



Benita  
Cantieni

# Face- forming

Das Anti-Falten-  
Programm  
für Ihr Gesicht

*Verlag Gesundheit*

Ваше лицо в ваших руках

## Содержание

Вступление	3
Формируйте свое лицо	4
Осанка превыше всего	7
- Упражнение 1	7
- Упражнение 2. Цветок лотоса открывается Солнцу	9
Заброшенная территория тела	10
Вариант 1. Косоглазый цветок лотоса.	10
Вариант 2. Цветок лотоса из света.	10
Игра ушных мышц	13
Точки на лице	15
Создание настроения	15
Ход тренировки	16
Упражнение Восьми-лепестковый Лотос.	19
Упражнение 1. Общее натяжение	21
Упражнение 2. Подъем висков	23
Упражнение 3. Формирование лица	25
Упражнение 4. Подтяжка щек	27
Упражнение 5. Формирование губ	29
Упражнение 6. Формирование овала лица	30
Упражнение 7. Подъем подбородка	32
Упражнение 8. Натяжение щек	34
Упражнение 9. Подъем рта	36
Упражнение 10. Натяжение нижнего века	38
Упражнение 11. Подтяжка лба и носа	40
Упражнение 12. Открывание глаз	42
Упражнение 13. Разглаживание лба	44
Хорошо использованное время	46
Что вы сможете сделать еще	46
Короткие программы.	50
<b>БОЛЕЕ ЛЕГКАЯ ВЕРСИЯ ФЕЙСФОРМИНГА</b>	<b>52</b>
<b>NEW Faceforming</b>	<b>57</b>
Вступление	57
1. Основное положение	60
2. Голова парит на Атланте	61
3. Подтяжка лица	61
4. Подтяжка нижней части лица, щек и разглаживание носогубок	61
5. Для сияющих глаз	63
6. Для увеличения объема губ	64
7. Придание губам объема и сглаживание окологубных складок	65
<b>Дополнительная программа</b>	<b>67</b>
Диагональное сшивание головы.	67

## Вступление

Против «линий смеха» нечего, ну решительно нечего возразить. Собственно, против морщин вообще возражать не приходится. Они придают лицу характерность, контур, шарм. Совершенно незачем женщине в сорок пять лет выглядеть на двадцать или в шестьдесят — на сорок. Да большинство женщин этого и не хочет. Только мужчины по каким-то необъяснимым причинам этого не понимают.

Когда я называю свой возраст, мужчины, а порой и женщины, реагируют так:

«Но вы выглядите моложе».

«Но я бы вам столько не дал».

«Но для своего возраста вы хорошо выглядите».

«Но вы хорошо сохранились».

И порой более или менее открыто спрашивают, делала ли я подтяжку.

Комплименты я люблю, однако от таких фраз удовольствия получаю мало. А как я должна выглядеть? Как должна выглядеть женщина в моем возрасте? И что во всех этих мнимых комплиментах значит «но»? Но что? Скажите, для чего мне выглядеть моложе? Я в своей коже чувствую себя комфортно. На столько, сколько мне есть. Я бы уже не хотела быть двадцатилетней.

И выглядеть на двадцать — тоже. А то мне пришлось бы скрывать свои седые виски. И предоставить морщинки у глаз заботам пластического хирурга.

По телевизору красивые женщины рекламируют обезжиренную колбасу и легкий конфитюр под девизом: «Я хочу оставаться такой, какая есть». Чудовищная идея! Я ежедневно меняюсь, потому что учусь, я расту благодаря жизни и тем вызовам, которые она мне бросает. И наблюдаю в зеркале с удивлением и приятным изумлением, как эта жизнь сказывается на моем лице. Нет, я не хочу оставаться такой, какая есть. Я хочу меняться, учиться, расти, и чтобы мое лицо было отражением моей души.

И почти все женщины, каких я знаю, хотят того же. В своей работе «специалиста по точной механике скелета» я сталкиваюсь со многими женщинами. Очень мало кто чувствует себя несчастной из-за морщин, оставленных на лице прожитой жизнью. Беспокоит другое: отвисают щеки, а набрякшие веки застилают взор. Углы рта, так любящего смеяться, оттянуты боковыми складками, и лицо приобретает брюзгливое выражение. Слезные мешочки делают его неподвижным. И внезапно, и ежеминутно в чертах лица накапливаются усталость и стресс. Привычка морщить лоб или нос вызывает морщины, появление которых вовсе не обязательно. Все более сморщенной становится шея, все заметнее — второй подбородок.

Со всем этим можно бороться. Ибо виной всему — неправильная посадка головы и дряблые мышцы. Мышцы, о которых люди не знают и поэтому их не используют. Мышцы, использовать которые мы просто не умеем. Мышцы, о которых вы, вероятно, даже не догадываетесь, что они у вас есть.

Эти мышцы можно активизировать. Целенаправленно. Очень просто. Вам понадобится совсем немного времени и некоторая дисциплинированность. Если вы начнете сегодня, самое позднее через три недели вы услышите первые комплименты — хотелось бы, чтобы без «но». Как только мускулатура головы привыкнет к активному участию в вашей жизни, она станет выполнять свои задачи без вашего вмешательства. Тогда, чтобы фейсформинг продолжался, хватит десяти минут общефизической тренировки в неделю и нескольких энергичных ежедневных приказов лицевым мышцам.

«Я могу сознательно предотвращать любую мигрень при первых признаках».

«Уже через неделю интенсивной тренировки изменения бросились в глаза моему мужу, сыновьям, коллегам по работе».

«Не представляю, как это получается: мою депрессию как рукой сняло».

«Я фактически за кратчайшее время выросла на два сантиметра. И это после пятидесятого дня рождения».

«Я не только лучше выгляжу, но и лучше вижу».

«Двойной подбородок через две недели пропал».

«Фейсформинг стал для меня важнейшей утренней медитацией. Теперь я гораздо лучше умею расслабляться в любой ситуации».

«Нет больше тяжелых век, нет вазомоторных болей во лбу и в глазах».

Это лишь несколько восторженных отзывов о фейсформинге из огромного их множества. Таким образом, я хочу «подсластить» единственный недостаток программы борьбы с морщинами: вам придется три недели подчиняться дисциплине, чтобы развить мышцы до полной силы и правильно разработать голову, шею, плечи. Дальше все пойдет само собой...

Знаю, знаю, теперь вы еле сдерживаете любопытство и хотите сейчас же пролистнуть книгу вперед, чтобы добраться до конкретных упражнений. Прошу вас, не делайте этого! В спешке у вас ничего не выйдет. Мне позвонила женщина - редактор из Гамбурга и крайне нервно заявила: «У меня открыта страница 110, "открытие глаз", и я решительно ничего не чувствую!» Как бывшей журналистке мне знакома нетерпеливость представителей этой профессии. Кому приходится так много читать, не любит связываться с предисловиями. И в ответ я сразу же спросила: «Откуда вы начали читать?» — «Как откуда, со страницы 110, с "открывания глаз". Меня интересует именно это». Без оптимальной разработки головы и спины фейсформинг не работает или работает слабо. Одно без другого не получится: сначала осанка, потом удаление морщин. Как с языком: сначала изучите алфавит и только тогда сможете писать прозу.

## Формируйте свое лицо

Около семидесяти мышц придают вашему лицу своеобразие. В разных слоях они изошренно сшиты и сплетены с продольными и поперечными распорками, дающими переплетению мышц опору и поддержку. У детей мускулатура головы натянута, эластична, соединительная ткань и кожа упруги. С годами обновление клеток происходит хуже, коллагеновый слой истончается, кожа и ткань стареют. С этим, в принципе, ничего не поделаешь. Возможно, рано или поздно прогресс подаст нам на блюдечке одно или несколько средств вечной молодости — хорошо бы. Пока нам приходится обходиться тем, что мы можем сделать сами.

Мы можем, например, отказаться от убеждения, что обречены на сморщивание лица. Это убеждение прочно укоренилось в нашем мировосприятии. Причем даже в учебниках по анатомии. Вот что сказано в популярном «Карманном атласе по анатомии»: «Мимическая мускулатура крепится к коже лица или головы. Поэтому при сокращении данных мышц происходит смещение кожи. Эти смещения кожи, имеющие вид складок и морщин, являются основой мимики, смены выражений лица». Говорится, что мимика зависит от расовых особенностей, от духовного развития и от возраста человека. «При молодой, эластичной коже изменения при сокращении мышц обратимы, а в более старшем возрасте, когда эластичность кожи снижается, морщины могут сохраняться». Так написано в анатомическом атласе. Я утверждаю: просто мы обращаемся с лицевой мускулатурой небрежно и несознательно, а потому используем лишь половину мышц и вполсилы. Следуя привычке, мы всегда растягиваем мышцы лишь в одном направлении. Это старит нас. Это ведет к складкам и морщинам.

Познакомьтесь с чудесным мышечным переплетением головы и шеи, причем не теоретически по атласу, а практически на себе самой, — и вы сможете поспорить с мнимой неумолимостью времени.

Главный герой мимики лица — рот. Он образован круговой мышцей. С помощью этого кольца вы можете выпячивать и кривить губы. Можно поднимать губы вверх, опускать вниз и растягивать в стороны. Растягивание рта в стороны, с точки зрения мимики, имеет особый смысл: углы его поднимаются вверх, выражение становится веселым и оповещает окружающих о ваших дружеских чувствах. Если же углы рта опущены вниз, окружающие видят на лице выражение недовольства, сомнения, разочарования. Кстати, настоящий смех всегда сопровождается морщинками у глаз.

От ужаса или сильного удивления рот может открыться. Поджав уголки рта, вы выразите чувство неловкости или высокомерие. Ухмылка, смех, оскаливание, «губки бантиком», сжатые губы — мимика рта богата. Его мышцы способны выражать также боль, печаль, отчаяние. Чтобы сделать эти чувства видимыми во всей полноте, круговой мышце нужны ассистенты, прежде всего на подбородке и щеках. Филигранные распорки связывают круговую мышцу рта с подбородком, нижней челюстью, скуловой костью, носом и лбом. Если между носом и подбородком на щеках залегают глубокие складки, так называемые носогубные борозды, если при закрытом рте на щеках и подбородке видны ямки и углубления — значит, вы «утратили» чувство этого естественного напряжения мышц головы. Научившись сознательно пользоваться мускулатурой лица и произвольно вызывать естественное напряжение мышц, растягивающее их от начала до места прикрепления, вы перестанете быть подвластны своей мимике. Вы сможете формировать выражение лица, а значит, и выглядеть так же, как чувствуете себя.

Второе место по степени влияния на мимику занимает лоб. Когда брови поднимаются, на нем образуются поперечные складки. Это говорит об удивлении, изумлении, недоверии, неуверенности — народная мудрость очень метко назвала их «вопросительным знаком на лбу». При этом глаза становятся больше.

Когда лоб нахмурен, у переносицы появляются вертикальные складки, глаза делаются узкими, маленькими. Почти автоматически сдвигаются и брови. Выражение — от очень сосредоточенного до угрюмого или сердитого. Лицо при этом всегда выглядит напряженным, напрягается и его мускулатура. Эти морщины на лбу, между бровей и над переносицей часто первыми накладывают на лицо следы старения.

Носовые мышцы могут ускорить этот процесс: кто часто хмурит лоб и морщит при этом нос, у того с годами на лице возникает узор морщин. В зависимости от типа лица они придают ему очень любезное или отчетливо раздраженное выражение.

Если говорить о носе, то у него есть несколько выразительных вариантов мимики. Если человек при опущенных уголках рта еще и задирает нос, то он смотрит на мир с очаровательным высокомерием. В того, кто при усмешке морщит нос, можно влюбиться. А вот раздутые ноздри и перекошенный рот говорят об отвращении.

Глаза считаются «зеркалом души». Они честнее всего отражают чувства. Это в большей степени относится к самим глазам, чем к игре мышц как таковой. У некоторых людей даже цвет радужной оболочки меняется в зависимости от испытываемых чувств. Белок глаза, влажность, блеск — в зависимости от их таинственной химии чувства становятся ясно видимыми, налицо, так сказать. Вся эмоциональная жизнь отражается в глазах — от счастья в любви до глубокой депрессии. Только для размера и формы глаз имеют значение относительно большие круговые мышцы. Когда вы сощуриваете от гнева глаза или широко раскрываете их от радости — это работают круговые мышцы. К сожалению, и тогда, когда вы из кокетства не носите очков и пытаетесь работой мышц компенсировать слабость хрусталика.

В результате на верхнем и нижнем веках остаются морщинки.

Отвисание век и появление слезных мешочков связано с предрасположенностью лицевых мышц к деформации, особенностями питания и режимом дня. Эластичность нежной мускулатуры в первую очередь зависит от того, часто ли и хорошо ли ее используют. Работая одновременно над височными и щечными мышцами, вы очень скоро почувствуете, как «словарный запас» ваших глаз расширяется.

Но прежде чем показать, как тренировать тонкую мускулатуру лица, я вам сообщу секрет хорошей осанки.

## Осанка превыше всего



Хорошая, анатомически правильная осанка придает красоту в первую очередь. Кроме того, она напрямую влияет и на самочувствие. Головные боли вазомоторного характера и мигрени, ригидность затылка и зажимы в плечах в большинстве случаев связаны с привычкой неправильно держать голову. Это же ведет и к избыточному образованию морщин.

Сила тяжести берет себе власть, какую мы ей даем. Когда мы колеблемо верим, что годы тянут нас вниз, земному притяжению не остается ничего иного, как выполнить то, чего мы от него ждем. Мы «усыхаем», неиспользуемые мышцы и сухожилия дрябнут, кожа и ткани собираются складками и рано или поздно начинают обвисать.

Уважаемые книги по анатомии внушают нам, что это необратимо. И поэтому естественная подтяжка кожи лица должна начинаться в голове. Представьте себе, что тяжесть — это упорядочивающая сила во времени и пространстве, и ее действие станет обратным: она даст вам опору и поддержку. Она выпрямит нас и будет поддерживать в вертикальном положении. От нас только и требуется, что найти направление, противоположное действию притяжения, чтобы растягиваться между этими полюсами.

### Упражнение 1.

Довольно теории, пора приступать к первой подготовительной медитации. Сядьте в «позу портного» на пол или на подушку для медитации. Сидите точно на седалищных костях, чтобы копчик мог без напряжения «перетекать» в сиденье. При этом спина сама удлиняется книзу — вы чувствуете себя длиннее.

Растягивайте вверх позвоночник, как нитку жемчуга: от копчика через крестец, позвонки грудного отдела, верх спины, шею. Протяните эту линию через череп. Теперь сосредоточьтесь на этой вечной точке затылка. Представьте, что здесь вы прикреплены к небу нитью, как марионетка.

Свободно опустите плечи назад, вниз, наружу и активно расслабьтесь в длину. Преодолейте побуждение на слово «расслабиться» снова осесть вниз. Это недопустимая небрежность. Восстанавливающая расслабленность, которую вы можете вызвать в себе днем в офисе, в машине, на спортплощадке, в театре и в церкви в любой момент, подразумевает прямую, растянутую спину. Дайте себе время и попытайтесь только лишь испытать чувство «длины». Ощутите, что будет, если вы найдете общий язык с силой тяжести и войдете в нее, вместо того чтобы она вас сжимала и давила книзу. Чем лучше вам удастся вертикально держать затылок расслабленным и свободным, тем легче станет голова. Со своими добрыми шестью килограммами веса она будет парить, как мяч на струе фонтана. Невесомо и мягко.

В один прекрасный момент: может, уже в первый раз, может, во второй или только в десятый, — вы ощутите на голове две точки: «затылочную звезду» и «вечную звезду». Эти термины заимствованы у целителей, практикующих систему рэйки.

«Затылочной звездой» я называю группу мышц, которая над самым верхним позвонком (атлантом) звездообразно расходится полукругами. В анатомическом атласе эти мышцы носят очень прозаические названия:

- Большая прямая задняя мышца головы (*musculus rectus capitis posterior major*) дает нам возможность запрокидывать голову назад и поднимать вверх.

Она играет главную роль в естественной подтяжке кожи лица.

- Малая задняя прямая мышца головы (*musculus rectus capitis posterior minor*) является, так сказать, ассистентом главного мастера и работает совместно с ним, когда мы запрокидываем голову назад.

- Верхняя косая мышца головы (*musculus obliquus capitis superior*) — это «панорамная мышца»: она позволяет нам отводить затылок назад, одновременно поворачивая голову вбок.

- Нижняя косая мышца головы (*musculus obliquus capitis inferior*) опять-таки ассистирует при повороте атланта и головы.

- Полуостистая мышца шеи (*musculus semispinales capitis*) вытягивает шейный отдел позвоночника и поворачивает шею вбок. Это силовой пучок. Если он хорошо тренирован, он оберегает вас от растяжения позвоночника. Он вытягивает шею, держит голову высоко, оберегает от вазомоторных головных болей и болей в затылке.

Эти пять мышц показаны выше на рисунке. Они берут начало от шейного верхнего позвонка, который можно вращать и разворачивать, и держат череп подобно ладони.

Насколько эластичны и сильны у вас эти мышцы, если хорошо используются, вы можете легко проверить у себя на затылке: решительно ухватитесь за его середину под границей роста волос большим, указательным и средним пальцами и потяните. У вас в пальцах оказалась какая-то дряблая колбаска из кожи? Самое время уделить этой важной части тела немного внимания и интереса. Если вы страдаете головными болями вазомоторного характера и приступами мигрени, то в затылке находится как минимум основа их, если не причина.

Обратите внимание на свою осанку: часто ли вы «горбите» спину? Когда вы стоите или сидите, у вас округляется верхняя часть спины, а подбородок выдвинут вперед?

Собирается ли кожа на затылке в толстые складки, если вы принимаете расслабленную позу? Почти невозможно, чтобы время от времени, прежде всего, при стрессе, вы не страдали головными болями. Такая поза сдавливает важные нервы и сосуды.

Надо надеяться, вы тщеславны: ведь тщеславие дает хорошую мотивацию крайне быстро отказаться от набора своих привычек. Возьмите второе зеркало и посмотрите на свой затылок в сжатом состоянии! Или, может быть, кто-то сумеет сфотографировать вас сзади. Если вы увидите там три великолепные жирные складки, это подстегнет ваше стремление быстро и надолго сменить прежнюю позу на новую, рациональную и эстетичную.

Вам почти не ухватить упругую, тугую ткань? Вероятно, посадка головы у вас образцовая.

Если вы вообще не можете ухватить кожу пальцами и оттянуть, затылок у вас слишком напряжен. Нужно естественное промежуточное состояние между вялостью и напряжением. Не дергайте нежную мускулатуру шеи, не зажимайте затылок и кожу головы.

Эта новая ориентация затылка относится, так сказать, к базовой тренировке. Развивайте дружбу с силой тяжести, пока не испытаете в затылке и в «венечной звезде» ощущение того, что к макушке привязана золотая нить и невидимая рука тянет ее вверх. В это же время расслабленно направлена вверх спина, ниспадающая в крестце и растянутая вниз. Пусть дыхание будет расслабленным и естественным. Вслушайтесь в себя. Что чувствуется в «затылочной звезде»? Что чувствуется в «венечной звезде»?

Это может быть ощущение прохладного дуновения ветра. Может быть, чувство звездообразно расходящегося тепла. Может быть зуд, щекотка.



У многих женщин ощущения в венечной точке напоминают появление маленькой короны, при этом ее край чешется.

Может быть чувство теплого колеса, знакомого вам по индийскому учению о чакрах.

Одна клиентка описывала «крохотный нимб», который пощипывает и светится. Все замечательно. «Венечная звезда» пробудилась. Какие названия и имена вы найдете ей, все равно. Главное, чтобы вы что-то замечали, ощущали, чувствовали: ведь теперь на эти точки вы «вешаете» мускулатуру лица. Употребительных и точных названий для «венечной звезды» я, к сожалению, дать вам не могу: «официальной» анатомии она незнакома. Для учебников эта область состоит из костей черепа, обтянутых сухожильным шлемом и спайкой. Значит, нам придется взять увенчание головы в свои руки и украсить его собственным именем.

### Цветок лотоса открывается Солнцу

#### Упражнение 2.



Сядьте, как описано выше, в «позу портного». Если вы хотите одновременно как-то воздействовать и на опорную мускулатуру спины, можете положить ноги перед корпусом так, чтобы ступни, колени и бедра находились на одной прямой.

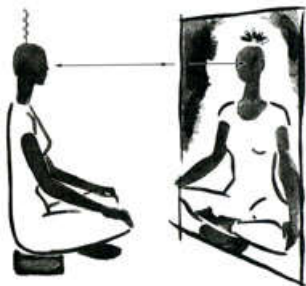
Копчик и седалищные кости «стекают» на сиденье. Этим вы закрепляете спину. Плечи опущены назад, вниз, наружу. Руки без напряжения скрещены на высоте плеч. Подбородок расслаблен, рот слегка приоткрыт. Дыхание свободное. Не используйте никакой дыхательной техники. Дыхание должно быть простым и естественным. Если вы поймаете себя на том, что «забыли» про дыхание, — расслабьтесь, пока воздух вновь не потечет сам, вдох, выдох, вдох, выдох... Теперь продолжайте упражнение.

Представьте себе, что от обеих высших точек ушных раковин у вас, как у марионетки, идут нити к венечной точке, где они «привязаны» к золотой нити, на которой «подвешена» голова. Теперь вообразите цепь крохотных восьмерок, которая, как гирлянда, поднимается в небо. Пусть ваша голова следует за этой тончайшей гирляндой. Вдохнуть, выдохнуть.

- Сознательно ощущайте, как при этом растягивается позвоночник.
- Сознательно ощущайте, как затылок становится легким и длинным.
- Сознательно ощущайте, как голова невесомо парит на шейных позвонках.
- Сознательно ощущайте, как атлант, то есть позвонок, несущий голову, делается свободным и подвижным.
- Сознательно ощущайте, как поднимается грудная клетка и плечи расслабленно опадают назад.
- Сознательно ощущайте, как все больше и больше расслабляются мышцы лица...
- Как расслабляется нижняя челюсть...
- Как слегка отвисает подбородок...
- Как освобождаются уголки рта...
- Как глаза словно уходят глубже во впадины...
- Как вдруг во лбу не остается никакого напряжения.

Вы сделали важнейший шаг к тому, чтобы сохранить энергию и молодость на всю жизнь. Вы ощущаете немного, а то и совсем ничего? Терпение, терпение, терпение. У многих голова, затылок, плечевой пояс превратились в белые пятна, в заброшенные земли, которые шагком за шагом надо отвоевывать — и, главное, можно отвоевать.

## Заброшенная территория тела



Вероятно, манера нерационально — и некрасиво — держать голову уже стала привычной. Нервы давно разучились поддерживать с вами обратную связь. У вас часто бывают диффузные «зажимы», возможно — головные боли вазомоторного характера, возможно, то и дело немеет шея. Если вы относитесь к счастливым натурам, у которых ничего не болит, я сыграю на вашем тщеславии: старая привычка делает шею короткой, толстой и морщинистой. Новая вытянет ее и сделает стройной.

Рассматривайте это как призыв выявить и изменить свои привычки. Обещаю: это окупится. Может быть, вы потратите три дня, чтобы овладеть описанными упражнениями для осанки, может, понадобится три недели, — дайте себе время. Привычки возникают не за один день, и за один день от них не избавиться.

Может быть, преодолеть начальные трудности вам поможет упражнение по одному из следующих вариантов.

### Вариант 1. Косоглазый цветок лотоса.

Та же исходная позиция, как для «цветка лотоса, открывающегося Солнцу». Скосите оба глаза на переносицу. Закройте глаза, продолжая косить ими. Через несколько секунд возникнет ощущение луча энергии, выходящего пучком из глаз через переносицу. Теперь «раскачивайте» эту энергетическую точку, двигая ее крохотными восьмерками к небу.

### Вариант 2. Цветок лотоса из света.

Сядьте перед зеркалом, в котором будете отражаться целиком. Та же исходная позиция, как для «цветка лотоса, открывающегося Солнцу». Начинайте поднимать гирлянды по «лестнице в небо» и при этом направьте неподвижный взгляд на отражение глаз или, если трудно, переносицы. Не отводите глаз до тех пор, пока получается. Теперь закройте их, просто закройте, ничуть не меняя позы. Ваше отражение предстанет перед внутренним взором в виде светящейся, светлой фигуры. Продолжайте рисовать гирлянды, тянущиеся кверху, и вы совершенно ясно увидите, как и ваш двойник, световой образ, выпрямится. Это видение растает приблизительно через минуту. Достаточно время, чтобы возникло чувство незнакомой легкости в голове и затылке.



Если во всех вариантах и даже через несколько дней вы ничего, то есть совершенно ничего не почувствуете — значит, на это должны быть причины. Стоит их поискать, без оценок, без суждений, без чувства вины — просто разобраться, что может вызывать блокировку. По моим наблюдениям, у людей, употребляющих много алкоголя, «перерезана пуповина», связывающая их сознание с телом. Кто регулярно или в больших дозах употребляет лекарства типа психотропных средств или снотворного, тоже может страдать затрудненностью контакта с затылочной областью. В этой части тела сконцентрировано много тонких нервов, связывающих с мозгом лицо и руки.

Я не говорю здесь о двух-трех бокалах вина в неделю, как и о валериановых каплях, которые вы позволяете себе при стрессе как средство для облегчения засыпания.

Но если вы зависимы от алкоголя, обезболивающих или снотворного в большом количестве и в больших дозах, вы отделены от собственного здоровья. Чувствительность к эмоциональным и физическим ощущениям у вас непрерывно снижается.

Настоящей заброшенной территорией эта деликатная затылочная область часто становится после хирургических операций на голове, черепе, шее. После несчастных случаев, повлекших за собой операции. После операций на челюсти, черепе, носу или других частям головы вам может потребоваться определенное терпение, чтобы «оживить» мышцы лица до восстановления их полной работоспособности. Вы это сделаете. Базовая тренировка настолько мягка, что побочных эффектов быть не может, даже если при операции пришлось рассечь нервы и мышцы.

Иначе дело обстоит после сильных косметических подтяжек кожи на лице. При этом одрябшие мышцы часто «смещаются» натягиваемой кожей. Они просто пришиваются к другому месту, а поэтому места их начала и прикрепления утрачивают естественное положение. Когда через четыре, самое позднее через семь лет действие подтяжки ослабевает, большинству женщин остается лишь повторная операция. Искажение становится еще большим.

Это для меня серьезное основание, во всяком случае, предпочесть естественную подтяжку косметической операции. В моей «паратерапевтической» работе даже ангельское терпение не позволило двум женщинам вновь ощутить хоть какие-то процессы в затылке и в спине. У обеих кожа на лице и шее была разглажена и натянута первоклассными хирургами с помощью новейшей режущей техники.

Они пришли ко мне, потому что действие радикальной операции начало прекращаться, потому что щеки, углы рта и виски, подчиняясь мнимому натиску силы тяжести, снова стали опускаться вниз. Из-за «денервации» и «переключения мышц» новая активизация мышечных ощущений в голове и лице стала невозможной, контакт между волей и исполнением разладился. Планируется новая операция.

Не поймите меня превратно: каждый имеет право делать с собой и со своим лицом все, что хочет. И когда общепризнанная представительница «сливок общества» Ира фон Фюрстенберг смело и на удивление откровенно говорит на Эн-Би-Си с ведущей Селиной Скотт о своей внешне очень удачной подтяжке лица, я восхищаюсь. Но когда американская телезвезда Барбара Уолтерс из-за сильной подтяжки больше не может смеяться или когда после энной операции у актрисы уже не закрываются глаза и от этого сильно нарушается сон, это меня вдохновляет уже меньше. Естественная подтяжка — это альтернатива. Альтернатива, которая безболезненна, не таит опасностей, меньше стоит — и отнимает меньше времени. После оперативной подтяжки вы не сможете показаться на людях минимум три недели, и пока рубцы перестанут бросаться в глаза, вы будете тратить в день на косметику не меньше времени, чем ушло бы на тренировку для естественной подтяжки.

Если вы все-таки отважитесь на операцию — потому ли, что ваши морщины не только возмущают ваше эстетическое чувство, но сказываются и на психическом состоянии, что веки отвисли уже так, что вы почти ничего не видите, или потому, что вы «постарели на годы» от болезни, лекарств или психического шока, — основательно выясните все, прежде чем принять решение, и доверяйтесь только зарекомендовавшему себя и опытному профессионалу.

Во всяком случае, частичные операции приводят к менее глубоким изменениям. Практическое правило в отношении операций: лучше рано, чем слишком поздно. Удачные поправки в возрасте за сорок украсят вас.

Полная операция в шестьдесят — изменит, лазерная техника также открывает новые и неожиданные перспективы в обработке морщин, правда, опыт ее применения пока недостаточен.

Инъекция под морщины, например, коллагена, может дать очень хорошие результаты, но действие ее сохраняется не слишком долго. И, наконец, декоративная косметика за последние годы достигла прогресса, в который еще лет двадцать назад никто бы не поверил. Эффективность средств по уходу бесспорна. Ферменты, коллаген, эластин и прочие изысканные вещества, названий которых не перечесать, все более направленно расщепляются и при помощи транспортирующих агентов типа липосом внедряются в клетки, где и оказывают свое действие, замедляя время. Фруктовые кислоты дают возможность мягкого биопилинга. Да и способы, предлагаемые хорошими институтами красоты, просто сенсационны. Обратитесь туда за консультацией.

Но на что бы вы ни решились, естественная подтяжка лица может подкрепить, интенсифицировать и продлить действие любых мер. Или сделать их ненужными.

## Игра ушных мышц



Умеете ли вы шевелить ушами? Правда, это выглядит не совсем по-дамски. Но вокруг ушей расположены очень эффективные мышцы, исключительно важные для подтяжки. В анатомическом словаре Тиме о мышцах вокруг ушной раковины сказано: «Очень слабые мышцы, в мимических движениях практически не играют роли». Ну а в естественной подтяжке лица именно эти мышцы играют главную роль.

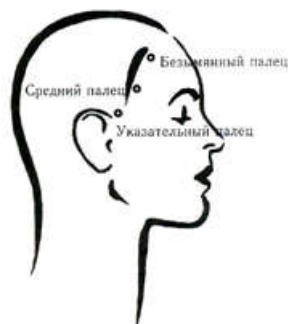
Ушных мышц, нужных, чтобы шевелить ушами, три. Приложите кончик среднего пальца под верхний край ушной раковины, прямо перед впадиной у хряща перед ушным отверстием. Тут мягкая точка, словно бы легкое углубление, и, возможно, вы ощутите под пальцем еле заметное биение пульса. Здесь расположена **передняя ушная мышца**. Она подтягивает мускулатуру нижней половины лица вверх к уху. Номер два находится за ухом. Мягко проведите кончиком среднего пальца вдоль внешнего края уха. Примерно через треть его контура вы снова почувствуете явное углубление, под которым ощущается пульс. Активировав и развив эту мышцу, вы получите четкий, ясный путь к «затылочной звезде».



Номер три расположен над ухом. Два пульсирующих теплых углубления и здесь облегчат вам поиск: сместите кончики пальцев от высшей точки ушной раковины вверх на ширину пальца. Теперь средний палец легко скользит в направлении к глазу, указательный — к затылку. Внимание: кончики пальцев расходятся всего на сантиметр-два. Точки притягивают пальцы почти как магнит. Доверьтесь чувству, для вашего тела оно — авторитет.



Стимулируйте эти точки в течение дня как можно чаще. Мягко кладите кончик пальца на ямки и слабо-слабо посылайте импульс нажатия — пока мышцы не ответят. Сколько это будет длиться, дело очень индивидуальное. Бывают женщины, которые сразу ощущают ответ, словно мышцы только и ждали приглашения к сотрудничеству. Другим нужно терпение.



Поначалу под кончиками пальцев чувствуется лишь небольшое робкое напряжение и тянущее чувство. Если вы продолжите действовать, это слабое ощущение будет становиться все отчетливее, и наконец маленькие пучки мышц сами заявят о себе. Поищите красивый мысленный образ, зрительную картину этой работы. Я представляю, что бужу шесть маленьких, чудесных и ярких мотыльков. Я стимулирую

точки, пока мне не покажется, что я чувствую мягкие взмахи их крыльев.

В остальном к этим мышцам относится то же, что и ко всем прочим: чем чаще и регулярнее затрагивать, напрягать, расслаблять мышцы, тем быстрее их можно будет сознательно "оживить", тем быстрее они станут выполнять свои задачи «автоматически».

В качестве следующего шага научитесь тянуть три ушных мышцы к затылочной. Эту **затылочную мышцу** вы ощутите на затылке. Прощупывайте шейные позвонки снизу вверх, пока кончик пальца буквально не «утонет» в углублении. Над ней вы нащупаете основание черепа, имеющее форму полумесяца. Поднимите кончик пальца вверх за основание черепа еще на две ширины пальца. Если теперь три «мотыльковые мышцы» вы потянете от ушей назад, в затылке почувствуется тугое растяжение с четкой границей.

Нет? Возможно, получится, если использовать очки. Наденьте очень неплотно сидящие очки, сползающие с носа, если только не удерживать дужку на месте ушами. Может быть, у вас под рукой есть солнечные или обычные очки, которые уже не сидят как надо, потому что винтики расшатались. Если таких нет, стоит ослабить винтики на шарнирах дужек в каких-нибудь уже негодных очках или приобрести ради этого дешевые очки. Нацепите очки низко, где-то на середину переносицы, и попытайтесь поднять дужки ушами. Получается? Если нет, примените прием с жиром. Смажьте нос очень жирным кремом, или вазелином, или каплей оливкового масла. Наденьте очки. Теперь с помощью ушей не давайте им соскальзывать. Ну, постарайтесь!

Если хотите обойтись без очков, мягко приложите кончики указательных пальцев перед верхней точкой основания ушной раковины, а средние пальцы — на виски, и вы почувствуете биение пульса. Безымянные пальцы накладываются под корни на пульсирующую ямку перед корнями волос. Очень мягко и бережно сдвигайте кожу назад вверх, легкими импульсными усилиями в течение двух минут. Повторяйте, пока не активируются мышцы.

Нежная, еще робкая игра мышц ощущается под вашими пальцами как тихое постукивание. Теперь положите пальцы на эти места просто, без нажатия, и потяните мышцы назад вверх.

Через некоторое время вы почувствуете, как в затылочной мышце происходят слабые сокращения, сходящиеся на затылке, в основании черепа. Самое позднее через несколько дней вы совершенно ясно ощутите, как височные мышцы сокращаются в направлении высшей точки черепа, венечной, уже знакомой вам по упражнению «цветок лотоса».

Делайте эти основные упражнения в первые **три недели ежедневно**, минимум по **две минуты**. Вы можете в любой момент и незаметно работать над естественной подтяжкой своего лица: при езде на машине, за рабочим пультом, при разговоре по телефону, при чтении, перед телевизором, в кино. Я не устаю подчеркивать: естественная подтяжка — не колдовство, а только результат тренировки.

## Точки на лице

Теперь вы научились правильно держать голову и знаете, как работают мышцы вокруг уха. При этих предпосылках можно начать целенаправленную тренировку мускулатуры лица.

Принцип самый простой: **первые три недели** действуйте, следуя описаниям отдельных упражнений. После этого «базового образования» мышц составьте собственную программу для частей лица, которые вы хотите подтянуть. В следующих статьях дается подробное описание упражнений с точными иллюстрациями, показывающими, как найти точки нажима. Большая часть этих точек лежит на пересечениях и разветвлениях мышц. То есть в местах, где верхние слои мышц пересекаются с лежащими глубже, и в местах, где продольная мышца сходит с поперечной. Это места наибольшей мускульной силы, здесь тренировка с целью подтяжки достигает самого быстрого и стойкого эффекта. Не исключено, что уже после первого сеанса ваше лицо будет выглядеть более гладким, открытым, свежим и упругим.

Кладите кончики пальцев на соответствующие мышечные точки и посылайте нежные импульсы нажатия в такт биению сердца. В день около **двух минут** на упражнение, и так **три недели**. За это время даст о себе знать каждая здоровая мышца — даже после столетнего сна. Об исключениях я уже говорила: **люди с травмами головы, с нервными заболеваниями или чувствительно-двигательными расстройствами** могут испытывать затруднения при активизации тонкой мускулатуры лица. Терпение и дисциплина помогут и им добиться цели или по крайней мере замедлить колесо времени. **Людам, перенесшим обширные косметические операции на лице либо регулярно принимающим очень много алкоголя и/или лекарств**, бывает чуть-чуть труднее развить в себе сознание пропадающих втуне способностей лицевой и мимической мускулатуры.

## Создание настроения

Негативный стресс на рабочем месте, езда в часы пик с уличными пробками, необходимость успеть до закрытия магазинов купить продукты на ужин, а перед готовкой наскоро провести тренировку лица — при таком режиме, вероятно, ничего не выйдет. Для начала выделите достаточно времени. Поставьте перед собой бумажный пакет или бумажную коробку и бросайте туда перед тренировкой все заботы и огорчения. Коробку у вас наверняка никто не украдет, и после встречи с самой собой вы можете снова вытащить из нее все проблемы — если уж морщины от забот вам так дороги!

Погрузитесь в подготовительные упражнения. «Цветок лотоса раскрывается» — великолепное упражнение для снятия стресса. Оно помогает очистить голову от всех неприятных мыслей. Помочь этому вы можете, поместив перед духовным взором красивый образ. Например, цветок лотоса: как его гладкий стебель движется сквозь ил и воду, как он прямо и целенаправленно стремится к водной поверхности. Как при восходе солнца его цветок открывается и тянется к небу.

Может быть, вам нравится образ пальмы, веерные листья которой устремляются к небу. Может, вы представите себя подвешенной на золотой нити, которую тянет вверх ангел.

Или вы — свернутый спиралью бутон нежного подснежника, который без труда торит пути сквозь мерзлую твердокаменную почву; он запросто взламывает многотонные пласты и прорастает маленькой хрупкой спиралью прямо сквозь препятствие.

Неважно, какую картину вы себе нарисуете: делайте ее живой, слушайте шорох пальмовых листьев на ветру, ощущайте тепло солнца. Чем живей это представление, тем глубже оно укоренится в вашей памяти. Каждый раз, как вы сядете заниматься упражнениями для тренировки мышц лица, эта картина будет возникать перед вашим духовным взором и облегчать вам отключение и расслабление.

Может помочь музыка, ароматическая свеча, свежий воздух, входящий сквозь открытое окно. Но советую не устраивать слишком большой помпы с торжественным ритуалом. Ведь задача в том, чтобы стимулировать и активизировать группы мышц всегда и всюду. Если оформление станет слишком важным, вы, во-первых, создадите себе зависимость от обстановки. Во-вторых, вам придется преодолевать порог торможения такого типа:

«Господи, я должна еще и медитировать!» В-третьих, вам понадобится больше дисциплины. Гораздо проще, если каждую возможность, какая выдаться в течение дня, вы решите использовать для короткого расслабления и диалога со своим лицом. Так вы еще и обнаружите, какие ситуации способствуют появлению у вас морщин.

## **Ход тренировки**

На три недели объявлена интенсивная тренировка. За это короткое время вы можете отвести биологические часы назад на годы. Если вы будете дисциплинированы, результаты появятся обязательно.

Всего **13 упражнений**, на каждое из которых понадобится приблизительно по две минуты, — итого, рассчитывайте на **полчаса тренировки лица в день**.

Выполняйте программу подтяжки лица **минимум пять дней в неделю**. Поставьте ли вы оба "выходных" друг за другом в конце недели или разделите их, роли не играет. Если вы сядете перед большим зеркалом, эффект отдельных упражнений будет виден сразу. Чудесная мотивация, чтобы выдержать три недели интенсивных занятий!

### **Ступень 1. Активация**

Вначале вам придется активировать точки пересечения мышц кончиками пальцев, посылая нежный импульс нажатия. Пожалуйста, не дергайте, не толкайте, не рвите и не давите сильно. Просто нажимайте подушечкой пальца (Посмотрите еще раз схему мышц лица).

Если ваши мышцы сами по себе хорошо реагируют, только какое-то конкретное сочетание точек не желает отзываться на активацию — попробуйте использовать лед. Возьмите из морозилки кубик льда, наложите на лицо слой увлажняющей эмульсии и проведите кубиком по линии мышц, которые вы хотите активировать. Точки пересечения мышц сократятся от холодового шока, и вы узнаете, во-первых, куда накладывать пальцы, и, во-вторых, безусловно ли действуют мышцы. Теперь ставьте пальцы так, как это подходит для вас.

### **Ступень 2. Стимуляция**

Если мышца проявляет активность сама, нажмите на нее кончиком пальца. Этим вы усилите действие: активированной мышце придется преодолевать слабое сопротивление, легкое нажатие пальцем играет роль гантели.



### Ступень 3. Силовая тренировка

По мере тренированности вы можете создавать и постепенно увеличивать сопротивление, оказывая на мышцу слабое встречное усилие. Если точка пересечения мышц на щеке тянется вверх, вы можете кончиком пальца тянуть ее вниз. Внимание: речь идет об одном-двух миллиметрах, а не о перетягивании кожи, что было бы контрпродуктивно. Возможно, вы когда-то уже пробовали «аэробiku для лица» и корчили дикие гримасы. Вероятно, после этого в зеркале ваше лицо выглядело еще более помятым, чем прежде, — потому что вы просто перетягивали мышцы и разве что добавляли новых морщин. Естественная подтяжка — прямая противоположность этим варварским методам: чем бережнее будем мы обращаться с тонкой мускулатурой шеи и лица, тем лучше!

### Ступень 4. Автоматизм

Вы приобрели мастерство. Вы пробудили мышцы жизни, вы сознательно завоевали свое лицо. Вы делаете себе лицо. Теперь активированные, стимулированные и тренированные мышцы сами берут эту работу на себя. Сохраните внимание к ним, когда будете использовать мышцы, как обычно. Пусть упражнения станут необременительной привычкой, которая так же естественно входит в распорядок дня, как еда, одевание, чистка зубов. Этим вы застрахуете себя от того, чтобы при стрессе, перемене обстановки в отпуске или при болезни вновь не «потерять из виду» лицевую мускулатуру. Мышцы, которые не используют, не задействуют, не применяют, быстро снова деградируют. Если это все-таки произойдет, просто начните сначала. Мышцы будут счастливы, что простой окончен и их вновь приглашают заняться своей работой. Немного о пальцах. Может быть, три недели интенсивных занятий потребуют от вас жертвы: длинные, изогнутые ногти могут мешать и даже причинять боль. Могут, но не обязательно должны. Вы быстро поймете, придется ли вам платить такую дань ради гладкого лица.

Как известно, руки, как и лица, отражают личность и совершенно неповторимы. Если у вас мясистые или круглые кончики пальцев либо, как у меня, с так называемыми «слезами», вы можете нажимать на точки, не опасаясь, что ногти будут резаться в кожу.

Если кончики пальцев у вас уплощенные, заостряющиеся, то ногти порой мешают. Попробуйте по-другому наложить кончик пальца на точку нажима; в большинстве случаев достаточно этот кончик, «ягоду», как говорят в Швейцарии, сместить на долю миллиметра, чтобы ногти перестали быть помехой.

Женщины с очень длинными или искусственными ногтями просто используют любую удобную часть пальцев. Попробуйте, как вашей руке удобнее всего производить активацию, и действуйте таким образом. Как только мышцы активированы и стимулированы, установка пальцев перестает быть точной работой. Я быстро и легко надавливаю на точки, и мышцы уже отзываются. А если вы достигли мастерства и проводите «тренировку с отягощениями», вы оказываете кончиками пальцев или всеми пальцами легкое встречное усилие на мышцу, в чем ногти вам уже не помешают.

Упражнения приведены в последовательности, в какой их надо выполнять в течение трех недель интенсивных занятий. Через эти три недели вы будете обращаться с мышцами лица совсем по-другому — сознательно, свободно, ласково.

Чем глубже вы внедряете привычку к новой мимике в повседневную жизнь, тем меньше вам придется заботиться об ее поддержании. Я выполняю всю программу раз, максимум два в неделю. Мой спортивный зал — повседневная жизнь, и когда я пишу эти фразы, автоматически идут «**подъем висков**» и «подтяжка щек». При разговорах по телефону я сделала для себя привычным «общее натяжение».

Оно повышает также мое внимание и сосредоточенность! Это положительно действует на собеседника и разговор. Перед засыпанием и сразу после пробуждения активирую точки «формирования лица» или «формирования овала лица». В машине я выпрямляю позвоночник и наслаждаюсь действием «формирования овала лица». Только для тонкой работы над переносицей, нижними веками и ртом — моими слабыми местами — я выделяю специальное тренировочное время, трижды в неделю по шесть-восемь минут максимум. И если кто-нибудь в офисе или баре эспрессо «засечет», как вы самозабвенно шевелите ушами, — вопрос «Где же вы этому научились?» - может перейти в увлекательную и веселую беседу.

Мини-схема здесь приведена для создания «шпаргалки», которую вы сможете носить в сумочке или записной книжке. Зафиксируйте приемы, особенно нужные или важные для вашего лица, — просто нанесите соответствующие точки цветным карандашом. Благодаря этому вы сможете заниматься естественной подтяжкой в пути, в отпуске, в обеденный перерыв на работе.

Нижнюю челюсть и рот во всех упражнениях сохраняйте полностью расслабленными. Губы не соприкасаются. Язык слегка давит на свод нёба и остается в этом положении. Слегка приоткрытый рот помогает также контролировать подбородок: когда рот открыт, выдвигать подбородок вперед гораздо труднее. Помните - если подбородок «ведет» за собой голову, вы работаете на создание второго подбородка, а не против него.

## Упражнение Восьми-лепестковый Лотос.

Для чего полезно это упражнение.



Это исходная позиция для всех составных частей тренировки. Вам знаком «цветок лотоса», а это упражнение очень похоже. Потренировавшись, вы можете принимать вертикальную базовую позу с расслабленным и растянутым позвоночником везде и в любой момент — на стуле концертного зала, в театральном кресле, на сиденье автомобиля, на рабочем месте.

Придает анатомически правильную осанку. Удлиняет шею. Вновь выпрямляет весь корпус в направлении действия силы тяжести.

Активируются следующие мышцы:

- спинные,
- шейные,
- затылочная звезда,
- венечная звезда

### Как действует "восьмилепестковый лотос"

Растягивает позвоночник, выпрямляет корпус под действием силы тяжести и при ее участии. «Цветок лотоса» укрепляет мышцы «затылочной звезды» и пробуждает «венечную звезду». В результате шейные верхние позвонки (атлант и эпистрофей) освобождаются от веса головы. Может также расслабляться подбородок, от чего уменьшается перенапряженная, как правило, мускулатура шеи и «исчезает» второй подбородок.

### Как стать цветком Лотоса

«Поза портного», прямо на полу или на не слишком мягкой подушке. Мысленно удлинить копчик до пола. Стянуть седалищные кости. «Венечную звезду» продолжить в небо. «Гудите» и сознательно посылайте звук в затылок, в мышцы «затылочной звезды». Возможно, вам поможет представление, будто звук исходит из корня языка. Если подъязычная кость и язычок при этом начинают вибрировать, вы на верном пути. Чем объемнее, ниже и полнее тон «гудения», тем более растянут ваш позвоночник, тем более открыты резонансные полости.

Расслабленно опустите плечи назад, вниз наружу. Кисти рук удобно лежат на бедрах, руки тяжело и расслабленно висят.

Когда голова покажется легкой, а позвоночник — длинным, скосите глаза на точку между бровями над переносицей. Закройте глаза, сохранив их направление. Там, где встречаются энергетические лучи из ваших скошенных глаз, изображайте переносицей крохотные гирлянды. Еще больше выпрямите позвоночник по этой цепи гирлянд. Плечи продолжают расслабленно «висеть».

## **Варианты сидячей позы:**

- на полу, согнув ноги в коленях перед корпусом;
- на сиденье, прислонившись к стене;
- на гимнастическом мяче, прислонившись к стене;
- на стуле или скамье, на самом краю, слегка опустив бедра.

## **Что при этом чувствуется**

Голова становится все легче и легче. Позвоночник — длиннее и длиннее. Когда-нибудь вы почувствуете себя невесомой. Значит, вы заключили новый договор с силой тяжести.

Попробуйте удержать эту легкость в течение всей базовой тренировки. Вы можете менять положение ног и переходить с пола на стул. Просто отыскивайте вновь ощущение «цветка лотоса», прежде чем продолжать занятия.

Еще раз о «гудении». С помощью этого приема вы можете убедиться в невероятном эффекте правильного положения головы. Если вытянуть подбородок вперед, звук становится слабым и стягивает горло. При поднятом вверх подбородке звук сдавленный. Прижав подбородок книзу, к грудной клетке, вы подавите и вибрирующий тон. Испробуйте. Кстати, при этом вы поймете еще и то, почему при спорах и в стрессовых ситуациях голос «садится»: как только вы заупрямитесь или придете в ярость, нападая или защищаясь, вытягиваете подбородок вперед или откидываете голову назад, вы защемляете гортань, и ваш голос звучит намного хуже, чем кажется.

Проверьте это в эмоциональном ближайшем разговоре. Сядьте свободно. Вдох глубокий, выдох полный. Плечи расслабленно опустить назад-вниз-наружу. «Венечную звезду» тяните к небу. Расслабьте подбородок, расслабьте язык. И вдруг вы начнете говорить совершенно по существу, о том, что у вас на душе. Ваш голос больше вам не изменит.

## Упражнение 1. Общее натяжение

### Для чего полезно это упражнение



«Общее натяжение» — ценное базовое упражнение для любого лица. Оно придаст вам чувство новой ориентации по отношению к силе тяжести: чувство активной и динамичной растянутости между двух полюсов. Вы научитесь управлять мышцами, направляя их естественным образом назад и вверх, а не будете лишь покорно позволять им тянуться вниз. Идеальное подготовительное упражнение.



подготовительное упражнение.

### Как действует «общее натяжение»

Если вы научитесь активировать четыре мышечные точки на черепе, это даст ощущение некоего мышечного шлема, компактного и твердого. Вы отчетливо почувствуете, что это вы властны над силой тяжести, а не наоборот. С помощью точки на нижней челюсти передние мышцы шеи вы тянете назад и вверх. Кожа шеи и нижней части лица натягивается.

Натягивает кожу всей головы, противодействуя силе тяжести. Почти автоматически «расправляет» лоб. Если «затылочная и венечная звезды» активированы, возникает приятное чувство легкости и удлинённости. Открывает все лицо и расправляет его на «рамке». Благодаря этому растягивается в стороны и рот.

Открывает все лицо назад и вверх. Натягивает кожу. Придает четкость нижней челюсти. Натягивает и омолаживает всю кожу головы. Противодействует силе тяжести. Сдерживает формирование второго подбородка. Действие упражнения можно усилить, надавливая языком на нёбо.

### Активируются следующие мышцы:

- «венечная звезда»,
- лобно-затылочная мышца,
- веерообразная подкожная мышца лба,
- височно-теменная мышца,
- мышца крышки черепа,
- верхняя ушная мышца,
- подбородочная мышца,
- средняя крыловидная мышца



### Как найти и стимулировать точки

#### 1-я ступень

Приложите кончики обоих средних пальцев к подбородку, медленно и осторожно ведите их вдоль нижней челюсти. Вы ощутите широкую мышцу, воспринимаемую на ощупь как подушечка. Это жевательная мышца.



Точка ее стимуляции находится по длине мышцы на нижнем краю нижней челюсти. Активируйте ее до тех пор, пока она не будет «держаться» сама и немного не оттянется книзу. Кожа в области подбородка должна сразу стать более гладкой.

Если вы уже управляете ушными мышцами, то одновременно, не нажимая пальцами, потяните верхнюю ушную мышцу к венечной точке.

### *2-я ступень*

Приложите кончик правого среднего пальца к середине лба, точно между корнем носа и границей роста волос. Левый средний палец должен лежать на затылке, на середине дуги, образуемой основанием черепа над шейными позвонками. Стимулируйте обе точки одновременно.

### *3-я ступень*

Приложите одновременно слева и справа по пальцу к верхним ушным мышцам и совсем мягко, в такт сжимайте их, словно хотите свести пальцы. Вы чувствуете, что пять активированных точек сами устремляются к венечной? Если нет, то подержите кончик правого среднего пальца в 1-2 см над венечной точкой. Через несколько секунд вы должны почувствовать легкий зуд, притом точно в том месте, где в венечной точке срастаются кости черепа.

### **Что при этом чувствуется**

От точек на нижней челюсти идет растягивающее движение к уху. Шея ощущается стройной и длинной, вы чувствуете нежное тянущее усилие в стороны в уголках рта.

Над ухом натяжение доходит до точки ушной раковины и движется дальше к венечной точке. Импульсные точки на лбу и затылке тоже тянутся к венечной точке, создавая чувство легкости. Попробуйте, активно посылая импульс, сохранить ориентацию точек на венец, сколько получится. Если через некоторое время вам покажется, что у вас на голове диадема или шлем, — это мышечная реакция! Ненадолго расслабьте точки, снова активируйте мышцы.

«**Общее натяжение**» оказывает положительное действие на глаза, лоб, голову, затылок. Вы будете испытывать меньше зажимов в затылке. При гневe у вас не будут так быстро собираться морщины на лбу, у корня носа и у глаз. И скрежет зубами станет невозможным, если голова у вас будет такой «обтянутой».

## Упражнение 2. Подъем висков



### Для чего полезно это упражнение

Ориентация мускулатуры лица назад-вверх важна для всей головы. В течение трех недель интенсивных занятий делайте на каждой тренировке и это упражнение. Если у вас есть привычка ночью зарываться лицом в подушку и с утра у вас на лице отпечатан узор складок от наволочки, «подъем висков» поможет вам разгладить его.



### Как действует «подъем висков»

С помощью «подъема висков» можно открывать область глаз в стороны и наверх. Виски разглаживаются, мышцы лба тянутся вверх и тренируются, действуя против силы тяжести. Щеки тоже испытывают натяжение назад-вверх.

Натягивает всю кожу вокруг глаз. Подтягивает мышцу нижнего века к внешнему углу глаза. Упражнение снимает тяжесть с области глаз. Разглаживает верхнее веко. Натягивает виски и «открывает» глаза.

### Активируются следующие мышцы:

- лобная,
- височно-теменная,
- височная,
- передняя ушная,
- наружная крыловидная,
- скуловая.

### Как найти точки

Сначала крайне нежно массируйте венечную точку. Кто знаком с учением о чакрах, скоро ощутит теплое колесико макушечной чакры, как обещают соответствующие книги, и воскликнет: «Эврика!» А остальные? Они, разумеется, тоже почувствуют точку, не обращаясь к индийской философии. Продолжать стимуляцию. Нижнюю челюсть расслабить, язык приложить к нёбу.

Поднять левую руку перед лицом, пальцы свободно положить на виски. Средний палец переходит на две-три ширины пальца вверх и назад к корням волос (к затылку), где находится маленькое углубление, в котором тоже чувствуется пульс. Оставить средний палец здесь.

Безымянный палец скользит ко лбу, в точности к повороту ото лба к виску. Под кончиком пальца вы ощутите тонкий мышечный слой на лобной кости.

Кончиком указательного пальца ведите от внешнего левого угла глаза в направлении уха и совсем чуть-чуть вверх, пока не найдете нежное углубление и не почувствуете пульс. Оставьте палец здесь.

## **Как стимулировать точки**

Посылайте одновременно всеми пальцами нежный импульс нажатия в направлении венечной точки, в течение примерно двух минут. Когда вы почувствуете, что мышцы отзываются и воспринимают импульс, можете прекратить нажим и просто оставить пальцы лежать на точках.

## **Что при этом чувствуется**

Возникает чувство, словно невидимая «марионеточная» нить тянет виски к венечной точке. Верхняя часть лица кажется открытой и широкой. Глаза открываются к вискам. Лоб открытый и гладкий. В висках возникает явное натяжение в направлении венечной точки.

«Подъем висков» поможет вам обрести величавость. Прекратится ощущение сдавливания во лбу и в глазах. Вместе с «цветком лотоса» это упражнение стойко улучшит посадку вашей головы.

## **Усиленный вариант**

Натренировавшись и развив мышечное чувство, можно при «подъеме висков» начать одновременно двигать к венечной точке и ушные точки. У меня «затылочная звезда», ушные и венечная точки включаются буквально автоматически, едва я касаюсь височных точек. Испробуйте. Не бойтесь сделать что-то не так: если мышцы тянутся назад и вверх, вы гарантированно идете верным путем! Ведь вся задача в том, чтобы сознательно и анатомически верно «сшить» точки мышечных пересечений.

## **Совет**

«Подъем висков» годится как средство от головной боли, боли в глазах, зажимов: расслабленно массируйте «затылочную звезду» к венечной точке, активируйте венечную точку и после этого осторожно направляйте пульсирующие импульсы из височных точек в направлении венечной.



## Упражнение 3. Формирование лица



### Для чего полезно это упражнение

«Формирование лица» обязательно входит в интенсивную программу. Если у вас есть тенденция к отвисанию щек, если вокруг рта и подбородка образуются ямки и углубления, вам нельзя исключать это упражнение и из дальнейших повседневных тренировок. Если вы склонны скрипеть зубами по ночам или стискивать их при стрессе днем, это упражнение поможет вам сознательно расслаблять челюсть.

### Как действует «формирование лица»

Тянет углы рта назад и вверх, разглаживает подбородок и щеки, «расправляет» верхнюю губу.

Творит чудо с носогубными складками. Подтягивает щеки и углы рта к ушам. Придает ощущение оптимальной направленности всей мускулатуре лица. Натягивает щеки. Уменьшает морщинки на верхней губе.

Вместе со щечными мышцами растягивается нижнее полукружие круговой мышцы глаза.

Слезные мешочки уменьшаются. Разглаживает крылья носа в стороны. Плотно натягивает вместе со щеками боковые стороны носа. Создает ощущение натянутой кожи. Кожа подбородка подтягивается к ушам и «венечной звезде». Устраняет привычку втягивать подбородок внутрь. Производит подтяжку подбородка, поднимает углы рта и активизирует мышечные связки со скулой. Это вновь придает губам полноту.

### Активируются следующие мышцы:

- венечная звезда,
- лобная мышца.
- затылочная мышца
- мышца крышки черепа,
- все ушные мышцы,
- наружная крыловидная мышца,
- мышца, поднимающая верхнюю губу,
- мышца, поднимающая угол рта,
- большая и малая скуловые мышцы,
- мышцы смеха,
- круговая мышца рта,
- жевательные мышцы,
- мышца, опускающая угол рта,
- мышца, опускающая нижнюю губу,
- подбородочная мышца,
- челюстно-подъязычная мышца.

## **Как найти точки**

### **Шаг 1**

Сначала недолгое время стимулируйте венечную точку уже известным вам способом.

### **Шаг 2**

Приложите средний палец правой руки к середине лба, на ширину пальца ниже границы роста волос. Средний палец левой руки приставляется к основанию черепа на затылке, точно посередине. Стимулируйте эти точки секунд по 20. Переместите средние пальцы в углубление посреди основания уха, сделайте 20 легких нажатий.

### **Шаг 3**

Первый палец ставится на точку пересечения мышц сбоку на подбородке, вы совершенно отчетливо ощутите его под пальцами. Второй палец поставьте на ширину пальца над уголком рта, третий — на самую мясистую часть щеки, на ширину пальца вбок от крыла носа. Выберите захват, какой вам удобней. Я сгибаю руку в локте и использую мизинец, безымянный и средний пальцы.

## **Как стимулировать точки**

Одновременные легкие импульсы нажатия на три точки в направлении передней точки ушной раковины.

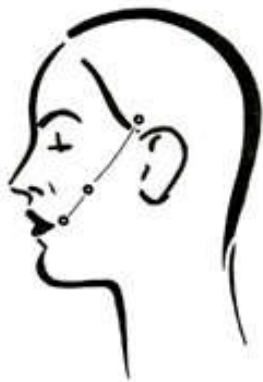
Оттуда нервы и мышечные волокна идут к затылку и венечной точке. Точка на лбу сообщит о себе сама. Ее вы уже интенсивно активировали в базовом упражнении «общее натяжение».

Усиленный вариант: попытайтесь сложить губы трубочкой, когда заставляете три точки рядом со ртом пульсировать назад и вверх.

## **Что при этом чувствуется**

Вы должны ощутить интенсивное натяжение кожи в области рта и щек. Когда уголки рта слегка приподнимаются, настроение улучшается. Вам еще незнаком прием, как вызвать чувство счастья? При высоко поднятых уголках рта нейротрансмиттеры передают в мозг сигнал: «счастье». И мозг немедленно выделяет соответственные эндорфины счастья. Согласно новейшим исследованиям, улыбка и смех мобилизуют защитные силы организма. Просто попытайтесь поднять кверху уголки рта на 60 секунд независимо от того, есть у вас настроение смеяться или нет. Через 60 секунд вы, соответственно, будете себя хорошо чувствовать.

## Упражнение 4. Подтяжка щек



### Для чего полезно это упражнение

Если щеки «висят», если у вас глубокие носогубные складки, то есть вертикальные линии от крыльев носа через щеки к подбородку, придающие лицу строгое выражение, то это упражнение входит в число тех, которые вам следует выполнять и после трех недель базовой тренировки. «Подтяжка щек» разглаживает и следы от подушки.



### Как действует «подтяжка щек»

Поднимает и формирует щеки. «Щечки [Линды Эванс](#)», которые американки создают с помощью имплантации силикона, вы можете получить естественным образом — и при этом не нужно бояться ни болезненной реакции на силикон, ни смещения искусственных «подушечек»!

Подтягивает кверху мускулатуру щек и жевательную. Натягивает боковые части лица к вискам. Усиленно потяните верхнюю ушную мышцу к «венечной звезде», и вы почувствуете, как щеки и нижнее веко натягиваются в стороны и становятся тугими.

Расширяет область глаз в стороны. Укрепляет щечные и глазные мышцы. Благодаря этому поднимаются и углы рта. Исчезает брюзгливое выражение лица. Улыбка становится открытой.

### Активируются следующие мышцы:

- «венечная звезда»,
- височная мышца,
- большая скуловая мышца,
- мышца, поднимающая угол рта,
- мышца, опускающая угол рта,
- жевательные мышцы.

### Как найти точки

Легко стимулировать венечную точку, пока маленькая мышца не «отзовется». Мягко проведите безымянными пальцами от уголков рта через щеки в направлении скуловой кости. Под самой скуловой костью и на ширине пальца перед нижнечелюстным суставом пересечение мышц втягивает кончик пальца в углубление. Оставить здесь безымянные пальцы. Средние пальцы уходят еще на две ширины пальца вверх и одну назад и располагаются непосредственно за нижнечелюстным суставом. Указательные пальцы становятся перед верхним краем основания ушной раковины; эта точка сама «тянется» к венцу.

Описание верно, если вы изгибаете руки в локте вбок и сбоку же накладываете кисти.

Если руки опущены вниз и кисти поднимаются снизу, расположение пальцев должно быть полностью обратным — безымянные, средние, указательные.

Это совершенно нормально. Главное, чтобы пальцы контактировали с точками расслабленно и без труда.

### **Как стимулировать точки**

Одновременно и равномерно посылать кончиками пальцев легкие импульсы нажатия через секунду или в такт биению сердца. Две минуты.

### **Что при этом чувствуется**

Непривычное чувство: словно кожа над скуловой костью и на щеках напрягается. Для многих женщин это одно из самых трудных упражнений. Мы так привыкли оставлять щеки просто висеть! У меня поначалу при выполнении этого упражнения вокруг уха возникала настоящая мышечная боль.

Но когда подруги спросят вас, ходили ли вы на курсы красоты, энтузиазм появится точно. Вероятно, действие этого вида подтяжки вы заметите уже через три-четыре дня тренировок.

### **Легче всего в расслабленном состоянии**

Когда утром после пробуждения вы лежите в постели, приятно расслабившись, вы без труда можете стимулировать мышцы на затылке. Используйте свое положение. Расслабленность, сонливость и сила тяжести работают на вас. Двигайте «затылочную звезду» к венечной точке, пока не зашуршит подушка. Вероятно, ушная точка при утреннем свидании точек включится сама. Теперь поставьте пальцы в положение «подтяжки щек», и вы буквально почувствуете, как натягивается кожа.

Разумеется, все остальные упражнения тоже можно делать лежа.

### **Совет**

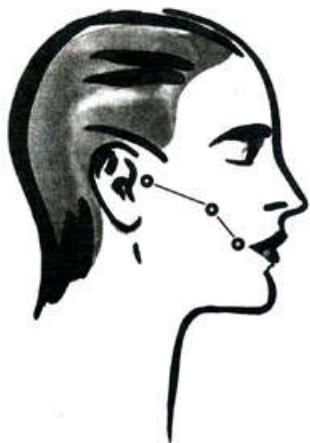
При мытье волос массируйте кожу головы, как при фейсформинге: «затылочную звезду» — в направлении венечной точки, ушные мышцы — в направлении венечной точки, лоб — в направлении венечной точки, венец — на макушечную точку.

У вас сложности с поиском точек? «Напугайте» их, облив голову ледяной водой из душа. Мышцы непременно сократятся. Теперь быстро накладывайте пальцы и стимулируйте. Побочный эффект — бодрость и свежесть.

## Упражнение 5. Формирование губ

### Для кого подходит это упражнение

У вас ощущение, что рот все больше сморщивается? У вас много тончайших морщинок над верхней губой, в которых теряется помада? У вас есть привычка в раздумье или, прислушиваясь, складывать губы бантиком, или даже сжимать их? Тогда вам следует сохранить это упражнение для тренировки лица и по завершении базового курса.



### Как действует «формирование губ»

Снова растягивает рот в стороны, активирует мышцы, поднимающие уголки рта, и разглаживает кожу вокруг рта и на щеках.

Натягивает и разглаживает центральную область лица. Облегчает дыхание и формирует крылья носа.

### Активируются следующие мышцы:

- подъязычная,
- скуловые,
- щечные,
- поднимающая угол рта,
- круговая рта.

### Как найти точки

Мизинцы приложить точно к верхнему краю губы рядом с углами рта. Безымянные пальцы — под скуловую кость, перед нижнечелюстным суставом, указательные и средние — посередине края уха, сдвинув на ширину пальца от уха вперед, на задний край нижней челюсти.

### Как стимулировать точки

Одновременно и равномерно посылать в точки импульсы давления в течение двух минут.

### Что при этом чувствуется

У вас возникнет тянущее чувство в уголках рта, назад и вверх. Если вы одновременно активируете верхнюю точку ушной раковины и венечную точку, натяжение еще усилится.

## Упражнение 6. Формирование овала лица

### Для кого подходит это упражнение



«Формирование овала лица» возвращает упругость всему лицу. Оно разглаживает подбородок, щеки, лоб и делает овал лица изящнее. Упражнение идеально для женщин с тонкокостной, узкой головой. Если вы относитесь к женщинам, у которых каждый лишний фунт в большей или меньшей степени отпечатывается на лице, это растягивающее упражнение для всей мускулатуры вам особо рекомендовано.

### Как действует «формирование овала лица»

Растягивает лицо, словно на раме: вверх, вниз и в стороны. «Формирование овала лица» — идеальное стартовое упражнение. Активирует важнейшие точки, формирующие лицо, и тем самым готовит всю мускулатуру головы к упражнениям для отдельных ее частей.

Натягивает все лицо. Создает ощущение широты и открытости. Ощущение, что мышцы лба пробуждают, прежде всего точки треугольника «ухо — макушечная точка — ухо».

Дает всему лицу приятное ощущение «растянутости». Разглаживает щеки. Расширяет рот в стороны. Ушные мышцы создают приятное натягивающее усилие на кожу в области рта и щек.

Открывает область глаз к вискам и венечной точке.

### Активируются следующие мышцы:

- венечная звезда
- затылочная мышца,
- лобная,
- сморщивающая лоб,
- все ушные,
- наружная крыловидная,
- большая и малая скуловые,
- мышца смеха,
- мышца, опускающая угол рта,
- мышца, поднимающая верхнюю губу,
- мышца, поднимающая угол рта,
- круговая мышца рта,
- мышца, опускающая нижнюю губу,
- подбородочная мышца,
- челюстно-подъязычная мышца,
- затылочная звезда.

### **Как найти точки**

Сначала активировать средними пальцами точки ушной раковины перед ухом с помощью 30 легких импульсов. Потом средний палец правой руки положить на лобную точку. Она находится приблизительно на три ширины пальца над переносицей, ниже границы роста волос. Средний палец левой руки лежит точно в ямке подбородка. Теперь посылать импульсы нажатия, причем палец на лбу очень легко тянется вверх, а палец на подбородке — слабо вниз. В течение минуты.

При втором шаге кончики мизинцев приложить на высоте нижней губы на ширину пальца наружу от уголков рта, а средние пальцы — на ушные точки. Минута «пульсирующего нажатия».

### **Как стимулировать точки**

Вы можете усилить действие, если во время упражнения корень языка сознательно оттягивать назад, а кончиком языка мягко давить на нёбо. Для ротовых точек вы можете к пульсирующему нажатию добавить нежное натяжение вверх назад.

### **Что при этом чувствуется**

«Формирование овала» тренирует «подвешивающую мускулатуру» лица, и поэтому должно возникать ощущение растяжения на раме.

## Упражнение 7. Подъем подбородка



### Кому подходит это упражнение

Это упражнение — для вас, если подбородок и щеки дряблые, если рядом с уголками рта образовалось утолщение или щеки пересекают несколько вертикальных складок, если нижняя губа отвисает, и углы рта опущены вниз.



### Как действует «подъем подбородка»

Разглаживает и поднимает кожу на подбородке и щеках. Если только вы не будете сжимать губы, они вновь обретут форму и упругость, как в молодости.

Не оставляет и следа от ямок и углублений вокруг рта и на подбородке. Подтяжка углов рта. Натягивает область подбородка и поднимает ее. Моделирует район подбородка и рта.

### Активируются следующие мышцы:

- мышца смеха,
- щечная мышца,
- мышца, опускающая угол рта,
- мышца, опускающая нижнюю губу,
- жевательная мышца,
- круговая мышца рта,
- дополнительно сухожильная связка челюсти.

### Как найти точки

Безымянные пальцы поставить на ширину пальца под нижней губой; маленькие ямочки по бокам от кончика подбородка доминантны, и их легко найти. Кончики средних пальцев подходят к углам рта снаружи, на высоте нижней губы. Указательные пальцы скользят в середину щеки, к точке пересечения мышц, непосредственно над нижнечелюстным суставом.

### Как стимулировать точки

Все три пальца одновременно и равномерно посылают мягкие импульсы нажатия в течение двух минут.



## **Что при этом чувствуется**

Эту мышечную комбинацию некоторым женщинам активировать трудно. Здесь и лицо «тяжелее всего», этой частью сила тяжести имеет наибольшую власть. Зато тем наглядней и успехи, как только они появляются. Вы должны ощутить нежное, ясное тянущее чувство - от подбородка в направлении затылка. Когда (по мере тренированности) мышцы берут работу на себя, это натяжение становится таким сильным, что увлекает и кончики пальцев! «Подъем подбородка» превосходно подходит, чтобы изгнать с вашего лица всякий след брюзгливости.

## Упражнение 8. Натяжение щек

### Кому подходит это упражнение



Если вас восхищают красиво очерченные скулы Греты Гарбо на ее фотоснимках, если вы хотите придать лицу рельефность и четкий овал, смоделировать щеки и подтянуть рот, это упражнение для вас. Оно особо подходит и женщинам с узким лицом, контуры которого выражены слабо.



### Как действует «натяжение щек»

Подтягивает рот и щеки вверх к вискам и придает четкость форме лица. Расслабляет и разгружает жевательную мускулатуру. Помогает при скрипе зубами. Поднимает всю щечную область в направлении «венечной звезды». Подтягивает кожу подбородка и щек к ушам. Делает более упругой нижнюю губу. Расширяет рот, поднимает углы рта.

### Активируются следующие мышцы:

- височная,
- большая скуловая,
- наружная крыловидная,
- жевательная,
- подъязычная,
- мышца смеха,
- круговая мышца рта,
- мышца, опускающая угол рта.

### Как найти точки

Безымянные пальцы положить в мышечные "ямки" снаружи от углов рта, средние пальцы — на две ширины пальца выше и чуть-чуть в стороны. Дав челюсти отвиснуть под действием силы тяжести, вы совершенно четко нащупаете это важное пересечение большой скуловой мышцы и круговой мышцы рта. Если трудно попасть в обе точки, положите плашмя безымянный палец на точки 1 и 2 и активируйте им обе точки одновременно.

Указательный палец ставится на переднюю ушную мышцу. Вытяните верхнюю и нижнюю губы перед зубами 0-образно, словно хотите прямо ртом сорвать с лозы спелую виноградину — губы при этом остаются ненапряженными! Сделав это правильно, вы почувствуете интенсивное натяжение от углов рта к ушам.

### **Как стимулировать точки**

Одновременно и равномерно нежно нажимать пальцами. Две минуты. Если трудно одновременно активировать все три точки, стимулируйте сначала ушную мышцу. Сохраните ее напряжение и после этого обработайте две другие точки.

### **Что при этом чувствуется**

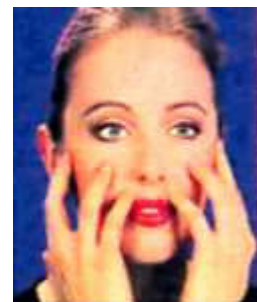
Ощущение, будто нежные «марионеточные» нити тянут верхнюю губу с боков вверх - к щекам. Губы кажутся полнее. Это упражнение дает ожидаемый результат уже после самой недолгой тренировки.

## Упражнение 9. Подъем рта

### Для чего полезно это упражнение



Верхняя губа у вас вся в складочку, как гофрированная бумага? Углы рта тяжело висят? Возле носа образуются «щечки», как у хомяка? Центр лица словно становится все более массивным? Вот упражнение для вас.



### Как действует «подъем рта»

Первая точка стимулирует и укрепляет круговую мышцу рта. Повышение упругости делает губы полными и эластичными. Средняя точка лежит на пересечении малой скуловой мышцы и мышцы, поднимающей угол рта. Она разглаживает вертикальные складки рядом с носом (носогубные борозды). У передней ушной мышцы в третьей точке встречаются малая и большая скуловые мышцы.

Открывает середину лица. Поднимает впалый угол рта на верхней губе. Пробуждает ощущение мышцы нижнего века. Натягивает кожу вокруг кончика носа. Поднимает верхнюю губу, придает ей снова полноту и упругость. Связывает рот с мускулатурой нижнего века и скуловой.

### Активируются следующие мышцы:

- глазная круговая,
- мышца нижнего века,
- мышца, тянущая вверх корень языка,
- наружная крыловидная мышца,
- круговая мышца рта,
- мышца, поднимающая верхнюю губу,
- скуловая мышца,
- мышца, поднимающая угол рта,
- наружная носовая мышца.

### Как найти точки

Мизинец становится под нос рядом с ямкой в центре верхней губы, то есть совсем рядом с губной дугой. Безымянный палец занимает место в ширине пальца, сбоку от крыла носа. Средний или указательный палец, как удобней, идет к передней ушной мышце, к точке чуть ниже углубления за нижнечелюстным суставом.

### Как стимулировать точки

Все пальцы одновременно и равномерно посылают нежные импульсы нажатия во все точки. Попробуйте одновременно тянуть уши назад, а лоб вверх. Это ускоряет достижение эстетического эффекта. Через несколько дней кончики пальцев можно дополнительно сдвигать вверх-назад, но не более чем на миллиметр.

## **Что при этом чувствуется**

Впечатление, будто край верхней губы тянут к скуле. Иногда начинает чуть дрожать нижнее веко — чудесно, радуйтесь, что это происходит. Вы «приручили» и завоевали одну из сложнейших мышц лица. Мышца, поднимающая угол рта, может тоже вибрировать, иногда дрожит даже крыло носа. «Подъем рта» чудесным образом создает чувство, что вы «управляете» своим лицом, а не отдаете его на произвол силы тяжести.

## Упражнение 10. Натяжение нижнего века

### Для чего полезно это упражнение



У вас есть склонность к образованию слезных мешочков? К дряблости век? К «гусиным лапкам»? Это упражнение вам подходит. Оно действует быстро: если вы недоспали и проснулись с опухшими нижними веками, если перед важным «появлением в свете» хотите придать лицу свежесть, если для фотосъемки желательнее убрать следы усталости, посвятите две минуты этому упражнению.



### Как действует «натяжение нижнего века»

Укрепляет мускулатуру круговой мышцы глаза на нижнем веке, снижает склонность к слезным мешочкам и «гусиным лапкам».

Растягивает и укрепляет нежную мускулатуру нижнего века. Открывает глаза в стороны и к середине.

Расправляет нижние веки. Придает взгляду ясность, взгляд открывает глаза.

### Активируются следующие мышцы:

- круговая мышца глаза,
- нижнего века,
- височная.

### Как найти точки

Безымянные пальцы мягко приложить к внутренней части нижнего края века, точно на пересечении круговой мышцы и мышечного тяжа, идущего рядом с носом к внутреннему углу глаза и тянущего вверх как верхнюю губу, так и крыло носа. Средние пальцы ложатся приблизительно в середину нижнего века, указательные — на наружные углы глаз. Под пальцами вы должны чувствовать скуловую кость, не ставьте их в глазную впадину — здесь ткань очень чувствительна!

### Как стимулировать точки

Потяните заднюю ушную мышцу к затылку и, сохраняя это напряжение, мягким нажатием стимулируйте точки. Попробуйте одновременно открыть наружные углы глаз к вискам. Освоив упражнение, можно в одном ритме со стимуляцией точек начать слегка тянуть нижнее веко сбоку вверх в течение минуты. Это ускоряет действие «натяжения нижнего века».

В усиленном варианте: закатите глаза кверху и тяните нижнее веко вверх, словно хотите закрыть им глаз.

### **Что при этом чувствуется**

Освежает, взбадривает, дает отдых. Как после охлаждающей глазной маски: мышцы стимулируются, глаза отдыхают. Некоторые женщины убедились, что благодаря этому упражнению они стали лучше видеть! Гарантировать улучшение зрения я не могу, но есть смысл понаблюдать за своими привычками в этой сфере. Часто ли вы выходите на солнце без защитных очков? Читаете ли без темных очков на пляже? Часто ли щурите глаза, чтобы прочесть табличку с названием улицы, вместо того чтобы надеть очки? Все эти привычки крайне способствуют образованию морщин. Чем быстрее вы откажетесь от этих побуждений и привычек, тем быстрее «натяжение века» окажет свое благотворное воздействие.

## Упражнение 11. Подтяжка лба и носа

### Для чего полезно это упражнение

Если вы любите собирать лоб в морщины забот. Если вы хмурите брови и щурите глаза. Если на переносице возникает все больше морщинок. Или большая поперечная складка. Если вы близоруки и, всматриваясь издалека, морщите лоб и сощуриваете глаза.



### Как действует «подтяжка лба и носа»

«Расправляет» переносицу, поднимает и растягивает брови. Активируется большая лобная мышца, и поэтому горизонтальные и вертикальные морщины над переносицей и на лбу разглаживаются.

Кто непроизвольно хмурит или морщит лоб, как правило, бессознательно использует мышцу, поднимающую брови. Когда она сокращается, у переносицы собираются складки. «Разглаживание носа и лба» открывает область между бровями и натягивает лоб.

Пробуждает осознанность при сдвигании бровей. Поднимает брови и лоб к «венечной звезде». Разглаживает переносицу. Расширяет пространство между бровями и делает открытым взгляд. «Подвешивает» нос к «венечной звезде». Натягивает кожу лба.

### Активируются следующие мышцы:

- надчерепная мышца,
- мышца, сморщивающая лоб,
- мышца, поднимающая брови,
- подкожная мышца лба,
- мышца, поднимающая верхнее веко,
- круговая мышца рта (верхняя губа),
- носовая мышца.

### Как найти точки

Для этого вида стимуляции мышц есть два варианта захвата. Испробуйте оба и выберите, какой вам удобнее.

#### Вариант 1

Безымянный палец правой руки приложить к началу левой брови, совсем рядом с переносицей, кончик среднего пальца — в ширине пальца над переносицей, точно посреди лба, а кончик указательного пальца оказывается справа от переносицы - в начале брови. К высшей точке оси лба, под самыми корнями волос, приложите средний палец левой руки.



## **Вариант 2**

Безымянный палец правой руки положить на точку левой брови, а указательный — на точку правой. Над переносицей поставьте безымянный палец левой руки, на венечную точку лба — указательный.

### **Как стимулировать точки**

Независимо от того, какой захват вы выбрали, очень нежно нажимайте кончиками пальцев в пульсирующем ритме вверх и чуть в разные стороны, в направлении корней волос. Две минуты. Если вы одновременно будете тянуть заднюю ушную мышцу к затылку, эффект удвоится, вы разгладите лоб к вискам.

### **Что при этом чувствуется**

Вокруг лба возникает чувство совершенной легкости. Исчезают головные боли вазомоторного характера. Брови кажутся более широкими и растянутыми, что делает взгляд свободнее. Если у вас есть привычка по любому поводу морщить нос, «подтяжка лба и носа» поможет вам осознанно изменить мимику. И очаровательное сморщивание останется лишь для особых случаев.

## Упражнение 12. Открывание глаз



### Кому подходит это упражнение

Если веки тяжело нависают над глазами. Если брови опускаются все ниже. Если вы часто хмуритесь и морщите лоб.

### Как действует открывание глаз

Развивает верхнюю часть круговой мышцы и поднимает мышцу, на обиходном языке довольно ясно называемую «мышца, наморщивающая лоб» и расположенную под бровью. Кроме того, «открывание глаз» предупреждает появление морщин всех видов вокруг переносицы и на носу.

Пробуждает ощущение области глаз. Открывает глаза.

Разглаживает брови и, если длительное время выполнять его тщательно и регулярно, может улучшить зрение.

Придает лицу открытость. Расправляет верхние веки. Расширяет брови. Делает нос уже. Растягивает нос. Поднимает брови. Разглаживает переносицу.

### Активируются следующие мышцы:

- сморщивающая лоб,
- верхняя мышца века,
- круговая мышца верхней губы,
- носовая мышца.

### Как найти точки

Приложите безымянные пальцы точно на начало бровей, в изгиб глазных впадин. Средние пальцы лежат на высших точках бровей. Стимулируйте эти точки. После этого отдельно активируйте кончиком среднего пальца точку на кончике носа.

### Как стимулировать точки

Точки на бровях при стимуляции совсем легко сдвигайте вверх и к вискам. Постарайтесь внимательно «прислушиваться» к коже и мышцам, сдвигайте точки лишь до тех пор, пока кожа поддается легко и упруго. То есть не тащите и не дергайте, а крайне нежно ведите в нужном направлении. Минуту. Потом перейдите к точке на носу, туго натяните заднюю ушную мышцу и мягко-мягко массируйте носовую точку книзу. Минуту. Снова к бровям — минуту, еще раз нос — минуту.

Усиленный вариант: легко тяните точки вниз, в то же время с силой натягивая мышцы вверх и к внешним углам глаз.

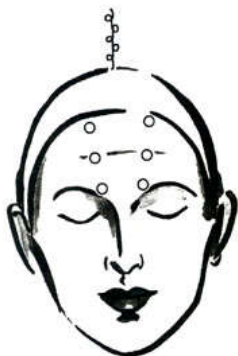
Упражнение для носовой точки можно усилить, приложив палец под кончик носа и пытаясь сдвинуть его пальцем.

### **Что при этом чувствуется**

Если нос ощущается более длинным и прямым, чем он есть на самом деле, если вам кажется, что расстояние между глазами увеличилось, если создается впечатление, что брови выше и дальше друг от друга, — вы на самом верном пути к гладким верхним векам и красивому носу.

## Упражнение 13. Разглаживание лба

### Кому подходит это упражнение



Морщины на лбу могут появиться очень рано. Чтобы их сгладить, требуется определенное терпение. Если у вас есть привычка при сосредоточении и в задумчивости морщить лоб, с помощью «разглаживания лба» вы избавитесь от нее и предотвратите образование новых морщин. После окончания рабочего дня перед свиданием это упражнение сгонит усталость с вашего лица.



### Как действует «разглаживание лба»

Поднимает, натягивает и разглаживает лоб к корням волос и к вискам. Поднимает брови и натягивает верхние веки.

Это упражнение делает именно то, что обещает его название, — разглаживает лоб в стороны, вверх и вниз. Снимает головные боли вазомоторного характера. Улучшает концентрацию внимания.

Поднимает область глаз и брови. Делает выражение лица более открытым. Придает верхним векам чувство легкости. Снимает тяжесть с области носа. Разглаживает переносицу. Поднимает брови

### Активируются следующие мышцы:

- височная, подкожная мышца лба,
- мышца, сморщивающая лоб,
- мышца, поднимающая брови.

### Как найти точки

Стимулируйте средним пальцем правой руки венечную точку лба, прежде чем активировать собственно точки «разглаживания лба». Одновременно тяните кончик носа книзу.

Безмянные пальцы устанавливаются над началом бровей изнутри, под пальцами вы должны чувствовать костную выпуклость. Средние пальцы минимально развести в стороны от этих точек и поднять на ширину двух пальцев к середине лба. Указательные пальцы поднять еще на ширину двух пальцев и еще чуть-чуть развести. Здесь под кончиками пальцев снова ощутите маленькие возвышения, «рожки».

### Как стимулировать точки

Сначала возбудите венечную точку лба, на оси лба у границы роста волос. Нежно сдвигайте кожу под кончиком пальца стимулирующим нажатием вверх-назад. Две минуты. Теперь очередь шести точек «разглаживания лба». Здесь тоже посылайте слабый импульс нажатия вверх, к корням волос. Минуту. Потом стимулируйте те же точки слегка в стороны, к вискам. Тоже минуту.

Если складок у вас на лбу много и они глубокие, удвойте время на «разглаживание лба»: две минуты — импульсы вверх, две минуты — в стороны.

### **Что при этом чувствуется**

Легкость, снятие судорог, элегантность. Лоб широкий и открытый. Это упражнение уже с первого раза вызовет у вас радостное чувство: «Мое лицо принадлежит мне». Если вы освоите «разглаживание лба», оно станет вашим чудесным спутником во всех жизненных ситуациях — в автомобиле, в офисе, за компьютером, в гимнастическом зале. Повсюду, где до сих пор мы просто бессознательно морщили лицо.

## Хорошо использованное время

Вы продержались три недели и тем самым заложили хорошую основу, чтобы держать голову гордо и высоко — с помощью «формирования овала лица». Теперь сохранять лицо гладким и упругим будет легко. Составьте себе короткую программу и введите ее в режим дня, используя активированные и тренированные мышцы для живой, естественной и активной смены выражений лица. Смейтесь ртом и глазами — просто тяните при этом уши к «затылочной звезде».

Удивляйтесь, широко открывая глаза и округляя рот, и одновременно тяните вечную точку лба вверх, точку на подбородке вниз.

Для поддержания формы достаточно отработать всю программу раз в неделю. Разумеется, вы имеете право делать ее чаще! Естественную подтяжку, равно как занятия в гимнастическом зале, сеансы у массажиста, в косметическом ателье можно сделать постоянной медитацией, источником сил, отдыхом. Все, что вы делаете ради здоровья и самочувствия, становится эффективным при условии регулярности и длительности. Здесь все в порядке исключения сила привычки работает на вас.

Для естественной подтяжки верно также правило: чем чаще тренировки, тем больше успех. Если мышечная работа ведется слабо, и эффект слабый. Значит, если вы хотите потрудиться больше ради своего блага, не сдерживайте себя. Переведите биологические часы. Посрамите все расхожие истины, которые велят нам становиться дряблыми и сморщенными. Мягкие, щадящие, отработанные упражнения можно делать ежедневно.

Если вы не хотите тратить слишком много времени и энергии — для сохранения результатов трех недель интенсивных занятий достаточно 20 минут занятий в неделю и нескольких осознанных мыслей в день.

## Что вы сможете сделать еще

Почаще оставляйте рот открытым. Актеры, телезвезды и учителя риторики учат не сжимать губ, когда вы договорили фразу. Вы же редко увидите фотомоделю с закрытым ртом. Вот и подражайте профессионалам. Так несколько лет назад я пришла к фейсформингу: местное цюрихское телевидение брало у меня интервью в прямом эфире, с видеокамерой и крупным планом самого беспощадного типа, снизу доверху. Я болтала бодро, без страха перед камерой, и была страшно горда тем, что преодолела свою замкнутость. Тем больше был ужас, когда я увидела запись: между двумя фразами я буквально запирала рот, втягивала щеки, сжимала губы и в довершение всего перекашивала углы рта. Я создавала морщины и углубления там, где их — еще не было.

В молодости я специально занималась с логопедом из-за дефектов речи, а потом еще обучалась вести ток-шоу на телевидении. И я быстро придумала, что можно сделать. Я стала вести беседы с самой собой в студии с зеркальными стенами, безжалостно анализируя свою манеру говорить. Чтобы совсем быстро отвыкнуть от гримас, я просто придерживала мышцы кончиками пальцев. Этим я пресекала привычные попытки неразумного использования мускулатуры. Омоложивающее действие было огромным. После нескольких таких бесед с зеркалом кожа вокруг рта у меня «разгладилась». Вдохновленная быстрым успехом, я применила прием с пальцами и к другим группам мышц лица.

Преодолейте страх перед зеркалом. Говорите как можно более нормально. Пронаблюдайте, что вы делаете со ртом в конце фразы. Большинство людей, не обязанных по профессии следить за выражением лица, плотно сжимают губы и к тому же растягивают рот в жесткую и тонкую линию. Если вы уже не слишком молоды, при этом вокруг рта образуются веселые ямки, которые могут превратиться в грубые складки.

Прием «открытого рта» оказывает и побочный психологический эффект. Когда вы после каждой фразы в разговоре сжимаете губы, вы кажетесь «ожесточенной» и как бы даете собеседнику понять: на этом все, твое мнение меня не интересует. Когда рот у вас расслаблен и открыт, вы выглядите заинтересованной и восприимчивой к аргументам: я открыта для того, что ты хочешь сказать.

Испробуйте. Телевидение и кино дают прекрасные возможности для изучения действия мимики. Камера не знает жалости. Возможно, какой-то политик кажется вам несимпатичным только потому, что после высказывания он сжимает губы.

Когда при закрытом рте губы лежат одна на другой свободно, это дает и приятное побочное действие — расслабление нижней челюсти. Подбородок гораздо реже будет у вас «вести» за собой голову. Поэтому более расслабленной станет и шейная мускулатура. А когда она мало напрягается, нет шансов на появление второго подбородка.

Еще раз о зеркале. Поставьте в офисе или дома зеркало рядом с телефоном и понаблюдайте за собой при разговоре. Вы удивитесь, как охотно ваше лицо собирается складками, разглаживается, замыкается, как резко сжимаются челюсти, как при напряжении вы морщите лоб или стягиваете глазные мышцы. Пожалуйста — сохраняйте всю мимику и жесты, придающие вам обаяние. Смейтесь ртом и глазами. Просто одновременно натягивайте важные точки «формирования овала лица» на ухе, лбу и в венечной точке, и у вас останутся лишь те морщинки, которые вызваны переживаниями.

Можете попросить кого-нибудь из семьи или друзей во время обычного разговора заснять вас на пленку. Так вы познакомитесь с тем лицом, какое носите в повседневной жизни. Утром перед зеркалом в ванной мы принимаем «заученные» выражения. Кроме того, мы себя видим при этом «зеркально», то есть не так, как окружающие. Если это ваше первое знакомство с камерой — знайте: каждый приходит в ужас, впервые увидев себя «с точки зрения мира». Это совершенно естественно. Как можно чаще смотрите эту пленку. В первый раз вам покажется все в себе ужасным. Во второй вы найдете себя не такой уж уродливой, а в третий уже кое-что окажется и красивым. В четвертый вы почувствуете к себе чуть-чуть расположения, а после десятого сольетесь со своим видеообразом в одно целое (Если при первом же просмотре вы найдёте себя красивой, раскованной и привлекательной, значит, вы исключение и, вероятно, родились для экрана. Сегодня же подавайте заявление на телевидение!)

С помощью зеркала вы очень легко избавитесь и от других дурных привычек, приводящих к образованию морщин. Например, морщин забот на переносице. Как бы вы ни хмурили лоб, заботы от этого не исчезнут. Это в чистом виде дело тренировки: когда в следующий раз рассердитесь, активируйте «подъем висков». Вы заметите, как парадоксальная мимика повлияет на ваше настроение и злость внезапно вдвое ослабнет.

Ваше зрение уже сдает? Стоит надеть очки. Прежде всего, если вы близоруки и вынуждены искусственно сужать зрачки, чтобы что-то увидеть издалека, вы перегружаете мускулатуру вокруг глаз. Времена «очковых змей» и прочих обидных прозвищ давно прошли: эти оптические приборы теперь любимое детище моды. Воспринимайте очки как модный аксессуар — и наденьте их!

То же относится к солнечным очкам. Кто в шезлонге на палящем солнце читает, щуря глаза, пусть не удивляется появлению морщин и «гусиных лапок». Для лица и чувствительной кожи вокруг глаз есть отличные солнцезащитные средства. В дополнение к полезным солнечным очкам умные женщины надевают еще головной убор от солнца — и вы можете насладиться его светом, не испытав «теневых сторон»!

Понаблюдайте за собой, когда вы краситесь. Многие женщины строят невероятные гримасы, нанося линии и тени на веки либо тушь на ресницы, перекашивают углы рта, крест-накрест морщат лоб, и все ради того, чтобы положить на ресницы немного краски. Кто так поступает сорок лет, «вырубит», у себя на лице морщины, как на камне.

Вы так делаете? Попробуйте использовать «формирование овала». Будете, нанося косметику, тренировать мышцы.

Естественная подтяжка повлияет и на ваше настроение. Когда вокруг рта брюзгливо собираются морщины, гораздо проще чувствовать себя недовольной. Сознательно напрягите при плохом настроении точки «общего формирования», и вы почувствуете, как настроение у вас тотчас улучшится. Нарочно улыбаясь 60 секунд, вы стимулируете рефлекторную точку, посылающую улыбку в гипофиз. Он реагирует на это выделением эндорфинов счастья.

Если в дополнение к улыбке вы активируете точки «открывателя глаз», действие усиливается, глаза начинают смеяться и вы предотвращаете обвисание углов рта.

Двадцать лет назад я в качестве журналистки впервые пришла в женский журнал и должна была там заниматься косметикой для ухода за кожей. В то время она состояла из эмульсий типа «масло в воде» или «вода в масле», а как консерванты применялись прежде всего сильно пахнущие духи, отбивавшие запах горкнущего крема. При опросах сами профессионалы сомневались в эффективности большей части средств, а если какой-то эффект и возникал, его относили либо за счет массажа, необходимого при нанесении средства, либо на счет плацебоэффекта.

Эта ситуация изменилась в корне. Методы высокой технологии дарят нам средства по уходу за кожей с эффектом, ранее достижимым только в медицине. Современнейшие вещества-носители переносят тончайшую информацию, транспортируя ее в глубокие слои кожи. Конкуренция среди производителей гигантская. Неэффективный продукт не находит сбыта и быстро исчезает с рынка. Все крупные фирмы тестируют свои изделия на переносимость. Правда, у всех на устах слово «аллергия», но оглянитесь по сторонам на улице: еще никогда у женщин любого возраста не было такой красивой, такой чистой кожи.

При условии, что хороши и консультанты и продукты, регулярно ухаживать за кожей, во всяком случае, стоит. Не накапливайте эти продукты, покупайте по возможности маленькие пузырьки и упаковки, быстро используйте их. Продукты, нужные вам лишь раз в неделю или в определенный сезон, вполне можно хранить в холодильнике. Косметику с уже несвежим запахом выбрасывайте. И наконец, если вернуться к теме книги: при использовании косметики учитывайте свойства мышц.

Эмульсия для области глаз должна быть мягкой и очень легко размазываться. Крайне нежно наложите пятнышко кончиком пальца, легчайшим касанием распределите продукт вокруг глаза от верха его внутреннего угла, то есть в направлении, противоположном типичной линии образования морщин.

Большинство кремов для глаз пригодны и для ухода за кожей вокруг рта. То же самое: нежно положить продукт около рта и мягко распределить. На подбородке и щеках всегда мазать в направлении уха и виска, мелкими штриховыми движениями руки. На лбу продукт мягко размазывать вверх и к вискам.



Распределить косметику помогут «формирование лица», «общее натяжение», «формирование овала». Если вы предпочитаете втирать кремы, то ровные, размашистые мазки вниз-вверх дадут больше, чем интенсивное смещение кожи мелкими кругами. Массаж похлопыванием кончиками пальцев также следует предпочесть всем видам рывков и дерганья.

Шею при уходе поглаживайте снизу вверх, подбородок нежно смазывайте вдоль нижней челюсти к ушам. Нос фиксируйте соответствующими мышечными точками («формирование овала», «открытие глаз») и нежно мажьте узкой полосой вниз, заканчивая над щеками.

Чем виртуознее вы овладеете игрой мускулатуры вашего лица, тем более чуткой станете к естественному движению мышц и уходу за ними. Будьте осторожны с агрессивными продуктами типа пилинга или укутываний, от которых лицо застывает как маска. Если для удаления шелушащего средства или маски с лица кожу надо «драить», я сомневаюсь, чтоб это было полезно. Не позволяйте, чтобы глиняное или грязевое укутывание совсем засохло у вас на лице, а то его трудно будет отодрать.

Вы занимаетесь спортом? Делаете зарядку? Какая у вас мимика при пробежках, плавании, силовой тренировке? При езде на велосипеде, гимнастике, стретчинге? Вероятно, вы — как большинство женщин и мужчин — угрюмо углублены в себя. Икры не станут стройнее, если вы морщите лоб. Живот не делается более плоским, если вы плотно сжимаете губы. Включите в свои спортивные занятия фейсформинг — и все пойдет у вас легче. Правильная посадка головы помогает позвоночнику выпрямиться. Правильная посадка головы снимает напряжение в затылке и в плечах. Правильная посадка головы предотвращает и смягчает головные боли и мигрени. И наконец: правильная посадка головы создает хорошее настроение.

## Короткие программы.

### Если лоб собирается складками

Если вы не уверены, какие упражнения включать в короткую программу, можете ориентироваться на следующие примеры. Отдельные упражнения можно заменять — например, если слезные мешочки за две-три недели исчезли бесследно.

В короткую программу обязательно должно входить одно, а лучше два базовых упражнения, оказывающих натягивающее действие на всю голову. Это:

- «*формирование овала лица*»;
- «*общее натяжение*»;
- «*подъем висков*»;
- «*формирование лица*»;
- «*подтяжка щек*».

### Если лоб собирается складками

*Формирование овала лица*  
*Общее натяжение*  
*Подтяжка лба и носа*  
*Разглаживание лба*  
*Открывание глаз*

### Короткая программа. Если щеки и углы рта обвисают

*Формирование овала лица*  
*Формирование лица*  
*Подтяжка щек*  
*Подъем подбородка*  
*Натяжение щек*  
*Подъем рта*

### Короткая программа. Если набухают слезные мешочки

*Формирование овала лица*  
*Формирование лица*  
*Подтяжка щек*  
*Натяжение нижнего века*  
*Подъем висков*

### Короткая программа. Если глаза становятся уже

*Общее натяжение*  
*Подъем висков*  
*Подтяжка щек*  
*Подтяжка лба и носа*  
*Открывание глаз*  
*Разглаживание лба*  
*Натяжение нижнего века*

**Короткая программа. Если нос понемногу сморщивается**

*Формирование лица*

*Открывание глаз*

*Подтяжка лба и носа*

*Разглаживание лба*

*Формирование губ*

**Короткая программа. Если подбородок уходит в шею**

*Восьми-лепестковый лотос*

*Общее натяжение*

*Подъем подбородка*

*Формирование лица*

**Короткая программа. Если губы становятся все тоньше**

*Общее натяжение*

*Формирование лица*

*Подъем рта*

*Подтяжка щек*

*Натяжение щек*

# БОЛЕЕ ЛЕГКАЯ ВЕРСИЯ ФЕЙСФОРМИНГА

## С ЧЕГО НАЧАТЬ

«Научитесь правильно сидеть, стоять и ходить», – советует Бенита Кантиени. Выпрямите позвоночник, подтяните живот, плечи расслабьте и отведите назад. Когда вы идете – смотрите вперед. Растягивайте позвоночник, как нитку жемчуга. Если хотите расслабиться, не скрючивайтесь, словно шахматный конь.

Сосредоточьтесь перед тем, как начать работать с лицом. Представьте что-то приятное, например, цветок лотоса на воде, который будет сопровождать занятия и настроит на медитацию. А теперь настало время научиться ... шевелить ушами! вокруг ушей расположены три мышцы, играющие огромную роль в естественной подтяжке лица. Чтобы их активизировать, нужно найти три точки. Первая находится в углублении перед ушным отверстием – здесь вы ощутите едва заметное биение пульса. Вторая точка – над ухом в двух ямочках, третья – за ним, чуть выше середины уха. Мягко кладите кончики пальцев на ямки и нежно пульсируйте в направлении вперед-назад 100 раз, стараясь при этом усилием воли тянуть уши к затылку.

## Правила пульсации

Подушечки пальцев разместите на точках, которые будут указаны в выбранном вами упражнении. Прикасайтесь к этим точкам очень нежно! Теперь начинайте легко надавливать – в направлении назад и вверх. При этом ткань лица смещается не более чем на 1-2 мм. С помощью данного действия можно «разбудить» важнейшие мышцы лица.

## ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЦА

Предложенные нами упражнения из системы фейсформинга выполняйте 5 раз в неделю в течение первых трех недель. Когда мышцы запрограммируются по-новому, вам будет достаточно повторять программу дважды в неделю. Сначала тренируйте мускулатуру головы, затем мышцы верхней и нижней части лица. Все упражнения нужно делать, сидя на твердом стуле без спинки. При этом спина остается прямой, плечи отведены вниз и назад. Голова и лицо расслаблены, рот чуть-чуть открыт. Хорошо при этом смотреть на себя в зеркало. Если вам нравятся изменения, происходящие на вашем лице, – вы на правильном пути. «А если вы будете дисциплинированы, напутствует Бенита, – результат появится обязательно!»

## 1. Активизируем кожу головы



Пройдитесь одной рукой от лба к затылку, другой – от шеи к затылку. Обе руки двигаются с одинаковой скоростью. Запомните, где встретились руки, и массируйте кожу головы, проводя пальцами от лба, затылка и ушей к найденной точке. Потом мните, чешите, щекочите кожу в этих направлениях, как вам нравится. Представляйте при этом, что у вас на голове тугой шлем из мышц. Повторяйте упражнение от двух минут... до бесконечности.

Это упражнение помогает активизировать на голове очень важную область, так называемую венечную звезду. Здесь пересекаются сразу несколько мышц головы, связанных с мышцами лица.

## 2. Поднимаем виски



Руки положите на виски. Прижмите к голове мизинцы. Начинайте нежно пульсировать ладонями в направлении назад-вверх. Сделайте 60 нажатий. «Когда вы рассердитесь в следующий раз, вспомните, что сейчас у вас между бровями возникла складка. Зачем она вам? Поднимите виски, и вы заметите удивительные изменения настроения. Ваша злость уйдет!» – советует г-жа Кантиени.

Это упражнение разглаживает морщины на лбу и переносице, делает взгляд более открытым.

## 3. Поднимаем брови



Оба средних пальца установите над бровями. Большие пальцы – на висках. Локти разверните, плечи расслабьте. Подушечками пальцев на лбу начинаем пульсацию в направлении от носа. Вы сразу заметите эффект: морщины, пролегающие от крыльев носа к уголкам губ, разглаживаются. Сделайте 60 пульсаций. Если устала рука, потрясите кистями. Затем снова принимайтесь за дело!

Упражнение помогает разгладить морщины на лбу и снимает напряжение в зоне над верхней губой.

#### 4. Предотвращаем появление мешков под глазами



Осторожно прощупайте краешек кости под глазами, приложите к ней кончики пальцев. То же проделайте с другим глазом другой рукой. Закройте глаза и расслабьте веки. Теперь короткими импульсами начинайте толкать нижним веком верхнее. Повторите толчки 60 раз. Подсмотрите одним глазком в зеркало: при выполнении упражнения на верхнем веке не должно быть морщинок.

#### 5. Разглаживаем верхнее веко



Подушечку указательного пальца аккуратно положите на верхнее веко. Внешние уголки глаз тяните к вискам. Верхним веком попытайтесь сильно нажать на нижнее, как будто хотите его отодвинуть. Сделайте 60 нажатий. Бросьте взгляд в зеркало: не хмурите ли вы брови?

Это упражнение помогает избавиться от тяжелой век и «гусиных лапок» – морщинок у внешнего края глаза.

#### 6. Открываем глаза



Средний палец поставьте над кончиком брови, указательный – за средним. Широко откройте глаза. Внешние уголки глаз тяните вверх, в сторону висков. Внутренние уголки глаз – к основанию носа. Почувствуйте, как мышцы приходят в движение. Теперь очень-очень осторожно начинайте пульсировать кончиками пальцев вверх. Произведите более 60 пульсаций.

Упражнение делает взгляд более выразительным.

#### 7. Поднимаем уголки губ



Прощупайте пространство над верхней губой. Над уголками губ вы обнаружите углубления, образованные пересечением мышц. Поставьте на них кончики указательных пальцев. Большие пальцы должны задержаться на впадинках над верхним краем уха. Не давите пальцами слишком сильно. Разверните локти, плечи расслаблены. Сделайте более 80 пульсаций в направлении назад-вверх. Если вы научились получать удовольствие от работы мышцы, которая поднимает угол рта, – пульсируйте сколько угодно.

Это упражнение разглаживает кожу вокруг рта и поднимает щеки.

## 8. Формируем щеки



Основание ладоней прижмите к подбородку. Кончики среднего пальца касаются ложбинки перед ухом (ушным отверстием). Осторожно пульсируйте ладонями в направлении назад-вверх 80 раз. Одновременно усилием воли тяните к затылку уши.

## 9. Разглаживаем щеки



Отыщите небольшое углубление на расстоянии одного пальца под уголком губ и прижмите его мизинцем. Безымянный палец поставьте на нижний краешек скуловой кости в середине скулы. Указательный и средний пальцы останавливаются на впадинах перед ухом и за ухом. Если у вас маленькие кисти рук и захват не получается, просто положите пальцы на скуловую кость. Нежно пульсируйте пальцами 60 раз, поднимая щеку назад и вверх. Смещение ткани – не более чем на 2 мм.

Упражнение придает всему лицу новое натяжение, разглаживает щеки и подбородок, поднимает уголки губ.

## 10. Упражнение «полные губы»



С возрастом у многих людей губы ужимаются, а их уголки опускаются вниз, что придает лицу брезгливое выражение. Поэтому здесь важно соблюсти последовательность: упражнение для губ надо выполнять сразу после упражнений для щек.

Указательные пальцы над верхней губой, большие пальцы – под нижней губой. Нежным пульсирующим движением легко надавливаем на область вокруг рта, отделяя губы от зубов. От 60 до 120 пульсаций. Не забывайте, когда вы складываете губы бантиком, вокруг

рта образуются морщины.

Упражнения для щек подтягивают уголки рта вверх, для губ – помогают губам стать соблазнительно полными. Или хотя бы чуть-чуть более полными!

## 11. Упражнение «маленький нос»



Поднимите правый локоть, рука перпендикулярна телу. Указательный палец поставьте горизонтально под носом. Теперь проведите пальцами левой руки от кончика носа по его основанию ко лбу к зоне начала роста волос над лбом. Повторите 5 раз. Теперь, напрягая мышцы лица, опускайте его по направлению к губам, «нажимайте» им на палец. Не поднимайте верхнюю губу. Если у вас маленький носик – 20 раз. Широкий – 100 раз.

Это упражнение заставляет работать мышцы носа и приводит к тонуусу между носом и ртом.



## NEW Faceforming

*Перевод Лайне Буттер*

### **Вступление.**

Этот комплекс – новая интерпретация фейсформинга. Она так и называется – New faceforming. Его Бенита Кантиени построила таким образом, что в одно упражнение объединены сразу несколько из более ранней версии.

Во время всех упражнений губы нужно по возможности держать расслабленными и оттянутыми от зубов, в то время как щечные мышцы легко (представьте нити) оттянуты в ушам. Это базовое положение. Это создает сопротивление щечным мышцам и уже само по себе является отличным упражнением для натяжения.

В книге "Боремся с морщинами" к каждому упражнению есть поясняющий абзац "Что при этом чувствуется". Бенита Кантиени говорит, что эта пульсация мышц, которая в книге идет как упражнения – это, в принципе, только подготовка к нужным ощущениям. Нужно ориентироваться не просто на бессмысленное пульсирование нужных участков, а именно на достижение того, то написано в рубрике "Что при этом чувствуется. **Это и есть цель.** В дальнейшем, когда эти ощущения уже возникают достаточно четко – совсем не обязательно ежедневно проводить эти импульсы. Достаточно воспроизвести нужные ощущения (уже можно без использования рук) и просто их постепенно усиливать и ослаблять, чередуя эти состояния.

Пульсация – это легкие касания, но такие, чтобы мышцы их почувствовали.

Бенита обращает внимание, что после выполнения упражнений на коже не должно быть никаких углублений и ямок. То есть здесь просто надавливание исключается. Если пульсация проведена правильно, то в мышцах под пальцами должно возникнуть "нежное тянущее чувство" в сторону направления пульсации. Это ощущение должно быть приятным.

Все эти упражнения можно сделать силовыми – если необходима сильная подкачка мышц для подтяжки сильно отвисшей зоны. Достаточно заменить пульсацию на силовое сокращение мышц. И здесь мышцы уже начнут накачиваться, и с учетом базового натяжения, будут накачиваться равномерно, что даст подтяжку по всему лицу.

### ***Комментарий Лайне:***

Обратите внимание, что в новой версии (New Faceforming) **никаких точек нет.** В этом варианте – работа ощущений и пульсация мышц.

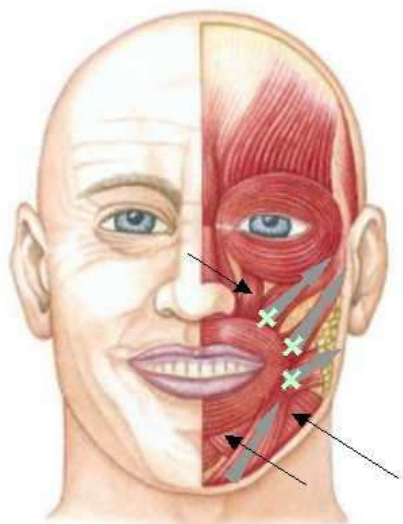
Бенита полагала, что "точки" упростят выполнение упражнения, а получилось ... наоборот. В новой версии New Faceforming уже другой подход, в основном все базируется на тактильных ощущениях натяжения мышц.

Станьте перед зеркалом и широко улыбнитесь. Вы увидите, какие мышцы сократились. Если Вы сделаете это второй раз медленнее и посмотрите внимательно, то увидите – от какого места они начнут сокращаться. Вот и все. Кладите на это место плоско 3 пальца (здесь чем больше площадь воздействия – тем более равномерно будет подтягиваться мышца, и будет более плавный переход между зонами) и мягко пульсируйте тремя пальцами в нужном направлении.

Суть фейсформинга состоит в том, чтобы разгладить, распрямить мышцу с самого начала и до конца, заставить ее работать, дать ей тонус и придать новое (вернее старое, утраченное ей) натяжение. Для этого и осуществляется пульсация мышцы от ее начала (от места прикрепления к другим мышцам) и до ее конца (тоже до места крепления).

Для того чтобы максимально снизить риск надавливания (вдавливания пальцев в кожу) – не ставьте пальцы вертикально, не втыкайте их. **Положите их плашмя.** А лучше всего не кладите на зону воздействия один палец, положите три. Так Вы захватите большую область воздействия и точно не пропустите нужную мышцу (не под одним пальцем, так под другим) – это самый лучший вариант.

В основном направление натяжения у нас идет назад-вверх. Щечные мышцы мы



подтягиваем к ушам. Но не все. Например, есть одна щечная мышца, которую нельзя подтягивать к ушам. Это мышца, которая отвечает за подъем верхней губы. Она идет по направлению к круговой мышце глаза, и ее потягивать нужно только в том направлении. Это, кстати, хорошо приподнимет среднюю часть щек и начнет сглаживать носогубки. Также и с мышцами которые находятся в зоне подбородка – их нельзя огульно натягивать к ушам. Я показала серыми стрелочками направление натяжения мышц в базовой позиции, напр. для упражнения "Подтяжка щек". Крестиком помечено место их начала - сочленения с круговой мышцей рта. Это место, откуда мы должны на них воздействовать. А

вот черными стрелочками я обозначила те мышцы, которые нельзя двигать к ушам-вискам, – это создает перекосы на лице. На этой картинке изображено очень мало мышц – только некоторые поверхностные (мимические).

Время от времени в течение дня воздействуйте на эти зоны (пальцами или мысленно) и мышцы всего лица сразу начнут выравниваться, выстраиваться, подтягиваться и приходить в тонус.

Еще один комментарий от Бениты Кантиени:

**Три самые важные мышечные зоны для ежедневного экспресс-воздействия (пульсации):**

**Зона ушей (сверху и вокруг):**



### Новый подход к «ушешевелению»:

Ушные мышцы нужно тянуть только **назад**, а вверх – только **височные**. Ушные мышцы, направленные только вверх (ушки вверх!) создают **напряжение в височной области**, что часто является причиной появления морщин в области внешнего края глаза, и что самое неприятное – потягивая вверх именно ушные мышцы, мы отдаем им функцию височных (⚠!), тем самым, лишая височные мышцы натяжения. В итоге височные мышцы ослабевают и при хорошей активности и разработанности ушных мышц часто наблюдается отвисание вниз зоны висков.

Назад нужно тянуть только задние ушные мышцы (которые находятся за ухом и идут к затылку), а передние и средние лучше не трогать. Ощущение легкого натяжения (скорее, тонуса) – более чем достаточно. Анатомическое строение мышц черепа таково, что, мышцы лобно-височной (фронтотемпоральной) зоны плотно сплетены между собой. И когда мы подтягиваем вверх и в стороны височные мышцы – передняя и средняя ушные мышцы **сами тянутся вместе с ними**. Но специально их вверх тянуть не нужно. Нужно работать только с **задними ушными** мышцами и с **височными**, - активизация височной зоны и даст тот самый эффект открытия лица и его подтяжки, который мы пытаемся получить упорным ушешевелением – да вот никак не получаем! Так что, **уши назад, виски вверх** и чуть в стороны (как будто мы их чуть-чуть раскрываем).

Чтобы научиться шевелить ушами, наденьте очень неплотно сидящие очки, сползающие с носа, если только не удерживать дужку на месте ушами. Может быть, у вас под рукой есть солнечные или обычные очки, которые уже не сидят как надо, потому что винтики расшатались. Если таких нет, стоит ослабить винтики на шарнирах дужек в каких-нибудь уже негодных очках или приобрести ради этого дешевые очки. Нацепите очки низко, где-то на середину переносицы, и попытайтесь поднять дужки ушами. Получается? Если нет, примените прием с жиром. Смажьте нос очень жирным кремом, или вазелином, или каплей оливкового масла. Наденьте очки. Теперь с помощью ушей не давайте им соскальзывать.

### Височная зона:



### Новая метафора от Бениты Кантиени для активации висков:

**ЛИСТИК.** Представьте, что к вашим вискам приклеился листик (кленовый, дубовый, вишневый – в общем, какой нравится) и вы пытаетесь висками его удерживать. Вы "рефлекторно" пытаетесь изнутри втянуть висками этот листик, чтобы он остался "приклеенным" на висках. Естественно, старайтесь втягивать внутрь и чуть-чуть вверх. Но это не главное. Если активированы ушки и венечная точка (нежное тянущее чувство), то "листик" и так будет "втягиваться" чуть вверх. Этот "листик" можно потом приложить к верхушкам щек или подглазным впадинам и попробовать его удерживать, рефлекторно пытаясь изнутри сильнее притянуть его (и чуть-чуть вверх).

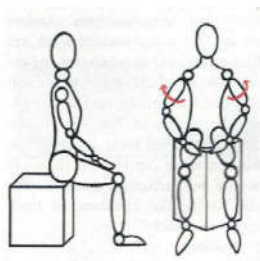
Если вы поймаете это ощущение – считайте, что бесконтактный фейсформинг вам покорился.

### Лобная зона:



*Работайте перед зеркалом, чтобы Вы могли видеть эффект: так как вы выглядите во время выполнения упражнения и будет результатом. Как только отражение показывает складки, значит, вы делаете упражнения неверно.*

### 1. Основное положение



Сядьте на край стула или табуретки. Тазобедренные суставы свободно отведены друг от друга, носки немного развернуты наружу. Колени располагаются на уровне пяток (над пятками). Корпус прямой и расположен на седалищных костях, это выравнивает положение тазового дна, и дает идеальную посадку.

"Удлините" вниз лобковую кость и копчик, позвоночник "вытяните" вверх. Руки положите на бедра. Расслабьте тыльные стороны рук и слегка удлиняйте (растягивайте) их вниз, в сторону бедер. Оттяните вниз локти и разверните тыльные части рук, освобождая и распрямляя мышцы плеч в направлении спины. Плечи опустятся. Почувствуйте, как из рук свободно и далеко вырастает грудная клетка. Вы выглядите превосходно.

#### *Небольшая метафора от Бениты Кантени:*

Иногда очень сложно бывает почувствовать оттянутое вниз положение локтей. Для того, чтобы задать локтям небольшое натяжение вниз – представьте, что на сгибе каждого из локтей вам повесили по ридикюлю (дамской сумочке) – она не должна быть тяжелая, ну вы должны чувствовать ее вес. "Ридикюль" висит в локтевой впадине как приклеенный (не сползает, если вы выпрямите руки) – но своим весом слегка оттягивает локти вниз. Вы просто ощущаете этот небольшой вес.

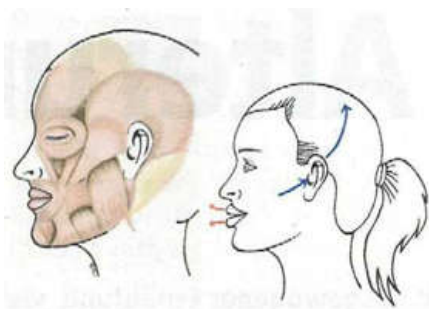
## 2. Голова парит на Атланте



сделают ваше лицо упругим.

Рука приподнята, плечи опущены. Проведите одной рукой от шеи через затылок вверх. Это пробуждает затылочную звезду – место, которое поддерживает голову. Другой рукой ведите от середины лба назад. Теперь проведите обеими руками одновременно. Там, где встретятся пальцы, находится высшая точка головы – "венечная звезда". Повторяйте движения рук "прочесывающими", массирующими движениями в течение 2 минут. Если вы ощутите в затылке и в венечной звезде зуд, покалывание, щекочущее чувство – значит вы разбудили мышцы, которые

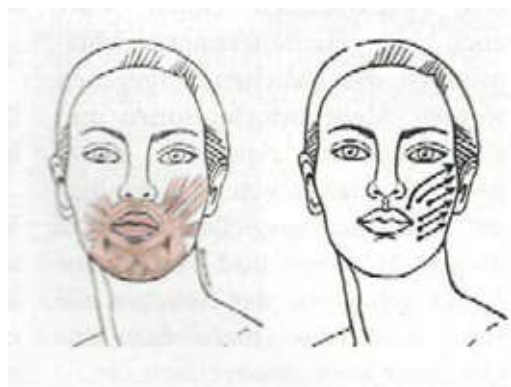
## 3. Подтяжка лица



ушам и венечной звезде, и от лба к венечной звезде. Если вы верхушки ушей мысленно потяните к назад и вверх, то это усилит сопротивление. Таким образом вы активизируете подвешивающую мускулатуру.

**Комментарий Бениты Кантиени к этому упражнению:** не нужно специально искать точки. Нужно ориентироваться на мышечное чувство. Надо постараться почувствовать как мышцы щек хорошо натягиваются к ушам и пульсацией пальцами постепенно усиливать это натяжение. Оттянутые от зубов губы создают сопротивление и одновременно происходит параллельное натяжение мышц окологубной области. Таким образом подтягивается все лицо.

## 4. Подтяжка нижней части лица, щек и разглаживание носогубок.



**Шаг 1.** Создайте сопротивление мышц - кончик языка приподнимите к верхнему нёбу, корень оттяните назад. Верхушки ушей тяните вверх-назад. Положите ладони очень мягко на щеки от подбородка до уха (обхватите лицо); подушечки больших пальцев очень легко лежат на подбородке, кончики остальных пальцев – возле уха. Пальцы вместе. Посылайте нежные короткие импульсы пальцев снизу вверх, стимулируя таким образом мышцы и заставляя их под кожей распрямляться. Повторите 24 раза.

**Шаг. 2.** Отведите пальцы немного друг от друга (раздвиньте их), так, чтобы они стали захватывать щеки выше. Пульсируйте назад-вверх 24 раза. Затем расставьте пальцы еще шире, повторите пульсацию. Так повторяйте до тех пор, пока мизинец не примет почти вертикальное положение.

**Проконтролируйте в зеркале:** кожа не должна сдвигаться и на ней не должны появляться углубления (ямки) от пальцев. Пальцы не надавливают, а делают только пульсацию в мышцы, которые находятся под ними.

**Примечание от Бениты Кантиени и от Лайне:** На рисунке губы находятся в нормальном положении. Но Бенита советует губы оттянуть от зубов (небольшим хоботком). Это создаст большее сопротивление для щечных мышц и одновременно активизирует губные мышцы.

Ладони лежат на нижней части лица начиная от губ и заканчивая областью ушей вдоль подбородка. Стульчики ладоней смотрят на губы, кончики пальцев – на уши. Первоначально пальцы сомкнуты между собой. По мере выполнения упражнения за счет раздвижения пальцев вверх ладонь постепенно начинает раскрываться как "веер".

## **2 вариант выполнения.**

Мягко приложить ладони к низу лица, обхватывая линию подбородка и щек щек так, чтобы подушечки средних пальцев легли в ямку сразу за мочками ушей. Запястья по возможности во время упражнения не сдвигать. Представьте, что мышцы и ладони – это одно целое – мысленно "соедините" их. **Ультранежно** (термин Бениты) пульсируйте **всей поверхностью ладони** назад-вверх. Пальцы не вытянуты, не присогнуты, а просто расслаблены. Сделать 20-30 пульсаций.

*(показывает Бенита Кантиени)*

Затем сместить (переложить) все пальцы немного вверх (на ширину пальца) и пульсировать таким же способом назад и вверх 20-30 раз, затем еще раз на ширину пальца вверх... до тех пор, пока не обработаете всю щеку.

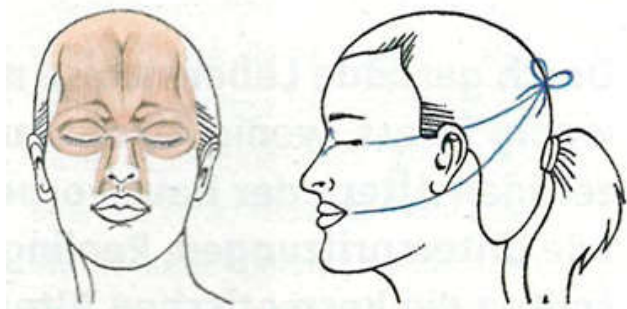
Запястья свободны и по возможности не двигаются. Упражнение закончить в положении, когда мизинцы будут "смотреть" на глаза.

Это вариант от первого отличается тем, что в этом случае мы для того, чтобы захватить новый участок щеки, пальцы не раскладываем веером, а передвигаем всю поверхность ладони. Мне этот вариант нравится больше – как будто выравниваются не только мышцы, но и вся поверхность щеки, и ощущения пульсации более

отчетливые и целенаправленные.



## 5. Для сияющих глаз



Рот приоткрыть (см. предыдущие упражнения), язык опирается на верхнее нёбо (также помогает против двойного подбородка). Глаза закрыть. Представьте, что каждому из внешних уголков глаз привязано по золотой нити. "Потяните" за эти нити и "завяжите" узлом на затылке. Внутренние уголки глаза завяжите такой же "нитью" на переносице. 2 следующих золотых нити связывают основания бровей (возле носа) с

затылком. И от уголков губ идет по золотой нити и завязывается на затылке. Вы должны ощутить, как туго натягивается кожа.

**Проконтролируйте в зеркале:** во время упражнения не должно образовываться никаких складок. Закройте глаза и легкими пульсирующими движениями ведите вниз верхнее веко, захватывая линию ресниц. Если сразу не получится, вы можете попытаться вначале двигать вниз только мышцы века. Затем только линию ресниц. Затем легкими пульсирующими движениями точно таким же образом двигайте вверх нижнее веко вместе с линией ресниц. 30 раз.

**Примечание:** Во время выполнения всего упражнения вы должны чувствовать постоянное натяжение "нитей".

Упражнение «Сияющие глаза» открывает глаза и придает красивую форму верхнему веку и верхней части глаз.

В этом упражнении нужно активизировать и заставить пульсировать вверх самую кромку верхнего века (подвеко) – на границе роста ресниц.

Если линию ресниц почувствовать трудно, для этого с самого начала может помочь прием "хлопанье ресницами".

Иногда посредственные актрисы с амплуа "травести" изображают молоденьких наивных девушек – приоткрыв рот, сделав слегка удивленные глаза и захлопав ресницами. Нам приоткрывать рот так как у них не нужно, хотя базовая позиция Кантиени – губы не сомкнуты и оттягиваются от зубов. И удивленный взгляд делать тоже не нужно, а вот "хлопанье ресницами" – самое то. Этот прием хорошо помогает активизировать именно зону линии ресниц. Кроме того – это отличное упражнение и для тонуса всего века. Похлопайте так примерно полминуты или минуту. Сконцентрируйтесь на ощущениях в верхнем веке возле линии ресниц, и вы очень быстро почувствуете эту зону.

Это не моргание, а именно "хлопанье" – то есть движения ресницами должны быть легкими, порхающими, как крылья у бабочки.

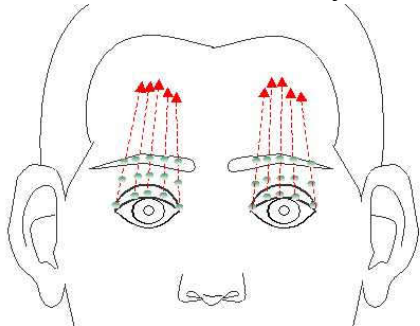
Представьте, что к линии ресниц, начиная от внутреннего и внешнего края прикреплено множество тоненьких ниточек. Слегка-слегка "натяните" их. Пульсируйте вверх этими ниточками, начиная от линии ресниц, одновременно представляйте, что эти ниточки сверху слегка натягиваются и подтягивают всю вашу линию ресниц.

**Примечание от Лайне:** если на первых порах сложно почувствовать пульсирующее натяжение нитей, то после того, как активизировали линию ресниц ("хлопанье ресницами") попробуйте легкими пульсирующими движениями подтолкнуть линию ресниц снизу вверх. Точно так же – сделать 30 пульсаций-подтолкиваний вверх.

Это движение полностью использует мышечно-мозговую связь. То есть в зеркале вы можете увидеть, как ваши верхние веки чуть-чуть приподнялись – глаза стали выглядеть больше. Но самое главное – это **чувствовать в веке легкие маленькие пульсирующие движения в направлении вверх**. То есть здесь цель упражнения – такое мышечное чувство. Глаза с каждой тренировкой будут становиться ярче и выглядеть более красивыми и распахнутыми.

Это упражнение открывает глаза, придает очень красивую линию верхней части глаз, а также отлично работает против отеков на верхнем веке – то есть оно имеющиеся постепенно убирает и препятствует образованию новых.

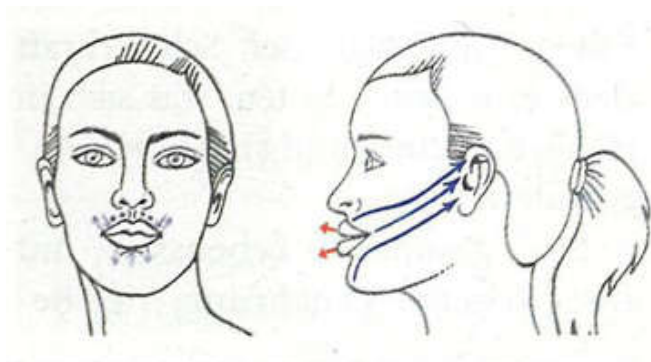
Сделайте так 30 пульсаций.



**Примечание.** Пульсирует только линия ресниц. Вы можете почувствовать, как во время пульсации ресницами слегка натягивается лоб. Это очень хорошо. Остальные части лица должны быть в спокойном расслабленном состоянии. Это изолированное движение.

Можно в начале занятий помогать себе пальцем – положить палец горизонтально на линию ресниц. Не надавливать – просто легко приложить для создания небольшого сопротивления и для облегчения движения. Со временем, когда вы запомните мышечные ощущения – лучше палец не использовать, а стараться работать без рук.

## 6. Для увеличения объема губ



Сделайте основное натяжение мышц: уши тянутся назад-вверх, губы оттянуты от зубов. От уголков рта, над губами и от подбородка (см. рисунок) проведите "нити", почувствуйте, как натянулись щеки, подбородок и область губ к ушам.

Надавите кончиком языка изнутри на центр верхней губы (оттолкните ее вперед) 7 раз, затем точно также поочередно оттолкните наружные уголки верхней губы – по 7 раз каждый. Повторите эти же действия с нижней губой – центр, слева, справа. Затем оттяните корень языка назад, а кончик слегка уприте в верхнее небо. Легко приложите указательные пальцы возле уголков губ (пальцы лежат вертикально). Легкими движениями пульсируйте пальцами по направлению к центру и слегка наружу (как будто уголки губ легко стремятся друг к другу). Сделайте 24 пульсации.

**Проконтролируйте в зеркале:** на верхней губе не должно образоваться никаких складок.

Затем легко поставьте подушечки 4 пальцев на край верхней губы. Сокращайте мышцы губы вверх легкими пульсирующими движениями, как будто вы пытаетесь оттолкнуть пальцы верхней губой. Пальцы создают сопротивление.

Повторите 20 раз. Затем поставьте 4 пальца на край нижней губы и точно также старайтесь оттолкнуть пальцы нижней губой, сокращая ее вниз. 20 раз.



## 7. Придание губам объема и сглаживание окологубных складок



Примите базовое положение – верхушки ушей слегка тяните вверх-назад. Губы свободно сомкнуты, зубы не соприкасаются. Кончик языка слегка прижимает верхнее нёбо, корень оттянут назад. Представьте, что от уголков рта, над губами и от подбородка к верхушкам ушей протянуты невидимые "нити", почувствуйте, как слегка натянулись щеки, подбородок и область губ к ушам.

Положите указательные пальцы боковой стороной к щекам, как на рисунке. Пальцы прижимают уголки губ, подушечки возле крыльев носа. Большие пальцы лежат под подбородком (там как раз есть небольшое углубление). Прижимайте указательными пальцами уголки губ и область возле крыльев носа, и пульсируйте всей длиной пальца по направлению вверх - к ушам 30 раз. Повторите упражнение 2 раза.

**Примечание:** Во время выполнения упражнения не забывайте держать "нити" и расслабленное положение челюсти.

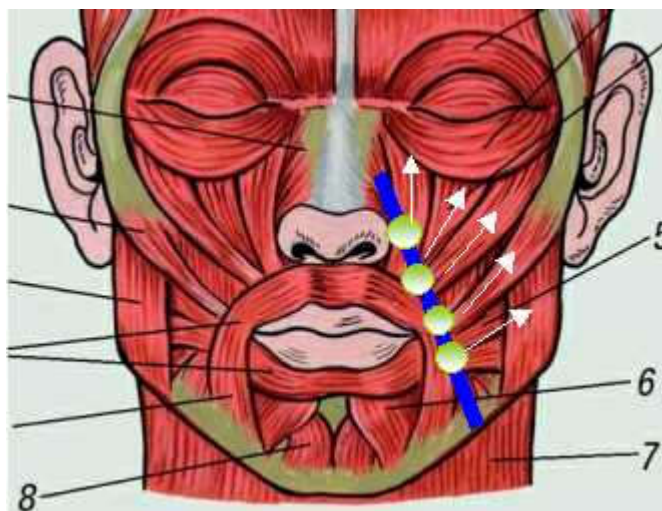
### Дополнение от Лайне:



Хочу внести дополнение по упражнению из New Faceforming на носогубки. Я давала новый вариант упражнения в личной переписке, но, возможно, это будет целесообразно выложить и в форуме, т.к. здесь объясняется принцип комбинированного движения через пульсации сначала отдельных точек.

Упражнение можно расширить – если пальцы сдвинуть вверх, то тогда задействуется собачий мускул - и тогда нужно пульсировать вверх. Но пальцы можно оставить и на этом уровне, не сдвигать (как на рисунке) но пульсировать нужно постараться одновременно в разных направлениях – вверх – в стороны. То есть вы пульсируете на месте – никуда не направляя. Только импульсы, чтобы пробудить мышцы. При плоском положении пальца, у вас задействуется сразу несколько мышц. А когда почувствуете каждую из этих мышц, уже осознанно направляйте эти "импульсы" в разные стороны.

Примерно так, как показано на рисунке.

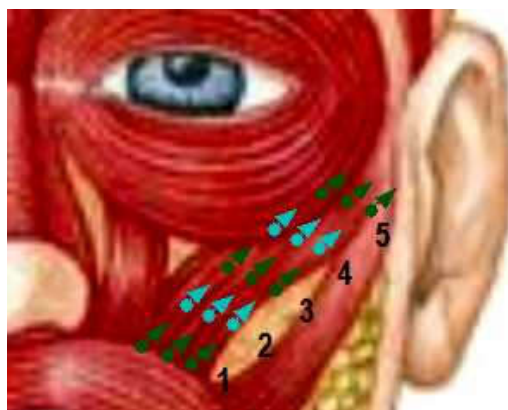


А вот это – на схеме мышц.

Синяя полоса – это ваш "палец". Зеленые кружочки – это точки сочленения мышц, на которые Вы будете воздействовать, даже если будете просто всей поверхностью пальца пульсировать, а стрелочки – это направления натяжения мышц (куда вы должны мысленно продолжить импульс, когда почувствуете мышцы). Посмотрите, сколько связок здесь сразу задействуется. Если научиться это делать с четкими ощущениями – можно

отлично "выгладить" эту зону на лице.

Нужно сначала пульсировать нижние точки (это можно делать серединками пальцев), а затем верхние (можно делать уже верхними половинками). В идеале вы просто посылаете пульсацию – вниз, в мышцу – ни вправо, ни влево. Просто пульсируете, а мышцы сами начинают пульсировать одновременно в разных направлениях посредством мышечно-мозговой связи. Мышца **растягивается пошагово легкими пульсирующими движениями**. Один конец мышцы (начало, откуда начинается пульсация) обязательно остается неподвижным - создание сопротивления.



## Дополнительная программа.

Бенита Кантиени писала: "Мой путь в фейсформинг – это каприз судьбы. Моей судьбы. С того самого момента, как я себя помню – у меня всегда что-нибудь болело. Спина, ноги, затылок, челюсти, грудина, тазобедренный сустав, плечо, запястье. Боль. Всегда. Всюду. Движение – боль. Это было моей формулой.

Я только лишь страстно и отчаянно искала возможности облегчить мои боли."

Ее элементарно спасала вода. Плавание в речке. Только это приносило облегчение болей и давало возможность учиться и работать. Ей даже предлагали искусственный тазобедренный сустав. После нескольких перенесенных операций она серьезно стала изучать анатомию, занималась различными гимнастками в поисках исцеляющего средства для себя.

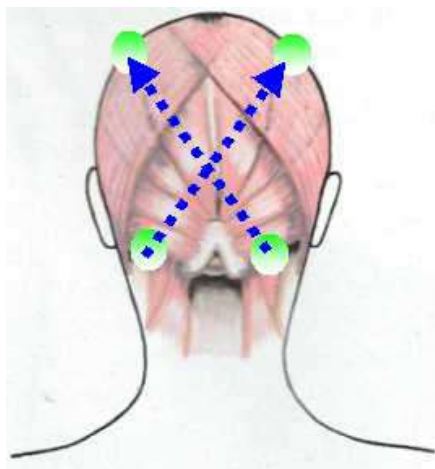
Она серьезно занялась Калланетикой – получила соответствующее образование и сертификацию. "Я хотела сделать упражнения из Калланетики более надежными и анатомически безупречными. И мне удалось это сделать при помощи тазового дна". Так родилась программа Tiger-Feeling, которая выровняла ее искривленный позвоночник, вернула на место выпирающие ребра (как пишет Бенита "горбатые ребра"), стабилизировала тазобедренные суставы и ноги. С детства у нее были сильные проблемы с грудной клеткой – астма. Занятия грудной клеткой привели ее к дыханию. Она стала серьезно заниматься дыхательными практиками, тай-чи, аюрведой, кинезиологией и йогой. Именно на основе йоги у нее родилось "диагональное дыхание" – этот принцип подобен тому, что используется в пранаяме. Астма была побеждена. А также отступила лицевая асимметрия и перекосы в челюсти, делавшие ее лицо жестким. Виски, лоб, линия челюстей, подбородок выровнялись. Лицо гармонизировалось и расправилось.

Диагональное дыхание она использует как ежедневное терапевтическое средство для сшивания мускулатуры всего лица и тела и для поддержания его в состоянии выравнивания и растягивания. Мышцы приходят в идеальное выравнивание, становятся эластичными и распрямляются.

### Диагональное сшивание головы.

*Рисунки – от Лайне Бутгер.*

*Представляйте, что дыхание – это невидимая нить, которая прошивает ваши мышцы от одного конца диагонали к другой. После нескольких вдохов и выдохов – вы почувствуете, что лицо как будто выровнялось, расправилось, снялись мышечные зажимы. Ощущение растяжения, легкости, гармоничности.*



Вдох – справа возле атласа (это высший позвонок, который поддерживает голову) – выдох в левом верхнем углу (на задней части головы).

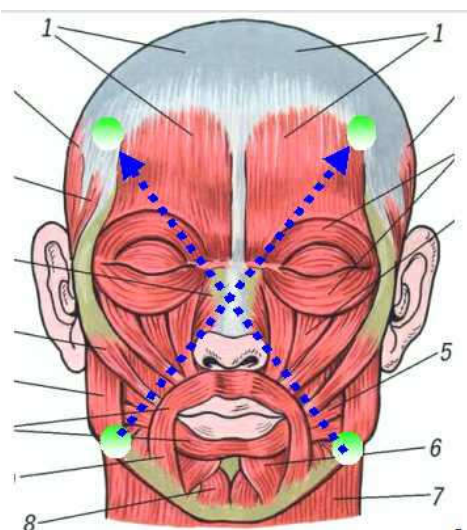
Вдох – слева возле атласа; выдох в правом верхнем углу задней части головы.

Вдох в правый угол подбородка – выдох в левый угол лобно-височной зоны.

Левый угол подбородка вдох – правый угол лобно-височной зоны выдох.

Повторить поочередно несколько раз.

Для следующего сшивания представьте, что ваша голова – четырехугольный параллелепипед.



А теперь диагональное перекрещивающееся сшивание мускулатуры передней и задней части головы.

Вдох – спереди, в правый угол подбородка; выдох – в выдох в левый верхний угол задней части головы, и так же с противоположной стороны.

Затем перекрещиваем мысленные диагонали:

Вдох – сзади, слева возле атласа – выдох спереди в правом виске, затем точно так же с противоположной стороны.

**Примечание 1.** Если сразу не получается делать мысленный вдох в одном углу, а выдох в другом, попробуйте мысленно представить эту стрелку (диагональ), сделать вдох (не очень глубокий). Во время вдоха просто мысленно расправьте эту воображаемую диагональ в разные стороны (не растягивайте, а просто "расправьте"), затем сделайте выдох. Следующий вдох – просто представляем точно такую же диагональ (стрелка), только в противоположном направлении и повторяем вдох с ее мысленным расправлением, затем свободный выдох.

Это не мышечное движение. Здесь нет сокращений мышц. Здесь работа дыхания и ощущений. Может быть чувство очень легкого натяжения (растяжения) – это мышечно-мозговая связь. Представьте, что дыхание сшивает и выравнивает все мышцы и ткани на лице.

**Примечание 2.** Челюсти должны быть расслаблены. Рот лучше слегка приоткрыть – это поможет держать челюстные мышцы расслабленными.

Если этот вариант будет уже хорошо получаться – можно попробовать более целенаправленное сшивание с усилением мышечного ощущения натяжения. Здесь уже "сшиваются" отдельные зоны лица по их естественному

натяжению – с подключением мышечно-мозговой связи это дает эффект лифтинга всего лица.

