

Как выполнять

- Двумя руками сдвиньте вверх кожу на лбу.
- Одновременно с этим сдвигайте брови вниз (рис. 24).
- Постепенно усиливайте напряжение мышц лба.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.



Рис. 24

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с — напряжение, 3 с — расслабление.
- В следующие две недели выполняйте это упражнение 10 раз в день в ускоренном ритме: 3 с — напряжение, 1 с — расслабление.

Чередуйте ритм выполнения упражнения: неделя — обычный, неделя — ускоренный.

С массажем по жизни!

Для красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его сеансы

1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда есть возможность хорошо расслабиться. Кремы, о которых вы узнаете позже, будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу.

Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж своей подруге (с условием, что завтра такой массаж сделает вам она).

Для растягивания мышц шеи поднимите голову подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 25).



Рис. 25

Поверните ее голову вправо, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мышцы шеи, начиная от ушной раковины и двигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (рис. 26).



Рис. 26

То же самое с другой стороны.



Рис. 27

Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (рис. 27).



Рис. 28

Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и двигаясь к вискам (рис. 28).



Рис. 29

Большими пальцами нажимайте на виски подушки (по 2–5 с) (рис. 29).

Сверху вниз надавливайте на грани носа, а также на его основание (рис. 30).



Рис. 30

Массируйте кожу над верхней губой и вокруг рта (рис. 31).



Рис. 31

Нажимайте большими пальцами на лицо сверху, а остальными пальцами под нижней челюстью, начиная с середины и двигаясь к ушам вдоль челюсти (рис. 32).



Рис. 32



Рис. 33

Массируйте все лицо большими пальцами, усиливая кровообращение (рис. 33).



Рис. 34

Нажимайте большими пальцами вдоль линии, начинающейся у внутренних краев бровей и проходящей через лоб назад в волосы.

Положите один большой палец на другой и нажимайте вдоль средней линии головы подруги, начиная от центра и двигаясь к переносице. Повторите упражнения 11–12 (рис. 34).



Рис. 35

Осторожно потяните за волосы (рис. 35).

Ребром ладони или кулаком слегка постучите по голове подружки сверху и сбоку (рис. 36).



Рис. 36

Положите левую руку на лоб подружки, а правую — на шею. Сохраняйте такое положение в течение 15–60 с. Координируйте свое дыхание с подружкой так, чтобы вдох и выдох обеих происходили одновременно (рис. 37).



Рис. 37

Точки красоты

Знаете ли вы, что такое лицевая рефлексотерапия? Вот и я раньше не знала. Оказывается, это оздоровление организма древневьетнамским методом при помощи точек, которые находятся у нас на лице. На досуге я изучила этот метод. Он оказался прост в применении и эффективен в действии. Среди множества точек, расположенных на нашем лице, я нашла так называемые точки красоты, воздействуя на которые можно разгладить мелкие морщинки, улучшить цвет лица и состояние кожи. Еще один плюс такого точечного массажа — вы можете прекрасно спра-