

Сидя перед зеркалом, часто ли мы бываем довольны тем, что видим? С возрастом меняются очертания лица, кожа становится вялой, тусклой, появляются складки и морщины, двойной подбородок...

Можно ли сохранить свежесть и красоту, замедлить процесс старения, восстановить упругость и эластичность кожи, вернуть здоровый румянец? Безусловно можно. Вам предлагаются не чудодейственные кремы и диеты, не пластические операции. Наиболее доступный, абсолютно безопасный и гармоничный метод — гимнастика. Мышцы лица так же поддаются тренировке, как и любые другие.

Природа дает нам шанс стать моложе и здоровее. Читайте эту книгу, запасайтесь терпением, думайте...

ВЫБОР ЗА ВАМИ!

ISBN 5-7562-0036-3



ВЫБИРАЮ МОЛОДОСТЬ

**Гимнастика
для обновления
преждевременно
стареющих
лица и шеи**



8

КУЗНЕЦОВА С. Б.

ВЫБИРАЮ МОЛОДОСТЬ

*Гимнастика для обновления
преждевременно стареющих
лица и шеи*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Издательский Дом «МиМ»
1998

Все права, включая право на перевод, охраняются. Ни одна из частей книги не может быть воспроизведена или передана в любой другой форме без письменного согласия правообладателя.

Кузнецова С. Б.
К 89 **Выбираю молодость:** Гимнастика для обновления преждевременно стареющих лица и шеи. — Издательский Дом «МиМ», 1998. — 208 с.

ISBN 5-7562-0036-3

Избежать преждевременного старения тканей лица и шеи можно с помощью естественного, безопасного и широкодоступного метода — гимнастики. Автором проведен углубленный анализ двигательных возможностей костно-мышечного аппарата лица и шеи, особенностей и функциональной направленности действия отдельных мышц и их групп. Как итог была разработана специальная гимнастика для приостановления процесса старения, восстановления тонуса мускулатуры.

Эта книга адресована самой широкой аудитории — как специалистам, так и массовому читателю, как женщинам, так и мужчинам.

КУЗНЕЦОВА Светлана Борисовна
ВЫБИРАЮ МОЛОДОСТЬ

Гимнастика для обновления преждевременно стареющих лица и шеи

Книга опубликована в авторской редакции

Художник И. Р. Мирсагатов. Корректор Т. М. Андрианова.
Компьютерная верстка А. С. Андреев. Оператор О. В. Папыян.

Формат 84×108 1/32. Бумага типографская. Гарнитура «Академическая». Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,92. Усл. кр.-отт. 11,32. Уч.-изд. л. 11,84. Тираж 15 000. Заказ № 199

Лицензия ЛР № 063659 от 18.10.94.

ИД «МиМ». 197183, Санкт-Петербург, Липовая аллея, д. 15а, оф. 18

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии им. Володарского Ленинграда.
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

© Кузнецова С. Б. 1998

© Андреев А. С. Оформление обложки.
1998

ISBN 5-7562-0036-3

Календарный возраст не всегда совпадает с биологическим, и вам, вероятно, знакома фраза: «Человеку столько лет, на сколько он выглядит». Ах, как хочется, особенно женщине (да и многим мужчинам тоже), блистать молодостью и здоровьем. В стремлении сохранить красоту юного лица, замедлить процесс старения мы делаем различные косметические процедуры и применяем новейшие косметические средства по уходу за кожей. И все же, несмотря на наши усилия, не всегда удается избежать появления признаков старения на лице: образования складок, морщин, нарушения овала и симметрии лица. Умение отодвигать старость — это искусство, которое заключается в умении разумно организовать жизнь. К сожалению, не все владеют этим искусством, и очень часто речь идет о преждевременном старении, которому тем не менее можно и нужно противостоять. Вы прекрасно знаете, что регулярные занятия гимнастикой делают тело молодым и сильным, отодвигают старость на долгие годы, но многие сомневаются: можно ли добиться успеха, тренируя лицо? Ответ прост — безусловно можно. Мышцы лица так же поддаются тренировке, как любые другие. Надо лишь серьезно, регулярно и целенаправленно заниматься специальной гимнастикой, и вы обязательно восстановите былую форму лица, гордый изгиб гладкой шеи, упругость и эластичность кожи, вернете ей розовую свежесть, здоровый вид, румянец силы и красоты. Природа дает нам шанс быть моложе и здоровее. Воспользоваться им или нет — выбор за вами!

Предисловие

Сегодня все знают, что такое гиподинамия. «Это когда мы мало двигаемся», — скажете вы. Совершенно верно. Но что вы представите себе, когда скажете это? Скорее всего, вы подумаете о том, что мы недостаточно много ходим, бегаем, прыгаем, плаваем и т. п. И мало кого посетит мысль, что гиподинамия возникает и тогда, когда мы перестаем тщательно пережевывать пищу, следить взглядом за полетом птицы (а исторически — когда отпадает необходимость поворачивать голову в разных направлениях, выискивая в лесной чаще добычу). Не многие задумаются о том, что о гиподинамии также можно говорить применительно к психо-эмоциональной сфере, когда на лице отражаются и застывают в мимических масках одни и те же, часто негативные, эмоции. Короче говоря, мало кто думает о гиподинамии в области головы и лица, в частности. Тем не менее такая проблема существует и приводит к очень серьезным последствиям.

Что же происходит из-за отсутствия движения? А вот что: недостаток мышечной деятельности в области лица и шеи влечет за собой замедление крово- и лимфообращения, нарушается нормальный режим питания тканей, ухудшается тканевое дыхание. В результате процессы восстановления и обновления затухают, а нарастают явления преждевременного старения, которые проявляются в снижении тонуса мускулатуры. Мягкие ткани оплывают вниз, меняются очертания лица, нарушается линия овала. Это также вызывает дисбаланс жидкости и соответственно снижение тургора тканей лица. Кожа становится вялой, дряблой, меняется ее оттенок, появляются складки и морщины. Часто образуются целые застойные участки на лице с очень слабой циркуляцией крови, сниженной функцией сальных и потовых желез. Кожа на таких участках бледная, серовато-желтого оттенка и не краснеет даже при достаточно сильном внешнем раздражении.

Всех этих неприятных последствий гиподинамии в области лица и шеи можно избежать, если обеспечить оптимальный уровень двигательной активности в мышцах зоны головы. Наиболее естественный, абсолютно безопасный, гармоничный и широкодоступный метод — гимнастика. Многие косметологи рекомендуют своим

клиентам для профилактики старения лица включать в ежедневные процедуры по уходу за лицом несколько простых упражнений. Описание таких упражнений можно найти в литературе, посвященной вопросам косметологии. Стараясь возможно полнее изучить эту тему, я предприняла поиск изданий, посвященных исключительно вопросам гимнастики лица. Однако найти таких изданий не удалось. Немногочисленные комплексы упражнений представлены в основном в газетно-журнальной периодической печати, или же им отведено один-два листа на страницах специальных и научно-популярных книг по косметологии. Эти комплексы, состоящие не более чем из 5—12 упражнений, бессистемны, ориентированы, как правило, либо на тренировку только мимической мускулатуры, либо на тренировку только мышц шеи, что, на мой взгляд, не может дать существенного положительного эффекта. К тому же описание таких комплексов лишено необходимой степени конкретности, детальности.

Автору данной работы хотелось иметь целостную систему упражнений, рассчитанную на серьезные, длительные, интенсивные тренировочные циклы. Такую систему, которая позволяла бы не только остановить процесс старения, но, поворачивая его вспять, восстановить организм, оптимальный уровень жизнедеятельности тканей лица и шеи, то есть привести к состоянию физиологической молодости.

Такая система упражнений могла быть разработана на основе углубленного анализа многообразных двигательных возможностей костно-мышечного аппарата головы и шеи, изучения особенностей и функциональной направленности действия отдельных мышц и мышечных групп, составляющих мускульный массив головы, шеи и прилежащих областей тела. Вместе с тем перед автором стояла задача создания системы корректирующих упражнений, адекватных местоположению складок и морщин, характеру старческих изменений тканей лица и шеи, а также требовалось выработать приемы и методы тренировок.

Так была сделана попытка разработать специальную гимнастику для оздоровления и обновления преждевременно стареющих лица и шеи. Эта книга адресована широкой аудитории: как специалистам, так и массовому читателю, как женщинам, так и мужчинам.

Я буду благодарна всем тем, кто заинтересован в тематике данной работы, кто поделится своими впечатлениями, результатами или выскажет справедливые критические замечания.



ГЛАВА 1

Давайте разберемся

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ?

Со временем под действием внешних и внутренних факторов организм человека стареет. Это неизбежно, так как естественные сроки продолжительности жизни каждого вида живых организмов обусловлены генетически. Человеку природа изначально дарит запас прочности на 100—150 лет, хотя большинству удается воспользоваться этим даром лишь наполовину, да и то половину, омрачаемую преждевременным старением и болезнями. Вот почему для нас особый интерес и жизненную важность представляет вопрос о том, можно ли отодвинуть старость, изменяя качество жизни, то есть и в 40, и в 50, и даже в 80 лет чувствовать себя молодым, энергичным, полным сил; вести свой жизненный путь, отмеренный природой, от его начала до завершения, будучи не больным и дряхлым, а наполненным гармонией здоровья и красоты.

По мнению геронтологов, — ученых, изучающих проблемы старения, — процесс старческих изменений у разных людей протекает по-разному, у каждого своя «скорость» старения. Конкретный человек может выглядеть как старше, так и моложе среднестатистической возрастной «нормы». Немаловажную роль в визуальной оценке биологического возраста играет внешний вид лица и шеи человека. Ведь именно на лице, как это ни досадно, старение проявляет себя впечатляюще явственно, отражая, по сути, внутреннюю проблему личности.

Проследим, как же меняется внешность с возрастом. Вначале появляются едва заметные, но довольно стойкие морщинки во внешних уголках глаз или на переносице — это первый сигнал о том, что уходит безмятежная юность лица, когда вся забота о красоте состоит из простых ежедневных гигиенических процедур. Именно в это время стоит подумать о профилактике преждевременного старения лица. Но в суете дней мы часто пропускаем этот момент, и наше лицо продолжает неприметно стариться. Пропа-

дает приятная округлость щек, они как бы оплывают вниз или западают, вваливаются, а вместе с этим меняется линия овала: кожа теряет свою упругость, свежесть, нежный румянец.

Проходит еще некоторое время, и вот уже слышны советы давних знакомых по поводу вашего внешнего вида, да и собственные ощущения не радуют, особенно если к вечеру после трудного дня отчетливо проступают штрихи носогубных складок, под подбородком наметился жировой валик, а шея опоясана полукружьями морщин. Но и теперь, бывает, мы не торопимся принимать меры. Прихорашиваясь ежедневно перед зеркалом, зачастую боимся увидеть проявления старости на лице, стремясь тем самым «спрятаться» от реального видения жизни, не заметить «мелких» недостатков своей внешности. Ну, может быть, подумаем о косметическом кабинете, что само по себе неплохо, или решим приобрести еще один широко разрекламированный крем.

А время неумолимо движется дальше. И вот однажды, глядя в зеркало, обнаруживаем пренеприятную картину: утомленное лицо, потухшие глаза, дряблая, в морщинах и складках кожа. Есть от чего расстроиться, но есть и серьезный повод подумать — почему «вдруг» состарилось лицо?

Почему же морщины появляются именно на лице? В чем тут дело, какие на то существуют причины? Давайте попробуем разобраться.

Проявление признаков старения на лице в виде складок и морщин не случайно и связано с наличием как объективных, так и субъективных предпосылок.

ОБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Объективные предпосылки относительно независимы от сознания человека, то есть это такие предпосылки, которые обусловлены рядом естественных анатомических, физиологических факторов, а также внешних воздействий на организм человека. Сразу подчеркну, что существование объективных предпосылок не должно рассматриваться как нечто фатальное в процессе старения. Обладая знанием, информацией о факторах, которые при неблагоприятной обстановке могут вызывать преждевременное старение лица, мы в состоянии правильно действовать, организуя и осуществляя мероприятия, направленные на соблюдение оптимального уровня жизнедеятельности тканей лица и шеи. А это значит, что мы способны обеспечить необходимые условия для сохранения молодости. Любому, кто действительно заботится о здоровье и красоте лица,

полезно вникнуть в суть, изучить все эти вероятные причины преждевременного старения, чтобы, учитывая их, строить программу оздоровления и поддержания на должном уровне своей внешности.

Вначале кратко перечислю, составляю список объективных предпосылок. Первые пять определяются своеобразием анатомии и физиологии области головы и, в наибольшей степени, лица. В частности, это:

- особенности строения мимической мускулатуры;
- отличия кожи лица от кожи других участков тела;
- лицо — особая зона проявления эмоций;
- голова — средоточие органов взаимодействия;
- наследственный фактор.

Две следующие объективные предпосылки относятся к причинам, связанным с внешними воздействиями на организм человека и носят переходный характер от факторов объективных к субъективным. К ним относятся:

- влияние окружающей среды;
- социально-экономический фон.

Приглядимся поподробнее ко всем этим вероятным причинам, в определенных неблагоприятных условиях вызывающих преждевременное увядание внешней красоты. Постараемся понять, как они могут повлиять на скорость процесса старения лица.

Особенности мимической мускулатуры

Непосредственно под кожей лица и передней поверхности шеи располагаются так называемые мимические мышцы. Сокращение мимических мышц вызывает движение губ, щек, крыльев носа, глаз. Кроме того, сокращаясь, мимические мышцы придают лицу различные выражения.

Для выполнения таких специфических функций мимическая мускулатура отличается от всего остального массива скелетных мышц человека, имеет свои особенности строения. Главная особенность состоит в прикреплении мимических мышц. Так, если прочие скелетные мышцы имеют, как минимум, две неподвижные точки прикрепления к костям, то мимические мышцы закреплены на костях лица только с одной стороны! С противоположной же стороны они не имеют жесткого прикрепления, а подвижно фиксируются на коже, вплетаются в ее толщу.

Проведите эксперимент: возьмите кусок обыкновенной бельевой резинки, один конец прижмите к столу рукой (неподвижное крепление), а другой перемещайте в любом направлении. Если вы к этому концу резинки еще пришьете несколькими стежками ткань,

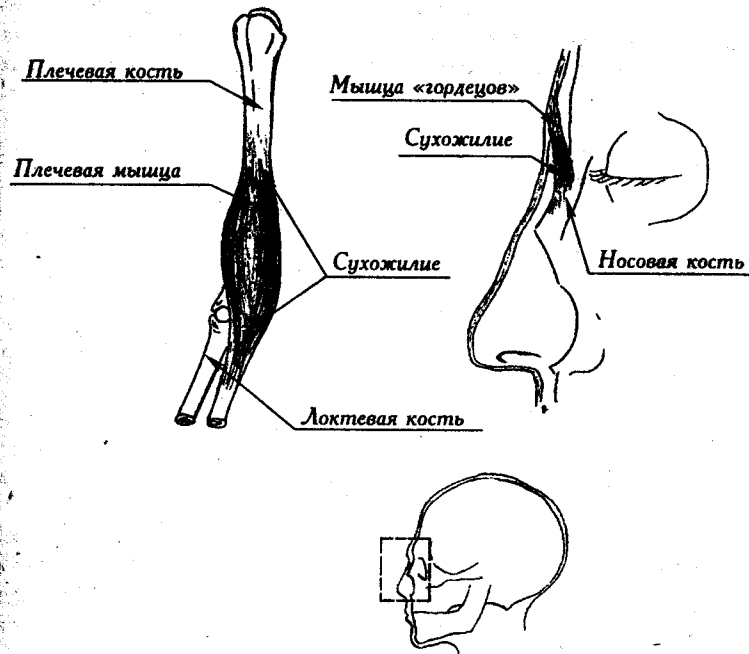


Рис. 1

то получите модель взаимодействия мимической мышцы и кожи лица. Чтобы вы представили себе это еще более отчетливо, на предлагаемом рисунке изображено двусторонне-неподвижное костное прикрепление плечевой мышцы к костям плечевого пояса и, для сравнения, односторонне-неподвижное прикрепление мимической мышцы «гордецов» к носовой кости лица (рис. 1).

При сокращении волокон плечевой мышцы плечевая и локтевая кости сближаются, локтевая кость движется навстречу плечевой кости. Когда сокращаются волокна мышцы «гордецов», носовая кость остается неподвижной и все усилие мышцы передается на движение кожного покрова, притягивая его по направлению к носовой кости, где и собираются складки кожи.

Подчеркнем важность того, что мимические мышцы, придающие лицу живость и выразительность, сокращаясь, **втягивают** участки кожи в местах своего прикрепления, в результате чего образуются складки и мимические морщины. Эта особенность строения мимической мускулатуры является одним из компонентов,

определяющих **суперподвижность** кожи лица, которая с легкостью смещается с места, собирается в складки, растягивается.

Итак, сделаем первый вывод относительно мимической мускулатуры:



Мимические мышцы прикрепляются к кости только с одной своей стороны, с другой же стороны они вплетаются в кожный покров, что определяет суперподвижность кожи лица!

* * *

Мимическая мускулатура образована большим количеством мелких мышц, к тому же необходимо особо отметить, насколько нежны и тонки, почти «прозрачны» мимические мышцы. Если вы хотите убедиться в этом, попробуйте, например, прощупать толщину лобной мышцы, надавливая подушечками пальцев по направлению к кости лба. У вас может появиться ощущение, что сразу под кожей лба находится костная основа. И все же здесь имеется тонкий мышечный слой, при сокращении которого собираются складки кожи на лбу.

Под мимической мускулатурой лица и шеи располагаются более массивные мышечные слои: жевательная мускулатура, мышцы полости рта и языка, глазодвигательная мускулатура, средние и глубокие мышцы шеи. Все эти мышечные слои вместе с костным каркасом дают основной объем, форму, пропорции, конфигурацию лица и шеи.

Таким образом, сделаем второй важный для нас вывод, касающийся особенностей мимической мускулатуры: если относительно слабые мимические мышцы не покоятся на крепком, тренированном пласте более глубоких мышц лица и шеи, то они значительно быстрее приходят в детренированное состояние, теряют силу и тонус.



Мимические мышцы настолько тонкие и нежные, что должны быть поддержаны крепким слоем глубжележащих мышц лица и шеи!

Отличительные особенности кожи лица

Веские причины появления морщин на лице и шее заключаются в качественных характеристиках этих участков кожного покрова тела человека, поэтому рассмотрим данный вопрос в подробностях.

Кожа в области лица весьма тонкая, нежная, можно сказать, деликатная по сравнению с другими участками тела. В самой ее структуре наружный, поверхностный слой клеток — роговой, играющий роль защитного «панциря», — слабо развит. В связи с истонченностью рогового слоя кожа лица как бы просвечивает, имеет более сочный цвет, но вместе с тем по этой же причине она так легко может быть травмирована. Для лучшего понимания этого момента соотнесите кожный покров лица с кожей ладоней и подошв, где кожа утолщена, огрублена, имеет значительный роговой слой. Вы сразу почувствуете отличие (рис. 2).

Истонченность кожи в области лица обусловлена функционально. Она должна быть такой, чтобы легко трансформироваться в различные мимические выражения, а также способствовать осуществлению процессов дыхания, воспроизводства речи, пережевывания пищи и т. д.

Ухаживая за своим лицом, помните об этой особенности кожного покрова лица и шеи и затрагивайтесь до лица только в самых необходимых ситуациях.

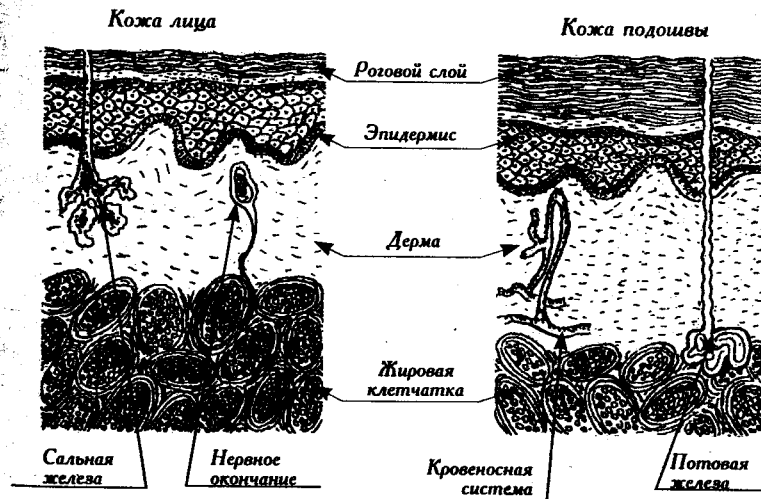


Рис. 2

Осуществляя мероприятия по уходу, действуйте совершенно без всяких усилий. Это как раз тот случай, когда применение силы пойдет не на пользу, а во вред. Все процедуры по уходу за кожей лица выполняются легкими, как дуновение ветерка, нежными **касательными** движениями.



Кожный покров лица и шеи истончен и поэтому очень легко может быть растянут или травмирован!

* * *

Есть такое выражение: «Кожа — депо крови». Оно означает, что при необходимости кровеносная система, пронизывающая кожный покров, может принять большой приток крови.

Для кожи лица это актуально вдвойне, так как кожный покров лица снабжен обильной сетью мелких кровеносных сосудов. Это влияет на степень проявления ее сосудистых реакций. Вспомните, как при некоторых эмоциональных всплесках или же при внешнем воздействии на кожу морозного воздуха либо жаркого, палящего солнца, а также в некоторых других ситуациях происходит очень быстрое расширение или сужение кровеносных сосудов кожи. Кровь может быстро приливать, заполняя сеть сосудов, и тогда лицо мгновенно краснеет (мы говорим: «она зарделась от смущения», «он побагровел от усилий», «его лицо буквально пылало»), но также в некоторых ситуациях кровь может в секунды отхлынуть от лица, и оно бледнеет, принимая иногда пепельный или синеватый оттенок (мы говорим: «без кровинки в лице», «мертвенно-бледный»).

Учитывая такую высокую степень васкуляризации (то есть наличия развитой сети кровеносных сосудов) кожного покрова лица, становится ясно, что застойные явления в тканях в области головы могут самым неблагоприятным образом отразиться на состоянии кожи лица, приспособленной от природы к активному кровообращению.

Многие специалисты обуславливают увядание кожи именно с уменьшением ее кровенаполнения. И это понятно, так как кровь несет клеточкам кожи влагу, питание и кислород, очищает их от отработанных веществ и углекислоты. Зная все это, следует подумать о том, как обеспечить необходимый режим крово- и лимфообращения в тканях лица. По моему мнению, самый лучший способ — гимнастика. А как считаете вы?



Кожный покров лица снабжен обильной сетью кровеносных сосудов, и это нужно учитывать, планируя мероприятия по уходу за кожей лица!

* * *

В кожном покрове лица расположено большое количество нервных рецепторов, в связи с чем это один из наиболее чувствительных участков тела, это настоящее рецепторное поле!

Благодаря множеству нервных окончаний в толще кожи — тактильных, болевых, холодовых, тепловых и т. д., — она очень чувствительна к разнообразным температурным, механическим, химическим воздействиям. Высокая или низкая температура, сухость или высокая влажность воздуха, защемление, надавливание, трение, вибрация, попадание различных химических веществ на поверхность кожи и любые другие воздействия извне тут же воспринимаются определенными нервными рецепторами и передаются в головной мозг с последующей реакцией организма на них.

Все внешние воздействия на кожу лица мы ощущаем с удвоенной силой. Вы можете провести небольшой эксперимент, который покажет вам, насколько чутко кожа лица реагирует на внешнее воздействие. Закройте глаза и попросите кого-нибудь из ваших близких постучать щетиной зубной щетки по вашей щеке, слегка уколоть ручкой щетки, прикоснуться к лицу кусочком льда или холодной металлической расческой, просто подуть на лицо, а еще лучше нежно поцеловать. Ну как? Много времени вам понадобилось, чтобы разобраться, какое воздействие оказывалось на кожу лица? Я думаю, это происходило столь быстро, что вы тут же понимали, целуют вас или колют ручкой щетки. Так же быстро кожа лица реагирует и на любые другие воздействия, в том числе на химические соединения, наносимые на ее поверхность. Поэтому, прежде чем воздействовать на кожу лица каким-либо способом, подумайте о том, **какую** именно реакцию вы получите в результате.



В коже лица находится большое количество нервных рецепторов, в связи с чем она чрезвычайно чувствительна!

* * *

Под кожей лица и шеи находится значительный слой рыхлой жировой клетчатки, что обеспечивает повышенную смещаемость кожи лица по отношению к тканям, лежащим ниже.

В юношеском возрасте наличие умеренного слоя подкожной жировой клетчатки в области щек придает лицу приятные округлые формы. При избыточном накоплении жировых отложений в зоне лица часто можно наблюдать образование двойного или даже тройного подбородка. При сильном исхудании, наоборот, появляются впадины на щеках, на лице резко проступает костная основа, предельно очерчивается линия скул, носа, подбородка. То есть умеренное содержание жировой прослойки под кожей лица обеспечивает приятные округлые очертания. В случае же ее избытка или недостатка ухудшается внешний вид лица, теряется его первоначальная форма.

Обратите внимание на то, что при избыточном накоплении жира в области лица площадь кожного покрова увеличивается во многом за счет растяжения кожи, и у тучных людей она кажется натянутой, как на барабане. Но если такой человек начинает быстро худеть только за счет какой-нибудь радикальной диеты, то кожа становится особенно подвижной, обвисает, покрывается морщинами.

Выделим принципиальный для нашего рассмотрения момент: наличие под кожей лица выраженного слоя жировой клетчатки придает коже большую подвижность и смещаемость по отношению к глубже расположенным тканям. Это еще один компонент, определяющий **суперподвижность** кожи лица.



Наличие значительного слоя подкожной жировой клетчатки в области лица является еще одним компонентом, определяющим суперподвижность кожи лица!

* * *

Качество кожного покрова во многом зависит от деятельности потовых и сальных желез, выходами которых испещрена кожа лица. В этом можно убедиться наглядно: рассмотрите внимательно в зеркало область крыльев носа. Вы обнаружите там обилие точек, видимых невооруженным глазом, — это и есть выходы протоков сальных желез. Менее заметны, но также достаточно многочисленны выходы протоков сальных желез на задней поверхности шеи, в ушных раковинах, зоне лба и подбородка.

Косметологи часто говорят в связи с качеством кожи о Т-зоне на лице. То есть: горизонтально — поверхность лба и вертикально — центральная часть лица, охватывающая нос и подбородок. Именно в этой зоне наиболее часто появляются угри вследствие закупорки выходов протоков сальных желез. Обилие потовых желез также приходится на область лба, носа (правда, они совсем отсутствуют в красной кайме губ).

Результатом функционирования потовых и сальных желез является соответствующий секрет, который постоянно выделяется на поверхность кожи, покрывая ее необходимым жирным слоем и увлажняя. В результате этого образуется водно-жировая эмульсия (однородная смесь водной и жировой составляющих), которая служит защитой кожи, предохраняет ее от высыхания и проникновения вредных веществ извне. Кроме того, через эти протоки выводятся наружу элементы распада, освобождая организм от шлаков. Таким образом, уровень функционирования сальных и потовых желез — это весомый фактор, определяющий качественные характеристики кожи лица. А функционирование потовых и сальных желез, в свою очередь, зависит от деятельности нервной, кровеносной, мышечной систем, то есть также связано с общим состоянием органов и систем организма как единого целого. И от того, насколько оптимально работает организм, зависит конкретный режим функционирования сальных и потовых желез.



В кожном покрове лица имеется большое количество сальных и потовых желез, деятельность которых определяет конкретные качественные характеристики кожи лица!

* * *

Суммируем все характерные особенности кожи лица. Она очень тонкая — это раз, снабжена обильной сетью кровеносных сосудов — два, насыщена большим количеством нервных окончаний — три, имеет значительный слой жировой клетчатки — четыре, и, наконец, она пронизана выходами протоков сальных и потовых желез — это пять. Организуя мероприятия по уходу за кожей лица, принимайте во внимание все эти пять ее отличий. В частности:

1) понимая, какое огромное значение имеет нормальный режим кровоснабжения для питания, дыхания и очищения клеток кожи, обеспечьте его, во-первых, при помощи гимнастики, во-вторых, холодно-горячим закаливающим умыванием;

2) учитывая истонченность, подвижность и чувствительность кожи лица, сведите механические, химические и прочие внешние воздействия на нее к необходимому минимуму;

3) зная, что постоянно выделяющийся на поверхность лица секрет сальных и потовых желез, содержащий шлаки, а также оседающая на кожу пыль разного состава к концу дня образуют загрязняющую пленку, ежедневно деликатно очищайте лицо.

Подчеркнем слово «деликатно», так как грубое обращение с тонкой, подвижной, чувствительной кожей лица приводит к ее деформации, смещению, ухудшению внешнего вида и, в конце концов, к возникновению складок и морщин. И наоборот, заботливое, нежное, ласковое обращение, тщательно продуманная программа по уходу за кожей лица обязательно вознаграждается прекрасным внешним видом.

Лицо — особая зона проявления эмоций

Как уже упоминалось мимические мышцы, сокращаясь, вызывают смещение кожи с образованием складок и заломов, что определяет мимику лица. Проявление всей гаммы сложных ощущений (эмоций) — радости, стыда, восхищения, презрения, удивления, горя, восторга, отвращения и т. д. — выражается в нервных импульсах, которые от коры головного мозга по лицевому нерву идут к мимической мускулатуре. Богатейшее разнообразие мимики зависит от комбинаций сокращения мимических мышц, которые, в свою очередь, через нервную систему отражают движение эмоциональной сферы.

Подчеркнем объективный и весьма существенный для нас факт: лицо — это уникальная зона проявления нервно-психических реакций человека в виде разнообразных эмоционально-мимических выражений. Молодая кожа обладает прекрасным свойством — эластичностью. Как только мимическая мышца расслабляется, упругая кожа быстро приобретает прежний вид. Следов мимической маски на ней не остается, она каждый раз разглаживается. Другое дело, если кожа под действием разнообразных факторов утрачивает свою эластичность, а мышцы лица теряют тонус. В этом случае на линиях прикрепления мимических мышц к кожному покрову образуются морщины. Будем же помнить, что напряженное психо-эмоциональное состояние, отсутствие психического баланса, зачастую проявляющиеся как несдержанная мимика, гримасы, могут приводить к образованию морщин даже в молодом возрасте, когда в коже растущего организма очень большой запас эластичности. Позитивный же психо-эмоциональный статус, являющийся основой для благополучного развития любых жизненных ситуаций,

создает предпосылки для долговременной жизненной активности в молодости. Возьмем на заметку, что внутреннее ощущение комфорта, психического баланса, спокойствия сохраняет молодость лица.



Эмоционально-мимические выражения лица — природный дар человеку. Пользуясь им разумно, вы убережете лицо от преждевременного старения!

Голова — средоточие органов взаимодействия

Область головы, и в наибольшей степени лицо, является как бы аванпостом взаимодействия, восприятия и общения с окружающим нас миром. Здесь располагаются системы органов зрения, дыхания и обоняния, аппарат пережевывания пищи и вкусовых ощущений, органы звукового восприятия, а также воспроизводства голоса, речи. Все перечисленные системы органов находятся в непрерывном действии, постоянной, часто напряженной работе, и любые нарушения со стороны этих органов находят свое отражение в состоянии лица.

Проверьте. У вашего соседа, например, заболели зубы. Посмотрите на выражение его лица в этой ситуации. Сколько горьких складок и морщин вы сможете насчитать? А вот у этого человека, видимо, плохое зрение. Обратите внимание, как он щурится, пытаясь издали разглядеть время на циферблате часов в метро. Морщины веером разбежались вокруг глаз и проступили на переносице. Или вот вам другой пример. Ну что можно сказать этому простуженному бедняге? У него, видимо, заложен нос, и он вынужден постоянно дышать открытым ртом. Сомнительно, чтобы это длительное мучительно-напряженное дыхание благоприятно отозвалось на кожно-мышечной структуре лица.

Вообще лицо часто является «экраном», на котором организм демонстрирует нам «фильм» о своей внутренней жизни. На этом положении основана внешняя, визуальная диагностика заболеваний. Принимая во внимание вышесказанное, право, стоит позаботиться о своем самочувствии в целом, если вы желаете иметь безупречный внешний вид.



На лице проявляются проблемы различных органов и систем организма, то есть наружная красота во многом зависит от общего состояния здоровья!

Наследственный фактор

Среди причин, влияющих на темп и проявление характерных особенностей признаков старения, имеет место генетический фактор. Наследственность обуславливает индивидуальное строение, окраску, тургор, эластичность, влажность, жирность и другие качества кожи, а также прочих тканей и органов лица, включая скелетную основу, во многом определяющую специфическую форму и размеры лица. Однако сразу следует заметить, что этот фактор не является доминирующим. Он лишь будет некоторым начальным пунктом, той информацией, знание которой позволяет сознательно подходить к коррекции особенностей и обеспечить надлежащий уход за внешностью.



Генетические предпосылки — это начальная информация, исходные данные для построения личной программы ухода за внешностью!

Внешние воздействия

Определенная роль в скорости старения лица, а также шеи и кистей рук играют внешние предпосылки. Неблагоприятное влияние природных явлений (морозы или жара, сухость или большая влажность воздуха, ветры, пыль, солнечная радиация либо недостаток солнца и т. д.) усугубляется в настоящее время экологическими проблемами, которые, по сути, являются одной из сторон социально-экономического фона жизни людей.

К многообразным предпосылкам, вытекающим из общественно-экономических условий, относятся такие основополагающие стороны жизни, как уровень развития здравоохранения, существующий морально-психологический климат в обществе в целом и в каждой семье, коллективе сотрудников и т. д.

Эта многочисленная группа факторов не может не отражаться на здоровье, уровне культурно-гигиенической грамотности конкретного человека, и именно здесь намечена зыбкая грань между причинами объективными и субъективными.



Окружающая обстановка оказывает неблагоприятное влияние на состояние лица в той мере, в какой каждый человек допускает это!

СУБЪЕКТИВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ

Субъективные предпосылки — это предпосылки, которые напрямую зависят от отношения каждого человека к самому себе, своему здоровью, внешнему виду. Это предпосылки, благоприятное или отрицательное действие которых определяется и осуществляется каждым из нас самостоятельно. Иными словами, к субъективным относятся предпосылки, связанные с образом жизни, а вернее, с образом мышления конкретного человека.

Состояние здоровья и внешний вид неразрывны. Быть молодым и красивым — это значит быть здоровым. По данным специалистов именно образ жизни в наибольшей мере определяет «качество» здоровья и длительность жизни человека. «Любые стремления изменить течение старения будут неэффективны без соблюдения основы — рационального образа жизни», — подчеркивает ученый-геронтолог, профессор В. В. Фролькис. Давайте же вспомним, что мы «хомо сапиенс», и будем жить по тем принципам разумной жизни, которые отодвигают старость, предупреждают возникновение заболеваний и замедляют темп текущих старческих изменений.

С точки зрения автора, их можно представить следующим кратким перечнем:

- отсутствие пагубных пристрастий;
- поддержание благоприятного психо-эмоционального состояния;
- качественно и количественно полноценный сон;
- оптимальный режим двигательной активности;
- физиологически оправданная система потребления пищи и воды;
- рациональная смена видов деятельности.

Эти шесть принципов равноценны. Распишем их смысл в кратких примерах со знаком «минус».

Как вы считаете, можно ли употребить вечные эпитеты красоты: «от него веет силой и здоровьем», «она так обворожительно хороша, ее облик манит чистотой и гармонией» — по отношению к алкоголику, в одном случае, либо по отношению к заядлой курильщице — в другом?

Могут ли неврастения, хмурая озабоченность, непрерывное переживание обид, раздражение сделать ваш взгляд безмятежным, ласковым, одаривающим радостью близких?

Вам довелось провести ночь в мучительной бессоннице, или вы были отлучены от целительного сна ситуативными обстоятельствами.

Будете ли вы чувствовать себя по-прежнему бодрым, энергичным, полным сил?

О гиподинамии теоретически известно достаточно много, но для полноты ощущений сомневающимся рекомендуется произвести показательные испытания: привяжите к здоровой ноге протез и попробуйте спустя месяц непринужденно спуститься по лестнице и пройтись по бульвару. Останется ли ваша походка пружинистой и легкой?

По поводу рационов питания сказано и написано множество книг, но, наверное, лучше снять фильм ужасов о том, как кое-кто и кое-где у нас еще порой ест и пьет, забрасывая в растерянный желудок мешанину из кушаний, приправ и напитков в количествах, весьма далеких от всяких разумных норм. Или, впадая в другую крайность, увлеченно поглощает смеси концентратов, ароматизаторов, консервантов в сочетании с бутербродами. Стоит ли удивляться, что при таком режиме питания лицо «цветет» прыщами и пятнами?

И наконец, даже если вы обожаете водить автомобиль, через 12 часов непрерывной езды не покажется ли вам вождение утомительной работой?

Меньше всего хочется морализировать, читать наставления взрослым людям, но, возможно, эти негативные примеры помогут кому-то заострить внимание и подумать о гармоничной организации своей жизни. Я же продолжу тему раздела.

Зачастую при сравнительно благоприятном жизненном обустройстве существуют обстоятельства, которые могут ускорить старение лица и шеи. Акцентируем внимание на этих субъективных предпосылках. К ним можно отнести:

- неумелый уход за кожей лица и шеи;
- недостаточное потребление воды;
- вредные привычки, связанные с областью лица;
- гиподинамия двигательного аппарата головы и шеи.

Поразмышляем немного об этих причинах, постараемся понять, каким образом они могут повлиять на скорость старения лица.

А как вы ухаживаете за своим лицом?

Умение ухаживать за внешностью не приходит вдруг. Этому надо учиться. Причем не слепо перенимать методы и приемы ухода за лицом, а стараться постичь физиологический смысл тех или иных косметических процедур, их действие именно на ваш единственный и неповторимый организм. Необходимо элементарное знание основ жизнедеятельности человека, его физиологии, а так-

же своих индивидуальных черт. Потратьте немного времени на самопознание. Постарайтесь понять свое тело, подружитесь с ним! Задавайте себе вопросы, например такие:

А что хочет моя кожа, чтобы быть молодой, здоровой и красивой?

Что я могу для этого сделать?

Чего ожидает от меня мое лицо, чтобы преобразиться, став еще милее и прекрасней?

Наверное, оно ждет вашей доброй заботы, поддержки и защиты, бережного отношения — всех этих проявлений вашей любви. Полюбите себя, полюбите свое тело, и очень скоро вы почувствуете, как к вам приходят удивительные результаты. Я же, со своей стороны, на следующих страницах постараюсь помочь разобраться, какой именно заботы ждет ваше лицо.

Будьте уверены — мы из... воды

Приходилось ли вам задумываться когда-нибудь, из чего, собственно, состоит наше тело? Какие вещества и в каком количестве нужно взять из таблицы Менделеева, чтобы «слепить» такую замечательную фигуру, как, например, у Мэрилин Монро? Абсолютно точно ответить затруднительно, но вот что не вызывает никаких сомнений: тело человека состоит больше всего из... воды! Будьте уверены — мы в основном состоим из воды! Если для вас это удивительное открытие, то постарайтесь его запомнить, потому что клетки кожи, это уж точно, содержат в своем составе больше всего H_2O . Теперь, я думаю, понятно, что для тех, кто хочет на долгие годы сохранить молодость тела и кожи, в частности, так важно достаточное потребление жидкости. Чуть позже мы еще раз вернемся к более подробному обсуждению вопроса о жизненной необходимости свежей воды для молодости кожи.

Раз привычка, два привычка

Одна-две вредные привычки — такие, например, как пристрастие к высокой объемной подушке, — и вы вполне можете получить источник устойчивых, трудно поддающихся коррекции морщин и складок на шее и лице. Вредные привычки держат иногда нас в плену, и мы годами можем не замечать этого плена. Мы привыкаем носить сумку исключительно на правом плече, привычно сутулимся, составляя отчет или разглаживая блузку, снова и снова забываем о существовании летних шляп и зонтов и готовы часами жариться на раскаленном пляже.

Да, разумеется, мы что-то читали о вреде излишней мимики, о гримасах. «Но разве все это имеет отношение ко мне», — спроси-

те вы. Как знать, как знать! Вооружитесь линейкой, зеркалом и терпением — через несколько страниц вам будет предложено при- мерить вредные привычки на себя.

Молодость в движении

Фактор движения, а вернее, его недостаток играет чрезвычай- но важную роль в развитии процесса старения. Если изучать ра- боту организма с позиции биохимии, то выясняется, что вследствие недостатка двигательной активности обменные реакции замедля- ются, происходит накопление отработанных веществ, которые свое- временно не выводятся и превращаются в токсины, отравляя орга- низм.

С другой стороны, замедление обмена веществ приводит к не- достаточному питанию тканей и, следовательно, к их истощению и одряхлению. Эти две стороны одного явления, сопровождающие гиподинамию, приводят в конце концов к негативным качествен- ным изменениям в тканях и органах организма человека, к очень резкому ускорению темпа старения.

Но особенно явно вся эта неприятная картина разворачивается в тканях области лица и шеи, которые сильнее всего подвергаются агрессивному воздействию внешней среды и имеют целый ряд осо- бенностей, о которых мы уже говорили. В дополнение ко всему прочему в наше время естественная двигательная активность мышц шен и области головы существенно снижена из-за функциональ- ных особенностей этой мышечной группы скелетной мускулатуры.

У современного человека пропадает необходимость постоянно- го активного движения головой и шеей. Мы либо сидим перед экраном телевизора или компьютера, либо читаем газету, или пи- шем отчет, едем в метро, автомобиле, или идем по улице, устре- мив взгляд перед собой. Все эти положения тела практически ис- ключают активные движения головы. Проверьте, сколько раз в течение дня у вас возникнет необходимость максимально разогнуть шею, устремляя лицо вверх?

Также ослаблена бывает и жевательная мускулатура. Мы все чаще отдаем предпочтение самым тщательным образом проварен- ной, пропаренной, перекрученной через мясорубку пище. Спраши- вается: зачем тогда нужна упругая жевательная мускулатура и крепкие зубы? За нас уже все «пережевали» аппараты и механизмы по переработке продуктов. Это не призывы к сыроедению вооб- ще, но поработать несколько раз в день челюстями, перемалывая свежую морковь или крепкое яблочко, будет на благо и здоровью, и внешней красоте.

Молодое красивое тело предполагает активность, в том числе активность на физическом уровне. В современных условиях недо- статок в реализации естественной двигательной потребности надо восполнять при помощи физических упражнений, то есть прежде- временному старению лица можно и нужно противопоставить фи- зическую тренировку, сохраняя и продлевая молодость.

НЕУЖЕЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО?

Найдется немало скептиков, утверждающих, что постаревшее лицо уже никакими естественными способами не омолодить и че- ловеку дано лишь слегка замедлить текущее старение, используя стандартный набор косметической продукции и услуг. Или, в край- нем случае, решить проблему при помощи пластической хирургии. Такие скептики находятся как среди обычных людей, так и среди специалистов-косметологов, но так ли это?

НАЧНЕМ ПОИСК

Если очень хочется оставаться молодым, главное — начать поиск способов достичь этого. Поразмываем немного. Что такое мо- лодость, к которой мы стремимся? Очевидно, молодость — это постоянное **обновление**, состояние роста, позитивного развития. Молодой человек — тот, кто существует в некотором оптимально сбалансированном, гармоничном режиме жизнедеятельности. А жизнь, как известно, — движение, и суть человека — в движении его души, движении мысли, движении тела. Новое лицо — это новые чувства, новые мысли. Вы взяли в руки книгу и читаете ее? Ваша душа откликается на отдельные слова и фразы, ваш мозг обрабатывает поступающую информацию, вызывая новые мысли, ваше тело уже готовится начать движение к радостному, молодо- му ощущению себя. Я думаю, мои читатели — люди, которые почувствовали несоответствие между внутренним самоощущением и своей внешностью; люди, которым процесс физического совер- шенствования помогает выбрать восходящее направление в динамике жизни, получить свежий, новый, молодой взгляд на окружающую действительность. Ибо наше лицо — это зеркало, отражающее движение жизни через наш внутренний мир.

Определившись с источником, движущим нашим желанием быть молодым, поищем инструмент, с помощью которого можно реали-

зовать это желание. Обратимся перво-наперво к самому эффективному и проверенному веками (да что там веками — тысячелетиями!) методу, а именно — к физической культуре. Все мы хотя раз в жизни бывали увлечены занятиями спортом, физическими упражнениями и помним ощущение мышечной усталости и радости от движения. Помним, как постепенно наливаются силой, крепчают мышцы, тело приобретает желанную форму, а кожа становится шелковистой и упругой. Спросите себя: если можно тренировать тело, то, вероятно, можно тренировать и лицо? Ткани лица включают обширный мышечный массив. Возьмите справочник по анатомии мышц: в области лица самое большое количество их наименований! Значит, дело лишь за тем, чтобы найти способы и методы тренировать эти мышцы. Я попыталась это сделать, и результаты не заставили себя слишком долго ждать. Тренировка постепенно меняла состояние лица, приближая его к тому прекрасному облику, который природа заложила в каждого из нас. Вместе с переменами на лице трансформировалось мироощущение. Это было очевидно и проявлялось во всех сферах жизни. Пришло твердое убеждение — старение лица можно остановить и даже повернуть вспять. Это задача реальная и достижимая. Главное на этом пути — ваше большое желание позитивных перемен.

ИСТОРИЯ СОФЬИ

Фигурой Софья походила на юную девушку плюс молодежный стиль в одежде, и издали все воспринимали ее, 30-летнюю женщину, как старшеклассницу. Так думала о себе и сама Софья. Она внутренне ощущала себя выпускницей школы. Тем неприятнее для нее было обнаружить «вдруг» свой паспортный возраст.

Произошло это зимой, когда под широким пальто нельзя было разглядеть стройной фигурки, и мальчик-подросток, взглянув ей в лицо, обратился: «тетя». Что-то тревожное кольнуло и застыло в груди, и Софья поспешила отогнать неприятное чувство. Но оно не оставило ее, а все чаще давало о себе знать во взглядах и словах окружающих. Эти настойчивые напоминания о возрасте стали сказываться на настроении и самочувствии, и однажды в выходной, сидя утром перед зеркалом, Софья стала пристально вглядываться в свое отражение, будто увидела его впервые. Она обнаружила, что лицо ее уже не напоминает милый детский овал и почти повсюду на тонкой коже проступает рисунок морщин: кольцами на шее, веером возле глаз, двумя бороздками на переносице, и что самое ужасное — от носа к уголкам рта залегли устойчивые носо-

губные складки. Без привычной косметики, без румян и губной помады лицо казалось поблекшим и утомленным. Это было сильным потрясением, переворачивающим внутреннее ощущение себя. Что же было делать?

Она начала заниматься гимнастикой лица в начале осени, в сентябре месяце. Тренировалась Софья регулярно, была просто увлечена процессом создания, а вернее, восстановления молодого лица. Спустя примерно 5 месяцев, в конце февраля, ей было необходимо обратиться в нотариальную контору заверить документы. Она предъявила нотариусу свой паспорт с последней фотографией 5-летней давности. Молодой симпатичный нотариус долго рассматривал снимок, переводил взгляд с клиентки на фото и, видимо, просчитывал в уме, что должно было бы произойти с ее внешним видом за прошедшие четыре с лишним года. Наконец, завершив изучение, спросил: «А где сама Софья? Вы, вероятно, ее младшая сестра?» Софья была изумлена вопросом, начала объяснять, что это она и есть. Но молодой человек только покачал головой и передал паспорт своему коллеге — энергичной женщине средних лет. К большому облегчению Софьи, женщина обратила внимание на более ранний снимок и, улыбаясь, заметила, что успехи современной косметологии несомненны и паспорт действительно принадлежит Софье. Выйдя из нотариальной конторы, Софья почувствовала прилив радости, гордости, ее наполнило ощущение собственной силы, свободы и молодости. Этот эпизод послужил толчком к дальнейшим интенсивным занятиям, вселил непоколебимую уверенность в успехе.

СОМНЕВАЮЩИМСЯ

Завершая разговор о возможности успешного тренинга мышц в области лица, скажем слово тем, кого трудно убедить простыми наглядными примерами и сравнениями. Этой категории читателей можно посоветовать обратиться к изучению вопроса о влиянии физических упражнений на состояние организма и темпы старения с позиции физиологии и психофизиологии, биохимии и проч. Вникнуть в суть изменений, которые происходят в тканях организма человека в детренированном состоянии и при физических нагрузках, а также попробовать провести тренинг для себя. Мне кажется, что после такого изучения сторонников обновления преждевременно стареющего лица методами гимнастики только прибавится.

В следующих подразделах первой главы будут рассмотрены более подробно отдельные факторы, влияющие на темп старения организма человека в целом и лица в частности, а также намечены пути и методы поддержания оптимального уровня жизнедеятельности тканей в области лица.

ДИАГРАММЫ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Лицо — это уникальная зона проявления психо-эмоциональных нервных реакций человека. Существует прямая связь между психическим статусом и внешним обликом человека. Различным психо-эмоциональным настроениям соответствуют вполне определенные состояния органов и тканей лица, которые сопровождаются разнообразными мимическими выражениями (рис. 3).

В ответ на импульсы центральной нервной системы органы и ткани лица начинают функционировать в том или ином режиме. Задумайтесь над смыслом словосочетаний, которыми мы характеризуем психо-эмоциональные реакции: побледнел от страха, покраснела от смущения, позеленел от зависти, задохнулся от восторга, перекосило от злобы, глаза заблестели от радости и т. п. (далее вы вполне можете продолжить сами). Если эти характеристики

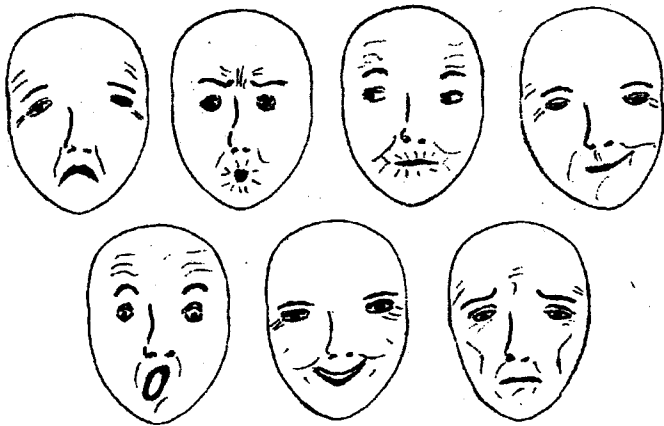


Рис. 3

проанализировать с позиции физиологии, то они явно несут в себе внешние признаки определенных изменений в состоянии различных органов и систем: кровеносной, дыхательной, мышечной и т. д.

Изучая внешность конкретного человека по состоянию его лица, «рисунку» морщин, можно достоверно судить о нервно-психическом складе и преобладающих эмоциональных настроениях. Отложите на некоторое время книгу и посмотритесь в зеркало: как вы считаете, какие эмоции повлияли на формирование тех или иных морщин на вашем лице? Попробуйте составить перечень морщин (проведите их инвентаризацию!) и напротив впишите, какие эмоции, по вашему мнению, повлияли на их возникновение.

НЕРВНАЯ СИЛА СО ЗНАКОМ ПЛЮС И МИНУС

Эмоции могут быть как созидающей, так и разрушающей силой в нашей жизни. Каждый на себе испытал, хотя бы даже кратковременно, положительное влияние хорошего настроения на весь организм в целом и, конечно же, на лицо. Позитивные эмоции, воздействуя через головной мозг и нервную систему, оптимизируют работу всех органов, оказывая благотворное, созидающее действие, отчего человек буквально расцветает, молодеет. Появляется блеск в глазах, лицо розовеет, на щеках играет румянец, мимическая мускулатура под действием нервных импульсов радости и благополучия подтягивается, а морщины напряжения разглаживаются, и вся внешность человека преобразается.

Что касается негативных переживаний, то специалисты-психологи говорят о том, что любое **чрезмерное** психо-эмоциональное напряжение (безутешное горе, подавленное, депрессивное состояние, ярость, долговременный страх, невыраженный гнев и даже сверхрадость), особенно все это в сочетании с умственным перенапряжением, подрывает физическое здоровье, ведет к изнашиванию нервной системы и, естественно, к раннему внешнему старению.

Вот как нас старят устойчивые отрицательные эмоции: вызывая длительный спазм сосудов и нарушая тем самым нормальный режим питания, они истощают организм и, что особенно важно для нашего анализа, являются причиной одряхления мышц, а также ранних возрастных изменений в структуре кожного покрова. Кроме того, эти причины, оказывая угнетающее действие на деятельность потовых и сальных желез, также вызывают ухудшение качества кожи и ее внешнего вида. В результате всех этих процессов

кожа приобретает желтовато-серый цвет, нездоровый вид, становится сухой, шелушится, на ней появляется сетка морщин, и никакой самый дорогой крем не восполнит эти потери.

САМ СЕБЕ ХОЗЯИН

Для контроля своего психо-эмоционального состояния очень хорошо провести анализ преобладающих у вас настроений и проследить, не отражаются ли они на лице в виде стойких морщин и складок. Выделите полчаса для себя, понаблюдайте как бы со стороны за своим лицом, сидя перед зеркалом. Попробуйте, разыгрывая мини-диалоги, вызвать у себя разные эмоциональные реакции: разочарование, неестественную, натянутую улыбку, скептическое удивление, досаду, напряжение и т. п. — и выясните, как меняется лицо, какие морщины образуются при этом (дополните ваш список). Постарайтесь запомнить ощущение мышц лица в моменты, когда вы чувствуете себя умиротворенно, комфортно и ваше лицо излучает покой, безмятежное благополучие, спокойную радость.

Поучитесь угадывать выражение своего лица, не глядя на себя в зеркало. Когда вы почувствуете, что на вашем лице застывает маска каких-либо негативных эмоций, попытайтесь расслабиться и вызвать мышечное ощущение благополучия. Переключите свое внимание, снимая тем самым эмоциональную нагрузку. При этом можно на некоторое время прикрыть глаза и спокойно повторить про себя фразы-формулы: «Мышцы моего лица расслаблены, Лоб разглажен, чувствую приятную прохладу на коже лба. Брови свободно разведены в стороны. Веки опущены и мягко сомкнуты. Расслаблены крылья носа. Дышу спокойно, ровно, легко. Мышцы челюстей расслаблены. Все лицо гладкое, спокойное, расслабленное». Теперь представьте себе уголок природы, приятный пейзаж. Постарайтесь как бы перенестись туда. Почувствуйте аромат цветов, трав, прислушайтесь к шелесту листьев, журчанию ручья... Растворитесь в отдыхе и покое. Побудьте в таком состоянии 5–7 минут, глубоко вздохните. Все это поможет снять стресс и уберечь ваше лицо от еще одной горькой черточки.

ЧТО ЖЕ ПРЕДПРИНЯТЬ?

Безусловно, глубокие эмоциональные реакции на некоторые события жизни естественны и неизбежны. Что же мы можем предпринять в случае сильных эмоциональных встрясок? Как защитить лицо от нервных перегрузок, если они все же возникают? Наи-

лучший способ смягчить вредные последствия кратковременных, но сильных эмоций — дать им разрядку, обеспечить активный выход негативному заряду энергии. Вырабатываемые организмом гормоны стресса настоятельно требуют этой активности. Делайте что-то, если получили сильный эмоциональный удар: кричите, бегайте, рыдайте, «продышите» или «прохочите» проблему. Направьте поток этой энергии в рациональное русло: выберите из ковра все до единой пылинки, поднимитесь и спуститесь несколько раз по лестнице, пройдите по улице в ускоренном темпе, пока не почувствуете, что эмоциональная боль растворяется в мышечной усталости. Вот вам рецепты. Изобретайте свои, главное — дайте выход стрессу, не запирайте его в своей душе. Он все равно будет проситься наружу и, возможно, проявится рано или поздно новой морщиной на лице.

МЕТОДЫ ПСИХОКОРРЕКЦИИ

В долгосрочном, перспективном плане, если проблема психического баланса стоит для вас особенно остро, обратитесь к существующим методам психокоррекции. Их довольно много сейчас — выбирайте те, которые вам подойдут. Многим будет достаточно освоить несколько устных формул аутогенной тренировки (они приведены в изданиях, касающихся вопросов психорегуляции) или разучить тексты психологического самонастроя, предложенные, например, Г. Н. Сытиным (книга «Животворящая сила»). Кому-то станет интересным и окажется полезным изучение методов саморегуляции, основанных на традициях восточных школ мудрости. Ну а для кого-то будет актуален визит к психоаналитику. В любом случае, если вы чувствуете, что большую часть времени находитесь в плохом настроении, часто бываете угнетены, охвачены состоянием подавленности, длительно переживаемого страха, неудовлетворенности, раздражения, надо обязательно подумать о том, как трансформировать этот негативный психический статус в более благоприятный, если вы, конечно, дорожите своим здоровьем, благополучием, жизненным успехом и стремитесь к молодости и красоте.

ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ

Организм человека — открытая динамичная саморегулирующаяся система, которая стремится к оптимальному уравновешенному функционированию, и сильные, часто повторяющиеся стрессы (ди-

стрессы) «выбивают» его из сбалансированного ритма. Разумеется, эмоциональные всплески, несущие в себе результаты внутреннего диалога, самоанализа личности, а также взаимодействия с окружающим миром, — необходимое условие для поддержания динамики процесса жизни. Важно определиться со шкалой значимости происходящих событий. Философски мудрые изречения («Жизнь — поток нейтральных событий» и «События сами по себе не бывают хорошими или плохими, они приобретают позитивный или негативный личностный смысл в зависимости от нашего отношения к ним») часто помогают удерживать эмоциональный баланс.

Очень полезно найти, понять истинный источник негативных переживаний, опираясь на свой жизненный опыт, и в заключение сделать выбор тех эмоциональных реакций, которыми мы сопровождаем события нашей жизни.

Позитивный внутренний настрой дает вам гораздо больше преимуществ, заряжает жизненной энергией. Об этом говорят специалисты, курирующие самые разные отрасли — будь то область медицины, спорта, психологии бизнеса, семьи и т. д. И в самом деле, человек, имеющий ровное благополучное расположение духа, позволяет своему организму работать в оптимальном режиме, а также открывает для себя широкие радужные перспективы в общении с другими людьми, в достижении жизненного успеха. Ставьте перед собой задачу формирования позитивного взгляда на жизнь. В любой, даже самой тяжелой ситуации можно найти, опираясь на базис общечеловеческих ценностей, рациональное зерно и сделать выводы о тех позитивных уроках жизни, которые из нее следуют.

Стремитесь к тому, чтобы у вас сохранялось благополучное равновесное психо-эмоциональное состояние. Выращивайте, воспитывайте в себе мудрый, трезвый взгляд на жизнь, защищая тем самым организм от чрезмерного психического напряжения. «А как его вырастить?» — спросите вы. Сделав ошибку, потерпев фиаско в чем-либо, подумайте, чему **хорошему** учит вас эта ситуация. В каждом переживаемом вами неприятном случае под слоем негативных эмоций и ощущений живет искра какой-либо мудрой истины. Может быть, вам надо больше любить жизнь, вдыхая ее полной грудью? Любить и по достоинству ценить себя? Любить и уважать своих близких, признавая их право иметь свой собственный взгляд на мир? А может, вам надо стать более открытым, уверенным человеком, верить в себя, в свои силы? Проживая жизнь, мы приобретаем некий багаж, опыт. Каким он будет — зависит от вашего личного выбора. Что вы в принципе выбираете: любить или ненавидеть? Замкнуться в себе или быть открытым

миру? Развиваться, расти, расцветать или остановиться, сжаться в комочек страха? Выбирайте... а сделав выбор, действуйте! Настройтесь на действие, будьте активны, не давайте негативным эмоциям захлестнуть ваше сознание, перейти в устойчивую форму, отпечатываясь в складках и морщинах на лице.

ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ, НАДО ПОВЗРОСЛЕТЬ

Предлагаю вам прочитать и сравнить, улавливая внутренний настрой, два столбца коротких фраз. Первая фраза в каждом столбце — ключевая.

Я хочу	Я могу
Кормите меня	Я ем
Одевайте меня	Я одеваюсь
Причешите меня	Я причесываюсь
Умойте меня	Я умываюсь
Сделайте для меня	Я делаю
Подарите мне	Я дарю
Любите меня	Я люблю
Оживляйте меня	Я живу

Как вы считаете (будьте откровенны сами с собой), фразы из первого или из второго столбца более созвучны вашему внутреннему состоянию? Иногда люди, вырастая физически, остаются детьми психологически. Детский психотип **ожидающий**, зависимый... от окружающих людей, обстоятельств, удовольствий и т. д. Если взрослый несет ответственность за себя, принимает решения, навешивая «хочу» и «надо», то ребенок живет по принципу: «хочу, желаю, но ответственности не несу». Если взрослый сам себе хозяин (хозяин своему внутреннему «я»), то ребенок весь обращен вовне, он лишь воспринимает то, что приносит ему жизнь. Ребенок — больше воспринимающий, тогда как взрослый — генерирующий, создающий. Взрослый человек самодостаточен, ребенок же постоянно требует поддержки, притока энергии извне.

Когда вы предполагаете заниматься самосовершенствованием, созданием чего-то нового в себе и окружающей жизни, вы должны твердо стоять в позиции взрослого, то есть принимать решения, выбирая путь, отвечать за себя, проявлять активность в достижении цели, часто опираясь на принцип «надо».

Желание измениться исполнится, когда вы перестанете ожидать перемен извне, а сами будете генерировать энергию, необходимую для перемен, активно обустроивая свою жизнь, в том числе и на

физическом уровне. При выполнении упражнений ваше тело вырабатывает механическую, тепловую энергию, и вместе с этим формируется внутренняя психическая установка: «Я могу. Я делаю. Я живу». Взаимосвязь и взаимозависимость физического движения и психических процессов существует, и это утверждение имеет под собой строго научные обоснования.

ЭНЕРГИЯ — В ДВИЖЕНИИ!

Знаменитый русский физиолог И. М. Сеченов в своей работе «Рефлексы головного мозга» подчеркнул значение мышечного движения для деятельности мозга. Он открыл замечательное свойство мышечной работы «заряжать» нервные центры.

Другой не менее известный русский физиолог А. А. Ухтомский разработал одну из фундаментальных теорий физиологии — учение о доминанте. В соответствии с этой теорией при выполнении физических упражнений в головном мозге возникают очаги возбуждения — доминанты и одновременно происходит торможение прочих текущих процессов, «гасятся» реакции на предшествующие раздражители.

Не вдаваясь в подробности, которые в компетенции специалистов, лишь отметим здесь, что эти два исключительно важных положения объясняют, каким образом удастся снимать нервное напряжение, а также запасать эмоциональную, нервную энергию с помощью физической тренировки, в том числе с помощью тренировки мышц лица. В связи с этим хочется выдвинуть девиз: «Противопоставьте стрессу физическое совершенство, запасайтесь жизненной энергией через движение!»

СОЮЗНИК — СОН

Сон — это ваш союзник в стремлении к молодости, здоровью и красоте. Глубокий продолжительный сон обеспечивает покой и отдых нервных клеток, восстанавливает и резервирует силы для нового дня.

Отнеситесь серьезно к организации здорового сна. Создайте в своей спальне подходящие условия для полноценного отдыха. Хорошо проветренная комната с постоянным доступом свежего воздуха, комфортная температура, удобная кровать и одежда для сна — вот все, что вам нужно. Спать желательно изголовьем к северу, в соответствии с полярностью Земли. Ритм физиологических процессов тесно взаимосвязан с природными явлениями, и особенно

существенное влияние на организм человека оказывает магнитное поле Земли.

На вопрос, когда и сколько спать, ответьте себе сами. Все это очень индивидуально, общечеловеческой жесткой нормы нет. Может, по физиологии вы больше «Наполеон» и, крепко проспав от полуночи до трех утра да перехватив еще несколько раз по 20 минут сна в течение дня, будете чувствовать себя в великолепной форме. Но, может, вы «Эйнштейн» и только тогда почувствуете бодрость и свежесть, когда проспите 10–12 часов кряду. А еще есть «совы», «жаворонки», «голуби»... Главное — получить тот запас нервной силы, который требуется для хорошего самочувствия.

На что действительно стоит обратить внимание, так это на те мысли и то эмоциональное состояние, которые предшествуют засыпанию. Окиньте мысленным взором прожитый день и, чтобы там ни было, «отпустите» его с миром. Верьте, что завтрашний день будет прекрасным, а вы достигнете того **добраго**, чего очень желаете. Об этом позаботится сама жизнь.

ЗАБОТА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Выделим несколько принципиальных граней в практике ухода за кожей лица (они одинаково значимы как для женщин, так и для мужчин).

Принцип первый: очищение.

Принцип второй: питание.

Принцип третий: защита.

Все принципы взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга, и поэтому, осуществляя ежедневный уход за кожей лица, надо придерживаться всех трех. Ухаживая за лицом и шеей, необходимо опираться на базу знаний об основах жизнедеятельности тканей лица и шеи. Прежде чем проводить ту или иную процедуру, задавайте себе вопросы: «Для чего я это делаю? Какой результат я ожидаю получить? Подходит ли эта процедура для моей кожи? Нужно ли мне несколько изменить этот метод, приспособив к моей коже?»

Эффективная забота предполагает знание. Потратьте немного времени для изучения себя, поинтересуйтесь, что нужно **вашей** коже. Результаты будут восхитительны! Ваша кожа, лицо, внешность не замедлят ответить на искреннюю заботу и понимание прекрасным самочувствием, свежестью и красотой. Итак, что же нужно коже?

ОЧИЩЕНИЕ

Как уже упоминалось на предыдущих страницах книги, кожный покров лица и шеи в первую очередь принимает на себя агрессивное воздействие окружающей среды. Ежедневно на поверхность кожи попадает большое количество внешних загрязнителей, не только когда вы находитесь на открытом воздухе, но также и в помещении. Это и пыль разного состава, и городской смог, и остатки декоративной косметики. Кроме того, на поверхности кожи, как уже было отмечено, имеются выходы сальных и потовых желез, через которые выделяется соответствующий секрет.

Все это, вместе взятое, к концу дня образует на поверхности кожи лица и шеи слой загрязнения, мешающий коже нормально функционировать, дышать, выполнять терморегулирующую функцию, нарушает ее выделительную и другие функции. Загрязняющая пленка, закупоривая выходы протоков сальных и потовых желез, может привести к появлению угрей, прыщей. В общем, кожа требует ежедневного поверхностного очищения.

Наша кожа — это живой орган, она имеет довольно сложное строение, ее поверхностная часть, называемая «эпидермис», или «надкожица», состоит из нескольких слоев живых клеток, которые непрерывно рождаются, живут и погибают. Образуется новая клетка кожи в глубоко лежащем зародышевом слое эпидермиса. В течение примерно 2—3 недель она растет, претерпевая различные биохимические изменения, и постепенно продвигается к поверхности кожи, отодвигаясь вверх другими новыми растущими клетками. Завершает свое движение клетка на поверхности кожи, превратившись там в ороговевшую чешуйку. Этот процесс обновления идет постоянно, он непрерывный. Самый верхний, наружный слой ороговевших клеток-чешуек постоянно отслаивается, отшелушивается, выталкивается новыми, молодыми клетками.

Состояние кожи лица во многом зависит от интенсивности процесса обновления клеток кожи, и поэтому еще одним мероприятием в практике ухода за кожей лица будет вспомогательное отшелушивающее очищение. Для мужчин речь об отшелушивающем очищении может идти только применительно к верхней зоне лица, так как во время бритья нижняя зона лица и без того подвергается сильному механическому и химическому отшелушивающему воздействию.

Таким образом, в целом процесс очищения должен быть двояким: во-первых, ежедневное поверхностное очищение и, во-вторых, более глубокое очищение, способствующее процессу естественно-

го отслаивания рогового слоя кожи примерно один раз в 2—3 недели (с учетом указанных поправок данной процедуры для мужчин).

Ежедневное очищение

Основное назначение ежедневного очищения лица — удалить с поверхности кожи внешние загрязнители, а также выделившийся за прошедшие сутки секрет сальных и потовых желез. Очищение лучше проводить в вечернее время, готовясь ко сну (но возможно также в течение дня — по необходимости), мягкими, щадящими чистящими средствами, которые не высушивают кожу и близки ей по кислотно-щелочной реакции. О средствах очищения, предназначенных для различных типов кожи, имеется много информации, и я здесь не буду подробно останавливаться на этом. Скажу лишь, что:

- не следует очищать кожу непосредственно перед выходом на улицу, так как кожа в этот момент беззащитна, ведь мы смыли только что с ее поверхности слой водно-жировой эмульсии;

- подбирайте средства для очищения кожи строго индивидуально, учитывая тип, особенности вашей кожи;

- старайтесь разнообразить средства очистки кожи, имейте их одновременно 3—4 вида и чередуйте, так как они могут отличаться по своим химическим свойствам.

Секрет ежедневного очищения кожи заключается в умении правильно, не травмируя кожу, нанести очищающие средства на ее поверхность, затем снять их и в завершение обсушить кожу. Как вы уже поняли из предыдущего материала, кожа лица сравнительно тонкая, чувствительная и, самое главное, легко смещается с места, растягивается, поэтому все процедуры должны проводиться нежными касательными движениями, без всякого усилия, без нажима, давления, трения.

Движения ваших рук мягкие, спокойные, лицо полностью расслаблено. Посвятите эти минуты только себе, забудьте обо всем, что вас тревожит, получайте удовольствие от этого приятного занятия. Ощутите, как с лица смываются все раздражение и заботы дня, как оно впитывает в себя свежесть и энергию чистой воды.

Начинаем:

- подготовим ватный валик — просто сверните кусок ваты;
- ополоснем лицо приятной теплой мягкой водой;
- намочим ватный валик в умеренно горячей воде и обмакнем в очищающий лосьон или намылим.

А теперь расслабим лицо, чуть прикроем глаза и мелкими круговыми движениями последовательно нанесем очищающее средство

на поверхность груди, шеи, лица с учетом направлений наименьшего растяжения-сдвига кожи (рис. 4).

Очищая кожу, пройдите по всей поверхности лица и шеи, а также той части груди, которая остается открытой в вырезе одежды. Более тщательно очистите область лба, крыльев носа и подбородка, так как в этих местах имеется скопление выходов протоков сальных желез. Будьте особенно осторожны, едва касаясь самой ранимой и нежной кожи век. Здесь лучше воздержаться даже от скользящих движений, просто прикладывайте ватный валик к поверхности век.

Прополоскайте вату в чистой воде и не отжимайте; наклонитесь глубоко вперед и такими же касательными движениями снимайте с кожи только что использованное очищающее средство несколько раз споласкивая ватный валик. Вместо ваты можно применять специальную кисточку из самых мягких и длинных волос, густую, объемную, типа помазка; кому-то может понравиться и даже пользоваться очень мягкой нежной губкой, или, если вы уверены, что не травмируете кожу, проводите все процедуры подушечками пальцев.

Если мужчина носит усы или бороду, то рекомендую для ухода за ними подобрать мягкий шампунь для ежедневного пользования.

В завершение процедуры ополосните лицо теплой и прохладной водой попеременно. Вопрос закаливающих процедур с переменным воздействием горячей и холодной воды затронем чуть позже.

Когда кожа станет чистой, не спешите растереть ее полотенцем, тем более жестким. Многие полагают, что растирать докрасна кожу после мытья полезно. Да, но... только не для кожи лица! Для лица это очень и очень вредно! Растирание кожи лица жестким полотенцем приводит к ее растяжению, появлению складок и морщин. Подсушите кожу лица и шеи тонкой мягкой салфеткой, которая хорошо впитывает влагу. И не трите лицо! Прикладывайте салфетку к поверхности кожи, промокая ее.

Если вы намерены после умывания воспользоваться питательным кремом, то не стремитесь высушить кожу абсолютно, оставьте ее несколько влажной и наносите крем на влажную поверхность.

Если вы не предполагаете тотчас же питать кожу кремом, то подсушите ее более тщательно. По мнению одних специалистов, умываясь, мы снимаем защитную водно-жировую эмульсионную пленку, и теперь, испаряясь, вода может «потянуть» за собой влагу самой кожи, обезвоживая ее поверхностный слой. По мнению других, при испарении воды поверхность кожи сильно охлаждает-

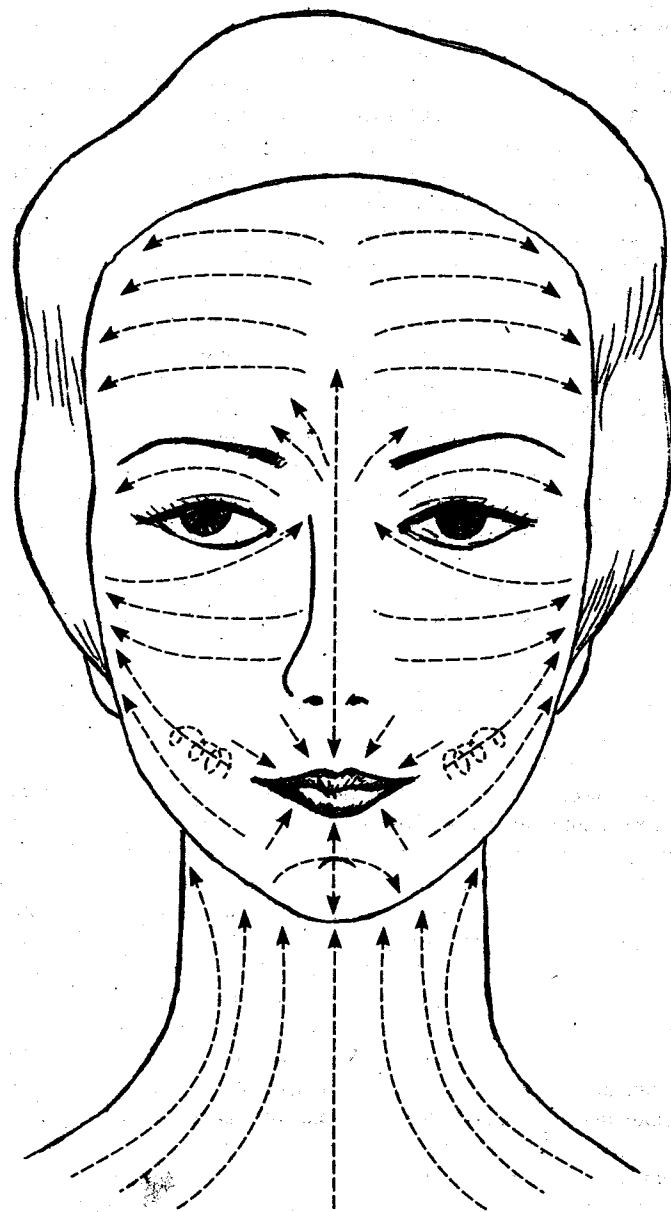


Рис. 4

ся, что вызывает спазм кровеносных сосудов и снижение деятельности сальных желез. И в том и другом случае ухудшается качество кожи.

Глубокое очищение

Теперь поговорим о мягком отшелушивающем очищении кожи, которое лучше проводить один раз в 2—3 недели, учитывая среднюю скорость роста клеток эпидермиса. Постарайтесь подобрать, почувствовать ваши индивидуальные сроки применения отшелушивающего очищения. Кстати, эти сроки не всегда остаются постоянными, они могут изменяться. Подумайте о целесообразности применения той или иной методики отшелушивающего очищения, особенно если у вас очень тонкая, ранимая, чувствительная кожа, а также учитывайте сезон года. Так, жарким летом или в зимние холода кожа подвергается сильному раздражающему воздействию окружающей среды, и нежный слой кожи, который открывается после отшелушивающих процедур, особенно уязвим. Его легко обжечь лучами палящего активного солнца или травмировать воздействием ветра и мороза.

Основное назначение процедуры отшелушивающего очищения — помочь коже избавиться от отмирающих роговых чешуек, то есть открыть путь новым, молодым клеткам, направить естественный биологический процесс отслаивания, самообновления кожи. Часто можно услышать, как этот процесс называют пилингом (от англ. peel — шелушиться). Здесь под процедурой очищения-шелушения мы будем понимать не насильственное, грубое вторжение в естественный процесс обновления кожи, а мягкую методику, согласованную с нормальной скоростью регенерации клеток кожи.

Такое очищение можно проводить с помощью специальных кремов, паст, мыла, лосьонов, масок, пенки, содержащих компоненты, которые растворяют вещество, «склеивающее» между собой роговые чешуйки, и таким образом облегчают соскалывание верхнего рогового слоя кожи, а также воздействуют на роговой слой как тонкий абразивный материал. При отсутствии специальных промышленно-производственных средств в домашних условиях можно применять маски, содержащие кислоты натуральных продуктов: лимона, кислых сортов винограда, кислого молока, а также использовать в этих рецептурах поваренную соль, пищевую соду, заваренные отруби и т. п.

Перед нанесением маски-отшелушителя необходимо очистить лицо обычным способом, как описывалось выше. Затем желательнее всего нанести маску на паровой бане (5—10 минут) или сделать горячий компресс. И, в крайнем случае, ополоснуть несколько раз

лицо приятно горячей водой. Воздействие пара или горячей воды уже само по себе подобно легкому пилингу, так как кожа набухает, ослабляется связь между клетками рогового слоя, и они с легкостью отслаиваются. Хорошо добавить в кипяток для паровой бани различные травы (ромашку, череду, шалфей и др.).

После того как вы подготовили кожу, нанесите на нее отшелушивающую маску таким же образом, как наносится очищающее средство во время ежедневного очищения кожи. Продолжительность действия маски индивидуальна в зависимости от типа и состояния кожи (в среднем 3—5 минут). Не допускайте появления признаков раздражения кожи, в частности сильного жжения. Вместо этого сделайте поэтапное очищение, повторив процедуру через день-два. Не рекомендуется ждать до высыхания маски, когда она начинает тянуть кожу. Снимайте маску ватным валиком, напоенным приятно теплой мягкой водой.

РЕЦЕПТЫ ДОМАШНИХ МАСОК С ЭФФЕКТОМ ОТШЕЛУШИВАНИЯ:

— три столовые ложки сметаны перемешать с одной столовой ложкой мелкой, как пудра, поваренной соли (чем суше кожа, тем менее кислая сметана и тем меньше соли, и наоборот);

— на ватный валик взять мыльную пену, которую вы используете для ежедневного очищения, затем окунуть валик в смесь мелкой поваренной соли и пищевой соды, взятых в равном количестве;

— взять несколько виноградин кислого сорта, или долек лимона, или помидор, разломить и очищать лицо в течение 5—10 минут поверхностью разлома, заменяя на новый, когда выдавится весь сок (для нежной и сухой кожи предварительно на лицо нанести чуть-чуть высококачественного растительного масла);

— полстакана овсяных хлопьев провернуть через мясорубку (можно добавить 1 ч. л. соды), развести смесь теплой водой, постепенно доливая до густоты сметаны.

Не стремитесь форсировать процессы естественного отшелушивания клеток кожи, идите за процессом, а не забегайте вперед. Постепенно вы научитесь определять время, когда пора сделать отшелушивающее очищение, ванна кожа сама «скажет» вам об этом.

Кислотно-щелочное равновесие

Как мы с вами уже хорошо знаем, поверхность кожи покрыта тонким слоем водно-жировой эмульсии, которая является защитой кожи и предохраняет от проникновения внутрь кожного покрова,

а значит, и в организм бактерий, химических веществ. Кроме того, эмульсия играет существенную роль в предупреждении высыхания кожи.

Водно-жировая эмульсия образуется в результате деятельности сальных и потовых желез, и от того, насколько оптимально работают эти железы, зависит конкретный состав эмульсии. В норме она имеет определенный уровень кислотности (то есть соотношение между кислотной (жировой) и щелочной (водной) фазой), обозначаемый pH. Уровень pH для нормальной кожи — 5.5. Уровень pH сухого, обезвоженного или обезжиренного, а также жирного типа кожи может отличаться от этого показателя.

Приобретая косметическую продукцию, обращайтесь внимание на то, есть ли упоминание в аннотации о том, что данное средство поддерживает кислотно-щелочной баланс кожи. Поищите средства для очистки кожи, поддерживающие естественный фон pH кожи. В любом случае после очищения кожи подумайте о восстановлении ее кислотно-щелочного баланса. В конце процедуры очищения используйте лосьоны, восстанавливающие кислотно-щелочное равновесие. В домашних условиях, при отсутствии промышленных косметических средств — восстановителей, можно воспользоваться следующими рецептами.

Если для очищения кожи вы использовали сильные щелочные средства, то вам необходимо нейтрализовать щелочной излишек с помощью слабого раствора кислот. Например, лимонной: 1 чайная ложка сока свежего лимона на стакан воды. Или используйте яблочный уксус: треть чайной ложки на стакан воды. Будьте осторожны и не пользуйтесь кислотами, действия которых вы не знаете!

Если же для очищения кожи вы пользовались средствами, в составе которых присутствуют кислотные растворители, то вам необходимо нейтрализовать кислотный излишек с помощью щелочных компонентов, например содовой воды (щепотка питьевой соды на стакан воды), или, еще лучше, ополоснуть лицо мягкой щелочной слабоминерализованной водой.

Особо для мужчин: кожа и бритье

Хотя основные принципы ухода за кожей лица и шеи равнозначны как для женщин, так и для мужчин, необходимо сделать несколько замечаний по поводу процедуры бритья.

Прежде чем приступить к бритью, следует хорошо подготовить кожу и растущие на ней волосы. Подготовка зависит от ответов на следующие вопросы:

- какой способ бритья вы применяете — сухой или влажный?
- какой у вас тип кожи в зоне бритья?

— какой характеристикой обладает волос в зоне бритья?

— имеются ли в зоне бритья неровности на поверхности кожи в виде шрамов, родинок, рубцов и т. п.?

Так, если вы пользуетесь электробритвой, то поверхность кожи должна быть совершенно сухой, а сбриваемый волос жестким. В данном случае надо разделить по времени умывание и бритье. Если же вы предпочитаете влажный способ бритья, то, наоборот, поверхность кожи и волос должны быть максимально смягчены и увлажнены.

Учитывайте тип кожи в зоне бритья. Так, сухой, шелушащийся кожный покров предварительно, за 10–15 минут до влажного бритья, должен быть пропитан кремом с жировыми компонентами. Заглубивший, плотный кожный покров должен быть хорошо пропарен, размягчен горячими водными процедурами. При сухом бритье обезжиренную шелушащуюся кожу необходимо поддерживать и питать в течение дня, но не перед самой процедурой бритья электробритвой.

На способ бритья также влияют ответы на вопросы о конкретных характеристиках волос, растущих в зоне бритья. Для удаления светлых волос, которые менее заметны на лице, прилагают меньше усилий, и здесь больше возможностей для сухого бритья электробритвой, особенно если волос достаточно жесткий. Темные волосы требуют более тщательного бритья, и здесь лучший выход — влажное бритье станком.

Если на коже лица в зоне бритья имеется много неровностей, то стоит рассмотреть вопрос о бороде и усах. Это избавит вас от многих проблем и частых порезов во время ежедневного бритья. Существуют разнообразные формы усов и бороды, разработанные по всем канонам парикмахерского искусства. Обладатели ухоженной и грамотно подобранной по форме и размерам бороды, учитывающей возрастные, профессиональные факторы, особенности фигуры и конфигурации лица, смогут не только оберегать кожу от травмирующей процедуры бритья, но, возможно, изменят весь свой имидж к лучшему.

Теперь более подробно рассмотрим, на что нужно обратить внимание, выбирая косметические средства для бритья и после него.

При влажном способе бритья. Проанализируйте, что необходимо больше всего во время влажного бритья и после него именно вам. Может быть, ваша кожа тонкая и легко раздражается, тогда нужны особо щадящие, деликатные средства для чувствительной кожи. А может быть, у вас нормальный тип кожи, но зато часты порезы, и требуются усиленные дезинфицирующие и кровоостанавливающие компоненты. Для тех, у кого кожа плотная и гру-

бая, а волос жесткий, требуются средства, максимально смягчающие волос и кожный покров. Также проанализируйте, какими характеристиками должны обладать средства после бритья. Лучше, если вы выберете средства для и после бритья одной серии, с одинаковым названием, так как они оптимально дополняют друг друга. Потратьте немного времени на исследование, поинтересуйтесь у специалиста-косметолога или консультанта торгующей фирмы, какие средства подходят именно для вашей кожи.

У тех, кто осуществляет бритье электробритвой, имея при этом мягкие и шелковистые волосы, существует потребность в средствах, придающих сбриваемому волосу на некоторое время определенную степень жесткости. Так как в рецептуре таких средств присутствуют особые вещества, то и средства после бритья должны быть подобраны с учетом нейтрализующего фактора.

Скажем несколько слов о технике бритья. Самое общее замечание, относящееся как к влажному, так и к сухому способу бритья, — действуйте так, чтобы максимально оберегать вашу кожу от излишнего растяжения, смещения, раздражения поверхностного слоя кожного покрова. При влажном бритье пользуйтесь только острой бритвой, которая позволяет вам за один проход чисто выбривать поверхность кожи. Экономия на бритвенных принадлежностях обернется потерей качества и здоровья кожи. Хорошо отточенное лезвие и качественно проведенная подготовка кожи и волос — залог быстрого, успешного и безболезненного бритья.

Подготовьте кожу и волосы, с учетом ваших индивидуальных особенностей, к влажному бритью. В целом для этого необходимо несколько раз ополоснуть нижнюю зону лица приятно горячей водой и обильно нанести средство для бритья. Действуйте не спеша, обеспечивая тем самым необходимый временной промежуток для воздействия применяемых средств. Обратите внимание на три аспекта, перечисленные ниже. Максимального эффекта во время влажного бритья вы достигаете благодаря:

- во-первых, воздействию воды довольно высокой температуры;
- во-вторых, химическому действию достаточного количества средства для бритья;
- в-третьих, длительности воздействия на кожу и волос двух первых факторов.

Итак, тщательно подготовив кожный покров, начинайте бритье, направляя станок по ходу роста волос, ведя его легко и непринужденно, без излишнего нажима, выбирая оптимальный угол наклона лезвия к поверхности лица. Многие во время бритья оттягивают кожу в сторону, противоположную движению станка,

особенно если кожа дряблая и обвислая. Лучше избегать этого. Фиксируйте кожный покров на одном месте, прижимая его подушечками пальцев по направлению в глубь кожи, к костной основе лица, создавая тем самым необходимую степень натяжения. Идеальный вариант, если за один проход вы чисто выбриваете участок кожи и у вас не возникает необходимости повторно вести бритву по одному и тому же месту. Если все же чисто выбрить за один раз кожный покров не удалось, то при повторном проходе ведите бритву в обратном направлении — против роста волос, в тех местах, где это необходимо. В конце процедуры ополосните лицо приятно теплой водой, смывая остатки средства для бритья, затем обдайте лицо несколько раз холодной водой, поддерживая контрастом (между горячим бритьем и холодным ополаскиванием) эластичность кожного покрова (подробнее см. «Закаливание»). В завершение нанесите на кожу средство после бритья, вклепывая его кончиками пальцев, как это делается при нанесении питательного крема. Если вы бреетесь по утрам, то хорошо, если у вас еще останется некоторое время перед выходом на улицу и кожа успеет прийти в норму после бритья.

ПИТАНИЕ

Организуя питание кожи, необходимо знать и отчетливо понимать, что основной объем питательных веществ, влагу и кислород кожа получает изнутри, через кровеносную и лимфатическую системы. Этот факт имеет принципиальное значение. Обратите на него ваше особое внимание. Кожа может быть здоровой и молодой только в том случае, если она обеспечивается полноценным внутренним питанием с артериальным кровотоком, а венозным кровотоком из ее клеток своевременно удаляются отработанные вещества.

Внешняя подпитка кожи благотворно влияет лишь на поверхностный слой эпидермиса, потому что одной из главных функций кожи является защитная функция. То есть природой предусмотрено, чтобы кожа служила защитным барьером между окружающей средой и организмом и не пропускала разнообразные вещества в глубь тела.

Внешней подпиткой мы можем помочь нашей коже справиться с неблагоприятным влиянием окружающей среды и лишь отчасти компенсировать недостатки естественного питания. Косметическая промышленность предлагает богатый выбор питательных кремов, в том числе увлажняющих, жиросодержащих, витаминных, с био-

активными добавками и т. д. Вам предстоит разобраться, какие кремы подходят для вашей кожи. А я, со своей стороны, дам некоторые рекомендации:

— наносите питательные кремы только на предварительно очищенное лицо, тогда он лучше впитается, а впитываясь, не привнесет с собой в глубь кожи внешние загрязнители;

— питательный крем рекомендуется накладывать на влажную кожу: в эмульгированном виде крем легче проникает вглубь;

— через 10 минут после использования крема на лице не должно остаться следов его применения, излишек надо промокнуть салфеткой;

— воздержитесь от пользования питательным кремом непосредственно перед выходом на улицу, так как после этого верхний слой кожи разрыхлен и снижена защитная реакция естественного эмульсионного покрытия;

— имейте одновременно несколько различных кремов и пользуйтесь ими поочередно, время от времени меняйте кремы на другие, новые.

Уделим особое внимание технике нанесения питательного крема. Она существенно отличается от техники нанесения очищающих средств. Питая кожу, забудьте все глаголы с корнем -тир-: растирать, протирать, втирать и т. д. Питательный крем надо **вкладывать** (если хотите, даже вкладывать) в кожу. Возьмите на подушечки пальцев немного крема, распределите его между ладонными поверхностями пальцев обеих рук. А теперь расслабьте лицо, прикройте глаза и начните прикладывать руки к поверхности кожи лица, шеи, груди.

Кисти ваших рук должны быть без всякого напряжения, чтобы при соприкосновении с лицом у вас создавалось впечатление мягкого нежного обхвата. Прикладывая руки к поверхности кожи, слегка надавливайте вглубь, по направлению к костной основе, задерживаясь на каждом участке кожи после каждого движения. Спокойно пройдитесь несколько раз по всей поверхности лица, а также передней поверхности шеи и той части груди, которая остается открытой в вырезе одежды.

В области лба, щек, губ, подбородка допустимы как движения давления в глубь кожи, так и движения поколачивания. Вкладывайте крем в этих областях, легонько постукивая, мягко похлопывая пальцами обеих рук. Нанесите крем также в области глаз, особо осторожно прикладывая подушечки пальцев и слабо надавливая в глубь кожи. Движения похлопывания и поколачивания использовать здесь не рекомендуется. Инстинктивно прищуривая глаза, вы лишь создадите дополнительные морщины.

ДОМАШНИЕ МАСКИ

Поговорим немного о питательных домашних масках. Лучшими компонентами, по моему мнению, являются: высококачественные натуральные масла, настои и отвары трав, мед. С осторожностью надо применять: яйцо, овощи, фрукты, молочные продукты. Поясню почему.

При неумелом использовании в косметических целях яиц их стягивающий эффект может привести к нежелательным последствиям, вплоть до появления участков мелкодряблой кожи, а также травмировать мелкие кровеносные сосуды лица. Высыхающе-стягивающие маски, призванные усилить приток крови в область лица, по моему мнению, не оправдывают в полной мере своего действия и несут с собой такой негативный момент, как растягивание кожи. Если вы все же выбрали в качестве компонента маски яйцо, то не давайте этой маске ссыхаться на лице. С такой маской нужно работать активно и в течение всей процедуры покрывать лицо все новыми слоями, предупреждая подсыхание уже нанесенных, делая это вплоть до снятия маски. Я же рекомендую найти другие способы стимуляции кровообращения в кожном покрове лица. Лучший способ — гимнастика! Или еще один вариант — закаливающее холодно-горячее умывание. Что касается питательных веществ, содержащихся в яйце, то предпочтительнее найти их в современных высококачественных кремах для лица с натуральной гаммой составляющих.

Исследования некоторых фирм-производителей косметической продукции, связанные с выяснением результатов непосредственного косметологического использования в свежем виде натуральных овощей, фруктов и ягод, свидетельствуют о том, что при нанесении на кожу кашицы из этих продуктов срабатывает так называемый «эффект водного баланса».

Такая маска может вызвать нежелательный отток влаги из кожи, ее «перетянут» в себя клетки растения, которые запрограммированы природой на интенсивное всасывание жидкости и имеют для этого мощный осмотический аппарат. Таким образом, применяя овощную или фруктовую маску, будьте готовы к тому, что проявится подсушивающий эффект и как следствие возможно слабое шелушение кожи. Если это к тому же фрукты, богатые содержанием кислот, то действие будет усилено, и вы получите процедуру легкого пилинга. Понятно, что частое применение таких масок, особенно для тонкой и нежной, раздражительной кожи, нежелательно.

Если вы все же решили попитать кожу фруктовой или овощной маской, несомненно богатой витаминами и другими полезны-

ми веществами, то рекомендуется использовать не кашлицу, а сок, причем сок в сочетании с маслами, применяя технику «сок по маслу». На очищенное лицо наносится немного растительного масла, а затем накладывается марлевая салфетка, пропитанная соком. При этом необходимо, чтобы те фрукты или овощи, которые вы варили, не содержали химикатов, то есть являлись экологически чистыми.

Что касается кисломолочных продуктов, то, как мы уже отмечали, они меняют кислотность поверхностного слоя кожи, высушивая его, с вероятностью проявления эффекта пилинга.

Несколько замечаний по поводу домашних масок в целом. Используя различные компоненты для питательных масок, желательно создавать смеси с жидкой структурой, так как водные растворы лучше впитываются. Для хорошего эффекта создавайте «парниковые» условия, накрывая лицо поверх маски салфеткой или целлофановой пленкой с прорезями для глаз и носа.

А теперь приведу несколько примеров домашних масок, оказывающих омолаживающее действие благодаря биологической активности веществ, входящих в состав продуктов, взятых в качестве основного компонента маски. Людям в возрасте до 25 лет рекомендую обратить большее внимание на медовые, травяные и горчичную маски.

Маска медово-спиртовая для жирной кожи

В столовую ложку натурального меда постепенно добавить ложку водки, чтобы получилась однородная, довольно жидкая масса. Нанести смесь на предварительно очищенное лицо влажным ватным валиком. Накрыть лицо целлофановой пленкой, полежать с маской на лице 10–15 минут. Снимать маску приятно теплой кипяченой водой. В завершение ополоснуть лицо прохладной водой.

Маска медово-оливковая для обезжиренной кожи

В столовую ложку натурального меда постепенно добавить ложку слегка подогретого оливкового масла, смешать, доводя до однородной консистенции. На предварительно очищенное лицо нанести смесь и накрыть целлофановой пленкой. Полежать 10–15 минут. Снимать маску в два приема: вначале промокнуть бумажной салфеткой, убирая масляный компонент маски, а затем удалить остатки маски приятно теплой кипяченой водой и ополоснуть прохладной.

Маска травяная

Столовую ложку смеси трав (например, ромашки, мяты и подорожника) залить половиной стакана крутого кипятка и дать настояться. Настой процедить и обильно смочить им многослойную марлевую салфетку. Наложить салфетку на предварительно очищенное лицо, сверху — целлофановую пленку. Полежать 10–15 минут. Ополоснуть лицо вначале приятно теплой кипяченой водой и затем прохладной.

Маска горчичная

Ложку сухой горчицы развести, постепенно доливая ложку кипяченой воды, добавить в смесь ложку растительного масла. Нанести маску на предварительно очищенное лицо на 5–10 минут. Снимать приятно теплой кипяченой водой и в завершение процедуры ополоснуть лицо пару раз холодной водой.

Вниманию тех, у кого расширены кровеносные сосуды лица либо лицо особо чувствительно! Вам лучше воздержаться от применения горчичной маски!

Маска из алоэ

Два-три крупных листа алоэ промыть в теплой кипяченой воде, обсушить и положить в бумажный пакет, который поместить в нижний отдел холодильника с плюсовой температурой в 2–4 градуса по Цельсию (замораживать нельзя). Через 10–12 дней, когда в листьях алоэ образуются особые вещества — биогенные стимуляторы, листья измельчить и выдавить сок. Обильно смочить соком многослойную марлевую салфетку и наложить на предварительно очищенное лицо, сверху накрыть целлофановой пленкой. Полежать 10–15 минут. Завершая процедуру, ополоснуть лицо вначале приятно теплой и затем прохладной водой.

Маска из мумие

В половине стакана кипяченой воды (лучше дистиллированной) растворить кусочек мумие размером со спичечную головку. Обильно смочить раствором многослойную марлевую салфетку и наложить ее на предварительно очищенное лицо, сверху — целлофановую пленку. Полежать 10–15 минут. Ополоснуть лицо вначале приятно теплой кипяченой водой и затем прохладной.

Описанные маски достаточно применять 2–3 раза в месяц, чередуя рецептуру. Помните при этом, что основное время по омоложению преждевременно стареющего лица должны занимать физические упражнения, восстанавливающие оптимальный режим

жизнедеятельности тканей, который обеспечивает внутреннее питание кожи, снабжение ее кислородом. Необходимо также соблюдение элементарных принципов рационального образа жизни.

ЗАЩИТА

Начиная разговор о мероприятиях, направленных на предохранение и поддержку кожи, будем подразумевать под этим защиту с широкой точки зрения. По моему мнению, сюда можно отнести:

- применение разнообразных защитных кремов;
- механическую защиту при помощи шляп, зонтов, очков;
- закаливающие процедуры;
- профилактическую гимнастику лица.

Существует большая гамма защитных кремов. Кремы для загара, защищающие кожу от активного солнца; кремы, поддерживающие кожу в ветреные и морозные дни; дневные кремы-маски с декоративным косметическим эффектом и т. д. Я не буду подробно останавливаться на этом, так как в мои цели не входит анализ производимой косметической продукции. Заинтересованные в этих вопросах могут обратиться в обширную сеть специализированных магазинов и косметических кабинетов, где получают квалифицированную консультацию.

Чуть затронем тему механических средств защиты кожи лица. Составляя свой гардероб, постарайтесь учесть присутствие в нем таких существенных атрибутов, сохраняющих здоровье кожи и волос, как летние шляпы и зимние головные уборы, зонты на все сезоны и, конечно, защитные очки для особо ярких солнечных дней.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Важное место в вопросах защиты кожи лица занимает водное закаливание. Чередование холодной и горячей воды оказывает благоприятное тонизирующее влияние на ткани лица и тренирует сосуды, поэтому рассмотрим этот аспект предупредительных закаливающих мероприятий более подробно.

Проводя водное закаливание лица и шеи, надо придерживаться определенных правил. Мне кажется, что не следует сразу вводить ткани лица в стрессовое состояние чрезмерно горячей или ледяной водой. Начинать лучше с комфортной, приятно теплой воды, соответствующей нормальной температуре тела, и лишь затем постепенно увеличивать контрастность умывания. Включайте

в программу закаливания также и шею, обязательно окатывая водой ее заднюю поверхность. Перед началом очистите лицо обычным способом, на чувствительную кожу нанесите питательный крем с жиросодержащими компонентами и дайте ему возможность хорошо впитаться.

Для процедуры закаливания нам понадобятся две чашки: одну наполним холодной водой (можно туда забросить кубики льда или взять талую воду), другую — приятно горячей (кипяченую, можно в кипятке положить травы, а когда она несколько остынет, процедить).

Разделим процедуру на 2 части: вводную (работаем с водой из-под крана) и основную (работаем с водой в чашках).

Откроем водопроводные краны, установив теплую струю воды. Далее действуем по схеме, регулируя температуру струи ручкой крана горячей воды.

Вводная часть:

- теплая вода — два ополаскивания;
- прохладная — два ополаскивания;
- умеренно горячая — одно ополаскивание;
- холодная — два ополаскивания.

Основная часть:

- приятно горячая — одно ополаскивание (или погрузите лицо на несколько секунд в чашку);
- холодная — два ополаскивания (или погрузите лицо в чашку, увеличив время вдвое по сравнению с погружением в горячую воду).

Основную часть можно повторить в цикле несколько раз, обязательно завершая процедуру холодной водой. Проводите все манипуляции без спешки, дайте коже в полной мере отреагировать на термические колебания — она же в этот момент работает! Когда поверхность лица соприкасается с горячей водой, сосуды расширяются и кровь приливает, когда с холодной, сосуды сужаются, идет отток крови. Это настоящая физкультура для сосудов! Но не только для них. В организме человека все находится в непрерывном взаимодействии. Термическое раздражение кожи лица тут же воспринимается нервными рецепторами (участвуют все цепи нервной системы), идет сигнал кровеносным сосудам и всей системе кровообращения, как действовать. Тут же оказываются охвачены работой ткани, принимающие кровоток. Кроме того, температурные воздействия отражаются на функционировании сальных и потовых желез — в общем, идет комплексная реакция организма.

Предупреждение. Тем, у кого сосуды лица расширены или близко расположены к поверхности кожи, а также если кожа очень

тонкая или раздражительная, подходить к закаливающим процедурам надо с осторожностью, выбирая щадящий вариант, отказавшись от применения горячей и очень холодной воды. Пусть температурные контрасты будут мало выражены, а вода — обязательно мягкой.

Рассмотрим еще одну процедуру водного воздействия на кожу лица и шеи, а именно водный массаж струей воды. Принимая умеренно горячую ванну, вы можете одновременно выполнить приятный и полезный водный массаж, направив из душа довольно сильную струю прохладной воды в область лица и шеи. Передвигаясь по спирали, помассируйте все зоны лица, шеи, верхней части груди.

Что касается вопросов профилактической гимнастики лица, то мы эту тему обсуждали на страницах первых подразделов данной главы, и ей целиком посвящены две следующие главы книги. Здесь же ограничусь замечанием о том, что лучшая защита — собственное здоровье и жизненная сила кожи.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ — ОЗЕРО

Вам, видимо, не раз приходилось слышать о том, насколько важна вода для нормальной жизнедеятельности, здоровья человека. Но почему-то знание не всегда проникает в глубь сознания до ясного понимания необходимости поддерживать водный баланс в организме. Наше тело состоит из воды на 70%. Это означает, что если вы, например, весите 70 кг (рис. 5), то в вас около 50 литров воды и только 20 кг сухого остатка! Практически ваше тело — озеро! А для нормального функционирования организма-озера, как вы понимаете, необходимо ежедневно хотя бы восполнять водный запас в том количестве, в каком идет потеря жидкости. Разумеется, это зависит от климата, времени года, характера физической активности человека и т. д.

Подсчитаем, сколько воды ежедневно уходит из организма. При низком уровне физической активности примерно 1 или 2 стакана

выделяется на поверхность тела с потом, а при интенсивных физических нагрузках — до 4 литров и более. Но мы будем оперировать минимумом. Далее. Столько же, то есть еще 2 стакана, испаряется при дыхании (тот самый пар изо

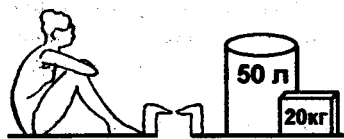


Рис. 5

рта в морозный день). Стаканов 5—6 мы оставляем, посещая туалет. Итого, по самым скромным подсчетам, 8—10 стаканов жидкости в сутки покидает наш организм. Полтора литра воды в день — это нижний предел того, что мы должны обязательно восполнять!

В жаркие летние дни, в условиях чуть более высокой физической или нервно-психической активности, а также при употреблении большого количества продуктов, содержащих химические добавки, данная норма должна быть соответственно увеличена. С учетом всего этого ежесуточная потребность в притоке воды, как правило, колеблется в пределах от 2 до 3 литров. Существует также другая методика определения потребности организма в жидкости. Ее рассчитывают исходя из соотношения: 40 мл жидкости на 1 кг веса. Для нашего примера: 70×40 получаем 2,8 л, то есть попадаем в те же границы.

Человек, который не поддерживает на должном уровне водный баланс, вызывает у меня ассоциацию с «озером», постепенно превращающимся в «болото» без притока свежей чистой воды. Вы спрашиваете, почему у вас преждевременно высохла кожа, почему она выглядит дряблой и посеревшей, особенно на руках, на лице и шее? Посмотрите на сморщенную кожуру яблока, сорванного со стебля, который несет ему влагу, и получите ответ. Многие не могут понять истинной причины сухости кожи, покупают все новые увлажняющие кремы или начинают в больших количествах употреблять витамин А, пытаются исправить положение. А надо лишь восстановить нормальное потребление воды. Разумеется, одинаково вредно как резкое ограничение, так и чрезмерное потребление воды, во всем хороша мера (баланс-гармония).

Итак, если вы решили нормализовать баланс жидкости в своем организме, подсчитайте, сколько обычно вы употребляете жидкости в сутки, включая воду, а также ее содержание в различных напитках, жидких блюдах, фруктах и овощах. Если окажется, что суммарное количество потребляемой жидкости не достигает до требуемого уровня, надо действовать.

Я, со своей стороны, дам несколько рекомендаций и предостережений:

- 1) пейте больше, чем чего-либо, простой чистой воды комнатной температуры — именно она нужна для нашего тела; также приятно и полезно пить натуральные свежеприготовленные фруктовые и овощные соки;

- 2) имейте в виду, что вода из водопроводной сети, а тем более из открытых источников малоприспособлена для питья; лучше изыскать возможность употреблять очищенную от вредных примесей воду.

Особенно хороша для питья активная талая вода, отличающаяся своей структурой (надо заморозить ее в холодильнике, потом оттаять и процедить через ткань), или имеющиеся в продаже столовые ключевые воды;

3) пейте между приемами пищи. Во время еды или сразу после еды лучше воздержаться от питья: этим вы лишь разбавите желудочный сок, снижая его концентрацию, необходимую для переваривания пищи. У многих с годами вырабатывается привычка запивать все блюда, иначе пища кажется сухой и плохо проглатывается. Это во многом результат недостатка жидкости в организме и, в частности, объема слюны. Положение постепенно изменится, если вы постараетесь нормализовать потребление воды и будете тщательно пережевывать пищу;

4) суточную норму воды распределяйте так, чтобы большая ее часть приходилась на первую половину дня, на утренние часы, и поменьше вечером, особенно на ночь (достаточно полстакана);

5) пейте медленно, мелкими глотками, с удовольствием (один стакан, 200 мл, таким образом выпивается примерно в течение 10 мин.);

6) если вы за годы привыкли потреблять мало воды, то не пытайтесь за неделю перейти на новый режим питья. Увеличивайте количество потребляемой жидкости постепенно, в течение длительного времени, не стараясь насильно влить в себя «полезную» воду. Начинаяте, например, каждый новый день с одного стакана чистой воды. Также заведите дома и на работе красивый стеклянный графин, где всегда есть свежая вода. Работая за письменным столом или компьютером, поставьте рядом стакан и время от времени делайте глоточек-другой освежающей влаги;

7) проконсультируйтесь с врачом, если вам требуется особый режим потребления жидкости.

ОСТОРОЖНО! ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ!

Вот вам восемь причин, которые могут вызвать появление стойких морщин даже в юношеском возрасте:

- высокая подушка;
- привычка прищуривать глаза;
- больные зубы;
- излишняя сосредоточенность;
- привычка трогать лицо;

- привычка строить гримасы;
- неровная осанка при движении;
- неловкая поза сидя.

Вредные привычки даже при надлежащем уходе за лицом могут стать источниками формирования морщин и складок в области лица и шеи. Разберем подробнее возможные вредные привычки и дадим краткие рекомендации по их устранению.

ВЫСОКАЯ ПОДУШКА

Высокая подушка приводит к тому, что голова лежит как бы... отдельно от тела (рис. 6). Длительное нахождение в такой позе искривляет позвоночник, при этом нарушается нормальный обмен жидких сред между телом и головой. Кроме того, меняется овал нижней части лица, образуется двойной подбородок, формируются складки и морщины в области шеи и околоушно-жевательных зон лица.



Плохо

Хорошо

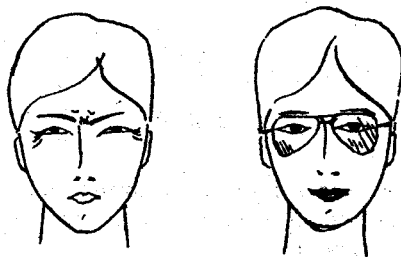
Рис. 6

Рекомендации:

Для корректировки этой привычки попробуйте воспользоваться многослойной подушкой. Возьмите небольшую подушку (5–10 сантиметров высотой) и подложите под нее несколько слоев объемной мягкой ткани (например, 2–3 сложенные махровые салфетки) так, чтобы уровень получился чуть-чуть ниже привычного для вас. Когда с течением времени вы привыкнете к этому уровню, перестанете замечать его, уберите один слой ткани, уменьшив таким образом высоту подушки, и так до тех пор, пока «балласта» под подушкой не останется совсем. Не торопитесь: чтобы избавиться от многолетней привычки нужно терпение и время.

ПРИВЫЧКА ЩУРИТЬ ГЛАЗА

Плохое зрение, не коррегированное очками или контактными линзами, а также пребывание на ярком, слепящем солнце заставляет часто щуриться и держать в напряжении мимические мышцы глаз и межбровного пространства. При этом образуются «гусиные лапки» во внешнем углу глаз и морщины на переносице (рис. 7).



Плохо

Хорошо

Рис. 7

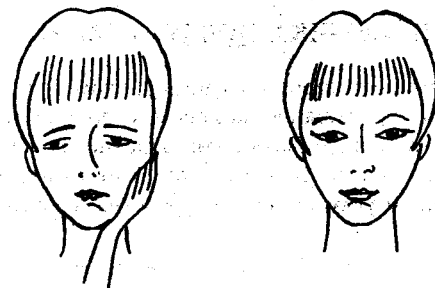
Рекомендации:

Подбирайте очки или линзы, дающие вам возможность видеть без напряжения. Если вам не нравится носить очки и вы не любите пользоваться контактными линзами, то стоит попробовать заняться какой-либо специальной методикой восстановления зрения. И кроме того, помните, что зрительные возможности человеческого организма относительны. Человек с великолепным зрением станет близоруким, если попытается рассмотреть подробности ландшафта луны без телескопа, или же дальнозорким — в попытке рассматривать строение одноклеточной амёбы без микроскопа. Идеальное зрение — свободное, без всякого напряжения и усилия. Перестаньте напрягать глаза пытаться увидеть недоступное для вас в данный момент, довольствуйтесь тем, что видите без напряжения!

Защищайте также ваши глаза от слишком яркого света. Для этого есть богатый выбор солнцезащитных очков, элегантных летних шляп и легких зонтов.

БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ

Больные зубы также могут стать причиной деформаций на лице (рис. 8). Даже если ваши проблемы с зубами остались в прошлом, возможно, у вас сформировалась привычка пережевывать пищу на



Плохо

Хорошо

Рис. 8

одной стороне рта, что с течением времени приводит к неравномерному развитию жевательной мускулатуры и, как следствие, к нарушению симметрии лица.

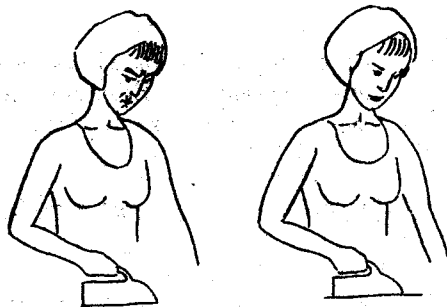
Рекомендации:

Проконтролируйте пережевывание пищи. Равномерно ли вы распределяете нагрузку по жевательной мускулатуре? А как чувствуют себя ваши зубки? Может, пора предпринять поход к стоматологу?

Поизучайте также свое лицо в зеркале — равновелики ли щечные зоны справа и слева? Если вы обнаружите, что предпочитаете перемалывать пищу на левой или правой стороне, то включите контроль, сознательно старайтесь чаще жевать на той стороне рта, которая долгое время бездействовала. Кстати, тщательное пережевывание пищи — это не только прекрасная возможность тренировать жевательную мускулатуру, а значит, сохранять мышцу лица в тонусе, но это также очень важно для хорошего пищеварения. Если вы употребляете жевательную резинку, жуйте ее преимущественно на детренированной стороне рта.

ИЗЛИШНЯЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Вредной привычкой является и излишняя сосредоточенность при выполнении простой работы, не требующей особого умственного напряжения. Например, я часто замечала, как многие женщины сопровождают сосредоточенным лицом работу по дому. Это вызывает появление морщин различной конфигурации на лбу и в области нижних углов рта. Стоит ли так напрягаться внутренне, разглаживая блузку или очищая картофелину? (Рис. 9.)



Плохо

Хорошо

Рис. 9

Рекомендации:

Постарайтесь научиться «чувствовать» выражение своего лица. Для этого смотрите чаще в зеркало и запоминайте мышечные ощущения лица при различных эмоциональных состояниях. Повесьте зеркало для контроля в тех местах, где вы чаще всего находитесь: в рабочем кабинете, на кухне и т. д.

ПРИВЫЧКА ТРОГАТЬ ЛИЦО

Привычка трогать, ощупывать или подпирать лицо руками приводит к растяжению, смещению кожи лица и образованию складок, морщин, а также может вызвать воспалительные заболевания кожи. Даже пользуясь носовым платком, не растирайте капли влаги, а прикладывайте платок к поверхности лица, промокая их. Тем более недопустимо, например, тереть кончик носа руками или растягивать щеку кулаком (рис. 10).



Плохо



Хорошо

Рис. 10

Рекомендации:

Поучитесь контролировать свои жесты. Попросите ваших близких помочь вам своими замечаниями. Возьмите для себя девиз французских косметологов: «Прочь руки от лица!»

ПРИВЫЧКА СТРОИТЬ ГРИМАСЫ

Одна из самых распространенных вредных привычек — излишняя мимика и гримасы (рис. 11). При этой привычке формируются морщины в местах прикрепления мимических мышц к коже в соответствии с «любимыми» гримасами. Обратите внимание на свою манеру разговаривать. Выражая удивление или возмущаясь, некоторые люди высоко поднимают брови. Другие, проявляя сомнение, двигают носом, третьи с обидой поджимают губы, вероятно считая, что собеседник так их лучше поймет. Однако убедительности это при разговоре не добавляет, а вот морщины на лбу, переносице, в области губ и щек этим людям обеспечены. Разумеется, лицо должно отражать эмоции, но постоянно вздернутые вверх брови, подвижный нос, сжатые губы мало добавляют вам привлекательности, скорее, наоборот.



Плохо



Хорошо

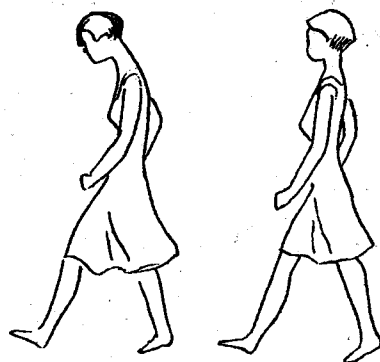
Рис. 11

Рекомендации:

Проанализируйте вашу мимику. Попробуйте себя в роли актера или актрисы и разыграйте перед зеркалом различные диалоги. Постарайтесь «поймать» типичные гримасы, приводящие к образованию морщин. Если таковые имеются, то поучитесь внутренне улавливать момент появления гримасы и расслаблять лицо, снимая мышечное напряжение.

НЕРОВНАЯ ОСАНКА ПРИ ДВИЖЕНИИ

Любительницам носить сумочку на одном плече (чаще правом) придется отучиться от этой привычки, так как в этом случае неравномерно напрягается мускулатура плеч и боков, портится осанка. Менее загруженная работой сторона тела не тренирована и не дает достаточной опоры вышележащим мышечным слоям. В результате мышечный массив лица быстрее оплывает с этой стороны вниз и служит одной из причин появления асимметрий на лице. Также негативно на состояние лица влияет привычка сутулиться во время ходьбы, шагать «повесив голову» (рис. 12).



Плохо

Хорошо

Рис. 12

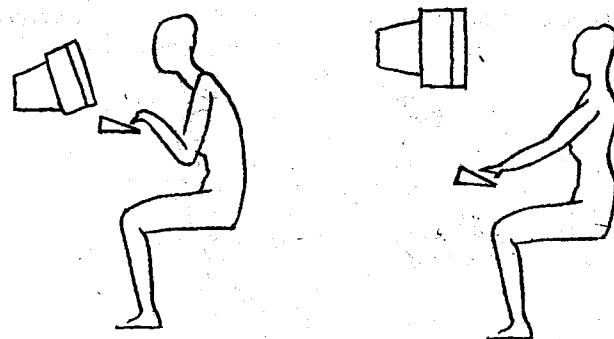
Рекомендации:

Обращайте почаще внимание в течение дня, на каком плече у вас висит сумочка. Перевешивайте ее с плеча на плечо, равномерно нагружая обе стороны. Если перекосы очень сильны, включите в ваш тренировочный комплекс добавочные упражнения, направленные на укрепление более слабой стороны. Например, подъем-опускание плеча (хороший эффект дает такое упражнение, если в руке гантеля). Также старайтесь ходить с прямой красивой осанкой, не сутультесь, опуская голову. Хорошее упражнение для осанки — удерживать толстую книгу на голове или еще проще — постоять прямо по 10 минут ежедневно, плотно прижимая к стене затылок, лопатки, ягодицы и пятки.

И еще одна рекомендация для особо ленивых. Ложитесь на пол, покрытый ковром. Поднимите прямые руки вверх, чтобы внешняя сторона ладоней касалась пола. Лежите так по 10 минут ежедневно.

НЕЛОВКАЯ ПОЗА СИДЯ

В век преимущественно умственного труда, когда человек большую часть времени проводит за столом, за экраном компьютера, очень важна поза, в которой вы сидите. Так, постоянно сутулая спина, торчащие лопатки, опущенная вниз голова приводят к образованию морщин в нижней части лица, к нарушениям линии овала (рис. 13).



Плохо

Хорошо

Рис. 13

Рекомендации:

Приобретите специальный стул для работы за компьютером, который позволяет удерживать спину ровной. Выберите также оптимальную высоту расположения видеомонитора и клавиатуры.

Обращайте почаще внимание на вашу позу, когда вы работаете за письменным столом: писать «носом» слишком дорого, если вы желаете сохранить прелестный овал лица.

* * *

И еще одна рекомендация, которая позволит вам успешно изменять состояние преждевременно стареющего лица, умело ухаживать за ним, правильно подбирать средства профилактики старения, а в итоге иметь молодой и красивый внешний вид. Эта рекомендация может быть сформулирована одной короткой фразой — изучайте свое лицо. Вы должны знать его до мельчайших подробностей. Определите, какой формы ваше лицо, к какому типу относится его кожа (с разбивкой по зонам), на всех ли участках кожа одинакова по толщине, цвету, простирающимся кровеносным сосудам, количеству выходов протоков сальных и потовых желез. Отмечайте

для себя места, на которых чаще всего образуются угри, появляется шелушение кожи, отечность. Определите форму глаз, носа, рта, конфигурацию лба, линию овала по контуру нижней челюсти, высоту и форму скул, округлость щек. Не забудьте про шею и посадку головы в целом.

ЭКСКУРС В АНАТОМИЮ

Давайте познакомимся с тем фактическим материалом, который является основой для разработки упражнений, то есть обратимся к строению мышечного аппарата. Мышцы головы и шеи подразделяют на несколько групп:

I группа: мимические мышцы.

II группа: глазодвигательные мышцы.

III группа: мышцы полости рта, языка и жевательные мышцы.

IV группа: мышцы шеи и прилегающих областей.

Подразделение мышц на группы довольно условно, и иногда некоторые из них могут быть отнесены как к одной, так и к другой группе.

МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ

Мимические мышцы представляют собой, как мы уже говорили, тонкие мышечные пучки, жестко закрепленные на костной основе лица только одним своим концом, что определяет суперподвижность кожи. Мимические мышцы лежат поверхностно, то есть находятся прямо под кожей лица, опираясь с внутренней стороны на более глубокие мышцы и костно-хрящевую основу.

Функциональная направленность определяет расположение мимических мышц на лице. Основной функцией мимических мышц является сужение или расширение естественных отверстий лица: ротовой щели, ноздрей, размыкание-смыкание век. На рис. 14 изображены (кроме наиболее мелких) мимические мышцы. В таблице № 1 перечислены наименования мышц, относимых к мимическим, и дано краткое описание их функций. Там, где функция мышцы ясна из ее названия, дополнительная расшифровка не приводится.

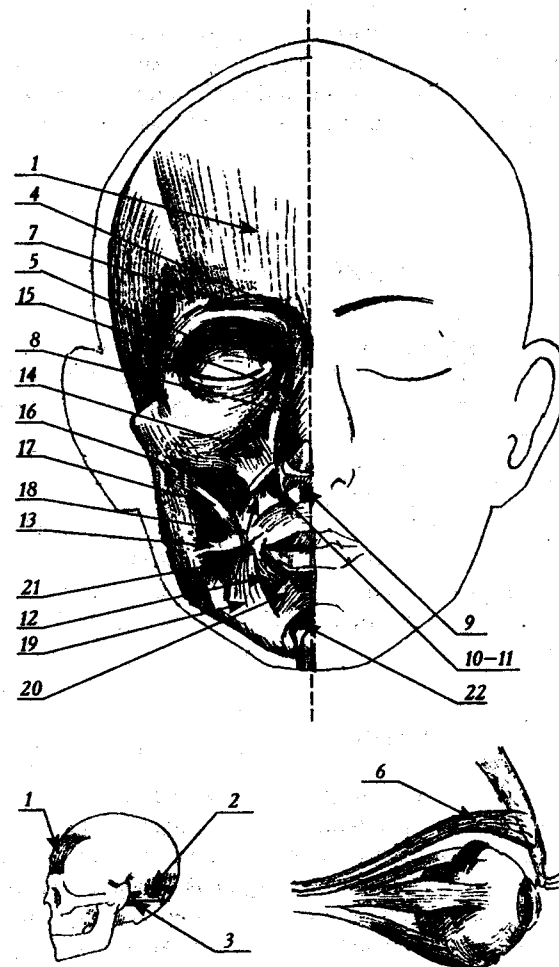


Рис. 14. Мимические мышцы:

1 — лобная мышца; 2 — затылочная мышца; 3 — ушная мышца; 4 — мышца, сморщивающая бровь; 5 — круговая мышца глаза; 6 — мышца-векоподъемник; 7 — мышца «гордецов»; 8 — мышца, сжимающая нос; 9 — мышца, опускающая перегородку носа; 10–11 — мышцы, поднимающая и опускающая крыло носа; 12 — круговая мышца рта; 13 — мышца смеха; 14 — мышца, поднимающая верхнюю губу; 15 — мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа; 16 — малая скуловая мышца; 17 — большая скуловая мышца; 18 — мышца, поднимающая угол рта; 19 — мышца, опускающая угол рта; 20 — мышца, опускающая нижнюю губу; 21 — щечная мышца; 22 — подбородочная мышца.

I группа: МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ

Мышцы свода черепа

Объединены в надчерепную мышцу сухожилием — черепным апоневрозом.
 Передняя часть — лобная мышца Приподнимает брови, собирает кожу лба в горизонтальные складки.
 Задняя часть — затылочная мышца
 Боковая — 3 пучка ушной мышцы

Мышцы области глазницы

Мышца, сморщивающая бровь Сближает и морщит брови, собирает вертикальные складки между ними.
 Круговая мышца глаза Закрывает глаза, смыкая веки.
 Мышца-векоподъемник Поднимает верхнее веко.

Мышцы носа

Мышца «гордецов» Опускает кожу надпереносью вниз, собирая горизонтальные складки.
 Мышца, сжимающая нос Сжимает хрящ носа, собирая складки на его боковых поверхностях.
 Мышца, опускающая перегородку носа
 Мышца, поднимающая крыло носа
 Мышца, опускающая крыло носа

Мышцы области рта

Круговая мышца рта Закрывает рот, смыкая губы, вытягивает их вперед.
 Мышца смеха Тянет углы рта в стороны, вверх при улыбке.
 Мышца, поднимающая верхнюю губу
 Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа одновременно.
 Малая скуловая мышца Поднимает угол рта вверх.
 Большая скуловая мышца Тянет угол рта вверх, в сторону.
 Мышца, поднимающая угол рта
 Мышца, опускающая угол рта
 Мышца, опускающая нижнюю губу

I группа: МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ

Щечная мышца Прижимает щеки к зубам, тянет угол рта кзади.
 Подбородочная мышца Приподнимает кожу подбородка, вытягивает нижнюю губу вперед.
 Верхняя резцовая мышца Обе мышцы стягивают углы рта медиально, т. е. к середине.
 Нижняя резцовая мышца

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Большую роль для красоты внешнего облика человека играют глаза. Так, мутные полуприкрытые глаза с веером морщинок сразу выдают физиологический возраст человека, много говорят о его общем психо-физиологическом состоянии. Кроме того, ослабленные мышцы глаз часто провоцируют разные нарушения зрения. Поэтому так важно заняться профилактической гимнастикой глазодвигательных мышц.

Чтобы представить себе работу глазодвигательной мускулатуры, изучим, какие это мышцы и какую функцию они выполняют. На рис. 15 изображены глазодвигательные мышцы. В таблице № 2 представлены наименования мышц глазного яблока с кратким описанием их функций.

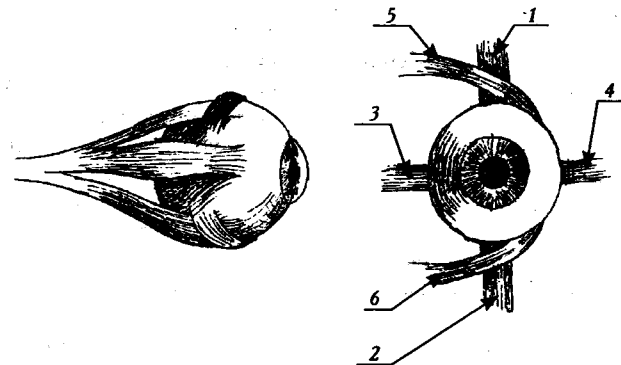


Рис. 15. Глазодвигательные мышцы:

1 — верхняя прямая мышца; 2 — нижняя прямая мышца; 3 — внутренняя прямая мышца; 4 — наружная прямая мышца; 5 — верхняя косая мышца; 6 — нижняя косая мышца.

Таблица 2

II группа: ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Первые четыре прямые мышцы соединены в единое сухожильное кольцо вокруг зрительного отверстия глаза.

Верхняя прямая мышца

Нижняя прямая мышца

Эти две мышцы осуществляют движение глазного яблока по вертикали.

Внутренняя прямая мышца

Наружная прямая мышца

Эта пара мышц осуществляет движение глазного яблока по горизонтали.

Верхняя косая мышца

Нижняя косая мышца

Косые мышцы осуществляют вращательные движения глазного яблока.

Совокупное действие всех шести пар глазодвигательных мышц позволяет выполнять разнообразные движения, перемещать взгляд во всех направлениях поля зрения.

МЫШЦЫ ПОЛОСТИ РТА, ЯЗЫКА И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Мышцы полости рта и языка призваны реализовать в движении такие существенные процессы жизнедеятельности человека, как жевание, проглатывание пищи, воспроизводство голоса, дыхание.

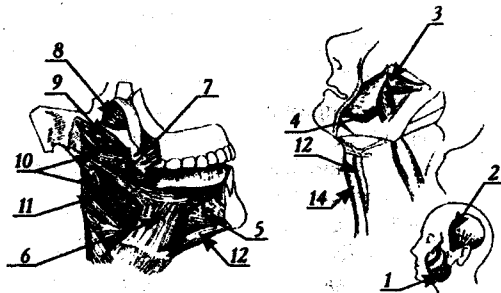


Рис. 16. Мышцы полости рта, языка и жевательные мышцы:

1 — собственно жевательная мышца; 2 — височная мышца; 3 — латеральная крыловидная мышца; 4 — медиальная крыловидная мышца; 5 — подбородочно-язычная мышца; 6 — подъязычно-язычная мышца; 7 — шиловязичная мышца; 8 — продольная нижняя мышца; 9 — мышца, напрягающая мягкое нёбо; 10 — верхняя мышца, сжимающая глотку; 11 — подбородочно-подъязычная мышца; 12 — шилоподъязычная мышца; 13 — грудино-подъязычная мышца; 14 — грудино-щитовидная мышца.

Так, взаимосвязанное действие четырех пар жевательных мышц обеспечивает смещение, опускание, поднятие и прочие передвижения челюстей в актах жевания, речи, зевоты.

Язык сам по себе является мышечным органом, и все его передвижения в процессе речи, пережевывания и глотания пищи управляются несколькими специальными мышцами.

Мышцы мягкого нёба, полости рта и лежащие ниже подъязычной кости также активно участвуют в вышеуказанных процессах, формируя зону подбородка, что видно из расшифровки их функций, приведенной в таблице № 3. На рис. 16 изображены некоторые из перечисленных в таблице мышц.

Таблица 3

III группа: МЫШЦЫ ПОЛОСТИ РТА, ЯЗЫКА И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Жевательные мышцы

Собственно жевательная мышца	Поднимает нижнюю челюсть, выдвигает ее вперед, смещает в сторону.
Височная мышца	Поднимает нижнюю челюсть, тянет ее назад.
Латеральная крыловидная мышца	Выдвигает нижнюю челюсть вперед, смещает ее в сторону.
Медиальная крыловидная мышца	Поднимает нижнюю челюсть, смещает ее в сторону.

Мышцы языка

Подбородочно-язычная мышца	Передвигают язык.
Подъязычно-язычная мышца	
Шиловязичная мышца	
Продольная нижняя мышца	

Мышцы мягкого нёба

Мышца, напрягающая мягкое нёбо	Принимают участие в актах дыхания, речи, глотания, при необходимости отделяя носовую часть глотки от ротовой.
Мышца, поднимающая мягкое нёбо	
Нёбно-глоточная мышца	
Нёбно-язычная мышца	
Язычковая мышца	
Верхняя мышца, сжимающая глотку	

Таблица 3 (продолжение)

III группа: **МЫШЦЫ ПОЛОСТИ РТА, ЯЗЫКА И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ**

Мышцы дна полости рта

Челюстно-подъязычная мышца	Поднимают подъязычную кость, а при фиксированной подъязычной кости опускают нижнюю челюсть.
Подбородочно-подъязычная мышца	
Двубрюшная мышца	
Шилоподъязычная мышца	

Мышцы, лежащие ниже подъязычной кости

Грудино-подъязычная мышца	Эти две мышцы тянут вниз подъязычную кость.
Лопаточно-подъязычная мышца	
Грудино-щитовидная мышца	Тянет щитовидный хрящ и всю гортань вниз.
Щитоподъязычная мышца	Опускает подъязычную кость, а при ее фиксации опускает гортань.

МЫШЦЫ ШЕИ И ПРИЛЕГАЮЩИХ ОБЛАСТЕЙ

Здесь представлена довольно большая группа мышц (рис. 17), результатом действия которых является осуществление самых разнообразных движений головы и шеи: сгибание, отведение, приведение, вращение, разгибание и более сложные по координации перемещения головы и шеи.

Таблица 4

IV группа: **МЫШЦЫ ШЕИ И ПРИЛЕГАЮЩИХ ОБЛАСТЕЙ**

Поверхностные мышцы шеи

Подкожная мышца шеи (мимическая)	Оттягивает кожу шеи, опускает углы рта.
Грудино-ключично-сосцевидная мышца	Разгибает шею, наклоняет в сторону, поворачивает голову.

Мышцы, лежащие ниже подъязычной кости

Грудино-подъязычная мышца	Эти две мышцы тянут вниз подъязычную кость.
Лопаточно-подъязычная мышца	
Грудино-щитовидная мышца	Тянет щитовидный хрящ и всю гортань вниз.

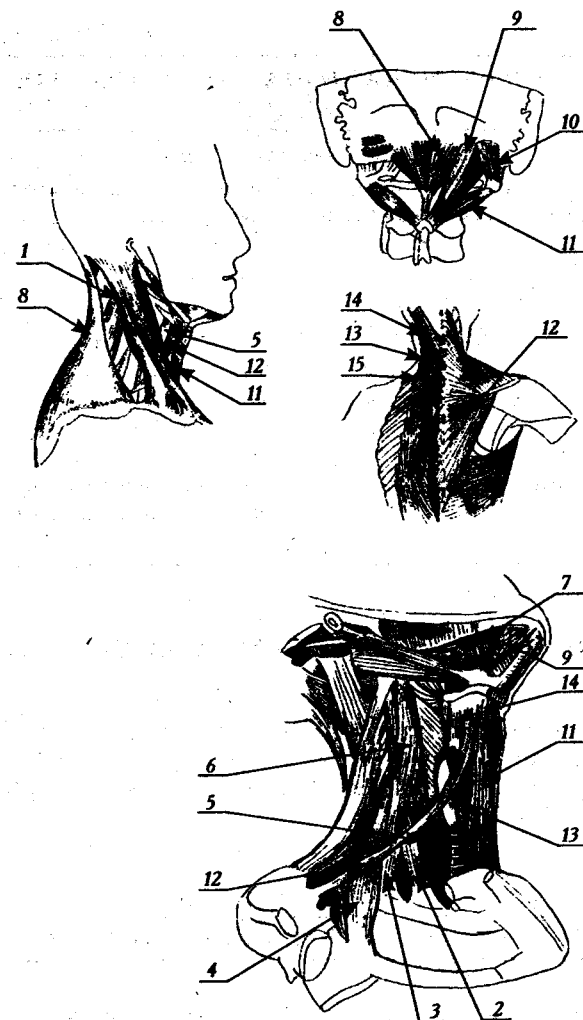


Рис. 17. Мышцы шеи и прилегающих областей:

1 — грудино-ключично-сосцевидная мышца; 2 — грудино-подъязычная мышца; 3 — лопаточно-подъязычная мышца; 4 — грудино-щитовидная мышца; 5 — щитоподъязычная мышца; 6 — передняя лестничная мышца; 7 — боковая прямая мышца головы; 8 — малая задняя прямая мышца головы; 9 — большая задняя прямая мышца головы; 10 — верхняя косая мышца головы; 11 — нижняя косая мышца головы; 12 — трапециевидная мышца; 13 — мышца, поднимающая лопатку; 14 — ременный мускул головы; 15 — ременный мускул шеи.

Таблица 4 (продолжение)

IV группа: МЫШЦЫ ШЕИ И ПРИЛЕГАЮЩИХ ОБЛАСТЕЙ

Щитоподъязычная мышца Опускает подъязычную кость, а при ее фиксации опускает гортань.

Глубокие мышцы шеи

Передняя лестничная мышца Три лестничные мышцы при фиксированных ребрах сгибают шею кпереди.

Средняя лестничная мышца

Задняя лестничная мышца

Длинная мышца шеи Эти четыре мышцы сгибают шею кпереди, наклоняют голову в сторону.

Длинная мышца головы

Передняя прямая мышца головы

Боковая прямая мышца головы

Короткие мышцы затылка

Малая задняя прямая мышца головы Все мышцы затылка поворачивают голову и разгибают шею.

Большая задняя прямая мышца головы

Верхняя косая мышца головы

Нижняя косая мышца головы

Мышцы задней поверхности шеи и спины

Трапецевидная мышца Разгибает шею, наклоняет голову в сторону.

Мышца, поднимающая лопатку При фиксированной лопатке склоняет шею в сторону.

Ременный мускул головы Ременные мускулы поворачивают голову, разгибают и склоняют шею в сторону.

Ременный мускул шеи



ГЛАВА 2

С чего начать

НАЕДИНЕ С ЗЕРКАЛОМ

У нас уже достаточно информации для того, чтобы сделать практические шаги. Начать лучше всего с подробного анализа собственной внешности. Сядем перед зеркалом и, как в старой пушкинской сказке, спросим: «Свет мой, зеркальце, скажи...»

Какой формы мое лицо?

Не висит ли двойной подбородок?

Насколько упруги веки, нет ли мешков под глазами?

Не оплыли ли некогда круглые щеки, нарушая овал лица?

Где располагаются морщины?

Какой глубины достигают морщины на разных участках?

Имеются ли стойкие морщины с кожным валиком (складкой)?

Причины появления той или иной морщины?

Имеются ли асимметрии, перекосы на лице?

Не бороздят ли морщины шею?

А может быть, морщины появились в верхней части груди?

Какой оттенок имеет кожа на различных участках?

Какие особенности (шелушение, пористость, покраснение, отечность, вялость и т. д.) можно отметить на различных участках?

Рассматривать себя в зеркало надо при дневном свете, по возможности перед раскрытым окном (но не на ярком, слепящем солнце). Причем поворачивайте голову в разные стороны с тем, чтобы свет падал на лицо под разными углами. Вначале поверните лицо навстречу свету, потом повернитесь так, чтобы свет падал на лицо сбоку, сверху, сзади и в других ракурсах.

Рассматривайте свое отражение в зеркале как бы со стороны, не стараясь понравиться себе или безапелляционно осуждая каждый штрих; вообразите свой мозг компьютером и бесстрастно, без излишних эмоций фиксируйте все нюансы вашего внешнего облика. Это даст вам возможность полнее, объективнее оценить все достоинства и недостатки внешности, с тем чтобы впоследствии правильно выбирать упражнения для коррекции недостатков.

Отвечая себе на вопросы, также стоит сравнить ваше нынешнее лицо с фотографиями прошлых лет и проследить, как менялся овал лица, когда закладывались те или иные морщины, в связи с чем. В дальнейшем следует иметь в виду, что чем «старше» морщины, тем больше времени и усилий потребуются вам для их устранения. Кроме этого, проанализируйте вашу привычную мимику, и, возможно, вы найдете два-три мимических выражения, которые, являясь отражением негативных эмоций, формируют стойкие морщины.

Хорошо, если вы возьмете тетрадь и самым подробным образом опишете все увиденное в зеркале или даже попытаетесь зарисовать (да к тому же приклейте фотографию, отражающую ваш нынешний вид).

Завершив анализ внешности, проведите серию упражнений-тестов, помещенных ниже, и выясните вашу физическую готовность к тренировкам. Результаты упражнений-тестов также можно занести в тетрадь самоконтроля.

УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ

Упражнения-тесты направлены на то, чтобы выяснить, определить подвижность соединения костей, суставов, состояние мягких тканей области головы, лица и шеи, а также выявить, какими двигательными навыками вы владеете.

Для выполнения упражнений-тестов примите исходное положение: встаньте прямо перед зеркалом, ноги — на ширине плеч, руки — свободно вдоль тела, плечи опущены и расправлены; вы спокойны и расслаблены. Во время выполнения упражнений сохраняйте осанку ровной. После выполнения каждого упражнения-теста делайте небольшой перерыв и перед началом выполнения каждого следующего упражнения принимайте позу исходного положения.

ГИБКОСТЬ ШЕИ

Проверим разностороннюю гибкость шейного отдела позвоночника, а также тренированность мышц шеи.

а) Наклоните голову вперед. В идеале вы должны достать подбородком грудь. Рот при этом закрыт, челюсти сомкнуты. Задержитесь в этой позе, досчитав до 20. Дыхание свободное (рис. 18).



Рис. 18



Рис. 19

б) Наклоните голову назад (рис. 19). Хорошо, если ваш взгляд направлен точно вверх или еще лучше назад. Задержитесь в этой позе, досчитав до 20. Дыхание свободное.

в) Склоните голову к левому плечу (рис. 20). Посмотрите на себя в зеркало: признаком хорошей гибкости будет положение, при котором мочка одного уха находится на одной вертикальной линии с верхушкой другого. Задержитесь в этой позе, просчитав до 20. Дыхание свободное. Прodelайте то же самое, склонив голову к правому плечу.



Рис. 20



Рис. 21

г) Развернитесь к зеркалу левым боком и поверните голову влево (рис. 21). Просчитайте до 20, дыхание свободное. В идеале взгляд направлен точно влево, при этом голова должна остаться в вертикальной плоскости. Проведите воображаемую линию вдоль носа — осталась ли она вертикальной? Прodelайте то же самое, развернувшись правым боком и поворачивая голову направо.

ПОДВИЖНОСТЬ АТЛАНТОЗАТЫЛОЧНОГО СУСТАВА

Проверим подвижность атлантозатылочного сустава и тренированность глубоких мышц шеи с помощью следующих упражнений.

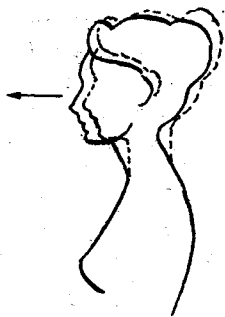


Рис. 22

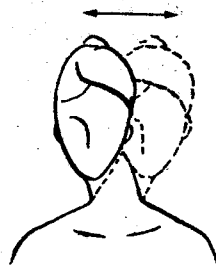


Рис. 23

а) Выдвинуть как можно дальше голову вперед в плоскости, параллельной полу, оставляя неподвижным корпус и не сгибая шею. Затем втянуть голову как бы в себя, назад (рис. 22). Повторить четко и непринужденно серию движений вперед-назад несколько раз.

б) Сдвинуть голову влево и поочередно вправо, в плоскости, параллельной полу (рис. 23). Попытаться выполнить движение влево-вправо несколько раз подряд.

в) Описать головой круг, не сгибая при этом шею. Повторить легко и непринужденно несколько раз, меняя направление.

ПОДВИЖНОСТЬ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

Проверим подвижность нижней челюсти и тренированность жевательной мускулатуры.

а) При сомкнутых губах и закрытом рте выдвинуть нижнюю челюсть насколько возможно вперед и задержаться в предельной точке (рис. 24). Повторить четко, в спокойном темпе 20 раз.

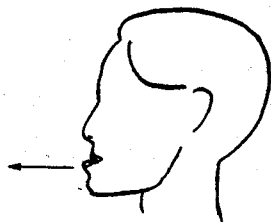


Рис. 24

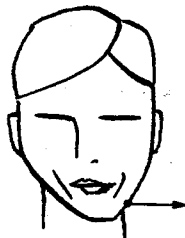


Рис. 25

б) При сомкнутых губах и закрытом рте сместить нижнюю челюсть до упора влево и затем переместить вправо (рис. 25). Выполнить движение влево-вправо 20 раз четко, в спокойном темпе.

в) Слегка приоткрывая рот, опустить нижнюю челюсть вниз; возвращаясь в исходное положение, сместить нижнюю челюсть вправо.

Принять исходное положение и затем то же самое, смещая нижнюю челюсть влево. Повторить опускание и смещение нижней челюсти поочередно влево и вправо 20 раз четко и непринужденно.

г) Опустить нижнюю челюсть вниз, подтянуть вверх, меняя прикус. Повторить 20 раз четко и непринужденно.

ВЛАДЕНИЕ МИМИЧЕСКОЙ МУСКУЛАТУРОЙ

Проверим владение мимической мускулатурой.

а) В быстром темпе моргать глазами с легкостью мотылька в течение 1 минуты и более.

б) Открыть глаза как можно шире («выкатить из орбит») (рис. 26). Повторить несколько раз.

в) Расслабить лоб и выполнить несколько раз движение бровями вверх-вниз.

г) Верхней губой накрыть нижнюю, а затем нижней губой накрыть верхнюю.

д) Округлить губы, опустив нижнюю челюсть, и затем, при неподвижной нижней челюсти, сжимать и разжимать губы, как бы произнося звуки У-А.

е) Сдвинуть верхнюю губу поочередно влево, вправо, вниз и еще раз вниз. Повторить весь цикл движений несколько раз.



Рис. 26

* * *

Если какое-либо упражнение-тест качественно выполнить не удастся, проанализируйте причины. Например, наклонить голову вперед мешает двойной подбородок, или недостаточная гибкость шейного отдела позвоночника, или слабость мышц шеи и т. д.

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Чтобы тренировка приносила удовольствие и радость, надо заранее определиться с теми целями и мотивами, которые изначально повлияли на ваше решение начать заниматься гимнастикой лица. Надо ясно себе представлять, точно знать, для чего вы это делаете и что хотите получить в результате. Поэтому, вступая на путь совершенствования своей внешности, проанализируйте, обдумайте ступени воплощения этой идеи в жизнь.

ТРИ СТУПЕНИ

Ответьте себе на вопросы:

В связи с чем мне надо измениться?

Зачем мне нужна иная, чем сейчас, внешность?

Почему я начинаю это делать?

Когда вы будете иметь четкий ответ на эти вопросы, вы сделаете большой шаг вперед, т. к. осознаете мотив или мотивы, которые движут вами, являются побудительной генерирующей силой вашего стремления. Мотивация может быть самой разной — от улучшения своего физического самочувствия до решения проблем профессионального плана и более глубоких причин поиска внутренней гармонии, баланса души и тела.

Так что же толкает вас, беспокоит, заставляет начать поиск путей самосовершенствования?

Может быть, это поиск своего «я», своего стиля и «лица», поиск ответа на вопрос: «Кто я, что я могу, каким человеком я могу стать?»

А может быть, это вопрос межличностных взаимоотношений, и вы считаете, что молодое лицо позволит вам решить проблемы с вашими близкими, с любимым человеком.

Я уверена также, что существует категория людей, которым профессионально необходим имидж молодости; сама должность требует «быть в форме».

Для очень и очень многих основным мотивом будет чувство внутренней дисгармонии, когда внешность и внутреннее ощущение себя не совпадают, расходятся, лишая человека покоя, уверенности в себе. Ведь по сути это глубокое чувство не дает радоваться жизни, находиться на том самом желанном месте в жизни, где мы могли бы быть счастливы.

Как видите, мотивы могут быть самыми разнообразными. Это может быть как одна генеральная идея, так и целый комплекс,

«букет» вопросов и проблем. Когда вы определитесь с идеей, движущей силой, можете записать исходный мотив в вашу тетрадь самоконтроля (возможно, он изменится, и вы спустя некоторое время лишь улыбнетесь, перечитывая его, и запишете другой, более соответствующий вашему новому состоянию).

Выдвигайте мотив!

* * *

Второй ступенькой на пути к воплощению идеи, когда вы уже выявили ваш движущий мотив, будет определение целей, то есть что вы конкретно хотите сделать. У вас уже есть результаты анализа внешности и выполнения упражнений-тестов, теперь наметьте, что нужно изменить, к какому виду привести лицо. Формируйте узкие, конкретные цели, распишите их подробно по пунктам. Чем подробнее вы их опишете, тем лучше будете знать, над чем вам работать, и, что немаловажно, быстрее будете замечать результаты тренировки.

Обозначьте цели!

* * *

Первые две ступеньки нужны были для того, чтобы подняться на третью ступень осознанного и активного действия. Составляя свой комплекс и выполняя какое-либо упражнение, всегда знайте, для чего это упражнение. Разбирайтесь, какая форма выполнения предпочтительнее, подходите к тренировке творчески. Одним словом, действуйте разумно. Здесь имеется в виду не просто мышечная работа, но обдуманное и осознанное действие с подключением воли и силы преодоления.

Действуйте осознанно!

ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ

Каждый человек уникален, неповторим, имеет свои индивидуальные черты и особенности. Это касается и физических параметров, и психо-эмоциональных характеристик, и возрастных периодов. Поэтому, приступая к тренировкам, учитывайте аспект индивидуальности, выбирайте, что нужно именно вам: какие упражнения подобрать, с какой скоростью или амплитудой их выполнять, сколько раз сделать то или иное движение и какое количество подхо-

дов предпочтительнее предпринять для максимального эффекта и хорошего самочувствия. Хотя гимнастика лица идет в русле всех других направлений развития физической культуры, здесь, как нигде больше, необходимо базироваться на принципе индивидуального подхода, так как двух абсолютно одинаковых людей, которые имели бы физически идентичные лица, отражающие равнозначное движение психо-эмоциональной сферы, не существует. Повторяйте про себя почаще, какой вы своеобразный, единственный и неповторимый человек, созданный природой для разумной и радостной жизни.

Индивидуальность

* * *

Для успешной реализации личной программы занятий большое значение имеет системность воздействия. При построении индивидуального комплекса нужно подобрать определенные упражнения и упорядочить их применение. Сложите из упражнений последовательную систему, наметьте схему работы: что в какой последовательности делать и по сколько раз повторять движение, какое количество подходов осуществить за тренировку и т. д.

Системность

* * *

Только регулярное выполнение физических упражнений обеспечит вам необходимое развитие костно-мышечного аппарата зоны головы и приведет к постепенным качественным изменениям в тканях лица и кожи в частности.

Регулярность

* * *

Восстановление оптимального функционирования всех структур в зоне головы возможно лишь при условии длительных и упорных занятий, когда по ходу тренировки ощущается непосредственный результат в виде приятной мышечной усталости.

Длительность

* * *

Красота и здоровье, а значит, и молодость — это выражение гармонии. Поэтому, приступая к занятиям, возьмите в свой арсенал различные методы и приемы тренировки, а также набор раз-

нообразных упражнений. Уделяйте внимание не только зоне головы и лица. Приведите также в надлежащий вид осанку, мышцы рук, груди, спины — основу, опору для мышечного массива головы и шеи.

Всестороннее развитие

Теперь, когда вы владеете некоторой суммой информации, разберем, каким образом надо подбирать упражнения для коррекции недостатков внешнего вида, то есть обратимся к правилам, по которым строится индивидуальный комплекс.

ПОСТРОЕНИЕ КОМПЛЕКСА

В ваш ежедневный комплекс нужно включить по несколько упражнений из разделов А, Б, С, Д, описанных в главе 3. Это необходимо, как я только что подчеркнула, для гармоничного развития всего мышечного массива области головы и шеи. Не стремитесь выделить и тренировать только какую-либо отдельно взятую зону лица, на которой, как вам кажется, наиболее сильно проявляются признаки старения. Такой подход к тренировке не принесет результата, ибо, как правило, в детренированном состоянии находится весь мышечный массив области головы и шеи, состоящий из взаимодействующих и взаимно дополняющих друг друга мышц и целых мышечных групп. Кроме этого, следует сказать, что попытка при интенсивных тренировках игнорировать разновидности упражнений может привести к нежелательным побочным эффектам, таким, как:

- нарушение симметрии лица из-за перетренированности отдельных групп мышц;
- «закачка» какой-либо мышцы и чересчур выпуклый ее рельеф;
- снижение гибкости при использовании лишь упражнений набора силы мышц, с незначительной амплитудой.

Во избежание таких побочных эффектов, стремитесь построить как можно более разнообразный по набору упражнений комплекс, чтобы задействовать максимальное число мышц и мышечных групп, а также чередуйте приемы и методы тренировок. Подбирайте упражнения, сидя перед зеркалом. При этом у вас будет два пути отбора упражнений.

ПЕРВЫЙ ПУТЬ

Подбирайте упражнения, исходя из результатов постоянно проводимого анализа внешности, а также, на первых порах, упражнений-тестов.

Примеры:

1) По результатам упражнения-теста получаются неважные наклоны головы влево-вправо. Причем влево наклон получается совсем плохо. Обращаемся в разделы А, Б и С главы 3 и находим упражнения с наклонами влево-вправо. Больше внимания уделяем наклонам влево.

2) По результатам анализа внешности замечаем, что левая половина лица растянута и расслаблена, возможно, из-за недостаточной загруженности работой жевательных мышц с этой стороны. Визуально это проявляется в том, что бровь и верхнее веко

приопущены вниз, а по линии нанесения румян имеется впадина, верхняя губа как бы «перетянута» на правую, более тренированную сторону (рис. 27).

Для корректировки этих недостатков выбираем упражнения из разделов А, Б и С, повышающие тонус, силу жевательных и мимических мышц с левой стороны лица.

3) По результатам анализа выясняется, что как следствие излишней мимики и психического напряжения правая сторона лица сжата, угол рта тянет в сторону, бровь выгнуто-приподнята (выражение скепсиса и удивления). В этом случае в комплекс обязательно включаем упражнения из раздела С, группы С5 — стретчинг, то есть упражнения на растяжение-расслабление правой стороны лица.

4) Двойной подбородок. Для корректировки этого недостатка выбираем упражнения из разделов А, Б и С, повышающие упругость мышц шеи и подбородочной зоны. Это в основном разнообразные наклоны головы вперед и назад, повороты, а также сочетания этих движений попарно и с движением смещения нижней челюсти.



Рис. 27

ВТОРОЙ ПУТЬ

Подобрать упражнения можно также опытным путем. Из всех приведенных упражнений группы выбирайте те, эффективность которых вам кажется максимальной. Это упражнения, не вызывающие чрезмерного напряжения, но достаточно загружающие работой мышцы той области лица и шеи, для которой вы выбирали эти упражнения. После их выполнения ощущается приятная усталость в мышцах, тепло, чувство покалывания кожи в тренируемой области.

Если первоначально вы затрудняетесь в подборе упражнений, то постройте начальный вариант индивидуального комплекса, опираясь на раздел А, где содержатся упражнения вводного, активизирующего характера. Также можно выбрать один из комплексов, приведенных в качестве примеров в конце третьей главы.

Важно. При подборе упражнений надо внимательно следить за тем, чтобы старание хорошо выполнить то или иное упражнение не вызывало напряжения других зон лица и шеи: сморщивания лба, зажмуривания глаз, сжатия зубов или круговой мышцы рта, других проявлений неконтролируемого напряжения во время тренировки. В том числе общего напряжения, «зажатости» корпуса. Это во многом зависит от вашего настроения и умения контролировать состояние своего лица.

Вообще заниматься надо при благоприятном эмоционально-психологическом настрое на тренировку, ибо, как мы уже говорили в первой главе, мышечная структура лица находится в сильной взаимосвязи с эмоциональным состоянием человека. Если гимнастика требует от вас слишком больших душевных усилий, сомнительно, чтобы она принесла высокий результат. Принуждать себя интенсивно заниматься, когда совсем отсутствует желание, не рекомендуется. Возможно, нежелание тренироваться связано с общим переутомлением. В этой ситуации лучше перенести время начала тренировок на более благоприятный период. Когда же вы почувствуете в себе силы и желание заниматься, начните с легких непродолжительных 10-минутных занятий, постепенно увеличивая время и интенсивность тренировок.

Ваш комплекс упражнений следует периодически обновлять, добавляя новые и меньше уделяя внимания тем упражнениям, резерв эффективности которых существенно снизился. Следуйте девизу: обновленному лицу — обновленный комплекс. Ваше самочувствие и зеркало подскажут вам, когда и какие изменения вносить в ваш комплекс упражнений.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

Тренировочный режим строится индивидуально с учетом тех принципиальных положений, которые мы с вами уже рассмотрели. Добавим еще некоторый объем информации, переведя разговор в практическую плоскость.

* * *

Тренироваться нужно ежедневно. Этот момент тренировочного режима связан с теми особенностями возникновения складок и морщин на лице, которые мы с вами обсуждали в первой главе. Ежедневная тренировка обеспечит сохранение и восстановление оптимального уровня жизнедеятельности тканей лица и шеи, подержанных влиянию как внутреннего характера, так и извне. Например, таких, как движение психо-эмоциональной сферы, неблагоприятное влияние окружающей среды, манипуляции при нанесении и снятии декоративной косметики и т. д.

Ежедневно

* * *

Общее время ежедневных тренировок зависит от цели занятий. Так, если вы занимаетесь с профилактической целью, то есть вы вполне удовлетворены состоянием вашего лица и главная забота состоит в поддержании этого состояния на одном уровне, то для тренировки достаточно выделить около 20 минут в день.

В случае, если вы решите, что вам надо не только остановить процесс старческих изменений, но повернуть его вспять, вернуть внешний облик к прежнему состоянию, восстановить оптимальное функционирование тканей лица, то для выполнения этой чрезвычайно сложной задачи вам потребуются приложить гораздо больше усилий. Время ежедневных тренировок должно быть увеличено в 2—3 раза и продолжаться от 40 минут до одного часа. И в первом и во втором случае начинать тренироваться следует с 20 минут в день и в течение 2 первых месяцев довести постепенно это время до требуемого.

Чтобы добиться существенного эффекта, рассчитывайте на довольно длительный период занятий. Первые результаты начнут проявляться уже через 2—3 месяца тренировок. Вы обязательно получите комплименты от знакомых. Но ярко выраженное, уди-

вительное преобразование, кардинальное позитивное изменение в состоянии преждевременно постаревшего лица и шеи возможны, и вы получите их, как и при любом другом виде физических тренировок, спустя месяцы и в период до 2—3 лет. Настройтесь на глубокую, радостную и серьезную работу.

По 40 минут

* * *

В ходе тренировки используйте принцип «подходов и повторений», известный по системам атлетической гимнастики. То есть выполняйте одно и то же упражнение серий подходов по несколько раз за тренировку. Между двумя последовательными упражнениями делайте небольшой перерыв, отдыхайте минуту-другую в соответствии со своим самочувствием. Организуйте тренировку так, чтобы к концу занятия чувствовать себя бодро и радостно.

В цикле

* * *

Количество повторений выбирайте индивидуально, по самочувствию. Последнее движение в упражнении должно даваться с небольшим напряжением, с ощущением легкой приятной усталости в тренируемой группе мышц, с чувством тепла или покалывания. Таким образом, количество повторений в одном подходе может варьироваться от 2—3 до 200—250 раз. Возможно, какое-то упражнение вы делаете удивительно легко и сможете повторить 100—200 раз подряд, не испытывая усталости (например, упражнения, где задействована жевательная мускулатура). Но возможно также, что вам удастся повторить лишь 3—5 раз упражнение, которое вызывает затруднения. В тех случаях, когда на количество повторений накладываются ограничения, это всегда особо оговаривается в тексте. На большинство упражнений дается рекомендованное количество повторений и подходов. Вы должны стремиться к многократному повторению. Помните: это миф, что можно сделать 5 наклонов или поворотов и получить взамен упругие молодые мышцы и гладкую кожу. Только регулярные занятия до мышечной усталости принесут постепенные качественные изменения в состоянии тканей лица.

С нагрузкой

Акцент внимания. Постарайтесь при выполнении очередного упражнения сфокусировать ваше внимание на процессе активного движения. Перенести все мысли на работу мышц, направив свой внутренний взгляд в точку наибольшего напряжения в мышцах, сконцентрировавшись на ощущении движения.

Кому-то в связи с этим понравится идея мысленно повторять установки типа: «С каждым движением мои мышцы крепчают и наливаются силой, кожа разглаживается, становится упругой и эластичной. Я молодею».

Концентрируя внимание

Рассмотрим еще два вопроса, связанные с режимом тренировок.

Вопрос первый. О дыхании. Большинство упражнений выполняется в обычном для вас ритме дыхания без акцента внимания на последнем. Как только что говорилось, акцент внимания лучше перенести на работу мышц. Если при выполнении отдельных упражнений предусматривается особый характер дыхания, это всегда оговаривается в тексте.

Вопрос второй. В какое время предпочтительнее заниматься гимнастикой? Вы можете выбрать любое удобное для вас время в течение дня и придерживаться этого времени при ежедневных занятиях. Время обычно выбирается в соответствии с занятостью, индивидуальным временем суточной повышенной физической активности. У одного это время придется на утро, у другого — на вечер, а кто-то разобьет время тренировки пополам. В любом случае важно знать, что не следует тренироваться сразу после еды, надо подождать 2—2,5 часа, как и при занятиях любыми другими видами физической культуры. Также следует учесть, что заниматься лучше в одиночестве, один на один с зеркалом, стараясь не отвлекаться от тренировки. В процессе привыкания к ежедневным занятиям вырабатывается особый психологический настрой на тренировку, время тренировки становится временем стабилизации нервной системы и психической разгрузки.

ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ

Одежду, в которой вы предполагаете заниматься, лучше выбирать легкую, удобную, не затрудняющую теплоотдачу, хорошо впитывающую влагу (предпочтительно из натуральных материалов). Отдайте предпочтение фасону, оставляющему открытой шею, с большим вырезом. Это позволит вам наблюдать действие упражнения в этой зоне. Кроме того, одежда не должна стеснять, ограничивать движение, стягивать шею, грудь, плечи, талию.

Перед началом занятия необходимо снять очки, тяжелые украшения, подобрать волосы, спадающие на лицо.

Удалите декоративную косметику и очистите кожу лица и шеи обычным способом. При необходимости нанесите на сухие участки кожи небольшое количество смягчающего крема.

Перед тренировкой желательно провести небольшую разминку общеразвивающего характера. В главе 3, в разделе «Примеры тренировочных комплексов», приводится вариант такого разминочного комплекса с элементами тренировки мышц области головы.

Разминочный комплекс можно выполнять под приятную для вас ритмичную музыку. По желанию вы можете заменить комплекс упражнений танцевальной разминкой.

Отметим еще несколько аспектов, касающихся ежедневных занятий гимнастикой.

Исходным положением для выполнения большинства упражнений гимнастики будет удобное для вас положение сидя на полу-мягком или жестком стуле (кресло и мягкий стул не подойдут, так как не дают достаточной опоры). Ноги ставьте на ширину плеч, руки располагаются свободно вдоль тела или на коленях. Для самоконтроля перед собой можно поставить зеркало размером не менее 20×30 см.

Впоследствии, когда вы хорошо освоитесь, некоторые упражнения можно будет выполнять в течение дня, например сидя перед телевизором, читая книгу, в дороге на службу или обратно, занимаясь несложной домашней работой и в других ситуациях.

Выполняя любое упражнение, контролируйте выражение лица. Лицо во время исполнения упражнений — в состоянии покоя, мимические мышцы расслаблены, на лице выражение благополучия, умиротворенности. Не должно проявляться напряжение в виде крепко сжатых челюстей, губ, прищуренных глаз, сведенных к переносице бровей, сморщенного лба и т. д. Чтобы избежать признаков напряжения на лице, попробуйте перенести ваш внутренний взгляд с мимических мышц на глубокие мышцы лица.

Старайтесь запомнить ощущение своего лица в состоянии умиротворенности, душевного равновесия, гармонии, комфорта. Вызывайте это ощущение при появлении признаков напряжения на лице.

ЩЕТОЧНЫЙ МАССАЖ

В ходе тренировки вы можете почувствовать тепло, покалывание в тренируемой области. Участки кожи с ранее слабой циркуляцией крови могут начать сильно чесаться. При этом ни в коем случае нельзя расчесывать кожу лица руками! Заблаговременно приготовьте для этой цели специальную щетку, например зубную, чисто промытую с мылом и просушенную. Когда вы ощутите, что какая-то зона лица сильно чешется, «простучите» эту зону щеткой. Такой массаж-поколачивание очень полезен, так как не вызывает смещения кожи, но в то же время способствует дополнительному притоку крови в эту область. Щетку во время массажа надо удерживать за край ручки двумя пальцами: указательным и большим (рис. 28). Движения руки свободные и непринужденные. При этом получают легкие поколачивания поверхности кожи щеткой. Так можно промассировать грудь, шею, лицо, за исключением области век.



Рис. 28

Кожа глазницы наиболее нежная и ранимая, и, кроме того, похлопывание в этой зоне приводит к инстинктивному прищуриванию глаз. Поэтому лучше не спеша прикладывать щетку к поверхности кожи и затем несильно надавливать щетиной по направлению вглубь, как бы стремясь прижать кожу к костной основе лица. Для кожи век можно использовать также другой тип щетки. Так, наряду с щеткой из прямой щетины для массажа в этой зоне подходит щетка-ежик с круговой щетиной (например, из тюбика с тушью для ресниц).

Щеточный массаж выполняется до нормализации ощущений кожного покрова. Обычно для этого бывает достаточно 2–3 минуты.



АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Первая часть главы 3 адресована тем, кому будет интересно более подробно узнать, как формировалась система упражнений, составляющих гимнастику. Те же, кто стремится немедленно приступить к освоению тренировочных упражнений, вполне могут пропустить эту часть и обратиться сразу к описанию упражнений. Заинтересованным в более полной информации предлагаем ознакомиться с вопросами разработки гимнастики.

Первым делом передо мной стояла задача выделить и подробно рассмотреть огромное количество вариантов и возможностей разнонаправленных движений в зоне головы, лица, шеи и прилегающих областей (назовем ее кратко зоной головы), которые может осуществлять человек. Все эти движения необходимо было проанализировать для создания некоего порядка, что должно было послужить исходным материалом, базой для построения и развития системы тренировочных упражнений. Это довольно сложная задача, так как зона головы, в силу сосредоточения здесь многих жизнеобеспечивающих органов, является зоной наибольшей подвижности. Здесь берут начало процессы дыхания, пищеварения, располагаются органы восприятия и ответных проявлений при общении с окружающей жизнью: зрение, слух, обоняние, вкус, речь и эмоционально-мимические реакции. Это та самая зона организма человека, которая в наибольшей степени ответственна за взаимодействие человека с внешним миром. Это та самая зона, которая несет в себе динамику отношений человека и среды его существования. Вероятно, именно поэтому зона головы наделена такими обширными двигательными возможностями. Я попыталась провести анализ этих возможностей с целью физической тренировки костно-мышечного аппарата.

Анализ целесообразно было предпринять в двух аспектах. С одной стороны, были отслежены, отобраны наиболее часто выполняемые простые движения и разработаны схемы, объясняющие пространственную динамику перемещения. Это является основой для построения более сложных по структуре движений. Одновременно рассматривалась естественная, природная необходимость богатой гаммы двигательных ресурсов зоны головы. С другой стороны, изучался костно-мышечный аппарат, призванный реализовать эту природную необходимость.

Многообразие равнонаправленных движений в зоне головы обеспечивается наличием подвижных суставов. Так, на линии голова—шея—корпус это:

- атлантозатылочный сустав в соединении черепа с позвоночником;

- межпозвоночные суставы шейного отдела позвоночника.

Благодаря перечисленным суставам человек может осуществлять большое количество движений на линии голова—шея—корпус: сгибание, отведение, смещение, вращение, приведение, разгибание в самых разных направлениях; выполнять сложно координированные движения, включающие эти простые составляющие.

В лицевом отделе черепа имеется только один парный сустав: височно-нижнечелюстной. Этим суставом нижняя челюсть подвижно соединена с височной костью. Наличие височно-нижнечелюстного сустава позволяет выполнять разнообразные движения челюстями в процессах жевания, речи и дыхания.

Повышенная двигательная активность в зоне головы обеспечивается также наличием значительного мышечного слоя, состоящего из мышечных групп, которые объединяются на функциональной основе. Как уже говорилось в первой главе, весь мускульный массив зоны головы можно разбить на следующие группы мышц: мимические, глазодвигательные, жевательные, мышцы полости рта и языка, мышцы шеи и прилегающих областей тела.

Принимая во внимание вышеприведенное разграничение, подробно изучив закрепленные за каждым суставом и каждой мышцей функции, можно выделить некоторые типичные движения и, вводя мнимые плоскости сечения и оси вращения, построить схемы направлений этих движений; рассмотреть различные варианты таких перемещений; сочетая и комбинируя, получить новые упражнения, которые, однако (все, вместе взятые), не являются исчерпывающим набором всевозможных упражнений, ограничивающих систему. Такая попытка систематизации движений будет лишь основой для построения все новых упражнений, в том числе слож-

нокоординированных. Это оставляет простор для фантазии, развития и совершенствования системы упражнений. Опираясь на имеющийся материал, каждый активно занимающийся гимнастикой через некоторое время будет в состоянии создавать свои варианты упражнений, собирая, как мозаику, новый рисунок движения.

Также мне было интересно проанализировать тренировочные возможности в зависимости от характера исполнения движений. Ведь одно и то же движение можно сделать плавно, с максимальной амплитудой, либо резко и коротко, либо ступенчато наращивая амплитуду движения. Можно изменить направление прилагаемых усилий, а также ввести дополнительную нагрузку и т. д. Все эти методы, безусловно, разнообразят тренировочные эффекты, позволяя гармонично развивать костно-мышечный аппарат зоны головы.

Для удобства рассмотрения материала выделим блоки изучения, связанные функциональной зависимостью. Возможности для тренировки, предоставляемые:

- подвижностью на линии голова—шея—корпус;
- подвижностью челюстей;
- подвижностью в области рта;
- подвижностью в области глаз;
- объединение возможностей;
- дополнительные возможности.

ПОДВИЖНОСТЬ НА ЛИНИИ ГОЛОВА—ШЕЯ—КОРПУС

Движения, выполняемые шеей и головой, крайне многообразны и базируются на нескольких степенях свободы перемещения.

Во-первых, можно осуществлять вращательные движения вокруг воображаемой вертикальной оси.

Во-вторых, смещать и сдвигать голову и шею относительно воображаемой сагиттальной плоскости, условно пересекающей тело спереди назад (анатомическое, от латинского *sagitta* — стрела), как бы по направлению полета стрелы.

В-третьих, реализовать смещения и сдвиги относительно воображаемой фронтальной плоскости, условно пересекающей тело слева направо (анатомическое, от французского *frontal* — лобовой), то есть параллельно плоскости лба.

При изучении данных положений перед нами открываются широкие перспективы построений большой группы упражнений,

связанных с подвижностью костно-мышечного аппарата на линии голова—шея—корпус. Вначале выделим типичные движения, затем найдем принципы их сочетания и комбинирования и, кроме того, проанализируем варианты этих движений, различающихся по характеру исполнения и направлениям прилагаемых усилий.

ПОВОРОТЫ, НАКЛОНЫ, СДВИГИ

Повороты

Вращая голову относительно мнимой вертикальной оси, условно проходящей через центр тела сверху вниз, можно совершать повороты различной амплитуды. Построим схему возможных поворотов, в которой выделим сплошную линию поворота, ее лицевую и затылочную дуги, а также для формирования упражнений отметим на этой линии точки фиксированных направлений.

На сплошной линии поворота, безусловно, может быть зафиксировано любое направление. Однако пока ограничимся перечислением 8 направлений:

- Направление прямо перед собой. Обозначим его П. о — основное начальное, или лицевое, положение (поворот нулевой).
- Направление назад, или затылочное. Обозначим его П. з — затылочное начальное положение (поворот нулевой).
- Направление точно вбок. Отметим здесь две точки:
 - поворот точно влево — П. л;
 - поворот точно вправо — П. п.

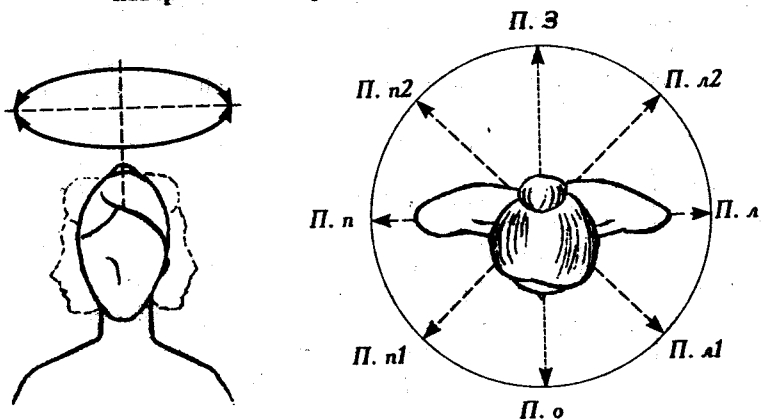


Рис. 29

г) Диагональные направления. Выделим здесь четыре точки — по две для лицевой дуги и для затылочной:

- поворот наполовину влево — П. л1 и П. л2;
- поворот наполовину вправо — П. п1 и П. п2.

В дальнейшем при построении упражнений, где сочетаются и комбинируются различные движения, нам пригодится такое обозначение направлений поворотов.

Наклоны

Как мы уже сказали, смещать голову, выполняя наклоны, можно относительно воображаемых сагиттальной и фронтальной плоскостей. Сагиттальная — это мнимая вертикальная плоскость, которая условно делит тело на правую и левую части. То есть здесь речь идет о наклонах к левому и правому плечу, или, как их еще называют, отведение и приведение. Фронтальная — это мнимая вертикальная плоскость, которая условно делит тело на переднюю лицевую и заднюю части и подразумевает наклоны вперед (сгибание) и наклоны назад (разгибание).

Для тренировочных целей, таким образом, обозначим четыре основных положения головы в наклоне:

- наклон к левому плечу — Н. л;
- наклон к правому плечу — Н. п;
- наклон вперед — Н. в;
- наклон назад — Н. н.

Гибкость шейного отдела позвоночника и подвижность в атлантозатылочном суставе позволяют варьировать глубину наклона от очень короткого до самого глубокого во всех четырех положениях.

При обозначении глубины наклона добавим соответствующие начальные буквы, например: Н. л. г — наклон к левому плечу

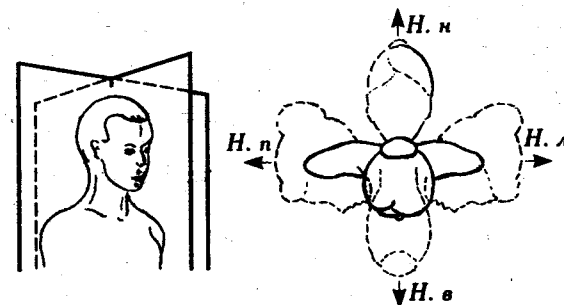


Рис. 30

глубокий (такой, чтобы ухо коснулось плеча, не приподнимая последнее). Или другой пример: Н. в. к — наклон вперед короткий (такой, как кивок).

Сдвиг

Относительно сагиттальной и фронтальной воображаемых плоскостей также возможно осуществлять движения типа «сдвиг». Очень ярко эту возможность демонстрируют танцовщицы, исполняющие национальные восточные танцы.

При постоянной тренировке вырабатывается удивительная подвижность суставов, вызывающая восхищение зрителей. На рисунке представлены четыре направления сдвига головы.



Рис. 31

Обозначим направления сдвига следующим образом:

- сдвиг головы влево — С. л;
- сдвиг головы вправо — С. п;
- сдвиг головы вперед — С. в;
- сдвиг головы назад — С. н.

СОЧЕТАНИЯ ПОВОРОТОВ, НАКЛОНОВ, СДВИГОВ

Расширить зону активно работающих мышц, создавая новые упражнения, можно, опираясь на методику, в которой попарно сочетаются повороты, наклоны и сдвиги головы. То есть это поворотно-наклонные, поворотно-сдвиговые, наклонно-сдвиговые упражнения. Причем существенно увеличить число тренировочных упражнений удастся за счет смены порядка выполнения движений в паре. Например, вначале можно повернуть голову в какую-либо

сторону и, зафиксировав направление, осуществлять серию наклонов. Но также первоначально можно сделать наклон и, зафиксировав положение наклона, поворачивать голову в избранном направлении. Получаются два совершенно различных упражнения, что позволяет достигать в ходе тренировочного процесса более гармоничного развития всего мускульного массива.

Сочетания поворотов и наклонов

а) Первое движение — поворот.

Последовательность выполнения поворотно-наклонных упражнений следующая. Вначале голову поворачивают в одном из направлений, например в диагональном — наполовину вправо по линии П. л1—П. п2. Далее, зафиксировав это направление, выполняют серию наклонов, например наклоны головы вперед.

б) Первое движение — наклон.

Наклонно-поворотные движения выполняются в другом порядке. Первым движением в этом случае будет наклон головы, например, к левому плечу — Н. л. Далее, удерживая шею в наклонном положении, выполняют серию поворотов, например, по дуге через точки П. о—П. л—П. з.

Сочетания поворотов и сдвигов

а) Первое движение — поворот.

Изменить распределение нагрузки по различным мышцам во время выполнения упражнения «сдвиг головы» удастся благодаря поворотам. Поворотно-сдвиговые упражнения начинают делать с поворота головы в одном из выбранных направлений, например с поворота точно влево. Зафиксировав голову в этом направлении, совершают серию сдвигов головы, например, по направлению вперед.

б) Первое движение — сдвиг.

Необычные упражнения получаются при сочетании сдвига и поворотов. Выполняются такие упражнения следующим образом. Сначала нужно сдвинуть голову в избранном направлении, например вперед, затем, не меняя положения позвоночника, осуществлять короткие повороты головы, например, по малой дуге через точки П. л1—П. о—П. п1.

Сочетания наклонов и сдвигов

Упражнения такого типа небольшие по амплитуде, но довольно энергоемкие, включающие в работу глубокие мышцы головы и шеи.

а) Первое движение — наклон.

Вначале наклоняют голову в какую-либо сторону, скажем вперед, и, зафиксировав шею в этом положении, выполняют серию сдвигов, например, также вперед.

б) Первое движение — сдвиг.

Сначала сдвигают голову в одном из направлений, например назад, а затем делают серию коротких наклонов, например, вперед.

* * *

Для тех, кто увлекся построением новых упражнений, интересно было бы рассмотреть также возможности группировки движений сразу всех трех простых составляющих: поворотов, наклонов и сдвигов. Например, можно повернуть голову наполовину влево, затем сдвинуть ее вперед и, зафиксировав направление и усилие-растяжение вперед-влево, сделать серию коротких наклонов вниз.

КОМБИНАЦИИ ПОВОРОТОВ, НАКЛОНОВ, СДВИГОВ

Наряду с приведенными сочетаниями простых движений в ходе тренировок успешно используется целый набор упражнений, в которых скомбинировано последовательное, несимметричное выполнение поворотов, наклонов и сдвигов. Избегая перегрузки материала приведу лишь несколько примеров.

Пример 1.

Из исходного положения сделать наклон вперед, вернуться в исходное положение, затем сразу следует поворот головы точно влево, вновь вернуться в исходное положение и так продолжить чередование наклонов вперед и поворотов влево, каждый раз фиксируя промежуточную точку исходного положения.

Пример 2.

Сдвинуть голову вперед, вернуться в исходное положение, выполнить наклон назад, вновь вернуться в исходное положение, далее чередовать сдвиги головы вперед и наклоны назад с фиксацией точки исходного положения.

Пример 3.

Повернуть голову наполовину вправо (направление П. п1), вернуться в исходное положение, сдвинуть голову влево, вновь вернуться в исходное положение, далее чередовать по схеме.

ПРОЧИЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

Кроме вышеописанных простых типичных движений головы — поворотов, наклонов и сдвигов, а также их сочетаний и комбинаций, — человек в состоянии совершать большое число прочих разнонаправленных пространственных перемещений головы.

Для тренировочных целей легко построить упражнения, используя принцип **ведущего** звена для свободной пространственной ориентации. Этот принцип заключается в том, чтобы выбрать направляющее, ведущее звено. Например, таким ведущим звеном может выступать край подбородка, кончик носа, сложенные губы, макушка головы и т. д. Поясним это более подробно. Примем в качестве ведущего звена кончик носа и, вообразив в пространстве какую-либо линию, перемещаем голову, используя нос-«карандаш» как направляющую линию. Или вот другой хороший пример: ведущее звено — подбородок. «Рисую» подбородком различные фигуры в пространстве, получаем великолепные физические упражнения, повышающие к тому же пространственное ориентирование.

Применяя описанный подход к построению упражнений, удается осуществлять пространственные перемещения в зависимости от «рисунка». Так, «рисунок» может представлять собой как непрерывную линию, так и состоять из отдельно расположенных точек. Рассмотрим оба этих варианта.

Непрерывное перемещение

Здесь содержится целая группа упражнений, различающихся по характеру линии. Особенно хорошие с точки зрения физической тренировки получают упражнения на основе дугообразных и циклических линий перемещения (рис. 32). Примеры таких упражнений вы встретите в той части главы, где приводится описание конкретных упражнений.



Рис. 32

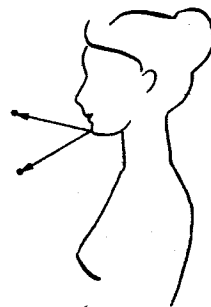


Рис. 33

Точечное перемещение

Освоение движений, основанных на точечном перемещении, позволяет выбрать наилучшее направление при выполнении упражнений, используемых с целью растяжения-расслабления тренируемых мышц, что является важным для процесса тренировки (рис. 33).

О НАПРАВЛЕНИИ УСИЛИЙ

При выполнении одного и того же движения прекрасные результаты дает варьирование направлений прилагаемых усилий за счет перераспределения нагрузки по мышечному массиву. Рассмотрим этот принцип на примере простых движений, в частности поворотов и наклонов. На рисунке стрелками показаны некоторые из важных направлений приложения усилий и точки концентрации внимания, или точки напряжения.

В зависимости от направления усилий в большую работу включается та или иная группа мышц, кроме того, может изменяться

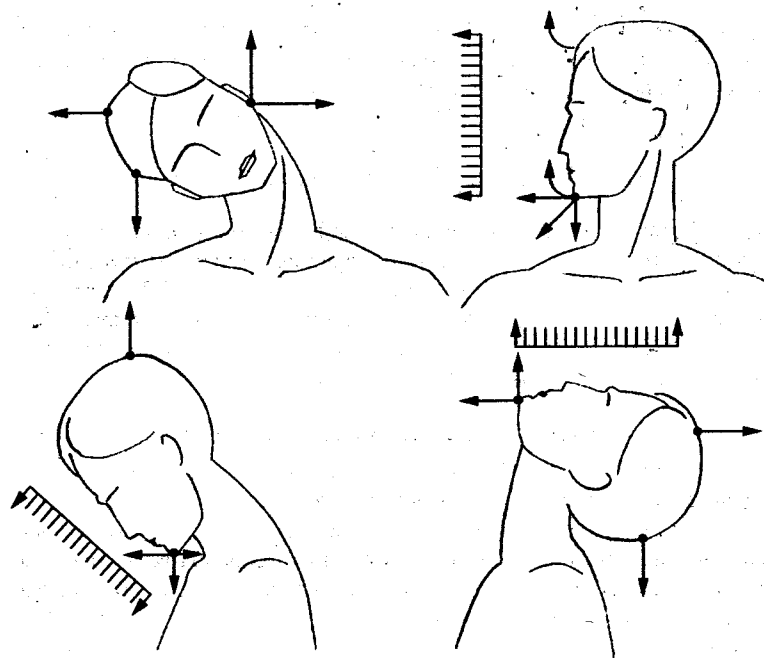


Рис. 34

тренировочная направленность всего упражнения. Так, направление усилия вниз (при наклоне назад или к плечу), в сторону (при поворотах), к груди (при наклоне вперед) выражается как движение-давление. Такое направление усилий позволяет достигать тренировочного эффекта, проявляющегося преимущественно как силовой и развивающий мышечную силу. Направление усилий в сторону или вверх выражается как движение-вытягивание. В этом случае тренировочным эффектом будет мышечное растяжение-расслабление (во многих видах спорта — стретчинг). В ваших ежедневных тренировках для гармоничного развития мышечного слоя необходимо применять как движения набора силы, так и движения типа «стретчинг». Оптимальный тренировочный режим — чередование силовых и расслабляющих, снимающих напряжение упражнений.

ПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛЮСТЕЙ

Теперь более подробно изучим, какие возможности для тренировок предоставляются нам подвижностью височно-нижнечелюстного сустава и жевательной мускулатурой.

ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЧЕЛЮСТЯМИ

Взаимосвязанные движения нижней и верхней челюстей в актах жевания, речи и дыхания разнообразны по пространственному направлению и смещению. Особую подвижность относительно остальной скелетной части черепа имеет нижняя челюсть. Для тренировочных целей выделим некоторые из вариантов и направлений движения челюстей.

Смыкание-размыкание челюстей

Движение смещения верхней и нижней челюстей, вызываемое подвижностью в височно-нижнечелюстном суставе (или смыкание-размыкание челюстей), которое внешне выглядит как открывание-закрывание рта, можно осуществить двумя способами. С первым из них вы хорошо знакомы — когда нижняя челюсть опускается вниз при относительно неподвижной верхней части черепной коробки.

Но открыть рот можно также, оставляя в относительной неподвижности нижнюю челюсть и отклоняя вверх, назад остальную

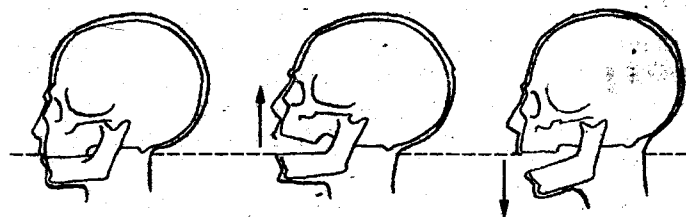


Рис. 35

часть черепной коробки. В этом случае меняется картина распределения нагрузки по жевательным мышцам, большее напряжение захватывает выпшележащие мышечные слои жевательной мускулатуры, что особенно важно при тренировке расслабленных, оплывших вниз щечных зон лица. Кроме того, в работу также включается дополнительный мышечный слой области шеи и головы.

Смещение нижней челюсти влево-вправо

Движения смещения нижней челюсти относительно воображаемой сагиттальной плоскости по направлению в левую и (или) в правую сторону высокоэффективны при сниженном тоне жевательных мышц. В результате выполнения смещения нижней челюсти влево и вправо проявляется такой эффект, как подтягивание оплывших щечных зон лица.

Смещение нижней челюсти вперед-назад

При выполнении упражнений на смещение нижней челюсти относительно воображаемой фронтальной плоскости по направлению вперед-назад успешно приобретает упругость задняя часть собственно жевательной мышцы.

СОЧЕТАНИЯ И КОМБИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ЧЕЛЮСТЕЙ

В процессе жевания и речи движения челюстей имеют довольно сложную динамику. Это является основой для построения значительного количества более сложнокоординированных упражнений, в которых сочетаются и комбинируются простые движения челюстей.

Сочетания простых движений челюстей

Сочетая попарно простые движения челюстей, построим следующие типы упражнений:

а) Первое движение — размыкание челюстей.

Сохраняя положение «челюсти разомкнуты», выполняют в цикле серию движений смещения нижней челюсти влево-вправо или вперед-назад.

б) Первое движение — смещение нижней челюсти вбок.

Сохраняя положение «нижняя челюсть смещена вбок», выполняют в цикле серию движений смыкания-размыкания челюстей или же движение смещения нижней челюсти вперед-назад.

в) Первое движение — смещение нижней челюсти вперед.

Сохраняя положение «нижняя челюсть смещена вперед», выполняют в цикле серию движений смыкания-размыкания челюстей или же смещение нижней челюсти влево-вправо.

Комбинации простых движений челюстей

Интересный ряд упражнений получается при комбинировании, в том числе несимметричном, простых движений челюстей. Выполнение таких упражнений особенно благоприятно для тренировки лица, на котором имеются асимметрии, перекосы, возникшие, например, из-за неравномерного развития жевательной мускулатуры.

Приведем пару примеров комбинированных упражнений:

Пример 1:

на счет «раз» — сместить нижнюю челюсть вправо;
на счет «два» — опустить вниз (разомкнуть);
на счет «три» — сомкнуть;
на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

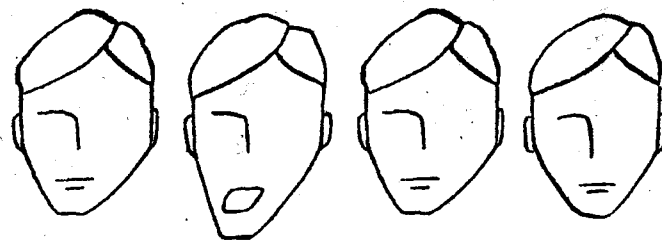


Рис. 36

Далее последовательно выполнять описанные движения в цикле.

Пример 2:

на счет «раз» — сместить нижнюю челюсть влево;
на счет «два» — разомкнуть;
на счет «три» — переместить вправо;
на счет «четыре» — сомкнуть.

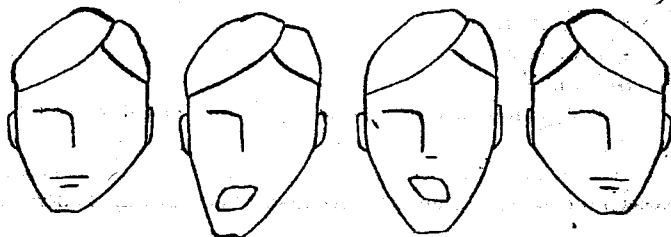


Рис. 37

Далее последовательно выполнять описанные движения в цикле.

ПОДВИЖНОСТЬ В ОБЛАСТИ РТА

Поверхность в области рта определяется как наличием мимической мускулатуры, так и более глубоко лежащими мышечными слоями, в частности мышцами внутренней полости рта и языка.

ТРЕНИРОВКА МИМИЧЕСКОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Тренинг мимической мускулатуры области рта включает в себя тренировку пучков мышц, которые, как говорилось в первой главе, предназначены для сжатия ротовой щели либо для ее расширения.

Для тренировки мимических мышц рта очень подходят упражнения-имитации. Имитировать можно произношение различных звуков или же определенные действия.

Звуковые имитации

Это упражнения, при которых движения губ имитируют произношение различных звуков.

Во-первых, это имитация произношения отдельных гласных звуков, а также различных сочетаний только гласных:

- звуки: О, А, У;
- слоги: А-у, У-а, А-о, О-а;
- сочетания трех гласных: А-о-У, А-у-О, О-у-А, О-а-У, У-а-О, У-о-А;

Во-вторых, это слоги (с разбивкой по нюансам артикуляции):

- О-м, б-О-м, к-О-м;
- х-О-у-п, м-О, х-О;
- м-А, п-А;
- м-У, м-Ю.

При выполнении звуковых имитаций значение имеют два фактора.

Фактор первый: на какой звук приходится акцент усилий.

Фактор второй: плавность или прерывистость произношения.

а) Акцент усилий.

Рассмотрим влияние первого фактора. Например, если в паре А-У ведущий звук У, то такое упражнение будет направлено преимущественно на тренировку мышц — сфинктеров рта. Разберем подробнее. Звук У ведущий. Имитируя его произношение, максимально напрягаем мышцы области рта. Следующий за ним звук а произносится расслабленно, то есть происходит чередование напряжения и расслабления с тренировкой функции сжатия: У-У-У-а...У-У-У-а...

Если в паре А-У ведущий звук А, то такое упражнение будет направлено преимущественно на тренировку мышц — расширителей ротовой щели, особенно мышц, оттягивающих нижнюю губу. Имитируем произношение звука А с напряжением, с сильной артикуляцией, звук у — расслабленно: А-А-А-у...А-А-А-у...

Возможен также третий вариант, когда все звуки произносятся одинаково напряженно. Это будет силовое упражнение, дающее хороший тренировочный эффект, но вызывающее достаточно быстрое утомление мышц.

б) Характер произношения.

Теперь обратимся ко второму фактору. Техника отдельного, прерывистого произношения позволяет добиться максимально возможной артикуляции, выполнять упражнение четко, прочувствовать, уловить мышечные ощущения при произношении каждого звука: А-У-А-У-А-... В этом случае все звуки произносятся достаточно напряженно.

Техника слитного, непрерывного произношения позволяет проработать каждую точку всех участвующих в движении мышц, гармонично развивая мышечный слой. Выполняют упражнение плавно, не разграничивая переход от одного звука к другому, сли-

вая окончание первого звука с началом произношения другого. Это выглядит как непрерывное звучание сливающихся вместе звуков: ауауауауа...

Имитации действий

Это упражнения, при которых губы выполняют движения, имитирующие какие-либо действия, например: свист, задувание свечи, поцелуй, удерживание трубочки и т. д. Примеры таких упражнений будут приведены в последующей части главы, которая называется «Описание упражнений».

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ПОЛОСТИ РТА И ЯЗЫКА

Упражнения для мышц внутренней полости рта и языка строятся на основе разнообразных движений, выполняемых языком, мышцами гортани, глотки в процессе пережевывания и проглатывания пищи, воспроизведения голоса и речи и в некоторых других случаях. Обширной естественной подвижностью обладает язык, поэтому данная группа упражнений основана на использовании навыков, имитирующих операции языка при выполнении вышеописанных действий. С примерами таких упражнений вы сможете познакомиться в следующей части главы «Описание упражнений».

ПОДВИЖНОСТЬ В ОБЛАСТИ ГЛАЗ

Подвижность в области глаз определяется, с одной стороны, наличием мимических мышц и, с другой — наличием глазодвигательной мускулатуры. Учитывая функциональную направленность этих двух групп мышц, выделим также две группы упражнений для тренировки мускулатуры в области глаз.

ТРЕНИРОВКА МИМИЧЕСКОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Основное предназначение мимических мышц области глаз — прикрывать глазное яблоко (функция смыкания) и открывать (функция размыкания). Внешне связанное выполнение обеих этих функций выглядит как моргание. Для тренировочных целей можно предложить следующие технические варианты.

Раздельное медленное моргание

Раздельное медленное моргание заключается в равномерном длительном закрывании-открывании глаз.

Техника выполнения: устремите взор прямо перед собой, не фиксируя какие-либо подробности видимой перспективы (для кого это затруднительно, выберите точку подальше от себя). Закройте глаза — счет «раз», откройте — счет «два». Так методически открывать и прикрывать веками глазное яблоко до чувства усталости в крутовой мышце глаза (ее признаком будет желание прикрыть глаза).

Легкое непрерывное моргание

Легкое непрерывное моргание — это ненапряженное, в быстром темпе открывание-закрывание глаз. Скорость — быстрее секундной стрелки. Такой скорости можно добиться, выполняя упражнение расслабленно. Продолжительность — от 30 секунд до 1 минуты и более, до произвольного снижения скорости.

Подтяжка нижнего века

В повседневной жизни нижнее веко принимает минимальное участие в функции прикрывания глаз, и очень часто именно в области нижнего века формируются сети морщин, образуются «мешки». Как же нам включить в работу нижнее веко? Видимо, надо ограничить функцию закрывания глаз со стороны верхнего века, задавая тем самым большую работу нижнему.

Это можно сделать следующим образом: опустить голову вперед, устремить взгляд вверх (закатить глаза). Теперь, удерживая голову в наклоне и, самое главное, не меняя направления взгляда, стремиться прикрыть глаза, подтягивая нижнее веко. Направление взгляда все время должно оставаться вверх!

Помимо рассмотренных возможностей, большое количество упражнений можно предложить, сочетая приемы с движениями глазодвигательных мышц, а также включая глаза в работу при выполнении других упражнений: поворотов, наклонов, движений челюстей, движений области рта. Такие примеры будут приведены при описании упражнений.

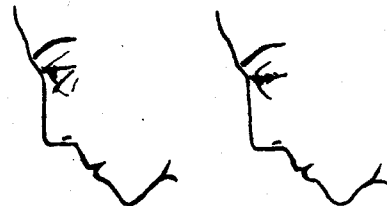


Рис. 38

ТРЕНИРОВКА ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

Казалось бы, на эту тему имеется богатейший материал, собранный офтальмологами. Однако разнообразные глазодвигательные гимнастики офтальмологического профиля ориентированы часто на тренировку зрительной, цилиарной, мышцы глаз. Я же уделю внимание тренировке именно функций разнонаправленных передвижений глазного яблока.

Глазодвигательные мышцы ослабевают от недостаточного их использования. Во-первых, из-за ограничения направлений движения и, во-вторых, из-за недостаточной амплитуды. Это два принципиально важных аспекта для построения системы тренировки глазодвигательного аппарата.

Тренировка малоиспользуемых направлений

В современной жизни человек утратил необходимость перемещать глаза во всех возможных направлениях. В результате снижается тонус одних мышечных пучков и чрезмерно загружаются другие, находящиеся в постоянной работе. Наш взгляд почти постоянно устремлен в книгу, или на телеэкран, или на собственные руки, выполняющие в данный момент какую-либо работу. Все это движения глаз вниз или прямо перед собой. Чтобы потренировать другие двигательные возможности глаз, представим мнимую близлежащую плоскость и построим схему возможного передвижения глаз в этой плоскости. Мнимая близлежащая плоскость является сечением поля зрения и будет представлять собой все точки очерченной фигуры — почти эллипса.

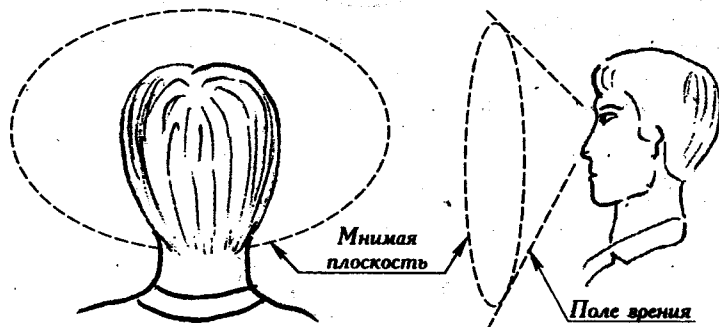


Рис. 39

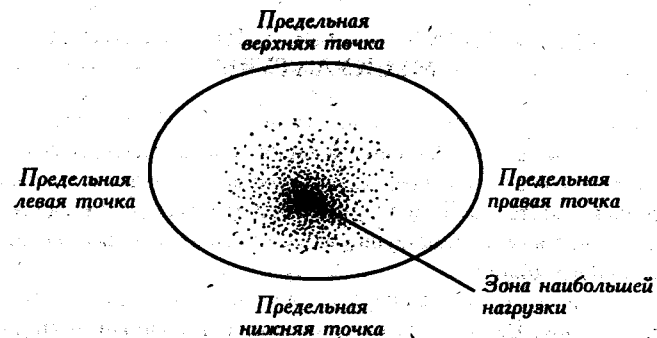


Рис. 40

Расширение амплитуды движения

Чтобы равномерно загружать глазодвигательные мышцы, очень важно тренировать движение взгляда до предельных точек. Выполняя такие упражнения, необязательно фиксировать взгляд на каких-либо деталях окружающей обстановки. Переместите ваше внимание, ваш мысленный взор на работу мышц глаза, на передвижение глазного яблока.

Для тренировочных целей построим схемы перемещения взгляда, покажем траектории движения.

а) Прямолинейные передвижения.

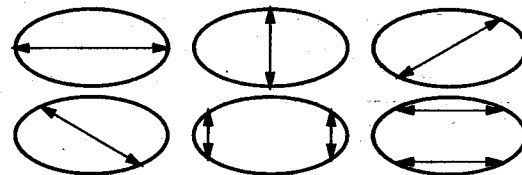


Рис. 41

б) Дугообразные передвижения.

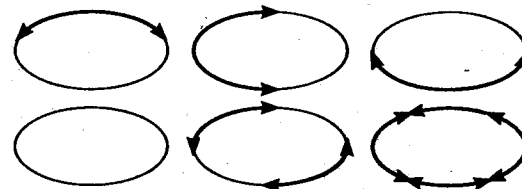


Рис. 42

в) Покрывающие передвижения.



Рис. 43

г) Передвижения с учетом перспективы зрения.

ОБЪЕДИНЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

При объединении методик, разработанных для различных мышечных групп, возникает интересная гамма упражнений. Основой для появления таких упражнений служит положение о взаимосвязи и взаимозависимости всего мышечного массива. При совместном выполнении отдельно разработанных движений, как правило, эффективность действия тренировки усиливается. Так, накладывая одно на другое, одновременно осуществляя действия, предназначенные для тренировки каких-либо отдельно взятых участков зоны головы, объединяя усилия различных мышечных пучков, получаем высокий суммарный эффект.

Объединять друг с другом можно упражнения практически для любых областей подвижности. В целях более подробного пояснения, приведем выборочно примеры с описанием некоторых из таких возможностей.

а) Объединение упражнений линии голова—шея—корпус с движениями челюстей.

Эффективность упражнений, направленных на тренировку жевательной мускулатуры, так и мышечного слоя нижней части лица и шеи, увеличивается, если упражнения объединяются. То есть движения челюстей выполняются в повороте, наклоне или при сдвиге головы в каком-либо направлении. Рассмотрим конкретный пример.

Пусть вы выбрали упражнение «смещение нижней челюсти влево-вправо». Действенность этого упражнения можно усилить, выполнив предварительно наклон головы вперед, то есть на счет «и» наклоняем голову вперед, на счет «раз-два-три-...» выполняем смещение нижней челюсти до упора влево и вправо. В заключение принимаем исходное положение.

б) Объединение упражнений мышц глаз и мимической мускулатуры рта.

Взаимосвязанность лицевой мускулатуры носит особый характер, определенный необходимостью совокупного действия при разнообразных эмоциональных состояниях и мимических выражениях. Поэтому можно с легкостью объединять упражнения, разработанные для различных групп мышц лица. В частности, хороший результат дает объединение упражнений мышц сфинктеров — расширителей ротовой щели и упражнений для мышц глаз. Приведем пример.

Если вы выбрали для мышц рта упражнение — имитацию произношения звуков А-У, то рекомендую подключить мускулатуру глаз следующим образом: на счет «раз» губы имитируют звук У-у, и одновременно устремляем взгляд вверх (закатить глаза); на счет «два» губы имитируют произношение звука А-а, взгляд остается направленным вверх. При утомлении мышц глаз следует сомкнуть веки, продолжая работать губами, и снова подключить глаза, когда они отдохнут.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Предлагаю вам еще раз взглянуть на расположение мышц области шеи (глава 1, «Экскурс в анатомию»). Обратите внимание, что все мышцы располагаются таким образом, что один конец мышцы закреплен на костях головы или на шейных позвонках, а другой — на костях области груди и спины. Таким образом, если мускулатура груди, спины, плеч, зоны подмышек развита, имеет хороший тонус, то она служит основанием, поддерживая и оттягивая (каждая мышца в свою сторону) костный каркас тела, обеспечивая тем самым необходимое натяжение. Отсюда сделаем вывод: следует уделять внимание тренировке и этих зон мышечного массива. Молодому лицу (и это проявление одной из граней единства организма) обязательно соответствует красивая осанка в целом, упругая грудь, крепкие спина и руки.

О МУЗЫКЕ ДВИЖЕНИЯ

Когда тренирующийся начинает впервые осваивать, разучивать упражнения, то возникают вопросы о скорости их выполнения, о длительности задержки в той или иной позе. То есть о темпе движения и составляющих частях упражнения, ведь и в самом деле

гимнастика — это музыка движения. Чтобы «слышать», чувствовать медлительный темп выполнения упражнения, иметь четкое представление о составных частях движения, введем понятия темпа и такта.

ПОНЯТИЕ ТЕМПА

Представьте себе, что вам предложили выполнить наклон головы вперед на два счета в среднем темпе. Счет «раз» — наклон вперед, счет «два» — исходное положение. У каждого занимающегося может получиться своя индивидуальная скорость выполнения: один успеет наклониться 10 раз, не задумываясь о правильности выполнения, тогда как другой старательно сделает всего 2 наклона, устраивая небольшой «перекур» после каждого счета. То есть возникает вопрос: что значит выполнить упражнение в среднем темпе? Или сформулируем по-другому: как быстро нужно считать?

У каждого человека есть свое внутреннее ощущение времени. Чтобы убедиться в этом, а заодно узнать свою скорость, проведите небольшой тест под названием «Индивидуальная минута».

Пусть нажатием кнопки стрелку секундомера и, не смотря на нее (закрыв глаза), отсчитывайте секунды до одной минуты, после чего остановите секундомер.

Ну, как? Насколько точно у вас развито чувство времени? Может быть, вы спешите и виной тому внутреннее напряжение? Или, наоборот, вы слишком медлительны и стоит чуть-чуть прибавить темпа в жизни?

Чтобы ответить на многочисленные вопросы о том, какая же скорость счета должна быть при выполнении упражнений, введем условное обозначение различных темпов выполнения упражнения.

Замедленный темп

Для пояснения понятия «скорость счета при замедленном темпе» примем, что на один счет отводится 2 секунды. Такой медленный темп используется при выполнении упражнений типа стретчинг, когда важна не скорость, а амплитуда движения.

Спокойный темп

В спокойном темпе предпочтительнее упражнения разучивать. Здесь принято соответствие: 2 секунды — два счета. То есть на каждую секунду приходится по одному счету.

Активный темп

В активном темпе выполняется большое количество упражнений. Здесь принято соответствие: 2 секунды — четыре счета. То есть за две секунды надо просчитать до четырех.

Ускоренный темп

Ускоренный темп употребляется значительно реже, особенно на первых порах занятий, его размер: 2 секунды — восемь счетов. То есть за 2 секунды надо успеть просчитать до восьми. Такой темп используется при выполнении упражнений на тренировку мимической мускулатуры глаз и при тренинге мышц языка.

Для удобства пользования представим эту информацию в виде таблицы.

Таблица 5

Темп	Условное время	За 2 секунды надо просчитать
замедленный	2 сек.	«раз»
спокойный	2 сек.	«раз-два»
активный	2 сек.	«раз-два-три-четыре»
ускоренный	2 сек.	«раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь-восемь»

Заканчивая обсуждение вопроса о скорости выполнения упражнений, о задаваемом темпе, подчеркну, кроме всего, сказанного выше, важность и необходимость контролировать свое самочувствие в ходе тренировки. Выбирайте приемлемый для вас темп выполнения упражнения.

ПОНЯТИЕ ТАКТА

Любое упражнение состоит из последовательно выполняемых движений, особенно когда речь идет о сложнокоординированных упражнениях. Чтобы лучше, четче представлять себе схему движений в упражнении, можно разбить его на части и подробно описать действия в каждой из частей. Такое разграничение во время счета я назвала делением на такты. Приведу пример.

Вводный такт — считаем: «раз-два» — наклонить голову вперед;

Основной такт — продолжаем счет: «три-четыре-пять-шесть» — тянуться подбородком вниз;

Заключительный такт — продолжаем счет: «семь-восемь» — медленно вернуться в исходное положение;

Промежуточный счет «и» — пауза, счет для связки повторов.

Кратко запишем:

В/т — «раз-два» — наклонить голову вперед;

О/т — «три-...-шесть» — тянуться подбородком вниз;

З/т — «семь-восемь» — медленно вернуться в исходное положение;

счет «и» — пауза, счет для связки повторов.

Такой схематичной записи я буду придерживаться в дальнейшем при описании упражнений. Когда приводится описание сложнокоординированных упражнений, основная часть может быть разбита на несколько тактов. В этом случае буду соответственно обозначать: 1. О/т, 2. О/т... Если упражнение носит циклический характер, тогда такты обозначаются просто порядковыми номерами: 1/т, 2/т, 3/т и т. д. Надеюсь, что такая форма записи окажется удобной в пользовании и легкой для восприятия читателей.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Для обеспечения поставленных целей в ходе тренировок потребуются упражнения различной тренировочной направленности. Так, при построении комплекса в первую очередь нужны упражнения достаточно простые по координации движений и вместе с тем отлично отрабатывающие двигательные навыки в области головы и шеи, развивающие упругость и силу мышц, обеспечивающие хорошую гибкость. Также существует потребность в упражнениях, поддерживающих необходимое расслабление, способность к растяжению мышечной ткани и связок и к релаксации. Кроме того, требуются упражнения, узконаправленные на тренировку отдельных групп мышц области лица, шеи. Учитывая все эти моменты, упражнения по некоторым признакам объединены в разделы. Так образованы четыре раздела:

Раздел А.

Включает упражнения вводного, активизирующего характера.

Раздел Б.

Это основной раздел, содержащий базовые развивающие упражнения.

Раздел С.

Составлен из разных групп упражнений специального назначения.

Раздел Д.

Объединил добавочные упражнения для гармоничного развития мышечного массива.

Для ясного восприятия материала упражнения в разделах разбиты на группы. Рассмотрим подробнее, что включается в содержание разделов.

В разделе А объединены вводные упражнения, достаточно простые с точки зрения координации движений и относительно легкие для выполнения. Здесь представлены две группы. В первой группе (А1) рассмотрены упражнения, связанные с подвижностью на линии голова—шея—корпус. То есть простые повороты, наклоны и сдвиги головы. Во вторую группу (А2) введены упражнения для тренировки мышц лица. Первоначальный комплекс можно построить, основываясь именно на упражнениях раздела А.

В самом объемном по количеству упражнений разделе Б представлены базовые развивающие упражнения, образующие 10 групп от Б1 до Б10. Базовые упражнения направлены на обработку устойчивых двигательных навыков, развивающих различные костно-мышечные группы области головы и шеи, гибкость скелетной основы, упругость и силу мышц. Когда вы освоитесь с вводными упражнениями, постройте свой основной тренировочный комплекс, опираясь в значительной степени на базовые развивающие упражнения, стараясь использовать в своих тренировках упражнения каждой из групп раздела Б.

В разделе С объединены специальные упражнения шести групп. В первых четырех группах (С1, С2, С3, С4) содержатся упражнения, направленные преимущественно на тренировку отдельных мышечных групп, особенно в области лица, с учетом их функционального признака. Присутствие упражнений двух следующих групп раздела С необходимо в любом тренировочном комплексе, хотя они и различны по тренировочной направленности. Так, в пятую группу раздела С вошли упражнения, направленные на растяжение-расслабление тренируемых мышц и связок, о чем уже упоминалось в предыдущем материале. Это упражнения типа стретчинг. В шестую группу раздела С собраны упражнения, позволяющие в течение короткого периода времени вызвать довольно сильный прилив крови в верхнюю часть тела, усиливая тем самым питание и регенерацию тканей.

Наконец, раздел Д составили упражнения, условно названные добавочными, так как они, казалось бы, не имеют непосредственного отношения к тренировке мышц лица. Там не менее, учитывая единство, тесную взаимосвязь всей скелетной мускулатуры, ее

переходный характер, стоит уделить внимание и упражнениям этого раздела, направленным на тренировку мышц области груди, подмышечной зоны, верхней части спины.

Обсудим еще один вопрос, прежде чем окунуться в стихию движения. Приступая к разучиванию упражнений, надо иметь в виду, что относительные размеры области головы меньше других зон тела человека. Если сравнить размах при движении туловища, а тем более рук или ног с размахом при движении, например, нижней челюсти, то очевидно, что надо использовать разные системы оценки амплитуды движения. Размах движения туловища, рук и ног определяется в сантиметрах и даже метрах, тогда как для оценки движения в области головы более приемлема миллиметровая шкала. Оценивать амплитуду движения здесь требуется с точностью до миллиметра! Это обусловлено еще и тем, что ширина морщины часто сопоставима с долями миллиметра. То есть будет иметь значение каждый «отыгранный» у гиподинамии штрих, каждый миллиметровый участок кожи. Такой подход ставит неперенное условие особой четкости выполнения упражнений, ведь стоит немного «смазать», недотянуть движение — и ослабляется эффективность действия тренировки. В связи с этим, разучивая упражнение, постарайтесь всякое движение выполнять с максимальной точностью, доводя его до предельно возможных точек; обращайте внимание на рекомендации, приводимые после каждого описания упражнений. И еще, отправляясь в путешествие по миру движений, сделайте своим девизом: «С точностью до миллиметра!» Итак, в путь.

Раздел А

В этот раздел включены упражнения вводного, **активизирующего** характера, призванные «разбудить спящие» мышцы и научить их работать. Упражнения составлены из простых по координации движений, которые довольно легко освоить. Они прекрасно подходят для выработки устойчивых двигательных навыков в области головы и шеи. Эти 16 упражнений следует разучить в первую очередь. Начальный комплекс также лучше сформировать из упражнений именно этого раздела и, в частности, обратиться вначале к упражнениям А1.1, А1.3, А1.5, А1.6, А1.8 и всем упражнениям группы А2. Составляя тренировочный комплекс, чередуйте упражнения группы А1 и группы А2. То есть, например, сделайте 20 наклонов к левому плечу, затем упражнение для круговой мышцы рта, после 20 наклонов к правому плечу, далее ритмичное опускание нижней челюсти и т. д.

Первоначально тренироваться лучше сидя, поставив перед собой зеркало. Когда с течением времени вы хорошо освоитесь, можно перейти к выполнению стоя, ноги на ширине плеч. А для начала примите исходное положение: сядьте на стуле, выпрямив позвоночник, старайтесь не опираться на спинку стула; ноги на ширине плеч, руки свободно вдоль туловища или на коленях, голова прямо, взгляд устремлен перед собой. Вы расслаблены и спокойны, ваше лицо безмятежно и остается таким в течение всего времени тренировки.

Группа А1. ПРОСТЫЕ ДВИЖЕНИЯ

А1.1 «Простой поворот»

В/т — «раз-два» — повернуть голову до упора влево;

О/т — «три-четыре-пять-шесть» — сохранять положение поворота;

З/т — «семь-восемь» — вернуться в исходное положение;

счет «и» — пауза, счет для связки повторов.

Рекомендации:

Упражнение выполняется в какую-либо одну сторону. То есть поворачивайте голову все время только влево (либо только вправо). Количество повторов выбирайте индивидуально. Рекомендуется сделать 20–30 поворотов в одном подходе и выполнить 2–4 подхода в каждую сторону за тренировку. Дыхание свободное, полноценное, без задержек. Темп счета при разучивании — спокойный, при выполнении — активный.

Выполняя поворот, старайтесь держать корпус ровно, без перекосов. Плечи опущены, и все тело без напряжения. В течение основного такта, на счете «три-...-шесть», сохраняйте положение поворота до упора, в постоянном стремлении увеличить амплитуду поворота. Многим важно будет для увеличения амплитуды поворота иметь направление прилагаемых усилий в движении. На рисунке отмечена плоскость, определяющая такое направление — в сторону и назад. Стремитесь настолько развернуть голову в сторону, чтобы срединная линия лица по возможности приближалась бы к указанному направлению.



Рис. 44

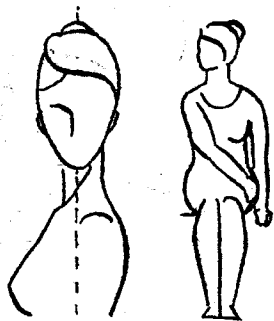


Рис. 45

В целом все упражнение должно быть выполнено четко и ритмично; фиксируйте точку положения головы в повороте и точку исходного положения. Для контроля, принимая исходное положение, задержите взгляд на 2—3 секунды перед собой, а поворачивая голову в сторону на счет «три-...-шесть», смотрите на какой-либо предмет, расположенный слева (либо справа) от вас. Следите за тем, чтобы в повороте подбородок не задирался вверх или не опускался к плечу, а также за тем, чтобы поворот получался без

отклонения верхней части головы в сторону наклона. Голова остается все время на вертикальной оси.

Если возникают сложности с удержанием корпуса ровно, без перекосов, то можно попробовать следующий прием. Делая повороты влево, возьмитесь левой же рукой за край столешницы или спинку впереди стоящего стула по возможности правее. Или же удерживайте левую руку, захватив бедро правой ноги. Когда вы достаточно хорошо освоите повороты, появится гибкость, широкая амплитуда и ясное восприятие выполняемых движений, тогда делайте повороты, просто оставляя руки свободно вдоль туловища или на коленях.

A1.2 «Повороты влево-вправо с фиксацией»

1. В/т — «раз» — повернуть голову до упора влево;
О/т — «два-...-пять» — пауза, сохранять положение поворота;
З/т — «шесть» — возвратиться в исходное положение;
счет «семь-восемь» — пауза, сохранять исходное положение;
2. В/т — «раз» — повернуть голову до упора вправо;
О/т — «два-...-пять» — пауза, сохранять положение поворота;
З/т — «шесть» — возвратиться в исходное положение;
счет «семь-восемь» — пауза, сохранять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь описанный цикл 20 раз за один подход и выполнить 2—3 подхода в течение тренировки. Темп счета — активный.

Выполняйте упражнения четко и размеренно, как механизм. Одна из целей данного упражнения — научиться фиксировать точку исходного положения, так как многие начинающие заниматься при выполнении упражнения на чередование последовательных поворотов влево-вправо часто «пролетают» точку исходного положения.

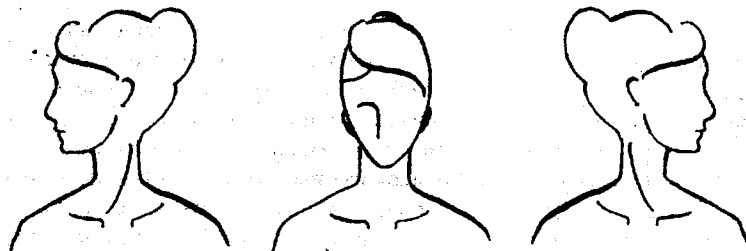


Рис. 46

ния. Также надо стараться довести голову во время поворота до упора, до отказа, до предельного положения. Фиксация предельных точек в поворотах и точки исходного положения важна для выработки точности движения и привычки работать с широкой амплитудой. В целях самоконтроля рекомендуется в момент фиксации переводить взгляд в сторону или перед собой соответственно, как это описано в предыдущем упражнении A1.1.

A1.3 «Простой наклон к плечу»

В/т — «раз-два» — наклонить голову к плечу;

О/т — «три-...-шесть» — пауза, сохранять положение поворота;

З/т — «шесть» — вернуться в исходное положение;

счет «семь-восемь» — пауза, счет для связки повторов.

Рекомендации:

Упражнение выполняется в какую-либо одну сторону. То есть наклоняя голову все время только к правому или только к левому плечу. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20—30 наклонов за один подход и выполнить 2—4 подхода в каждую сторону в течение тренировки. Темп счета — активный. Осуществляя наклон, старайтесь удерживать корпус ров-

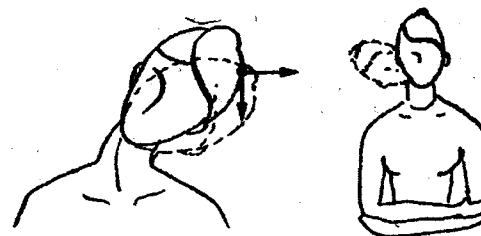


Рис. 47

но; линия плеч — на одном уровне, без перекосов; тело без напряжений. Следите за тем, чтобы в наклоне голова не разворачивалась бы лицом вверх или, наоборот, к полу, а также за тем, чтобы макушка головы была направлена точно в сторону.

Стремитесь в ходе тренировок увеличить глубину наклона, максимально приближая голову к линии плеча (но не приподнимая последнее), прилагая особые усилия в основном такте упражнения на счете «три-...-шесть» по направлению к округлости плеча. Обратите также внимание на направление противодействующей силы по удержанию плеч и корпуса в исходном положении. Здесь противоположное плечо, подтягивающееся вслед за движением головы несколько вверх, нужно удерживать небольшим усилием в первоначальном положении (появляется ощущение растягивания с этой стороны шеи). Кроме того, для удержания корпуса ровно можно воспользоваться приемом «замок». Обхватите левой рукой правую чуть выше локтя, а правой — левую и удерживайте в течение всего упражнения. Получается как бы замок — плечи руки образуют квадрат, в противодействии которого легче прочувствовать усилие наклона. Когда вы достаточно хорошо освоите наклоны, появится гибкость, широкая амплитуда и ясное восприятие выполняемых движений, тогда делайте наклоны просто, без захвата одной руки другой.

А1.4 «Наклон влево-вправо с фиксацией»

1. В/т — «раз» — наклонить голову к левому плечу;
О/т — «два-...-пять» — пауза, сохранять положение наклона;
З/т — «шесть» — возвратиться в исходное положение;
счет «семь-восемь» — пауза, сохранять исходное положение;
2. В/т — «раз» — наклонить голову к правому плечу;
О/т — «два-...-пять» — пауза, сохранять положение наклона;
З/т — «шесть» — возвратиться в исходное положение;
счет «семь-восемь» — пауза, сохранять исходное положение.

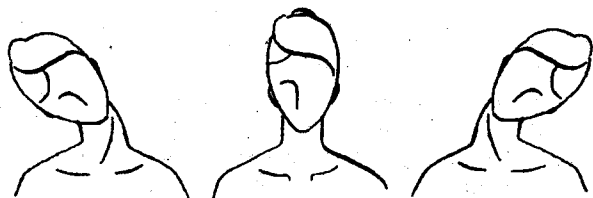


Рис. 48

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 20 раз в одном подходе и выполнить 2—3 подхода за тренировку. Темп счета — активный.

Выполняйте упражнение четко и размеренно. Важно научиться фиксировать момент — позу исходного положения, а также выполнять наклон до предельно возможной точки. Такая фиксация предельных точек в наклонах и точки исходного положения необходима для выработки точности движения и навыка работы с постоянно хорошей амплитудой. Для самоконтроля рекомендуется в момент фиксации исходного положения переводить взгляд на какой-либо предмет, расположенный прямо перед собой, или на свое отражение в зеркале, рассматривая зону лба.

А1.5 «Простой наклон вперед»

В/т — «раз» — наклонить голову вперед, стремясь коснуться груди;

О/т — «три-...-шесть» — пауза, сохранять положение наклона;

З/т — «семь-восемь» — вернуться в исходное положение;

счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20—30 наклонов в одном подходе и выполнить 3—4 подхода за тренировку. Темп счета — активный. Осуществляя наклон, старайтесь не сгибать спину, не сутулить плечи; удерживайте корпус ровно и в относительной неподвижности; тело без напряжения. Следите за тем, чтобы ваше лицо оставалось спокойным и на нем не отражалось бы эмоциональное напряжение (сморщенный лоб, крепко сжатые зубы, напряженно сведенные губы и т. п.). Вместе с тем не следует приоткрывать рот, стремясь коснуться подбородком груди. Рот все время закрыт, челюсти сомкнуты. Направление усилий и зона наибольшего напряжения обозначены на рис. 49. То есть должно ощущаться стремление настолько согнуть шею, чтобы появилась возможность упереться подбородком в грудь. Это упражнение особенно актуально, если имеются горизонтальные морщины лба, оплывшие щеки, двойной подбородок и отсутствует уверенная красивая посадка головы. Делайте это упражнение как можно чаще для коррекции таких недостатков.

В целом все движение должно осуществляться четко, ритмично. Мысленно фиксируй-



Рис. 49

те момент наклона и позу исходного положения; для контроля, принимая исходное положение, переведите взгляд прямо перед собой. Для тех, кому важно соотносить движение с определенной схемой дыхания, можно предложить в момент исходного положения делать спокойный вдох, а наклоня голову, на счет «три-....-шесть», — постепенный выдох.

A1.6 «Простой наклон назад»

В/т — «раз-два» — наклоня голову, устремить лицо вверх;
О/т — «три-....-шесть» — сохранять положение поворота;
З/т — «семь-восемь» — вернуться в исходное положение;
счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20–30 наклонов в одном подходе и выполнить 2–3 подхода за тренировку. Темп счета при разучивании — спокойный, при выполнении — активный. Выполняйте наклон



Рис. 50

головы назад (иногда его еще называют «разгибание шеи») без напряжения; не нужно прогибаться в грудном отделе позвоночника в момент наклона; расслабьтесь, держите корпус ровно, плечи опущены и расправлены.

Наклон ощущается как свободное, раскованное движение. Наибольшее усилие принимайте в основном такте упражнения, на счет «три-....-шесть», направляя подбородок вверх. Следите за тем, чтобы в этот момент ваше лицо оставалось спокойным, лоб разглажен, без морщин. Мысленно фиксируйте

каждый раз момент наклона и точку исходного положения. Для контроля, принимая исходное положение, переводите взгляд прямо перед собой, а поднимая лицо вверх, посмотрите в потолок.

A1.7 «Наклон вперед-назад с фиксацией»

1. В/т — «раз» — наклонить голову вперед;
О/т — «два-....-пять» — пауза, сохранять положение наклона;
З/т — «шесть» — возвратиться в исходное положение;
счет «семь-восемь» — пауза, сохранять исходное положение;
2. В/т — «раз» — наклонить голову назад;
О/т — «два-....-пять» — пауза, сохранять положение наклона;
З/т — «шесть» — возвратиться в исходное положение;
счет «семь-восемь» — пауза, сохранять исходное положение.

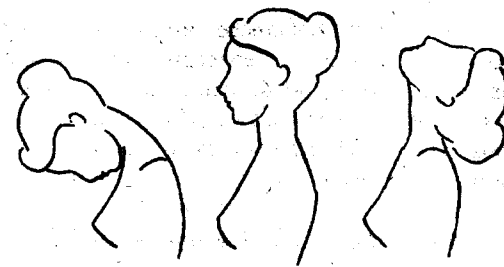


Рис. 51

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 20 раз в одном подходе и выполнить пару подходов за тренировку. Темп счета при разучивании — спокойный, при выполнении — активный. Делайте упражнение четко и размеренно.

Важно научиться фиксировать момент — позу исходного положения, а также выполнять наклон до предельно возможных точек: при наклоне вперед — до упора в грудь и при разгибании шеи — устремляя подбородок максимально вверх. Такая концентрация внимания на предельных точках в наклонах и точке исходного положения необходима для выработки точности движения и широкой амплитуды. Для самоконтроля рекомендуется в момент фиксации исходного положения переводить взгляд перед собой, а разгибая шею, устремлять его в потолок.

A1.8 «Сдвиг головы вперед»

1/т — «раз-два» — сдвинуть голову вперед;
2/т — «три-четыре» — вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить цикл 20–30 раз за один подход и выполнить 2–3 подхода в течение тренировки. Темп счета — активный. Выполняя сдвиг головы, удерживайте спину ровно, корпус зафиксирован на одном месте. Первое время мысленно отмечайте точку максимального сдвига головы вперед и позу исходного положения.

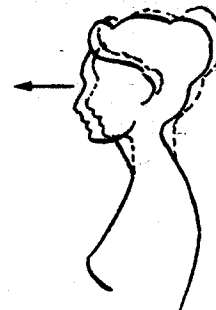


Рис. 52

Группа А2. ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА

А2.1 «Смещение нижней челюсти в сторону»

1/т — «раз-два» — сместить нижнюю челюсть вправо;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 50–80 смещений за один подход и выполнить 3–4 подхода за тренировку. Темп счета — активный. При выполнении упражнения губы остаются сомкнуты, рот закрыт. Если вы выполняете вариант упражнения на непрерывное чередование смещения нижней челюсти влево-вправо, стремитесь в ходе тренировок увеличить амплитуду смещения нижней челюсти в сторону. Особо обращайтесь внимание на амплитуду движения. Чтобы получить сравнительно быстрый и успешный результат от тренировки, доведите количество повторений в одном подходе до максимально возможного для вас: когда ощущается легкое утомление, приятная усталость в тренируемой группе мышц. (Пусть это будет 150 или 200 повторений, так как жевательная мускулатура от природы приспособлена к длительному режиму нагрузок.)

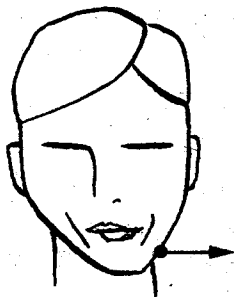


Рис. 53

Упражнение можно выполнять:

- смещая нижнюю челюсть только вправо;
- смещая нижнюю челюсть только влево;
- непрерывно чередуя смещение влево и вправо.

А2.2 «Смещение нижней челюсти вперед»

1/т — «раз-два» — сместить нижнюю челюсть вперед;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить 40–60 раз в одном подходе и выполнить 2–3 подхода за тренировку. Темп счета — активный. В течение всего времени выполнения упражнения губы остаются сомкнутыми, рот закрыт. Стремитесь в ходе тренировок увеличить амплитуду смещения нижней челюсти и довести количество повторений до максимально возможного для вас.

Вниманию тех, у кого контур угла нижней челюсти имеет выраженный характер! Данное упражнение развивает нижнюю часть жевательной мускулатуры, в связи с этим количество повторений для вас может быть уменьшено до 30–40 раз. Отдайте предпочтение предыдущему упражнению на смещение нижней челюсти в сторону — А2.1.

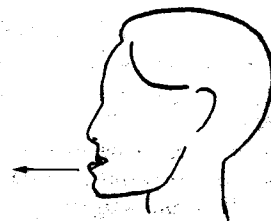


Рис. 54

А2.3 «Упражнение для круговой мышцы рта»

1/т — «раз-два» — опуская нижнюю челюсть, округлить губы, как бы произнося звук О-о;

2/т — «три-четыре» — подтягивая нижнюю челюсть и смыкая губы, принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить 40–60 раз в одном подходе и сделать 2–3 подхода за тренировку. Темп счета — активный. Стремитесь выполнять данное упражнение с максимально возможной артикуляцией; прочувствуйте, что в момент «звучания» звука О вы предприняли предельно возможное усилие. При этом обращайте внимание на свое отражение в зеркале: прочие мышцы лица должны оставаться в относительном покое. Следите за тем, чтобы в области лба не появились морщины от напряжения и усилий; кожа лба, вокруг глаз остается гладкой, вы безмятежны в этот миг.

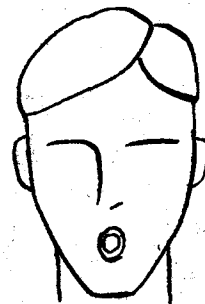


Рис. 55

А2.4 «Ритмичное опускание нижней челюсти»

1/т — «раз» — опустить нижнюю челюсть, самопроизвольно размыкая губы;

2/т — «два» — подтянуть нижнюю челюсть в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 20–40 раз и сделать 2–3 подхода за тренировку. Темп счета — активный. В ходе выполнения упражнения лицо остается совершенно спокойным, без всякого напряжения. В связи с тем что

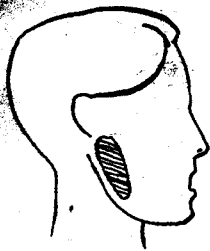


Рис. 56

это упражнение предназначено для развития жевательной мускулатуры (а не для круговой мышцы рта), приоткрывая рот, следите за тем, чтобы линия губ не растягивалась излишне, не кривилась бы; концентрируйте ваше внимание на височно-нижнечелюстном суставе, как бы всматриваясь внутренним взглядом в работу мышц, окружающих этот парный сустав, стараясь ритмично, с хорошей амплитудой проработать все эти мышцы.

A2.5 «Поднебесный взгляд»

В/т — «раз» — закатить глаза вверх;

О/т — «два...-восемь, раз...» — сохранить направление взгляда вверх;

З/т — «и» — расслабляя веки, закрыть глаза.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Закрывая глаза, отдохните несколько секунд. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 4–6 раз за один подход. Это упражнение хорошо выполнять многократно в течение дня. Темп счета — активный.



Рис. 57

Проследите за тем, чтобы ваша голова оставалась все время в исходном положении, работают только глаза. У некоторых занимающихся одновременно со взглядом вверх начинает подниматься подбородок — это ошибка.

Лучше, наоборот, слегка опустить голову вниз.

Данное упражнение особенно рекомендуется тем, у кого выражены морщины нижнего века.

A2.6 «Валет бровей»

1/т — «раз» — приподнять брови;

2/т — «два» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Упражнение можно выполнять длительно — до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20–30 движений в одном подходе и осуществить 2–3 подхода за тренировку. Это упражнение также можно выполнять многократно в течение дня. Темп счета — активный.



Рис. 58

Приподнимая брови, можно варьировать направление взгляда. Проверьте, какой вариант предпочтительнее для вас: направление взгляда прямо перед собой, взгляд вниз, взгляд вверх. Выполняя это упражнение, удерживайте голову ровно или даже чуть припустите подбородок вниз. При достаточной тренированности ощущается и визуально наблюдается со стороны движение всего сухожильного шлема головы.

Данное упражнение особо актуально для тех, у кого имеются вертикальные складки и морщины на переносице или «гусиные лапки» во внешних уголках глаз.

A2.7 «Распахнутый взгляд»

В/т — «раз» — широко раскрыть глаза («выкатить из орбит»);

О/т — «два...-восемь, раз...» — сохранить положение распахнутого взгляда;

З/т — «и» — прикрыть глаза.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Закрывая глаза, отдохните несколько секунд. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить упражнение 10 раз за один подход. Это упражнение хорошо выполнять многократно в течение дня. Темп счета — активный. Направление взгляда во время выполнения упражнения не обозначено, взгляд направлен «в никуда».



Рис. 59

A2.8 «Раздельное моргание»

1/т — «раз-два» — открыть глаза;

2/т — «три-четыре» — расслабляя веки, прикрыть глаза.

Рекомендации:

Упражнение можно выполнять длительно — до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20–30 дви-



Рис. 60

жений в одном подходе и осуществить 2—3 подхода за тренировку. Темп счета — активный. Выполнять упражнение надо размеренно и ритмично. Представьте себе, что ваши глаза на время превратились в механизмы и работают как глаза заводной куклы. Это упражнение можно выполнять многократно в течение дня.

Раздел Б

В этот раздел включены базовые развивающие упражнения, основанные на простых по координации движениях, их сочетаниях и комбинировании. Назначение базовых упражнений — отработка двигательных навыков и всестороннее развитие мышц шеи, головы и группы жевательных мышц лица, повышение их тонуса; создание рельефа подбородочной, околоушно-жевательной, щечной областей лица, а также шеи, прилежащих областей груди, спины. В результате выполнения упражнений раздела Б разглаживаются носогубные складки, морщины лба и внешних углов глаз, складочки и морщинки вокруг ушных раковин, а также морщины шеи, исчезает двойной подбородок. Базовые упражнения должны стать основой любого тренировочного комплекса и составлять более половины всех упражнений, используемых в ежедневной тренировке.

Исходное положение для большинства упражнений то же, что описано в разделе А. То есть сидя прямо на стуле. Вместе с тем в данном разделе встречаются упражнения, исполняемые в положении лежа или стоя, что всегда особо оговаривается.

Наклоны

Наклоны головы в разные стороны очень хорошо развивают разнонаправленную гибкость шейного отдела позвоночника, формируют рельеф подбородочной, щечной, околоушно-жевательной областей лица, а также шеи; разглаживаются морщины лба, возле ушных раковин, на подбородке; подтягиваются оплывшие щеки, улучшается осанка.

Группа Б1. НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Наклоны вперед, или, как их еще называют, сгибание шеи, прекрасно подходят тем, кто желает избавиться от двойного подбородка, оплывших щек, а также устранить горизонтальные морщины на лбу и задней поверхности шеи.

Б1.1 «Наклон-кивок»

- 1/т — «раз-два» — короткий наклон-кивок головы вперед;
2/т — «три-четыре» — вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется сделать 20—30 наклонов за один подход, в течение тренировки можно осуществить 2—3 подхода. Темп счета — активный. Наклон-кивок выполняется так, чтобы подбородок приближался (и даже прижимался) к шее чуть выше яремной впадины.

Во время выполнения упражнения удерживайте корпус ровно, плечи расправлены и опущены. Расслабьтесь, лицо спокойно, без напряжения. Для лучшего понимания техники упражнения попробуйте зажать и удерживать головой лист бумаги под подбородком. Когда приступите к выполнению, делайте упражнение энергично и четко. Принимая исходное положение на счете «три-четыре», переводите взгляд на какой-либо предмет перед вами или на свое отражение в зеркале.



Рис. 61

Б1.2 «Скрученный наклон»

В/т — «и» — слегка наклонить голову вперед;

1. О/т — «раз-...-восемь» — продолжить движение головы вниз, склоняя ее как можно ниже, опуская одновременно плечи и округляя спину;
2. О/т — «раз-...-восемь» — стремиться максимально скрутить шею;
3/т — «раз-...-восемь» — медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл



Рис. 62

4—6 раз в одном подходе и сделать 2—3 подхода за тренировку. Темп счета — спокойный или замедленный. Не спешите, это упражнение выполняется плавно, с нарастанием усилий от вводного такта ко второму основному такту. Прочувствуйте стремление сжаться, свернуться, скрутить плечи и голову к центру груди. Для увеличения эффекта на втором основном такте можно вывести вперед локти присогнутых рук.

Б1.3 «Наклон-захват»

1/т — «раз-два» — описать подбородком дугу, как бы захватывая что-то впереди себя;

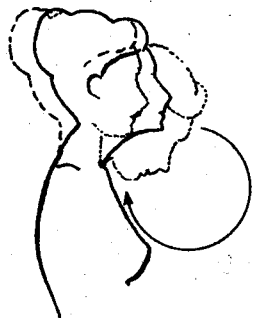


Рис. 63

2/т — «три-четыре» — продолжить плавное движение до исходного положения головы.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить 12—20 раз в одном подходе и сделать 2—3 подхода за тренировку. Темп счета — спокойный или активный. Удерживайте корпус ровно, плечи расправлены и опущены. Старайтесь выполнить упражнение с максимальной амплитудой. Следите за тем, чтобы лицо оставалось спокойным, без признаков напряжения.

Для лучшего понимания наклона-захвата представьте себе, что вы описываете подбородком овал перед собой, плавно перемещая голову по траектории, напоминающей движение ковша экскаватора, зачерпывающего землю.

Б1.4 «Наклон-лестница вперед»

Это наклон в три приема. Начать с самого короткого наклона, когда подбородок касается шеи чуть выше яремной впадины, и завершить движение самым глубоким наклоном вперед.

В/т — «и» — свободный вдох;

медленно выдыхая:

1. О/т — «раз» — слегка наклонить голову вперед;
2. О/т — «два» — не разгибаясь, выполнить второй наклон, опуская голову несколько ниже;
3. О/т — «три» — наклонить голову еще ниже;
4. О/т — «четыре» — выполнить самый глубокий наклон вперед, стремясь подбородком по направлению к полу;

3/т — «пять...-восемь» — проскользнуть подбородком вдоль груди вверх, возвращаясь в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 4—6 раз за один подход и сделать 2—3 подхода в течение тренировки. Темп счета — спокойный. Старайтесь не сгибать корпус, удерживайте плечи ровно. Фиксируйте моменты окончания каждого из четырех последовательных наклонов, как бы спускаясь по лестнице-груди подбородком вниз.



Рис. 64

Б1.5 «Наклон-волна вперед»

1/т — «раз-два» — опуская голову вниз, прочертить подбородком вдоль шеи и вывести его вперед;

2/т — «три-четыре» — возвращаясь в исходное положение, прочертить подбородком дугу вверх.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 6—8 раз в одном подходе и сделать 2—3 подхода за тренировку. Темп счета — спокойный. Удерживайте корпус ровно, плечи расправлены и опущены. Делайте упражнение с максимальной амплитудой, без спешки, плавно и размеренно.



Рис. 65

Б1.6 «Наклон-утюжка»

В/т — «и» — свободный вдох;

выдыхая:

О/т — «раз...-четыре» — наклонить слегка голову вперед и продолжить непрерывное движение-скольжение подбородком вниз по шее и груди до предельной нижней точки;

3/т — «пять...-восемь» — возвратиться в исходное положение, в той же скользящей манере поднимая голову вверх.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить упражнение 6—8 раз за один подход и сделать 2—3



Рис. 66

подхода. Темп счета — спокойный. Не спешите, старайтесь не сгибать корпус, делайте упражнение старательно, будто сами на себе разуживаете галстук подбородком-утожкой; рот при этом закрыт, челюсти сомкнуты. Следите за тем, чтобы на лице не отразилось напряжение в виде сжатых челюстей, сморщенного лба; лицо расслаблено, спокойно.

Б1.7 «Наклоны в наклоне»

В/т — «и» — наклонить голову вперед;

1. О/т — «раз» — сохраняя наклон, подвесьте подбородок к груди;

2. О/т — «два» — сохраняя наклон, отвести подбородок от груди;

счет «три....-восемь, раз....» — продолжить движения типа «маятник», то приближая, то удаляя подбородок от груди;

3/т — «и» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Основные такты упражнения можно делать длительно, до субъективного ощущения усталости (счет не ограничен). Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить упражнение 6—8 раз за один подход и сделать 2—3 подхода. Темп счета — спокойный. Старайтесь держать спину прямо, плечи опустите. Выполняйте движения ритмично, с усилием подводя подбородок к груди, а также стремясь увеличить амплитуду маятникового движения в момент удаления подбородка от груди.



Рис. 67

Б1.8 «Наклоны вперед с нагрузкой»

В/т — «и» — наклонить голову вперед;

1. О/т — «раз» — стараться увеличить глубину наклона, надавливая руками на голову;

2. О/т — «два» — ослабить давление;

счет «три....-восемь, раз....» — продолжить чередование усилий давления и расслабления;

3/т — «раз....-восемь» — медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 4—6 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Дер-

житесь прямо, не сгибайте спину. Выполняйте упражнение не торопясь, медленно и спокойно. Ослабляя давление, делайте вдох, во время давления — медленный выдох.

Варианты:

Б1.8.2 — в основных тактах упражнения, начиная со счета «раз», пытаться поднять голову в исходное положение и противодействовать этому усилием рук, также чередуя усилия и расслабления.

Б1.8.3 — выполняя давление руками, для усиления свести локти к лицу, затем выпрямиться и прогнуться назад, разводя локти в стороны. Этот вариант выполняется в замедленном темпе.



Рис. 68

Б1.9 «Сгибание шеи лежа»

Выполняется лежа на твердой горизонтальной поверхности, руки — вдоль туловища.

1/т — «раз-два» — сгибая шею, приподнять голову, приближая подбородок к груди;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение, опуская голову.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 16—20 раз в одном подходе и сделать пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный.

Варианты:

Б1.9.2 — подложить под лопатки довольно твердую подушку, усиливая тем самым нагрузку.

Б1.9.3 — пододвинуться на край кушетки, свесив голову вниз, достигая тем самым максимально возможной нагрузки на мышцы шеи и головы.

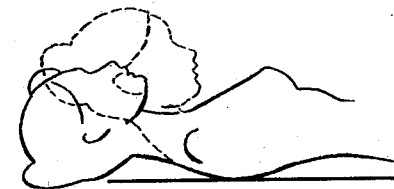


Рис. 69

Б1.10 «Наклон вперед стоя у стены»

Встать прямо возле стены, ощущая ее спиной, ноги на ширине плеч, ладони рук прижаты к стене.

1/т — «раз-два» — наклонить голову вперед;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 16–20 раз в одном подходе и сделать пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный.

Держитесь прямо, не сгибайте спину, все время опираясь на стену. Выполняйте упражнение не торопясь, медленно и спокойно, стараясь максимально наклонить голову к груди.

Группа Б2. НАКЛОНЫ НАЗАД

Наклоны назад (еще их называют «разгибание шеи») — это и отличное средство в поддержании ровной осанки, и прекрасный тренинг для мускулатуры области шеи, головы и лица, в частности. Наклоны назад позволяют достигнуть таких тренировочных эффектов, как устранение двойного подбородка, морщин шеи, разглаживание носогубных складок, морщин в области ушных раковин.

Б2.1 «Наклон-вырок»

В/т — «и» — чуть приопустить голову;

1. О/т — «раз....четыре» — вытягивая шею и сдвигая голову вперед, устремить лицо по направлению вперед-вверх;



Рис. 70

2. О/т — «пять....восемь» — продолжая движение, изменить направление, переводя голову в наклон назад;

З/т — «раз....восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 16–20 раз в одном подходе и выполнить пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный.

Выполняя первый такт упражнения, следите за тем, чтобы область лба оставалась без напряжения, гладкой и без морщин. Во втором такте доводите движение до предельного положения наклона, при этом рот закрыт, челюсти сомкнуты.

Б2.2 «Наклон-сон»

Завести руки за спинку стула.

В/т — «раз....восемь» — медленно перевести голову в глубокий свободный наклон назад;

О/т — «раз....восемь, раз...» — произвольно-расслабленно покачать головой вверх-вниз;

З/т — «раз....восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям (счет не ограничен). Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 4–6 раз в одном подходе и выполнить пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный или замедленный.

Само название наклона сигнализирует о том, что во время основного такта упражнения надо постараться достичь максимальной расслабленности спящего, позволить голове склониться как можно ниже назад под своей тяжестью.

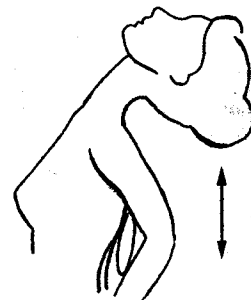


Рис. 71

Б2.3 «Наклон назад с замахом»

В/т — «и» — податься корпусом вперед, припуская голову вниз;

О/т — «раз....четыре» — стремительно разогнуть шею, доводя наклон назад до максимального;

З/т — «пять....восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте по самочувствию. Рекомендуется сделать 16–20 наклонов в одном подходе и выполнить пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный или активный. Во время наклона держите спину ровно, вся амплитуда движения — за счет прогиба в шейном отделе позвоночника.

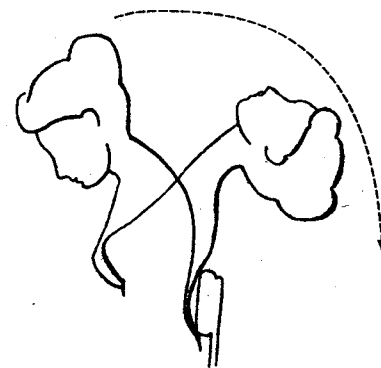


Рис. 72

Б2.4 «Наклон назад прогнувшись»

В/т — «и» — поднять лицо вверх;

О/т — «раз....-восемь» — на выдохе продолжить плавный наклон головы назад, сводя лопатки и прогибаясь в грудном отделе позвоночника;

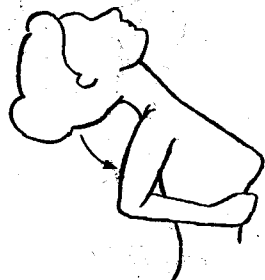


Рис. 73

З/т — «раз....-восемь» — плавно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 4–6 раз в одном подходе и выполнить пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный.

Не спешите, это упражнение выполняется медленно, плавно, с хорошей амплитудой. Задерживайтесь на несколько секунд в каждой конечной точке движения. Лицо полностью расслаблено. Выполняя упражнение, старайтесь не прогибаться в пояснице, а все усилия направьте на прогиб в грудном и шейном отделах позвоночника.

Б2.5 «Наклон назад с нагрузкой»

Пальцы рук соединить в замок и положить за голову на затылок.

В/т — «и» — поднять лицо вверх;

1. О/т — «раз» — стремиться увеличить глубину наклона назад и одновременно противодействовать этому стремлению усилием рук;



Рис. 74

2. О/т — «два» — прекратить сопротивление, расслабиться;

счет «три....-восемь, раз...» — продолжить чередование усилий и расслаблений;

З/т — «раз....-восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Два основных такта упражнения можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям (счет не ограничен). Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 4–6 раз в одном подходе. Темп счета — спокойный.

Б2.6 «Наклон назад, скрестив руки»

Ладони положить на плечи, скрестив руки перед собой.

1/т — «раз....-четыре» — поднять руки, устремляя локти вверх, и одновременно отклонить голову назад;

2/т — «пять....-восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 16–20 движений в одном подходе и осуществить 2–3 подхода за тренировку. Темп счета — спокойный. Поменять переплетение рук.

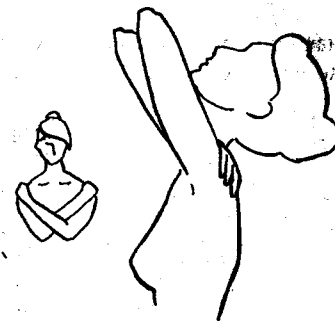


Рис. 75

Б2.7 «Разгибание шеи лежа»

Лечь лицом вниз, опираясь лбом на тыльные стороны ладоней, сложенных одна на другую.

1/т — «раз-два» — разгибая шею, поднять голову;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — по самочувствию, рекомендуется сделать 16–20 разгибаний шеи в одном подходе и осуществить пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный. Выполняя упражнение, обращайте особое внимание на то, чтобы лицо оставалось без напряжения, лоб разглажен.

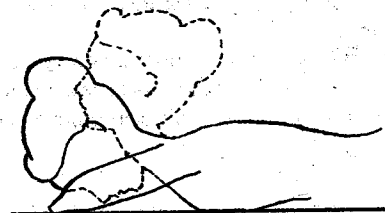


Рис. 76

Б2.8 «Разгибание шеи стоя, наклонившись вперед»

Стоя ноги на ширине плеч. Кисти рук расположить на поясе и наклонить корпус вперед под углом около 90 градусов. Сохранять это положение в течение всего времени выполнения упражнения.

1/т — «раз-два» — поднять голову, разгибая шею;

2/т — «три-четыре» — опустить голову в первоначальное положение.

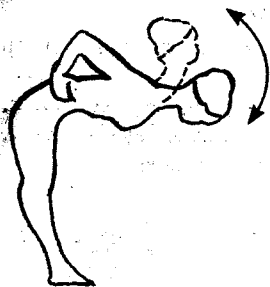


Рис. 77

Группа Б3. НАКЛОНЫ К ПЛЕЧУ

Наклоны к плечу очень хорошо развивают гибкость в позвонках шеи, улучшают подвижность в черепно-позвоночном суставе, формируют боковую линию овала лица, очертания линии плеч, прорабатывают щечную и подбородочную зоны.

В описании упражнений иногда приводится, а иногда нет сторона наклона. Вы можете использовать все упражнения, выполняя наклоны как в левую, так и в правую сторону.

Б3.1 «Короткий наклон к плечу»

В/т — «и» — слегка наклонить голову к плечу;

О/т — «раз-...-шесть» — сохранить положение наклона, стараясь уменьшить угол в сгибе шеи и головы;

З/т — «семь-восемь» — вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 20–30 наклонов в одном подходе и сделать в течение тренировки по два подхода для каждой стороны. Темп счета — спокойный. Отличие данного наклона от простого, который вы разучили в разделе А, в том, что усилие направлено не диагонально к округлости плеча, а вниз. На рисунке обозначена точка напряжения и направление усилий. Такой вариант выполнения наклона позволяет сильнее разработать соединение в атланто-затылочном суставе, сделать его более подвижным, а также дать нагрузку мышечно-му слою щечных зон.



Рис. 78

Б3.2 «Наклон-гармошка»

1/т — «раз-два» — наклонить голову, одновременно приподнять плечо до взаимного касания плеча и уха;

2/т — «три-четыре» — возвращаясь в исходное положение, продолжить движение головы в сторону, противоположную наклону, растягивая линию: плечо — боковая поверхность шеи.



Рис. 79

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 12–20 раз для каждой стороны в одном подходе и сделать по паре подходов для каждой стороны за тренировку. Темп счета — спокойный. Это упражнение очень хорошо прорабатывает боковую поверхность шеи.

Стремитесь к наибольшей амплитуде движения на счете «четыре». Работавшее плечо в этот момент с усилием оттягиваем вниз.

Б3.3 «Глубокий наклон к плечу»

В/т — «и» — наклонить голову к левому плечу;

1. О/т — «раз-...-четыре» — тянуться макушкой головы в левую сторону;

2. О/т — «пять-...-восемь» — потянуться головой в противоположную сторону;

З/т — «раз-...-четыре» — вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 8–12 раз в одном подходе на каждую сторону и сделать по 2–3 подхода за тренировку. Темп счета — спокойный. Расслабьтесь, выполняйте упражнение плавно, с хорошей амплитудой.

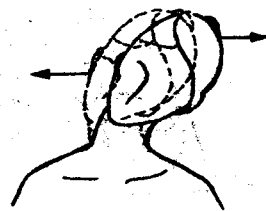


Рис. 80

Б3.4 «Наклон-лесенка к плечу»

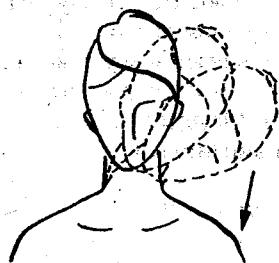


Рис. 81

В/т — «раз» — слегка наклонить голову к плечу;

1. О/т — «два» — увеличить глубину наклона;

2. О/т — «три-четыре» — довести наклон до максимально возможного;

3/т — «пять-...-восемь» — медленно вернуться в исходное положение;

счет «и» — пауза, счет для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 6–8 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Старайтесь не сгибать корпус, как бы двигаясь по точкам.

Б3.5 «Наклон к плечу с замахом»

В/т — «и» — слегка отклонить голову и корпус влево;

О/т — «раз-...-восемь» — глубокий наклон к правому плечу вместе с корпусом;

3/т — «раз-...-восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 12–20 раз в одну сторону за один подход и выполнить по 2 подхода для каждой стороны в течение тренировки. Темп счета — спокойный. Упражнение осуществляется без напряжения, с максимально возможной амплитудой. В основном такте, используя силу замаха, постарайтесь достигать предельного положения головы в наклоне.

Упражнение можно выполнять:

— с глубоким наклоном к правому плечу;

— с глубоким наклоном к левому плечу;

— чередуя глубокие наклоны к левому и правому плечу при обязательной фиксации исходного положения.

Б3.6 «Наклон-прибой»

В/т — «и» — слегка отклонить голову влево;

1. О/т — «раз-...-четыре» — глубокий наклон к правому плечу;

2. О/т — «пять-...-восемь» — проскользнуть правым ухом по линии правого плеча, подаваясь при этом корпусом несколько влево;

3/т — «раз-...-четыре» — принять вертикальное положение, голова прямо.

Рекомендации:

Количество повторений — по самочувствию. Рекомендуется сделать 12–20 наклонов к каждому плечу в одном подходе. Темп счета — спокойный. Динамика наклона напоминает волну прибоя, накатывающую сверху на берег (округлость плеча) и ускользающую снова в море (в исходное положение). Осуществляйте движение без напряжения, плавно, с хорошей амплитудой.

Б3.7 «Наклон к плечу с нагрузкой»

Пальцы рук соединить в замок и положить на височную область.

В/т — «и» — наклонить голову к плечу;

1. О/т — «раз» — увеличить амплитуду наклона, надавливая руками на голову;

2. О/т — «два» — ослабить давление;

счет «три-...-семь» — продолжить чередование усилий давления и расслабления;

3/т — «восемь» — возвратиться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить

6–8 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Держитесь прямо, не сгибайте спину. Выполняйте упражнение не торопясь, медленно и спокойно. Ослабляя давление, делайте вдох, во время давления — выдох.

Вариант:

Б3.7.2 — в основных тактах упражнения, начиная со счета «раз», пытаться поднять голову в исходное положение и противодействовать этому усилием рук. Далее чередовать усилия и расслабления.

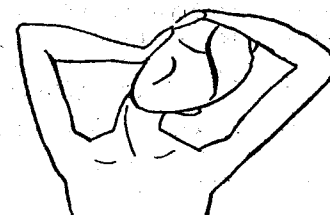


Рис. 82

Б3.8 «Наклон к плечу лежа»

Лечь на бок, нижняя рука — перед собой, верхняя — на турнике.

1/т — «раз-два» — поднять голову;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение, опуская голову.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте по самочувствию. Рекомендуется сделать 16–20 наклонов в одном подходе и осуществить



Рис. 83

по 2—3 подхода для каждой из сторон за тренировку. Темп счета — спокойный. Следите за тем, чтобы лицо оставалось спокойным, без напряжения, лоб разглажен, челюсти расслаблены.

Группа Б4. ПОВОРОТЫ

При выполнении упражнений-поворотов удастся корректировать линии шеи, плеч, формировать рельеф околоушно-жевательной области лица, контур нижней челюсти, растянуть, разгладить носогубную складку, а также разгладить морщины внешних уголков глаз и вокруг ушных раковин.

Описание упражнений приводится для определенного направления поворота, например для поворота до упора влево. Аналогично выполняется поворот до упора вправо.

Б4.1 «Поворот-зажим»

В/т — «раз» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «два» — опустить подбородок к плечу;

2. О/т — «три» — поднять подбородок до уровня, параллельного полу;

З/т — «четыре» — вернуться в исходное положение;

счет «и» — пауза, счет для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить 20—30 раз в едином подходе и сделать по 2—3 подхода за тренировку в каждую сторону. Темп счета — спокойный. Не спешите, выполняйте упражнение размеренно.



Рис. 84

Удерживайте корпус прямо и сохраняйте ровной линию плеч. Когда подбородок опускается к плечу, зажимая тем самым щечно-подбородочную складку, старайтесь не приподнимать плечо. Все усилия приходятся на движение шеи и головы. Следите за тем, чтобы ваше лицо оставалось спокойным и на нем не отражалось бы напряжение.

Варианты:

Б4.1.2 — сделайте упражнение в последовательных поворотах влево и вправо, фиксируя точку исходного положения, как это описано в разделе А, упражнение А1.2.

Б4.1.3 — можно выполнить поворот-зажим, переводя голову плавно из исходного в положение поворота, как бы «рисую» подбородком в пространстве овал.

Б4.2 «Царский поворот»

В/т — «раз» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «два» — приподнять, насколько можно, подбородок вверх;

2. О/т — «три» — опустить подбородок до уровня, параллельного полу;

З/т — «четыре» — вернуться в исходное положение;

счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 20—30 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Не спешите. Удерживайте корпус ровно, выпрямите позвоночник; плечи — на одной линии, без перекосов. Прочувствуйте эту гордую и даже высокомерную позу, эту царскую посадку головы в повороте.

Варианты:

Б4.2.2 — делайте упражнение в последовательных поворотах влево и вправо, фиксируя точку исходного положения (см. раздел А, упр. А1.2):



Рис. 85

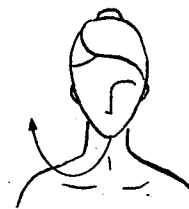


Рис. 86

Б4.2.3 — выполните упражнение плавно, без счета, переводя голову из исходного в положение поворота, «рисуя» подбородком овал.

Б4.3 «Поворот кокетки»

В/т — «раз» — повернуть голову влево;

1. О/т — «два» — отклонить верхнюю часть головы вперед, как бы поглядывая за плечо;

2. О/т — «три» — принять строго вертикальное положение головы;

3/т — «четыре» — вернуться в исходное положение;

счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 20–30 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Старайтесь удерживать плечи прямо, не приподнимайте их вверх.

Варианты:

Б4.3.2 — выполните упражнение в последовательных поворотах влево и вправо с фиксацией исходного положения после каждого поворота (см. раздел А, упр. А1.2).



Рис. 87

Б4.3.3 — попробуйте делать упражнение без счета, плавно переводя голову из исходного положения в «поворот кокетки»; подбородок движется по овалу.

Б4.4 «Легкий поворот»

В/т — «раз» — повернуть голову влево;

1. О/т — «два» — отклонить верхнюю часть головы назад;

2. О/т — «три» — принять положение «голова вертикально»;

3/т — «четыре» — вернуться в исходное положение;

счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 20–30 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Этот тип поворотов обычно оказывается самым легковполнимым, не требующим особых усилий, и

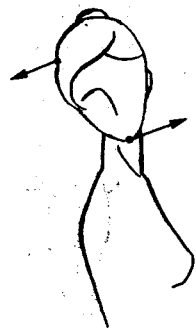


Рис. 88

здесь очень важно сохранить четкость выполнения упражнения. Не «смазывайте» точку исходного положения, доводите голову в повороте до упора.

Варианты:

Б4.4.2 — выполните упражнение, последовательно поворачивая голову влево и вправо с фиксацией точки исходного положения (см. раздел А, упр. А1.2).

Б4.4.3 — делайте это упражнение плавно, переводя голову из исходного положения в поворот без счета.

Б4.5 «Качающийся поворот»

В/т — «и» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «раз» — отклонить верхнюю часть головы назад;

2. О/т — «два» — отклонить верхнюю часть головы вперед;

счет «три....-семь» — чередовать качания головы в повороте;

3/т — «восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 12–20 раз за один подход. Темп счета — спокойный. Выполняя качающиеся повороты, удерживайте плечи ровно небольшим усилием, направленным вниз.



Рис. 89

Б4.6 «Поворот с рукой»

Положить правую руку, проводя ее за головой, на левое ухо.

В/т — «и» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «раз» — постараться увеличить амплитуду поворота, помогая правой рукой (можно потянуть себя за ухо);

2. О/т — «два» — ослабить усилие поворота; счет «три....-семь» — чередовать усилия и расслабления в повороте;

3/т — «восемь» — вернуться в исходное положение.



Рис. 90

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 12–20 раз за один подход и сделать по 2–3 подхода для каждой из сторон поворота. Темп счета — спокойный.

Группа Б5. СДВИГИ

С наиболее простым по исполнению примером упражнения типа «сдвиг головы» относительно фронтальной плоскости вы познакомились в первом разделе, в группе А2. Следующие несколько упражнений помогут вам развивать подвижность в атлантозатылочном суставе, формируя вместе с тем приятный овал лица, устраняя двойной подбородок и обвислость щек.

Б5.1 «Сдвиг головы назад»

- 1/т — «раз-два» — сдвигая, втянуть голову назад;
2/т — «три-четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить 20–30 раз в одном подходе и сделать пару подходов за тренировку. Темп счета — активный или спокойный.

Направление усилия — назад, при этом ощущается напряжение в двух зонах, обозначенных на рисунке точками.



Рис. 91

Б5.2 «Диагональные сдвиги»

- В/т — «и» — повернуть голову полувправо;
1. О/т — «раз-два» — сохраняя направление поворота, выполнить сдвиг головы вперед-вправо;

2. О/т — «три-четыре» — сохраняя поворот, втянуть голову назад-влево;

- 3/т — «и» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Два основных такта упражнения можно выполнять в цикле, длительно, до субъективного ощущения усталости (20–30 парных движений), счет в этом случае не ограничен. Темп счета — активный или спокойный.

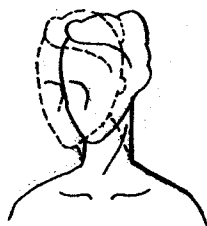


Рис. 92

Данное упражнение можно выполнять, зафиксировав любое направление поворота головы. То есть на вводном такте поворачивая голову, например, точно влево, вправо и т. д.

Б5.3 «Сдвиг с поворотом»

- 1/т — «раз» — сдвиг вперед;
2/т — «два» — сохраняя сдвиг, повернуть голову влево;
3/т — «три» — втянуть голову, сдвигая назад-вправо;
4/т — «четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Выполняйте упражнение в цикле до ощущения усталости. Рекомендуется повторить весь цикл движений 20 раз и сделать 2–3 подхода в каждую сторону за тренировку. Темп счета — спокойный.

Упражнение можно выполнять, выбирая определенное направление поворота. Так, во втором такте упражнения можно повернуть голову полувлево, вправо, полувправо и т. д., изменяя тем самым распределение нагрузки по мышечному мас-сиву.



Рис. 93

Б5.4 «Сдвиг в сторону»

- 1/т — «раз-два» — попытаться сдвинуть голову влево;
2/т — «три-четыре» — вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 20 раз и сделать пару подходов за тренировку. Темп счета — спокойный или замедленный.

Сдвигая голову в сторону, акцентируйте внимание на двух точках — на мочке уха и округлости плеча, — как показано на рисунке, направляя усилия в противоположные стороны.

Делайте упражнение без спешки, прочувствуйте, насколько вам удалось сдвинуть голову в сторону.

Упражнение можно выполнять:

- сдвигая голову все время вправо;
- сдвигая голову все время влево;
- чередуя сдвиги головы влево и вправо.

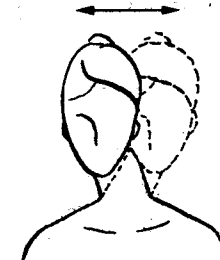


Рис. 94

Группа Б6. СОЧЕТАНИЯ ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЙ

Упражнения данной группы построены на основе уже освоенных вами простых движений, таких, как повороты, наклоны и сдвиги, а также на их разновидностях. Здесь эти простые движения сочетаются попарно в различных вариантах. Выполнение упражнений этой группы дает возможность проработать, задействовать те участки мышечного массива, которые были менее загружены при выполнении более простых движений.

Б6.1 «Серия простых наклонов в фиксированном повороте»

В/т — «и» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «раз» — опустить подбородок к линии левого плеча;

2. О/т — «два» — поднять подбородок максимально вверх; счет «три...-шесть» — сохраняя поворот, чередовать маятниковые движения головы, опуская и поднимая подбородок;

З/т — «семь-восемь» — принять исходное положение; счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Дыхание свободное. Темп счета — спокойный. Основной такт упражнения — маятниковые движения головы (или подъемы и опускания подбородка) — можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в данном случае будет не ограничен). Старайтесь делать упражнение с максимальной амплитудой движения головы, особенно разгибая шею. При этом помните, что вам также необходимо удерживать голову в повороте, причем в повороте до упора.

Упражнение можно выполнять:

- повернув голову до упора влево;
- повернув голову до упора вправо;
- чередуя повороты влево и вправо с фиксацией позы исходного положения.



Рис. 95

Б6.2 «Диагональные наклоны»

В группах Б1, Б2 были рассмотрены разнообразные упражнения, основанные на сгибании и разгибании шеи и головы. То есть наклоны вперед и назад. Помимо перечисленных, разворачивая воображаемую фронтальную плоскость вокруг условной оси вращения, можно делать наклоны, предварительно повернув голову в ту или иную сторону. Так, поворачивая голову полувправо или полувлево, получаем диагональные разновидности сгибаний и разгибаний или наклонов вперед и назад.

В/т — «раз» — повернуть голову полувлево (или полувправо);

1. О/т — «два» — сохраняя поворот, наклонить голову вперед (либо отклонить назад);

2. О/т — «три» — поднять голову из наклона;

З/т — «четыре» — вернуться в исходное положение; счет «и» — для связки повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20–30 наклонов в основных тактах. Дыхание свободное, полноценное. Темп счета — спокойный.

При выполнении упражнения удерживайте корпус прямо, без разворотов, плечи расслаблены и опущены. Выполняя наклон, доводите его до упора, до предельно возможного положения.

Варианты:

Б6.2.2 — зафиксировав направление поворота, в основных тактах упражнения наклоны делайте в цикле. То есть, продолжая счет «...два, три, четыре ... восемь, раз...», наклоняйте и поднимайте голову, с усилием подводя подбородок к груди при наклоне вперед и максимально разгибая шею при наклоне назад.

Б6.2.3 — чередуйте наклоны, поворачивая голову полувлево и полувправо и фиксируя позу исходного положения на счете «и».

Б6.2.4 — удерживая направление поворота, чередуйте наклоны вперед и назад с фиксацией позы исходного положения, продолжая счет до восьми и расширяя основной такт соответственно до шести:

1. О/т — «два» — сохраняя поворот, наклониться вперед;

2. О/т — «три» — сохраняя поворот, поднять голову из наклона;

3. О/т — «четыре» — сохраняя поворот, наклониться назад;

4. О/т — «пять» — сохраняя поворот, поднять голову из наклона;

5. О/т — «шесть» — сохраняя поворот, наклониться вперед;

6. О/т — «семь» — сохраняя поворот, поднять голову из наклона.

Описанные в упражнениях Б6.1 и Б6.2 приемы можно с успехом использовать при любом фиксированном положении головы в повороте. То есть это может быть поворот точно влево, или поворот полувлево, или поворот полувправо, или любое другое фиксированное положение головы в повороте (подробнее смотрите в первой части главы: «Анализ двигательных возможностей»). Варьирование направления поворота при выполнении простого наклона вперед или назад существенно расширяет тренировочные эффекты. Поэтому при построении индивидуального комплекса упражнений рекомендуется рассмотреть самые разные направления поворота, сопровождая поворот простым наклоном (сгибанием или разгибанием).

Б6.3 «Наклон-захват в фиксированном повороте»

В/т — «и» — повернуть голову полувлево;

1. О/т — «раз-два» — описать подбородком дугу, как бы захватывая что-то впереди себя;

2. О/т — «три-четыре» — продолжить плавное движение до исходного положения головы в повороте;

счет «пять-...-восемь, раз...» — выполнять наклоны «захват в повороте полувлево»;

З/т — «восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Дыхание свободное. Темп счета — спокойный.

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен).

Описанный прием можно использовать, выбрав любое направление поворота головы: полувправо, точно влево, точно вправо или любое другое (подробнее смотри в разделе «Анализ двигательных возможностей»).

Также данное упражнение можно выполнять, используя другие описанные виды наклонов вперед и назад, например наклон-волна или наклон-нырок.

Б6.4 «Повороты согнув шею вперед»

В/т — «и» — наклон вперед;

1. О/т — «раз» — оставаясь в наклоне, повернуть голову влево;

2. О/т — «два» — вернуться в начальное положение наклона;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить повороты головы влево в наклоне вперед;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен): Дыхание свободное. Темп счета — спокойный.

Удерживайте корпус и плечи ровно, выполняйте упражнение четко и размеренно, с хорошей амплитудой поворота, доводя его до упора.

Упражнение можно выполнять:

— поворачивая голову только влево;

— поворачивая голову только вправо;

— чередуя повороты влево и вправо с фиксацией промежуточного положения.

Б6.5 «Повороты разогнув шею назад»

В/т — «и» — наклон назад, лицо устремите вверх;

1. О/т — «раз» — оставаясь в наклоне, повернуть голову влево;

2. О/т — «два» — вернуться в начальное положение наклона;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить повороты головы влево в наклоне назад;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Темп счета — спокойный.

Удерживайте корпус и плечи ровно, стараясь не прогибаться в грудном отделе позвоночника. Выполняйте упражнение четко и размеренно, с хорошей амплитудой поворота, доводя его до упора.

Упражнение можно выполнять:

— поворачивая голову только влево;

— поворачивая голову только вправо;

— чередуя повороты влево и вправо с фиксацией промежуточного положения.



Рис. 96



Рис. 97

Б6.6 «Повороты склонив голову к плечу»

В/т — «и» — наклонить голову к плечу;

1. О/т — «раз» — оставаясь в наклоне к плечу, повернуться лицом к полу (к потолку);

2. О/т — «два» — вернуться в начальное положение наклона; счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить повороты в наклоне к плечу;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Темп счета — спокойный.



Рис. 98

— поворачивая голову только к полу;
— поворачивая голову только вверх;
— чередуя повороты к полу и вверх с фиксацией промежуточной позы.

Старайтесь удерживать корпус ровно, плечи расправлены и опущены. Выполняйте упражнение четко и размеренно, с хорошей амплитудой, максимально разворачивая голову во время поворота.

Упражнение, предварительно склонившись к плечу, можно выполнять:

Б6.7 «Сгибание шеи в наклоне к плечу»

В/т — «и» — наклонить голову к плечу;

1. О/т — «раз» — удерживая наклон, повернуть голову, приближая подбородок к шее;

2. О/т — «два» — вернуться в начальное положение наклона; счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить сгибание шеи в наклоне к плечу;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в этом случае не ограничен). Темп счета — спокойный.

Удерживайте корпус и плечи ровно, выполняйте упражнение четко и размеренно, с хорошей амплитудой, максимально сгибая шею.

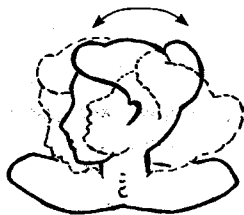


Рис. 99

Упражнение, предварительно склонившись к плечу, можно выполнять:

— сгибая шею только вперед;

— разгибая шею только назад;

— чередуя сгибания и разгибания шеи с фиксацией промежуточной позы.

Б6.8 «Сдвиг вперед в повороте»

В/т — «и» — повернуть голову влево;

1. О/т — «раз» — удерживая поворот, сдвинуть голову вперед, подаваясь лицом в сторону поворота;

2. О/т — «два» — вернуться в начальное положение поворота; счет «три-...-восемь, раз...» — продолжать сдвигать голову, оставаясь в повороте;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основной такт упражнения — сдвиг головы — можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в данном случае будет не ограничен). Темп счета — спокойный. Старайтесь делать упражнение с максимальной амплитудой движения — сдвиг головы. При этом помните, что вам также необходимо удерживать голову в повороте, причем в повороте до упора.

Упражнение можно выполнять:

— повернув голову до упора влево;

— повернув голову до упора вправо;

— чередуя повороты влево и вправо.

Описанный в упражнении Б6.8 прием можно использовать при любом фиксированном положении головы в повороте: вправо, подвлево и т. д. (подробнее см.: «Анализ двигательных возможностей»).

Группа Б7. ПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛЮСТЕЙ

С простыми движениями челюстей вы уже познакомились, изучая упражнения раздела А. Это были упражнения на смещение нижней челюсти в сторону (влево-вправо) и вперед. В данной группе будут представлены упражнения, основанные как на этих простых движениях, так и более сложные варианты. В тексте нижнюю челюсть для краткости обозначим н. ч.

Б7.1 «Смещение н. ч. в сторону, рот открыт»

В/т — «и» — приоткрыть рот, опуская н. ч. вниз;

1. О/т — «раз» — сохраняя положение «челюсть разомкнута», сместить н. ч. влево;

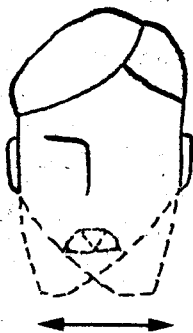


Рис. 100

2. О/т — «два» — сохраняя положение «челюсть разомкнута», сместить н. ч. вправо; счет «три-...-восемь» — повторить смещение н. ч. влево и вправо;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Следите за тем, чтобы лицо оставалось спокойным, без признаков напряжения. Старайтесь выполнить смещение в сторону до максимального возможного, делайте упражнение размеренно и четко.

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 30–40 раз за один подход, в течение тренировки выполнить 3–4

подхода. Темп счета — активный или спокойный.

Упражнение можно выполнить:

- смещая н. ч. только влево;
- смещая н. ч. только вправо;
- чередуя смещения влево и вправо, как описано.

Б7.2 «Подтягивание н. ч., смещенной в сторону»

В/т — «и» — сместить н. ч. вправо;

1. О/т — «раз» — удерживая н. ч. в смещении, открыть рот;

2. О/т — «два» — удерживая н. ч. в смещении, закрыть рот; счет «три-...-восемь» — повторять открывание-закрывание рта, сохраняя смещение;

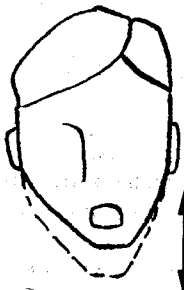


Рис. 101

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 30–40 раз за один подход и сделать пару подходов. Темп счета — активный или спокойный.

Внимательно следите за тем, чтобы ваше лицо оставалось без напряжения, без перекосов. Расслабьтесь внутренне, выполняйте упражнение легко, достигая максимальной амплитуды

при открывании рта. Это упражнение особо подходит тем, у кого вследствие проблем с зубами на лице проявляется неравномерность развития жевательной мускулатуры.

Упражнение можно выполнять:

- сместив н. ч. вправо;
- сместив н. ч. влево.

Б7.3 «Подтягивание н. ч., смещенной вперед»

В/т — «и» — сместить н. ч. вперед;

1. О/т — «раз» — сохраняя смещение, опустить н. ч. вниз;

2. О/т — «два» — подтянуть н. ч. вверх, меняя прикус;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить подтягивание и опускание н. ч., смещенной вперед;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основные такты можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям. Темп счета — активный или спокойный.

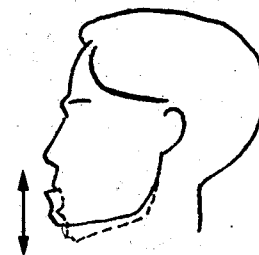


Рис. 102

Б7.4 «Ковш»

1/т — «раз» — опустить н. ч. вниз, открывая рот;

2/т — «два» — выдвинуть н. ч. вперед;

3/т — «три» — подтянуть н. ч., меняя прикус;

4/т — «четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Делайте упражнение в цикле до субъективного ощущения усталости. Темп счета — активный или спокойный.

Группа Б8. СОЧЕТАНИЕ ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЙ С ПОДВИЖНОСТЬЮ ЧЕЛЮСТЕЙ

Упражнения, вошедшие в данную группу, обладают особо высокой эффективностью для тренировки в нижней зоне лица, что позволяет успешно корректировать носогубные складки, обвислые щеки, двойной подбородок.

Результативность во многом зависит от качества тренировки, от тех навыков движения, которые получены при разучивании более простых составляющих этих упражнений.

Б8.1 «Смещение н. ч. в сторону, наклонившись вперед»

В/т — «и» — наклонить голову вперед;

1. О/т — «раз» — сохраняя наклон, сместить н. ч. влево;

2. О/т — «два» — сохраняя наклон, сместить н. ч. вправо;

счет «три-...-восемь, раз...» — повторять смещение н. ч. из стороны в сторону, сохраняя наклон; в заключение принять исходное положение, поднимая голову;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой смещения н. ч., жестко удерживайте голову в наклоне вперед. Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в данном случае не ограничен). Темп счета — активный.

Упражнение можно выполнять:

— смещая н. ч. только влево;

— смещая н. ч. только вправо;

— непрерывно чередуя смещение н. ч. влево-вправо.

По той же схеме строятся упражнения смещения н. ч. в сторону для других разновидностей наклонов, любых поворотов и сдвигов. То есть данное упражнение имеет много вариантов.

Варианты:

На вводном такте «и» следует выполнить:

Б8.1.2 — наклон головы назад;

Б8.1.3 — наклон головы к плечу;

Б8.1.4 — принять любое положение головы в повороте (например, до упора вправо);

Б8.1.5 — сдвинуть голову вперед, или назад, или в сторону, после чего начать движения смещения н. ч. со счета «раз»;

Б8.1.6 — для дополнительной нагрузки можно положить на затылок сплетенные кисти рук и слегка давить на голову по направлению вниз и к себе.

Б8.2 «Смещение н. ч. вперед, наклонившись назад»

В/т — «и» — наклонить голову назад;

1. О/т — «раз» — сместить н. ч. вперед (в данном случае подтягивая ее вверх);

2. О/т — «два» — вернуть н. ч. в исходное положение;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить смещение н. ч. вверх и возвращение ее в начальное положение;

З/т — «восемь» — принять исходное положение, опустив голову.

Рекомендации:

Основные такты выполняют длительно, по субъективным ощущениям. Темп счета — спокойный. Старайтесь добиться максимальной амплитуды смещения н. ч. вперед.

Варианты:

По той же схеме строятся упражнения смещения н. ч. вперед для прочих разновидностей наклонов, поворотов, сдвигов. В этом случае на вводном такте «и» следует выполнить:

Б8.2.2 — наклон головы вперед;

Б8.2.3 — наклон головы к плечу;

Б8.2.4 — любой поворот головы (например, наполовину влево);

Б8.2.5 — сдвинуть голову вперед, или назад, или в сторону, затем начать движение смещения н. ч. вперед со счета «раз».

Б8.3 «Разгибание шеи, сместив н. ч. вперед»

В/т — «и» — сместить н. ч. вперед;

1. О/т — «раз» — удерживая смещение н. ч., разогнуть шею, выполнив наклон головы назад;

2. О/т — «два» — удерживая смещение н. ч., опустить голову в первоначальное положение;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить наклоны головы, сохраняя все время смещение н. ч. вперед;

З/т — «восемь» — возвратить челюсть в исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в данном случае не ограничен). Темп счета — спокойный.

Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой смещения н. ч. и разгибания головы назад.

Б8.4 «Наклоны вперед и назад, сместив н. ч. в сторону»

В/т — «и» — сместить н. ч. в сторону;

1. О/т — «раз» — удерживая смещение н. ч., разогнуть шею, выполнив наклон головы назад;

2. О/т — «два» — удерживая смещение н. ч., опустить голову, наклоняя ее вперед;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить наклоны головы, сохраняя все время смещение н. ч. в сторону;

З/т — «восемь» — возвратить челюсть в исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет в данном случае не ограничен). Темп счета — спокойный.

Выполняйте упражнение с максимальной амплитудой сгибания и. ч., а также сгибая и разгибая шею.

Б8.5 «Отведение верхней части головы в наклоне вперед»

В/т — «и» — наклонить голову до упора в грудь;

1. О/т — «раз» — продолжая давить подбородком в грудь, одновременно открыть рот, отводя верхнюю часть головы;

2. О/т — «два» — продолжая давление подбородком в грудь, закрыть рот;



Рис. 103

счет «три....восемь, раз...» — продолжить открывание и закрывание рта с давлением подбородка в грудь;

3/т — «восемь» — принять исходное положение, поднимая голову из наклона.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости (счет не ограничен). Темп счета — спокойный. Старайтесь максимально отвести верхнюю часть черепной коробки, открывая рот, но при этом следите, чтобы мимическая мускулатура лица оставалась в относительном покое.

Б8.6 «Движение челюстей с наклоном-захватом»

1/т — «раз....четыре» — начать выполнение наклона-захвата и одновременно приоткрыть рот;

2/т — «пять....восемь» — завершая движение головы, также закрыть и рот, меняя при этом прикус.

Рекомендации:

Упражнение выполняется длительно, до субъективного ощущения усталости в мышцах шеи и челюстей. Темп счета — спокойный или активный. Старайтесь делать упражнение с максимальной амплитудой движения в височно-нижнечелюстном суставе.

Группа Б9. КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В этой группе представлены упражнения, скомбинированные из тех простых движений и их сочетаний, которые вы встречали в предыдущих группах. Эффективность данной группы упражнений высока и связана с тем, что в ходе выполнения одного упражнения достигается разноплановая активность обширного мышечного массива да и всей костно-мышечной структуры области головы.

Б9.1 «Поклоны на три стороны»

1/т — «и» — поворот до упора влево;

2/т — «раз» — сохраняя поворот, опустить подбородок к линии левого плеча;

3/т — «два» — сохраняя поворот, поднять голову из наклона;

4/т — «и» — принять исходное положение;

5/т — «три» — наклон вперед;

6/т — «четыре» — поднять голову из наклона.

Продолжить счет до восьми, поворачивая голову вправо и наклоняя подбородок к линии правого плеча. И затем продолжать выполнение в цикле.

Б9.2 «Наклоны по порядку»

1/т — «раз» — склонить голову к левому плечу;

2/т — «и» — принять исходное положение;

3/т — «два» — наклон вперед;

4/т — «и» — принять исходное положение;

5/т — «три» — склонить голову к правому плечу;

6/т — «и» — принять исходное положение.

И далее продолжать выполнение описанных движений по кругу, в цикле, до субъективного ощущения усталости.

Меняя последовательность наклонов и добавляя новые, получаем различные варианты:

Б9.2.2 — наклон к левому плечу, исходное положение, к правому плечу, исходное положение, вперед, исходное положение;

Б9.2.3 — наклон к левому плечу, исходное положение, наклон назад, исходное положение, наклон к правому плечу, исходное положение.

Б9.3 «Всеп»

В/т — «и» — наклон вперед;

1. О/т — «раз-два» — развернуть макушку головы влево в два приема;

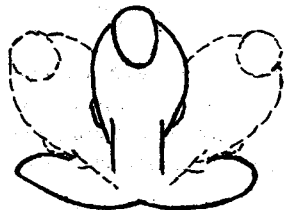


Рис. 104

Продолжить выполнение описанных движений в цикле, до субъективного ощущения усталости. В завершение поднять голову и принять исходное положение.

Б9.4 «Звезда»

- 1/т — «раз» — поворот-зажим; направление полувлево-вперед;
- 2/т — «два» — наклон-растяжка; направление полуправо-назад;
- 3/т — «три» — перевести голову в наклон назад;
- 4/т — «четыре» — потянуться лицом вверх;
- 5/т — «пять-шесть» — перевести голову в исходное положение;
- 6/т — «семь» — продолжить движение до наклона вперед;
- 7/т — «восемь» — принять исходное положение;
- 8/т — «и» — для связки повторов.

Продолжить движение симметрично в другую сторону. То есть начиная с поворота полуправо-вперед, также на 8 тактов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Дыхание свободное. Темп счета — спокойный.

Как вы уже, наверное, обратили внимание, движение осуществляется по диагоналям поворота П. п1—П. л2, П. л1—П. п2, а также по линии П. з—П. о, (подробнее см.: «Анализ двигательных возможностей»).

Упражнение строится из двух симметричных частей. Первая часть — восемь движений и вторая часть также восемь движений. В результате траектория по точкам поворота напоминает звезду с шестью лучами. Старайтесь выполнить упражнение с максимальной амплитудой, доводя движение в каждой позиции до предельного положения. Этим упражнением можно прекрасно завершать ежедневную тренировку.

Группа Б10. ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

В этой группе приводятся упражнения для тех, кто хорошо освоился уже с упражнениями прочих групп и владеет определенными двигательными навыками, имеет ясное понимание схем движения, широты, амплитуды, хорошо чувствует моменты напряжения в мышцах.

Б10.1 «Птичка»

В/т — «и» — наклон вперед, упереться в грудь;

1. О/т «раз-два» — описать подбородком дугу и упереться им в левую ключицу;

2. О/т — «три-четыре» — вновь описать дугу, переводя подбородок к груди;

3. О/т — «пять-шесть» — еще одна дуга, и упереться подбородком в правую ключицу;

4. О/т — «семь-восемь» — вновь описывая дугу, перевести подбородок к груди.

Продолжать выполнение описанных движений в цикле.

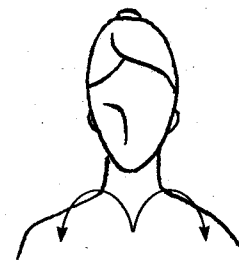


Рис. 105

Б10.2 «Подкова»

1/т — «раз-...-четыре» — движение вперед и справа налево;

2/т — «пять-...-восемь» — движение вперед и слева направо.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20 циклов в одном подходе. Темп счета — спокойный. Выполняя упражнение, примите подбородок в качестве ведущего звена и «рисуйте» подбородком-«карандашом» подковообразную линию перед собой в горизонтальной плоскости.

Варианты:

Постройте упражнения по аналогии с описанным, «рисую» подкову в обратном порядке или в других плоскостях.

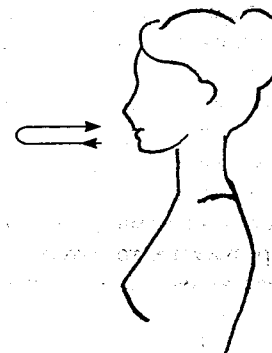


Рис. 106

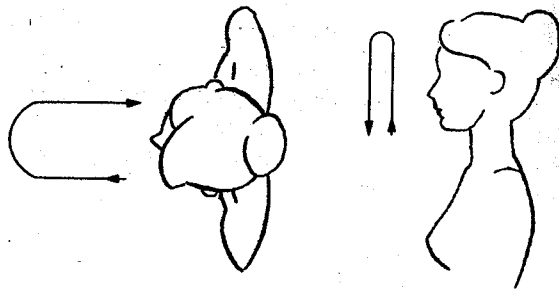


Рис. 107

Б10.1.2 — «подкова» в горизонтальной плоскости, обращенная овалом к себе;

Б10.1.3 — «арка» — та же фигура, но лежащая в вертикальной плоскости;

Б10.1.4 — «арка» перевернута.

Б10.3 «Радуга»

В/т — «и» — наклон головы назад;

1. О/т — «раз» — сохраняя положение наклона, сделать поворот головы вправо;

2. О/т — «два» — «нарисовать» подбородком дугу влево и вниз;

8. О/т — «восемь» — закончить движение дугой справа и к центру вниз (голова в наклоне вниз);

З/т — «раз-...-четыре» — медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20 циклов. Темп счета — спокойный. Ведущее звено — подбородок. За восемь основных тактов «рисуем» перед собой дуги сверху вниз по схеме, изображенной на рисунке. Старайтесь доводить движение в сторону до предельных точек.

Вариант:

Б10.3.2 — сделайте упражнение, начиная с наклона вниз. То есть в обратном порядке.

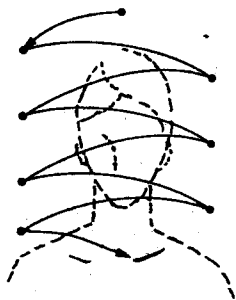


Рис. 108

Б10.4 «Сдвиги по дуге»

В/т — «и» — наклонить голову назад;

1. О/т — «раз-два» — сохраняя наклон, потянуться подбородком вверх-назад — и возвратное движение;

2. О/т — «три-четыре» — сдвигая голову, потянуться подбородком вверх-вперед — и возвратное движение;

4. О/т — «семь-восемь» — сдвиг вперед — и возвратное движение;

.....

8. О/т — «семь-восемь» — заканчивая цикл, подтянуться подбородком вниз, в себя (наклон головы вниз);

З/т — «раз-...-четыре» — медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Выбирайте количество повторений по субъективным ощущениям. Рекомендуется повторить весь цикл 10–20 раз в одном подходе. Темп счета — активный или спокойный.

Осуществляя сдвиги головы, доводите движение до предельных точек, четко ориентируясь в направлении прилагаемых усилий.

Вариант:

Б10.4.2 — сделайте упражнение в обратном порядке. То есть начиная с наклона вперед.

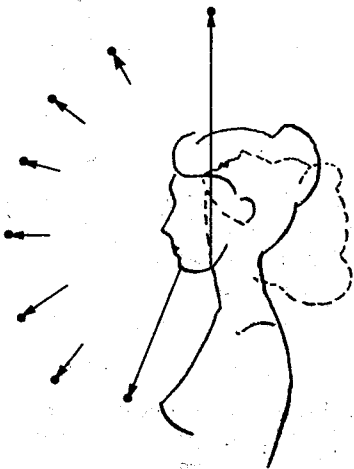


Рис. 109

Б10.5 «Резинка»

1/т — «раз-два» — приблизить подбородок к правой ключице;

2/т — «три-четыре» — «нарисовать» подбородком дугу влево-вверх.

Рекомендации:

Упражнение выполняется, поворачивая голову либо все время слева направо, либо спра-

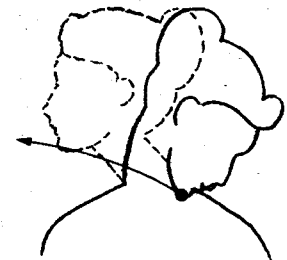


Рис. 110

ва налево. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется сделать 20 движений в одном подходе и выполнить по 2 подхода на каждую сторону. Темп счета — активный или спокойный.

Б10.6 «Циркуль»

В/т — «и» — наклоните голову вперед;

1. О/т — «раз-два» — «нарисовать» подбородком дугу от себя вправо вокруг центра — кончика носа;

2. О/т — «три-четыре» — продолжить движение, доводя дугу до полукруга влево;

счет «пять-...-восемь, раз...» — продолжить движение в цикле;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Два основных такта можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям (счет не ограничен). Рекомендуется повторить весь цикл 4–6 раз. Темп счета — спокойный.

Выполняя упражнение, старайтесь достигать максимальной амплитуды размаха движения подбородком, удерживая все время голову в наклоне как можно ниже.

Б10.7 «Восьмерка»

1/т — «раз-...-восемь» — «рисовать» кончиком носа круг перед собой, начиная движение вверх-вправо;

2/т — «раз-...-восемь» — продолжить движение, очерчивая второй круг вверх-влево.

Рекомендации:

Выполняйте движение замкнуто, в цикле, длительно, до ощущения усталости, рекомендуется «нарисовать» 8–10 восьмерок. Темп счета — спокойный.

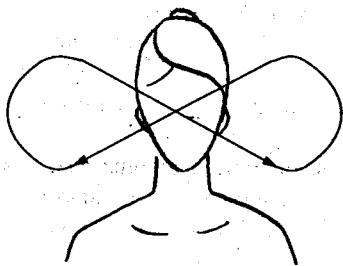


Рис. 112

Б10.8 «Зигзаг»

В/т — «и» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «раз» — сохраняя поворот, опустить голову вниз;

2. О/т — «два» — поднять голову вверх, немного сместив ее вправо;

3. О/т — «три» — опустить голову вниз, еще немного сместив ее вправо;

4. О/т — «четыре» — поднять голову вверх, опять сместив ее несколько вправо;

счет «пять-...-восемь» — продолжать выполнять наклоны вверх-вниз, одновременно смещая голову вправо, пока на счете «восемь» не дойдете до предельной точки поворота вправо.

После чего продолжайте движение в обратном направлении до упора влево, как бы «рисую» подбородком зигзагообразную линию вокруг головы.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 4–6 раз в едином подходе. Темп счета — спокойный.

Выполняйте упражнение размеренно, четко, с хорошей амплитудой. Корпус старайтесь удерживать ровно, плечевой пояс без напряжения, плечи расправлены и опущены.

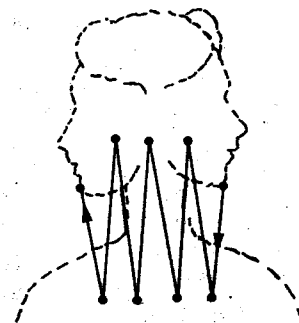


Рис. 113

Б10.9 «Серпантин»

В/т — «и» — повернуть голову до упора влево;

1. О/т — «раз-два» — описать подбородком дугу, как бы захватывая что-то слева от себя;

2. О/т — «три-четыре» — продолжить плавное движение от начального положения головы в повороте влево;

счет «пять-...-восемь, раз...» — выполнять наклоны-захваты, поворачивая голову с каждым новым наклоном типа «захват» несколько правее, пока не дойдете до предельной точки поворота вправо.

После чего продолжайте движение в обратном направлении до упора влево, как бы очерчивая подбородком овалы в пространстве.

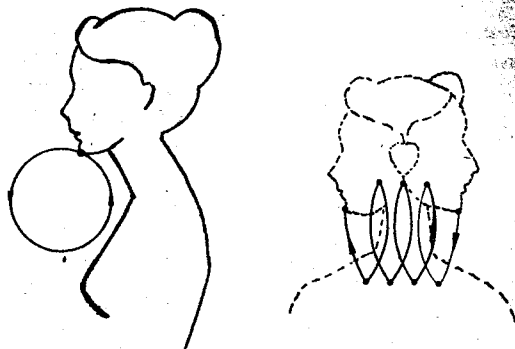


Рис. 114

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл 4–6 раз в едином подходе. Темп счета — спокойный. Удерживайте корпус ровно, плечи расправлены и опущены. Выполняйте упражнение размеренно, плавно, широко, с хорошей амплитудой.

Варианты:

Если взять за основу принципы движения, описанные в упражнениях «зигзаг» и «серпантин», можно моделировать и выполнять упражнения, используя другие описанные в группе В1 виды наклонов, например варианты:

В10.9.2 — после поворота до упора влево в основных тактах упражнения осуществить серию наклонов типа «кивок» в динамичном повороте головы;

В10.9.3 — после поворота начать выполнение серии наклонов типа «волна».

В10.10 «Черепаха»

В/т — «и» — выполнить сдвиг головы вперед;

1. О/т — «раз....четыре» — сохраняя положение сдвига, поворачивать голову до упора влево;

2. О/т — «пять....восемь, раз...» — продолжая удерживать сдвиг, повернуть голову до упора вправо;

3/т — «раз....четыре» — принять исходное положение.



Рис. 115

Рекомендации:

Основные такты упражнения можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям. Рекомендуется сделать весь цикл 4–6 раз в одном подходе. Темп счета — спокойный.

Раздел С

В этом разделе представлены специальные упражнения, объединенные в разноплановые группы.

Первые несколько групп (С1, С2, С3, С4) составили упражнения, направленные преимущественно на тренировку отдельных мышечных пучков, особенно мимической мускулатуры, с учетом функционального признака.

Присутствие упражнений двух следующих групп раздела С необходимо в любом тренировочном комплексе, хотя они и различны по тренировочной направленности. Так, в группу С5 вошли упражнения типа «стретчинг», направленные на растяжение-расслабление тренируемых мышц, что является важным моментом тренировки. В группу С6 собраны упражнения типа «флашинг», позволяющие в течение короткого периода времени вызвать довольно сильный прилив крови в верхнюю часть тела, усиливая тем самым питание и регенерацию тканей.

Группа С1. ДЛЯ МИМИЧЕСКОЙ МУСКУЛАТУРЫ РТА

В эту группу вошли упражнения-имитации для тренировки функций сжатия или расширения ротовой щели. В результате их выполнения повышается упругость и эластичность кожи в области губ. Губы приобретают четкие очертания, яркую окраску. Еще один эффект от выполнения упражнений этой группы — растягиваются носогубные складки, разглаживаются морщины на подбородке.

С1.1 «Тренировка сфинктера рта — У»

1/т — «раз» — выполнить движение, как бы произнося звук

У-у;

2/т — «два» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — до ощущения напряжения, усталости в области щек и губ. Темп счета — спокойный или активный. Лицо расслаблено. Сосредоточьтесь на движении губ, стараясь

выполнять упражнение ритмично, с максимальной амплитудой, сильно артикулируя. Сохраняйте одинаковую максимальную амплитуду движения губ в течение всего времени выполнения упражнения.

Вариант: произносите слог Ум.

С1.2 «Тренировка сфинктера рта — мО»

1/т — «раз» — выполнить движение, как бы произносился слог мо-О;

2/т — «два» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — до ощущения напряжения, усталости в области щек и губ. Темп счета — спокойный или активный. Лицо без всякого напряжения. Сконцентрируйте ваше внимание на движении губ. Стремитесь выполнить упражнение с максимальной возможной амплитудой движения, сильно артикулируя.

Варианты:

— произносите слог мУ;

— чередуйте произношение мО и мУ.

С1.3 «Тренировка сфинктера рта — хО-уп»

1/т — «раз-...-четыре» — выполнить движение, как бы произносился хО-уп;

2/т — «и» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — до ощущения напряжения, усталости в области щек и губ. Темп счета — спокойный. Лицо безмятежно. Сосредоточьтесь на произношении хО-уп, представьте себе, что от того, как вы произносите эти звуки, зависит очень много. Выполняйте упражнение старательно, хорошо артикулируя, проговаривая каждый звук.

С1.4 «Тренировка сфинктера рта — Ом»

1/т — «раз» — выполнить движение, как бы произносился слог Ом;

2/т — «два» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — до ощущения напряжения, усталости в области щек и губ. Темп счета — спокойный или активный. Лицо без всякого напряжения. Сконцентрируйте ваше внимание на движении губ. Выполняйте упражнение старательно.

Варианты:

— имитируйте произношение слога бОм или кОм;

— чередуйте произношение Ом и бОм или Ом и кОм.

В ходе тренировки можно с успехом применять следующий прием: последовательно чередовать произношение звуков, например выстроив ряд: Ом — Ум — хО-уп.

Очень хороший эффект дает сочетание упражнений на тренировку сфинктеров рта с упражнением для глаз А2.5. То есть в момент имитации губами произношения звука, например мО, устремлять взгляд до предела вверх (закатить глаза).

С1.5 «Тренировка расширителей рта — мЫ»

1/т — «раз-...-четыре» — выполнить движение, как бы произносился слог мЫ;

2/т — «и» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Рекомендованное количество повторений — 6—8 раз. Это упражнение лучше чередовать с одним из упражнений на тренировку сфинктера рта в сочетании один к двум. То есть на каждое движение расширения — по два движения сжатия. Например, 3 раза подряд повторить мЫ и 6 раз подряд — Ум.

С1.6 «Тренировка функции сжатия — расширения»

1/т — «раз» — выполнить движение, как бы произносился звук у-У;

2/т — «два» — произнести звук а-А.

Рекомендации:

Количество повторений — до субъективного ощущения усталости в мышцах рта и щек. Темп счета — спокойный или активный. В зависимости от акцента усилий можно выделить два варианта выполнения упражнения.

Варианты:

Акцентируйте имитацию произношения звука У, следующий звук а — расслабленно; такой вариант направлен на преимущественную тренировку функции сжатия.

Акцентируйте имитацию произношения звука А, следующий за ним звук у произносится довольно слабо; преимущественная тренировка функции расширения.

С1.7 «Одуванчик»

1/т — «раз-...-четыре» — вытянуть приоткрытые губы вперед, как бы сдувая пух с одуванчика;

2/т — «пять-...-восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Выполняйте движения длительно, до ощущения усталости в круговой мышце рта. Темп — спокойный или активный. Кому-то больше понравится сравнение с движениями губ, как бы задувающих свечу.

С1.8 «Воздушный поцелуй»

1/т — «раз-...-четыре» — вытянуть плотно сомкнутые губы вперед, как при воздушном поцелуе;

2/т — «пять-...-восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Можно выполнять движение озвученно, с характерным звуком поцелуя.

Количество повторений — многократно, до субъективного ощущения усталости в круговой мышце рта. Темп — спокойный или активный.

С1.9 «Еда без рук»

1/т — «раз-...-четыре» — движения губ, как бы собирая, захватывая что-то с тарелки без помощи рук;

2/т — «пять-...-восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Рекомендуется повторять упражнение до мышечной усталости в области губ и щек. Темп — спокойный или активный.

С1.10 «Рыбка»

В/т — «и» — вытянуть губы перед;

1. О/т — «раз» — удерживая губы в вытянутом положении, приоткрыть их, раздвигая между собой;

2. О/т — «два» — сомкнуть губы; счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить движения вытянутых губ «по-рыбки»;

3/т — «восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Выполните основные такты упражнения длительно, до субъективного ощущения усталости. Темп счета — спокойный или активный.

С1.11 «Трубочка»

1/т — «раз-...-четыре» — вытянуть губы вперед трубочкой, как бы втягивая в себя воду из блюда;

2/т — «пять-...-восемь» — принять исходное положение.

Рекомендации:

Повторять движения многократно, до субъективного ощущения усталости губ. Темп счета — спокойный или активный.

Варианты:

Взять в качестве тренажера трубочку для коктейля:

— удерживайте трубочку губами неподвижно до возникновения чувства напряженности в круговой мышце рта;

— перекладывайте несколько трубочек из стакана в стакан одними губами;

— «порисуйте» различные фигуры в пространстве перед собой трубочкой, удерживаемой губами.

Эффективность выполнения описанных упражнений возрастает, если сочетать движения губ с выполнением упражнений разделов А и Б. Иными словами, вначале можно выполнить какой-либо наклон, поворот или сдвиг, а затем, сохраняя принятое положение, начать движение губ. Приведу лишь один пример.

С1.12 «Тренировка сфинктера рта — Ом в наклоне»

В/т — «и» — наклон головы назад;

1. О/т — «раз» — осуществить губами движение, имитируя слог Ом;

2. О/т — «два» — принять первоначальное положение губ; счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить движения губ;

3/т — «восемь» — вернуться в исходное положение, опуская голову.

Группа С2. ДЛЯ МЫШЦ ПОЛОСТИ РТА

Эффективность упражнений данной группы обусловлена тем, что работающий язык задействует большое количество мышц полости рта и лежащих ниже подъязычной кости. Этот тренируемый мышечный массив создает тот необходимый упругий слой, который обеспечивает поддержку мышц, лежащих более поверхностно.

С2.1 «Лакающая кошка»

В/т — «и» — приоткрыть рот;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — выполнить движения языком, как лакающая кошка;

3/т — «восемь» — принять исходное положение, закрыв рот.

Рекомендации:

Выполняйте основной такт упражнения длительно, до произвольного снижения скорости языка, ощущения усталости в щечной зоне, чувства раздражения в ушных раковинах. Темп счета — активный, лучше ускоренный.

С2.2 «Подсчитаем зубы»

1/т — «раз-...-восемь» — провести языком вдоль верхнего ряда зубов, начиная от последнего коренного слева и двигаясь направо, как бы пересчитывая их;

2/т — «раз-...-восемь» — провести языком в обратном направлении.

Рекомендации:

Рот закрыт, губы сомкнуты. Выполняйте движения длительно, соблюдая, однако, чувство меры и оберегая язык от натирания. Лучше выполнить большее количество подходов, например 4—6 раз за тренировку. Темп счета — спокойный или замедленный.

С2.3 «Завернутый язык»

1/т — «раз-два» — заверните язык вверх и назад, стремясь достать кончик язычка;

2/т — «три-четыре» — вернуть язык в исходное положение.

Рекомендации:

Рот закрыт, губы сомкнуты. Выполняйте упражнение длительно, до субъективного ощущения усталости. Темп счета — спокойный или активный.

Вариант: передвигайте завернутый во рту язык влево-вправо.

С2.4 «Массаж круговой мышцы рта языком»

1/т — «раз-...-четыре» — обвести языком вдоль внешнего края зубов слева-вверх-направо;

2/т — «пять-...-восемь» — продолжить движение справа-вниз и влево, замыкая круг.

Рекомендации:

Рот закрыт, губы сомкнуты. Выполняйте движение длительно, до субъективного чувства усталости. Темп счета — спокойный или активный.

Упражнение можно выполнять:

— двигаясь языком только по часовой стрелке;

— двигаясь языком только против часовой стрелки;

— чередуя движения — круг по часовой, круг против часовой стрелки.

С2.5 «Часы»

В/т — «и» — опустить н. ч. вниз, губы сомкнуты;

1. О/т — «раз» — переместить язык влево, упереться им в левую щеку;

2. О/т — «два» — переместить язык вправо;

счет «три-...-восемь, раз...» — продолжить движения языка влево-вправо;

3/т — «восемь» — сомкнуть челюсти.

С2.6 «Дразнилка»

1/т — «раз-два» — вытянуть язык до предела вперед, протиснув его сквозь сомкнутые губы;

2/т — «три-четыре» — втянуть язык обратно, устремляя его кончик к небу.

С2.7 «Лошадка»

В/т — «и» — приоткрыть рот и упереться языком в верхний ряд передних зубов;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — поцокать языком;

3/т — «восемь» — принять исходное положение.

С2.8 «Змейка»

В/т — «и» — высунуть язык сквозь стиснутые губы;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — делать волнообразные движения языком из стороны в сторону, стараясь достать кончик носа;

3/т — «восемь» — принять исходное положение, втянув язык обратно.

Группа С3. ДЛЯ МИМИЧЕСКОЙ МУСКУЛАТУРЫ ГЛАЗ

В разделе А вы уже познакомились с некоторыми упражнениями для мышц глаз. В данной группе приведены упражнения, тренирующие функции смыкания-размыкания век.

С3.1 «Мотылек»

В/т — «и» — устремить взгляд прямо перед собой;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — быстро и легко моргать глазами;

3/т — «восемь» — прикрыть веки, отдыхая.

С3.2 «Проснись»

В/т — «и» — прикрыть глаза, приопустить голову, расслабиться;

О/т — «раз-два» — довольно стремительно поднять голову и широко раскрыть глаза;

З/т — «три-четыре» — прикрыть глаза, расслабиться.

С3.3 «Взмах ресниц»

В/т — «и» — опустить глаза, взгляд вниз, сквозь ресницы;

1. О/т — «раз» — быстро переместить взгляд до предела вверх;

2. О/т — «два-...-восемь» — сохранять направление взгляда вверх;

З/т — «раз-...-восемь» — перевести взгляд вдаль перед собой.

С3.4 «Ритмическое мигание»

Выбрать какой-либо музыкальный мотив с четким ритмическим рисунком и мигать веками в такт мотиву, устремив взгляд вдаль.

Пример ритмического рисунка:

«раз-два» — «раз-два-три»,

«раз-два» — «раз-два-три».

Так продолжать до чувства легкой усталости мимических мышц глаз.

Группа С4. ДЛЯ ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

В эту группу включены упражнения на тренировку глазодвигательной мускулатуры. Направленность упражнений обусловлена необходимостью развивать, во-первых, разнонаправленную подвижность глаз и, во-вторых, тренировать перемещения взгляда до предельных положений, увеличивая амплитуду, расширяя поле зрения.

С4.1 «Перемещение взгляда в сторону»

В/т — «раз» — перевести взгляд до предела влево (или вправо);

О/т — «два-...-шесть» — сохранять направление взгляда;

З/т — «семь-восемь» — перевести взгляд прямо перед собой, устремив на какой-либо объект;

счет «и» — для связи повторов.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 20 раз. Темп счета — спокойный. Сохраняйте правильную осанку, держите голову прямо, особенно в момент перевода взгляда в сторону. У некоторых занимающихся в этот момент голова непроизвольно поворачивается в сторону фиксации взгляда, что является ошибкой.

Упражнение можно выполнять:

— направляя взгляд все время влево;

— направляя взгляд все время вправо;

— чередуя направление взгляда влево и вправо с фиксацией в течение 2–3 секунд взгляда перед собой (на счете «семь-восемь, и»).



Рис. 116

С4.2 «Перемещение взгляда по верхней дуге»

В/т — «и» — перевести взгляд до упора влево;

1. О/т — «раз-...-восемь» — описать дугу, передвигая глаза по предельной верхней линии до самого крайнего положения взгляда вправо;

2. О/т — «раз-...-восемь» — описать дугу в обратном направлении, то есть справа налево;

З/т — «раз-...-восемь» — прикрыть глаза, отдыхая.

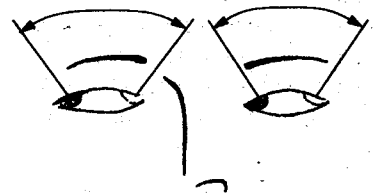


Рис. 117

Рекомендации:

Основные такты можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям.

С4.3 «Перемещение по центральной вертикальной линии»

1/т — «раз-четыре» — переместить взгляд до упора вверх;

2/т — «пять-восемь» — переместить взгляд до предела вниз.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально, по самочувствию. Выполняя упражнение, держите голову прямо и в неподвижности.

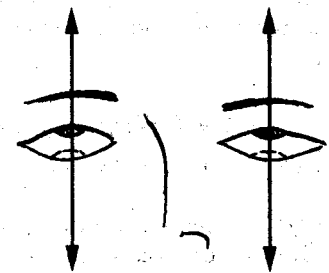


Рис. 118

С4.4 «Перемещение взгляда по боковой вертикали»

В/т — «и» — перевести взгляд вправо;

1. О/т — «раз-...-четыре» — перевести взгляд вправо-вверх;

2. О/т — «пять-семь» — перевести взгляд вправо-вниз;

З/т — «восемь» — принять исходное положение взгляда.

Рекомендации:

Основные такты упражнения можно делать длительно, по субъективным ощущениям усталости.

С4.5 «Перемещение взгляда в сторону с поворотом»

В/т — «и» — перевести взгляд до предела влево;

1. О/т — «раз» — повернуть голову до упора влево, удерживая направление взгляда;

2. О/т — «два-...-шесть» — сохранять принятое положение и направление взгляда;

З/т — «семь-восемь» — вернуться в исходное положение, устремив взгляд перед собой.

Варианты:

С4.5.2 — взгляд влево — поворот головы до упора влево;

С4.5.3 — взгляд вправо — поворот головы до упора влево;

С4.5.4 — взгляд вправо — поворот головы до упора вправо;

С4.5.5 — взгляд влево — поворот головы до упора вправо;

С4.5.6 — чередуем: взгляд влево — поворот влево, фиксация исходного положения, взгляд вправо — поворот вправо.



Рис. 119

С4.6 «Перемещение взгляда вверх с наклоном»

В/т — «и» — устремить взгляд до предела вверх (закатить глаза);

1. О/т — «раз» — наклонить голову вперед, удерживая направление взгляда;

2. О/т — «два-...-шесть» — сохранять принятое положение и направление взгляда;

З/т — «семь-восемь» — вернуться в исходное положение, переводя взгляд прямо перед собой.

Рекомендации:

Упражнение для глаз — перевод взгляда до предела вверх — мы уже с вами рассматривали в разделе А, упр. А2.3. Вариант,

который описан здесь, позволяет увеличивать эффективность данного упражнения.

Варианты:

С4.6.2 — наклоня голову назад;

С4.6.3 — наклоня голову влево;

С4.6.4 — наклоня голову вправо;

С4.6.5 — чередуя наклоны влево и вправо с фиксацией точки исходного положения.

Группа С5. СТРЕТЧИНГ

Эта группа упражнений получила свое название от английского stretch, в транскрипции ['stretʃ], что означает «тянуть». Упражнения типа «стретчинг» не являются чем-то совершенно новым. Такого же характера упражнения встречаются в тренировочных комплексах практически всех видов спорта и в видах гимнастики, в частности. Основное назначение стретчинга — удлинить мышечные волокна, повысив таким образом, как это на первый взгляд ни покажется странным, их сократительную способность, а также растянуть связки, обеспечивая хорошую гибкость.

Выполняя упражнения типа «стретчинг», удается достичь двойного эффекта: с одной стороны, увеличить амплитуду, диапазон движений, а с другой — добиться той степени расслабления, при которой существенно ускоряется восстановление работоспособности после интенсивных физических нагрузок; обеспечить доступ кислорода и питательных веществ во все клетки, улучшая тем самым качество питания тканей. Упражнения-стретчинг развивают гибкость, эластичность суставов и связок. Эти упражнения лучше включать в середину или во вторую часть тренировочного комплекса и выполнять их, соблюдая определенные правила:

— перед выполнением упражнений-стретчинг вы должны быть уже хорошо «разогреты»;

— все движения нужно выполнять мягко, плавно, без рывков, медленно и равномерно;

— движения выполняются до появления легкой приятной болезненности, которая и служит сигналом к их прекращению;

— постарайтесь расслабить не только тело, но расслабиться также психологически, и тогда вы добьетесь большего тренировочного эффекта.

Исходное положение для выполнения упражнений-стретчинг: сядьте удобно на стуле, ноги — на ширине плеч, руки — свободно вдоль туловища или на коленях, голова — прямо, взгляд — перед собой.

С5.1 «Растяжка для лица»

В/т — «и» — устремить лицо вверх;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться поверхностью лица по направлению к потолку;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно вернуть голову в исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт упражнения можно выполнять длительно, по субъективным ощущениям, счет не ограничен. Количество повторений выбирайте индивидуально. Рекомендуется повторить 1–2 раза в подходе и сделать пару подходов за тренировку. Темп — спокойный или замедленный. Расслабьтесь, руки опустите вдоль тела, представьте себе, что некая сила тянет ваше лицо вверх, а ваше тело расслабленное, тяжелое, плечевой пояс без всякого напряжения. Лицо полностью расслаблено, однако челюсти сомкнуты, рот закрыт.

Варианты:

В течение основного такта упражнения:

С5.1.2 — тянуться поверхностью лица вверх и делать при этом плавные повороты головы влево-вправо, стараясь как бы «вылезти» из кожи вверх.

С5.1.3 — тянуться подбородком в потолок.

С5.1.4 — тянуться подбородком вперед.

С5.1.5 — тянуться макушкой головы назад.

Стрелками на рисунке обозначены возможные направления прилагаемых усилий.

С5.2 «Растяжка задней поверхности шеи»

В/т — «и» — свободный вдох; спокойно выдыхая:

1. О/т — «раз-...-восемь» — медленно склонить голову влево вперед, стремясь достигнуть уровня линии груди;

2. О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться лицом по направлению вниз;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно вернуть голову в исходное положение.

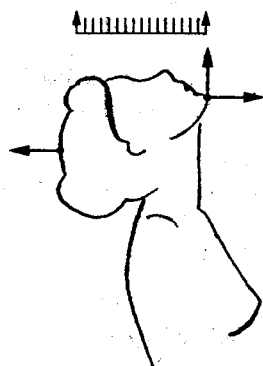


Рис. 120

Рекомендации:

Второй основной такт упражнения можно выполнять длительно, счет не ограничен.

Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить весь цикл пару раз и сделать 2–3 подхода. Темп — спокойный или замедленный. Постарайтесь добиться максимального расслабления, лицо абсолютно спокойно, лоб разглажен, глаза можно полуприкрыть; вместе с тем ваш корпус должен остаться в вертикальной плоскости, спина ровная, плечи опущены.

Варианты:

Во втором основном такте упражнения:

С5.2.2 — тянуться лицом вниз и выполнять при этом небольшие плавные повороты головы влево-вправо, как бы стремясь «вылезти» из кожи.

С5.2.3 — тянитесь подбородком в зону пупка.

С5.2.4 — тянитесь подбородком вниз-вперед.

С5.2.5 — тянитесь затылком вниз.

На рисунке стрелками обозначены возможные направления прилагаемых усилий.

С5.3 «Горизонтальная растяжка шеи сбоку»

В/т — «и» — наклонить голову влево;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться макушкой головы влево, а локтем правой присогнутой руки — вправо-вниз;

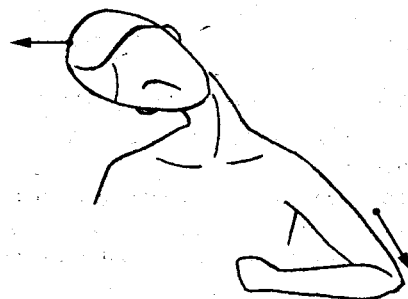


Рис. 122

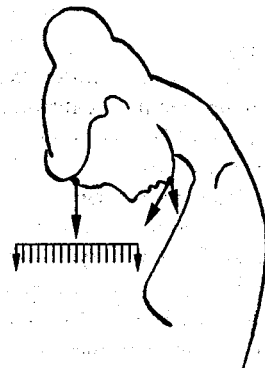


Рис. 121

З/т — «раз-...-восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости, счет не ограничен. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 2–3 раза и выполнить пару подходов. Темп — спокойный или замедленный.

C5.4 «Вертикальная растяжка шеи сбоку»

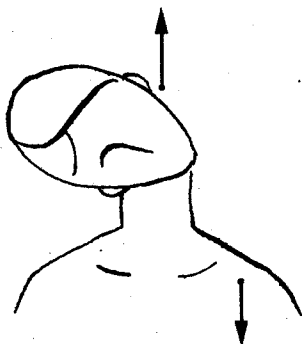


Рис. 123

В/т — «и» — склонить голову влево;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — потянуться головой вверх;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости, счет не ограничен. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 2–3 раза и выполнить пару подходов. Темп — спокойный или замедленный.

C5.5 «Растяжка боковой зоны лица»

В/т — «и» — повернуть голову налево;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться поверхностью лица влево;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно вернуться в исходное положение.

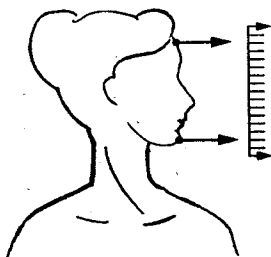


Рис. 124

Рекомендации:

Основной такт можно выполнять длительно, счет не ограничен. Количество повторений — индивидуально. Рекомендуется повторить 3–4 раза и сделать пару подходов. Темп — спокойный или замедленный.

Варианты:

В течение основного такта:

C5.5.2 — тянуться лицом влево и одновременно делать короткие

плавные движения головой вверх-вниз, как бы стараясь «вылезти» из кожи.

C5.5.3 — тянуться влево подбородком.

C5.5.4 — тянуться влево лбом.

Направление усилий обозначено на рисунке стрелками.

C5.6 «Диагональная растяжка лица и шеи сбоку»

В/т — «и» — повернуть голову влево;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться лицом влево-вверх, а правым плечом вниз;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт — длительно.

Темп — замедленный.

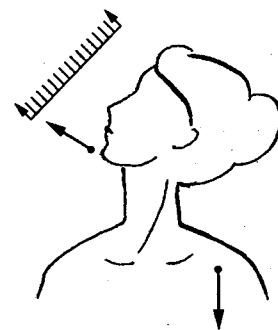


Рис. 125

C5.7 «Растяжка лица вперед»

В/т — «и» — сдвиг головы вперед;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться лицом вперед по направлению к зеркалу;

З/т — «раз-...-четыре» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Основной такт можно делать длительно, счет не ограничен. Количество повторений выбирайте по самочувствию. Рекомендуется повторить 3–4 раза и сделать 2–3 подхода. Темп — спокойный или замедленный.

Варианты:

В течение основного такта:

C5.7.2 — тянуться вперед и делать при этом небольшие повороты головой влево-вправо, как бы стараясь «вылезти» из кожи.

C5.7.3 — тянуться вперед подбородком.

C5.7.4. — закатить глаза вверх и тянуться вперед поверхностью лба.

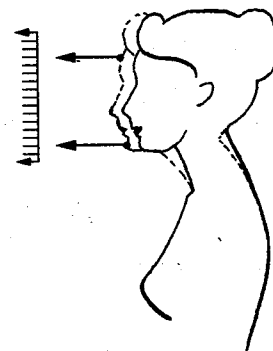


Рис. 126

С5.8 «Растяжка для груди»

В/т — «и» — склонить голову вперед, опустить плечи, расслабиться;

1. О/т — «раз-...-восемь» — на выдохе плавно перевести голову в наклон назад;

2. О/т — «раз-...-восемь, раз...» — продолжить движение, прогибаясь, насколько возможно, в позвоночнике, руки при этом слегка также отводятся назад, лопатки сближаются;

З/т — «раз-...-восемь» — очень медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Второй основной такт упражнения можно выполнять длительно, счет не ограничен. Общее стремление при выполнении этого упражнения — «собрать» в одну точку на позвоночнике лопатки и макушку головы.

С5.9 «Растяжка подбородочной зоны»

В/т — «и» — выдвинуть н. ч. вперед;

1. О/т — «раз-...-четыре» — наклонить голову назад;

2. О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться подбородком вверх;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Второй основной такт упражнения можно выполнять длительно, до субъективного ощущения усталости, счет не ограничен.

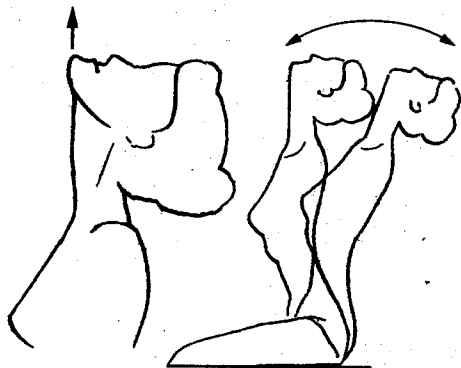


Рис. 127

Количество повторений — индивидуально. В течение всего упражнения н. ч. остается выдвинутой вперед.

Варианты:

Во втором основном такте упражнения:

С5.9.2 — наклонить голову вперед и далее чередовать наклоны вперед и назад, с усилием отклоняя голову назад.

С5.9.3 — потянуться подбородком влево-вверх (или вправо-вверх).

С5.9.4 — наклонить голову вперед и далее чередовать наклоны вперед и наклоны назад, устремляя подбородок то влево-вверх, то вправо-вверх.

С5.9.5 — покачать корпусом вперед-назад.

С5.10 «Большая растяжка назад»

Выполняя данное упражнение, вы получаете растяжку передней поверхности шеи, груди в области декольте. В работу включается также подбородочная, щечная, околоушно-жевательная зоны лица. Этим процессом оказывается охваченной почти вся поверхность лица ниже уровня бровей.

В/т — «и» — склонить голову вперед, опустить плечи, расслабиться;

1. О/т — «раз-...-восемь» — на выдохе плавно перевести голову в самый глубокий наклон назад;

2. О/т — «раз-...-восемь» — продолжить движение и потянуться макушкой головы к полу;

З/т — «раз-...-восемь» — очень медленно вернуться в исходное положение.

Рекомендации:

Второй основной такт упражнения можно выполнять длительно, счет не ограничен. Темп — спокойный или замедленный.

Варианты:

С5.10.2 — в наклоне повернуть голову влево (или вправо).

С5.10.3 — в наклоне и повороте, не меняя положения тела, потянуться подбородком (или лицом) в сторону поворота.

С5.10.4 — потянуться макушкой головы назад в плоскости, параллельной полу.

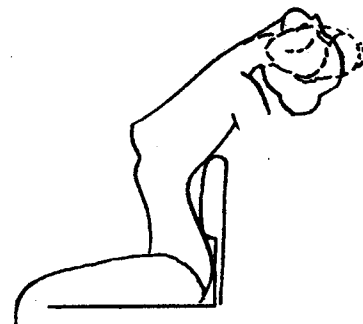


Рис. 128

С5.11 «Растяжка жевательного аппарата»

В/т — «и» — открыть рот;

1. О/т — «раз» — постараться растянуть мышцы в точках крепления нижней челюсти к верхней;

2. О/т — «два» — ослабить усилие; счет «три....восемь, раз...» — далее повторять усилие и расслабление;

3/т — «восемь» — принять исходное положение, закрыв рот.

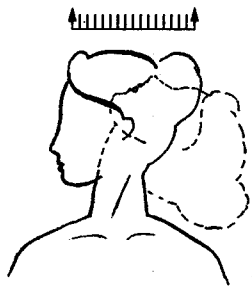


Рис. 129

С5.12 «Перекрученная растяжка»

В/т — «и» — повернуть голову влево;

1. О/т — «раз....четыре» — в повороте медленно поднимать подбородок вверх;

2. О/т — «пять....семь» — потянуться лицом вверх;

3/т — «восемь» — принять исходное положение.

Группа С6. ФЛАШИНГ

Эта группа упражнений получила название от английского flush, в транскрипции ['flʌʃ], что означает «приливать к лицу». То есть здесь представлены упражнения, в результате выполнения которых кровь быстро, в течение короткого промежутка времени приливает в область лица. Такая стимуляция кровообращения ведет к активизации регенеративных процессов в мышечных тканях и коже, к усилению внутриклеточного обмена.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений-флашинг, позаботьтесь о том, чтобы в помещении, где вы занимаетесь, был приток чистого, свежего воздуха. Подберите из приведенных ниже два-три упражнения для себя, особо внимательно контролируя свое самочувствие в ходе выполнения упражнений данной группы.

С6.1 «Мельница»

Исходное положение: сидя на стуле, ноги — на ширине плеч, руки — вдоль тела, пальцы собраны в кулаки, голова — прямо, взгляд — перед собой.

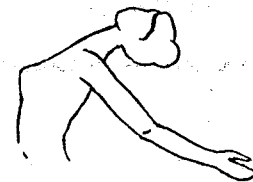


Рис. 130

1/т — «раз-два» — опустить голову вперед и одновременно сделать мах прямыми руками через стороны вверх, скрестив их за головой, опущенной вперед;

2/т — «три-четыре» — опуская, развести руки в стороны-назад и прогнуться вместе с головой назад.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально, до ощущения поднимающегося тепла. Рекомендуется повторить 6—8 раз за один подход. Темп счета — спокойный.

С6.2 «Подъем головы в позе склонившись»

Исходное положение: сидя на стуле, ноги — на ширине плеч, чуть выдвинуты вперед, руки — свободно на коленях, голова — прямо, взгляд — перед собой.

В/т — «раз....четыре» — наклониться всем туловищем вперед и захватить лодыжки ног сзади, уронив голову между ног;

1. О/т — «раз....четыре» — на выдохе, не меняя положения тела, поднять голову как можно выше и посмотреть вперед;

2. О/т — «пять....восемь» — опустить голову между ног, вдох.

Основные такты выполнить до субъективного ощущения прилива крови в область лица.

3/т — «раз....четыре» — медленно принять исходное положение, выпрямив корпус.

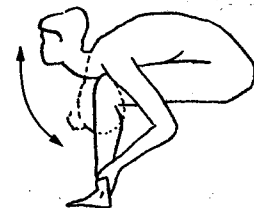


Рис. 131

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально, до появления покраснения и чувства тепла в области лица. Рекомендуется повторить 3—4 раза за один подход. Темп счета — спокойный или замедленный.

С6.3 «Колокол»

Исходное положение: сидя на стуле, руки — свободно вдоль тела, ноги — на ширине плеч, голова — прямо, взгляд — перед собой.

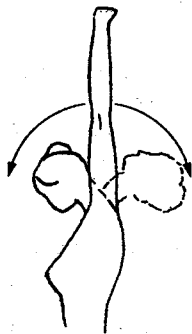


Рис. 132

В/т — «раз-...-четыре» — поднять через стороны прямые руки вверх и соединить пальцы в замок (ладони обращены вниз), туловище опирается о спинку стула;

1. О/т — «раз-...-два» — сохраняя положение туловища и поднятых рук, голову наклонить вперед, стараясь коснуться груди;

2. О/т — «три-...-четыре» — продолжая сохранять положение корпуса и рук, перевести голову в максимальный наклон назад.

Основные такты повторять до ощущения прилива тепла в области лица.

З/т — «раз-...-четыре» — медленно принять исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально, по субъективным ощущениям, рекомендуется повторить 3—4 раза за один подход. Темп счета — спокойный.

С6.4 «Меха»

Исходное положение: сидя на стуле, руки — свободно вдоль туловища, ноги — на ширине плеч, голова — прямо, взгляд — перед собой.

В/т — «и» — кисти собрать в кулаки и присогнуть руки в локтях; максимально выпрямить спину, тянуться макушкой головы вверх;

1. О/т — «раз» — отвести назад плечи, стараясь соединить лопатки;

2. О/т — «два» — развести лопатки, слегка округлив спину; счет «три-...-восемь, раз...» — выполнять основные такты ритмично, многократно;

З/т — «восемь» — принять исходное положение.

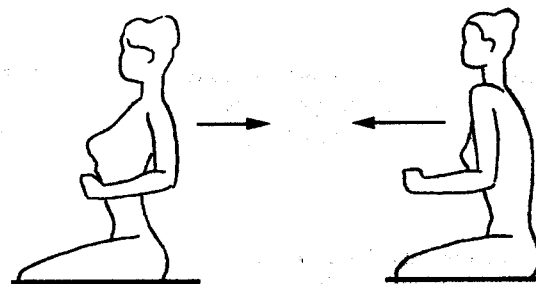


Рис. 133

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально, до появления поднимающегося из грудной клетки тепла. Рекомендуется повторить упражнение 3—4 раза за один подход. Темп счета — спокойный или активный.

С6.5 «Горн»

Исходное положение: сидя на стуле, руки — свободно на коленях, ноги — на ширине плеч, голова — прямо, взгляд — перед собой.

В/т — «и» — пальцы собрать в кулаки, присогнув руки в локтях; наклонить голову вперед, опуская также и плечи, но удерживая вертикально позвоночник;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — сохраняя принятое положение тела, начать давить подбородком в грудь по направлению вглубь, а плечами — вниз. Продолжать давление до ощущения поднимающегося тепла, усталости мышц;

З/т — «раз-...-четыре» — медленно ослабить давление, приняв исходное положение.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально.

Рекомендуется повторить упражнение 2—3

раза за один подход. Темп выполнения — индивидуально: чем медленнее, тем эффективнее.

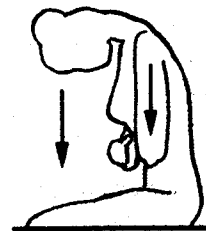


Рис. 134

С6.6 «Волна»

Исходное положение: сидя на стуле, расслабиться физически и психически; руки — свободно вдоль тела, ноги — на ширине плеч, голова — прямо, взгляд — перед собой.

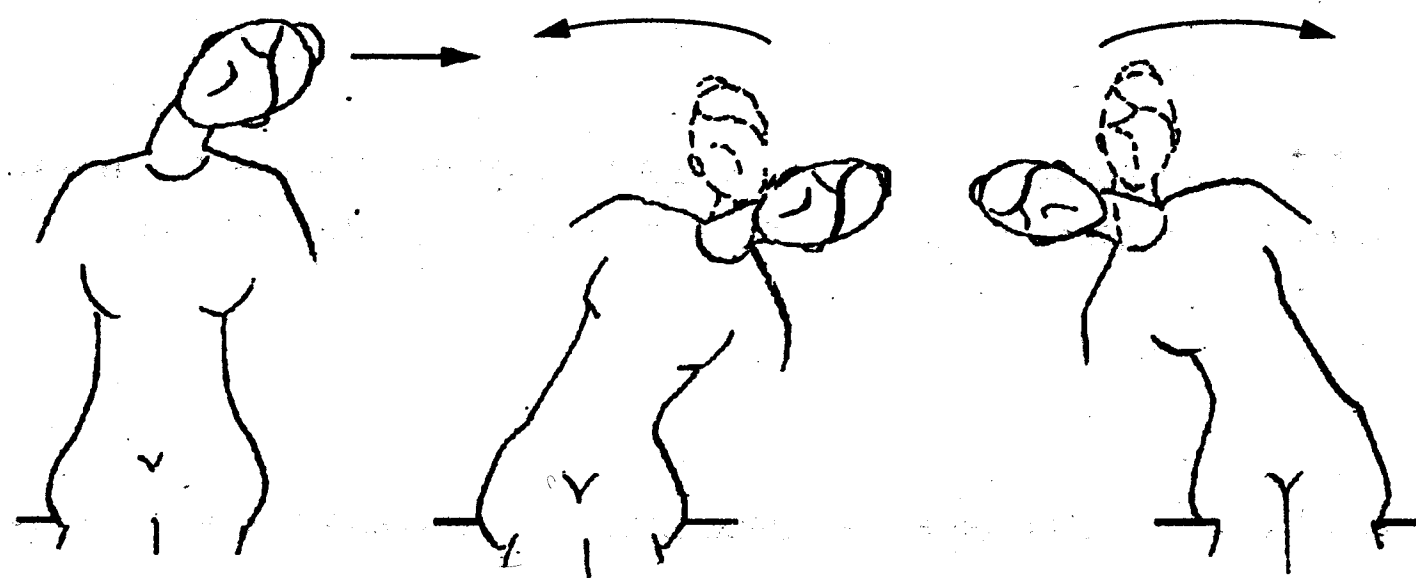


Рис. 135

1/т — «раз-...-восемь» — начиная движение с наклона головы вправо, податься вслед за головой всем корпусом вправо;

2/т — «раз-...-восемь» — дойдя до предельной точки вправо, отклонить голову влево и податься вслед за головой всем корпусом влево.

Рекомендации:

Количество повторений — индивидуально, до ощущения поднимающегося тепла. Темп счета — спокойный. Выполняя упражнение, нужно все время тянуться макушкой головы вверх и одновременно — в сторону движения. Выполняя волнообразные движения тела из стороны в сторону, прочувствуйте характер движения, напоминающего ползущую вверх по стене змею, — тот же рисунок и та же пластика.

Раздел Д

Можете ли вы представить себе, чтобы на морщинистой шее и поникших, сутулых плечах, сгорбленной спине гордо высилась голова с юным, свежим, румяным лицом? Или, наоборот, можете ли вы представить себе картину, где постаревшее, все в морщинах и складках, поблекшее лицо сочеталось бы с упругой, молодой шеей, великолепной осанкой, гордым разворотом плеч? Такую картину представить сложно, так как организм человека — это целостная структура, и все части его теснейшим образом взаимосвязаны и взаимозависимы друг от друга. Поэтому в данном разделе приводятся, условно говоря, **добавочные** упражнения, укрепляющие мышцы спины, формирующие правильную осанку, без которой невозможно нормальное кровоснабжение, а значит — здоровье и молодость лица.

Группа Д1. ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Д1.1. Исходное положение: сидя на стуле, ноги — на ширине плеч, руки — свободно вдоль тела, голова — прямо, взгляд — перед собой.

Варианты:

Д1.1.1

1/т — «раз-...-четыре» — расслабиться, опуская голову и округляя спину;

2/т — «раз-...-восемь» — выпрямиться, максимально вытягивая и напрягая позвоночник.

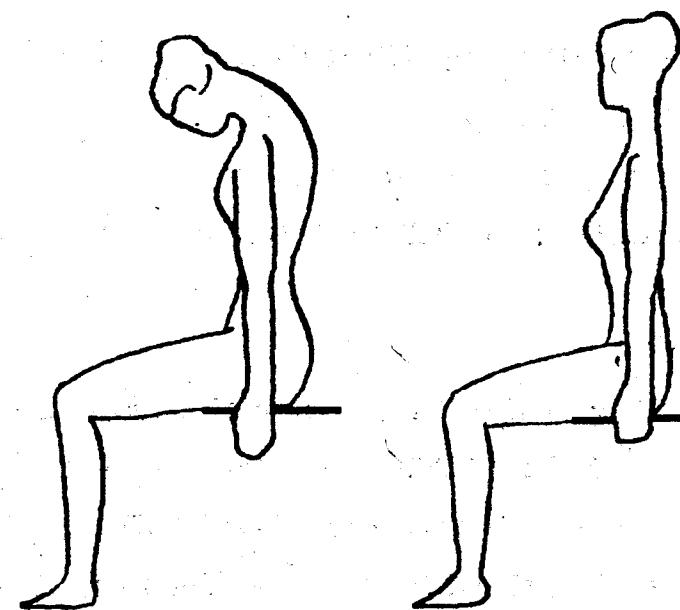


Рис. 136

Повторить в цикле, многократно, до субъективного чувства усталости.

Д1.1.2

1/т — «раз-два» — поднять плечи вверх;

2/т — «три-четыре» — опустить плечи вниз.

Повторять ритмично, в цикле, до субъективного ощущения усталости.

Д1.1.3

В/т — «и» — поднять плечи вверх, зафиксировав их в этом положении;

1. О/т — «раз-два» — сохраняя положение плеч вверх, вывести плечи вперед;

2. О/т — «три-четыре» — сохраняя положение плеч вверх, отвести плечи назад.

Основной такт повторить ритмично, многократно.

3/т — «и» — принять исходное положение, опустив плечи.



Рис. 137

Д1.1.4

1/т — «раз-...-четыре» — поднять прямые руки через стороны вверх;

2/т — «пять-...-восемь» — сохраняя положение поднятых рук, развернуться всем корпусом влево;

3/т — «раз-...-четыре» — принять вертикальное положение;

4/т — «пять-...-восемь» — опустить руки, приняв исходное положение.

Повторить весь цикл движений несколько раз.

Д1.1.5

В/т — «раз-...-четыре» — поднять прямые руки через стороны вверх;

О/т — «раз-...-четыре» — сохраняя положение поднятых рук, наклониться всем корпусом влево;

З/т — «пять-...-восемь» — принять исходное положение, опустив руки.

Основной такт можно выполнять многократно, в цикле.

То же самое движение выполнить вправо.

Сделать упражнение, чередуя наклоны корпуса влево и вправо.

Д1.1.6

В/т — «раз-...-четыре» — повернуться влево-назад и положить кисти рук на спинку стула;

О/т — «пять-...-восемь» — сохранять принятое положение;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение.

То же самое движение выполнить, разворачиваясь через правую сторону.

Д1.2. Исходное положение: сидя на стуле, ноги — на ширине плеч, голова — прямо, руки — вдоль туловища, пальцы собраны в кулаки.

Варианты:

Д1.2.1

В/т — «раз-...-четыре» — поднять прямые руки в стороны на уровень плеч;

О/т — «раз-...-восемь» — выполнить 8 коротких пружинящих движений руками назад, сближая лопатки;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

Д1.2.2

В/т — «и» — глубокий вдох через нос;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — медленно выдыхая через нос, тянуться головой вверх и, одновременно напрягая руки, опустить плечи вниз (давить «в пол»), стараясь максимально сжать широчайшие мышцы спины;

З/т — «раз-...-четыре» — медленно принять исходное положение, расслабляясь и разжимая пальцы рук.

Д1.2.3

В/т — «раз-...-восемь» — на первые четыре счета руки согнуть в локтях под прямым углом и поднять на уровень плеч, на следующие четыре счета развернуть руки, устремляя кисти вверх;

1. О/т — «раз-...-восемь» — прогнуться всей верхней частью тела (единым блоком) назад;

2. О/т — «раз-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

3. О/т — «раз-...-восемь» — наклониться всей верхней частью тела вперед;

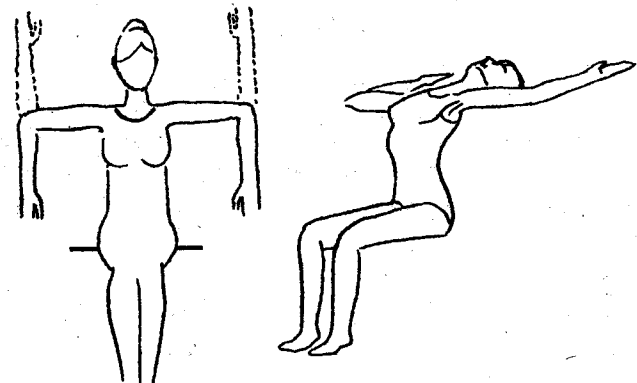


Рис. 138

4. О/т — «раз-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

З/т — «раз-...-восемь» — принять исходное положение, опустив руки.

Д1.2.4

В/т — «и» — руки присогнуть в локтях;

1. О/т — «раз-...-восемь» — прогнуться назад, выпячивая грудь и заводя локти за спину так, чтобы лопатки сошлись;

2. О/т — «раз-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

3. О/т — «раз-...-восемь» — наклониться вперед, опуская голову и сворачивая спину колесом, заводя локти вперед (растягиваются мышцы спины);

4. О/т — «раз-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

З/т — «раз-...-восемь» — принять исходное положение, разжимая пальцы и расслабляя руки (потрясти кистями).

Д1.3. Исходное положение: сидя, ноги — на ширине плеч, голова — прямо, пальцы рук сплести между собой. Сохранить положение сплетенных пальцев в течение выполнения всего упражнения.

Варианты:

Д1.3.1

В/т — «раз-...-четыре» — поднять сплетенные руки вверх, разворачивая ладони наружу (от себя);

О/т — «раз-...-восемь» — сохраняя положение рук, прогнуться назад, потягиваясь всем корпусом;

З/т — «раз-...-восемь» — медленно принять исходное положение, опустив руки вниз.

Повторить упражнение несколько раз.

Д1.3.2

В/т — «раз-...-четыре» — поднять сплетенные руки вверх;

1. О/т — «раз-...-восемь» — сохраняя положение поднятых рук, отклонить туловище влево;

2. О/т — «раз-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки вниз.

То же самое движение выполнить с наклоном вправо.

Сделать упражнение, чередуя наклоны влево и вправо.

Д1.3.3

В/т — «и» — поднять сплетенные кисти рук на уровень груди (ладони обращены к себе);

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — завести правую руку назад, тянуться правым локтем за спину;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение.

То же упражнение выполните влево, а также чередуя движения влево и вправо.

Д1.3.4

В/т — «раз-...-четыре» — положить сплетенные кисти рук за шею, локти развести в стороны;

1. О/т — «раз-...-четыре» — прогнуться, отводя локти назад;

2. О/т — «раз-...-четыре» — округлить спину, выводя локти вперед;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

Основные такты можно выполнять в цикле, длительно, по субъективным ощущениям.

Д1.4. Пальцы рук сплести и заложить руки за голову. Локти разведены в стороны.

Варианты:

Д1.4.1

1/т — «раз-два» — наклонить корпус влево;

2/т — «три-четыре» — принять исходное положение.

То же упражнение выполнить, наклоня корпус вправо.

Сделайте упражнение, поочередно наклоня корпус влево и вправо, фиксируя момент исходного положения.

Д1.4.2

1/т — «раз-...-четыре» — прогнуться назад, стараясь соединить лопатки;

2/т — «пять-...-восемь» — наклон вперед, локти свести перед лицом.

Д1.4.3

1/т — «раз-...-четыре» — сохраняя положение рук за головой, поднять плечи вверх;

2/т — «пять-...-восемь» — опустить плечи.



Рис. 139

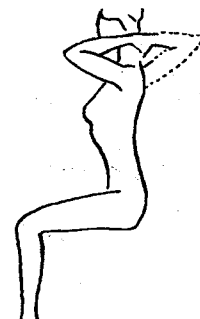


Рис. 140

Д1.5. Растянуть салфетку в вытянутых руках.

Варианты:

Д1.5.1

В/т — «раз-...-четыре» — поднять руки вверх и развести в стороны;

1. О/т — «раз-...-четыре» — прогнуться назад;

2. О/т — «пять-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

Д1.5.2

В/т — «раз-...-четыре» — поднять руки вверх и развести в стороны;

1. О/т — «раз-...-четыре» — отклонить корпус влево;

2. О/т — «пять-...-восемь» — вернуться в вертикальное положение;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

Выполнить упражнение вправо.

Сделайте упражнение, чередуя наклоны влево и вправо.

Д1.6.1

В/т — «раз-...-четыре» — руки завести за спинку стула;

О/т — «раз-...-восемь, раз-...» — прогнуться назад;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение.

Другой вариант — прогнуться назад, перебирая руками вниз по задним ножкам стула.

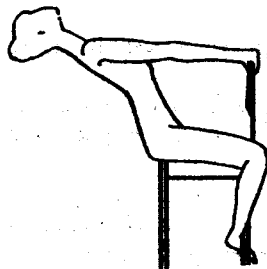


Рис. 141

Д1.6.2

Сесть на стул верхом (лицом к спинке), руками взяться за спинку стула, ступнями зацепиться за задние ножки стула для соблюдения равновесия.

1/т — «раз-...-четыре» — прогнуться назад, выпрямляя руки;

2/т — «пять-...-восемь» — принять исходное положение.

Д1.6.3

Сесть на стул боком, правой рукой держаться за спинку стула, ноги вытянуть.

1/т — «раз-...-восемь» — прогнуться назад к полу, стараясь внешней стороной кисти левой руки коснуться пола;

2/т — «раз-...-восемь» — принять исходное положение.

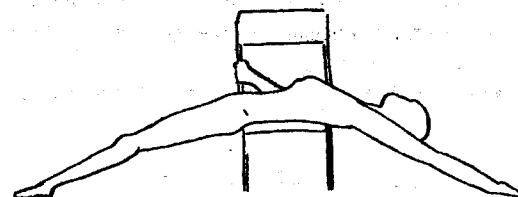


Рис. 142

То же упражнение выполнить, развернувшись левым боком к спинке стула.

Группа Д2. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ГРУДИ И ПОДМЫШЕЧНОЙ ОБЛАСТИ

Д2.1. Соединить ладони рук.

Варианты:

Д2.1.1

В/т — «и» — развести локти в стороны так, чтобы соединенные ладони оказались чуть выше груди, пальцы направлены вверх;

О/т — «раз-...-восемь, раз-...» — давить ладонью в ладонь;

3/т — «раз-...-четыре» — расслабить руки, потрясти кистями.

Д2.1.2

В/т — «и» — соединенные руки выпрямить прямо перед собой, пальцы направлены вперед;

О/т — «раз-...-восемь, раз-...» — давить ладонью в ладонь;

3/т — «раз-...-четыре» — расслабить руки, потрясти кистями.

Д2.1.3

В/т — «раз-...-четыре» — заложить соединенные ладони за шею, пальцы направлены вниз, а локти устремлены вверх;

1. О/т — «раз-...-два» — слегка прогибаясь назад, опустить ладони как можно ниже вдоль позвоночника;

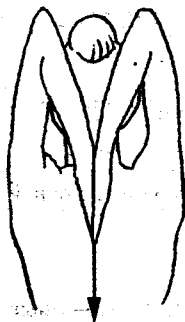


Рис. 143

2. О/т — «три-четыре» — ослабить усилие. Повторить основные такты многократно.
- 3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

Д2.1.4

- 1/т — «раз-два» — пальцы рук сплетены; поднимая руки над головой, повернуть ладони вверх;
- 2/т — «три-четыре» — опустить соединенные ладони за голову, пальцами вниз, локти устремлены вверх.

Д2.2. Пальцы рук сплести между собой, ладони обращены к себе.

Варианты:

Д2.2.1

В/т — «и» — поднять локти на уровень плеч, сплетенные кисти перед грудью, ладони обращены к себе;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться правым локтем в правую сторону, наметив мысленно точку, к которой направлены усилия (корпус стараться удерживать на месте);

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, разомкнуть руки и потрясти кистями.

То же упражнение выполнить влево.

Сделайте упражнение, чередуя движения влево и вправо, фиксируя при этом момент исходного положения.

Выполните все описанные варианты, повернув руки ладонями от себя.

Д2.2.2

В/т — «раз-...-четыре» — поднять прямые руки над головой, поворачивая ладони сплетенных кистей от себя;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться руками вверх, голова — прямо, взгляд — перед собой;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, размыкая руки, потрясти кистями.

Выполнить упражнение, наклоня голову в основном такте назад, взгляд направлен вверх, на ладони.

Д2.2.3

В/т — «раз-...-четыре» — поднять прямые руки над головой, сплетенные кисти обращены вниз, к себе;

1. О/т — «раз-два» — потянуться левой рукой вверх;

2. О/т — «три-четыре» — ослабить усилие;

Повторить основные такты многократно.

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

То же упражнение выполнить для правой руки.

Сделайте упражнение, чередуя движение для левой и правой руки.

Д2.2.4

В/т — «и» — поднять локти на уровень плеч, соединенные ладони — перед грудью;

О/т — «раз-...-восемь» — очертить круг перед собой, как бы обводя руками большой мяч в направлении сверху вниз;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, потрясти кистями.

Выполнить упражнение, ведя руки в направлении снизу вверх.

Сделайте оба варианта упражнения, повернув ладони от себя.

Д2.2.5

В/т — «и» — положить сплетенные кисти на макушку головы, локти разведены в стороны;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — потянуть левой рукой вниз (при этом голова упирается в правое подлокотье), почувствовать растяжение мышц в подмышечной области правой руки;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки.

Выполнить упражнение вправо.

Д2.3. Пальцы рук соединить в кулаки.

Варианты:

Д2.3.1

В/т — «раз-...-четыре» — руки вытянуть перед собой, скрестить на уровне кистей;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — имитировать руками отжим белья, вращая руки в кистях в направлении вовнутрь;

3/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, разжать кулаки и потрясти кистями.

Д2.3.2

В/т — «и» — руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч (кисти в подмышках);

1. О/т — «раз-два» — выдвинуть локти вперед;
 2. О/т — «три-четыре» — отвести локти назад;
- Повторить основные такты многократно.
- З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, потрясти кистями.

Д2.3.3

В/т — «и» — руки согнуть в локтях, локти поднять на уровень плеч (кисти в подмышках);

1. О/т — «раз-два» — поднять локти вверх;
2. О/т — «три-четыре» — опустить локти вниз;

Повторить основные такты многократно.

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, потрясти кистями.

Д2.3.4

В/т — «и» — кулаки упереть один в другой и расположить перед грудью;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — давить кулак в кулак;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, потрясти кистями.

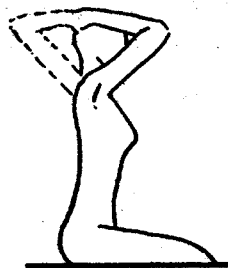


Рис. 144

Д2.4.1

В/т — «раз-...-четыре» — упереться пальцами рук в макушку головы, высоко подняв вверх разведенные в стороны локти;

1. О/т — «раз-два» — выдвинуть локти вперед;

2. О/т — «три-четыре» — отвести локти назад;

З/т — «раз-...-четыре» — медленно принять исходное положение.

Д2.4.2

В/т — «и» — встать левой рукой за боковую перекладину стула, правую руку поднять вверх, слегка отклонив голову влево;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — тянуться правой рукой вверх, ощущая растяжение мышц в подмышечной области;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение.

То же упражнение выполнить, растягивая подмышечную область левой руки.

Д2.4.3

В/т — «и» — накрыть ладонями уши;

О/т — «раз-...-восемь, раз...» — сдвинуть ладонями голову;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, опустив руки, потрясти кистями.

Д2.4.4

В/т — «и» — упереться пальцами рук в плечи и поднять локти на уровень плеч;

1. О/т — «раз-два» — соединить локти перед собой;

2. О/т — «три-четыре» — отвести локти назад;

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение, потрясти кистями.

Д2.5. Следующие упражнения группы Д2 выполняются в положении стоя, ноги — на ширине плеч, руки — свободно вдоль тела.

Варианты:

Д2.5.1

В/т — «и» — поднять прямые руки через стороны на уровень плеч;

1. О/т — «раз-...-четыре» — провести руки через стороны вниз и, продолжая движение, провести кистями вдоль боков, доводя их до области подмышек;

2. О/т — «пять-...-восемь» — выполнить движение в обратном порядке;

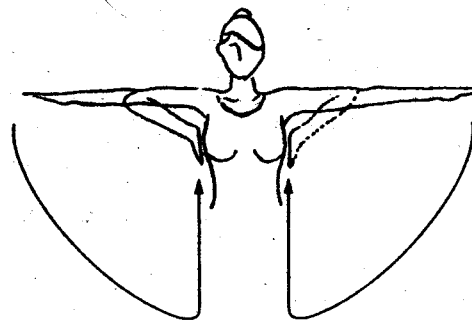


Рис. 145

З/т — «раз-...-четыре» — принять исходное положение.

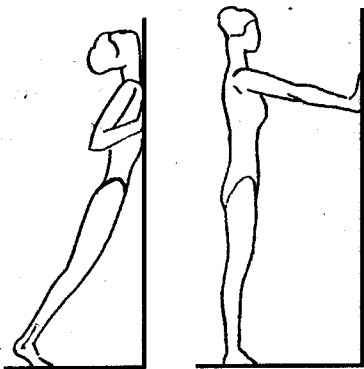


Рис. 146

Д2.5.2

Встать на расстоянии вытянутых рук от стены, упершись в нее ладонями на уровне груди.

1/т — «раз-два» — сгибая локти, приблизиться к стене, голова отводится назад, взгляд направлен вверх;

2/т — «три-четыре» — отжаться от стены, вернуться в исходное положение.

Выполните упражнение, поворачивая голову влево или

вправо, взгляд направлен в соответствующую сторону.

Мужчинам рекомендуют традиционные упражнения для развития мышц груди, плеч с применением отягощений, подтягивание на перекладине, отжимание от пола.

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Пример 1. РАЗМИНОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

Упражнение 1. Махи руками.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки скрестить перед грудью, голова — прямо, взгляд — перед собой. Взмахнуть руками через стороны вверх — вдох; на выдохе опустить руки до исходного положения. Движения ритмичные и свободные, ваши руки — крылья птицы в полете.

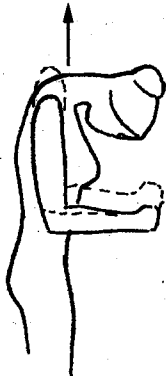


Рис. 147

Упражнение 2. Подъем плеч.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки — на талии, голова опущена вперед, взгляд направлен вверх. Не поднимая головы, ритмично поднимать вверх и опускать вниз плечи. Поднять плечи — вдох, опустить — выдох.

Упражнение 3. Наклоны туловища.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки — на талии, несколько смещены к спине, голова — пря-

мо, взгляд — перед собой. Отклонить туловище назад, прогибая позвоночник в пояснице и выпячивая вверх грудь. Голова стремится остаться в исходном положении, подбородок касается груди. Перевести туловище в небольшой наклон вперед, потянуться подбородком по направлению вперед и вверх.

Упражнение 4. Махи с наклоном головы к плечу.

Упражнение выполняется вначале в одну сторону, с наклоном головы вправо, а потом в другую, с наклоном головы влево. Стоя, ноги — на ширине плеч, руки скрестить перед грудью, голова — прямо, взгляд — перед собой. Разводя руки в движении маха, левую оставляем присогнутой в локте, правую выпрямляем, голова склоняется к правому плечу.

Упражнение 5. Подъем рук за спиной.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки соединить в замок за спиной, голова — прямо, взгляд — перед собой. Стремимся поднять соединенные руки вверх, не сгибая позвоночник, и одновременно тянемся лицом, а вернее, подбородком вперед и вверх.

Упражнение 6. Мах одной рукой с поворотом головы.

Упражнение выполняется вначале в одну сторону, а затем в другую. Стоя, ноги — на ширине плеч, левая рука — на талии, правая — вдоль тела, голова — прямо. Выполняем мах правой рукой через сторону вверх и одновременно поворачиваем голову влево.

Упражнение 7. Ходьба на месте прогнувшись.

Стоя, ноги — вместе, руки — за головой, локти разведены в стороны. На-

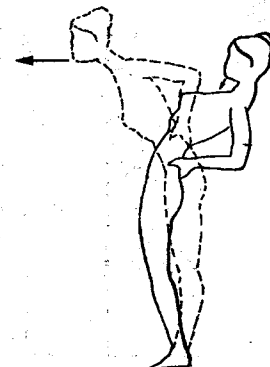


Рис. 148

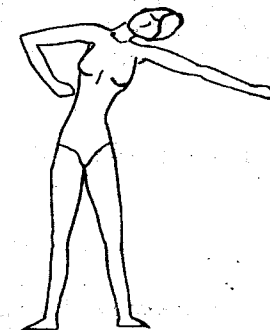


Рис. 149

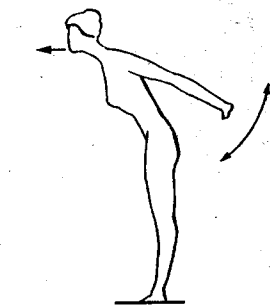


Рис. 150

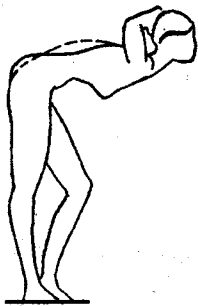


Рис. 151

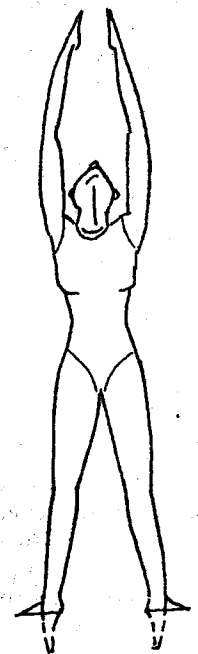


Рис. 152

клонить корпус вперед, удерживая голову вертикально, тянуться подбородком вперед и вверх, имитировать ходьбу.

Упражнение 8. Брасс стоя.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки согнуты в локтях и приближены к груди, голова опущена вперед, взгляд направлен вперед и вверх. Выполнять движения руками, как при плавании стилем брасс, голова все время остается в наклоне вперед, сохраняя исходное направление взгляда.

Упражнение 9. Сгибание рук за голову.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки подняты вверх, голова — прямо, взгляд — перед собой. Удерживая голову прямо, тянуться подбородком вперед и вверх, выполнять при этом сгибания рук за голову (в руки можно взять гантели).

Упражнение 10. Подъем на носки.

Стоя, ноги — на ширине плеч, руки — вдоль тела, голову несколько склонить вперед, взгляд — перед собой. Поднимаемся на носки, одновременно поднимаем руки через стороны вверх и устремляем лицо также вверх — вдох; принять исходное положение — выдох.

Пример 2. КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗОНЫ ГОЛОВЫ

1. Для рта (С1.4 — Ош) — 40 раз.
2. Простые наклоны вперед (А1.5) — 20 раз.
3. Повороты влево и вправо, согнув шею назад (Б6.5) — 30 поворотов в основном

такте.

4. Смещение нижней челюсти влево-вправо (А2.1) — 80 раз.
5. Наклоны к правому плечу (А1.3) — 20 раз.
6. Сдвиг головы вперед, согнув вперед шею (Б6.5) — 20 движений типа «сдвиг» в основном такте.

7. Для глаз (С3.4 — «Дуга по верхнему контуру») — 40 движений.

8. Наклоны к левому плечу (А1.4) — 20 раз.

9. Для рта (С1.10 — «Рыбка») — 40 раз.

10. Повороты влево-вправо с фиксацией (А1.2) — 30 поворотов.

11. Наклон-сон назад (Б2.2) — 10 раз.

12. «Валет бровей» (А2.6) — 20 раз.

13. Наклоны в наклоне вперед (Б1.5) — 30 наклонов в основном такте.

14. Диагональные наклоны вперед-назад, в повороте полувлево (Б6.2) — по 20 наклонов в основном такте.

15. Для языка (С2.1 — «Лакающая кошка») — 80 движений.

16. Диагональные наклоны вперед-назад, в повороте полунаправо (Б6.2) — по 20 наклонов в основном такте.

17. Для губ (С1.6 — «Тренировка сфинктера рта — У-а») — 40 раз, с акцентом на звуке У.

18. Растяжка для подбородочной зоны (С5.9) — 2 раза.

19. Наклоны вперед с давлением (Б1.5) — 20 движений в основном такте.

20. Растяжка шеи сбоку-слева (С5.4) — 2 раза.

21. «Циркуль» (Б1.5) — по 10 движений в основном такте.

22. Растяжка шеи сбоку-справа (С5.4) — 2 раза.

Повторить всю последовательность выполнения упражнений 2—3 раза. То есть сделать 2—3 подхода за тренировку.

Пример 3. КОМПЛЕКС-ЭКСПРЕСС ДЛЯ ВЫНОСЛИВЫХ

Этот комплекс в основном базируется на упражнениях раздела А. Его специфика заключается в том, что количество повторений в упражнениях в течение тренировки доводится до 100 и более. Это довольно серьезная нагрузка на мышечный массив зоны головы. Обращая ваше внимание, во-первых, на контроль своего самочувствия в ходе тренировки и, во-вторых, на то, чтобы в погоне за количеством вы помнили о качестве выполнения упражнений. Старайтесь все движения делать до предельных положений, с точностью до миллиметра.

1. Для рта (А2.5 — О) — 10 подходов по 100 движений.

2. Простые наклоны вперед (А1.3) — 5 подходов по 20 движений.

3. Смещение нижней челюсти влево-вправо (А2.1) — 10 подходов по 100 движений.

4. Наклоны к правому плечу (A1.4) — 5 подходов по 20 движений.

5. «Поднебесный взгляд» (A2.2) — в основном такте просчитать до 50 и сделать 20 подходов.

6. Сдвиг головы вперед (A1.3) — 5 подходов по 20 движений.

7. Ритмичное опускание нижней челюсти (A2.3) — 10 подходов по 100 движений.

8. Наклоны к левому плечу (A1.4) — 5 подходов по 20 движений.

9. Для рта (C1.10 — «Рыбка») — 10 подходов по 50 движений.

10. Простые повороты влево (A1.1) — 5 подходов по 20 движений.

11. «Взлет бровей» (A2.3) — 10 подходов по 50 движений.

12. Простые наклоны назад (A1.3) — 5 подходов по 20 движений.

13. Для языка (C2.1 — «Лакающая кошка») — 10 подходов по 100 движений.

14. Простые повороты вправо (A1.1) — 5 подходов по 20 движений.

15. Массаж круговой мышцы рта языком (C2.4) — 10 подходов влево и 10 вправо по 50 движений.

16. Для глаз (A2.8 — «Раздельное моргание») — 20 подходов по 50 движений.

Вы прочитали почти всю книгу. О чем вы сейчас думаете? Я предлагаю немного пофилософствовать.

Красота и здоровье... Как мы мечтаем быть здоровыми и красивыми! Прекрасно, если природа щедро одарила человека такими непреходящими ценностями, но чаще за этими понятиями стоит долгий и упорный труд. Вы готовы трудиться? Наверное, можно услышать и радостное «Да!», и задумчивое «Не знаю», и печальное «Ах, у меня столько дел». Однако вспомним известное: «Кто не хочет — ищет причину, а кто хочет — ищет возможности». Давайте же еще раз заглянем в глубины своего «я», в глубины сознательного и бессознательного.

Хочу ли я в действительности перемен?

Что я выбираю: красоту, молодость и здоровье или...

Подумаем еще раз и решимся идти вперед радостным путем обновления.

КОНТРОЛЬ ТЕКУЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Если вы начали формировать свое тело с помощью физических упражнений, то вам надо приложить некоторые усилия для этого, в том числе моральные. Если вы решили формировать свое лицо с помощью физических упражнений, то вам понадобится больше усилий именно душевных, моральных, так как, меняя свое лицо, мы меняем состояние своей психики. Так устроена жизнь, что невозможно «застраховать» себя на все 100 процентов от негативных эмоций, переживаний, разнообразных стрессов. Это значит, что у нас будет противник в борьбе за красоту и молодость: нам предстоит идти вперед, преодолевая сопротивление устаревших мыслей. Создание нового облика — преодоление негативного восприятия жизни, новый взгляд на мир.

При попытке построить график изменения внешнего вида выясняется, что процесс корректировки внешности при помощи физических упражнений отличается от прямой, непрерывно восходящей линии. Это, скорее, некоторая волнообразная линия, отражающая течение вашей реальной жизни. На ней будут и взлеты, и спады, но что самое главное, и это чудесно, — волнообразная линия устремлена вверх, по пути Успеха и Процветания!

Возможно, в ходе ежедневных тренировок вы пройдете через некоторые этапы.

Этап 1. Вступление.

Есть огромное, нетерпеливое желание изменить себя. И мы начинаем активно пробовать свои силы, пытаемся изучать себя, выполнять какие-то упражнения. (К сожалению, немногочисленная группа, к которой вы, конечно, избежите примкнуть, этим первым этапом и ограничивается.)

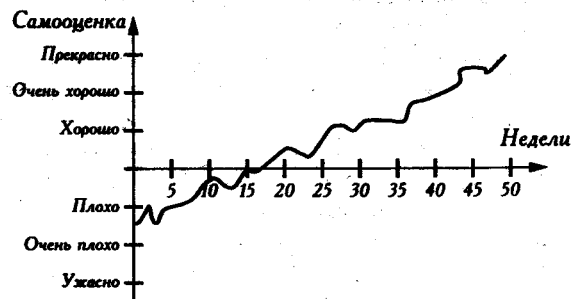


Рис. 153

Этап 2. Освоение.

Вы с интересом, на одном дыхании, осваиваете новые упражнения, что-то получается сразу, что-то — нет. Спустя примерно две-три недели с начала занятий (иногда месяц-полтора) вас может подстеречь первый кризисный момент. Мимолетным, поверхностным взглядом еще нельзя уловить какие-то поразительные, серьезные результаты (хотя на самом деле процесс пошел), к тому же в тренировочный режим вы еще не успели втянуться. Вас может охватить чувство моральной усталости и разочарования. Не поддавайтесь ему! Попробуйте на некоторое время включиться в тренировочную работу как механизм, не рассуждая, а ежедневно упорно трудясь. Выключите свой внутренний таймер ожидания! (Те, кому не удастся поддержать тренировочный пыл, увы, сходят с дистанции.)

Этап 3. Второе дыхание.

Преодолев первый кризис, вы получите приз в виде второго дыхания, которое обязательно появится и поведет вас дальше по пути Успеха. К своей радости, через 2—3 месяца тренирующиеся начинают получать дивиденды-комплименты и гордо осознавать: «Я могу! У меня все получается!» На этой позитивной ноте открываются новые перспективы, вас охватывает свежий порыв созидания своего лица.

Этап 4. Главная работа.

Проходит 6—7 месяцев ежедневных тренировок. Это период стабилизации и большой главной работы. Вы уже знаете, что результатов можно добиться, и, кроме этого, вы втянулись в тренировочный ритм, у вас появляется хорошее чувство «голода», если вы не позанимались своей любимой гимнастикой.

Этап 5. Итоги года.

Подводя итоги за год, проанализируйте, что сделано, какие этапы были пройдены. Можно вести записи самоконтроля — перед началом тренировочного цикла подробным образом, очень скрупулезно описать недостатки своей внешности и даже зарисовать или сняться на фото, а также наметить, чего хотелось бы достичь, какие результаты вы ожидаете получить в ходе занятий. Записывайте также, какие изменения вносились, когда, в связи с чем, впишите свои упражнения ноу-хау, если таковые появятся. Будьте уверены — результаты не заставят себя ждать и будут однозначно благоприятными. И все же успокаиваться рано. Ставьте для себя новые цели на новый тренировочный год.

Заключение

ГИМНАСТИКА ЛИЦА И...

Гимнастика лица позволяет достигать оптимального состояния тканей в тренируемой области, но также оказывает разнообразное влияние на организм человека в целом. Мне представляется интересным провести параллели между гимнастикой лица и другими оздоровительными направлениями, выявить взаимосвязи.

ГИМНАСТИКА ЛИЦА И ПСИХОГИГИЕНА

Как мы с вами рассматривали в первой главе, на лице наиболее ярко проявляется психоэмоциональный статус человека. Но равно справедливо рассматривать аспект влияния физического состояния на психический настрой. Обратная связь существует и прекрасно работает. Лучший вариант — когда психическая и физическая составляющие гармоничны, сбалансированы. Мы стремимся к этому равновесию, и на этом пути одинаково полезно будет движение как от мысли и чувства к телу, так и встречное движение — от тела к чувству и мысли. Состояние лица, внешность человека, в свою очередь, формирует психоэмоциональную сферу, и это еще один серьезный повод начать построение нового, молодого лица.

ГИМНАСТИКА ЛИЦА И РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Рефлексотерапия имеет древние корни. В давние времена обнаружилось, что между различными областями тела человека существует взаимосвязь. Так, например, на подошвах ног можно найти проекции практически всех органов тела человека; подобные точки взаимосвязи обнаруживаются на ладонях рук, ушных раковинах.

нах, да и все тело человека покрыто сетью активных точек нервной системы (считается, что таких точек на поверхности тела человека около 600). Если вы заглянете в справочник по рефлексотерапии, то увидите, какое большое количество активных точек располагается в области лица. При воздействии на эти точки можно оказывать влияние не только на ткани лица, но также и на другие органы. То есть лицо, наряду с поверхностью ладоней, ушных раковин, представляет собой своеобразную карту связей со всем организмом. Целесообразно предположить, что, занимаясь гимнастикой лица, мы воздействуем на эти точки, оказывая тем самым благоприятное влияние на весь организм.

ГИМНАСТИКА ЛИЦА И БИОКОРРЕКЦИЯ

Как-то мне довелось полистать книгу на тему о биоэнергетических способностях человека, применяемых для лечения различных заболеваний. На одной из страниц я с интересом обнаружила рекомендации по коррекции биополя с помощью несложных физических упражнений, в том числе поворотов и наклонов головы в разные стороны. Эти упражнения предлагались с целью гармонизации чакр (энергетических центров), расположенных в области головы, в частности теменной, лобной и горловой. Если учесть, что названные чакры отвечают за различные аспекты развития человека (теменная чakra отвечает за ментальный аспект, лобная — за интуитивный, горловая — центр самовыражения и творчества), то понятен смысл балансировки этих энергетических каналов с помощью гимнастических упражнений. И это еще один серьезный довод в пользу занятий гимнастикой лица.

СОБИРАЯ ВСЕ ВМЕСТЕ

Завершая повествование, я коснулась лишь некоторых граней того благотворного влияния, которое оказывает на человека тренировка. Речь идет не только о физической форме. Процесс захватывает все сферы развития, включая самые высокие, духовно-ментальные уровни. Я надеюсь, что эта книга поможет моим читателям найти свой путь самосовершенствования, откроет новые светлые перспективы. Пусть она принесет надежду и радость в вашу жизнь, как она принесла в мою.

Светлана Кузнецова

ОГЛАВЛЕНИЕ

К МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Глава 1. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ	
ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ	6
Объективные предпосылки	7
Субъективные предпосылки	19
НЕУЖЕЛИ ЭТО ВОЗМОЖНО?	23
Начнем поиск	23
История Софьи	24
Сомневающимся	25
ДИАГРАММЫ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	26
Нервная сила со знаком плюс и минус	27
Сам себе хозяин	28
Что же предпринять?	28
Методы психокоррекции	29
Позитивный опыт	29
Чтобы вернуть молодость, надо повзрослеть	31
Энергия — в движении!	32
Союзник — сон	32
ЗАБОТА ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ	33
Очищение	34
Питание	43
Домашние маски	45
Защита	48
Закаливание	48
ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО ВЫ — ОЗЕРО	50
ОСТОРОЖНО! ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ!	52
Высокая подушка	53
Привычка щурить глаза	54
Больные зубы	54
Изылишняя сосредоточенность	55
Привычка трогать лицо	56
Привычка строить гримасы	57
Неровная осанка при движении	58
Неловкая поза сидя	59
ЭКСКУРС В АНАТОМИЮ	60
Мимические мышцы	60
Глазодвигательные мышцы	63
Мышцы полости рта, языка и жевательные мышцы	64
Мышцы шеи и прилегающих областей	66

Глава 2. С ЧЕГО НАЧАТЬ

НАЕДИНЕ С ЗЕРКАЛОМ	69
УПРАЖНЕНИЯ-ТЕСТЫ	70
Гибкость шеи	70
Подвижность атлантозатылочного сустава	71
Подвижность нижней челюсти	72
Владение мимической мускулатурой	73
ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ	74
Три ступени	74
Пять принципов	75
ПОСТРОЕНИЕ КОМПЛЕКСА	77
Первый путь	78
Второй путь	79
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ	80
ПОДГОТОВКА К ЗАНЯТИЮ	83
Щеточный массаж	84

Глава 3. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ

АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	85
Подвижность на линии голова—шея—корпус	87
Повороты, наклоны, сдвиги	88
Сочетания поворотов, наклонов, сдвигов	90
Комбинации поворотов, наклонов, сдвигов	92
Прочие движения головы	93
О направлении усилий	94
ПОДВИЖНОСТЬ ЧЕЛЮСТЕЙ	95
Простые движения челюстями	95
Сочетания и комбинации движений челюстей	96
ПОДВИЖНОСТЬ В ОБЛАСТИ РТА	98
Тренировка мимической мускулатуры	98
Тренировка мышц полости рта и языка	100
ПОДВИЖНОСТЬ В ОБЛАСТИ ГЛАЗ	100
Тренировка мимической мускулатуры	100
Тренировка глазодвигательной мускулатуры	102
Объединение возможностей	104
Дополнительные возможности	105
О МУЗЫКЕ ДВИЖЕНИЯ	105
Понятие темпа	106
Понятие такта	107
ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	108
Раздел А	110
Группа А1. Простые движения	111
Группа А2. Для мышц лица	118
Раздел Б	122
Группа Б1. Наклоны вперед	123
Группа Б2. Наклоны назад	128

Группа Б3. Наклоны к плечу	132
Группа Б4. Повороты	136
Группа Б5. Сдвиги	140
Группа Б6. Сочетания простых движений	142
Группа Б7. Подвижность челюстей	147
Группа Б8. Сочетание простых движений с подвижностью челюстей	149
Группа Б9. Комбинированные упражнения	153
Группа Б10. Пространственные движения	155
Раздел С	161
Группа С1. Для мимической мускулатуры рта	161
Группа С2. Для мышц полости рта	165
Группа С3. Для мимической мускулатуры глаз	167
Группа С4. Для глазодвигательных мышц	168
Группа С5. Стретчинг	171
Группа С6. Флашинг	178
Раздел Д	182
Группа Д1. Для правильной осанки	183
Группа Д2. Для укрепления груди и подмышечной области	189

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Пример 1. Разминочный комплекс	194
Пример 2. Комплекс общеразвивающих упражнений для зоны головы	196
Пример 3. Комплекс-экспресс для выносливых	197

КОНТРОЛЬ ТЕКУЩИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	201
Гимнастика лица и...	201
Гимнастика лица и психогигиена	201
Гимнастика лица и рефлексотерапия	201
Гимнастика лица и биокоррекция	202
Собирая все вместе	202