

на одну точку — 1 секунда. Общая продолжительность надавливаний — 1 минута.

8. Производим надавливание по тонизирующим точкам (рис. 22). На эти точки надавливайте так же, как и на точки красоты.
9. Заканчиваем самомассаж легким похлопыванием подушечками пальцев по массажным линиям (рис. 23).

Французский лифтинг-массаж лица и шеи

С помощью этого лифтинг-массажа вы сможете эффективно:

- разгладить морщинки;
- тонизировать кожу;
- нормализовать и улучшить кровообращение;
- помочь коже более активно впитывать лифтинг-вещества омолаживающих масел и кремов;

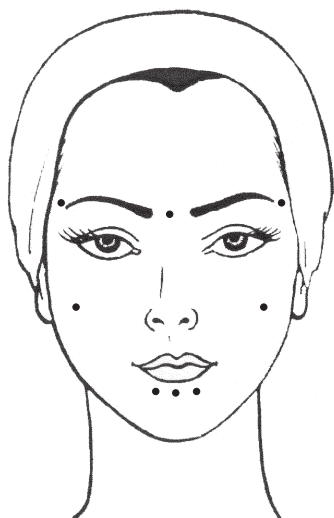


Рис. 22

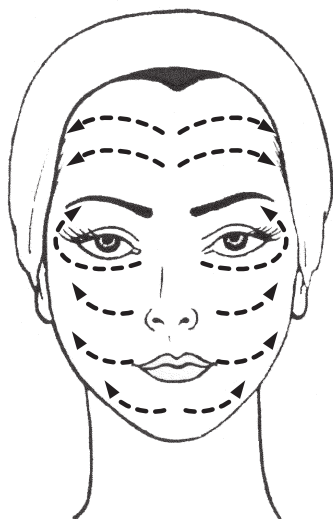


Рис. 23

- снять мышечное напряжение;
- нормализовать и вернуть здоровый цвет лица;
- сделать кожу лица и шеи более эластичной.

Посмотрите на фотографии, именно в таких направлениях будут осуществляться наши массажные движения (рис. 24–25).

Массаж шеи

Цель массажа:

Сделать шею такой же привлекательной и подтянутой, как 10 лет назад, сделать кожу более эластичной.

Как проводить массаж:

- правой рукой нежными круговыми движениями массируйте левую сторону шеи в направлении снизу вверх (рис. 26);
- таким же образом массируйте левой рукой правую сторону шеи (рис. 27).

Дополнительные рекомендации:

- первые две недели массируйте по 30 секунд левую и правую части шеи;
- после этого можно попробовать увеличить темп массажа и часто чередовать руки: правая — левая, правая — левая;
- далее можно чередовать массаж в обычном ритме и массаж в ускоренном ритме.

Массаж подбородка

Цель массажа:

Улучшить абрис подбородка, предотвратить появление морщин и дряблость кожи.



Рис. 24–25

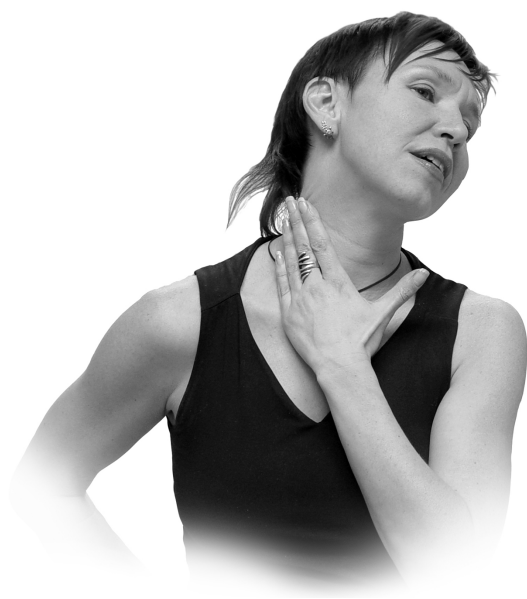


Рис. 26–27

Как проводить массаж:

- положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 28);
- полукруглыми массажными движениями перемещайте пальчики по направлению к уголкам рта;
- добравшись до уголков рта, остановитесь, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.

Дополнительные рекомендации:

- начните делать этот массаж 5 раз в день;
- через 10 дней постепенно увеличьте количество массажных упражнений до 10;
- далее постепенно варьируйте количество упражнений: от 5 до 10 и обратно;
- не старайтесь выполнять массажные движения очень быстро, выберите средний темп.

Массаж против двойного подбородка*Цель массажа:*

Избавиться от второго подбородка, сделать абрис лица более конкретным.

Как проводить массаж:

- обхватите левой рукой шею и плавным движением проведите по направлению от правой стороны шеи к левому уху (рис. 29);
- то же самое проделайте правой рукой (рис. 30).

Дополнительные рекомендации:

- массируйте в течение минуты поочередно то левую, то правую часть шеи.



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30

Массаж нижней части щек

Цель массажа:

Сделать кожу щек упругой и эластичной, разгладить окологубные складки.

Как проводить массаж:

- положите оба указательных пальца на середину подбородка;
- нежными массирующими движениями массируйте сначала от подбородка до уголков губ и далее — от уголков губ до уха (рис. 31);
- остановите движение у мочек ушей, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.



Рис. 31

Дополнительные рекомендации:

- делайте этот массаж 7 раз в день;
- выполняйте в среднем темпе.

Массаж против носогубных складок

Цель массажа:

Разгладить носогубные складки.

Как проводить массаж:

- приложите подушечки пальцев к уголкам рта (рис. 32);
- начните нежные вращательные движения от уголков губ к крыльям носа;
- затем перемещайтесь по крыльям носа к бровям;



Рис. 32

- остановите движение в уголках глаз, переместите пальцы в исходное положение, проделайте движение заново.

Дополнительные рекомендации:

- начните выполнять это массажное упражнение 3 раза в день;
- через неделю привыкания постепенно доведите количество упражнений до 10;
- доведя до 10, снова начните с 3, постепенно увеличивая количество упражнений до 10 и т. д.;
- выполняйте этот массаж медленно.

Массаж верхней части щек № 1

Цель массажа:

Расслабить и одновременно тонизировать мышцы щек.

Как проводить массаж:

- приложите кончики пальцев к крыльям носа (рис. 33);
- начните неторопливые массажные движения от крыльев носа по щекам и до ушей;
- остановите пальчики на висках, слегка надавив на них;
- переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.

Дополнительные рекомендации:

- выполняйте эти массажные движения 5–7 раз в день;
- придерживайтесь среднего темпа массажных движений;
- не давите сильно на кожу, не растягивайте ее.



Рис. 33

Массаж верхней части щек № 2

Цель массажа:

Улучшить внешний вид щек, упругость кожи и цвет лица.

Как проводить массаж:

- зафиксируйте средние пальцы рук у крыльев носа (рис. 34);
- представьте, что ваши пальчики — это лапки маленького паучка, которые, аккуратно похлопывая по вашим щекам, постепенно перемещаются к вискам;
- остановите пальчики на висках;



Рис. 34