

Александр МЕДВЕДЕВ, Ирина МЕДВЕДЕВА

ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА

15 основных упражнений
для сохранения молодости
и красоты лица

УДК 613.4
ББК 51.204.1
М42

Оформление и компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 11.10.07. Формат 84x108 1/32.
Усл. печ. л. 1,68. Доп. тираж 10000 экз. Заказ № 8195.

Медведев, А.

М42 Йога для лица / Александр Медведев, Ирина Медведева. —
М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2008. — 30, [2] с.

ISBN 978-5-17-041347-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-9713-4853-5 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА»)

Упражнения для лица, предложенные в этой книге, значительно более эффективны, чем стандартные упражнения для лица, поскольку они сочетают традиционную технику тренировки мышц лица и шеи с классическими элементами индийской йоги и даосской йоги.

Эти упражнения помогут вам скорректировать форму лица: увеличить объем слишком тонких губ, округлить впалые щеки, улучшить форму носа, поднять уголки рта и увеличить размер глаз.

Также они позволят вам предотвратить появление морщин, убрать мелкие и значительно уменьшить глубокие морщины, а энергетическое воздействие, характерное для упражнений йоги, не только улучшит цвет и состояние вашей кожи, но и окажет терапевтическое воздействие на весь организм.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

© А. Медведев, И. Медведева, 2007
© ООО «Издательство АСТ», 2007

ПРЕДИСЛОВИЕ

Упражнения для лица, предложенные в этой книге, значительно более эффективны, чем стандартные упражнения фэйсбилдинга или аэробики для лица, поскольку они сочетают традиционную технику тренировки мышц лица и шеи с классическими элементами индийской йоги и даосской йоги.

Выраженный терапевтический эффект и высокая эффективность упражнений йоги в первую очередь связана с энергетической составляющей упражнений. Человек, выполняющий упражнения хахта-йоги в точном соответствии с инструкциями, но без надлежащего эмоционального состояния и без мысленного сосредоточения на определенных зонах тела будет заниматься обычной гимнастикой, поскольку главная суть упражнений йоги заключается в привлечении энергии или праны к тем или иным зонам тела. Привлечению энергии способствуют как мускульные усилия (физическая составляющая упражнения), так и сосредоточение на конкретных, специфических для каждого упражнения зонах в сочетании с максимальным расслаблением других областей тела (ментальная составляющая упражнения).

ПРАНА ИЛИ ЦИ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ УПРАЖНЕНИЙ

— Согласно учению даосизма, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». «Ци» — это китайский эквивалент слова «дыхание». В индийской эзотерической традиции эта энергия называется «праной» или «кундалини».

Ци циркулирует по энергетическим каналам человека подобно тому, как кровь циркулирует по венам. Учение о ци и энергетических каналах положено в основу иглоукалывания и рефлексотерапии.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по каналам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается застой в кровеносных сосудах этих областей. По этой причине энергия и кровь в восточной медицине сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов — внешних, внутренних, природных, социальных и т. д. Ее нарушают перемены климата, сильные эмоции, отсутствие необходимых физических нагрузок и т. д.

С возрастом в некоторых мышцах лица накапливается напряжение, другие мышцы, наоборот, теряют тонус.

Лицо приобретает специфические черты — уныло опущенные уголки губ, агрессивную складку в межбровье или горизонтальные морщины. Манипулируя энергией, вы сможете не только снимать избыточное напряжение лицевых мышц, но и тонизировать участки лица, страдающие от нехватки энергии. Такое воздействие не только благотворно отражается на состоянии мышц и кожи лица, оно оказывает терапевтическое воздействие на весь организм в целом, поскольку на лице находятся проекции всех внутренних органов и частей тела, и, воздействуя на определенные зоны лица, вы одновременно улучшаете работу связанных с этими зонами органов.

Ощутить прилив энергии к определенной зоне тела достаточно просто. Попробуйте поднести к своему лицу нож и поводить его острием перед самым глазом. Опасность, исходящая от лезвия, заставит автоматически напрячься окологлазные мышцы, и, сосредоточившись на возникающем ощущении, вы почувствуете, как некая субстанция приливает к глазу, наполняя его область тяжестью, покалыванием или проявляясь каким-то иным способом.

Запомните это ощущение прилива ци, так как впоследствии лишь за счет его мысленного воспроизведения вы сможете вызвать прилив энергии к нужной вам зоне тела.

Активизация и перемещение энергии проявляются в специфических ощущениях холода, тепла, покалывания, щекотки, потока, вибрации, мышечных сокращений и т. д.

МЕДИТАТИВНЫЕ ТЕХНИКИ И МЫСЛЕОБРАЗЫ

Упражнения, описанные в этом разделе, помогут вам научиться управлять потоками энергии, направляя их по своему желанию в ту или иную зону лица или тела, «насыщать» нужные зоны энергией, или, наоборот, убирать из них избыток ци.

Перед выполнением упражнений следует полностью расслабиться и вызвать у себя состояние спокойствия в сочетании с легким и приятным положительным настроением.

Дыхание-ци — это классическое даосское упражнение, имеющее множество назначений, начиная от успокаивающего, расслабляющего и общеукрепляющего воздействия на организм и заканчивая управлением потоками внешней и внутренней ци.

Дыхание-ци основывается на мыслеобразе, особым образом соединяющем процесс дыхания с перемещением потоков ци, результатом которого является энергообмен с окружающей средой, другим человеком или каким-либо объектом. Воздух в данном случае ассоциируется с энергией, которую можно вдыхать и выдыхать не только легкими, но и любой частью тела. Дыхание-ци можно направлять по любому маршруту, насыщая «воздухом-ци» произвольно выбранный участок или объем тела. Потокам ци с помощью мыслеобразов можно придавать любые свойства, например, можно «омывать» воображаемым потоком больной орган, выбрасывая вместе с выдохом из организма «грязную» ци.

Упражнение 1

Вдохните очень медленно и глубоко, представляя, что вместе с воздухом вы вдыхаете ци в виде вязкой жидкостно-газовой субстанции, и эта субстанция по мере поступления наполняет вашу грудь приятными ощущениями, сопровождаемыми теплом, тяжестью и чувством распираания. С выдохом воздух-ци постепенно удаляется из вашего тела.

Повторите упражнение 6—12 раз.

Упражнение 2

Медленно и глубоко вдыхая, создайте тот же самый образ воздуха-ци в форме вязкой жидкостно-газовой субстанции, но в этот раз вместо того, чтобы поступать в организм через легкие, дыхание-ци будет осуществляться через какую-либо часть тела, например, через руку. Можно представить, что воздух-ци поступает в руку через поры кожи, или что рука имеет нечто вроде «энергетических легких».

Выдыхая, удалите воздух-ци наружу через ту же самую часть тела.

Повторите упражнение 6—12 раз, осуществляя дыхание-ци через различные участки тела, в том числе через различные зоны лица, а также через всю поверхность лица и шеи.

Упражнение 3

«ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПРОМЫВАНИЕ»

Выполняйте упражнение 2, осуществляя дыхание-ци через область лица и представляя, что при каждом вдохе вы насыщаете лицо целительной энергией, возвращающей вашей коже тонус, молодость, красоту и здоровье, а при каждом выдохе вы удаляете прочь «грязную ци» — напряже-

ние, болезнь, усталость. По мере выполнения упражнения вы почувствуете, как расслабляются мышцы лица, как теплеет и разглаживается кожа.

Повторите упражнение 6—12 раз.

РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ПРОГЛАЖИВАНИЕ ЛИЦА

Расслабляющие проглаживания лица осуществляются после выполнения каждого упражнения. Делаются они следующим образом.

Потрите ладони друг о друга так, чтобы они согрелись.

Поместите руки на лоб так, как указано на **рис. 1**. Руки оказывают на кожу легкое давление, так, чтобы ощущение от прикосновения было максимально приятным.



Рис. 1

Проглаживающее движение совершается от центра к краям лба, параллельно бровям. Руки смещаются к вискам в позицию, показанную на **рис. 2**. Далее руки округлым проглаживающим движением перемещаются под глаза (**рис. 3**), оглаживая щеки, опускаются вниз до подбородка (**рис. 4**). При желании можно дополнительно продолжить движение,



Рис. 2

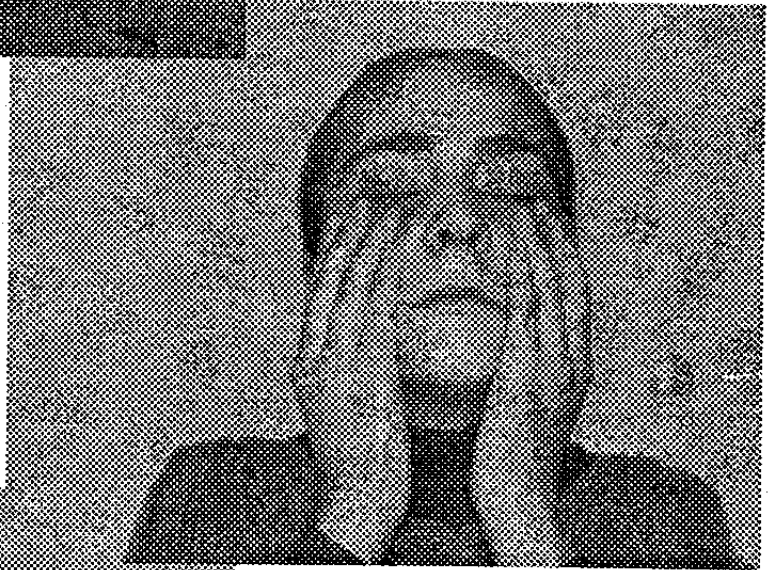


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

опуская руки еще ниже и проглаживая шею (рис. 5). Проглаживание шеи обязательно при выполнении любых упражнений для мышц шеи.

Движение проглаживания должно быть единым, выполняться плавно и без остановки. Прикосновение к коже должно быть настолько легким, чтобы кожа не смещалась в сторону. Для усиления расслабляющего эффекта хорошо осуществлять расслабляющее проглаживание на выдохе после медленного спокойного вдоха, представляя, что выдыхаете целительную ци через ваши ладони, и что излучаемая ладонями энергия расслабляет ваше лицо, восстанавливает и укрепляет кожу и мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА

Приведенные в этой книге упражнения для мышц лица способствуют улучшению кровообращения, активизируют обмен веществ, нормализуют работу сальных и потовых желез, помогают поддерживать и сохранять упругость кожи.

Эти упражнения помогают не только повысить тонус мышц, но и увеличить их объем, что позволяет до определенной степени корректировать форму лица, увеличивая объем слишком тонких губ, округляя впалые щеки, поднимая «обвисающий» нос, устраняя жировые отложения на лице и шее и убирая отечность. При регулярных занятиях ваше лицо станет выглядеть моложе и свежее, приобретет более тонкие и четкие линии.

Для достижения заметных результатов требуется от 1 до 5 месяцев регулярных (5 раз в неделю) тренировок, в зависимости от возраста и состояния организма занимающегося. За одно занятие рекомендуется выполнять минимум 8 упражнений, по одному на каждую из мышечных групп.

Женщины до 30 лет для предотвращения возникновения морщин могут выполнять по 3—5 повторений каждого уп-

ражнения, женщинам от 35 до 50 лет рекомендуется выполнять от 5 до 9 повторений каждого упражнения в зависимости от состояния лица, женщинам после 50 рекомендуется повторять каждое упражнение от 8 до 12 раз, но наращивать количество повторений постепенно, начиная с 3 повторений и увеличивая на 1—2 повторения в неделю. Мышечные группы, находящиеся в лучшем состоянии, можно тренировать меньшее количество раз, требующие более пристального внимания участки лица — большее количество раз.

Упражнение 1 ДЛЯ МЫШЦ ЛБА

Это упражнение предназначено для укрепления мышц лба, а также для предотвращения и устранения горизонтальных морщин на лбу.

Поместите пальцы над бровями так, как показано на рис. 6. Подушечки пальцев, не смещая кожу в сторону, должны оказывать равномерное давление на область надбровья. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия наполняет приятным теплом область лба и глаз, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область лба и глаз, «промывая» ее и оздоравливая.

Сохраняя мышцы лица по возможности расслабленными, в течение 5—6 секунд старайтесь поднять брови вверх, максимально высоко, преодолевая сопротивление пальцев. Лоб должен оставаться ровным и гладким. Следите, чтобы мышцы лица, не участвующие в выполнении упражнения, по возможности, не напрягались.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.



Рис. 6

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 2 **ОТ ВЕРТИКАЛЬНОЙ МОРЩИНЫ НА ЛБУ**

Это упражнение помогает предотвратить, уменьшить или даже полностью устранить вертикальную складку между бровями.

Поместите кончики указательного, среднего и безымянного пальцев на лоб так, как показано на **рис. 7**. Пальцы должны прижимать кожу, не смещая ее в стороны. Давление должно быть средней силы — не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия наполняет приятным теплом область лба и глаз, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область лба и глаз, «промывая» ее и оздоравливая.



Рис. 7

Напрягите мускулы, сдвигая брови таким образом, как если бы вы хотели образовать между ними вертикальную складку. Лежащие на лбу пальцы препятствуют образованию морщины. Удерживайте мышцы в напряженном состоянии в течение 5—6 секунд.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 3 ПРОТИВ «ГУСИНЫХ ЛАПОК»

Это упражнение укрепляет мышцы верхних и нижних век, помогает предотвратить окологлазные морщины, появляющиеся к 30 годам, убрать небольшие и уменьшить глубокие морщины.

Закрыв глаза, положите указательные пальцы на внешние края глазных впадин так, как указано на **рис. 8**.

Пальцы должны прижимать кожу, не смещая ее в стороны. Давление должно быть средней силы — не слишком

мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия наполняет приятным теплом область глаз, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область глаз, «промывая» ее и оздоравливая.

Закройте глаза и крепко их зажмурьте. Пальцы при этом могут немного сдвинуться вниз. Не нажимайте пальцами на кожу слишком сильно, чтобы не растягивать ее и не мешать естественному движению мускулов. Старайтесь не морщить лоб. Лицо расслаблено, особенно область рта.

Удерживайте мышцы в напряженном состоянии в течение 5—6 секунд.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.



Рис. 8

Упражнение 4 ДЛЯ ВЕРХНИХ ВЕК

Это упражнение заставляет работать мускулы верхних век, помогает предотвратить «опущение век».

Закройте глаза. Поместите кончики указательных пальцев точно на центр верхнего века, так, как показано на рис. 9.

Пальцы должны прижимать кожу, не смещая ее в стороны. Давление должно быть средней силы — не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия наполняет приятным теплом область глаз, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область глаз, «промывая» ее и оздоравливая.

Старайтесь в течение 5—6 секунд открыть глаза. При этом должно чувствоваться напряжение в мышцах верхних век, но оно не должно быть чрезмерным, так, чтобы, с одной стороны, пальцы не давили слишком сильно на глаза,



Рис. 9

а, с другой стороны, чтобы веки не выскользнули из-под пальцев.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 5 **ПРОТИВ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ**

Это упражнение укрепляет мускулы нижних век и увеличивает лимфодренаж в подглазничной области, что способствует заметному уменьшению мешков под глазами, устранению мелких и уменьшению глубоких морщин.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнения, следует научиться осуществлять лимфодренаж. Зафиксируйте взгляд на точке, расположенной перед вами. Попробуйте приподнять вверх нижние веки, чтобы привыкнуть к возникающему в мышцах ощущению.

Прижмите подушечки указательных и средних пальцев к точкам, расположенным примерно на 1 см ниже середины глаз, так, как показано на **рис. 10**.

Пальцы должны прижимать кожу, не смещая ее в стороны. Давление должно быть средней силы — не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия наполняет приятным теплом область глаз, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область глаз, «промывая» ее и оздоравливая.



Рис. 10

Напрягите мышцы нижних век, поднимая веки вверх, так высоко, насколько это возможно. Удерживайте веки поднятыми в течение 5—6 секунд. Старайтесь, чтобы верхнее веко по возможности не напрягалось и не поднималось вверх.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 6 ДЛЯ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ ГУБЫ

Это упражнение предотвращает, уменьшает и устраняет морщины вокруг рта, улучшает состояние носогубных складок, помогает увеличить объем слишком тонкой или впалой верхней губы.

Поместите подушечки больших пальцев под верхнюю губу так, как показано на рис. 11 и слегка оттяните губу вперед.

Давление на губу должно быть средней силы — не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представ-



Рис. 11

ляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия наполняет приятным теплом зону рта, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через зону рта, «промывая» ее и оздоравливая.

В течение 5—6 секунд подушечки пальцев давят изнутри на верхнюю губу, оттягивая ее вперед, в то время, как мышцы губы напрягаются, изо всех сил препятствуя давлению.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 7 ДЛЯ ЩЕК

Это очень эффективное упражнение для укрепления щек и увеличения их мышечного объема, что помогает сделать впалые щеки более округлыми и твердыми.

Упражнение рекомендуется выполнять с закрытыми глазами.



Рис. 12

Медленно вдохните и выдохните, «промывая» энергией область щек. Округлите рот так, словно вы собираетесь произнести букву «о» и поместите слегка согнутые указательные пальцы в уголки рта. Немного растяните рот в стороны, так, как показано на **рис. 12**.

В течение 5—6 секунд старайтесь округлить рот, изо всех сил преодолевая сопротивление пальцев.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 8 **ПРОТИВ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК**

Выполняется аналогично упражнению 7, с той разницей, что подушечки больших пальцев закладываются под носогубные складки в рот, растянутый таким образом, словно вы произносите букву «э», как показано на **рис. 13**.

Губы оказывают сопротивление, сжимаясь таким образом, словно они пытаются произнести букву «у».



Рис. 13

Упражнение рекомендуется выполнять с закрытыми глазами.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 9 ДЛЯ НИЖНЕЙ ГУБЫ

Это упражнение помогает предотвратить, уменьшить или устранить морщины, образующиеся вокруг нижней части рта.

Поместите совмещенные вместе подушечки указательных пальцев под нижнюю губу так, как показано на рис. 14 и слегка оттяните губу вперед.

Давление на губу должно быть средней силы — не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая из подушечек пальцев энергия напол-



Рис. 14

няет приятным теплом область рта, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область рта, «промывая» ее и оздоравливая.

В течение 5—6 секунд подушечки пальцев давят изнутри на нижнюю губу, оттягивая ее вперед, в то время как мышцы губы напрягаются, изо всех сил препятствуя давлению.

Чтобы не морщить при выполнении упражнения верхнюю губу, рекомендуется опустить ее вниз и прижать ее к зубам.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 10 **ПРОТИВ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА**

Поместите соединенные вместе сжатые кулаки под подбородок, как показано на рис. 15.

Медленно вдохните и выдохните, «промывая» энергией область подбородка и шеи.

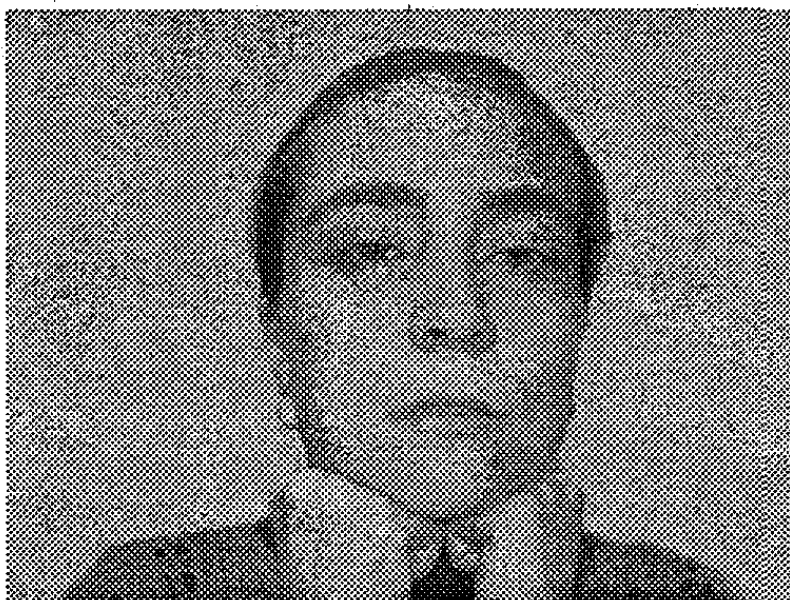


Рис. 15

В течение 5—6 секунд открывайте рот до максимально возможного уровня, преодолевая давление рук. Если вам трудно удерживать руки под подбородком, вы можете для удобства опереться локтями о стол или какую-то иную поверхность.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Другой вариант — сразу выполнять упражнение с открытым ртом, выдерживая давление кулаков в течение 5—6 секунд.

Вы можете попеременно выполнять первый и второй варианты упражнения, или выбрать тот, который дает больший эффект.

Упражнение 11 **УБИРАЮЩЕЕ СЛЕДЫ УСТАЛОСТИ**

Это упражнение заставляет работать одновременно большую часть мышц лица. Оно рекомендуется людям с худым или впалым лицом, желающим округлить овал лица. Это упражнение придает лицу тонус и убирает следы усталости. Воздействуя на разные группы мышц, оно дает больший

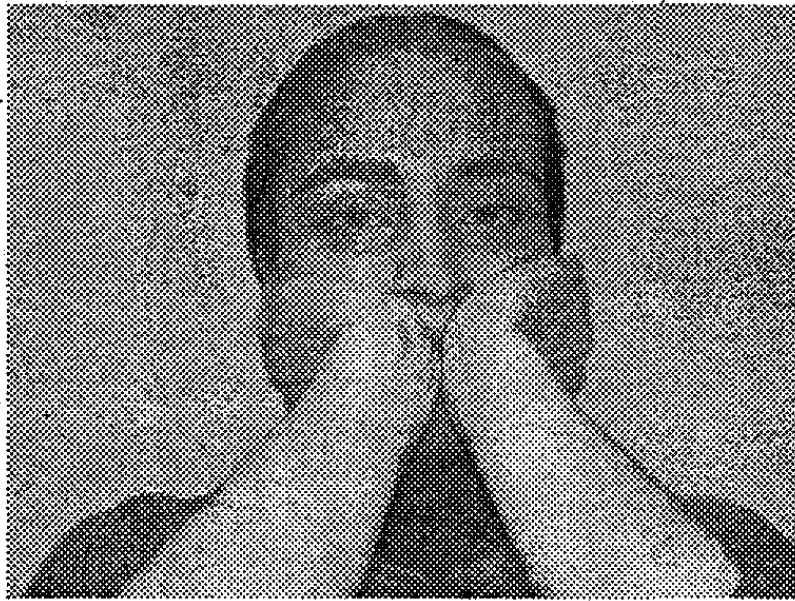


Рис. 16

эффект, чем тот, что достигается при раздельной тренировке каждой мышечной группы.

Медленно вдохните и выдохните, “промывая” энергией область щек, рта и подбородка. Сделайте глубокий вдох. Раздуйте щеки, распределив воздух равномерно по всему пространству.

Поместите открытые ладони по обе стороны лица, как показано на **рис. 16**. Губы плотно сомкнуты, так, чтобы не выпустить воздух.

В течение 5—6 секунд давите руками на щеки, изо всех сил сопротивляющиеся этому давлению.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 12 ДЛЯ УГОЛКОВ РТА

Это упражнение помогает поднять вверх опустившиеся из-за ослабления мышц уголки рта, придающие лицу хмурое и недовольное выражение.



Рис. 17

Откройте рот, растянув губы так, словно вы собираетесь произнести букву «э». Прижмите подушечками указательных пальцев уголки глаз, а подушечками больших пальцев — кожу около уголков рта, как показано на **рис. 17**.

Медленно вдохните и выдохните, «промывая» энергией область рта.

Поднимите вверх уголки рта и задержите их в этом положении на 5—6 секунд.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 13

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ НОСОГУБНЫХ СКЛАДОК

Разместите верхние суставы указательных пальцев у крыльев носа в верхней части носогубных складок, как показано на **рис. 18**.

Пальцы должны прижимать кожу, не смещая ее в стороны. Давление должно быть средней силы — не слишком мягким, но и не слишком сильным. Расслабьте мышцы лица



Рис. 18

и сделайте глубокий спокойный вдох, представляя, как исходящая от пальцев энергия наполняет приятным теплом область носа и рта, снимая напряжение, тонизируя и разглаживая кожу.

Совершите медленный и спокойный выдох, представляя, что вместе с выдохом целительная энергия проходит через область носа и рта, «промывая» ее и оздоравливая.

Наморщите нос, преодолевая сопротивление, оказываемое пальцами. Удерживайте мышцы в напряжении в течение 5—6 секунд.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 14 ДЛЯ ШЕИ

Это упражнение помогает укрепить мышцы шеи, предотвращает и разглаживает образующиеся на шее морщины.

Медленно вдохните и выдохните, «промывая» энергией область шеи.



Рис. 19

С усилием оттяните вниз нижнюю губу (но не уголки рта) так, чтобы стали видны зубы. Напрягите мускулы нижней челюсти и шеи так, чтобы на ней выступили мышцы (рис. 19). Удерживайте напряжение в течение 5—6 секунд.

Уберите руки, полностью расслабьте лицевые мышцы и выполните 3 расслабляющих проглаживания лица.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

Упражнение 15 **ПОЗА ЛЬВА**

Это упражнение йоги стимулирует практически все мышцы лица, помогает устранению двойного подбородка, способствует профилактике простудных заболеваний и смягчает боль в горле.

Медленно вдохните и выдохните, «промывая» энергией область горла и подбородка.

Как можно шире откройте рот и высуньте вперед язык настолько, насколько это возможно. Кончик язык при этом



Рис. 20

должен загибаться вниз (рис. 20). Удерживайте максимальное напряжение мышц в течение 6—12 секунд, затем полностью расслабьте мышцы лица и шеи и выполните 3 расслабляющих проглаживания.

Повторите цикл напряжение — расслабление — 3 расслабляющих проглаживания столько раз, сколько это необходимо.

ЗАВЕРШАЮЩИЙ МАССАЖ

Смазав кожу питательным кремом, в течение 5 минут мягко поколачивайте кожу лица и шеи кончиками пальцев.

Похлопывание начинается со лба. Пальцы перемещаются от центра лба к вискам, затем прорабатываются виски, верхнее и нижние веки — в направлении от наружных сторон глазниц к переносице. Далее следуют щеки, рот, подбородок и шея.

Завершается массаж девятью расслабляющими проглаживаниями лица и шеи.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Прана или ци. Энергетическая составляющая упражнений	6
Медитативные техники и мыслеобразы	8
Расслабляющее проглаживание лица	10
Упражнения для лица	12
Завершающий массаж	29