Автор: admin
28.01.2013 10:14 -

Фейсбилдинг, фейсформинг, фейслифтинг… Как правильно корчить рожицы?

Своеобразие нашему лицу придают, конечно, «души прекрасные порывы». Но еще и около семидесяти лицевых мышц…

Тягучие противные женские страхи. Вместо лица при утреннем взгляде в зеркало – печеное яблочко. Или крик души – это уже брыли? Я уже похожа на большую (разве что не на слюнявую) собаку? Нет, свет мой зеркальце сегодня сказало, что хоть и не милее всех на свете, но нужно быть начеку.

Закон притяжения – один из самых безжалостных. Но почему именно щеки так тянутся к земле? Неужели впереди скальпель, круговая подтяжка, длительная реабилитация с неизвестным результатом? Пластическая хирургия – пока еще малодоступное удовольствие, да и не каждая женщина, даже при наличии средств, может (и захочет) себе это позволить.

Впервые на лица постаревших балерин обратили внимание в начале прошлого века. Если тело, как струночка, прямое и подтянутое, а лицо выдает все прожитые годы, значит, проблема в отсутствии тренировки именно мышц лица. Хотя, справедливости ради, надо признать, что балерин учат и «держать лицо». Но – как цельность, как общее отражение общей одухотворенности.

С тех пор написаны уйма книг, сняты многочисленные фильмы, посвященные именно упражнениям для лицевых мышц. Как ни странно, и данная гимнастика потихоньку развивается, усложняется, обрастает научными подробностями. К сожалению, воочию никто еще не увидел и не предъявил результат: вот я 5 лет каждую мышцу ежедневно отрабатывал, смотрите, завидуйте, любуйтесь.

Российские методики

В России широко популярны книги Е. Лубы – наверное, хороши, раз переиздаются и продолжают пользоваться спросом. Но я позволила себе пройтись по немецким, французским и американским источникам. Поэтому выборка получилась достаточно большой. Но ведь и времени впереди много. Кажется.

Изометрические упражнения Рунге

Считается, что начинать эти упражнения нужно, когда еще есть, что спасать. Выполнять по 5 раз в неделю, 3-4 месяца, далее – перерыв.

Мышца должна работать в медленном темпе против естественного сокращения. Итак, расслабляем лицо, насколько нам это позволяют обстоятельства. Зеркало, салфетки, перчатки, карандашик для бровей. Этим карандашиком не нужно подрисовывать брови вразлет. Ими рисуются линии на лице и шее, благодаря которым правильность упражнений будет точно фиксироваться.

Для примера опишу упражнение для **нижней челюсти (брылек**), в результате которого сами собой корчатся очень уморительные рожицы.

Немного крема вокруг глаз (дабы при сощуривании не возникли новые морщинки). Вперед выдвигаются нижние зубы и челюсть. Нижняя губа подтягивается на верхнюю максимально высоко. Поднимается левый уголок ротика. При этом сознательно и активно щурится левый же глаз. То же самое производится с правой частью вашего нежного личика. Потом все это нужно проделать, прижимая указательным пальцем середину каждой челюсти по очереди.

Но и это не все. В этом же положении (челюсть, зубы, сощур глаз, палец на челюсти), нужно отвести голову назад, да еще и повернуть (если упражняется левая сторона нижней челюсти, то вправо. Соответственно, если правая, то – влево).

Существуют там и масса других подобных упражнений для подтяжки нижних щек, уголков рта. Предлагается ликвидация «линий смеха», восстановление контура верхней губы (никогда не знала, что контур способен исчезнуть, но специалистам виднее, конечно), избавление от вертикальной «гневной» линии между бровями, поднятие век, сглаживание гусиных лапок и так далее.

Самое замечательное утверждение из книги: результат очевиден или результат немедленный. На официальном сайте автора www.faceliftingbyexercise.com можно почитать об отдельных упражнениях, посмотреть маленькое видео (правда, все

по-английски). Но книгу уже вполне могли перевести. Кстати, автор выглядит… без возраста.

Не отстает и другой автор – **Бенита Кантиени**, которая утверждает, что наше лицо в наших же руках. На фотографии ей здесь 56 лет, не сказать, чтобы мы не встречали хорошо сохранившиеся лица, но общий контур – да. Вполне моложав. Кантиени написала множество книг, какие-то у нас переведены. Стала известна своей методой: кантиеникой. Это уже не изометрические упражнения, а более привычные, с участием ладоней, мягкой подачей импульсов мышцам. Это тоже целая большая программа, описывать которую здесь не имеет смысла, а лучше почитать на сайтах или купить книгу.

Наконец, можно порекомендовать известную книгу: «Уход за лицом» **Линды Бернхем**. Автор – врач-натуропат, в предисловии указывается, что это хорошо зарекомендовавшая себя практика общего оздоровления и конкретно лицевых упражнений. В любом случае, все желающие могут ознакомиться и с самой книгой, и с отрывками из нее, обсуждаемыми на многочисленных форумах.

А также попробуйте не пропустить книгу **Джозефа Корво** «Зональная терапия».

Вот такое упражнение для век и бровей дает **Синтия Роулэнд** на своем сайте.

Расслабить эту область и положить три пальца аккуратно под брови. Нежно опустить руки на лицо. Аккуратно подталкивать брови вверх и вбок. Поддерживать такое положение некоторое время. Медленно потянуть вниз, при сопротивлении бровей (не более 5 секунд).

Убрать руки, вздохнуть, затем повторить упражнение, только поддерживать напряжение уже 10 секунд, на седьмой закрыть глаза.

Очень многое лежит в свободном доступе в интернете. Принципы работы с лицом обсуждаются на многочисленных форумах и сайтах.

Хорошо посмотреть полный курс лицевой гимнастики Ривы Кацав с фотографиями и разъяснениями на ее израильском сайте (язык русский): http://my-young-face.ucoz.ru.

Но ежегодно выпускаются еще и целые фильмы, посвященные столь важной проблеме. Специалистов много, бизнес – один из самых процветающих.

Тем не менее, общие принципы не сильно разделяются в той части, которая касается лицевой гимнастики (аэробики). Начинаем с расслабления, далее тренажерный зал (для балерин понятнее – станок) для лица, затем – самомассаж. Приветствуется элемент своего творчества, но все же по принципу: не навреди. Где-то встречала жалобу страдалицы, которая так сильно напрягала выдвинутые губы, что с изумлением обнаружила новые морщинки.

Так что не перекачайте мышцы-то (если это вообще возможно). Лицо-качок, наверное, должно вызывать несколько иную реакцию, а не восторженность.

Кстати, в части самомассажа лица различия присутствуют. Но это отдельная тема. И все-таки помните, что ваше лицо может быть просто обаятельным. Просто светящимся. И очень дорогим для кого-то.

«Я люблю каждую твою морщинку. Я знаю каждую твою морщинку – и даже знаю, какая обязана своим существованием мне, нехорошему человеку. И от этого еще больше люблю». Если такое услышать, то можно и поманкировать экзерсисами….

Автор - **Галя Константинова**
Источник