Иванова А.С., Киржнер Б.В., Пелевин А., Стародубцева М.Л. Эстетическая косметология. Мягкие мануальные техники + мастер-классы на DVD. — СПб: Наука и Техника, 2012. — 320 е., ил. + DVD

ISBN 978-5-94387-714-8

Данная книга — практическое руководство по основным мануальным моделирующим техникам в эстетической косметологии, таким как

Косметический и антивозрастной массаж лица. Это техника, восстанавливающая и моделирующая овал лица Массаж способствует ускорению вывода токсинов, улучшению питания тканей и освобождению их от избытка жидкости, расслаблению мышц, оказывает благотворное воздействие на кожу, сосуды и мышцы лица, способствует поддержанию их з хорошем состоянии.

Гемолимфодренажный массаж лица. Он применяется для устранения отеков оазной этиологии, профилактики старения кожи, ускорения ее регенерации и нормализации обменных процессов в коже, а также до и после процедур инъекционной косметологии, В представляемой методике основная роль отводится особой мануальной работе, обеспечивающей точный дозированный нажим на ткани.

Глубокотканный массаж лица и головы. Приемы этого массажа прекрасно дополняют приемы таких методик, как постизометрическая релаксация мышц, точечное воздействие, гемолимфодренажный массаж и т.д. Техники глубокотканного массажа направлены прежде всего на проработку миофэсциальных структур тела пациента и, как следствие, оказывают не только выраженный косметический и терапевтический эффект на мягкие ткани лица, ной способствуют расслаблению мыиц и фасций смежных с лицом анатомических областей.

Методика постизометрической релаксации (ПИР) в эстетической медицине используется совсем недавно, но уже успела завоевать репутацию процедуры «нехирургической подтяжки» мышц лица. В процессе курса усиливается кровообращение и снабжение кожи и лицевых мышц кислородом, благодаря чему происходят быстрое повышение их тонуса, улучшение цвета и структуры кожи.

Шиацу волосистой части головы, лица и шеи. Этот метод предполагает надавливание пальцами на биологически активные точки !цубз), и таким образом прорабатываются различные анатомические области. Массаж шиацу позволяет улучшить кровообращение головы, лица и шеи, улучшает обмен веществ в корнях волос. Благодаря массажу кожа становится более эластичной, снимаются спазмы мышц и поверхностных сосудов. Данная процедура оказывает не только сильный лечебный и косметический эффект, но и успокаивающе действует на клиента и доставляет ему удовольствие.

Фейсбилдинг (тренировка мышц лица). Этот метод, разработанный Рейнхольдом Бенцем, немецким пластическим хирургом, — специальная система упражнений, с помощью которых можно значительно разгладить морщины и сделать кожу лица более упругой без хирургического вмешательстве.

Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал данного руководства, а также представленные на DVD мастер-классы специалиста по глубокотканному массажу Ариэля Пелевина и косметолога Маргариты Оародубцевой позволят в совершенстве овладеть предлагаемыми методами.

Книга предназначена для косметологов, эстетистов, дерматологов, массажистов, физиотерапевтов, визажистов, слушателей косметологических курсоз, а также всех интересующихся данной темой.

А.С. Иванова, Б. В. Киржнер,
А. Пелевин, М.Л. Стародубцева, 2012
© Наука и Техника. 2012

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ **15**

I. КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА И ШЕИ (Б.В. КИРЖНЕР) **17**

АНАТОМИЯ ЛИЦА И ШЕИ (МЫШЦЫ, АРТЕРИИ, ВЕНЫ, ЛИМФАТИЧЕСКИЕ СОСУДЫ И НЕРВЫ) 20

ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ **32**

ПОКАЗАНИЯ 32

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ 33

ПОДГОТОВКА КЛИЕНТА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ **33**

ТЕХНИКА МАССАЖА «УТЮЖКАМИ» **34**

КЛЮЧЕВЫЕ ПРИЕМЫ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА **36**

ПОЭТАПНАЯ ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА ЛИЦА И ШЕИ **38**

1. РАЗМИНАНИЕ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ 38

2. СПИРАЛЕВИДНОЕ РАЗМИНАНИЕ КРАЯ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ 39

3. ПОГЛАЖИВАНИЕ ПО ХОДУ ЛИЦЕВОЙ И ЯРЕМНОЙ ВЕН 41

4. ПОГЛАЖИВАНИЕ ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ 43

5. ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛИЦА ПО ОСНОВНЫМ КОСМЕТИЧЕСКИМ ЛИНИЯМ 45
6. ПОГЛАЖИВАНИЕ МЫШЦ ЛИЦА 1 46
7. ПОГЛАЖИВАНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗА 1 48
8. ПОГЛАЖИВАНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗА II 49
9. ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛОБНОЙ И ВИСОЧНОЙ МЫШЦ, ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА 50
10. ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛОБНОЙ И ВИСОЧНОЙ МЫШЦ 51
11. ПОГЛАЖИВАНИЕ МЫШЦ ЛИЦА II 53
12. РАСТИРАНИЕ ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ И НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ 54
13. КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ МЫШЦ ЛИЦА 57
14. РАСТИРАНИЕ МЫШЦ НОСА 59
15. КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ ЛБА И ЩЕК 60
16. КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ МЫШЦ ГЛАЗ 61
17. КРУГОВОЕ «СТАККАТО» ПО ВСЕМУ ЛИЦУ 62
18. ГЛУБОКОЕ КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ МЫШЦ ЛИЦА 64
19. ПОГЛАЖИВАНИЕ ЩЕЧНОЙ, ЖЕВАТЕЛЬНОЙ И ВИСОЧНОЙ МЫШЦ 65
20. ВОЛНООБРАЗНАЯ ВИБРАЦИЯ МЫШЦ ШЕИ И ПОДБОРОДКА 66
21. РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ПОДБОРОДКА 67
22. ГЛУБОКОЕ РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ШЕИ, ПОДБОРОДКА И ЩЕК 69
23. КРУГОВОЕ РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ШЕИ, ПОДБОРОДКА И ЩЕК 70
24. ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЩИПКИ В ОБЛАСТИ ПОДБОРОДКА И ЩЕК 72

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ АНТИВОЗРАСТНОГО МАССАЖА ..... Ik

25. КРУГОВОЕ РАЗМИНАНИЕ МЫШЦ ЛИЦА....74
- 45 26. ПОВЕРХНОСТНОЕ ВЫЩИПЫВАНИЕ
... 46 МОРЩИН И СКЛАДОК КОЖИ....77
...48 27. ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НАЖИМЫ....79
... 49 28. ЛЕГКОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ....82
29. ПОДХЛЕСТЫВАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ....82
50
30. «СТАККАТО» ПО ВСЕМУ ЛИЦУ....83
"51 31. СГЛАЖИВАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ (РАЗГЛАЖИВАНИЕ)....85
"53 32. ПОГЛАЖИВАНИЕ ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ
И МЫШЦЫ СМЕХА....86
....54
33. КРУГОВОЕ РАСТИРАНИЕ ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ....87
....57
34. ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЩИПКИ....87
59
35. ВЕЕРООБРАЗНОЕ РАСТИРАНИЕ
60 ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ....88
61 36. ПИЛЕНИЕ ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ....89
62 37. «СТАККАТО» ПО ДВОЙНОМУ ПОДБОРОДКУ....89
6Д 38. ПОГЛАЖИВАНИЕ ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ КИСТИ....90
65 39. НАЖИМЫ....90
40. ГЛУБОКАЯ ФИКСИРУЮЩАЯ ВИБРАЦИЯ....90
66 41. ПОДХЛЕСТЫВАЮЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ....91
67 42. ПОПЕРЕМЕННОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ....91
МАССАЖНЫЕ ПРИЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ КОСМЕТИЧЕСКИХ ДЕФЕКТАХ....92
70 МАССАЖ ПРИ ШИРОКОМ НОСЕ....92
МАССАЖ ПРИ РУБЦАХ НА ЛИЦЕ....92
72 МАССАЖ ПРИ ЖИРНОЙ КОЖЕ И ОСТАТОЧНЫХ
ЯВЛЕНИЯХ УГРЕВОЙ СЫПИ....93
....74 **МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ....94**

I ЭТАП **95**

1. ЛЕГКОЕ РАЗМИНАНИЕ КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗА, МЫШЦЫ, СМОРЩИВАЮЩЕЙ БРОВЬ, И ВИСОЧНОЙ МЫШЦЫ 95

2. ЛЕГКОЕ РАЗМИНАНИЕ ОКОЛОУШНО-ЖЕВАТЕЛЬНОЙ ФАСЦИИ И ОБЛАСТИ ВЫХОДА ЛИЦЕВОГО НЕРВА 97

3. ЛЕГКОЕ ПОГЛАЖИВАНИЕ ЛОБНОЙ И ВИСОЧНОЙ МЫШЦ 98

II ЭТАП **101**

1. СМЕЩЕНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ 101

2. ВСТРЕЧНОЕ СМЕЩЕНИЕ КОЖИ 103

3. СПИРАЛЕВИДНОЕ РАЗМИНАНИЕ ЛОБНОЙ, ВИСОЧНОЙ И ЗАТЫЛОЧНОЙ МЫШЦ 10Д

Д. ПОВЕРХНОСТНОЕ РАСТИРАНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ 105

5. ВИБРАЦИЯ ПОВЕРХ ВОЛОСЯНОГО ПОКРОВА 105

6. ПОГЛАЖИВАНИЕ ГОЛОВЫ ОТ ВИСКОВ И ЛБА К ЗАТЫЛКУ 105

III ЭТАП **106**

1. СПИРАЛЕВИДНОЕ РАЗМИНАНИЕ 106

2. ЩИПЦЕ0БРАЗН0Е РАЗМИНАНИЕ КРАЯ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ В ОБЛАСТИ СОСЦЕВИДНОГО ОТРОСТКА 107

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ТЕХНИКИ **107**

УСТРАНЕНИЕ ЗАСТОЯ ЛИМФЫ 109

II. ГЕМОЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА (М.Л. СТАРОДУБЦЕВА) **111**

ВВЕДЕНИЕ **113**

ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ **114**

ВИДЫ ЛИМФОДРЕНАЖА **116**

ЭЛЕКТРОВОЗДЕЙСТВИЕ (МИКРОТОКОВЫЙ ЛИМФОДРЕНАЖ) **116**

Г

ПРЕССОТЕРАПИЯ.....**117**

ВАКУУМНЫЙ ЛИМФОДРЕНАЖ.....**117**

РУЧНОЙ ЛИМФОДРЕНАЖ.....**117**

ГЕМОЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА.....**118**

ТЕХНИКА ГЕМОЛИМФОДРЕНДЖНОГО МАССАЖА.....**120**

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ.....**120**

ПОДКАЧКА И ПРОКАЧКА.....120

ОБЩАЯ ВАЗОКОНСТРИКЦИЯ.....138

ВОЛНООБРАЗНАЯ ПОДКАЧКА.....139

ПУЛЬСАЦИЯ.....U2

ИНТЕНСИВНЫЕ ВАЗОКОНСТРИКЦИИ.....144

ОСНОВНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ (ДРЕНАЖИ).....**153**

ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ГЕМОЛИМФОДРЕНДЖНОГО МАССАЖА.....**165**

III. ГЛУБОКОТКАННЫЙ МАССАЖ ЛИЦА И ГОЛОВЫ (А. ПЕЛЕВИН).....**167**

ПРОРАБОТКА «ФАСЦИАЛЬНОГО ШЛЕМА».....**169**

IV. КОРРЕКЦИЯ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ СТРУКТУР ЛИЦА И ШЕИ МЕТОДОМ ПОСТИЗОМЕГРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ (ПИР) (А С. ИВАНОВА).....**189**

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.....**194**

СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ С ПОДЗАТЫЛОЧНЫХ МЫШЦ *(MM. SUBOCCIPITALES)*.....**194**

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ЛИЦА.....**194**

ЗАТЫЛ0ЧН0-Л0БНАЯ МЫШЦА.
ЛОБНОЕ БРЮШКО ЗАТЫЛ0ЧН0-Л0БН0Й МЫШЦЫ
(M. OCCIPITOFRONTALIS (VENTER FRONTALIS)).....*194*
ПИР ЛОБНОГО БРЮШКА ЗАТЫЛ0ЧН0-Л0БН0Й МЫШЦЫ.....195

МЫШЦА, СМОРЩИВАЮЩАЯ БРОВЬ
(M. CORRUGATOR SUPERCILII).....**197**
ПИР МЫШЦЫ, СМОРЩИВАЮЩЕЙ БРОВЬ.....197

МЫШЦА ГОРДЕЦОВ *(M. PROCERUS)*.....**198**
ПИР МЫШЦЫ ГОРДЕЦОВ.....198

КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА
(M. ORBICULARIS OCULI).....**199**
ПИР КРУГОВОЙ МЫШЦЫ ГЛАЗА.....199

МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ВЕРХНЮЮ ГУБУ И КРЫЛО НОСА
(M. LEVATOR LABIISUPERIORIS ALAEQUE NASI).....**202**
ПИР МЫШЦЫ, ПОДНИМАЮЩЕЙ ВЕРХНЮЮ ГУБУ И КРЫЛО НОСА ... 202

БОЛЬШАЯ И МАЛАЯ СКУЛОВЫЕ МЫШЦЫ
(M. ZYGOMATICUS MAJOR, M. ZYGOMATICUS MINOR).....**204**
ПИР СКУЛОВЫХ МЫШЦ.....20Д

ЩЕЧНАЯ МЫШЦА *(M. BUCCINATOR)*.....**205**
ПИР ЩЕЧНОЙ МЫШЦЫ.....205

КРУГОВАЯ МЫШЦА РТА *(M. ORBICULARIS ORIS)*.....**206**
ПИР КРУГОВОЙ МЫШЦЫ РТА.....207

ПОДБОРОДОЧНАЯ МЫШЦА *(M. MENTALIS)*.....**208**
ПИР ПОДБОРОДОЧНОЙ МЫШЦЫ.....208

ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ.....**208**

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ МЫШЦА *(M. MASSETER)*.....**208**

Г

ПИР ЖЕВАТЕЛЬНОЙ МЫШЦЫ 209

ВИСОЧНАЯ МЫШЦА *(M. TEMPORALIS)* **212**

ПИР ВИСОЧНОЙ МЫШЦЫ 212

ЛАТЕРАЛЬНАЯ И МЕДИАЛЬНАЯ КРЫЛОВИДНЫЕ МЫШЦЫ *(M. PTERYGOIDEUS LATERALIS, И. PTERYGOIDEUS MEDIALIS)* **21Д**

ПИР ЛАТЕРАЛЬНОЙ КРЫЛОВИДНОЙ МЫШЦЫ 214

ПИР МЕДИАЛЬНОЙ КРЫЛОВИДНОЙ МЫШЦЫ 215

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ШЕИ **216**

ПОВЕРХНОСТНЫЕ МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕЙ ГРУППЫ МЫШЦ ШЕИ **216**

ПОДКОЖНАЯ МЫШЦА ШЕИ *(M. PLATYSMA)* **216**

ПИР ПОДКОЖНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ 217

ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНАЯ МЫШЦА *(M. STERNOCLEIDOMASTOIDEUS)* *218*

ПИР ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНО-СОСЦЕВИДНОЙ МЫШЦЫ 218

НАДПОДЪЯЗЫЧНЫЕ МЫШЦЫ *(MM.SUPRAHYOIDEI)* *220*

ПИР НАДПОДЪЯЗЫЧНЫХ МЫШЦ 220

ПОДПОДЪЯЗЫЧНЫЕ МЫШЦЫ *(MM. INFRAHYOIDEI)* **221**

ПИР ПОДПОДЪЯЗЫЧНЫХ МЫШЦ 222

ГЛУБОКИЕ МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ **223**

ЛЕСТНИЧНЫЕ МЫШЦЫ *(MM. SCALENUS)* *223*

ПИР ЛЕСТНИЧНЫХ МЫШЦ 224

ДЛИННЫЕ СГИБАТЕЛИ ГОЛОВЫ И ШЕИ **227**

ДЛИННАЯ МЫШЦА ГОЛОВЫ *(M. LONGUS CAPITIS)* **227**

ДЛИННАЯ МЫШЦА ШЕИ *(M. LONGUS COLLI)*.....**227**
ПИР ДЛИННЫХ СГИБАТЕЛЕЙ ГОЛОВЫ И ШЕИ.....228
РАЗГИБАТЕЛИ ГОЛОВЫ И ШЕИ.....**228**
ПИР РАЗГИБАТЕЛЕЙ ГОЛОВЫ И ШЕИ.....229
ПИР РОТАТОРОВ ГОЛОВЫ И ШЕИ.....230
ПИР КОСЫХ МЫШЦ ГОЛОВЫ.....232
V. ШИАЦУ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ головы, ЛИЦА И ШЕИ (Б.В. КИРЖНЕР).....**233**
ПРОРАБОТКА ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ.....**237**
ПРОРАБОТКА ЛИЦА И ШЕИ.....**240**
ПРОРАБОТКА ОБЛАСТИ ГЛАЗ.....**251**
VI. ФЕЙСБИЛДИНГ (Б.В. КИРЖНЕР).....**253**
ЧТО ТАКОЕ ФЕЙСБИЛДИНГ?.....**255**
АНАТОМИЯ КРАСОТЫ.....**256**
ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА.....**257**
УПРАЖНЕНИЯ. КОМПЛЕКС №1.....**258**
КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ.....**258**
СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЯВЯТСЯ ЗАМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?.....**259**
ЗАТЫЛ0ЧН0-Л0БНАЯ МЫШЦА (ЛОБНОЕ БРЮШКО) *(M. OCCIPITOFRONTAL^ (VENTER FRONTALIS))*.....**259**
УПРАЖНЕНИЕ 1. ФОРМИРУЕМ КРАСИВЫЙ ЛОБ.....261
ВИСОЧНАЯ МЫШЦА *(M. TEMPORALIS)*.....**262**
УПРАЖНЕНИЕ 2. ТРЕНИРУЕМ ВИС0ЧН0-ГЛАЗНИЧНУЮ ОБЛАСТЬ.....263

МЫШЦА, СМОРЩИВАЮЩАЯ ПЕРЕНОСИЦУ
(M. CORRUGATOR GLABELLAE)……**26Д**
УПРАЖНЕНИЕ 3. УКРЕПЛЯЕМ ПЕРЕНОСИЦУ И ЛОБ……265
КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА, ГЛАЗНИЧНАЯ ЧАСТЬ
(M. ORBICULARIS OCULI PARS ORBITALIS)……**266**
УПРАЖНЕНИЕ k. РАЗГЛАЖИВАЕМ КОЖУ ПОД ГЛАЗАМИ……267
КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА, ВЕКОВАЯ ЧАСТЬ
(M. ORBICULARIS OCULI PARS PALPEBRALIS)……**268**
УПРАЖНЕНИЕ 5. УБИРАЕМ МОРЩИНКИ С ВЕРХНИХ ВЕК……269
МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ВЕРХНЕЕ ВЕКО
(M. LEVATOR PALPEBRAE SUPERIORS)……**270**
УПРАЖНЕНИЕ 6. ПРЕДОТВРАЩАЕМ
ОПУЩЕНИЕ ВЕРХНЕГО ВЕКА……271
КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА, ГЛАЗНИЧНАЯ ЧАСТЬ
(M. ORBICULARIS OCULI PARS ORBITALIS)……**272**
УПРАЖНЕНИЕ 7. УБИРАЕМ «ГУСИНЫЕ ЛАПКИ»……273
МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ ВЕРХНЮЮ ГУБУ
(M. LEVATOR LABIISUPERIORIS)……**27Д**
УПРАЖНЕНИЕ 8. КОРРЕКТИРУЕМ
НОСОГУБНУЮ СКЛАДКУ……275
БОЛЬШАЯ СКУЛОВАЯ МЫШЦА
(M. ZYGOMATICUS MAYOR)……**276**
УПРАЖНЕНИЕ 9. УКРЕПЛЯЕМ ВЕРХНЮЮ ЧАСТЬ ЩЕК
И ПРИПОДНИМАЕМ УГОЛКИ РТА……277
МЫШЦА, ПОДНИМАЮЩАЯ УГОЛ РТА,
ИЛИ СОБАЧЬЯ МЫШЦА
(M. LEVATOR ANGULI ORIS (OR CANINI))……**278**
УПРАЖНЕНИЕ 10. ПРИПОДНИМАЕМ УГОЛКИ РТА……279

МЫШЦА СМЕХА *(M. RISORIUS)*.....**280**

УПРАЖНЕНИЕ 11. УКРЕПЛЯЕМ ЩЕКИ.....281

ЩЕЧНАЯ МЫШЦА, ИЛИ МЫШЦА ТРУБАЧЕЙ
(M. BUCCINATOR).....*282*

УПРАЖНЕНИЕ 12. УКРЕПЛЯЕМ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ЩЕК.....283

КРУГОВАЯ МЫШЦА РТА *(M. ORBICULARIS ORIS)*.....**28Д**

УПРАЖНЕНИЕ 13. ДЕЛАЕМ ГУБЫ ГЛАДКИМИ И КРАСИВЫМИ.....285

КРУГОВАЯ МЫШЦА РТА *(M. ORBICULARIS ORIS)*.....**286**

УПРАЖНЕНИЕ 14. ДЕЛАЕМ ГУБЫ ЧУВСТВЕННЫМИ.....287

ПОДБОРОДОЧНАЯ МЫШЦА *(M. MENTALIS)*.....**288**

УПРАЖНЕНИЕ 15. ПРИДАЕМ ПОДБОРОДКУ
КРАСИВУЮ ФОРМУ.....289

МЫШЦА, ОПУСКАЮЩАЯ НИЖНЮЮ ГУБУ
(M. DEPRESSOR LABIIINFERIORIS).....**290**

УПРАЖНЕНИЕ 16. СОЗДАЕМ ЧЕТКУЮ ЛИНИЮ ПОДБОРОДКА.....291

МЫШЦА, ОПУСКАЮЩАЯ УГОЛ РТА
(M. DEPRESSOR ANGULI ORIS).....**292**

УПРАЖНЕНИЕ 17. ПРИДАЕМ ПОДБОРОДКУ КРАСИВУЮ ФОРМУ.....293

ПОДКОЖНАЯ МЫШЦА ШЕИ *(M. PLATYSMA)*.....**294**

УПРАЖНЕНИЕ 18. УКРЕПЛЯЕМ ОБЛАСТЬ ШЕИ И ПОДБОРОДКА.....295

ДВУБРЮШНАЯ МЫШЦА *(M. DIGASTRICUS)*.....**296**

УПРАЖНЕНИЕ 19. ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ПОЯВЛЕНИЕ
ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА.....297

ЧЕЛЮСТНО-ПОДЪЯЗЫЧНАЯ МЫШЦА *(M. MYLOHYOIDEUS)*.... **298**

УПРАЖНЕНИЕ 20. ИЗБАВЛЯЕМСЯ
ОТ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА.....299

|~T2

ЧЕЛЮСТНО-ПОДЪЯЗЫЧНАЯ МЫШЦА
(M. MYLOHYOIDEUS).....**300**
УПРАЖНЕНИЕ 21. ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ПОЯВЛЕНИЕ
ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА.....301
УПРАЖНЕНИЯ. КОМПЛЕКС №2.....**302**
ПЕРВИЧНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.....**302**
УПРАЖНЕНИЕ 1.....302
УПРАЖНЕНИЕ 2.....302
УПРАЖНЕНИЕ 3.....303
УПРАЖНЕНИЕ Д.....303
УПРАЖНЕНИЕ 5.....303
УПРАЖНЕНИЕ 6.....ЗОД
УПРАЖНЕНИЕ 7.....ЗОД
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС.....**ЗОД**
УПРАЖНЕНИЕ 8.....ЗОД
УПРАЖНЕНИЕ 9.....305
УПРАЖНЕНИЕ 10.....306
УПРАЖНЕНИЕ 11.....306
УПРАЖНЕНИЕ 12.....307
ЛИТЕРАТУРА.....**308**

СОДЕРЖАНИЕ DVD

- **Мастер-класс Маргариты Стародубцевой — техника самомассажа лица**
- **Мастер-класс Ариэля Пелевина — глубокотканный массаж лица и головы**