

ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ

КАК ОМОЛОДИТЬ ЛИЦО ЗА 20 МИНУТ В ДЕНЬ

- Коррекция носогубной складки
- Упругие щеки
- Подтянутый подбородок
- Шея без морщин

**АЛЕНА
РОССОШИНСКАЯ**

Дипломированный остеопат и реабилитолог,
международный тренер по фитнесу для лица



**УПРАЖНЕНИЙ
+2 ВИДА МАССАЖА**

США • УКРАИНА • БЛИЖНИЙ ВОСТОК • РОССИЯ

УДК 51.204.0
ББК 613
Р 77

Алена Россошинская – дипломированный остеопат, реабилитолог, тренер по фитнесу для лица, преподающий во многих городах Европы, Америки и Ближнего Востока. В 2013 г. получила от Кэрол Мэджио сертификат на право преподавания ее упражнений для лица (см. на обложке внутри книги)

Россошинская, Алена.

Р 77 **Возраст счастья: Как омолодить лицо за 20 минут в день / Алена Россошинская.** – Москва: Эксмо, 2015. – 128 с. – (Прекрасное лицо с Аленой Россошинской).

ISBN 978-5-699-75683-4

Лицо – зеркало не только души, но и самочувствия. Каждый из нас в своем возрасте мечтает быть бодрым, здоровым и привлекательным. Прямая спина, благородная посадка головы, подтянутый овал лица, гладкая кожа – а вы готовы выглядеть и чувствовать себя на 10–15 лет моложе сверстников?

Алена Россошинская, международный тренер по фитнесу для лица, научит вас, как создать настроение здоровья с помощью 36 упражнений для лица и шеи, а также особых приемов самомассажа. Уникальная авторская система позволит в домашних условиях, без посещения косметолога, дорогих кремов и сывороток обрести молодость и свежий вид.

Потратив 20 минут в день, вы вернете молодость лицу. Начните уже сегодня, а завтра каждый взгляд в зеркало будет дарить вам прилив бодрости и здоровья!

УДК 51.204.0
ББК 613

© Россошинская А., текст, 2014
© Patrick Schellscheidt, фото, 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-75683-4

Научно-популярное издание

ПРЕКРАСНОЕ ЛИЦО С АЛЕНОЙ РОССОШИНСКОЙ

Россошинская Алена

ВОЗРАСТ СЧАСТЬЯ

Как омолодить лицо за 20 минут в день

Директор редакции *Е. Капльёв*
Ответственный редактор *О. Шестова*
Редакторы *А. Резайкина, И. Видревич*
Художественный редактор *С. Власов*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.11.2014. Формат 70х90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-75683-4



9 785699 756834 >



Благодарности	3
Что нового в этой книге	6
Об авторе	8



Реальные истории преображения 10

Настоящая помощь	13
Мое лицо в моих руках	14
Это очень выгодно!	15
Результат в зеркале	16
Я рада меняться и молодеть	17
Эффективно, доступно и приятно	18

Культура красоты и здоровья лица 20

Анатомия лица	23
Остеопатия	28
Методика эстетического мануального моделирования	31
Старение лица: это нужно знать	36
Стресс и его влияние на здоровье лица	40
Антифитнес: вредные привычки и нежелательная мимика	42





Гимнастика для лица

50

Основные положения головы	54
Правильное положение подбородка	59
Королевская осанка	60
Шея без складок и морщин	66
Подтянутый овал лица	80
Красивый подбородок	90

Самомассаж и упражнения в резиновых перчатках

94

Щипковый массаж	98
Упражнения в резиновых перчатках	106
Внутренний массаж	112
<i>Гимнастика и массаж: полный комплекс</i>	116



A close-up photograph of white cherry blossoms with yellow stamens, set against a bright blue sky. The background is softly blurred, creating a bokeh effect. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

КУЛЬТУРА КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ ЛИЦА



В двух словах

Из этой главы вы узнаете:

- как именно нужно работать с лицом и как за ним ухаживать, чтобы сохранить красоту;*
- от чего зависит здоровье мышц и кожи лица;*
- зачем нужна остеопатия и как остеопаты работают с осанкой, мимическими мышцами и костной тканью;*
- как стареет лицо и можно ли замедлить этот процесс;*
 - что такое антифитнес*
- и в чем реальная польза позитивного настроения.*

АНАТОМИЯ ЛИЦА

Для строительства дома или, скажем, написания книги, необходимы базовые знания. Так и с уходом за лицом: не зная самого основного о мышцах, связках, подкожном жире и коже,

Мышцы

Красота лица во многом зависит от тонуса его мышц. А мышцы лица, как и мышцы тела, нуждаются в работе: нагрузка стимулирует кровообращение, от которого напрямую зависит питание и мышц, и всех окружающих тканей. Мышцы лица можно разделить на две кардинально отличающиеся друг от друга группы.

1. Жевательные мышцы, которые двигают нижнюю челюсть и обеспечивают процесс жевания.

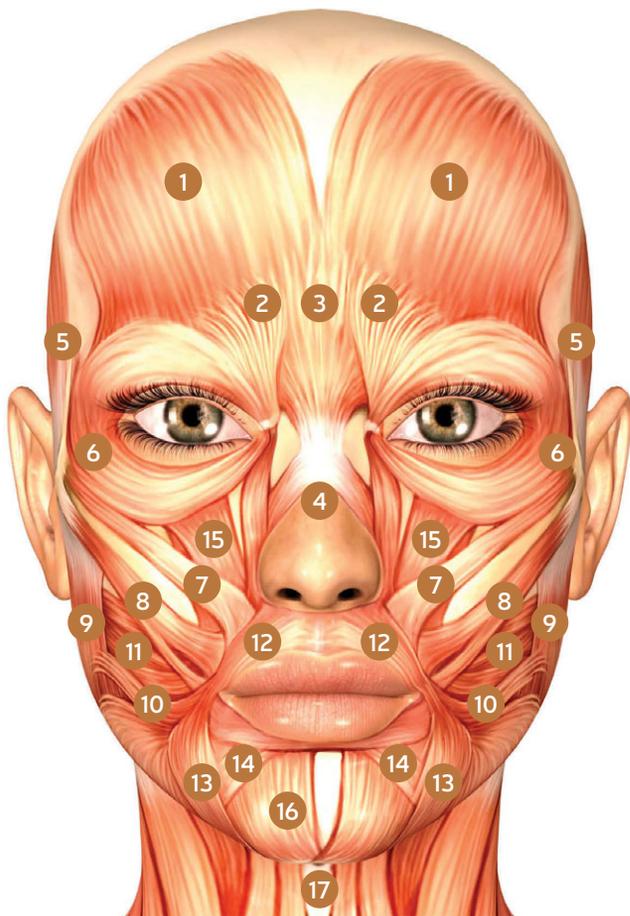
Жевательные мышцы похожи по строению на обычные мышцы тела: довольно объемная рабочая часть, которая при сокращении дает видимый рельеф. Но они участвуют не только в жевательных движениях нижней челюсти, но и в произношении слов, открывая и закрывая рот во время речи. Кроме того, эти мышцы частично принимают участие и в мимических движениях.

сложно говорить о профессиональном уходе за собой. Поэтому мы поговорим немного об анатомии нашего лица.

2. Мимические мышцы, которые под влиянием наших эмоций изменяют выражения лица.

Мимические мышцы — это кожные мышцы, то есть те, которые передвигают не отдельные части скелета, а кожу. Поэтому они слабее скелетных, их мышечные части очень тонкие. Они залегают под кожей лица или между кожей и костями. Их сокращение проявляется в перемещении кожи и изменении форм кожных образований лица (веки, губы).

Мимические мышцы располагаются вокруг естественных отверстий: глаз, рта, ноздрей. Одни сужают, другие, напротив, расширяют их. При этом на коже лица образуются разнообразные складки и ямки. Чем эластичнее кожа, тем скорее эти складки сглаживаются. К старости потеря эластичности приводит к тому, что складки приобретают привычный характер и остаются на коже



даже тогда, когда действие мышц прекращается. Так и появляются морщины, например, на лбу и около глаз, углубляются носогубные складки.

Вот какие мышцы есть на нашем лице:

1. затылочно-лобная мышца (мышца внимания);
2. мышца, сморщивающая бровь;
3. мышца гордецов;
4. носовая мышца (мышца отвержения);
5. височная мышца;
6. круговая мышца глаза;
7. малая скуловая мышца (мышца умеренного плача);
8. большая скуловая мышца (мышца горя);
9. жевательная мышца;
10. мышца смеха;
11. щечная мышца (мышца жадности);
12. кольцевая мышца рта (мышца умиления);
13. мышца, опускающая угол рта (мышца иронии);
14. мышца, опускающая нижнюю губу (мышца агрессии);

15. мышца, поднимающая угол рта (мышца радости);

16. подбородочная мышца;

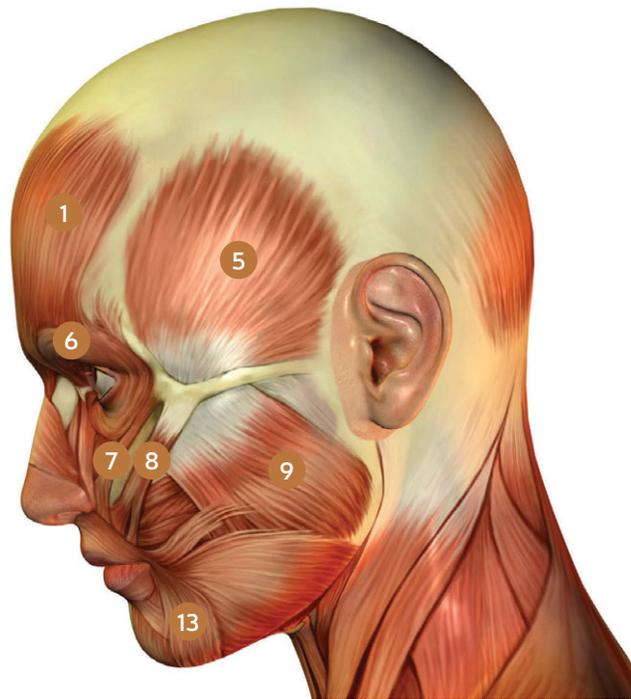
17. челюстно-подъязычная мышца.

В целом мышцы или залегают под кожей, частично срастаясь с ней, или прикрепляются одним концом к коже, а другим — к кости. В этих случаях, сокращаясь, мышца подтягивает место своего прикрепления на коже к кости и таким образом создает на коже складки. Те естественным образом пересекают направление волокон действующей мышцы: например, лобная мышца располагается вертикально, образуя на лбу горизонтальные складки.

Сдвиги кожных покровов и изменения очертаний рта, носа и т. д. приводят к мимическим изменениям на лице, придают ему различные выражения, которые соответствуют нашим эмоциям: боли, печали, веселью, гневу. На мимику лица влияют и внешние факторы (холод, тепло), а также слуховые, зрительные, обонятельные и вкусовые раздражители.

В зависимости от характера, воспитания человека и окружающих его условий мимические мышцы могут реагировать как неосознанно, так и сдержанно. Могут и вовсе не реагировать,

скрывая ощущения человека. Все зависит от вас. Кроме того, мимические мышцы могут придать лицу выражение, отнюдь не соответствующее истинным эмоциям. С помощью специальных упражнений мимические мышцы превращают в аппарат для всякого рода сценических перевоплощений, что можно наблюдать у наших актеров, певцов и других медийных персонажей.



Положите руки на щеки, лоб, веки. Почувствуйте, как ткани двигаются под вашими пальцами. Вы научитесь направлять мышечное внимание, концентрируясь на отдельных мышцах и мышечных группах. Этот так называемый мускульный контролер поможет вам освободиться от ненужных мимических привычек и от излишнего напряжения лицевых мышц.

Кожа

Кожа — деликатная ткань, более других подверженная действию неблагоприятных внешних и внутренних факторов. К ним относятся внешняя среда, экология и здоровье человека. Чтобы грамотно ухаживать за кожей, необходимо знать ее строение и функции.

Можно сказать, что кожа — это зеркало нашего с вами здоровья. Она тесно связана с организмом через нервную, кровеносную и лимфатическую системы. На состояние кожи влияет всё, начиная от внутреннего состояния организма и заканчивая эмоциями.

Кожа человека выполняет несколько основных функций.

Чтобы предотвратить или устранить различные дефекты внешности, необходимо встать перед зеркалом и начать «корчить рожицы». Это полезно для детального знакомства с мышцами своего лица — в покое, в напряжении, в действии.



- **Защитная.** Кожа защищает ткани человеческого организма от физических, химических и биологических воздействий.
- **Терморегулирующая.** Подкожная жировая клетчатка и потовые железы контролируют и регулируют температуру организма. При повышенной внешней температуре кожные мышцы расслабляются, сосуды расширяются, увеличивается приток крови и отдача организмом тепла. При этом выделяется пот. И наоборот, при низкой температуре сосуды сужаются, приток крови уменьшается, теплоотдача снижается.

- **Выделительная.** Сальные и потовые железы обеспечивают вывод продуктов жизнедеятельности на поверхность кожи.
- **Дыхательная.** Через кожу проникают газы, и основной из них — кислород.
- **Рецепторная.** В коже находятся чувствительные нервные окончания, посредством которых мы ощущаем внешние воздействия.

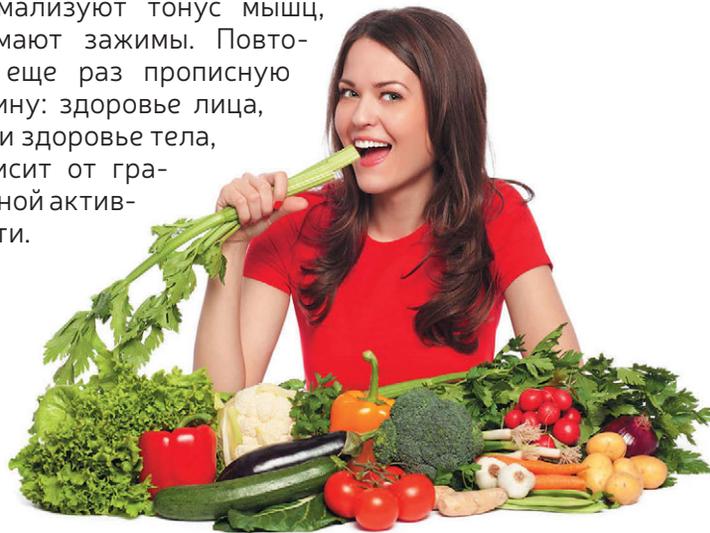
Питание, пожалуй, играет чуть ли не главную роль. Если пищи, особенно жирной, потреблять слишком много, то кожа станет выпуклой и будет иметь высокий тургор. Если наоборот, недоедать, кожа станет дряблой, что приведет к появлению морщин даже в раннем возрасте.



Подкожная жировая клетчатка является хранилищем питательных веществ, участвует в терморегуляции и играет защитную роль. Степень развития этой клетчатки на лице, как, впрочем, и на других участках тела, зависит от многих факторов: многочисленных особенностей организма и внешних воздействий.

Подкожная жировая ткань на лице заполняет промежутки между пучками волокон мимических мышц, которые вплетены в сетчатый слой собственно кожи. В подкожной клетчатке находятся кровеносные и лимфатические сосуды и подкожное нервное сплетение. Эти системы являются источниками кровоснабжения тканей кожи.

Поступление питательных веществ в клетки кожи и мышц напрямую зависит от работы последних: физическая нагрузка и массаж стимулируют кровообращение, нормализуют тонус мышц, снимают зажимы. Повторю еще раз прописную истину: здоровье лица, как и здоровье тела, зависит от грамотной активности.



Остеопатия

*Лицо — это мозг, вывернутый наизнанку.
Ю. В. Чикуров*

Остеопатия — это направление восстановительной медицины, обладающее широким спектром мягких, безопасных и высокоэффективных ручных методов диагностики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной системы и внутренних органов.

Имея более чем 130-летнюю историю успешного применения в странах Северной Америки и Европы, остеопатия продолжает совершенствоваться и в настоящий момент занимает на Западе лидирующие позиции среди немедикаментозных методов лечения.

Термин «остеопатия» (остео — кость, патио — патология, т. е. патология кости), был введен основателем направления доктором Эндрю Тейлором Стиллом. Он подчеркивал негативную роль нарушений подвижности позвонков и костей таза в развитии различных заболеваний тела человека. И наоборот, благотворное их влияние на весь человеческий организм при восстановлении, что позволяет включиться системам саморегуляции и восстановить утраченное здоровье.