

# САМОМАССАЖ

## 1. Начинаем с прокачки лимфы

- Надключичные и подключичные узлы, прогладить на противоположной стороне (правая рука по левой стороне.)
- Прокачиваем шейные лимфоузлы, от мочки уха, по боковой поверхности шеи до надключичных узлов (правая рука по левой стороне.)
- Подчелюстные узлы – от середины нижней челюсти в сторону мочки уха, по боковой поверхности шеи до надключичных узлов. Правая рука по левой стороне и наоборот.
- От уголков рта к козелкам уха и вниз по шеи до надключичных узлов.
- От крыльев носа и уголков глаз ребром мягко по нижнему веку к височным впадинам и вниз по боковым поверхностям шеи до надключичных узлов.
- Под бровью (начиная от начала роста брови) легко, по глазам к височным впадинам и вниз по боковым поверхностям шеи до надключичных узлов.
- От центра лба, развернув руки по всей боковой поверхности лица спуститься вниз по шее до надключичных узлов.
- Все движения по лимфе можно повторять от 4-8 раз

**2. Дыхание с растяжкой платизмы в стороны.** Снимаем с нее зажимы и улучшаем кровоток. На вдохе 2-мя руками растягиваем в стороны платизму. Затем выдыхаем. Повторяем 3-4 раза

## 3. Лобная и височные мышцы

- Работаем 2мя руками. Плотной ладонью попеременно проглаживаем вверх от брови к кромке роста волос, передавая кожу одной и другой руке, двигаемся от центра к височной мышце, проработать височную мышцу, а затем обратно в другом направлении. Главное, чтобы не напрягались мышцы шеи.
- В конце зафиксировать ладони на лбу с легким натяжением на 20-30сек.
- Спирали 3-мя пальцами по всей поверхности лба от брови до кромки роста волос, включая височную мышцу. Работаем параллельно 2-мя руками, начиная от центра. Можно повторить 2-3 раза.
- Поставить основания ладоней на височные впадины, приоткрыть рот и делать круговые движения назад, медленно, чувствуя натяжение в височной области. Повторить 5-6 раз.

#### 4. Разглаживание межбровной морщинки

- Основание ладони ставим на переносицу, локоть на стол, под тяжестью головы, медленно продвигаем основание ладони к кромке роста волос. Повторяем 3 раза.

- Фонтан. Руку поставить на локоть. Работаем 3-мя пальцами руки средний идет вверх, а указательный и безымянный расходятся в стороны по надбровной дуге. Повторяем 3-4 раза.

- Указательные пальцы располагаются крючком на переносице, где межбровная морщина. Большие пальцы фиксируют виски. Медленно протягиваем крючками (достаточно плотно) от начала брови чуть вверх, а затем в стороны по всей надбровной дуге. Стараться не напрягать шею. Повторить 3-4 раза

#### 5. Расслабление мышц носа

- От крыльев носа спиральными движениями указательным или средним пальцем поднимаемся вверх до переносицы. Повторяем 3 раза.

- Растираем мышцу на переносице попеременно вверх-вниз по 5 раз

- Растираем мышцы попеременно боковых крыльев носа 5-6 раз.

- Спускаемся вниз до основания носа и прорабатываем мышцу, окружающую ноздри, растираем ее мягко указательными пальцами 5-6 раз.

#### 6. Работа над нависшим веком и отеками вокруг глаз

- Правой рукой натягиваем легко левую бровь вверх.

Левой рукой (средним и безымянным пальцем) начинаем мягкие продавливания (пальпации) под бровью от переносицы к виску. Снимаем застои лимфы. Повтор 5-6 раз

- подтягиваем кожу около кончика брови и пальпируем по орбитальной косточке мягко от внешнего уголка глаза в сторону внутреннего. Повтор 5-6 раз

- Работаем с гусиными лапками. Правой рукой 2-3 мя подушечками пальцев натягиваем легко левую сторону вверх, а левой рукой пальцами вниз. Растяжение мягкое и медленное. Повторить 5-10 раз.

И сделать то же самое с другой стороны.

- 4-мя пальцами зафиксировать брови, смотрим вниз и начинаем быстро моргать 30- 40 раз. Снижается напряжение и подтягивается верхнее веко.

- Указательным и средним пальцем придерживаем внешний и внутренний уголки глаз, смотрим вверх и быстро моргаем 30- 40 раз

- Разогреть ладони между собой и приложить к глазам, таким образом успокоить и расслабить мышцу.

## 7. Расслабляем жевательную мышцу и носогубная складка

- Приоткрыть рот и круговыми движениями массировать жевательную мышцу 7-10 раз вперед и назад.
- Поставить локти на стол, утопить подушечки пальцев у основания нижней челюсти, приоткрывая рот протягивать пальцы к скуловой кости. Работать достаточно глубоко. Повторить 4-5 раз.
- Укрепляем скуловую мышцу. Завести губы за зубы плотно сжав их. Пальцами придерживать щеки и пробуем тянуть уголки губ вверх. (Смайлик). Повторить 6-8 раз.
- Хомяк. Плотно прижать губы руками (зафиксировать), попеременно надувать щеки перекачивая воздух влево вправо, затем надувать обе щеки.
- Снимаем напряжение. Скуловая косточка должна быть зафиксирована посередине основания ладони, локти на стол, зафиксироваться на 20 сек., меняем угол рук и медленно под собственным весом головы, опускается вниз до височных впадин. Повтор 3 раза.

## 8. Круговая мышца рта

- 2-мя руками делаем валик круговой мышце рта и проминаем от одного конца до другого. И в другую сторону. Повтор 4 раза.
- Делаем фырканье лошадки
- Поставить указательные пальцы над верхней губой, большие под нижней, и чуть их придавливая, делаем воздушный поцелуй. Делаем 6-7 раз.
- Делаем фырканье лошадки
- Массаж языком изнутри, языком массируем щеку слева, справа, нижнюю губу. Примерно минуту.
- Делаем фырканье лошадки

## 9. Нижняя треть лица- мышца, подтягивающая нижнюю губу, брыли, опущенные углы губ.

- Указательные пальцы под нижней губой, а большие фиксируем под подбородком. Указательными протягиваем мышцу вниз, можно попеременно. Повторяем 6-8 раз.
- Локти ставим на стол, 2 или 3 пальца утапливаем на нижней челюсти в зоне крепления мышцы с 2х сторон, открывая рот скользим по мышце вверх к уголкам губ, растягивая ее. Повторяем 4-5 раз.
- Сделать пальцы указательные крючками, большой палец зафиксирован под подбородком. От середины ведем в таком положении до мочки уха, другой рукой придерживаем кожу в середине. Повторяем по 3-4 раза с каждой стороны.

- Снимаем напряжение. Подбородок должен быть зафиксирован посередине основания ладони, локоть на стол, зафиксироваться на 20 сек. и с поворотом головы скользим медленно до основания челюсти. Повторяем 3 раза. Делаем, с другой стороны.

#### **10. Работа со вторым подбородком.**

- упражнения из фейсбилдинга. Ставим локти на стол, кулаками подпираем нижнюю челюсть, открываем рот, чувствуя сопротивление. Повторяем 5-6 раз.

- Высовывание языка наверх, кончик к носу максимально тянется, фиксируем язык на 30 сек. и вниз к подбородку, фиксируем язык на 30 сек. Повторяем по 4-5 раз.

- Постукивание тыльной стороной ладони под подбородком

#### **11. Расслабление мышц всего лица**

- Пальцами проводим постукивание по всему лицу.

#### **12. Открывающие движения от центра к ушам и от бровей по лбу наверх.**

Движения легкие, поверхностные. Повторяем по 4-5 раз.

#### **13. Тренировка мышц глаз**

1. Зажмуриваем глаза на несколько секунд
2. Смотрим вверх, вниз, вправо-влево по 2 раза
3. Закрывать глаза и расслабить все мышцы 3-5 сек.
4. Быстро моргаем минуту
5. Вращение по кругу в одну сторону, затем в другую.
6. Открываем глаза и сводим взгляд к переносице. Повторяем 3 раза.

**Контакты для связи с Катей Шапиро:**

---

**Facebook:** Katy Shapiro

**Телефон:** 0523870521

**eMail:** katymagiray@gmail.com