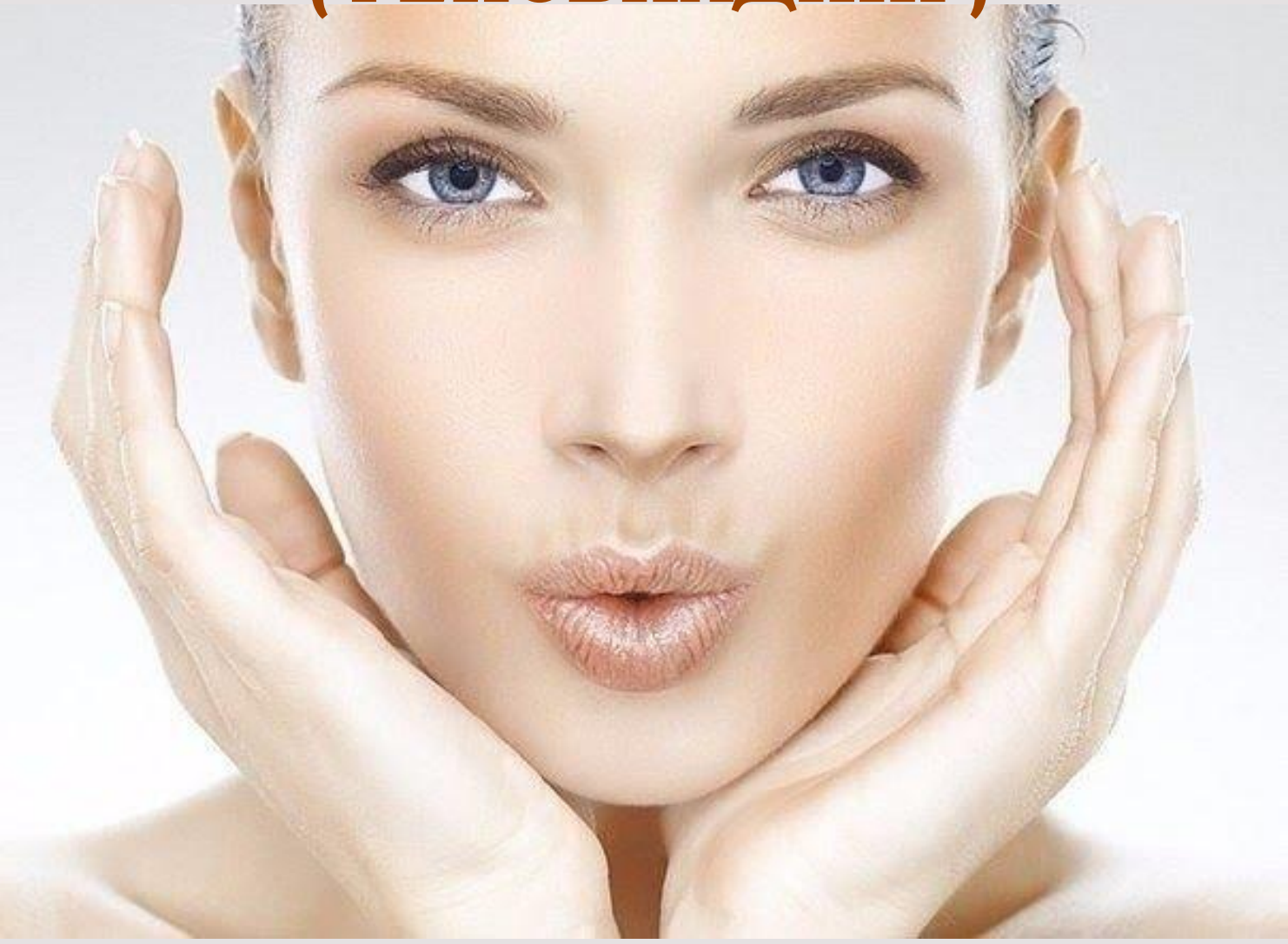
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА (ФЕЙСБИЛДИНГ)



БИОРИТМЫ КОЖИ

6.00-7.00 утра – это кожа пробуждается, причем не зависимо, спим мы или уже встали с постели.
В это время требуется мягкое очищение безспиртовым лосьоном или тоником и хорошее увлажнение, например, домашним травяным лосьоном.

6.00-11.00 утра – кожа готова потренироваться, заняться гимнастикой для лица.

12.00 –время освежить кожу. Термальной или минеральной водичкой, протереть лосьоном или тоником.

13.00 – 15.00 –кожа устала– помочь ей хорошо расслабиться. Прогуляться по свежему воздуху или 20-30 минут полежать и подремать.

15-17 кожа готова к качественному очищению и питанию: скраб, пилинг, различные маски и массаж.

17-20 –личико готово к тренировкам. Время укрепить мышцы упражнениями лицевой гимнастики.

20.00 – кожа готовится ко сну, а перед этим ее очень хорошо распарить и очистить очень глубоко.

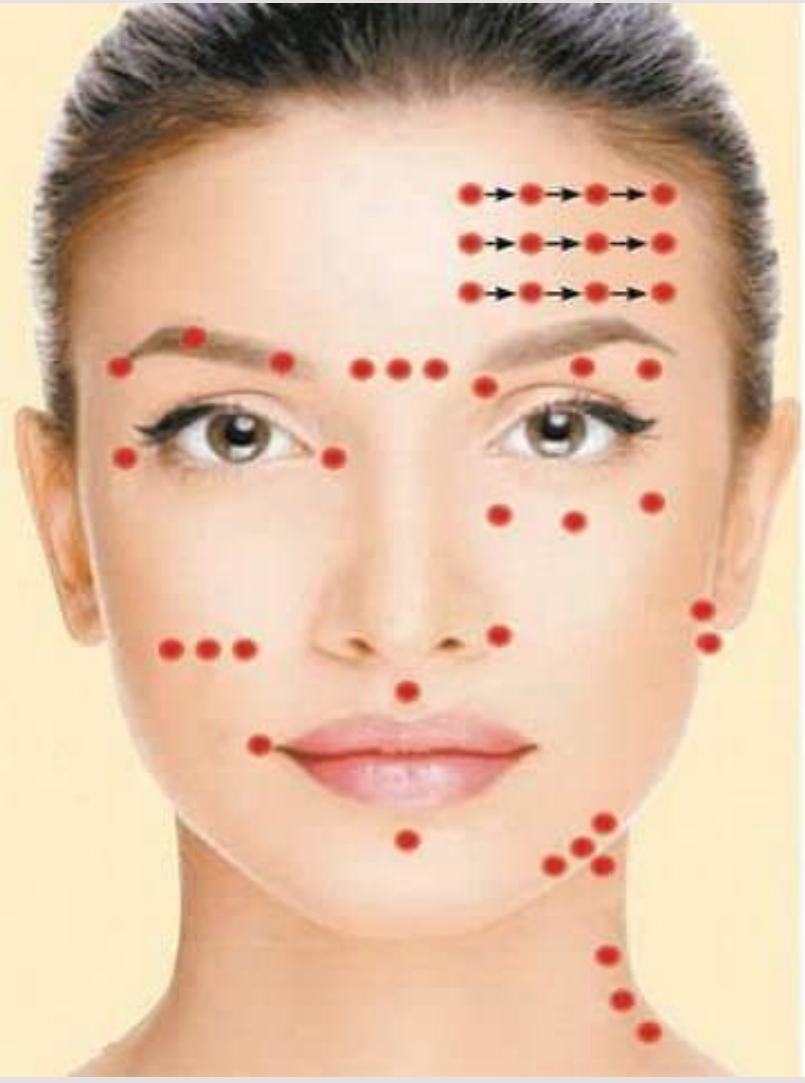
21.00 – 22.00 – самое большое благо, которое Вы можете оказать своей коже в эти часы – это уложить ее (а вместе с ней и всю себя) спать.

ПРИГОТОВИЛИ ЗЕРКАЛО

Этапы фейсбилдинга

1. Подготовительный этап включает в себя разогревание лица и шеи посредством самомассажа.
2. Основной этап включает в себя выполнение комплекса упражнений, силовых нагрузок и активного самомассажа с надавливанием на активные точки.
3. Заключительный этап это расслабление мышц и отдых.

**После 1 дня упражнений могут появиться небольшие болезненные ощущения в области подбородка и скул. Это происходит, так как на расслабленные мышцы идет непривычная для них нагрузка. Но после 3-4 дней занятий они должны исчезнуть.*



Face Building
(Зона глаз)

1. Разминка. Интенсивное моргание: максимально широко открывать и закрывать глаза, не поднимая брови.

2. Повороты и вращения головой 5-10 раз.

3. Гимнастика для глаз: рисуем глазами вертикальные восьмерки максимальной величины в разные стороны.

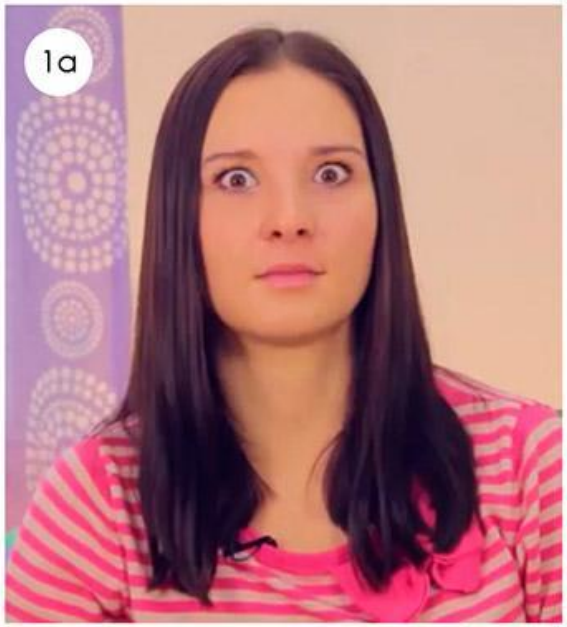
4. Рисуем глазами круги максимально величины по часовой и против часовой.

5. Указательным и средними пальцами фиксируем уголки глаз. Закрываем глаза, давя верхним веком на нижнее (под пальцами чувствуется содрогание мышцы) - открываем. Брови на месте. Не переусердствовать.

6. Указательным и средними пальцами фиксируем уголки глаз. !Поднимаем глаза вверх! Стараемся подтянуть нижние веки, как будто щуримся. Подтянули - отпустили.

7. Смотрим перед собой. Широко выпучиваем глаза. Держим 2 секунды - отпустили.

Все упражнения делать 15-30 раз.



Face Building
(Зона лба)

1. Разминка. Широко открывать глаза (не поднимая бровей) и рот, оттягивая верхнюю губу вниз, чтобы не было залома в носогубной зоне. Закрыть Повтор 5-10 раз.

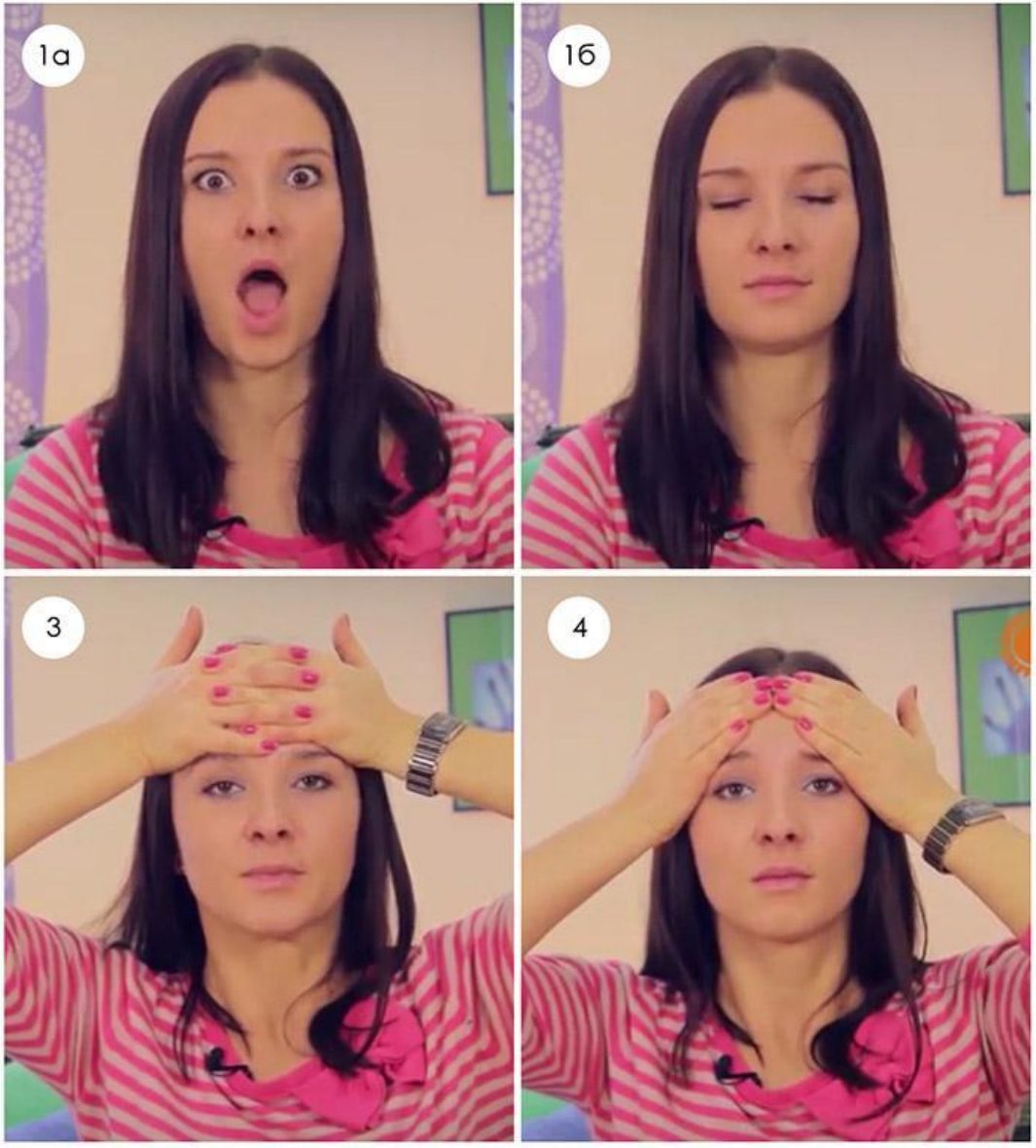
2. Повороты и вращения головой 5-10 раз.

3. Руки в замок на лоб, не давя на брови, а фиксируя их, где они есть. Приподнимать лоб, сопротивляясь пальцам. Делать максимально сильно.

4. Для мышц гордеца. Руки на лоб домиком, не закрывая брови у переносицы. Поднимаем только среднюю часть лба, делая брови, как у Пьеро.

5. Для ушных мышц. Оттягиваем уши вверх и назад

Все упражнения делать 15-30 раз. Последний задержать на 5 сек



Face Building
(Скулы и Щёки)

1. Вытягиваем рот в букву "О". Указательные пальцы располагаем над нижними зубами (не сгибать). Стараемся за счет напряжения щек сжать пальцы в центр: надавили - отпустили. В 1-ю очередь должны напрягаться щеки, а только затем губы. !Не напрягать чрезмерно верхнюю губу и зону возле носа, для этого тянем верхнюю губу вниз.

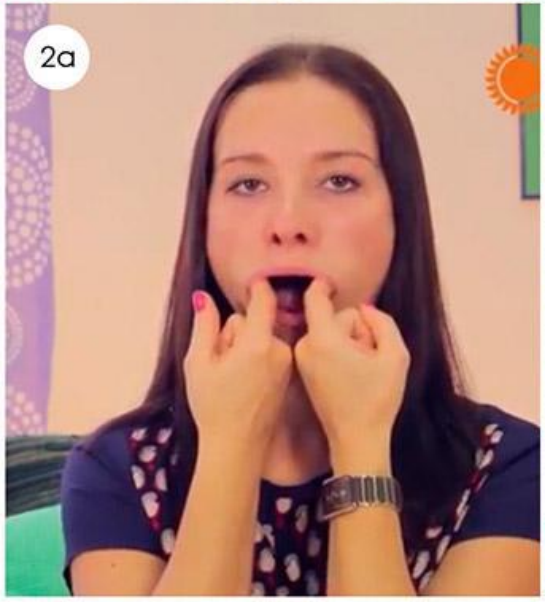
Расслабление:
Надуть и расслабить щеки. (3-4 р.)

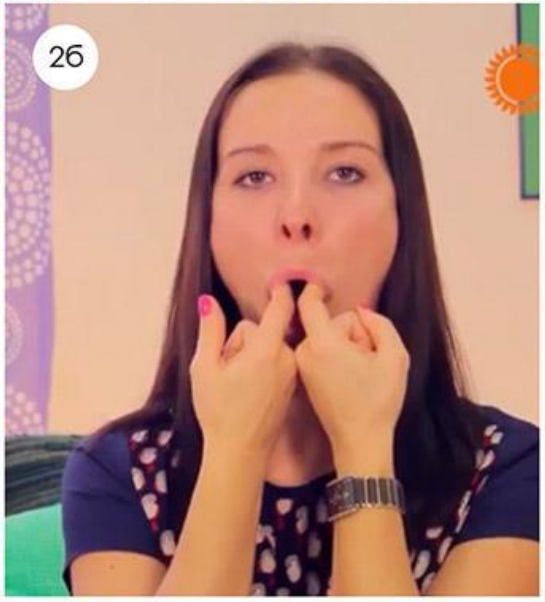
2. Рот вытягиваем в овал. Пальцы располагаем под верхней губой под 45° и надавливаем верхней губой и прилегающей зоной вниз. Не должна напрягаться нижняя челюсть.

Расслабление:
Надуть губу и расслабить (3-4 р.)

3. Рот вытягиваем в овал, зафиксировали. Стараемся напрягать скуловые мышцы, приподнимая к глазам (можно попробовать говорить короткое "о"). Верхнюю губу тянуть вниз, уголки губ неподвижны.

Все упражнения делать 15-30 раз.
Последний задержать на 5 сек.





Упражнение №9. Для подбородка.

Руку сложить в кулак и поставить на него подбородок . Открывать рот, надавливая кулаком вверх, создавая сопротивление. 10 Сделать открытий рта. Поднять подбородок вверх, запрокинув голову, губы растянуть в улыбке, не разжимая их. Руки сложить на шее и тянуть кожу с подбородка в

21. Шея и область «второго подбородка».
Поднять подбородок до такого уровня, чтобы кожа шеи натянулась. Спина прямая, плечи расправлены. Сомкнуть челюсти и надавить кончиком языка изнутри на нижнюю десну. Должно быть напряжение подъязычных мышц и мышц шеи.

22. Шея область «второго подбородка».
Подбородок поднят, кожа шеи натянута. Спина ровная, плечи расправлены. Всем языком сильно надавить на небо, слегка разомкнув зубы и губы.

РАБОТА В ДНЕВНИКЕ:

1. Полюби своё лицо, тело.
2. Что ты в себе нашла привлекательного? Опиши.
3. Поблагодари себя, своё лицо, тело.
4. Опиши своё настроение.
5. Что хорошего произошло за день?
6. Как себя чувствовала при этом?
7. Какие чувства возникают при воспоминаниях об этом?
8. Что сделали полезного для себя? Для улучшения состояния своего организма, лица, тела? Что ощущала при этом?
9. Психическое, моральное самочувствие…
10. Какова программа дальнейших действий?
11. Настрой и план на следующий день.
12. Убеждения на молодость и красоту!

Добавляем новое утверждение:

«Я принимаю в себе всё!»

Главное сейчас – как можно быстрее написать первый дневник. Не стремитесь при этом создать литературный шедевр, не бойтесь допустить какие-либо неточности.

Писать перед сном!