамидальную мышцу («мышцу гордецов») с общим лимфодренажным массажем.

Выполняйте этот комплекс регулярно, и вы увидите, как горизонтальная складка над переносицей будет постепенно разглаживаться.



Глава 4. Складка над концом брови

Разглядывая себя в зеркало, любуясь собой и наслаждаясь своим отражением, играя и кокетничая с ним, в момент, когда вы удивленно приподнимаете брови, вы можете заметить, что появилась новая складка над бровью, точнее, над концом брови. Сначала это воспринимается как причудливый изгиб, но этот изгиб, как и любая морщинка на лице, со временем становится глубже и заметнее. Она уже не радует, потому что эта складка придает лицу печальное выражение. Эта морщинка напоминает опущенные вниз ветви ели, и вслед за собой опускает уголки бровей и глаз. Давайте разберемся в причинах этих изменений и посмотрим, как можно их убрать.

Немного анатомии

Затылочно-лобная мышца имеет жесткое крепление на затылке. С возрастом все: связки, мышцы, соединительные ткани — усыхает. Следовательно, линия роста волос становится чуть выше (ее подтягивает затылочное брюшко). Немного теории, и будем разбираться дальше. В анатомической терминологии существуют особые термины для точного описания расположения частей тела, органов и других анатомических образований в пространстве и по отношению друг к другу, например: мышечные, костные ткани, лежащие ближе к срединной плоскости (к оси симметрии тела и лица) — медиальные, *medialis*, а расположенные дальше — латеральные, *lateralis*. Образования, расположенные на срединной плоскости, называют срединными, *medianus*. Например, щека располагается латеральнее крыла носа, а кончик носа — срединная структура.

Возвращаемся к нашей теме. Примерно под бровями, как вы уже знаете, берет начало мышца, сморщивающая брови, она не дает подняться началу бровей, она их тянет к центру и вниз (см. рис. 9. Мышца, сморщивающая бровь). Как я уже рассказывала, любая наша эмоция приводит к напряжению мышц лица, любая наша мысль заканчивается мышечным сокращением. Мимические мышцы прикрепляются к костной ткани только одним концом, соответственно, к точке жесткого крепления, и смещаются мягкие ткани нашего лица. Продолжаем следить за изменениями на лице: головка брови (начало брови у переносицы) опускается, средняя часть брови свободно поднимается вверх, ей помогает в этом латеральная часть лобного брюшка затылочно-лобной мышцы.

Значит, середина брови поднялась, а конец брови никто поднимать не собирается, наоборот, сила земного притяжения и работа височной мышцы опускают ее. Вот и образуется морщина над концом брови (см. рис. 7. Схема возрастных изменений).

Височная мышца относится к группе жевательных и вовлечена в процесс возрастных изменений лица (см. рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку), височная мышца). Височная мышца располагается на костях верхней части черепа, в то время как ее крепление находится на нижней челюсти. Любое напряжение нижней челюсти и жевательной мышцы вызывает напряжение в височной мышце и способствует стягиванию тканей виска вниз. Вы можете поставить руки на виски и сделать несколько жевательных движений. Вы почувствуете, что височная мышца участвует в работе так же, как и жевательная.

Разобрались в причинах образования этой складки? Если нет, еще раз внимательно посмотрите на рис. 9 и 7, думаю, все станет понятнее.

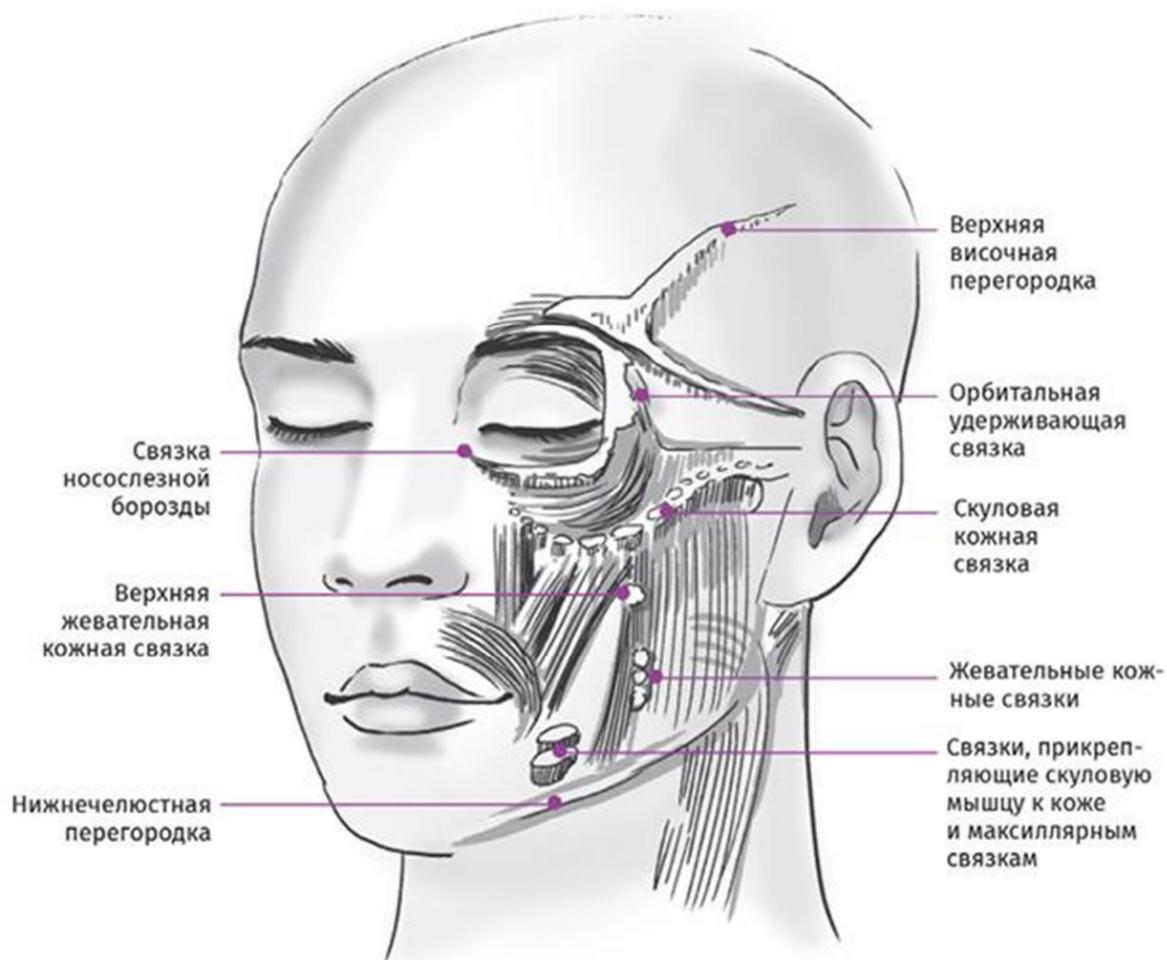


Рис. 12. Связочный аппарат лица

Правда, для образования этой складки имеются и другие причины. Примерно в середине брови начинает свое крепление височная связка (верхняя височная перегородка), она располагается от середины брови и по диагонали уходит вверх к наружному краю. Она тоже причастна к изменениям этой зоны лица и образованию складки над концом брови.

Для устранения складки над концом брови необходим последовательный комплекс упражнений, который нужно выполнять в четко определенном порядке.

1. Снятие напряжения с затылочно-лобной мышцы.
2. Массаж волосистой части головы со смещением кожи головы, разволокнение.
3. Укрепление лобного брюшка затылочно-лобной мышцы (упражнение + массаж).
4. Снятие напряжения с мышцы, сморщивающей бровь (массаж, согревающий сухой компресс).

Все эти упражнения даны в предыдущих главах книги. А завершаем комплекс упражнением на подъем уголка брови.

Упражнение 14. Поднимаем уголки бровей

Поставьте пальцы рук у линии роста волос в височных зонах. Плотно прижмите пальцы к коже, как будто хотите «проникнуть» в более глубокий слой. Легким, едва заметным движением потяните пальцы вверх и к наружному краю.

Зафиксируйте это положение на 15 – 30 секунд. Ослабьте пальцы, отдохните 30 – 60 секунд, уберите руки от лица. Повторите вытяжение 2 – 3 раза.



Теперь выполните такое же упражнение, только пальцы расположите ближе к бровям.

Поставьте пальцы, углубите их в кожные ткани, чуть потяните вверх и к наружному краю, зафиксируйте это положение на 15 – 30 секунд. Отдохните и повторите еще раз.

Выводы

Выполняя упражнения в данной последовательности, вы:

- снимаете напряжение со всех зон лица;
- открываете протоки для сосудистой системы;
- восстанавливаете работу мышц;
- расправляете связочный аппарат и мягкие ткани на лице, которые претерпели деформацию.

Вы восстанавливаете свое лицо при помощи простых массажных техник и правильно выполненных упражнений. Результат и хорошее настроение заметны сразу. Устойчивый результат — через 3 недели.

Внимание! До полного исчезновения этой проблемы еще придется потрудиться, но заметные улучшения вы увидите довольно скоро. Фокусов я не обещаю! Ведь эти морщинки образовывались долго, не год и не два, они «созревали», а потом появились перед нами во всей красе. Так что запаситесь терпением и регулярно занимайтесь.

Для проверки правильности выполнения упражнений приходите на мои вебинары, мастер-классы и обучающие программы, о которых можно узнать на сайте <https://galinadubinina.com/>

Также много полезной информации ежедневно появляется на моей странице в инстаграм: galina_dubinina_official

Базовая буква «О»

Когда я писала вторую книгу, то понимала, что это будет книга-учебник, книга-практикум. Она должна собрать в себе самые простые и эффективные упражнения, легкие в выполнении и результативные при применении. И одно из основных упражнений — это базовая буква «О»! Она универсальна! Даже если ничего не делать, а просто ежедневно вспоминать о ней, то можно добиться потрясающих результатов. Я не знаю до сих пор, куда поставить это упражнение: в середину этой книги, как это подходит по смыслу, или сразу же вначале, чтобы, читая книгу, вы уже видели изменения. Да! Пожалуй, так

и сделаю: прямо сейчас расскажу вам об этом волшебном-преображающем упражнении.

Упражнение 15. Базовая буква «О»

Мышцы, которые принимают участие в этом упражнении, — это абсолютно все мышцы средней и нижней части лица: платизма; мышцы шеи; мышца, опускающая нижнюю губу; мышца, опускающая угол рта; подбородочная мышца; круговая мышца рта; мышца, поднимающая угол рта; «мышца смеха», большая и малая скуловые мышцы; щечная мышца; жевательная мышца; мышца, поднимающая верхнюю губу; мышцы носа; мышца, поднимающая крыло носа и верхнюю губу; круговые мышцы глаз, «мышца гордецов». Перечисленные мышцы несут разную нагрузку и функцию. Наша задача их не накачать или растянуть, нам важно их привести в нормотонус. Причем у каждой будут свои индивидуальные ощущения, ведь у нас разные эмоции, переживания, привычки, соответственно, и напряжение различно.

1-й этап упражнения. Правильная осанка. Приоткройте рот, вытолкните вперед уголки губ, как будто отрывисто произносите звук «О». Мышцы лица не напрягать, работает только щечная мышца, выталкивает уголки губ вперед. Если напрягается круговая мышца губ, поставьте пальцы в уголки губ и выполните упражнение, изолировав пальцами круговую мышцу рта. Выполняйте в течение 1 минуты, легко, играючи.



2-й этап упражнения. Правильная осанка. Приоткройте рот, толкните уголки губ друг к другу, как бы соединяя их. Выполняйте в течение 1 минуты.



3-й этап упражнения. Не теряя полученного напряжения и не смыкая круговую мышцу рта, сформируйте рот буквой «О». Удерживайте это положение 5 минут.

Теперь подсказки: представьте, что вы Эллочка-Людоедка из книги Ильфа и Петрова «12 стульев». Она была модница и воображуля, но обходилась всего 30 словами. Одно из ее знаменитых выражений было: «Хо, хо, парниша!» Вот именно эту роль я вам и предлагаю сыграть. Итак: «Хо, хо, парниша!» Получается не напрягать мышцы лица? Значит, вы справились! Молодцы! Можно пококетничать перед зеркалом для закрепления ощущения от правильно выполненного упражнения и работы мышц. Поздравляю! Вы разучили очень сложное упражнение. На этой базе можно выполнять и другие упражнения, например: сформировать рот буквой «О», устремить взгляд вверх и моргать в течение 1 минуты. Упражнение можно выполнять как самостоятельное, также можно добавлять в качестве дополнительной нагрузки. Не торопитесь сразу же выполнить все с максимальными количествами повторений.

Помните: мышцы лица больше любят расслабляться, чем напрягаться, ваша задача — это почувствовать и снять с мышц напряжение.

Это комплексное упражнение, при выполнении которого вы прорабатываете сразу несколько мышц: мышцу, поднимающую верхнее веко; круговую мышцу глаза; щечную мышцу; мышцу, поднимающую крыло носа и верхнюю губу; мышцу, поднимающую верхнюю губу; большую и малую скуловые мышцы; «мышцу смеха»; щечную и жевательные мышцы; мышцу, опускающую нижнюю губу; мышцу, опускающую угол рта; подбородочную мышцу и платизму. А это значит, что благодаря данному упражнению придут в тонус мышцы глаз, вся средняя и нижняя часть лица. Соответственно, уйдет отечность с лица, поднимется верхнее веко, станут менее заметными носогубные складки, уголки губ поднимутся вверх, марионеточные складки уменьшатся, уйдет напряжение на передней поверхности шеи.



Глава 5. Нависание верхнего века

Нависание верхнего века — довольно распространенная проблема, и многие считают, что устранить ее можно только с помощью блефаропластики, обратившись к пластическому хирургу. Это ошибочное мнение. Комплекс грамотно подобранных упражнений и массажные техники творят чудеса. Не надо идти к пластическим хирургам, начните с физиологичного, естественного, безвредного способа. Радикальное решение (операция) носит временный

характер, а регулярные тренировки и уход решают проблему полностью. Хочу привести пример из моей практики: очень милая девушка возраста 35+ проходила у меня ряд обучений. Вникала в каждую мелочь, понимала, как важно понять процесс изменения изнутри, чтобы вернуть лицу прежний облик, и она смогла повернуть время вспять! Лицо преобразилось: ушли морщины на лбу, заметно разгладились носогубные складки, подтянулся овал лица, пропал второй подбородок, и стала идеальной осанка. Но нависание верхнего века осталось. Я расстроилась и вызвала ее на индивидуальную консультацию, узнать, в чем причина. Лена, так звали мою студентку, ответила: «О, это проблема всей нашей семьи, это наследственное, я даже не делаю упражнений на эту зону лица!»

Вы понимаете, человек заранее поставил программу, что это невозможно. Я, в свою очередь, попыталась донести, что изменения, которые видны у наших родителей, — это не приговор, а сигнал о внимательном отношении к этой зоне и дополнительная работа по профилактике, чтобы проблемы, в данном случае нависания верхнего века, не произошло.

Через две недели передо мной стояла Лена с прекрасным настроением и счастливым взглядом. Процесс пошел — верхнее веко перестало нависать на глаз, а стало подниматься! Забегая вперед, скажу, что через полгода Лена написала мне, что уже не уделяет много времени упражнениям на верхнее веко, а глаза продолжают раскрываться все шире и шире. Так что наследственность — это не причина сдаваться. Разберем все подробно. Нависание верхнего века происходит из-за нескольких причин, поэтому устранение этой проблемы возможно только в комплексе. Как обычно, начнем с причин.

Причина 1. Нарушение питьевого режима

Питьевой режим — наиболее рациональный порядок потребления воды в течение суток, устанавливающий его объем и периодичность, а также химический состав и физические свойства выпиваемых жидкостей с учетом вида деятельности человека, климатических условий окружающей среды и состояния организма. Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создает благоприятные условия для жизнедеятельности организма. Нам всем необходимо выпивать от 1,5 до 2 литров воды в день, в зависимости от времени года, самочувствия, рода деятельности, интенсивности занятий спортом и т. д. Следует обратить внимание, что две трети воды необходимо выпивать до обеда. Остальная часть выпивается маленькими глотками в течение оставшегося времени.

Выпитый на ночь стакан воды может утром вызвать отечность, так как в вечерние часы активность обменных процессов снижается, организм готовится к отдыху.

Выпитую вечером воду притягивают жировые клетки, наполняя жировые пакеты и межклеточные пространства, так как физических нагрузок и просто движений вечером мало. Плюс ночью, когда ложимся спать и оказываемся в горизонтальном положении, лимфа, которая днем медленно течет по направлению от лица к сердцу, замедляет свое течение, и наполненные водой ткани превращаются в утренние отеки. Бросаться в другую крайность и пить мало воды, чтобы избежать отеков, тоже не выход, потому что жировые клетки, клетки межклеточного пространства, мышечные и соединительные ткани начинают запасаться клетками воды впрок, про запас, тем самым нарушая естественный жидкостный обменный процесс. Вода задерживается в организме и вызывает отечность.

Отечность может быть не только верхнего века, но и всего лица в целом, здесь надо смотреть на индивидуальные особенности и не забывать, что нарушение питьевого режима — одна из причин нависания верхнего века.

Причина 2. Отсутствие сбалансированного питания

Всем известно, что соль притягивает и задерживает влагу, поэтому если на ужин съесть, например, селедку или соленый сыр, то многим отечность гарантирована. Возможна отечность верхнего века и, как следствие, его нависание.

Запомните — не стоит есть соленое перед сном. Это вызовет жажду и, соответственно, нарушение питьевого режима.

Причина 3. Неправильный уход за кожей лица перед сном

Неправильный уход за кожей лица перед отходом ко сну, а конкретнее — нанесение крема на лицо непосредственно перед сном, может вызвать отечность.

Ухаживать за кожей лица необходимо за 1 – 1,5 часа до сна.

Крем на верхнее веко нужно наносить в небольшом количестве, а лишний, не впитавшийся крем, убрать через 5 – 7 минут, особенно если крем вы наносите перед сном. Большое количество крема — уже сама по себе причина отека. Остатки крема, которые не впитались в кожу, «вытягивают» влагу изнутри, вызывая отечность. Также надо помнить, что вокруг глаз особенный, специфический лимфоотток. Поэтому ночью, когда веки и глаза остаются практически без движения, процесс лимфооттока замедляется, в тканях накапливаются вода, соли и другие продукты жизнедеятельности организма. В результате ткани и кожа переполнены жидкостью и утром «радуют» отеками. Днем, когда наши глаза трудятся, система лимфатических сосудов (выводящая токсины, шлаки и прочее) обеспечивают нормальный лимфоотток. У лимфы, в отличие от кровеносной системы, нет «моторчика», который бы ее «двигал». Чем мы старше, тем чаще появляются отеки. Даже у здоровых людей с возрастом лимфатическая система работает хуже, чем, скажем, в 20 – 25 лет.

Причина 4. Слабость мышцы, поднимающей верхнее веко

Снова обратимся к анатомии. Мышца, поднимающая верхнее веко, имеет жесткое крепление на внутренней части глазницы, на клиновидной кости, то есть внутри глаза, за глазным яблоком, см. рис. 10. Строение глаза. Другим концом она вплетается в кожные ткани подвижного верхнего века, там, где образуется кожная складка. Сама мышца проходит над глазным яблоком. А складка на веке как раз и образуется благодаря сокращениям мышцы и подтягиванию ее вовнутрь. Чем активнее мышца, тем больше подтягивается кожа. А если в результате болезней, операций или несчастного случая мышца перестает работать, что происходит с кожей верхнего века? Она провисает, опускается, как занавеска. Вот и происходит нависание верхнего века.

Упражнение 16. Улучшение циркуляции крови в глазничной области

Это упражнение можно делать лежа, сидя, стоя — так, как вам удобно.

Расправляем плечи, вытягиваем заднюю поверхность шеи, ощущаем вытяжение первого шейного позвонка, ставим таймер на 1 минуту.

Выполняем упражнение: моргаем в течение 1 минуты. Взгляд прямо перед собой. Если при моргании есть неприятные ощущения от частой смены освещения, можно прикрыть ладонями глаза от света.

После упражнения необходим отдых: накрыть ладонями глаза и отдохнуть в течение 30 секунд.

Упражнение 17. Укрепление мышцы, поднимающей верхнее веко

Вариант 1. Поставьте указательные пальцы на ресницы или подвижное верхнее веко. Но не нужно прижимать пальцы плотно к главному яблоку. Зафиксируйте это положение пальцев, чуть прижав их к ресничному краю, и постарайтесь открыть глаза. При выполнении упражнения подвижное веко остается на месте (вы его зафиксировали). Вы стараетесь уловить напряжение мышцы над глазным яблоком, которая пытается открыть глаз и работает на сопротивление. Вы держите верхнее веко, а мышца пытается его открыть. Сфокусируйтесь на мышце, поднимающей верхнее веко, с которой работаем, напряжение должно быть несильное, едва заметное. Ощутите напряжение над глазным яблоком, ведь именно там находится мышца. Запомните свои ощущения.

Внимание! Проверьте правильность выполнения этого упражнения.

Вспомните про правильную осанку и выровняйте корпус. Закройте глаза и выполните упражнение для тренировки мышц глаз: устремите взгляд вверх (по максимальной амплитуде, смотрите вверх, как будто хотите посмотреть через верх за голову назад) и вниз (как будто разглядываете кончики ваших туфель). Повторите это упражнение 16 раз.

Напряжение над глазом ощутили? Это устала глазодвигательная мышца, та, которая двигает глазное яблоко. А мышца, поднимающая верхнее веко, сейчас не работала! Значит, если у вас одинаковые ощущения после выполнения упражнения на укрепление мышцы, поднимающей верхнее веко, и зарядки для глаз с закрытыми глазами, то делаем вывод — упражнение выполняется неверно. Это не повод для расстройства, давайте выполним упражнение в более легком варианте.

Встаньте перед зеркалом, положите палец на ресничный край, и легко, не прижимая к главному яблоку, зафиксируйте его. Один глаз у вас закрыт, другой открыт, и вы смотрите на себя в зеркало — это исходное положение. Теперь опустите взгляд, посмотрите вниз, затем на себя в зеркало. Повторите 16 раз.

Выполняйте упражнение медленно, осознанно, при открытии глаза сосредоточьтесь на работе мышцы над глазным яблоком закрытого глаза, именно там работает мышца, которую мы ищем, она работает на сопротивление. Глаза пытаемся открыть, а палец, зафиксировавший верхнее веко, не дает этого сделать, и вы с радостью понимаете, что то легкое напряжение — это и есть работа мышцы, поднимающей верхнее веко. В данном упражнении надо прислушаться к себе и поймать ощущение работы этой мышцы.

Не торопитесь, вы не на соревновании, вы сейчас с удовольствием ухаживаете за собой и преображаете свое лицо.

Повторите упражнение с другим глазом.

Получилось? Вы на правильном пути!



Внимание! Выполняя это упражнение, постарайтесь не закатывать глаза и не устремлять взгляд вверх!

После знакомства с мышцей, поднимающей верхнее веко, выполняем упражнение следующим образом.

Поставьте указательные пальцы на ресницы или подвижное верхнее веко. Пытайтесь открыть глаза, акцентируя внимание на наружной части, на внутренних волокнах мышцы. Делаем 4 повторения. Затем 4 повторения с акцентом на средней части этой мышцы и 4 повторения, сконцентрировавшись на наружных волокнах мышцы. После этого еще 4 раза выполняем упражнение, прочувствовав работу всей мышцы от внутреннего до наружного уголка глаза. Получается 16 повторений. Отдохните и сделайте упражнение еще раз.

Если это ваша проблемная зона, то выполняйте упражнение два раза в день по 3 подхода (один подход — это 16 повторений).

Вариант 2. Максимально широко раскройте глаза — так, чтобы над радужной оболочкой был виден белок. Напрягите мышцу, поднимающую верхнее веко. Импульсным движением постарайтесь как будто бы вытолкнуть глаз вперед на 16 счетов. Затем отдохните, спокойно прикрыв глаза.

Внимание! Если глаза начинают слезиться, не пугайтесь, такое может происходить, это упражнение иногда называют «очисткой зрения».

При выполнении упражнения следите за подвижностью вашего лба, чтобы на нем не образовывались лишние морщины. Возможна фиксация лба ладонями или пальцами рук.

Вариант 3. Максимально широко раскройте глаза — так, чтобы над радужной оболочкой был виден белок, напрягите мышцу, поднимающую верхнее веко. Удерживайте это положение 8 секунд. Прикройте верхнее веко, не снимая напряжения с мышцы, поднимающей верхнее веко, и, ощущая напряжение, удерживайте 8 секунд. Повторите это упражнение в течение 1 – 2 минут.

Внимание! Глаза при этом упражнении не закатывать, взгляд вверх не устремлять!

Если при выполнении упражнения вы замечаете, что один глаз открывается шире, чем другой, то закройте ладонью хорошо открывающийся глаз. Продолжайте работать двумя глазами, но теперь, работая с отражением в зеркале, вы невольно все внимание уделяете открытому глазу (который хуже раскрывался). В конце упражнения уберите ладонь с закрытого глаза и сравните, как получается теперь. Выполняя это упражнение, обратите внимание, как поднимаются вверх наружные уголки глаз. Это укрепляется мышца, поднимающая верхнее веко, и подтягивает его за собой. Опускание наружного

уголка глаза — один из выраженных признаков старения. Теперь вы знаете, как его победить.

Упражнение 18. Снятие отечности с верхнего века

Сначала необходимо выполнить лимфодренажный массаж. Лимфосистема относится к сосудистой системе, и течение лимфы всегда происходит по направлению к сердцу. Течет лимфа очень медленно, всего несколько сантиметров в час.

Делая лимфодренаж, торопиться не надо, движения плавные и медленные — как в замедленной съемке.

Открытие лимфодренажной системы

Положите пальцы плоской стороной под ключицу и, легко нажимая, проведите ими от центра к краям. Повторите 2 – 3 раза. Переставьте пальцы в надключичную зону и повторите это движение 2 – 3 раза. Только после этого вы можете работать с лимфодренажной системой на лице и быть уверенными в успехе, потому что вы открыли замочки вывода лимфы. Без этой процедуры отечность с лица не убрать.



Снятие отечности с верхнего века

Переходим к снятию отечности с верхнего века. Поставьте пальцы на височную область, проведите вниз вдоль передней поверхности уха, задержитесь и указательный палец переведите в заушное пространство. Продолжайте вести

вниз по боковой поверхности шеи до ключицы, задержитесь и далее разведите руки в стороны по ключицам от центральной части к плечам (как делали ранее).

Все движения выполняются с остановками в активных точках: височной, околоушной, начало ключичной. Повторять в течение 30 – 40 секунд. (см. Упражнение 13. Общий лимфодренажный массаж.)

Выводы

Соблюдая все рекомендации по устранению нависания верхнего века и выполняя упражнения, вы значительно улучшите состояние кожи вокруг глаз, избавитесь от отечности, укрепите мышцу и поднимете нависшее верхнее веко, а также приподнимете уголки глаз (уберете один из возрастных признаков).



Глава 6. Избавляемся от синяков под глазами

Эту проблему не решить, занимаясь только гимнастикой для лица, здесь необходим комплексный подход к вашему здоровью, режиму отдыха, питанию и питьевому режиму, уходу за глазами и зрением.

Причина 1. Нарушение режима отдыха и сна

Усталость и недосып сразу же отражаются на внешности женщины, особенно на области под глазами. Поэтому, если мы хотим сохранить молодость и красоту, нам всем необходимо 8 часов полноценного сна. Причем полноценный сон, когда вы действительно отдыхаете, наступает с 22:00. Если привыкли ложиться за полночь, знайте, что не сможете наверстать время полноценного сна утром, когда вы толком и не спите, а ворочаетесь с боку на бок, пытаетесь урвать последние секундочки. Это проверено учеными! Вывод один — ложиться не позже 11 вечера!

Причина 2. Компьютеризация!

Я понимаю — от этого не уйти, но вы можете помочь своим глазам. Периодически необходимо делать перерывы в работе, снимать напряжение с глаз, расслаблять, делать компрессы и примочки.

Причина 3. Болезни внутренних органов

Именно синяки под глазами выдают болезнь почек. Если это ваша проблема, то обратитесь к врачу за консультацией. Следующие причины подробно описаны

в предыдущей главе. Здесь я только перечислю их, чтобы вы знали, что они также являются причиной возникновения синяков под глазами:

- Нарушение питьевого режима.
- Отсутствие сбалансированного питания.
- Неправильный уход за кожей лица перед сном.

Причина 4. Возникновение носослезной борозды

Отечность возникает из-за ряда причин, которые мы рассмотрели ранее (проблемы отечности глаз) и, как следствие, — возникновение носослезной борозды (см. рис. 7. Схема возрастных изменений, носослезная морщина). Здесь необходимо укреплять круговую мышцу глаза и прорабатывать слезную мышцу, которая через слезный канальчик соединяется со слезным мешочком и увлажняет глаз.

Упражнение 19. Улучшение циркуляции крови в глазничной области

Взгляд устремляем вверх. Фиксируем положение глаз. Моргаем в течение 1 минуты. Чувствуем напряжение в нижней части глаз и круговой мышцы глаза.

Если есть неприятные ощущения от резкой и частой смены освещения, можно прикрыть ладонями глаза от света.

Упражнение 20. Укрепление слезной части круговой мышцы глаза

Внутренний уголок глаза, где расположен слезный мешочек, подтягиваем вверх. Движение легкое и едва заметное. Новичкам это упражнение необходимо делать перед зеркалом, чтобы контролировать выполнение упражнения. Выполнять упражнение следует поэтапно:

- подтянуть внутренний уголок глаза, зафиксировать это положение (привыкнуть к сокращению мышцы в таком положении);
- подтянуть внутренний уголок глаза выше и опять зафиксировать.

Подтягивать в 3 – 4 этапа, пока мышца не привыкнет к работе.

Выполнять в течение 1 минуты.



Внимание! Выполнять с легким сокращением мышц (без усилий), для локальной работы мышцы. Следите, чтобы во время упражнения не образовывались ненужные складки на коже.

Для визуализации можно представить, что мы разглядываем что-то далеко на горизонте, например корабль с алыми парусами, или смотрим в пустыню и ищем

приближающийся караван. Фантазируйте. А можно вспомнить, как когда хочется разглядеть что-то более четко, мы чуть прищуриваем глаза. Вот эту работу сделайте и сейчас, важны только ощущения.

Упражнение 21. Точечный массаж для снятия усталости с глаз

На переносице, на носовой кости в углублении, находится парная точка, соответствующая началу 5-го меридиана 1 мочевого пузыря (см. рис. 13, 14). Ежедневно массируя эту точку от 1,5 до 3 минут, вы запускаете внутренние резервы вашего организма, способные восстановить нормальную работу внутренних органов, находящихся на меридиане.

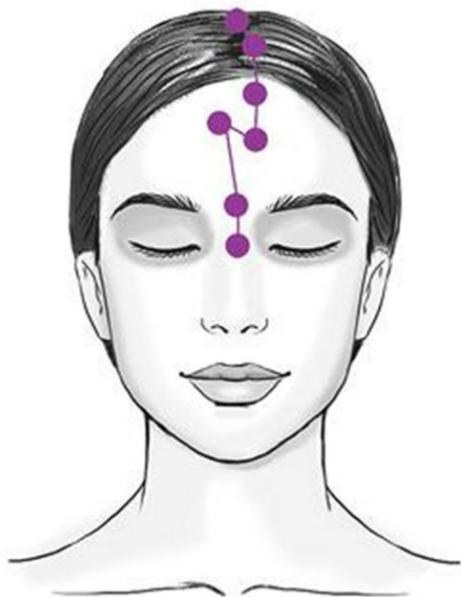


Рис. 13. Меридиан мочевого пузыря (вид спереди)

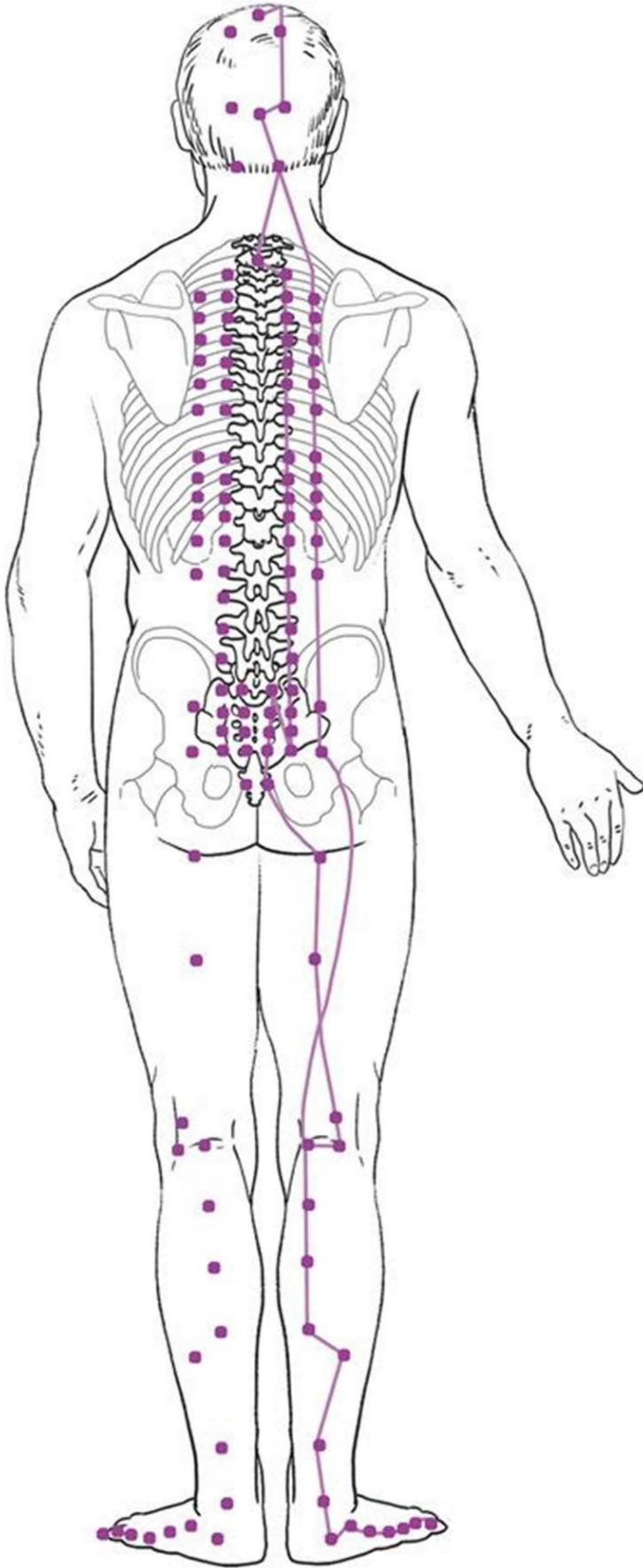


Рис. 14. Меридиан мочевого пузыря (вид сзади)

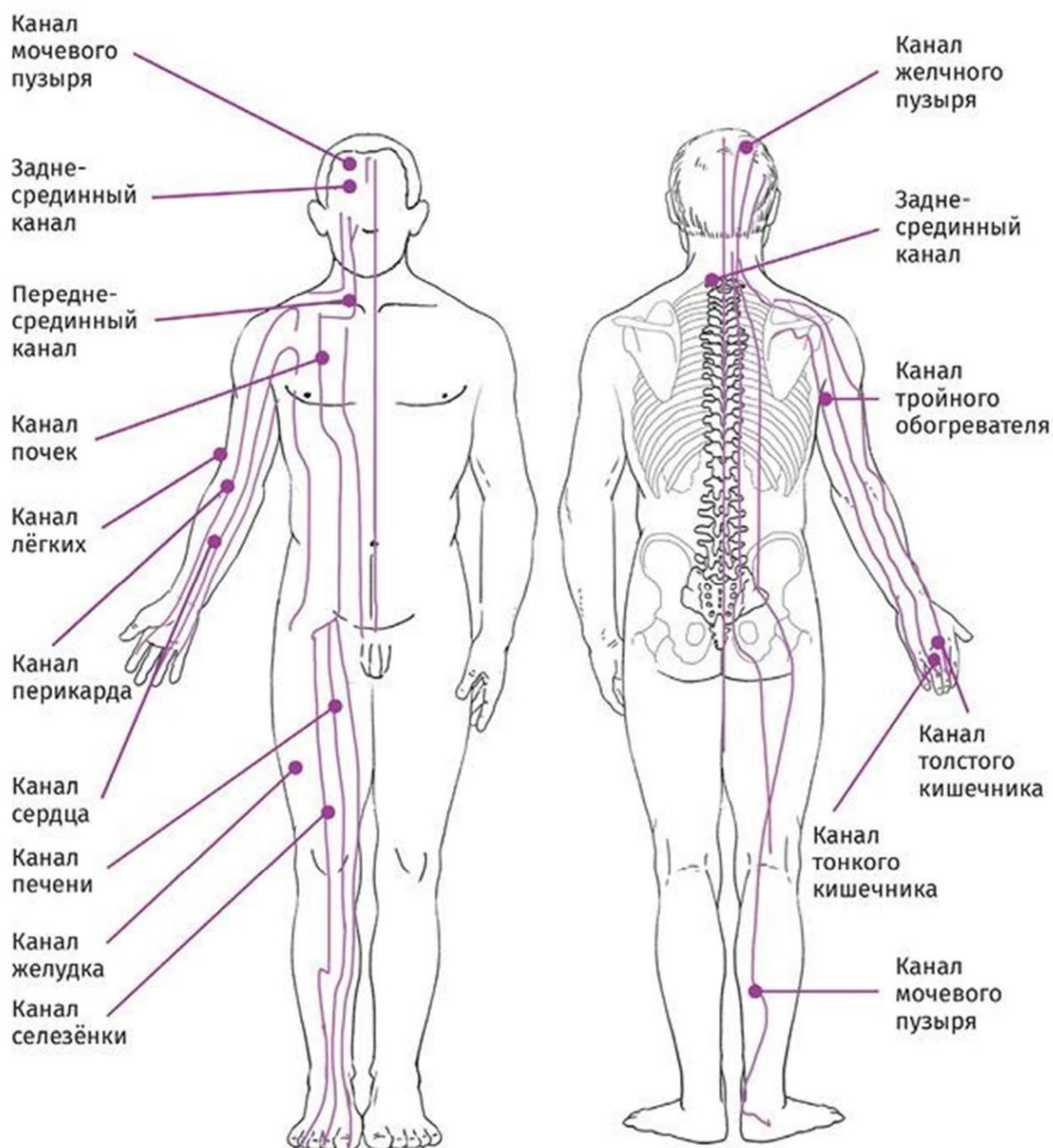


Рис. 15. Схема меридианов

Когда вы выполняете массаж этой точки, кроме того увеличивается приток крови в область глаз, соответственно, уходит усталость, снимается напряжение с мышц глаз и улучшается зрение.



Также познакомьтесь с общей схемой меридианов и расположенными на них внутренними органами (см. рис. 15).

Упражнение 22. Лимфодренажный массаж глаз

Лимфодренажный массаж глаз выполняется легкими перекатывающими движениями пальца от наружного уголка глаза к внутреннему, так как отток лимфы идет от переносицы.



Если у вас отечность глаз, воспользуйтесь скорой помощью из холодильника. Это могут быть кубики льда (специально приготовленные из отваров трав, соков овощей и фруктов, молока, минеральной воды и т. д.) Лед можно заменить холодной водой, если у вас купероз или есть воспаления. Для этого дайте кубикам льда растаять.

Также можно сделать холодные компрессы для глаз (отвары трав или спитой чай, в нем много дубильных веществ).

Упражнение 23. Зарядка для глаз

Такая простая вещь, как зарядка для глаз, поможет снять напряжение, улучшает зрение, увеличивает блеск в глазах. А также это отличная профилактика грыж глаза.

Благодаря зарядке улучшается кровообращение в области глаз, а значит, улучшается состояние кожи вокруг глаз. Становятся мягче «гусиные лапки», уменьшается нависание верхнего века, уходят отечность и «синяки» под глазами, восстанавливается зрение, улучшается работа слезных каналов и смачивание глаз (убираем сухость и увеличиваем блеск), укрепляется круговая мышца глаза, улучшается настроение. Выполнять зарядку рекомендуется ежедневно в течение 1 – 2 минут.

Итак, поехали.

- Взгляд вправо — влево (максимальная амплитуда). Повторить 16 раз.
- Поднять взгляд, вправо — влево (максимальная амплитуда). Повторить 16 раз.
- Опустить взгляд, вправо — влево (максимальная амплитуда). Повторить 16 раз.
- Взгляд скользит по диагонали, правый верхний угол — левый нижний угол (максимальная амплитуда). Повторить 16 раз.
- Взгляд скользит также по диагонали, теперь левый нижний угол — правый верхний угол (максимальная амплитуда). Повторить 16 раз.
- Взгляд вверх — вниз (максимальная амплитуда). Повторить 16 раз.
- «Бабочка» — рисуем глазами крылья бабочки: вправо, верхний угол, нижний угол, влево, верхний угол, нижний угол. На 16 счетов в одну и 16 счетов в другую сторону.
- Круговое движение глазами по максимальной траектории. Медленно сделайте 4 круга.
- Поставьте палец на уровне переносицы на расстоянии вытянутой руки. Медленно поднесите палец к переносице. Приближайте, пока не появится дискомфорт и палец не начнет расплываться (сохраняйте четкий фокус на пальце), и отведите обратно. Повторить 8 раз.
- Поставьте палец на расстоянии 30 сантиметров от переносицы. Смотрите на палец (близкий фокус), затем переведите взгляд далеко за палец, сконцентрировав внимание

на дальней точке (дальний фокус). Продолжайте переводить взгляд туда и обратно в течение 30 секунд.

- Закройте глаза ладонями, отдохните.

Внимание! Если во время упражнений глаза устают, обязательно дайте им отдохнуть, поморгайте во время отдыха, напряжение уйдет.

Советы по уходу за кожей вокруг глаз

Уход за кожей вокруг глаз должен быть не просто бережным, а очень бережным. Причина — в ее физиологических особенностях. Кожа здесь примерно в шесть раз тоньше, чем на щеках. Кроме того, она лишена сальных желез, поэтому какого бы типа кожа у вас ни была, вокруг глаз она по умолчанию будет склонна к сухости.

Очищение

Ищите средства для демакияжа с пометкой «для области вокруг глаз». Нельзя пользоваться теми же лосьонами или тоником, что и для лица. Средства для демакияжа век отличаются от обычных средств для снятия косметики прежде всего тем, что не содержат в себе так называемых растекающихся масел, то есть таких, которые могли бы попадать в глаза и вызывать раздражение.

Выбирайте специальные средства, в состав которых входят смягчающие ингредиенты, протестированные офтальмологами.

При снятии макияжа движения должны быть мягкими, необходимо стараться не растягивать кожу — два ватных тампона смочите молочком (лосьоном, жидкостью для демакияжа) и наложите на глаза на 40 – 60 секунд. Затем удалите косметику движениями сверху вниз.

Питание и увлажнение

Из-за тонкой гидролипидной мантии кожа вокруг глаз склонна к обезвоженности и сухости, поэтому крем должен содержать как питательные, так и увлажняющие компоненты.

Безусловно, выбирая крема, маски, лосьоны и гели для кожи вокруг глаз, следует помнить о типе кожи, но, кроме этого, нужно учитывать и возраст. Например, дамам 40+ при выборе косметических средств для кожи вокруг глаз следует отдавать предпочтение препаратам, в составе которых имеются концентрированные вещества, которые существенно влияют на регенерацию, обновление коллагена и эластина, а также вещества с ингредиентами, способными заполнить пространство между коллагеновыми волокнами и вернуть коже эластичность. Для молодой кожи вполне достаточно косметики с экстрактами фруктов и растений, а также растительными маслами.

Рецепты освежающих, питающих и тонизирующих масок для кожи век

- Хорошо тонизирует кожу вокруг глаз огуречный сок. Можно прикладывать к коже век кусочки огурца на 5 – 10 минут. Иногда полезно сделать огуречную тонизирующую маску: смешайте и нанесите на веки на 10 минут смесь из 1 ч. ложки огуречного сока и 1 ч. ложки сухого молока. Затем осторожно снимите влажным тампоном.
- Для увлажнения век используйте масло жожоба, касторовое или оливковое масло. Наносите на кожу вокруг глаз по часовой стрелке.

- Освежающая маска: 2 ч. ложки сухого укропа залейте 0,5 стакана кипятка и настаивайте 15 – 20 минут. Обильно смочите ватные тампоны и, слегка их отжав, наложите на веки на 20 минут.
- Питающая маска: 1,5 ст. ложки томатного сока смешайте с 1 желтком. Растворите 2 – 3 ст. ложки детской питательной смеси в небольшом количестве воды и смешайте с томатно-желтковой смесью. Наносите на кожу вокруг глаз.
- Отвар из петрушки: 50 г зелени петрушки залить 500 мл воды, кипятить 15 минут, затем процедить. Ватные тампоны окунают в теплый отвар и прикладывают к закрытым глазам на 1 – 2 минуты. Тампон должен прикрывать глаза от бровей до скуловой кости. Процедуру повторить 3 – 4 раза, смачивая тампоны в теплом отваре. В конце процедуры надо сделать холодный компресс, кожу подсушить и нанести жирный крем. Эта процедура оказывает очень хорошее успокаивающее, освежающее действие на воспаленные глаза.
- Овсяная: даже если вы не любите овсяные хлопья (кстати, овсяный кисель очень полезен при желудочных заболеваниях), это прекрасное средство для кожи, которым я советую не пренебрегать. Кожа вокруг глаз часто нуждается в успокаивающих средствах, особенно если она воспалена. Две ст. ложки овсяных хлопьев залейте 4 ст. ложками сливок или молока. Когда хлопья набухнут, поместите массу между кусочками марли и положите ее на глаза. Через 20 минут ополосните лицо холодной водой. Маска разглаживает и питает нежную сухую кожу век.
- Контрастные компрессы для глаз (смена теплых и прохладных компрессов из водной настойки или отвара василька).

Умывание глаз. Купание глаз

Контрастные процедуры позволяют усилить локальное кровоснабжение. А это, в свою очередь, важно не только с косметической точки зрения, но и полезно для здоровья. В частности, хорошей профилактикой проблем со зрением являются контрастные ванночки для глаз, а также компрессы.

Каждую косметическую процедуру для глаз начинайте с контрастного умывания, так как это локально усиливает адаптивные механизмы, а также улучшает проникновение питательных веществ в глубокие слои дермы.

Начинайте каждое утро с контрастного умывания — 20 – 30 секунд теплой водой, 20 – 30 секунд прохладной, 20 – 30 секунд горячей водой, 20 – 30 секунд холодной. Чередовать можно в произвольном порядке. Только утром умывание стоит заканчивать холодной водой, а вечером (перед сном) теплой.

Водные ванночки

1. Наливаем в емкость приготовленный раствор нужной температуры.
2. Опускаем лицо в воду и открываем глаза. Можно моргать и вращать глазами яблоками. Держим так 8 – 10 секунд, для этого достаточно просто медленно сосчитать до десяти.
3. Поднимаем лицо. Активно моргаем примерно полминуты.

Повторите пункт 2 еще два или три раза.

Промокните глаза салфеткой или полотенцем и нанесите на кожу вокруг глаз питательный крем.

В качестве основного ингредиента для водных ванночек используют разные лекарственные травы.

Назову наиболее эффективные из них.

- С алоэ. Экстракт алоэ дает противовоспалительный, увлажняющий и питательный эффект. Для приготовления раствора достаточно развести сок из листьев этого растения

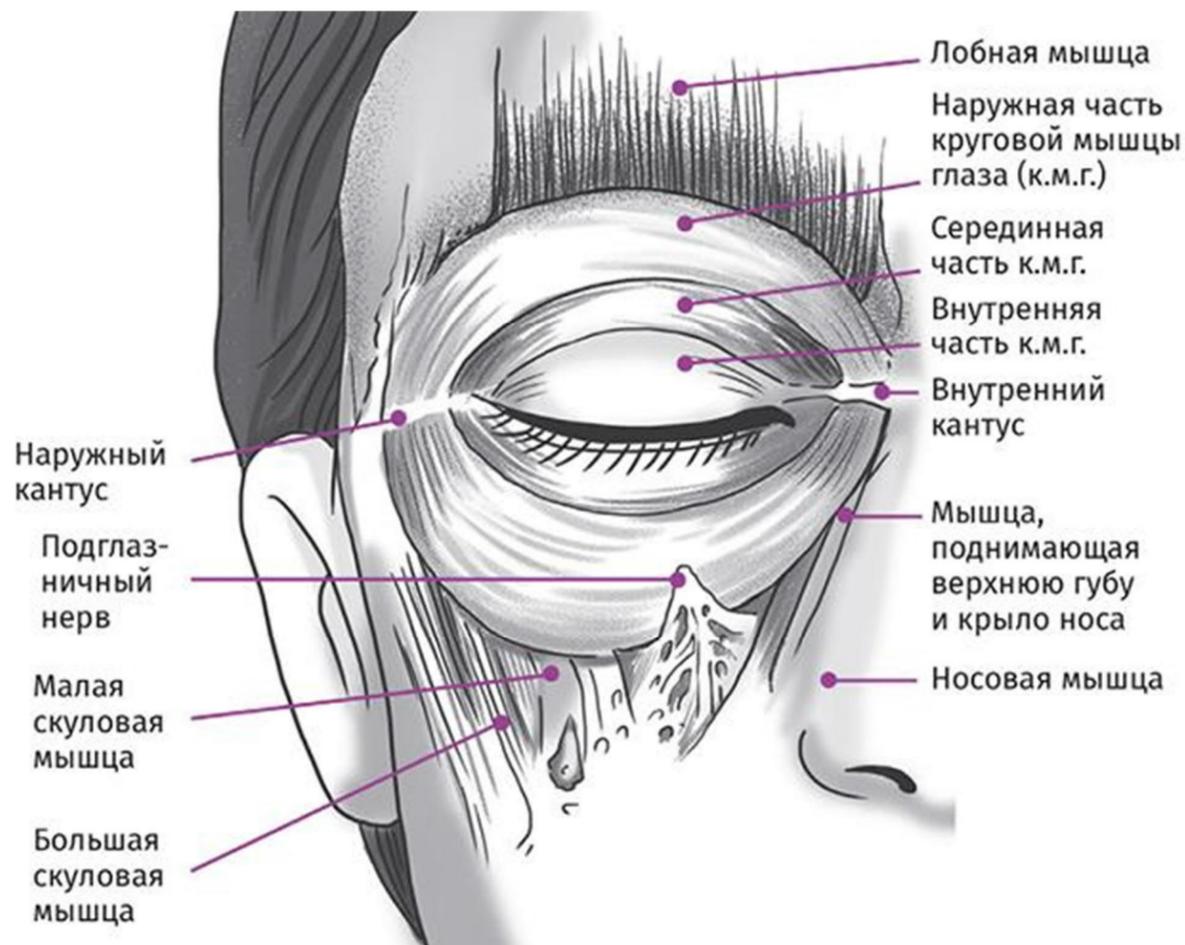
в воде в пропорции 1 : 5. Подойдет также готовый концентрат в ампулах, который можно купить в аптеке.

- С зеленым чаем. Для ванночки понадобится чай средней крепости. Зеленый чай тонизирует, обладает противобактериальным действием.
- С васильком синим. Для приготовления настоя берутся соцветия. Две ст. ложки сырья заливают кипятком (300 мл), настаивают полчаса, процеживают через марлю и выливают в емкость.
- С ромашкой аптечной. На стакан кипятка нужно взять 1 ч. ложку сырья. Ромашку полезно использовать при конъюнктивитах, усталости глаз, покраснении.
- С мятой. 1 ст. ложку сырья настаивают в стакане кипятка. Мята дает охлаждающий и увлажняющий эффект, снимает сухость, усталость глаз.
- С очанкой лекарственной. В народной медицине это растение используется при воспалительных заболеваниях глаз, в том числе кератитах. Одну ст. ложку сырья заливают кипятком (500 мл), настаивают 2 – 3 часа и процеживают.
- С календулой. Настой готовят в той же пропорции, что и с очанкой. Ванночки с календулой помогают при конъюнктивитах и блефаритах.



Глава 7. Молярные мешки, суфы

- Для начала давайте узнаем причины образования пресловутых «мешков» под глазами. Во-первых, необходимо заглянуть в «анатомический атлас», чтобы понять, какие мышцы находятся в области глаз. Посмотрите на рис. 10. Строение глаза.
- В костной части глазницы находится внутриорбитальный жир, в котором расположено глазное яблоко с шестью глазодвигательными мышцами. Над глазным яблоком располагается мышца, поднимающая верхнее веко, а сверху находится круговая мышца глаза.
- Круговая мышца глаза состоит из трех частей (см. рис. 16): глазничной, пальпебральной (претарзальные и пресептальные волокна) и слезной. Медиально² около корня носа верхнее и нижнее веко соединяются через сухожилие (апоневроз) с костной частью.
- В скуловой области к внутренней поверхности круговой мышцы глаза прикреплены две связки: связка, удерживающая круговую мышцу глаза (от нижнего края глазницы), и скулокожная связка (прикрепляется вдоль края нижней глазничной части круговой мышцы глаза). Так называемые молярные мешки образуются в зоне, ограниченной двумя связками: удерживающей круговую мышцу и скулокожной.



- Рис. 16. Мышцы глаза
- Делаем выводы, отчего же появляются мешки под глазами.

• Причина 1. Слабая круговая мышца глаза

- Слабая круговая мышца глаза не в состоянии удержать «выпячивание» молярных мешков, соответственно, эту мышцу необходимо укреплять.
- Помните: в кожном слое в области глаз нет подкожно-жировой клетчатки. Поэтому все упражнения необходимо выполнять без фанатизма, осознанно, ощущая работу мышцы, и следить, чтобы не образовывались кожные заломы.
- Под кожей находится подглазничная жировая клетчатка. У полных людей или людей, страдающих отечностью, она увеличена в объеме, и образуется носослезная (пальпоброялярная) борозда.

• Причина 2. Отечность

- Как я уже говорила, провоцировать отечность может нарушение питьевого режима, несбалансированное питание и неправильный уход за кожей лица перед сном.
- *Упражнение 24. Улучшение циркуляции крови в глазничной области*
- Рисуем глазами радугу. Начинаем с нижнего правого угла, поднимаем по полукругу глаза вверх и опускаем в левый нижний угол.
- Также по «радуге» рисуем глазами полукруг в одну сторону, затем в другую. Моргаем в течение 1 минуты. Если при моргании есть неприятные ощущения от смены освещения, можете прикрыть ладонями глаза от света.

• Упражнение 25. Укрепление круговой мышцы глаза

- 1-й вариант. Фиксируем безымянными пальцами наружные уголки глаз. Придерживаем только кожные ткани, мышцу не пережимаем.
- Выстройте правильную осанку, устремите взгляд вверх и максимально подтяните вверх нижнее веко, так, как будто вы хотите закрыть глаз не верхним, а нижним веком. Делайте это медленно, «дотягивая» напряжение мышцы.

- Выполните упражнение в 4 этапа, как бы поднимаясь на 4 ступени. Шаг вверх, чуть подтянули веко, привыкли. Второй шаг вверх, опять подтянули веко чуть выше, и так до 4-й ступеньки.
- Под пальцем вы должны почувствовать напряжение, тремор (легкое дрожание).
- Удержите это напряжение на 4 счета. Повторите 8 раз.



- Если не получается сразу почувствовать работу этой мышцы, выполняем следующее упражнение.
- 2-й вариант. Фиксируем пальцами наружные уголки глаз. Смотрим на свое отражение в зеркале и, контролируя, подтягиваем нижнее веко.
- Выполняем 2 раза, запоминая ощущение работы мышцы. Затем переводим взгляд вверх и на ощущениях повторяем упражнение 2 раза. И так, чередуя контроль в зеркале и ваши ощущения, вы научитесь выполнять упражнение правильно.
- Для начала выполнять в течение 1 минуты.



- Внимание! Упражнения выполнять вполсилы. Следите, чтобы при выполнении упражнения на лице не появлялось никаких кожных заломов.

• *Упражнение 26. Массаж*

- «Пальцевый душ» делаем следующим образом: легкими движениями пальцев, как будто играем на фортепиано, выполняем постукивание с перемещением кисти руки от крыла носа к височной части, к верхней точке крепления уха (от оси симметрии лица к наружной части) по массажным линиям — линиям Лангера (см. рис. 17. Классические

массажные линии наименьшего растяжения кожи). Двигайтесь от крыла носа к височной части, к верхней точке крепления уха.

- Выполнять в течение 1 минуты. Это даст приток крови, отток лимфы и улучшение метаболизма.



Глава 8. «Гусиные лапки»

Наука физиогномика утверждает, что по складкам на лице можно много рассказать о характере и деловых качествах человека. Индивидуальность любого человека — это набор выраженных личностных черт, которые доминируют над остальными, развитыми существенно меньше. Именно этот набор создает нашу, столь всеми обожаемую, неповторимость. К счастью, ведущих черт не сто и даже не двадцать. Их количество, как правило, варьируется от трех до пяти. Проследите за своими основными, часто повторяющимися эмоциями — и вы сами в этом убедитесь.

Радостного, позитивного человека выдают морщинки возле уголков глаз и рта. Они возникают от лукавого прищура и постоянной улыбки.

Давайте рассмотрим строение и функции круговой мышцы глаза (см. рис. 16. Мышцы глаза).

Круговая мышца глаза на латыни называется *m. orbicularis oculi* и располагается под кожей, которая прикрывает передние отделы глазницы.

Круговая мышца глаза состоит из трех частей:

- глазничная часть (*p. orbitalis*) начинается от медиальной связки века, лобного отростка верхней челюсти и носовой части лобной кости. Дальше эта часть круговой мышцы глаза проходит вдоль верхнего и нижнего краев глазницы, образуя таким образом мышечное кольцо. Внутренние пучки мышцы в области латеральной связки века образуют латеральный шов век. Функция глазничной части круговой мышцы глаза — сужение глазной щели и разглаживание поперечных складок лба;
- вековая часть (*p. palpebralis*) располагается непосредственно под кожей век и продолжает глазничную часть круговой мышцы глаза. Две ее части — верхняя и нижняя — начинаются от верхнего и нижнего краев медиальной связки века и идут к латеральному углу глаза, где крепятся к латеральной связке века. Функция вековой части круговой мышцы глаза — смыкание глазной щели;
- слезная часть (*p. lacrimalis*) начинается от заднего гребня слезной кости, охватывает с двух сторон слезный мешок и переплетается с мышечными пучками вековой части круговой мышцы глаза. Слезная часть круговой мышцы глаза расширяет слезный мешок.

Круговая мышца глаза стягивает и деформирует ткани к внутреннему углу глаза, где располагается крепление этой мышцы. Височная мышца тянет ткани вниз. Эти мышцы образуют разнонаправленный вектор смещения мягких тканей верхней части лица, создавая разнообразные морщины и складки.

Гипертонус круговой мышцы глаза — одна из главных причин образования мимических морщин вокруг глаз.

Круговая мышца глаза является одной из самых активных лицевых мышц, именно поэтому морщины вокруг глаз начинают образовываться уже в молодом возрасте.

Гипертонус круговой мышцы глаза меняет общее выражение лица, участвуя непосредственно в образовании морщин вокруг глаза. В зависимости от того, гипертонус какой части круговой мышцы глаза преобладает, мимические морщины образуются на тех или иных участках. При гипертонусе латеральной части круговой мышцы глаза будут образовываться так называемые «гусиные лапки» — маленькие мимические морщины в латеральных уголках глаз. Обычно их несколько, но это зависит от индивидуальных особенностей каждого человека.

Когда сочетается гипертонус латеральной и нижней частей круговой мышцы глаза, мимические морщины образуются с латеральной стороны, а также в области нижней порции круговой мышцы глаза, и всегда располагаются перпендикулярно волокнам мышц. При гипертонусе верхней порции круговой мышцы глаза образуются мимические морщины верхнего века, имеющие вид своеобразного «веера». Если же гипертонус затрагивает все части круговой мышцы глаза — визуализируется и «веер» мимических морщин на верхнем веке, морщины нижнего века и латеральной части круговой мышцы глаза (см. рис. 7. Схема возрастных изменений).

Рассмотрев подробно строение круговой мышцы глаза, узнав место ее жесткого крепления (напоминаю, у переносицы) и состояние этой мышцы (она находится в напряжении), понимаем, что с мимическими складками вокруг глаз силовыми упражнениями бороться бесполезно. Необходимы упражнения на увеличение циркуляции крови и грамотные массажные техники на снятие напряжения и раскрытие.

Хочу напомнить, что кожа человека состоит из 3 слоев: эпидермис, дерма и подкожно-жировой слой. А вот в области глаз подкожно-жировая клетчатка отсутствует! Соответственно, и кожа в данной области будет быстрее залегать морщинками, чем в другом месте. Морщины под глазами первыми выдают возраст человека, и чтобы не допустить этого, необходимо тщательно ухаживать за областью вокруг глаз.

Упражнение 27. Увеличение циркуляции крови в области вокруг глаз, легкая тренировка мышц

Упражнение очень простое.

1. Выстройте правильную осанку.
2. Моргайте в течение 1 минуты.

Также увеличить циркуляцию крови в окологлазничной части можно с помощью зарядки для глаз, с которой вы уже познакомились в главе 6.

Упражнение 28. Снятие зажимов, спазмов и раскрытие круговой мышцы глаза

Круговая мышца глаза, как мы уже знаем, имеет форму широкой ленты, закрывающей глазницу. Как любая мимическая мышца имеет место жесткого крепления к костной ткани и другой частью вплетается в мягкие ткани.

Строение сложное, чтобы ничего не упустить, я взяла информацию из Википедии.

В мышце, как мы уже говорили выше, различают три части: глазничную (лат. *pars orbitalis*), слезную (лат. *pars lacrimalis*), или глубокую (лат. *pars profunda*), и вековую (лат. *pars palpebralis*), в которой различают верхнюю (лат. *pars superior*) и нижнюю части (лат. *pars inferior*). Все они берут начало в области медиального угла глаза.

Глазничная часть начинается от медиальной связки века, лобного отростка верхней челюсти, носовой части лобной кости и следует вдоль верхнего и нижнего краев глазницы, окружая ее, возвращается на место; вплетается в лобное брюшко затылочно-лобной мышцы и в мышцу, сморщивающую бровь. Внутренние пучки мышцы в области латеральной связки века образуют латеральный шов век. Снизу мышца слегка перекрывает соседние мышцы — мышцу, поднимающую верхнюю губу и крыло носа, мышцу, поднимающую верхнюю губу и малую скуловую мышцу.

Вековая часть представлена тонким слоем мышечных пучков и является продолжением глазничной части, которая располагается непосредственно под кожей век. В ней, в свою очередь, выделяют две части — верхнюю и нижнюю. Они начинаются, соответственно, от верхнего и нижнего краев медиальной связки века и направляются к латеральному углу глаза, где прикрепляются к латеральной связке века, часть волокон прикрепляется к надкостнице латеральной стенки глазницы.

Слезная, или глубокая, часть начинается от заднего гребня слезной кости и делится на две части, которые охватывают спереди и сзади слезный мешок, при этом часть волокон прикрепляется к нему, часть — к хрящу века рядом со слезными канальцами, а остальные волокна сливаются с вековой частью, см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди).

Если упростить вышесказанное: жесткое крепление эта мышца имеет у переносицы и образует форму круга. Обладает свойством со временем сокращаться, становиться меньше в размерах, усыхать, соответственно, глаз делается меньше и как бы смещается к центру. Есть такая аксиома: с возрастом наше лицо центрируется, то есть собирается к центру лица. Вот сейчас не будем удивляться и спорить, а просто посмотрим на окружающие нас лица и сделаем вывод, правильно ли такое высказывание. Значит, и круговая мышца глаза, как сфинктер, закрывается, а учитывая место жесткого крепления мышцы, еще и подтягивается к внутреннему уголку глаза.

Выводы

Чтобы вернуть глазам былой размер и красоту, избавиться от морщин вокруг глаз, необходимо снимать напряжение и разглаживать круговую мышцу глаза легкими регулярными массажем и сильной зарядкой для самой мышцы и мышц, находящихся рядом с ней.

Поставьте подушечки пальцев рук на край глазницы следующим образом: поднимите левую руку, обхватив голову сверху, поставьте подушечки пальцев

на верхний край глазницы от наружного уголка глаза вверх по правой брови (в этом упражнении большие пальцы в работе не участвуют). Подушечки пальцев правой руки расположите снизу, указательный палец — у наружного уголка глаза, все остальные — по нижней части глазницы. Зафиксируйте это положение. Закройте глаза. Удерживайте в течение 15 – 30 секунд.



Внимание! Никакого давления! Легкое прикосновение к коже лица! Тянуть ничего нельзя! Ощущайте присутствие пальцев, снятие напряжения с мышцы и ее раскрытие.

Выполнять упражнение 2 раза в день утром и вечером по одному разу с каждой стороны.

Упражнение 29. Массаж на снятие напряжения и разглаживание морщин у наружного уголка глаза, кисточковый массаж

Для выполнения массажа вам понадобятся две кисти для нанесения макияжа среднего размера (для нанесения теней или румян, в зависимости от обрабатываемой зоны). Сама кисть может быть как из натуральных, так и синтетических волос, в данной технике это не имеет значения.

Поднесите кисти к наружному уголку глаза и легкими движениями поочередно проведите кистями по диагонали от уголка глаза вверх — в сторону к уху, как бы раскрывая глаз и разглаживая морщины. Не торопясь, проведите одной кистью по лицу и сразу же другой, пусть это движение будет непрерывным. Закройте глаза, погрузитесь в ощущения, почувствуйте расслабление, тепло, комфорт, наслаждение.



Выполняйте массаж, уделяя 1 – 3 минуты коже в области правого глаза. Опустите руки, сравните ощущения с одной и другой стороны. Ответьте себе на вопрос: где комфортнее состояние? Откройте глаза, взгляните на себя в зеркало, внимательно присмотритесь, заметили результат от данного массажа? Выполните с другой стороны.

Легкие поступательные движения задают ритм вашему настроению и снимают не только мышечное, но и внутреннее напряжение.

Этот массаж используют психологи для снятия зажимов в лице, теле и возможности посмотреть на проблемы без эмоциональной составляющей.

Каждому необходимы расслабление и отдых. Ведь никто не будет спорить, что после отпуска мы выглядим лучше. Почему? Потому что отдохнули, и мышцы расслабились.

Выполняйте такой массаж, и у вас всегда будет цветущий вид — как будто вы только из отпуска!

Поглаживающий массаж с помощью коконов тутового шелкопряда

Приобрести коконы тутового шелкопряда можно в интернет-магазинах, это довольно распространенный товар и продается большими упаковками, так что, освоив этот массаж, вы сможете сделать подарок своим подругам, близким людям, дав инструмент для разглаживания морщин и приобщив их к естественному способу как можно дольше поддерживать молодость кожи.

Однако хочу обратить внимание: этот товар обычно предложен в двух вариантах — обработанные коконы готовы к использованию и выполнению массажа, с необработанными придется еще повозиться. Нужно обрезать острым ножом часть кокона и вытряхнуть личинку, в таком виде он годится для работы.

Кокон тутового шелкопряда — это универсальное средство комплексного действия, которое направлено на очищение, обновление, омоложение, увлажнение кожи.

В состав оболочки кокона входят различные аминокислоты, минералы (калий, кальций, натрий), жиры и воск. Основной процент (80 %) приходится на белки фиброина, а 20 % — на серицин, который придает волокну прочность, благодаря чему нити не рвутся, однако достаточно легко раскисают в воде. Каждый из этих компонентов отличается биологической активностью, глубоко проникает в кожу, воздействуя на нее изнутри.

Полезные свойства кокона шелкопряда:

- Отшелушивает. Продукт дает мощный очищающий эффект, бережно удаляя ороговевшие частички. Это очень полезно для обладателей сухой и проблемной кожи. За счет такого действия дерма быстрее восстанавливается после нарушения целостности.
- Нормализует клеточный метаболизм. В результате улучшается цвет кожи, она выглядит свежей и здоровой, появляется естественный блеск.
- Увлажняет. Уходит сухость, шелушение, зуд, раздражение и покраснение. Причина тому — высокое содержание в продукте аминокислот, жиров и воска, которые бережно питают и насыщают кожный покров влагой и спасают от обезвоживания.
- Ускоряет регенерацию тканей. В составе шелковых нитей содержатся аминокислоты, они восстанавливают структуру кожи изнутри. Это особенно актуально при уходе за проблемной кожей.

- Улучшает выработку коллагена. За это действие отвечает серицин, одна из 18 аминокислот в составе коконов. Кожа становится более упругой, разглаживаются неглубокие морщинки.
- Очищает поры, вытягивает загрязнения. Кожа начинает дышать, улучшается ее цвет и рельефность, она становится более гладкой и шелковистой.

Упражнение 30. Массаж лица коконами тутового шелкопряда для устранения мимических морщин

Кокончики тутового шелкопряда используются во время выполнения массажных техник и масок для лица и шеи.

Наденьте на пальцы рук коконы тутового шелкопряда, как наперстки. При выполнении массажа можно использовать два пальца на каждой руке (указательный и средний), а также четыре (указательный, средний, безымянный и мизинец), кому как удобно, это вы узнаете на практике.

Легкими движениями пальцев обеих рук выполните поглаживающие движения вверх от наружного угла глаза до височной впадины. Старайтесь, чтобы массаж был непрерывным, как поток струящейся воды. Поочередно меняя руки и скользя пальцами по коже лица, выполните этот массаж в течение 1 минуты с одной стороны. Закройте глаза, прислушайтесь к ощущениям, посмотрите на себя в зеркало, заметьте изменения — уголок глаза поднялся, морщинки разгладились, поднялось верхнее веко... Выполните массаж с другой стороны лица.

Ежедневное выполнение этого массажа поможет вам через неделю увидеть результат, как уходят с лица мимические морщины — «гусиные лапки».

Данной техникой можно воспользоваться для проведения массажа для всего лица и почувствовать лифтинг-эффект от области декольте до макушки.

Упражнение 31. Массаж лица коконами тутового шелкопряда (лифтинг-эффект)

Наденьте на пальцы рук коконы тутового шелкопряда (в данном массаже рекомендую надеть коконы на все пальцы, чтобы соприкосновение с кожей занимало бóльшую площадь). Выполните массаж пальцами рук по массажным линиям декольте, шеи и лица.

В области декольте выполняем массаж от грудины к плечу и ключице, вверх и чуть по диагонали к плечу. Сначала с одной стороны, затем с другой.

Массажные линии на шее: по передней поверхности шеи движение идет вверх, по боковой части шеи — вниз, по направлению оттока лимфы (см. рис. 17. Классические массажные линии наименьшего растяжения кожи).

Массаж лица выполняем по знакомым линиям наименьшего растяжения кожи:

- от середины подбородка до мочки уха;
- от уголка губы до козелка;
- от крыла носа до верхней части уха;
- от средней части носа до височной впадины, межбровное пространство и лоб поднимаем вверх, скользя пальцами от переносицы вверх;
- от бровей вверх до волосяного края.

Этот массаж можно выполнять лежа, сидя, стоя (как вам будет удобнее) в течение 5 – 7 минут. Вы ощутите удивительное чувство легкости,

подтянутости. После этого массажа хочется исправить осанку и ходить с ровной спиной! Вот такой «побочный» эффект у этого массажа!

Есть еще несколько способов применять коконы в чистом виде: для протирания лица или в составе масок, предварительно измельчив их. Этим ингредиентом можно дополнить мыло, гели для умывания, кремы и многие другие средства по уходу за кожей.

Упражнение 32. Массаж лица коконами тутового шелкопряда для улучшения состояния кожи

Залейте кокон теплой водой и оставьте на 10 минут. Это позволит сделать его оболочку более мягкой и увеличить количество серицина в ее составе. Отделите, по возможности, шелковые нити с кокона (они нам пригодятся для составления маски), оставшуюся часть кокона нужно растереть деревянным пестиком до максимально мелких частиц. Добавьте порошок в воду, где размягчаются коконы.

Пока они размягчаются, время зря не теряем, очищаем кожу лица, моем руки и, как только пройдет 10 минут, надеваем на пальцы рук коконы (в данном варианте можно их надеть только на указательный палец, мне удобнее на средний и указательный).

Далее, по массажным линиям, но уже по спирали, не спеша и сильно не надавливая на кожу, выполняем массаж в течение 5 минут. Положение тела (лежа, сидя, стоя) выбирайте по желанию.

Упражнение 33. Маска из коконов тутового шелкопряда для улучшения тургора кожи

Залейте 2 – 3 кокона теплой водой и оставьте на 10 минут. Затем немного обсушите и измельчите их до порошкообразного состояния. Добавьте растительное масло из расчета 5 : 1, то есть 5 частей порошка, 1 часть масла (1 часть — это мерка, например ложка, мерный стаканчик и т. д.). Затем хорошо перемешайте массу, дайте ей постоять 2 – 3 часа при комнатной температуре, потом взбейте так, чтобы не было комочков.

После этого, используя кисточку, нанесите смесь на проблемные зоны. Начинать следует с нижней части лица, а заканчивать в области лба. Маску оставить на лице на 15 – 20 минут. Затем смыть теплой водой, на кожу нанести успокаивающий крем. Процедуру рекомендуется повторять 2 – 3 раза в неделю.

Упражнение 34. Использование шелковой нити из кокона

Промойте, обсушите, распустите коконы по возможности на мелкие шелковые нити. Затем замочите их на 1 – 2 минуты в теплой воде. Очистите кожу лица, аккуратно выложите на лицо по одной нити. Чтобы эффект от использования нитей точно вас порадовал, накройте их пищевой пленкой. В таком виде вам нужно будет посидеть около 30 минут. За это время нити практически полностью рассосутся под воздействием тепла. Поэтому все, что вам останется сделать после этого, — протереть кожу сначала влажным полотенцем, а потом сухим. Завершающий шаг — нанесение увлажняющего крема.

Воду, в которой замачивались коконы, можно не выливать. Она идеально подходит для умывания по утрам, освежая и очищая кожу.

Хранить воду нужно в холодильнике, ее можно использовать в течение 2 – 3 дней.

Упражнение 35. Разгладить «гусиные лапки» поможет тепло

Все знакомы с энергией собственного тела. Вспомните, как бежит волна тепла по телу, волна энергии и жизни. Эта энергия заряжает каждую клеточку, в ответ организм пробуждается — начинается более активный процесс обновления клеток, восстановительный, омолаживающий.

Проведем эксперимент: растирайте ладони в течение 30 секунд, затем сложите руки, как в молитве. Ощутите теплоту и энергию, переходящую от ладоней по предплечьям и дальше по всему телу. Закройте ладонями глаза, почувствуйте, как благодаря теплу и вашей энергии расслабляется круговая мышца глаза. Помогите этой мышце расслабиться, ведь именно напряжение формирует морщины на нашем лице.



Наше лицо, как и тело, любит теплое прикосновение, доставьте удовольствие своим глазам, прижмите ладони к морщинкам у глаз — и вы почувствуете, как они разглаживаются. Удерживаем ладони 1 минуту. Мышца за это время успеет отдохнуть, снимается напряжение, и морщины у глаз станут меньше. Так просто, но это действительно работает! Это несложное упражнение можно делать так часто, как вам захочется, хоть каждый час. Наслаждайтесь и выполняйте его с удовольствием.

Если эксперимент с энергией рук вам не подошел, то можно делать теплые компрессы на область глаз — там, где образуются морщины, например при помощи свежееиспользованных пакетиков чая.

Можно использовать любое тепло, которое поможет разгладить морщинки за счет снятия напряжения с круговой мышцы глаза. Время этой процедуры — от 1 до 5 минут.

Уход за кожей вокруг глаз

Очень важный фактор в борьбе с морщинками — это уход за кожей вокруг глаз.

Как в уходе за лицом, так и в области глаз соблюдаем основные правила: очищение, тонизация, увлажнение и питание.

Средства по уходу за кожей вокруг глаз будут специальные (за советом по их индивидуальному подбору надо обратиться к специалистам).

Я могу дать общие рекомендации и рецепты, которые подходят мне, и от применения которых я вижу эффект у себя и моих клиентов.

Напоминаю.

- Отечность с глаз можно снять протиранием области глаз кубиком специально приготовленного льда (сок фруктов, овощей, отвары трав).

- Подтянуть кожу около глаз можно, регулярно применяя контрастное чередование компрессов на глаза (теплые и прохладные), 4 – 6 смен. Начинать с теплых и всегда заканчивать холодными компрессами-примочками.
- Наносить крем около глаз необходимо:
 - безымянным пальцем точечными движениями от внутреннего уголка глаза по костному краю верхнего века до наружного угла глаза;
 - от внутреннего угла глаза по костному краю нижней части глазницы до внутреннего уголка глаза;
 - по массажным линиям и линиям отвода лимфы из этой области (см. рис. 17).

Далее крем необходимо вбить легкими массажными движениями все по тем же линиям.



Рис. 17. Классические массажные линии наименьшего растяжения кожи
Внимание! Нельзя:

- пользоваться спиртовыми растворами в области глаз;
- растягивать кожу в окологлазничной области;
- ходить без солнцезащитных очков.

Полезные советы

Сок алоэ очень эффективен против морщин вокруг глаз, в том числе даже при очень чувствительной коже. Поэтому просто наносим сок алоэ на кожу вокруг глаз утром и вечером, легкими, деликатными движениями.

Оливковое масло, которому уже давно поют оды француженки, также очень эффективное средство против морщин. Основное использование его сводится к ежедневным компрессам и легкому массажу проблемных зон лица утром и вечером. Кроме всего прочего, оно прекрасно питает кожу и не делает ее чересчур жирной, что особо важно для кожи вокруг глаз.

Приготовление всевозможных масок, компрессов, отваров на самом деле занимает достаточно мало времени, а их поддерживающий и питательный эффект действительно сохраняется продолжительное время. Разве не проще найти чуть больше свободного времени, чтобы позаботиться о своей красоте и молодости в более раннем возрасте, чем потом откладывать деньги на дорогие процедуры и услуги косметологов в виде инъекций, нитевого лифтинга и прочего?



Глава 9. Причины образования носогубной складки и способы ее устранения

Во время улыбки на лице, независимо от возраста, виден залом от крыла носа до уголка губы, так называемая носогубная складка. Она видна во время улыбки и у детей, и у взрослых, разница только в том, что при смене эмоций у детей она пропадает, а у взрослых — остается. Она придает лицу усталый, порой суровый вид и, конечно, не придает свежести. Начнем разбираться. Как я уже сказала, эта складка образуется при работе мимических мышц у людей абсолютно любого возраста. Особенно у людей с деформационным и уставшим морфотипом старения³. С одной стороны — в результате ослабления мышц и потери мышечного объема, с другой — от перенапряжения расположенных рядом мышечных волокон (неравномерность напряжения мышц вызывает неравномерность объема в мышечных тканях и вызывает образование морщин). Другие причины образования носогубных складок — это «стекание» жировых пакетов, изменение конфигурации челюстного сустава и, конечно же, неправильная осанка.

В результате носогубная складка становится более заметной, углубляется и закладывается в кожных тканях.

Причина 1. Потеря скулового объема

Потеря скулового объема происходит из-за ослабления большой скуловой мышцы. Она имеет жесткое крепление на скуловой кости, а второй ее конец вплетается в круговую мышцу рта (см. рис. 5, 6 в главе «Анатомия лица»). Значит, сокращаясь, она подтягивает весь мышечный объем вверх и наружу. Туда, где были в детстве пухлые щечки.

Вы знаете, что по расположению объема щек можно определить возраст человека? В детстве и юности щеки-яблочки находятся высоко, на скулах. В среднем возрасте объем опускается ниже, к середине лица, образуя носогубные складки. А у людей в возрасте максимальный объем щек опускается ниже уголков губ, в так называемых брылях.

Давайте рассмотрим, возможно ли удержать этот объем в области скул. Мышцы на лице расположены в несколько слоев. Есть глубоко расположенные мышцы, а есть мышцы, расположенные на поверхности. Поверхностная мышца, сокращаясь, удерживает объем щек наверху. Большая скуловая мышца, как ремень: затянули — держит, ослабили — все опускается. Следовательно, наша задача привести эту мышцу в тонус. К сожалению, у многих она работает только

в комплексе с другими мышцами и проработать ее отдельно составляет некоторую сложность.

Упражнение 36. Укрепление большой скуловой мышцы

Вариант 1. Спрячьте губы за зубы, зафиксируйте это положение. Тяните уголок губы к верхней части уха. Получился улыбающийся смайлик. Выполнять в динамике, медленно 8 раз, отдохнуть и повторить 3 подхода.



Внимание! Делая это упражнение, запомните ощущение при работе большой скуловой мышцы. Необходимо прочувствовать ее работу. Мышца должна устать, тогда можно переходить к более сложным упражнениям для тренировки большой скуловой мышцы.

На месте возможных кожных заломов необходимо заранее поставить и плотно прижать пальцы, чтобы предотвратить их.

Вариант 2. Спрячьте (подверните) губы за зубы, приоткройте рот и зафиксируйте это положение. Тяните уголки губ к верхней части уха. Выполнять в динамике, медленно 8 раз, отдохнуть и повторить в 3 подхода.



Внимание! Складок на коже не должно образовываться! Включайте мыслеобразы, помогайте энергетическими восходящими потоками (см. энергетический массаж в главе 2). Высокоамплитудных движений НЕТ! Есть ваши ощущения от проработки большой скуловой мышцы.

Вариант 3. Сформировать рот буквой «О». Мысленно тяните ухо по диагонали вверх и назад. Ощущайте сокращение большой скуловой мышцы. Медленно выполните 8 сокращений, удержите это положение до 8 счетов. Отдохните и выполните 3 подхода.



Внимание! Помним, что складок на коже не должно образовываться!

Причина 2. Укорочение мышцы, поднимающей верхнюю губу и крыло носа

Мышца, поднимающая верхнюю губу, имеет жесткое крепление в верхней части верхнечелюстной кости и опускается через крыло носа к верхней губе, где и вплетается в круговую мышцу рта. При сокращении эта мышца поднимает крыло носа и образует носогубную складку у крыла носа, поперечные морщины на носу — видимый эффект удлинения носа.

Соответственно, этой мышце требуется вытяжение, см. рис. 5, 6 в главе «Анатомия лица».

Упражнение 37. Вытяжение мышцы, поднимающей верхнюю губу и крыло носа

Для начала необходимо выстроить правильную осанку и расслабить жевательную мышцу (положить ладони на жевательную мышцу на 1 минуту, согреть ее).

Затем приоткройте нижнюю челюсть, сформируйте рот буквой «О».

Сконцентрируйтесь на проработке мышцы, поднимающей верхнюю губу и крыло носа. Прочувствуйте ее вытяжение и как снимается напряжение. Удерживайте 30 секунд.

Обратите внимание: верхняя губа находится без напряжения. Круговую мышцу рта у краевой части — расслабить, иначе образуются кисетные складки над губой.

Верхнюю губу тянуть вниз за зубы нельзя, цель упражнения — в укреплении и вытяжении мышц, а не растяжении кожных тканей.



Внимание! Рот широко не раскрывать (челюстной сустав не напрягать). Это распространенная ошибка!

Причина 3. Слабость малой скуловой мышцы

Малая скуловая мышца имеет жесткое крепление на скуловой кости, она вплетается в круговую мышцу рта в верхней части губы, см. рис. 5, 6 в главе «Анатомия лица». При сокращении этой мышцы образуется носогубная складка. Поэтому укрепляем ее путем вытяжения.

Упражнение 38. Проработка малой скуловой мышцы

Вытяните губы вперед, не напрягая краевую часть круговой мышцы рта. Выполните выталкивание губ 8 раз медленно и 16 раз в быстром темпе, не снимая напряжение с малой скуловой мышцы.

Сразу эту мышцу найти сложно, воспользуйтесь подсказками:

- Произнесите звук «У». Скажите: «лУчий», «чУть-чУть», «шУба» и т. д.
- Поставьте палец перед губами и потянитесь к нему губами.
- Пошлите воздушный поцелуй, точнее, выполните первую часть воздушного поцелуя.
- Вспомните, как капризничают избалованные девушки или делают селфи с вытянутыми «уточкой» губами (передразните их).
- Потянитесь вперед, как рыба-прилипала, или изобразите губами граммофончик.
- Произнесите звук «Ч» или «Ш», как будто кто-то расшумелся, а вы хотите навести порядок и призываете к спокойствию и тишине.

Напряжение должно ощущаться под носогубной складкой. Получается, что вместо углубления на кожных тканях происходит их выравнивание, этого мы и хотим добиться.

Еще одна подсказка — произнесите звук «Ё», можно проговаривать слова или петь песню с этой буквой (ёж, ёлка...).

Используйте любую из этих подсказок. Важно, чтобы не было складок на губе!



Причина 4. «Стекание» жировых пакетов на лице

Под силой гравитации идет «стекание» лица, жировых пакетов. Справиться с этой проблемой поможет массаж. Классический ежедневный и формирующий массаж.

Упражнение 39. Классический массаж

Массаж выполняется по линиям наименьшего растяжения кожи (см. рис. 17 в главе 8). Эти линии называются массажными, или линиями Лангера, они идут по направлению от оси симметрии лица к наружной части:

- первая линия: от подбородка к мочке уха;
- вторая линия: от уголка губы к козелку;
- третья линия: от крыла носа к верхней части уха;
- четвертая линия: от середины лба к височной части.

Массаж хорошо совмещать с нанесением крема.

- Нанесите на подушечки пальцев крем.
- Точечными движениями, по массажным линиям нанесите крем на лицо.
- По каждой линии сделайте по 3 – 4 повторения, с легкой фиксацией в конце линии.
- Вбейте легкими движениями крем по массажным линиям. По каждой линии по 3 – 4 повторения, с легкой фиксацией в конце линии.
- Похлопывающие движения ладонями по массажным линиям. По каждой линии по 3 – 4 повторения, с легкой фиксацией в конце линии.
- Похлопывающий массаж подъязычной зоны тыльной стороной ладони в течение 15 секунд.
- «Пальцевый душ». Легкими движениями по массажным линиям выполнить движения пальцами рук, имитируя игру на фортепьяно. По каждой линии по 3 – 4 повторения, с легкой фиксацией в конце линии.
- «Пальцевый душ». Вокруг глаз по костному краю глазницы и дополнительно у наружного края глаза.

Внимание! Выполнять массаж необходимо ежедневно!

Упражнение 40. Формирующий массаж лица

Основанием ладони выполнить перекаты кистей рук по массажным линиям (по линиям Лангера). По направлению от оси симметрии лица к наружной его части:

- первая линия: от подбородка к мочке уха;

- вторая линия: от уголка губы к козелку;
- третья линия: от крыла носа к верхней части уха.

Выполнять медленно, по 3 – 4 повторения по каждой линии. Без растяжения кожи и образования складок на лице!



Причина 5. Возрастные изменения строения челюстного сустава

Нижняя челюсть — единственная подвижная кость на лице. Движения выполняются за счет сокращения скелетных мышц. Вперед — назад, вправо — влево, вверх — вниз. Два первых движения выполняются крайне редко, поэтому не работающая латеральная и медиальная крыловидные мышцы теряют свой тонус и сокращаются, сохнут (как и все неработающие мышцы). Следовательно, край нижней челюсти поднимается вверх, уменьшая расстояние от скулы до края нижней челюсти. Жевательная мышца может сократиться и стать меньше, а вот кожа на лице — нет. Ее становится как будто больше, и она уходит в носогубную складку и в марионеточную складку.

«Звезды» пользуются таким трюком: чтобы выглядеть моложе, необходимо представить, что между коренными зубами у вас помещена монета ребром, и все время держать это расстояние, не смыкая зубы. Таким образом идет процесс вытяжения и снятия напряжения с жевательной мышцы (спазмирование жевательной мышцы одна из самых распространенных проблем этого века).

Упражнение 41. Вытяжение жевательной мышцы, снятие напряжения с челюстного сустава

Помним про правильную осанку. Представьте, что на краю нижней челюсти у вас помещены гири. Они тянут вниз всю челюсть (а не переднюю часть, не открывайте рот, а опускайте всю челюсть вниз). Это упражнение иногда называют «лифт». Вы понимаете — опускаться лифт должен ровно, а не с перекосом. Упражнение сложное, постарайтесь уйти в свои ощущения и почувствовать вытяжение жевательной мышцы. Выполнять в течение 1 минуты. Отдых, и повторить 3 раза.



Внимание! Мимические мышцы лица не работают.

Упражнение 42. Вытяжение жевательной мышцы, снятие напряжения с челюстного сустава

Правильная осанка. Язык поместить на верхние зубы, как бы обнять их языком. С усилием прижать широким языком зубы. Мышцы лица расслаблены. Верхняя губа без напряжения. Удерживать это положение в течение 1 минуты.



Выполнять упражнения необходимо ежедневно. Это кропотливая работа, но приятная, так как скоро вы заметите, что складки становятся более мягкими и лицо молодеет.

Снять напряжение с жевательной мышцы можно теплом своих рук, но не всегда в течение дня есть время, чтобы остановиться и посвятить минутку себе. Мы живем в очень быстрый век с ощущением, что ничего не успеваем. Поэтому я люблю упражнения, которые можно выполнять попутно, параллельно с другими делами. Сейчас я хочу предложить вам упражнение на расслабление жевательной мышцы и проработки височно-нижнечелюстного сустава с помощью винной пробки. Именно винной, а не из-под шампанского, здесь важен размер. А материал — пробковое дерево, чтобы не испортить эмаль зубов.

Упражнение 43. Упражнение с винной пробкой для снятия напряжения с жевательной мышцы

Приоткройте челюстной сустав, поместите фалангу пальца между зубами. Комфортно? Поместите две фаланги пальцев между зубами, три... Обычно

дальше теряется состояние комфорта в работе челюстного сустава. Запоминайте это раскрытие, это пригодится в дальнейшем, когда мы проведем эксперимент.

Поместите винную пробку между зубами. Сжимать не надо, легко держим зубами, мышцы лица, в том числе и круговая мышца губ, расслаблены. Ходим с пробкой 5 минут, если комфортно, можно дольше — 10 – 15 минут.

Вынимаем пробку. Закрываем глаза, уходим в ощущения.

Анализируем:

- состояние жевательной мышцы (тепло, расслабление, наполнение, распирающее...);
- состояние височно-нижнечелюстного сустава (расслаблен, спокоен, снято напряжение);
- положение задних зубов относительно друг друга (плотно сжаты или есть расстояние между зубами и не хочется их соединять). Если расстояние между зубами увеличилось, соответственно, увеличился объем лица и меньше стали носогубные складки. Этого я и хотела добиться.

Теперь проверяем раскрытие височно-нижнечелюстного сустава после снятия напряжения с жевательной мышцы. Помещаем между зубами три фаланги пальцев, легко? Если чувствуете, что можете больше — проверять это не обязательно. Важно понимать, что упражнение с пробкой стало для вас любимым и легко выполнимым.

У меня пробки разложены везде: на кухне (когда я готовлю), в машине (когда пробки на дорогах), у компьютера (когда занимаюсь), попробуйте и вы. Работа с пробкой — замечательное упражнение, но в людном месте его не всегда удобно выполнять.

А сейчас поделюсь с вами еще одним упражнением-невидимкой. Выполняя его, вы снимете напряжение с жевательной мышцы, увеличите расстояние между задними зубами и улучшите состояние носогубных складок, а еще подтянете второй подбородок, улучшите состояние кожи шеи и области декольте.

Заинтриговала?





Упражнение 44. Для снятия напряжения с жевательной мышцы

Правильная осанка. Обратите внимание на положение языка в полости рта в спокойном состоянии до начала выполнения упражнения. Запомните это положение.

Правой боковой поверхностью языка нажмите на верхние зубы с правой стороны. Затем левой боковой поверхностью языка нажмите на верхние зубы с левой стороны. Продолжайте выполнять упражнение, нажимая то слева, то справа. Выполняем упражнение в ритме марша в течение 1 минуты.

Меняем направление работы языка. Мысленно делим язык по длине на четыре части: кончик языка, $1/3$ языка (по длине), $1/2$ языка и корень языка. Прижимаем кончик языка к верхним альвеолярным отросткам. Затем точкой $1/3$ языка прижимаемся к верхнему твердому нёбу, после точкой $1/2$ языка (по длине) прижимаемся к верхнему твердому нёбу.

Продолжаем поочередно языком нажимать на эти точки: 1, 2, 3 и опять 1, 2, 3... Скорость нажатия неважна, главное, чтобы вы правильно нашли эти точки на языке. Выполняем в течение 1 – 3 минут.

Закончили. Отдохните, закройте глаза, уйдите в ощущения. Где находится сейчас ваш язык? В каком состоянии находятся височно-нижнечелюстной сустав и жевательная мышца? Мышца расслаблена, сустав спокойный, язык прижат к верхней твердой челюсти. С удовольствием дарю вам это упражнение. Пользуйтесь, не ленитесь и будьте здоровы, красивы, молоды и счастливы.



Глава 10. Кисетные морщины и объем губ

В этой главе я хочу подробно и в деталях разобраться, что надо делать и чего не надо делать, чтобы сохранить объем губ и их свежесть. Ведь, встречаясь с человеком, мы в первую очередь смотрим ему в глаза, считывая в них о его самочувствии, настроении, характере, намерениях. Общаемся дальше, и волей-неволей наш взгляд начинают притягивать губы, они также рассказывают о прошлом, настоящем и будущем. Как бы искусно ни был нанесен макияж, истонченные, поджатые, потерявшие объем губы расскажут о вашем душевном состоянии, внутренней дисгармонии или изнуряющем образе жизни.

Я хочу рассказать вам, почему так происходит, чтобы вы нашли причины изменений и убрали их, или просто смогли сохранить ту невероятную красоту, которую подарила нам природа — трепетные, чувственные, сексуальные, зовущие, манящие, наполненные, четко очерченные, выразительные губы. Сколько поэтических сравнений: лепестки роз, зефир, сладкие как мед, карамельки... Хотите иметь всю жизнь такие губы? Это реально! Начинаем разбираться.

Психоэмоциональное состояние — это одна из главных причин состояния мышечных тканей и работы системы кровообращения, которые и влияют на объем губ. Вспомните свое состояние, когда вы приняли серьезное решение и начинаете его реализовывать, когда вы рассержены, опечалены, страдаете, сосредоточены. Обратите внимание на напряжение в круговой мышце рта, она сокращается, становится меньше, губы поджимаются, красивый контур губ пропадает. Вам нравятся губы в таком состоянии?

Разбираемся дальше: мышца сжата, следовательно, ухудшается кровообращение и теряется не только объем, но и цвет губ.

Еще эксперимент — вспомните состояние, когда вы любуетесь на себя в зеркало, наслаждаясь своим отражением (даже если вы этого никогда не делали, смело представляйте!), можно представить, что вы в отпуске, спа-салоне, на массаже... какое состояние губ — расслабленное! Еще можно представить, что говорите близкому человеку слова любви. Губы сохраняют свой объем и кажется, что становятся еще больше, они наполнены. Правда, есть такое ощущение. А теперь вам нравятся ваши губы?

Делаем вывод. Напряжение мимических мышц лица вызывает их сжатие, укорочение, ухудшение в них циркуляции крови. Это, в свою очередь, ведет к ухудшению состояния связочных структур (каркаса лица) и работу капилляров, которые питают кожу лица, тем самым ухудшая состояние и цвет кожных тканей.

Жить без эмоций невозможно, надо быть живым человеком и эмоционально реагировать на жизненные ситуации, сейчас никто не хочет сделать из вас фарфоровых безэмоциональных кукол, нет, но важно понять: восстанавливая, увеличивая объем губ естественным путем, необходимо начинать со снятия напряжения и расслабления этой мышцы.

Теперь понятно, что вторая причина уменьшения объема губ — уменьшение циркуляции крови в круговой мышце рта за счет ее сжатия, в результате наших эмоций и привычек.

Рассмотрим, какие бывают привычки, когда сжимаем губы: сигарета, коктейль, смузи через трубочку, негативные эмоции, плохая дикция, непонятная речь.

Немного подробнее о дикции и артикуляции. Выполните задание: отложите книгу, подойдите к зеркалу и поговорите с собой, расскажите о ваших планах или о том, что вы сделали за сегодняшний день. Смотрите на верхнюю губу, на

ее движение. Она активно двигается или лишь чуть-чуть при некоторых звуках? Обратите внимание на окружающих вас людей, как у них обстоят дела с артикуляцией.

Как же вы удивитесь, заметив, что верхняя губа у многих при разговоре практически не шевелится, мышца не работает, она ленивая! А про работающую и не работающую мышцу мы уже говорили много, когда сравнивали людей, ведущий активный, спортивный образ жизни и празднично лежащих на диване перед телевизором.

Упражнение 45. Увеличиваем объем губ с помощью артикуляции

Встаньте перед зеркалом и активно произнесите любую скороговорку, которая вам нравится. Для нашего случая это будет не скороговорка, а чистоговорка. Слова нужно произносить четко, внятно, проговаривая каждый звук. Не обращайтесь внимания, если вам кажется, что вы говорите как-то непонятно и смешно, пусть по максимуму работают губы и круговая мышца рта.

Разговаривайте так в течение 5 минут. Уверю — это не так легко, как кажется. Готовы на эксперимент? Начинаем.

От топота копыт пыль по полю летит.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Купи кипу пик, пик кипу купи! Купи кипу пуха, кипу пуха купи!

Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.

Хвалю халву.

У Феофана Митрофаныча три сына — Феофанычи.

Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.

Рододендроны из дендрария даны родителями.

Сидел тетерев на дереве, а тетёрка с тетеревятами на ветке.

Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.

Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.

Около кола колокола, около ворот коловорот.

Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.

На дворе трава, на траве дрова — раз дрова, два дрова, три дрова. Не руби дрова на траве двора.

На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.

Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали, лавировали да не вылавировали.

«Расскажите про покупки». — «Про какие про покупки?» — «Про покупки, про покупки, про покупочки свои».

Король-орёл.

Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.

Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: грабь граблями гравий, краб!

Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.

Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.

Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши. Становись скорей под душ, смой с ушей под душем тушь! Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше.

Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши!

Поезд мчится, скрежеща: ж, ч, ш, щ, ж, ч, ш, щ.

Вы малину мыли ли? Мыли, но не мылили!

Однажды был случай в далеком Макао: макака коалу в какао макала, коала лениво какао лакала, макака макала, коала икала.

Ехал грека через реку, видит грека — в реке рак, сунул грека руку в реку, рак за руку греку цап!

Скороговорун скороговорил скоровыговаривал, что всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь, но, заскороговорившись, выскороговорил, что все скороговорки перескороговоришь, да не перевыскороговоришь.

Стеша спешила, рубашку сшила, да поспешила — рукав не дошила.

Получилось четко прочесть и проговорить каждый звук? Что сейчас происходит в средней части лица? Прислушайтесь к состоянию своего лица: оно будто просыпается, явное ощущение притока крови к губам, уменьшение носогубной складки и увеличение объема губ. Нравится такое состояние? Удивительно, но после такого упражнения не хочется поджимать губы.

Выполняйте это упражнение каждый день! Если не запомнили все скороговорки, тогда просто рассказывайте себе у зеркала распорядок дня на сегодня, делитесь своими мечтами, планируйте события, только с хорошей артикуляцией.

Задание несложное, вы можете выполнять его, занимаясь с детьми, ведь вместе учить скороговорки еще веселее.

Теперь вы знаете: не важно, что говорить, важно как.

Упражнение 46. Расслабляем круговую мышцу рта

Любая мышца требует расслабления, а особенно круговая мышца рта.

Через расслабленные губы сделайте выдох, чтобы при этом вибрировала верхняя губа.

Выполнить 4 раза.

Если вибрирует нижняя губа и в уголках рта образуются заломы, поставьте указательный палец параллельно нижней челюсти под уголок губы.

Выполнить 4 раза.



Обратите внимание: чтобы не напрягался подбородок, поместите указательные пальцы чуть ближе к центру.

Выполнить 4 раза.

Понравилось? Голова не кружится? У многочисленных моих клиентов такое случалось от большого рвения. Ведь если дуть, так дуть! А потом голова кругом, некоторых даже подташнивает. Нам эффекта такого не надо, поэтому выполняем то количество раз, которое обозначено в книге.

Ошибка думать, что чем сильнее, тем лучше. Уверяю — нет. Проведем еще один эксперимент: будем петь мелодию из песни через расслабленные и вибрирующие губы.

Чтобы легче было вспоминать песни, я перечислю те, которые вы точно знаете.

«В лесу родилась елочка...»

«Песня бременских музыкантов» («Ничего на свете лучше нету...»)

«Спокойной ночи, малыши!»

«Песня мамонтенка».

Выбирайте любую песню, которую вы знаете. Смотрите, как будет весело играть с родными в «угадай мелодию».

Упражнение 47. Массаж губ

Самый известный и доступный способ увеличить объем губ — это массаж. Щипковым приемом массируем верхнюю губу, проходя от одного угла рта до другого. Если у вас есть кисетные морщинки, то поставьте правую и левую руки с защипом верхней губы вместе, едва уловимым движением потяните руки в стороны и переставьте на соседнее место, проработайте всю верхнюю губу. Таким образом вы раскрываете места, где образовались заломы, улучшаете циркуляцию крови и восстанавливаете объем губ.



Можно повторить с нижней губой. Однако теперь направление массажа будет от центра к периферии, так как лицо с возрастом центрируется, это заметно на нижней губе (в середине она большая, плотная, а к уголкам губ потоньше). Следовательно, работать с нижней губой необходимо по направлению от середины к уголкам губ.

Выполнять в течение 30 – 60 секунд каждый день (лучше утром).

Упражнение 48. Возвращаем губам четкий контур

Это упражнение вернет четкий контур кайме губ. Указательный палец укладываем над верхней губой. Большим пальцем легко зацепляем губу и как бы

заворачиваем ее, укладываем на указательный палец. Мои ученики называют этот прием «лепим вареники». Да, очень похожее движение.

Выполняем в течение 30 – 60 секунд каждый день (лучше утром).



Сделали? Правда, даже не хочется ничего говорить? Хочется только любоваться своими новыми губами. И, о чудо! — и лицо расслаблено, и морщин заметно меньше. Да! Это бонус работы с губами.



Глава 11. Нос моей мечты, или Как избежать возрастных изменений формы носа

В течение жизни нос претерпевает изменения, он меняет свою форму. Почему? Давайте снова откроем атлас анатомии лица (см. Анатомия лица, рис. Мышцы лица (профиль)).

Носовая кость находится в верхней части носа, далее идет хрящевая часть: верхний латеральный хрящ, крыльчатый хрящ и более мелкие хрящи: четырехугольный хрящ, сесамовидный и др. Все мышцы носа четко отделены друг от друга: носовая мышца, поперечная часть, дилататор ноздрей, компрессор ноздрей, носовая мышца, крыльчатая часть.

Мышцы покрыты очень тонким образованием, формирующим поверхностную мышечно-апоневротическую систему. Мышцы носа соединены с пирамидальной мышцей, мышцей, поднимающей верхнюю губу и крыло носа, круговой мышцей рта, мышцей, опускающей перегородку носа. Все эти мышцы влияют на формирование носа в течение всей жизни. От эмоций и различных напряжений мышц носа и связанных с ними мышц и происходят изменения.

Сейчас даю вам минуту, чтобы вы увидели, какие эмоции заставляют напрягать мышцы носа. Смело стройте гримасы себе в зеркале и отмечайте, какая мышца при этом работает. Могут подниматься и опускаться крылья носа, может, вы умеете расширять ноздри, отлично! Только поперечная мышца носа остается без нагрузки. Давайте проверять: нарисуйте мягким карандашом для макияжа на своем лице поперечную мышцу носа, прорисуйте ее с волокнами, чтобы понимать, что работа мышцы — это ее сокращение. Теперь повторите ваши эмоции. Убедились — самая главная мышца носа, которая удерживает хрящевидную структуру носа, практически не работает. Мышца слабая, не держит форму носа, и он видоизменяется с течением жизни.

Вторая причина видоизменения носа — это его отечность. Давайте порассуждаем: у лимфосистемы нет мотора, который ее двигает, в отличие от кровеносной системы, у которой есть мотор — сердце. Лимфа течет за счет работы мышечных тканей (за счет их сокращения). Если мышцы в какой-то области плохо работают, то там возникает скопление жидкости, то есть отечность. Звучит странно: отечность на кончике носа. Но ведь так и есть. Многие люди, приглядевшись к своему лицу, могут заметить, что кожа на носу имеет поры более крупные, чем на лбу и щеках. Укрупненные поры показывают, что пора заняться центральной частью лица, ведь к носу прикреплены практически все мышцы средней и нижней частей.

Нос — центральная часть лица, ему посвящают, поэмы, песни, стихи, балет. Многие фамилии имеют общий корень — «нос»: Ломоносов, Курносов, Носик, Носов...

А сколько «носатых» поговорок:

Всякая птица своим носом сыта.

Этот нос для двоих рос, а одному достался.

Береги нос в большой мороз.

Куда шестом не достанешь, туда носом не тянись.

Не тычь носа в чужое просо.

Кабы у дятла не свой нос, никто бы его в лесу не нашел.

Нос на троих рос, а одному достался.

Большой нос хорошего лица не испортит.

Нос вытащил — хвост увяз, хвост вытащил — нос увяз.

Нос задирает, а в голове ветер гуляет.

Нос — что и багра не надо.

Нос крив, и нрав не прав.

Нос крючком, борода клочком.

Нос курнос, а рыло дудкой.

Нос не по чину.

Нос поднял, а сапоги на посохе.

Нос с локоть, а ума с ноготь.

Приступая к упражнению, обратите внимание, как будут расслабляться лоб, межбровное пространство, глаза, щеки, рот, подбородок. Больше не буду отвлекать, скорее приступайте к выполнению упражнений.

Итак, вы на собственном эксперименте поняли, что мышца носа сама по себе практически не работает и не может удержать хрящи, формирующие спинку носа, поэтому он опускается вниз. Следовательно, необходимо эту мышцу укреплять.

Упражнение 49. Укрепление мышц носа. Поднятие кончика носа

Изобразите губами букву «О».

Поставьте палец под кончик носа.

Верхнюю губу немного опустите вниз.

Почувствуйте, как кончик носа толкает палец.

Выполнить 16 раз.



Внимание! Следите за подъязычной зоной: вторых подбородков не должно образовываться (если они есть, то обратите внимание на осанку), на лице складок не должно быть.

Кожа на лице не растягивается. Рот постоянно удерживает букву «О». Палец стоит под кончиком носа, а не на его основании.

Упражнение 50. Укрепление мышц носа. Формирование спинки и кончика носа

Поставьте пальцы у крыльев носа, зафиксируйте их положение. Крыльями носа, напрягая крыльную часть носовой мышцы, толкайте пальцы в стороны. В школе актерского мастерства эта мимика называется эмоцией крайнего гнева. Вспомните, как некоторые люди умеют раздувать ноздри — вот-вот, вам надо повторить то же самое. При выполнении упражнения наблюдайте за изменением контура носа. Он становится более очерченным, чем ранее. Пробуждайте мышцы носа постепенно, с каждым разом выполнять упражнение будет все легче и легче. Выполнять по 16 раз, 2 раза в день.



Если при выполнении упражнения возникли трудности и вы не можете прочувствовать работу этой мышцы, значит, нарушена нервно-мышечная связь. Не расстраивайтесь, этой беде можно помочь. Слегка подтолкните пальцами крылья носа друг к другу несколько раз подряд, затем постарайтесь найти обратную связь (чтобы мышцы толкнули ваши пальцы). Таким образом вы разбудите эти мышцы и сформируете нос вашей мечты без ринопластики.

Упражнение 51. Массаж носа

Вариант 1. Разучим несложное упражнение, которое называется «Карусель».

Расслабьте мышцы лица, чуть приоткройте рот и немного наклоните голову вперед. Указательные пальцы поставьте на крылья носа и выполните круговые движения снизу-вверх, каждый раз задевая кончик носа и поднимая его чуть вверх. Чуть постукивая пальцами снизу под кончиком носа, смотрите, чтобы не закладывалась морщинка на носу от вашего чрезмерного усилия.

Всегда помните про три золотых правила фейс-фитнеса:

1. Понимаю, что делаю.
2. Выполняю вполсилы.
3. Никаких кожных заломов при выполнении упражнений.

Выполняйте это упражнение, полностью расслабившись, в течение 1 минуты. Затем опустите руки и (самое главное) запомните ваши ощущения после массажа. Дайте себе время прислушаться к себе: идет вибрация на всю среднюю часть лица; снимается напряжение с области межбровья, глаз, носа, щек; расслабляется зажатость губ и появляется приятная расслабленность по всему лицу, позитивная энергия наполняет вас.

Выполняйте этот массаж в любое время, когда почувствовали напряжение.

Вариант 2. Поднимите руки на уровень носа, указательными пальцами поочередно (то правой, то левой рукой) от переносицы начните рисовать елочку, сверху вниз. Легко касайтесь мягких тканей носа, скользите легко, быстро. Выполняйте это движение в течение 1 минуты. После этого опустите руки, прислушайтесь к ощущениям, вызванным этим массажем.

Выполнять массаж можно в любое время, когда почувствовали напряжение.

Выводы

При регулярном выполнении эти упражнения помогут сформировать нос вашей мечты, увеличить кровообращение в центральной части лица, снять напряжение с окружающих эту зону мышц, улучшить лимфоотток. А также улучшить общее самочувствие и настроение.



Глава 12. Складка под нижней губой

Поговорим о такой маленькой, едва заметной складке под нижней губой. Из-за чего она образуется и к каким визуальным изменениям она приводит. Для того чтобы понять, куда движутся кожные и мышечные ткани, обратимся к анатомии, см. рис. 6 в главе «Анатомия лица», найдите на рисунке подбородочную мышцу.

Подбородочная мышца имеет жесткое крепление под губой, вторым концом она вплетается в кожные и соединительные ткани подбородка, в самой выступающей части. При сокращении этой мышцы подбородочная часть поднимается вверх, образуя неровную бугристую поверхность на подбородке (похоже на целлюлит), и вызывает залегание складки под губой (см. рис. 18 (1) и (2)). Казалось бы, ничего страшного, но именно поднятие подбородка вверх создает видимое опущение уголков рта вниз, тем более этому способствует и мышца, опускающая угол рта.



Рис. 18. Образование марионеточной складки и складки под губой (1)

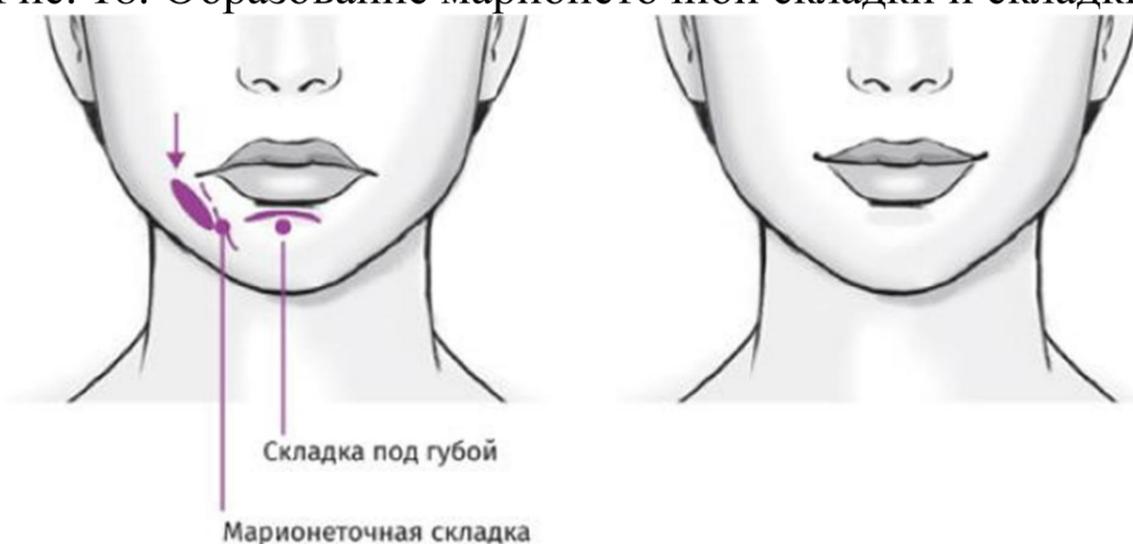


Рис. 18. Образование марионеточной складки и складки под губой (2)

В силу привычки подбородочная мышца всегда находится в перенапряжении, следовательно, первое, чем надо заняться, это снять напряжение и расслабить эту мышцу.

Упражнение 52. Разглаживающий массаж подбородочной мышцы

Большими пальцами упираемся в костный край нижней челюсти, боковой поверхностью указательных пальцев скользим вниз, к большим пальцам. Нажим на ткани средний, не ставим синяков, но и поглаживающее движение здесь не годится. Итак, с нажимом средней жесткости выполняем разглаживающий, разминающий массаж подбородочной мышцы. Выполнять можно симметрично — скользя вниз пальцами, а также асимметрично — поочередно опуская то правый, то левый палец.

Делайте массаж до ощущения, что мышца расслабилась, примерно 30 – 60 секунд. Выполнять ежедневно.



Упражнение 53. Расслабляем подбородочную мышцу

Под уголком губы двумя пальцами делаем глубокий вертикальный зажим — создаем вертикальную складку из кожи, мышц и соединительных тканей до надкостницы. Контролируйте свои силы, сильных болевых ощущений быть не должно, если очень больно — ослабьте образовавшийся валик, чуть расслабьте пальцы.

Удержите складку 2 – 3 секунды, выполните перекат этого валика вправо. Выполните такой же перекат в другую сторону, делая перекат по морщинке, складке под губой. Выполните перекат 8 раз. Отдохните.

Выполните базовое упражнение «Буква О» с акцентом на подбородочной мышце, цель — ее расслабить. Затем повторите перекаты, которые мы только что разучили.

Выполнять ежедневно.



Упражнение 54. Приводим подбородочную мышцу в нормотонус

Зафиксируйте пальцами рук подбородочную мышцу. Фиксация может быть любой: подушечками, фалангами пальцев, ладошкой, кулачком — как вам удобно.

Поднимайте вверх середину нижней губы. Видимого подъема губы может не быть, но ощущения работы мышцы есть. Это правильное выполнение

упражнения. Почувствовали работу мышцы? Выполните 20 раз. Отдохните и сделайте еще 2 подхода. Выполнять ежедневно.



Выводы

Этим упражнением вы приведете мышцу в нормотонус, снимете с нее напряжение, увеличите ее эластичность. Благодаря работе с подбородочной мышцей увеличивается приток крови, отток лимфы, улучшается состояние кожных тканей, и подбородок не выглядит «сморщенным яблочком» со складкой под губой. Теперь подбородок не выдаст наш возраст и напряжение.



Глава 13. Брыли, марионеточные складки и овал лица

С возрастом лицо меняется. Особенно эти изменения видны у людей с уставшим или деформационным морфотипом старения: опускаются уголки губ, образуя печальное выражение лица, появляются марионеточные складки, формируются брыли.

Чтобы приостановить этот процесс, необходимо понимать, почему это происходит. Вы уже готовы разобраться и найти именно свои причины изменения лица, тогда начинаем.

Причина 1. Ослабевают мышечный каркас — и лицо «опускается»

Как обычно, сначала рассмотрим анатомию лица, см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди).

Мы видим, что рот окружен мимическими мышцами, волокна которых расходятся во все стороны. Основная часть губ образована круговой мышцей рта, а стенки ротовой полости образованы круговой мышцей рта и щечными мышцами. Это отдельные мышцы, но их можно считать единой функциональной системой соединяющихся мышечных волокон.

Щечная мышца расположена во внутренних слоях щечной массы, ближе всего к зубам, см. рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку). Она помогает перемещать во рту съедаемую пищу. У тех, кто занимается на духовых инструментах, выдувает стекло и т. д., то есть у тех, кто постоянно работает щечной мышцей, она находится в тонусе, у остальных людей — увы, это нерабочая мышца. Соответственно, слабость щечной мышцы приводит к обвисанию щек и образованию брылей.

Вторая мышца, на которую необходимо обратить внимание, — это мышца, поднимающая уголок рта (см. рис. 5, 6 в главе «Анатомия лица»). Свое жесткое крепление она имеет на кости верхней челюсти, мягкое вплетение — уголок рта. Значит, при сокращении этой мышцы уголки губ должны подниматься вверх, а не опускаться и образовывать марионеточную складку на лице.

Найдем на лице эти мышцы.

Упражнение 55. Укрепление щечной мышцы

Продезинфицируйте пальцы рук. Сомкните зубы, поместите большой палец на боковую поверхность щеки, поверх зубов. Прижмите щекой палец к зубам. Старайтесь прижать первую фалангу пальца к зубам. Удерживать 1 минуту.



Старайтесь это делать не губами (помните, что губы расслаблены), работаем щекой.

Подсказка: представьте, будто рассасываете конфетку, вам нужно это «подсасывающее» движение. А еще можно вспомнить, как губами делают «рыбку», при этом втягивая щеки вовнутрь. Вот, еще немного представления — и уже все начинает получаться.

Поздравляю, вы познакомились со щечной мышцей! Повторите это упражнение с одной и с другой стороны. Выполнять его рекомендую ежедневно.

Упражнение 56. Укрепление щечной мышцы (усложненное)

Изобразите ртом букву «О». Поместите указательные пальцы внутрь рта, соединив ладони тыльной стороной. Указательные пальцы лежат между щекой и зубами, тыльная сторона указательного пальца упирается в зубы.

Зафиксируйте положение, проверьте, нет ли складок на лице. Далее согните указательные пальцы в первой фаланге. Почувствуйте, что палец будто куда-то провалился, этот провал и есть — слабая щечная мышца.

Стараясь удержать в тонусе щечную мышцу, толкаем ее пальцем, щека при этом сопротивляется, работаем на сопротивление. То есть напрягаем щечную мышцу, потом пытаемся согнуть фалангу указательного пальца (понятно, что он сильнее щеки и согнется), но вы четко фиксируете нагрузку, чтобы потренировать мышцу щеки, а не убедиться, что перед вами слабый противник.

Представьте, что вы с малышами играете в перетягивание каната. Ваша цель не победить, а укрепить мышцы малышей. Так и в нашем упражнении цель — укрепить мышцу щеки, значит, палец будет «думающим старшим помощником».



Упражнение сложное и по ощущениям, и по технике выполнения, но когда вы научитесь его делать, результат на лице не заставит вас ждать. Щеки и овал лица подтянутся, восстановится кровообращение в средней части лица, улучшится цвет кожи. Скажу больше — вам не придется следить за осанкой, она у вас будет идеальная!

Упражнение 57. Разглаживание марионеточной складки изнутри (интраоральный массаж)

Большой палец правой руки поместите в рот с левой стороны, у нижней челюсти. Снаружи пальцы правой руки поставьте на марионеточную складку и «стекающую» часть лица (брыли).

Проминающим движением большим пальцем разминайте уплотнения. Ваша задача — выровнять всю поверхность щеки. Кожа только повторяет контуры мышц и «стекающие» жировые пакеты. Поэтому нужно изнутри выравнивать всю поверхность, как утюжком.

Массаж лучше выполнять, двигаясь пальцем снизу-вверх, в течение 1 минуты. Выполните массаж с правой и левой стороны.

Внимание! Все давление идет от большого пальца, изнутри. Снаружи кожу не растягивать!



Упражнение 58. Укрепление мышцы, поднимающей угол рта

Втяните уголки губ в себя, почувствуйте в уголках губ уплотнения.

Подсказка: представьте, будто вы положили в рот дольку лимона. Рассасывая воображаемый лимон, находим уплотнения в уголках губ.

Поднимите уголки губ вверх. Образующиеся заломы на коже лица обязательно фиксируйте пальцами.



Выполнять в динамике 16 раз.

Подсказка: если никак не получается прочувствовать работу этой мышцы, то втяните уголки губ вовнутрь, поставьте на них пальцы и помогите ими приподнять уголки губ. Помогите разбудить мышцу, восстановите нервно--

мышечный импульс. Раз сигнал не идет из мозга, пойдём от работы мышц для её реанимации. Выполнять легко, пока под пальцем не почувствуете импульс.

Внимание! При выполнении упражнений не должно быть болевых ощущений. Кожу лица не растягивать и не закладывать новых морщин. Все заломы, образующиеся во время выполнения упражнений, четко фиксируйте пальцами. Помните 3 правила фейс-фитнеса? Вот и отлично, не забывайте их.

Если сразу не ощутили работу этой мышцы, то не надо усердствовать и работать над ней 15 минут и более, достаточно тренировать её по 1 минуте, но регулярно!

Причина 2. «Стекание» жировых пакетов, расположенных под кожей

Немного анатомии: на лице есть связки, которые идут от надкостницы и проходят под прямым углом все мягкие слои лица: это мышечные волокна, соединительные ткани, жировые прослойки и т. д. См. рис. 12. Связочный аппарат лица.

Есть ложные связки, они идут только через мягкие ткани, в поперечном направлении. Вот именно по этим ложным связкам и идет «стекание» жировых пакетов. Внимательно посмотрите — образуется пакет, значит, делаем вывод: массаж можно производить только в этом пакете, перетащить из одного пакета в другой мягкие ткани невозможно!

Размышляем логически: работой мышечных тканей здесь не помочь, значит, необходим массаж. А именно — разминающий массаж, который поможет сделать мягче уплотненные места на лице и распределить их более ровно. Соответственно, устранить брыли и марионеточные линии.

Упражнение 59. Формирующий массаж нижней части лица

Вариант 1. Соедините большой и указательный пальцы одной руки между собой. Прижмите к краю нижней челюсти так, чтобы подушечка большого пальца находилась под нижним краем челюсти, а подушечка указательного — на переднем крае нижней челюсти. Выполните нажим пальцами, обхватывая край нижней челюсти, делая проминающий массаж.

Затем переставьте пальцы на 1 мм в сторону, повторите нажим. Двигаемся от центральной оси симметрии лица к наружной части. Если где-то возникли болезненные ощущения, это место следует дополнительно проработать.

Выполнять в течение 30 секунд.

При выполнении массажа обратите внимание на проработку того места, где находится начало мышцы, опускающей нижнюю губу, и мышцы, опускающей угол рта. В этом месте вы найдете самый большой переход от пустоты тканей под пальцем до явного уплотнения (бугорка). Ваша задача (особенно на первых этапах) — постараться мягко размять это место и сделать его равномерным, безболезненным. Не забывайте: работаем только по направлению от середины к периферии. Не торопитесь, первый этап в данном массаже самый важный, не старайтесь идти дальше, прежде чем хорошо отработаете этот.

Очередной раз напоминаю, что никакой боли, силы, быстрых движений быть не должно. Движения только обдуманные, помним первое правило фейс-фитнеса: понимаю, что делаю.



Вариант 2. Выполнять так же, как и в первом варианте, но указательный палец согнуть и выполнять массаж фалангой пальца.



Вариант 3. Выполнять разминающий массаж основанием ладони, перекатывая ладонь по нижней части лица от середины к периферии. По всей нижней части в течение 1 минуты симметрично двумя руками.



Выводы

Выполняя упражнения, массаж и уход за кожей лица, вы сможете укрепить мышцы щек и приостановить «стекание» жировых пакетов. Сможете приподнять уголки губ и разгладить марионеточные складки. Не забывайте

о сбалансированном питании, питьевом режиме, усиленной физической нагрузке и режиме отдыха.



Глава 14. Впалые щеки

С возрастом щеки теряют объем, становятся впалыми, а под глазами образуются провалы. Лицо выглядит изможденным и печальным, усталый взгляд. Давайте разберемся, как решить эту проблему с помощью зарядки для лица. Посмотрите на рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку), найдите щечную мышцу. С ней мы уже работали и будем работать еще — снимем зажимы и запустим в работу среднюю часть лица. В этом нам поможет мышца, поднимающая верхнюю губу, малая скуловая мышца (см. рис. 5. Мышцы лица (вид спереди)).

Мышца, поднимающая верхнюю губу, имеет жесткое крепление к верхнечелюстной кости, а вторым концом она вплетается в круговую мышцу рта. При сокращении она подтягивает мышечные ткани вверх. Соответственно, ее и будем тренировать.

Работа над всей средней частью лица поможет улучшить работу кровеносной и лимфатической систем, ведь именно обездвиженность ведет к разбалансировке работы всех систем нашего лица.

Вы заметили, что я все время говорю — «проработаем, надо работать, выполнять регулярно»? А давайте расслабимся и погримасничаем, не задумываясь ни о чем, как в счастливом детстве, причем заранее зная, что нас никто не накажет. Гримасничать будем в течение 1 минуты.

Приступаем, засекайте время. Получилось? Легко? Лицо оживает от активной, но не силовой, а непривычной работы, правда?

Начиная заниматься фейс-фитнесом, конкретно — прорабатывая щечные мышцы, многие мои ученики удивлялись, что средняя часть щеки никогда такой нагрузки раньше не испытывала. Вот теперь становится понятно, почему образуются застои, скопление лимфы, неравномерное сокращение фасциальных соединений и мышечных волокон. Все это ведет к изменению общего рельефа лица, где-то образуются бугорки, где-то ямки, и с каждым годом все может усугубиться.

Продолжаем играть: чуть дотрагиваясь ладонями до лица, зафиксируйте руки на уровне щек. Теперь вспомните: когда вам предлагают еду, а она вам не нравится, вы делаете гримасу брезгливости и говорите: «Фу, это не вкусно...» Не останавливайтесь, продолжайте повторять эту эмоцию в быстром темпе.

Теперь ускоримся, гримасничайте еще быстрее, постарайтесь продержаться в этом темпе 1 минуту.

В данный момент ладони — это ваше зеркало, запоминайте работу мышц через ощущения, амплитуда упражнения может быть любая.

Это работала мышца, поднимающая крыло носа и верхнюю губу. Запоминайте.



Усложняем. Теперь вы хищник и ощериваетесь, показываете клыки. Работает мышца не у спинки носа, а чуть латеральнее, примерно на уровне глазного яблока. Постарайтесь найти ее, сосредоточиться и сделать в быстром темпе подъем щек. Выполняйте 1 минуту.

Можно, как и в предыдущем эксперименте, чуть дотрагиваясь ладонями до лица и зафиксировав руки на уровне щек, работать через ощущения. Попробуйте без рук и с руками «играть в хищников». Сейчас работала мышца, поднимающая верхнюю губу.

Осталось найти малую скуловую мышцу. Все действия повторяем, только теперь просто быстро улыбаемся в течение 1 минуты. Выполняем в быстром темпе и весело.

Самое сложное позади. Со всеми мышцами познакомились, осталось выполнить упражнение.

Упражнение 60. Укрепление мышцы, поднимающей верхнюю губу

Вариант 1. Сформируйте рот буквой «О». Удерживая это положение, выполните сокращение мышцы, поднимающей верхнюю губу, 16 раз. Щеки при этом должны подниматься вверх, к глазам.

Подсказка. Для нахождения этой мышцы необходимо вспомнить детство и изобразить хищного зверя, оскалиться, показывая клыки.

Внимание! Упражнение выполняем с буквой «О».

При выполнении упражнения могут закладываться складки под глазами. Поставьте пальцы на эти места, для предотвращения кожных заломов. Мышцы лица при этом не пережимать, прикосновение очень легкое.

Второй вариант предотвращения морщин под глазами — перед выполнением упражнения наклеить на подглазничную область патчи, они предотвратят образование заломов.

Вариант 2 (усложненный). Формируем рот буквой «О», поднимаем щеки вверх поочередно. Напрягая по очереди мышцу, поднимающую крыло носа и верхнюю губу, — 4 раза, затем мышцу, поднимающую верхнюю губу, — 4 раза и малую скуловую — 4 раза.

Подсказка. Невкусно, хищник с клыками и улыбка.

Упражнение сложное, но выполнимое. Помочь могут ваши чувствительные ладошки.



Глава 15. Шея, или Как убрать «кольца Венеры»

Грация, стать... Что вы понимаете под этими словами? Я представляю человека с прямой спиной, расправленными плечами и длинной шеей. Движения и повороты головы плавные, он с достоинством держит свою осанку.

Рассмотрим такого человека повнимательней в профиль: голова, плечи, тазовые кости и стопы находятся на одной линии. Обратите внимание: голова не уходит вперед и находится не над грудью, а над плечами (это очень важно!). Если голова находится не на одной линии с плечами, то это видно в профиль, а в анфас мы замечаем укорочение шеи, образование вторых подбородков и складок на шее.

Задание: сделайте фото в профиль и в анфас. Затем внимательно рассмотрите снимки, обратите внимание на положение головы относительно тела.

На фотографии в профиль проведите вертикальную линию, убедитесь, что голова, плечи и таз находятся на одной линии. Если нет, встаньте к стене и выполните упражнение на построение физиологически правильной осанки, которое мы уже проходили.



Обратите внимание на прогиб в шейном отделе, он должен быть мягким, без пережатия в месте соединения шеи и позвоночника. Если вы заметили, что ваш нос и подбородок подняты вверх, значит, положение черепа относительно тела неправильное. В данном случае идет сжатие кровеносных сосудов, питающих

мозг и кожу, и мышцы лица, из-за этого возможны головные боли, плохое настроение, ухудшение зрения, слуха, потеря координации и еще много неприятных моментов, таких как отечность лица и образование вторых подбородков.

Именно гиперлордоз шейного отдела позвоночника является одним из показателей возрастных изменений. Если вы заметили, что это ваша проблема, то выполняйте упражнения на выстраивание физиологически правильной осанки и нахождение второй оси.

Измерьте расстояние от ключицы до подбородка (передняя поверхность шеи) и от 1-го до 7-го шейного позвонка (задняя поверхность шеи), они должны быть равными.



Если это так, то будьте уверены в вашей идеальной осанке и постарайтесь ее сохранить. Если же задняя поверхность шеи короче, чем передняя, то, скорее всего, и второй подбородок в наличии. Но поймите — ваша шея короче не стала! Это все неправильное положение головы. В данном случае выполняем упражнение на выстраивание первой и второй оси в теле, плюс упражнение «Кивок».

На фотографии анфас обратите внимание на область декольте: кожа рыхлая, в складках или гладкая и натянутая? Если первый вариант, то начинаем делать ежедневно зарядку на раскрытие грудного отдела и укрепление мышц груди, массажные техники на устранение складок в области декольте и улучшение лимфотока.

Рассматриваем ключицы. Они должны быть хорошо видны и располагаться горизонтально. Именно положение ключиц говорит нам о правильной осанке. Если ключицы расходятся, образуя латинскую букву V, это значит, что плечи сильно отведены назад и раскрыты нижние ребра. Если ключицы практически не видны, значит, вы сутулитесь. И в первом и во втором случае проверяем осанку и с удовольствием выполняем упражнения на ее выравнивание.

Теперь смотрим наличие горизонтальных складок на шее. Их нет? Отлично! Тогда смело перелистывайте эту главу, читайте дальше. Есть? Тогда давайте разбираться, что делать.

Для начала рассмотрим причины образования этой проблемы. У человека 7 шейных позвонков, их количество не меняется в течение жизни, в отличие от длины шеи, и сейчас вы поймете, почему так происходит. Между позвонками находятся межпозвонковые диски — это хрящевидные тела, которые из-за неправильного положения шеи могут претерпевать изменения. Мышцы шеи вынуждены подстраиваться под неправильное, не физиологическое положение

головы и поэтому постоянно находятся в большом напряжении. А если есть мышечное напряжение, то в шейном отделе не происходит оттока лимфы. Лимфа течет за счет мышечных сокращений от головы к сердцу, то есть сверху вниз по шее. Но если мышцы находятся в напряжении, то оттока нет, и лимфа скапливается в подязычной области и превращается в фиброзные ткани, которые образуются внизу лица.



Вы сделали диагностирование своей осанки по двум фото и понимаете, что именно неправильная осанка является первопричиной образования горизонтальных складок на шее, так называемых «колец Венеры». Я думаю, что нужно делать, вы тоже уже поняли: вытягиваем шею и так ходим всегда. Красиво и здорово.

Упражнение 61. Книжки подмышки!

Но если складки на шее уже есть, то необходимы массаж и зарядка для шеи.

Нужные упражнения вы найдете в главе «Профилактика шейного остеохондроза».

А прямо сейчас сделаем вот что: возьмите две тяжелые книги и держите их под мышками. Ходите с ними в течение 10 – 15 минут. Между прочим, это старая подсказка от преподавательниц Института благородных девиц: книжки подмышки. Просто! А как полезно! Подождите, дальше не читайте — сделайте практику с книгами прямо сейчас, ощутите, как это простое упражнение заставляет вашу спину выпрямиться. Выполняйте его дома или на работе, а потом вы сможете делать его на улице даже без книжек: просто дайте себе

команду: «Книжки подмышки!», и память тела поможет вашей спине принять нужное положение.



Упражнение 62. Массаж грудинно-ключично-сосцевидной мышцы

Выстройте правильную осанку. Выполните поворот головы направо. Под левым ухом до ключицы вы обнаружите мышцу, она называется грудинно-ключично-сосцевидная. Обхватите ее пальцами, для удобства можно голову чуть наклонить вперед. Перехватывающими движениями делаем массаж этой мышцы. Проминная мышцу, поднимаемся пальцами сначала вверх, а потом вниз. Старайтесь не намять, а снять напряжение с мест, где вы почувствовали уплотнения, это может быть чуть болезненный участок.

Помните: через боль не идем, только снятие напряжения!

Пройдитесь по мышце пару раз вверх и вниз — этого для первого раза вполне достаточно. Скорее всего, вы не сможете захватить мышцу в заушном пространстве и размять ее, не волнуйтесь, при регулярных массажах все будет получаться лучше и лучше.



Теперь выполните такой же массаж с правой стороны, соответственно, повернув голову налево. Если до этого вы уже проработали складки на шее, то заметили, что даже не следите за своей осанкой, корпус держит ее сам.

Упражнение 63. Щипковый массаж шеи

Пальцами обеих рук совершите вертикальный зажим на шее, прощупывая одну полосу от основания шеи до подбородка. Ощутите под пальцами, какой он плотности, затем поднимитесь по сформированному зажиму вверх и вниз, все

время оценивая состояние кожи и жировой прослойки. Таким образом обследуйте шею в 3 – 4 местах. Обратите внимание, что на протяжении сформированной складки были места с уплотнением и, наоборот, совсем «пустые», как будто никакой жировой прослойки там нет. Остановитесь в этих «пустых» местах и посмотрите в зеркало. Это как раз ваша складка на шее.

Все нашли, все поняли, разобрались, осталось сделать массаж самой складки.

Находим пальцами тонкое место, сверяемся с зеркалом — да, это горизонтальная складка на шее, то самое «кольцо Венеры». Делаем кожный зажим, зацеп пальцами поперек морщинки, и смело выполняем пощипывающий массаж вкруговую по всей складке. Можно для усиления эффекта чуть-чуть пальчиками подкручивать кожу на этой морщинке.



При регулярном выполнении этого массажа ваша шея распрощается со складками и морщинками. Хочу предупредить: для сравнительной характеристики вы можете периодически замерять длину и глубину складки. Я помню, как сама удивлялась: начинаю делать массаж шеи, вроде и неглубокая складка, а сразу после массажа она как будто шире становится. Потом поразмыслила и поняла: конечно! Она становится шире, а не глубже. Соответственно, уходит глубина, а потом и сама складка пропадает навсегда.



Глава 16. Зона декольте

Женская красота состоит из множества компонентов. Красивые плечи, стройные ноги, изящный стан, лебединая шея, манящие губы, омут глаз, высокая грудь, область декольте, и как прекрасно, что все это о нас и о нашей красоте! Не обязательно все сразу — достаточно одной изюминки, на которую все будут

обращать внимание и восторгаться. Когда говорится про область декольте, вы ведь не думаете о мужском теле? Конечно, нет! Ведь это женская прерогатива — украшать мир.

Известно, что красота лица начинается с области декольте. Можно даже визуально изменить овал лица, в зависимости от формы выреза на платье или блузке. Но чтобы позволить себе самые легкомысленные вырезы, за областью декольте требуется уход.

Разберем недостатки, которые обычно хочется устранить: дряблость кожи, складки между грудей. Посмотрите, как здесь мало причин для недовольства, готовы исправлять?

Причина 1. Неправильная осанка

Если плечи выведены вперед, то кожа в области декольте провисает, становится дряблой и отечной.

Из-за неправильной осанки мышцы груди укорачиваются и становятся менее эластичными, что сказывается на качестве кровообращения не только в мышечных, но и в кожных тканях, соответственно, кожа выглядит не лучшим образом.

Из-за того, что мышцы груди не в тонусе, идет ухудшение лимфооттока.

Вот вам 1, 2, 3 — и получили дряблость кожи в области декольте, а всего лишь — забыли про правильную осанку.

Предлагаю несколько упражнений, которые помогут исправить ситуацию.

Упражнение 64. Приводим мышцы груди в нормотонус

Исходное положение: стопы на ширине тазовых костей, руки согнуты в локтях и отведены назад. В образовавшийся просвет между спиной и локтевым суставом положить горизонтально палку (как на полку) зафиксировать ее и удерживать в течение 15 минут. При этом плечи максимально опустить вниз, а макушкой потянуться вверх. Ежедневное выполнение упражнения приведет мышцы груди и спины в стабильно-нейтральное положение, в нормотонус.



Упражнение 65. Раскрываем грудную клетку

Исходное положение: стопы на ширине тазовых костей, руки вдоль корпуса. Возьмите палку, заведите за спину на прямых руках, хват палки ладонями сверху. Руки с палкой находятся на уровне ягодиц, плечи опущены, грудная клетка раскрыта.

Зафиксировать это положение на 15 минут.



Упражнение 66. Раскрываем грудную клетку 2

Исходное положение: стопы на ширине тазовых костей, руки с палкой подняты вверх над головой. Расстояние между кистями около метра. Согните руки и опустите палку на грудную клетку, при этом соединяя лопатки вместе (имитация подтягивания).

Снова поднимаем руки вверх, затем сгибаем их в локтях и опускаем палку на плечи, за голову. Если это упражнение дается непросто, то разведите руки шире.



Выполните упражнение, 8 раз опуская палку спереди и 8 раз сзади. Выполнять ежедневно. Вместо палки в данном упражнении можно использовать гимнастическую резину или мягкий кушак.

Упражнений на раскрытие грудной клетки достаточно много, и они самые разнообразные. Ваша задача — найти те, которые по силам сделать вам и которые принесут пользу и результат. Если будет сложность в выборе упражнений, то приходите на консультацию, обязательно помогу.

Мой инстаграм: [galina_dubinina_official](#).

Причина 2. Наши привычки

Одна из причин, из-за которой появляются складки в зоне декольте, — сон на боку. Когда ложимся спать на бочок, какого бы размера ни была грудь, все равно идет нависание и образуется складка. Если есть возможность проложить между грудок маленькую подушечку, край одеяла — великолепно, значит, утром будет меньше забот и массажных техник. А если не получается спать по-другому: тогда разучиваем массаж области декольте.

Упражнение 67. Массаж области декольте

Предварительно очистить область декольте и шеи, как перед любым другим массажем.

Вариант 1. Мысленно нарисуем три линии: первая — от ямки между грудей к подмышечной впадине; вторая — от ямки между грудей к середине ключицы; третья — от ямки между грудей к началу ключицы.

Зажимаем правую руку в кулачок и по только что нарисованным линиям с левой стороны по спирали, снизу-вверх и по диагонали выполняем массаж области декольте. По каждой линии проходимся по 4 раза с левой. Поменяйте руки и выполните то же самое упражнение с правой стороны.



Затем раскрываем ладонь и нежными прикосновениями мягко проглаживаем по диагонали (параллельно массажным линиям) всю область декольте. Далее наносим крем на область декольте и шеи.

Вариант 2. Данный массаж похож на предыдущий, только движения выполняем не по спирали, а по тем же массажным линиям, но внутренней частью ладони. Делайте плотное поглаживание по диагонали снизу-вверх, по каждой линии по 4 повторения с правой и левой стороны. Затем — легкое поглаживание и нанесение крема.

Вариант 3. Мысленно проводим вертикальные линии от груди до ключицы, с правой и левой стороны по 3 линии.

Делаем горизонтальный зажим кожи, мышечных тканей, соединительных, жировых тканей и формируем горизонтальный валик над грудной железой. Образовавшийся валик надо перекатить вверх до ключицы по обозначенным линиям.

Перекатываем валик по каждой линии по 4 раза.

Затем делаем валик над грудиной и по центральной линии перекатываем валик также снизу-вверх 4 раза.



Это не самая простая массажная техника, при выполнении возможны болевые ощущения, но какой потрясающий эффект! Вы очень скоро заметите, что кожа приобрела другое качество. Застоявшиеся места проснулись. Кровь, лимфа — все потекло с удвоенной силой.

Всего за один сеанс массажа вы почувствуете и увидите изменения в области декольте. А регулярность выполнения приносит ошеломляющий эффект — молодость и свежесть!



Глава 17. Осанка

Вспомним себя, в 14 – 15 лет почти никто не задумывается о правильной осанке. Осанка — это так... для родителей, которые монотонно повторяют: не сутулься, расправь плечи. Самый распространенный физический метод внушения — хлопнуть между лопаток, чтобы ошарашенный ребенок увел плечи назад, а родители остались довольны, вот только осанка при этом лучше не стала.

Сейчас мне хочется помочь родителям — научить, как объяснить ребенку, почему так важно сохранить физиологически правильную осанку и что для этого нужно делать.

Когда мы молоды, кажется, что все впереди, все само собой исправится и ничего делать для этого не надо. Тут хочу сделать паузу...

Если изменения уже произошли, то само по себе ничего не исправится, сколько бы лет вам ни было. Требуется регулярный контроль. Стоп, стоп, не закрывайте эту главу — она самая главная в этой книге!

Именно от осанки зависит наше здоровье, самочувствие, настроение, активность, уверенность, красота, желание покорять сердца, нравиться окружающим и гордиться собой.

Чтобы в любом возрасте иметь идеальную осанку, необходимо знать несколько правил.

Начнем с главного — с построения физиологически правильной осанки.

В теле должны соблюдаться хотя бы две оси — вертикальная и горизонтальная (об этом я подробнее рассказываю в своей первой книге «Гимнастика для лица. Практики для сохранения красоты и молодости». Глава 2). Первая — вертикальная, где на одной линии должны находиться затылок, лопатки, ягодицы и пятки.

Выполним тест. Встаньте на ноги. Закройте глаза и ощутите, на какую часть стопы опирается ваше тело, куда вы отклоняетесь? Вы падаете вперед, на носки, вас тянет назад, на внутренний край стопы или на внешний? Итак, где ваша опора? При правильной осанке вес корпуса должен распределяться равномерно

по трем точкам стопы: под плюсневой костью большого пальца, под мизинцем и пяткой. Три точки на правой и три точки на левой ноге.

Сейчас, уже зная это, встаньте правильно, с опорой на все три точки. Заметили — осанка изменилась сама! Вспоминайте чаще этот тест, тогда без дополнительных усилий вы выровняете спину.

Упражнение 68. Правильная осанка

Встаньте спиной к углу шкафа или дверному косяку, главное — чтобы угол был выпирающий. Выстраивайте горизонтальную линию так, чтобы прижатыми к углу оказались голова, межлопаточное пространство, межъягодичная часть, пятки. Запоминайте — это правильное положение. В таком положении следует стоять по 5 минут ежедневно.



Упражнение 69. Раскрытие грудного отдела

Исходное положение — как и в предыдущем упражнении. Поднимите руки в стороны, разверните кисти рук так, чтобы ладони смотрели вперед. Отведите руки назад, удерживая вертикальную ось. Выполнять 20 раз ежедневно.



Внимание! Плечи не поднимать, только руки. Если при выполнении упражнения устают плечи и верхняя часть трапециевидной мышцы, то опустите руки ниже и выполняйте это упражнение в комфортном для вас темпе и ритме.

Упражнение 70. Раскрытие грудного отдела 2

Исходное положение: ноги на ширине плеч. Руки вдоль корпуса.

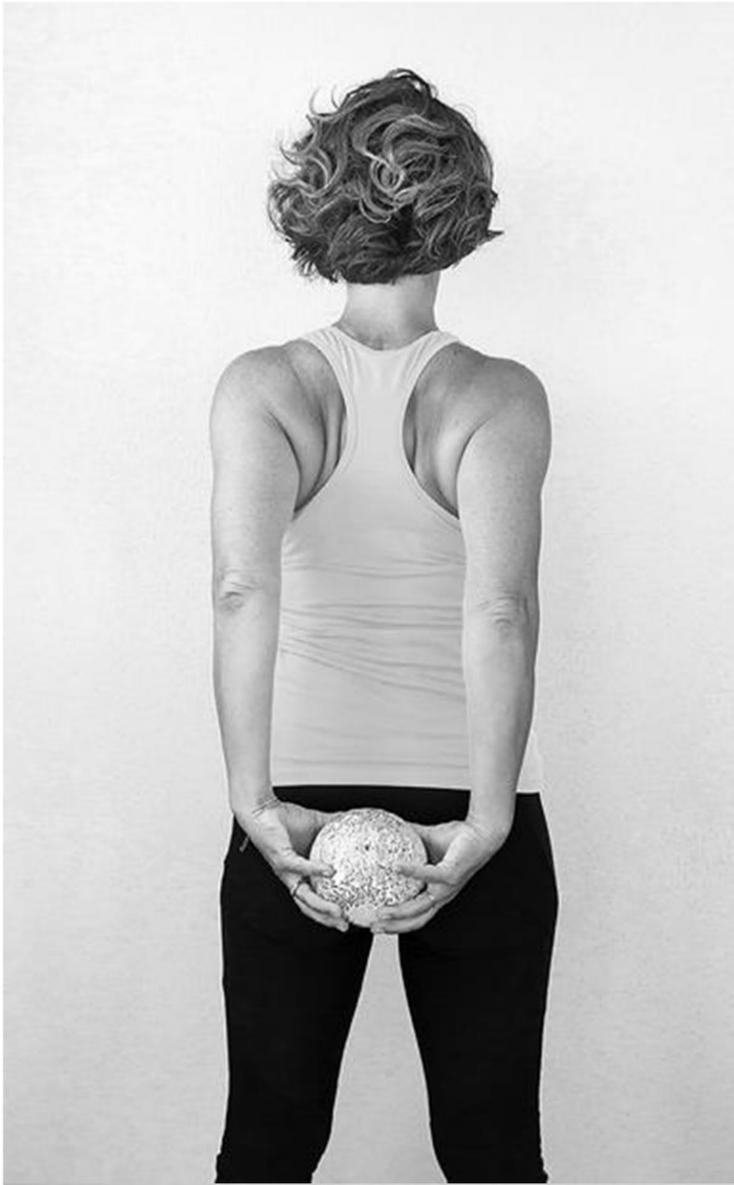
Возьмите небольшой мяч в правую руку, поднимите одновременно обе руки над головой и передайте мяч в левую руку. Выполните 20 раз.

Внимание! Мяч передается из руки в руку над головой, а не над грудной клеткой.

Возьмите мяч в правую руку. Соедините руки за спиной и передайте мяч в левую руку. Выполните 20 раз.

Внимание! При передаче мяча грудная клетка раскрыта, лопатки вместе, плечи не выводятся вперед.

Соединим два предыдущих упражнения. Возьмите мяч в правую руку, поднимите одновременно обе руки над головой и передайте мяч в левую руку. Опустите руки, соедините их за спиной и передайте мяч в правую руку. У вас получилось движение по кругу. Выполните 20 раз в одну сторону, затем в обратном направлении.



С первой осью разобрались? Напоминаю: вертикальная линия проходит от копчика до макушки, причем больших прогибов в поясничном и шейном отделах не должно быть.

Вторая визуальная ось — горизонтальная. От первого шейного позвонка (у основания черепа) проходит через ушное отверстие и доходит до кончика носа (см. рис. 13, 14 в главе 2, «Гимнастика для лица. Практики для сохранения красоты и молодости»).

Вторую ось важно соблюдать, если мы хотим убрать второй подбородок, сформировать красивый овал лица, избежать головных болей и отечности лица.

Про правильную осанку я очень много рассказывала в первой книге, тем не менее считаю нужным еще и еще раз напомнить, как это важно, поэтому дам еще несколько упражнений.

Упражнение 71. «Штопор»

При выполнении данного упражнения происходит увеличение подвижности в шейном и грудном отделах позвоночника. Соответственно, выполняя его регулярно, вы снимете напряжение и зажимы с мышц и соединительных тканей (фасций) в этой области. Восстановите работу кровеносной системы, улучшится отток лимфы. Как следствие — восстановление хорошего самочувствия и настроения. Выполняйте это упражнение с удовольствием!

Итак, правильная осанка, выполнять упражнение можете сидя или стоя. Плечи расположены на одном уровне. Выведите максимально голову вперед (зафиксировав плечи), удерживайте положение 10 секунд, затем отведите голову назад, до положения первой оси.

Выполнить 8 раз.

Усложняем: при выведении головы вперед одновременно наклоняйте ее набок. Затем плавно верните голову в исходное положение. Выведите голову вперед с поворотом в другую сторону. Вернитесь в исходное положение.

Выполнить 8 раз.

Упражнение 72. Прокачиваем мышцы стабилизаторы

Правильная осанка, выполнять упражнение можете сидя или стоя. Плечи на одном уровне. Правым ухом потянитесь вверх, задержитесь на 10 секунд, затем сделайте наклон вперед и вниз, как будто заглядываете под правую подмышку. Оставайтесь в этом положении на 30 секунд. Выполните то же с другой стороны.

Если будете выполнять эти упражнения ежедневно, то уже через неделю увидите, как изменилась ваша осанка.

В первой книге я много писала об осанке, о правильном обустройстве рабочего места, о влиянии на наше здоровье, самочувствие и внешний вид правильной и неправильной осанки. Сейчас я не буду повторяться, но хочу кое-что с вами еще обсудить. Часто женщины, стремясь обрести формы тела, которые пропагандируют масс-медиа, как будто попадают под общий гипноз и начинают действовать по шаблону, не разобравшись, что будет здорово и красиво именно для них.

Я часто бываю в спортзале и вижу, как маниакально работают люди со своим телом, но не получают результат. Хочу в двух словах поговорить с вами об этом. Если тема заинтересует, я готова поделиться тридцатилетним опытом работы фитнес-тренером и многое вам рассказать. На своей странице в инстаграм [galina_dubinina_official](#) я пишу о правильной работе с лицом и телом, потому что это напрямую связано.

Распространенное мнение представительниц прекрасного пола: живот непременно должен быть плоским, любой ценой, а лучше еще и с квадратиками; ягодицы должны быть, что называется, «как орех»; конечно же прокачанные ноги, ну и в придачу легкий рельеф рук. Да, и неплохо бы еще иметь потрясающую растяжку для полного счастья. Вот, пожалуй, основные цели молодости. Вспомните себя или своих подруг, хотя, будем справедливы, не все стремятся во что бы ни стало обрести тело «по идеальному стандарту».

Внимание, раскрываю секреты: для того чтобы живот был подтянут и не болела поясница, совсем не обязательно прокачивать прямую мышцу живота и мышцы спины (основная ошибка занимающихся в тренажерном зале). Для того чтобы у вас была правильная осанка, плоский живот и здоровая спина, необходимо прокачивать мышцы-стабилизаторы, удерживающие позвоночник в вертикальном положении.

Позвоночник и волокна прямой мышцы живота идут параллельно друг другу, то есть удержать позвоночник прямой мышце живота очень непросто. А теперь обратим внимание на поперечную мышцу живота. Ее волокна идут поперек направления стабильного удержания позвоночника, то есть — этой мышце гораздо проще держать позвоночник и сформировать плоский живот.

Поперечная мышца живота — это внутренняя мышца брюшной полости. Вместе с косыми абдоминальными мышцами она образует плотное кольцо вокруг талии. С анатомической точки зрения поперечная мышца является наиболее глубинным слоем пресса.

Фактически поперечная мышца стягивает ребра, фиксирует объем брюшной полости и создает поддержку для внутренних органов. Помимо прочего, эта мышца принимает на себя до 40 % вертикальной нагрузки позвоночника, помогая формировать осанку.

Однако большой живот (как из-за наличия лишнего веса, так и в процессе беременности) характеризуется ослаблением поперечной мышцы — из-за чего снижается общая упругость пресса и даже нарушается осанка. Кроме этого, эта мышца почти не получает нагрузки при повседневной активности и сидячем образе жизни.

Сейчас я вам описала поперечную мышцу живота, но к мышцам-стабилизаторам относятся еще мышцы тазового дна, грудобрюшная диафрагма, поясничная мышца. Квадрат из этих четырех мышц способен сделать вашу жизнь здоровой, красивой и наполненной. Но только если выбирать и выполнять упражнения для них осознанно! Ведь именно эти мышцы образуют корсет для вашего позвоночника и помогают удерживать баланс.

Проведем тест. Выпрямите спину. Поднимитесь максимально высоко на носках 4 раза. Поднимите правую ногу, поднимитесь на левой ноге на носок 4 раза, теперь 4 раза на правой. Легко удалось это сделать?

А теперь втяните живот, как будто вы застегиваете молнию на брюках, удерживайте живот втянутым и повторите тест еще раз.

Заметьте, насколько проще стало подниматься на носки с включением мышц-стабилизаторов. А какая осанка?! Вот так одно от другого и зависит.



Упражнение 73. Прорабатываем поперечную мышцу живота

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки вдоль корпуса.

Выдохните и втяните живот, как будто застегнули молнию на узких брюках. Правую ногу поднимите вверх. Сделайте вдох-выдох, проверьте, чтобы живот оставался втянут. Если живот поднимается вверх, треугольником (палаткой), это начинает работать прямая мышца живота. Начинайте упражнение заново.



Неправильное выполнение



Если у вас получилось поднять ногу и при этом сохранить плоский живот, то усложняем: опустите ногу вниз и поднимите в исходное положение. При упражнении живот плоский.

Выполнить 16 раз каждой ногой.

Поздравляю, теперь вы знаете, как работать с мышцей, удерживающей баланс в теле. Значит, плоский живот вам обеспечен!

Упражнение 74. На укрепление грудно-брюшной диафрагмы

Положите ладони на нижнюю часть ребер. Сделайте вдох, постарайтесь, чтобы ваши ладони разошлись как можно дальше друг от друга. Не поднимайте плечи и грудную клетку. Дышите, на вдохе расталкивая ребрами ладони в стороны. Выдох — ребра максимально соединяются вместе, соответственно, и руки стремятся друг к другу.

Сперва это движение сложно уловить, но с практикой все получится. Это как игра на баяне: меха раздуваются — руки в стороны, меха сдуваются — гармонь складывает свои «крылья».

Вдох



Выдох



Выводы

Правильная осанка необходима в любом возрасте, от нее зависит наше здоровье, прямая спина — самый большой дар, данный нам природой. Подбирать для себя упражнения, правильно их выполнять и понимать смысл выполняемых упражнений — необходимо, и это во многом зависит от осознанного отношения и подхода к себе.

Осанка — фундамент нашего хорошего настроения, привлекательности, уверенности, высоких вибраций, молодости. Я не хочу повторять прописные истины, но считаю своим долгом напоминать как можно чаще: цените свое здоровье!



Глава 18. «Вдовый горбик»

Возраст выдают мелочи: малоподвижность шейного отдела позвоночника, выведенные вперед плечи, неуверенная походка, неправильная осанка, голова подалась вперед, на соединении шеи и грудного отдела уплотнение, а на спине сразу после шеи горбик. Кто-то называет его отложением солей, кто-то скажет — «холка», кто-то — «вдовый горбик». Но какое бы название ни носило это место, у девочек оно должно быть беспроблемным, красивым и грациозным. Если бы у лебедя был такой горбик, то он не был бы лебедем, он уже был бы гусем. А вы кем хотите быть? Гусем или лебедем?

Начинаем преобразование, как обычно, с осознания причин. Отечность в этом районе возникает из-за неправильной осанки и малоподвижности этого отдела позвоночника.

Начинаем с массажа. Поднимите правую руку вверх, согните в локте, щипковыми движениями выполните массаж шеи и места соединения шейного и грудного отделов.

Выполнить правой и левой рукой в течение 3 – 5 минут.

Упражнение 75. Убираем «вдовый горбик»

Максимально отведите голову вперед по второй оси (зафиксировав плечи), оставайтесь в этом положении 10 секунд, затем отведите голову назад, до первой оси.

Выполнить 8 раз.



При выведении головы вперед поворачивайте ее вокруг второй оси. Возвращаясь, плавно верните голову в исходное положение. Выведите голову вперед с поворотом в другую сторону. Вернитесь в исходное положение.

Выполнить 8 раз.

С этим упражнением вы знакомы: голова уходила вперед и назад по горизонтальной оси, а теперь усложняем: ось изменила наклон, выводя голову вперед, дополнительно тянитесь вверх, по диагонали. Возвращайтесь в исходное положение. Добавляем вращение головы. Вперед — вверх + поворот головы, исходное положение, поворот головы в другую сторону.



Третий вариант выполнения упражнения, когда ось меняется с наклоном вперед: выводя голову вперед, дополнительно тянитесь вниз, по диагонали. Возвращайтесь в исходное положение. Добавляем вращение головы. Вперед — вниз + поворот головы, исходное положение, поворот головы в другую сторону.

Упражнение непростое, разучивать его необходимо по шагам, все делая плавно, ощущая работу, вытяжение мышц и связок спины и шеи.

При выполнении этого упражнения вы полностью уберете проблемы образования отечности места соединения шеи и грудного отдела, значит, вы своими руками закроете еще одну проблему под названием «вдовый горбик».



Глава 19. Головные боли и профилактика шейного остеохондроза

Головные боли могут быть вызваны застойными явлениями в затылочной области, малоподвижностью шейного отдела позвоночника, проблемами в межпозвонковых дисках, спазмированием и скованностью мышечных и соединительных тканей, а также многими другими факторами. Разделим эти проблемы по блокам и постараемся разобраться, как можно себе помочь.

Думаю, вы не удивитесь, если я скажу, что первое и главное, за чем необходимо следить, — это правильная осанка.

Второе — подвижность в шейном отделе. Если обратить внимание на людей в молодом возрасте и детей, то можно увидеть, что повороты головы им даются очень легко, иногда даже кажется, что у детей голова вращается на 360 градусов вокруг своей оси.

С возрастом большинство людей начинают вести менее подвижный образ жизни, осанка портится, ухудшается циркуляция в сосудистой системе, возникают проблемы с межпозвонковыми дисками. Для самосохранения люди замирают в физиологически неправильном, но удобном для себя положении, и это очень явно выдает и их возраст, и отношение к жизни.

Первая скорая помощь в такой ситуации — упражнения на увеличение подвижности шейного отдела.

Упражнение 76. Увеличиваем подвижность шейного отдела 1

Исходное положение: правильная осанка, контроль двух осей тела. Выполнять можно сидя или стоя — выберите удобное для вас положение.

Взгляд на потолок и, сохраняя вторую ось, рисуем головой знак бесконечности вокруг первой оси.

Без резких движений, плавно выводим знак бесконечности в одном направлении 8 раз. Отдых: выполните повороты головы вправо и влево 4 раза.

Продолжаем делать упражнение, на потолке рисуем знак бесконечности в другом направлении. Выполнить 8 раз.

Отдых: потянитесь правым ухом вверх, затем левым.



Следующий этап упражнения:

Поверните голову направо: нарисуйте знак бесконечности на потолке в одном и другом направлении. Выполнить 8 раз в одну и в другую сторону.

Отдых: выполните кивок.

Поверните голову налево: нарисуйте знак бесконечности на потолке в одном и другом направлении. Выполнить 8 раз в одну и в другую сторону.

После выполнения упражнения закройте глаза и прислушайтесь к своим ощущениям. Голова стала легкой, светлой, невесомой. Улучшилась подвижность шейного отдела позвоночника.

Внимание! При выполнении упражнения могут возникать поскрипывания и пощелкивания. Внимательно относитесь к этим звукам и выполняйте упражнения, не допуская появления боли и неприятных ощущений. Постепенно амплитуда поворота шеи увеличится и подвижность восстановится.

Упражнение 77. Увеличиваем подвижность шейного отдела 2

Исходное положение: правильная осанка, контроль двух осей тела. Выполнять можно сидя или стоя — выберите удобное для вас положение.

Выполняем упражнение в одной горизонтальной плоскости. Выводим голову вперед с поворотом в правую сторону (потянувшись правым ухом вправо) и возвращаемся в исходное положение. Выполнить в другом направлении. Чередуйте круговые движения то вправо, то влево поочередно. Выполнить 16 раз.



В моей практике меня часто спрашивают: а можно выполнять круговые движения головой? Скажу честно, я благодарна вам за этот вопрос, значит, вы думаете над выполнением упражнений и хотите делать их максимально грамотно.

Дело в том, что подвижность позвонков и межпозвонковых дисков имеет физиологические возможности и пределы. Мы стараемся увеличивать амплитуду их подвижности, но есть движения, которые мы хотим повторить сразу, а без подготовки или выполняя их неосознанно, можем нанести травму. К таким упражнениям я отношу круговое движение головой. Почему? Давайте разбираться. Есть привычные нам движения, как правило, они физиологичны и безвредны, например, чтобы посмотреть вверх, мы поднимаем подбородок, а не запрокидываем голову назад. Правда? Вот и вся разница. Одно движение — подъем подбородка вверх, принесет пользу, другое — запрокидывание головы назад, может стать причиной травмы. Поэтому важно выполнять упражнения осознанно, понимая, что делаем и как. Если сложно или непонятно, лучше выберите другое упражнение, которое уже вам знакомо и точно не нанесет вреда.

Упражнение 78. Увеличиваем подвижность шейного отдела 3

Научимся выполнять правильные круговые движения головой.

Исходное положение: правильная осанка, контроль двух осей тела.

Выполнять можно сидя или стоя — выберите удобное для вас положение.

Соедините кисти рук в замок. Положите их на заднюю поверхность шеи. Зафиксируйте руки. Выполните плавно круговые движения головой вправо

и влево, по 8 кругов в каждую сторону. По мере увеличения подвижности шейного отдела позвоночника сцеплять руки в замок можно постепенно все менее крепким, но все же совсем страховку не убирайте.



Упражнение 79. Укрепление мышц шеи

Исходное положение: лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса. Поднимите голову на 1 сантиметр от пола, опустите. При выполнении упражнения голову высоко не поднимайте, мышцы живота расслаблены. Выполнить 8 раз.

Отдохните, выполняя повороты головы в стороны. Повторите еще 8 подъемов.

Теперь немного усложним упражнение. Поднимите голову на 1 сантиметр над полом, в этом положении выполните повороты головы вправо и влево. Займите исходное положение, отдохните.



Выполняя упражнение, следите за своими ощущениями, если тяжело, сделайте 1 раз. Если упражнение дается легко, значит, сделайте по 16 повторений. Не торопитесь сразу покорить мир и сделать максимальное количество раз. Лучше это делать по нарастающей, идем от простого к сложному.

Помните: верим в силу маленьких шагов, как и в любом развитии.



Глава 20. Вертикальная складка перед ухом у козелка

Общаясь с людьми, мы смотрим в глаза, улавливаем каждый произнесенный звук и, если захотим, можем заметить, какие складки образуются на лицах собеседников при выражении различных эмоций. Морщинки возникают и пропадают, меняется эмоция — и меняется рисунок морщин на лице, правда? И это не расстраивает, ведь вы уже знаете, что это данность, так сотворила природа, от этого не уйти. А еще вы уже знаете, что мимические морщины можно проработать с помощью массажа, зарядки, правильного ухода за лицом, и от них не останется и следа.

Но некоторые морщинки с первого взгляда и не заметишь. Сейчас я хочу обратить ваше внимание на секретную морщинку, которую у себя трудно увидеть (если только на фотографии). Она появляется с возрастом и образуется за счет плохой проработки околоушного пространства. Я говорю о вертикальной морщине перед ухом около козелка.

Обратимся к анатомии: костные, мышечные, жировые и кожные ткани на лице соединены между собой миофасциальными связками, соединительной тканью. Со временем эти слои смещаются и, хотя уровни смещения одного слоя относительно другого минимальны и различны, это вызывает появление морщин.

Если мы посмотрим на послойное строение кожно-мышечных тканей лица, то увидим, что лицо состоит из нескольких слоев:

Первый слой — кожа. Затем на различных уровнях глубины залегают мышцы, покрытые фасциями⁴.

Второй слой — нижняя часть мимических и жевательных мышц, покрытых фасциями, которые составляют глубокую мышечно-апоневротическую систему ДМАС.

Третий слой — мимические мышцы.

Мимические мышцы верхних трех слоев вместе с платизмой, мышцами лба, фасциями и апоневрозами, составляющими поверхностную мышечно-апоневротическую систему СМАС.

Четвертый слой — располагаются связки.

Пятый слой — подкожно-жировая клетчатка.

Все эти слои имеют смещение друг относительно друга. От надкостницы до СМАС идет наиболее подвижный слой, и эту подвижность необходимо поддерживать. Если происходит спайка между этими слоями — происходит

процесс залипания одного слоя относительно другого, ухудшается циркуляция кровеносной и лимфатической системы, и нарушается подвижность кожных слоев относительно черепа.

Теперь понятно, что точно, в определенных зонах, происходит залипание кожных слоев (СМАС) с костными тканями. Одной такой зоной является зона перед ухом, в этом месте нарушается подвижность слоев, и в итоге образуются околоушные складки. Для предотвращения этой проблемы необходимо выполнять упражнения, способные вернуть подвижность тканей и восстановить работу сосудистой системы.

Упражнение 80. Массаж ушной раковины

Пальцами разотрите ухо, плавными движениями снизу-вверх.

От мочки до крайней верхней точки уха по задней поверхности;

От козелка до крайней верхней точки уха по передней поверхности, у самого лица.

Выполнять массаж 40 – 60 секунд (до покраснения).



Мы выполняем массаж снизу-вверх, движения идут по восходящим энергетическим линиям и приносят энергию заряда, позитива и прилив жизненных сил.

Вы почувствуете, как просыпается ваше тело и заряжается энергией жизни, света и добра. Этот массаж я предлагаю выполнять, когда тяжело проснуться и так хочется еще полежать и понежиться. Он поможет вам встать и с удовольствием начать день.

Можно этот массаж использовать и в середине рабочего дня, например, когда вы понимаете, что сил нет, а впереди еще ответственная встреча. На ушной раковине сосредоточены активные точки нашего организма, а само ухо похоже на эмбрион человека. Этими знаниями пользуются врачи при проведении процедур иглотерапии и мануальных практик, так что и мы можем применить эти знания на практике.

Этот массаж можно делать и для установления гармонизации, нахождения внутреннего баланса, успокоения, только в этом случае направление движения должно быть сверху вниз. По времени тоже 40 – 60 секунд, но растирание ушной раковины не такое активное, как в предыдущем варианте. Массаж в этом случае совершается сверху вниз по нисходящим энергетическим потокам.

Упражнение 81. Массаж околоушного пространства

Поднесите ладони к нижней части уха, поставьте указательный палец перед ухом, а средний — в заушную область. Прикоснитесь не только подушечками пальцев, а всей внутренней поверхностью. Плотно прижмите пальцы к черепу и начинайте растирать массажными движениями вверх-вниз — так, чтобы разогрелась вся поверхность околоушного пространства. Выполнять в течение 1 минуты.



В результате вы получите: улучшение кровообращения, лимфотока, снятие спазмических процессов в нижележащих слоях, устранение морщин перед ухом. Также это упражнение помогает улучшить слух.

Упражнение 82. Вытяжение надчерепных мышц: передней, верхней и задней мышц уха

Потяните себя правой рукой за левое ухо вверх. Удерживайте это вытяжение, пока будете делать массаж: левую ладонь положите перед ухом и потяните кожные ткани вперед (вытягивая переднюю мышцу уха около 5 – 10 секунд).левой рукой прижимаете кожу перед ухом с незначительным смещением. Продолжая удерживать ухо вверх, переставьте левую руку над ухом, у волосистой поверхности, и с усилием потяните вверх (вытягивая верхнюю мышцу уха около 5 – 10 секунд). После переместите руку за ухо, поставьте пальцы у волосистой части головы и потяните назад, вытягивая заднюю мышцу уха около 5 – 10 секунд. Выполните с другой стороны. Ощутите тепло и состояние освобождения от зажатости, как при хорошем вытяжении мышц тела.



Выполните это упражнение с противоположной стороны.

Этим массажем вы сможете разбудить, активизировать работу надчерепных мышц, не дадите «прилипнуть» мышцам к черепу и тем самым справитесь с морщинками, образующимися перед козелком уха.

Для устранения горизонтальной складки перед ухом необходимо делать упражнения в той последовательности, которое я вам представила, регулярно, 1 раз в день. Для профилактики эти упражнения можно выполнять в любой последовательности, они принесут вам заряд бодрости.



Сейчас входит в моду эстетическое тейпирование лица. Оно приносит положительные изменения, но только в руках специалиста. Помните об этом. Неумелыми действиями вы можете нанести себе вред.

Тейп — это хлопчатобумажная или шелковая лента с нанесенным на нее акриловым клеем.

Тейпирование — это аппликация, наложение тейпа на кожу.

Тейпирование имеет различные техники в зависимости от оказываемого эффекта:

Дренажная — для коррекции отеков, застойных явлений, гематом.

Корректирующая — для коррекции положения поверхностных тканей.

Стимулирующая — применяется в неврологической практике при воздействии на рефлексогенные зоны.

Моделирующая — смещение мягких тканей и их фиксация с помощью апплицирования.

Грамотно наложенная аппликация может творить чудеса, но мой вам совет: сначала научитесь. И учиться нужно у специалистов, а не по картинкам в интернете! Не повторяйте ошибки «решительных» девушек, которые бесстрашно экспериментируют, самостоятельно пробуя на себе все новинки. Результат: вместо устранения морщин — их увеличение, вместо снятия отечности — еще более выраженная отечность, не говорю уже о различных раздражениях кожных тканей: от высыпаний до ожогов и язв.

Помните — эстетическим кинезиотейпированием занимаются люди с медицинским образованием.

И не забывайте, что у этого метода есть противопоказания:

- повреждения и раздражения дермы;
- воспалительные процессы бактериальной или грибковой природы в зоне накладывания ленты;
- злокачественные новообразования любой локализации;
- системные заболевания кожи;
- гиперчувствительность к компонентам;
- травматические повреждения кожи;
- множественные папилломы;
- гипертония 3-й стадии;
- острая сердечная недостаточность;
- индивидуальная непереносимость материала тейпа;
- сложное течение сахарного диабета;
- насморк, сильный кашель, другие ЛОР-заболевания;
- хронические парезы лицевых нервов, параличи всех видов и типов.

При грамотном применении процедура тейпирования лица и шеи приносит следующие результаты:

- разглаживание глубоких морщин, мимических морщин, а также микроморщин в межбровном пространстве и «гусиных лапок»;
- уменьшение двойного подбородка, носогубной складки, морщин в области шеи;
- ликвидация отеков под глазами и подтягивание овала лица;
- подъем уголков век;
- улучшение общего состояния кожи за счет усиления кровообращения в области наложения тейпов для лица;
- снятие отеков и ускорение реабилитации после хирургических операций и косметологических манипуляций в области лица.



Заключение

Все в мире движется, не стоит на месте. Движется — значит живет, развивается, совершенствуется. Только движение дает нам развитие на физическом, духовном и на всех остальных уровнях.

И это естественно, что с годами меняются не только наше внутреннее «наполнение», но и внешние формы. Если вы держите в руках эту книгу, значит, вы на правильном пути, на пути преобразования. Значит, вы не встречаете жизнь, пассивно наблюдая за изменениями, а хотите разобраться в происходящих процессах, чтобы поддержать свое здоровье и красоту на том уровне, который будет радовать вас в любом возрасте.

Осознанно занимаясь физическими упражнениями, вы приводите в движение энергию жизни, повышаете вибрации, и ваше тело оздоравливается, молодеет.

Движение — жизнь. Каждый с детства знает, как хорошо действует на организм утренняя зарядка: наполняет энергией, бодростью, хорошим настроением, дает позитив на весь день. Пользу от зарядки получает не только тело, но и лицо. Приглядитесь внимательнее к людям: тот, кто занимается по утрам, выглядит подтянутым и моложе своего возраста, по сравнению с тем, кто ленится лишний раз пошевелиться. Хотите хорошо себя чувствовать и отлично выглядеть — значит, откладываем лень в сторону и с этого дня начинаем делать зарядку и для тела, и для лица.

Выполняя зарядку, вы улучшаете кровообращение; кровь, обогащенная кислородом, поступает к кожным тканям, восстанавливается работа капиллярной сетки (учение Залманова), дермальный слой кожи получает питательные вещества, идет восстановление коллагена, эластина, улучшается выработка гиалуроновой кислоты, восстанавливается работа сальных и потовых желез, кожа очищается, обретает здоровый цвет, качество кожи меняется. Улучшаются обменные функции, процессы метаболизма, весь организм восстанавливается!

Делая зарядку для лица, вы питаете кожу и наполняете ее кислородом. Мы знаем, что кожа — это защитный орган, который не пропускает внутрь нашего организма ни воду, ни воздух. Да, кожа умеет дышать через потовые железы, но она умеет делать только «выдох», а «вдох» делается только через кровеносную систему, которая является транспортным средством для кислорода.

При выполнении гимнастики для лица улучшается подвижность лимфосистемы, что снимает, в частности, отечность глаз, а ведь это является

большой проблемой для многих. Вы теперь знаете, что лимфа относится к сосудистой системе, но у кровеносной системы есть «мотор» — это сердце, у лимфы таким моторчиком является работа мышечных тканей. Значит, отечность лица можно устранить путем физических упражнений для лица и тела, плюс грамотные массажные лимфодренажные техники, о которых вы узнали из этой книги.

Благодаря гимнастике для лица мышцы приходят в нормотонус. Обычно, в результате эмоций, привычных движений лицевой мускулатурой, мышцы имеют неодинаковую нагрузку, и в результате одни становятся более рельефными, другие остаются в расслабленном состоянии. Рельефное лицо — это не молодое лицо, на нем видны глубокие провалы, бугры, складки, нависания. Соответственно, приводя мышцы в нормотонус, мы приводим их в состояние, в каком они были в юности, и тем самым — выравниваем лицо. Также гимнастика приводит в норму мягкие соединительные ткани, фасции, которые имеют свойство укорачиваться и изменять первоначальные черты лица.

В ваших руках не просто учебник, в этой книге собрана важная теоретическая часть, которая поможет вам разобраться с возрастными изменениями, найти причины этих изменений именно у вас. А самое главное — здесь вы найдете действенные и многократно проверенные упражнения, которые помогут справиться с теми проблемами, которые вас расстраивают.

Эта книга — настоящий рабочий инструмент, ее нельзя просто посмотреть, полистать или даже прочесть один раз и положить на полку. Чтобы получить результат, нужно регулярно заниматься. Не менее важны ваш внутренний настрой и комплексный подход.

Еще одна важная вещь, о которой я хотела вам сказать: если выполнять одно упражнение в день и не делать больше ничего — такой подход не даст вам результата. Например, вы сделали упражнение на раскрытие грудного отдела, а потом сели за рабочий стол на целый день, забыв про осанку. Быстрые изменения будут? Скорее всего, нет. Что же делать? Значит, нужно подобрать для себя комплекс упражнений и делать их в течение дня.

Приведу пример: утром — гимнастика для раскрытия грудного отдела; по дороге на работу, на работе и на обратном пути — упражнение на удержание двух осей; на работе — упражнение на выстраивание правильной осанки с опорой на стопы и так далее... Не забудьте правильно организовать свое рабочее место, чтобы монитор был на уровне глаз. Возьмите за правило сидеть на передней части тазовых костей (на кончике стула). Вот это уже комплексный подход к проблеме! Тогда и результат увидите очень скоро.

Если тема омоложения собственными руками вдохновила и вы хотите не только всегда оставаться красивой, но и помогать сохранять молодость другим женщинам, у вас есть возможность изучить методику на профессиональном уровне. В моей «Школе молодости Галины Дубининой», вы можете пройти курс обучения на тренера по фейс-фитнесу, обучиться всем видам самомассажа или получить профессию «эстетист». Обучение проходит очно и онлайн, у нас обучаются девушки и женщины со всего мира. Я буду рада познакомиться с вами лично в моей «Школе молодости».

Отмотать время назад — возможно! Счастье и радость в вашей душе. Красота и молодость на ваших лицах.

С любовью, ваша Галина Дубинина
Инстаграм: @galina_dubinina_official
Сайт: <https://galinadubinina.com/>



ВЕСЬ

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)