



МИОТЕНСИВНАЯ ТЕХНИКА: ЛИФТИНГ-МАССАЖ ЛИЦА

МЫШЦЫ — ЕДИНСТВЕННАЯ СИСТЕМА В ОРГАНИЗМЕ, СПОСОБНАЯ К САМОМОЛОЖЕНИЮ

Я встречала многих специалистов в области красоты, которые совершенно не знали, как создано человеческое лицо — некоторые даже не представляли, что у нас есть лицевые мышцы. А без этих мышц мы не могли моргать.. А как бы мы улыбались? Или корчили рожицы? Все это возможно лишь благодаря им, мышцам лица. Правда, многие из лицевых мышц практически не используются, разве что те, которые помогают нам хмуриться, прищуриваться или жевать...

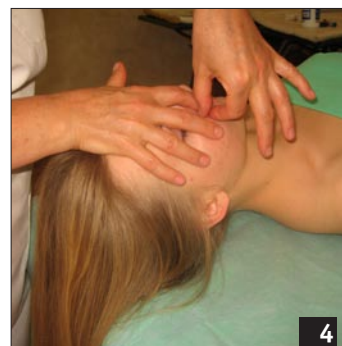
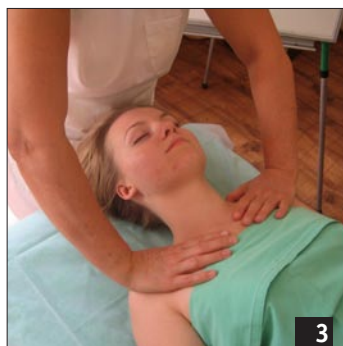
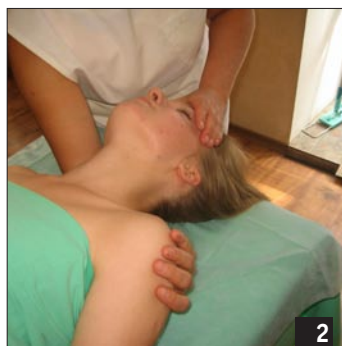
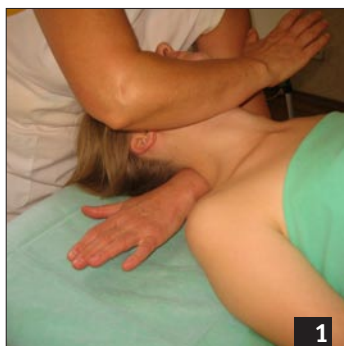
Что же на самом деле происходит с нашим лицом? Какие процессы так разрушительно влияют на нашу внешность? Существует 5 различных типов старения лица: у одних людей снижается упругость мягких тканей лица, у других оно покрывается сетью морщин — как «печеное яблоко», у третьих лицо к старости деформируется до неузнаваемости, четвертые представляют собой смешанный тип, пятые стареют более поздно (Л.З. Тель).

Но в любом случае можно с уверенностью сказать: **молодость нашего лица, тонуса мышц и тургора кожи напрямую зависит от кровообращения в шейном отделе позвоночника, правильно воздействуя на который, мы сможем нивелировать, смягчать, отдалять запрограммированные природой сбои и неполадки в работе центральной нервной системы (ЦНС).** Ведь как известно, наш организм устроен по принципу электрической связи — мозг, обладая биоэлектрической активностью, посылает и получает электрические сигналы по позвоночнику и нервным волокнам к каждому органу, к каждой мышце. А мышц на лице у нас более 70-ти. Все они получают информацию от шейного отдела позвоночника. И генетические запрограммированные «слабости» в функционировании ЦНС на этом участке приводят к тому, что с возрастом у кого-то быстрее опускаются брови, у кого-то — щеки, у кого-то — подбородок, а у кого-то лицо вообще меняется до неузнаваемости. Предвидеть, спрогнозировать, во что превратится твое лицо к старости, невозможно.

Бытующий миф о растяжении кожи приводит к тому, что в попытке иметь «натянутое» лицо мы безжалостно иссекаем ее, вместо того, чтобы восстановить тот усохший каркас, на который она натянута. Конечно, эластичность, способность кожи стягиваться, с возрастом уменьшается. Этому особенно способствуют частые колебания веса, генетическая «гидрофильность» кожи (излишняя наполненность водой) или постоянные отеки при различных патологиях (болезнях почек, сердца и др.). В обычных же случаях здоровая кожа, наоборот, пытается сжаться, максимально следуя за усыхающими и деформирующимися внутренними структурами, послужить нам верой и правдой.

Наша кожа — «периферический мозг» — выполняет барьерную функцию и, отделяя нас от окружающей среды, первой сигнализирует об опасности и противостоит ее агрессии. При этом, находясь дальше всего от жизненно важных органов, обеспечение которых для организма более приоритетно, она тоже в первую очередь перестает получать питание «изнутри». Вот чем объясняется такое быстрое, заметное глазу ее старение. Ведь природное питание «изнутри» ни в коей мере не сравнимо с нашей попыткой питать ее «снаружи» — различными кремами.

Конечно, противостоять процессу старения и проявлению всех его видимых аспектов на лице одними кремами невозможно. И тогда в ход идет «тяжелая артиллерия»: вводится в щеки свой жир, в губы — коллаген, морщины заполняются



различными гелями, колются препараты на основе токсина ботулизма, кожа шлифуется лазером или другими фотоприборами, обрабатывается кислотами, применяется мезотерапия, вводятся золотые и полимерные нити и т.д. А если это не помогает, человек решается на самый радикальный метод — отрезать ставшую лишней кожу и натянуть ее на усохший мышечный корсет, т.е. делает пластическую операцию. К сожалению, результат даже успешно, без осложнений проведенных операций зачастую ниже ожидаемого или недолговечен.

Недолговечный эффект омоложения кожи при простых пластических операциях объясняется тем, что механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, остаются на прежнем старом уровне и не способны длительное время удерживать молодость на отдельно взятом участке организма, т.к. биологически человек продолжает стареть.

Человек не может быть вечно молодым — если не считать души. Но все мы можем выглядеть моложе и здоровее духом и телом. Надо только понять, что причины возрастных изменений лица в виде его складок и обвислостей кроются не столько в коже, сколько в изменившемся мышечном корсете, «надетом», в свою очередь, на уже изменившийся с возрастом череп. Да и вообще наш характерный вид, наши индивидуальные черты лица, будь-то в старости или в молодости, определяются не кожей. Они зависят в основном от формы черепа и формы мышц, от места их крепления к костям и мест «спаек» с кожей, толщины подкожно-жировой клетчатки и пр. В общем, от всего того, что представляет собой каркас, на который собственно натянута сама кожа. И вся эта система тоже не вечна, и так же стареет: изменяется по форме череп, атрофируются и сохнут мышцы, спазмируются капилляры, растягиваются связки и т.д.

А главный попутчик к дряхлости и вялому телу — это гиподинамия. С возрастом наши мышцы стареют (этот процесс начинается уже с 25 лет), к 50-ти годам мы теряем до 50-70% своей мышечной массы. Этот процесс важен не только с точки зрения эстетики, но и с точки зрения приближения физиологического старения. Ведь не только сердце гонит кровь по нашему телу — в большом круге кровообращения главная роль принадлежит мышцам. Без преувеличений можно утверждать, что кожа питается от мышц, которые она покрывает. Мышцы стареют, и кровь уже с трудом достигает периферии, хуже снабжает кожу необходимыми для ее молодости питательными веществами и витаминами — жизнь постепенно смещается от периферии к центру.

Доказанный факт, мышцы — это единственная система в организме, способная к самоомоложению. Если тренировать мышцы, ее параметры начинают быстро приближаться к молодым.

Мышцы лица — вот тот корсет, на который натянута кожа, и старение их на лице приводит к гораздо большим последствиям, чем на теле, т.к. именно их состояние отвечает за мо-

лодые черты лица, а их возрастные деформации приводят к появлению большинства морщин и складок, изменению пропорций лица.

Здоровые, молодые мышцы лица — это гарантия того, что у нас не обвиснут щеки и не появится второй подбородок, не опустятся брови, проявятся носогубные складки. Гарантия, что наша кожа будет эластичной, а щеки — высокими и круглыми, как в молодости.

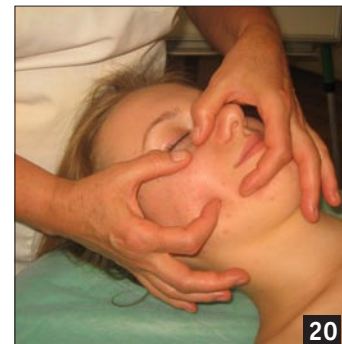
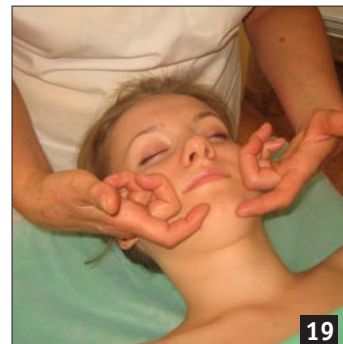
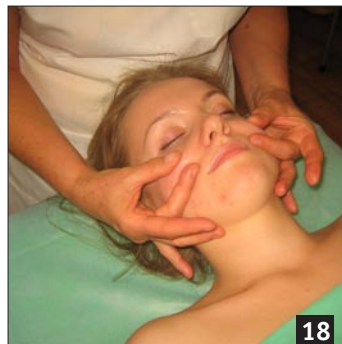
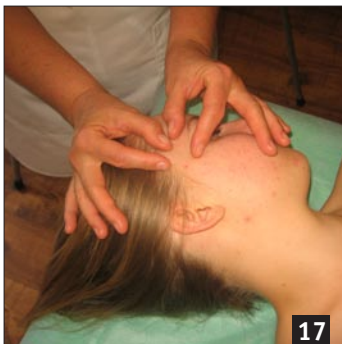
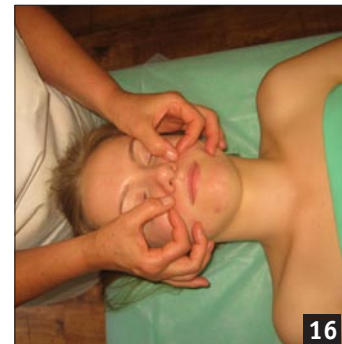
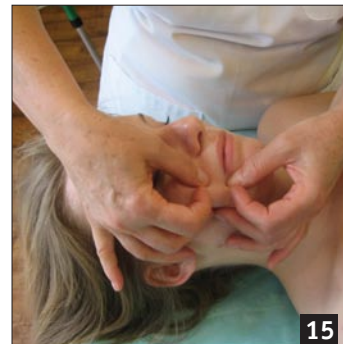
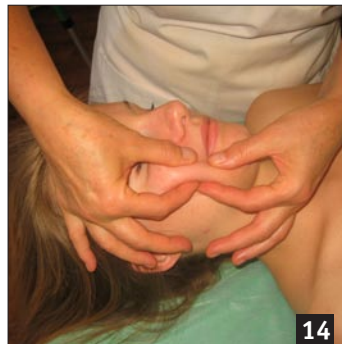
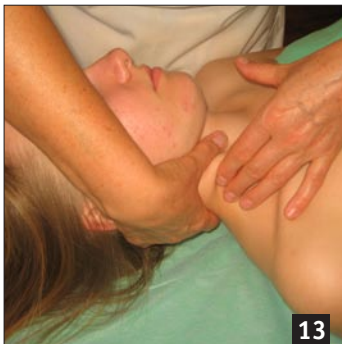
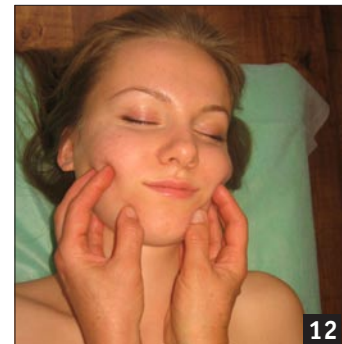
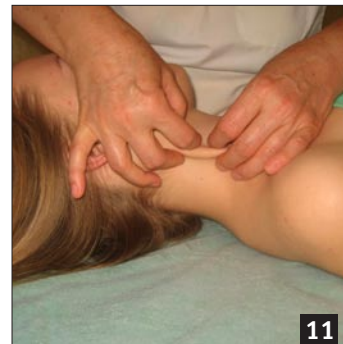
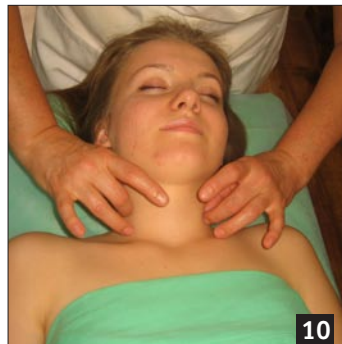
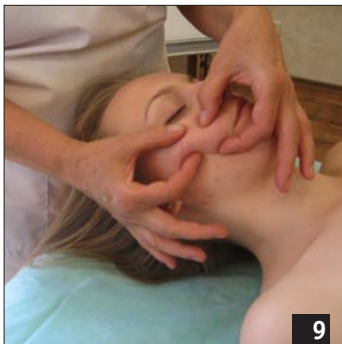
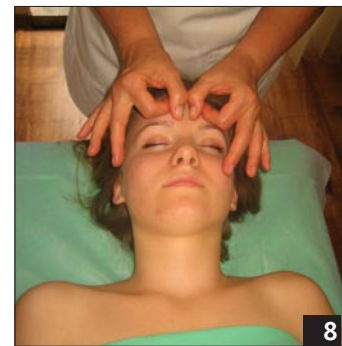
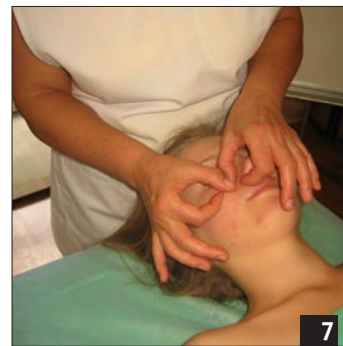
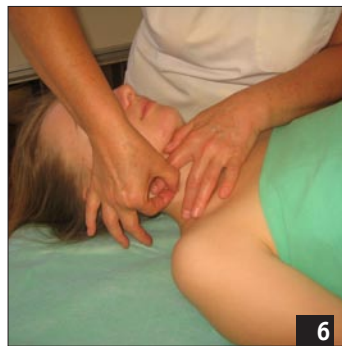
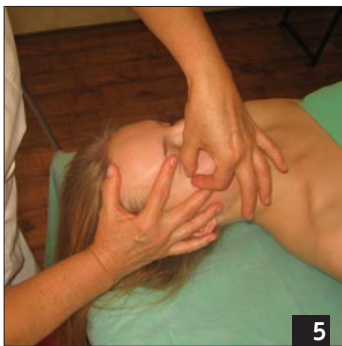
Почему же мы так пренебрежительно относимся к мышцам лица? Единственное, на что мы способны — это надеяться на еще один «чудодейственный» крем. Действительно, многие кремы могут улучшить структуру кожи, но пока еще не создали такого, который улучшит тонус и упругость мышцы. Если мышцы живота слабы, ни один крем в мире не укрепит их. То же происходит и с лицом. Если вы хотите, чтобы мышцы были сильными и подтянутыми с ними нужно работать.

Естественным и безболезненным способом подтяжки лица является массаж. В нашей школе разработана уникальная методика лифтинг-массажа лица, при помощи которой можно сохранить молодость и красоту до глубокой старости. Происходит это за счет повышения мышечного тонуса и кровообращения. Освоив ее, вы сможете заставить старость отступить.

При помощи этой техники можно увеличить и сделать более округлым и лучше очерченным подбородок. Можно добиться более прямой и твердой линии челюсти, может быть значительно улучшена форма губ, разглажены складки, идущие от носа ко рту, а также круги и мешки под глазами. Чтобы кожа оставалась здоровой, а старые клетки замещались новыми, необходимо, чтобы она получала хорошее питание. Это способен обеспечить только массаж, который, если его проводить регулярно, поможет освободить нервные окончания, стимулировать мышечную ткань и обеспечить коже лица соответствующее снабжение кровью, кислородом и белками, что в свою очередь, сразу улучшит состояние мышц и тонус кожи.

Последовательность проведения массажа такова.

- Начинаем с фрикций ладонь-палец на лице, шее, шейно-затылочной зоне, плечевых суставах, лопатках, вдоль позвоночника.
- Прокачивающая фрикция предплечьем на мышечную релаксацию: шейно-затылочная зона, нижняя челюсть. И так по всем зонам лица.
- Затем применяем разминания мышечно-сосудистого плана на шее, щеках, лбу, черепе.
- Для мышечной деблокировки уместно разминание большими пальцами, пальцами.
- Применяем мышечно-суставные приемы: тракции, компресии, лотарофлексии, серкондукции, флексии и экстензии.
- Для восстановления структуры мышц задействуем мелкие поверхностные реформативные разминания большими пальцами, пальцами.
- Также вводим микроперкуссии: «поклевывание», пощипывание (простое, сложное).



Ход массажа

1. Вазоконструкция на релаксацию подчелюстной зоны.
2. Фрикция на расслабление шейного отдела позвоночника.
3. Грудинно-ключевая манипуляция.
4. Микроразминание двумя пальцами по линиям экспрессии.
5. Орбикулярное микроразминание.
6. Разминание подушечками больших пальцев на шее.
7. Микроразминание на мышечную эластичность, одно-стороннее «поклевывание».
8. Разминание по морщинкам на переносице и лбу.
9. Полуразминание пальцами по лицу.
10. Разминание по морщинкам на шее.
11. Разминание роданте на шее.
12. Разминание дигитальное снизу.
13. Полуразминание на шее.
14. Рефорсативное разминание с перекатом.
15. Разминание на мышечную эластичность.

16. Микроразминание двухстороннее большими пальцами по линиям экспрессии.

17. Разминание подушечками больших пальцев на висках.

18. Полуразминание в зоне щек.

19. Обратный дорсальный веер.

20. Пощипывание.



Евгения Радионова,
директор и преподаватель
«Международной школы
массажа»
(Киев)