

# СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
<b>ГЛАВА I. ТЕХНИКА КОСМЕТИЧЕСКОГО МАССАЖА ЛИЦА И ШЕИ</b> <b>(Б.В. КИРЖНЕР, А.С. ИВАНОВА, Т.В. ДОРОЖКИНА) .....</b>	<b>9</b>
Анатомия лица и шеи (мышцы, артерии, вены, лимфатические сосуды и нервы) .....	11
Показания и противопоказания .....	22
Подготовка клиента для проведения процедуры .....	23
Ключевые приемы косметического массажа .....	26
Поэтапная техника выполнения массажа лица и шеи .....	28
1. Разминание трапецевидной мышцы .....	28
2. Спиралевидное разминание края трапецевидной мышцы .....	29
3. Поглаживание по ходу лицевой и яремной вен .....	30
4. Поглаживание подкожной мышцы шеи .....	32
5. Поглаживание лица по основным косметическим линиям .....	34
6. Поглаживание мышц лица I .....	35
7. Поглаживание круговой мышцы глаза I .....	36
8. Поглаживание круговой мышцы глаза II .....	37
9. Поглаживание лобной и височной мышц, тройничного нерва .....	38
10. Поглаживание лобной и височной мышц .....	39
11. Поглаживание мышц лица II .....	40
12. Растирание подкожной мышцы шеи и нижней челюсти .....	41
13. Круговое растирание мышц лица .....	43
14. Растирание мышц носа .....	45
15. Круговое растирание лба и щек .....	46
16. Круговое растирание мышц глаз .....	47
17. Круговое «стаккато» по всему лицу .....	48
18. Глубокое круговое растирание мышц лица .....	49
19. Поглаживание щечной, жевательной и височной мышц .....	50
20. Волнообразная вибрация мышц шеи и подбородка .....	51
21. Разминание мышц подбородка .....	52
22. Глубокое разминание мышц шеи, подбородка и щек .....	53
23. Круговое разминание мышц шеи, подбородка и щек .....	55

24. Пластические щипки в области подбородка и щек .....	56
<b>Техника выполнения антивозрастного массажа лица и шеи ....</b>	<b>58</b>
25. Круговое разминание мышц лица .....	58
26. Поверхностное выщипывание морщин и складок кожи .....	60
27. Вертикальные нажимы .....	62
28. Легкое поглаживание .....	65
29. Подхлестывающее движение .....	65
30. «Стаккато» по всему лицу .....	66
31. Сглаживающее движение .....	67
32. Поглаживание подкожной мышцы шеи и мышцы смеха .....	68
33. Круговое растирание подкожной мышцы шеи .....	69
34. Пластические щипки .....	70
35. Веерообразное растирание подкожной мышцы .....	71
36. Пиление подкожной мышцы шеи .....	71
37. «Стаккато» по двойному подбородку .....	71
38. Поглаживание тыльной стороной кисти .....	72
39. Нажимы .....	72
40. Глубокая фиксирующая вибрация .....	72
41. Подхлестывающее движение .....	73
42. Попеременное поглаживание .....	73
<b>Массажные приемы, используемые при отдельных косметических дефектах.....</b>	<b>74</b>
Массаж при широком носе .....	74
Массаж при рубцах на лице .....	74
Массаж при жирной коже и остаточных явлениях угревой сыпи .....	75
<b>Массаж волосистой части головы .....</b>	<b>76</b>
<b>I этап</b> .....	<b>77</b>
1. Легкое разминание круговой мышцы глаза, мышцы, сморщивающей бровь, и височной мышцы .....	77
2. Легкое разминание околоушно-жевательной фасции и области выхода лицевого нерва .....	79
3. Легкое поглаживание лобной и височной мышц .....	80
<b>II этап</b> .....	<b>81</b>
1. Смещение кожи головы .....	81
2. Встречное смещение кожи .....	83
3. Спиралевидное разминание лобной, височной и затылочной мышц ....	84
4. Поверхностное растирание кожи головы .....	85
5. Вибрация поверх волосяного покрова .....	85
6. Поглаживание головы от висков и лба к затылку .....	85

<b>III этап</b> .....	86
1. Спиралевидное разминание .....	86
2. Щипцеобразное разминание края трапецевидной мышцы в области сосцевидного отростка .....	87
Лимфодренажные техники .....	88
<b>ГЛАВА II. КОРРЕКЦИЯ МИОФАСЦИАЛЬНЫХ СТРУКТУР ЛИЦА И ШЕИ МЕТОДОМ ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКОЙ РЕЛАКСАЦИИ (ПИР) (А.С. ИВАНОВА)</b> .....	91
Постизометрическая релаксация мышц лица .....	95
Постизометрическая релаксация мышц шеи.....	113
<b>ГЛАВА III. ФЕЙСБИЛДИНГ (Б.В. КИРЖНЕР)</b> .....	127
Что такое фейсбилдинг? .....	128
Анатомия красоты .....	129
Особенности гимнастики для мышц лица .....	129
Упражнения. Комплекс № 1 .....	130
Упражнения. Комплекс № 2 .....	174
<b>ГЛАВА IV. ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ (Е.В. ШУБИНА)</b> .....	179
Разрешите представиться — телесная терапия!.....	180
<b>Маска, кто ты?</b> .....	183
Маска базовой психологической травмы .....	184
Маска базового отношения к жизни .....	188
Профессиональные маски .....	189
Перенятые маски .....	191
<b>Глубокий регенеративный психосоматический     массаж лица</b> .....	194
Терапевтическая раскладка тела (центрирование) .....	195
Прием «вытягивание» .....	199
Прием «решетка» .....	200
Прием «штык» .....	201
Прием «борозда» .....	202
Прием «пахарь» .....	204
Прием «освобождение лба» .....	205
Прием «включение бровей» .....	205
Прием «включение носа» .....	206

Прием «освобождение висков» .....	206
Прием «снятие маски» .....	208
Прием «борьба с упрямым» .....	213
Прием «работа с нижней челюстью» .....	214
Прием «вытапывание напряжения из рук и ног» .....	215
Направленная техника работы с подавленными эмоциями .....	221
Техника ступенчатого расслабления лица .....	226
Психологическая техника снятия маски для самостоятельной работы .....	228
ЛИТЕРАТУРА .....	231

## СОДЕРЖАНИЕ DVD

Мастер-класс косметолога — техника самомассажа лица

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Отлично выглядеть каждый день — мечта многих людей. Достижения современной косметологии позволяют воплотить эту мечту в жизнь. Особенно действенным считается комплексный подход, при котором сочетаются воздействие на кожу снаружи и процедуры, улучшающие ее состояние изнутри через оздоровление всего организма. В последнее время все более востребованными становятся интегрированные мануальные методы воздействия, применяемые для достижения естественной красоты и сохранения молодости. Им посвящаются отдельные темы на съездах и конгрессах по эстетической медицине, пишутся статьи в профессиональных журналах.

Сегодня среди специалистов принято считать, что эстетические проблемы лица и шеи обусловлены тремя факторами: психоэмоциональными, структурными, метаболическими. Так, любая патология внутренних органов вызывает хронически повышенный тонус определенных мышц как на теле, так и на лице, и вследствие этого — болевые симптомы. Миофасциальные дисфункции (гипертонус, гипотонус) приводят к лимфостазам в области лица и, как следствие, изменениям его овала. Мягкие мануальные техники эффективно устраняют подобные нарушения. Ослабление мышц лица, практически неизбежное уже к 28–30 годам, ведет к обвисанию кожи, поэтому важно регулярно тренировать эти мышцы. Эмоции, мысли — как позитивные, так и негативные — также отражаются на теле (осанка) и лице (морщины в типичных зонах, отечность мягких тканей лица, опущение век, второй подбородок, землистый цвет). И любой специалист, работающий в сфере косметологии, обязательно должен знать и учитывать эту взаимосвязь.

Как уже говорилось выше, наиболее выраженный и долговременный эффект приносит комплексное использование мягких мануальных техник, специальных тренировок для мышц лица и психосоматического воздействия. Такой интегрированный подход к моделированию лица, позволяющий подобрать оптимальное сочетание перечисленных компонентов в зависимости от индивидуальных особенностей клиента, и представлен в этой книге.

Авторы рекомендуют придерживаться следующего алгоритма работы:

1. Массаж лица и шеи.
2. Лимфодренажные техники.
3. Постизометрическая релаксация (ПИР) мышц лица и шеи.

4. Фейсбилдинг (тренировка мышц лица и шеи).
5. Глубокий регенеративный психосоматический массаж лица (телесно-ориентированная терапия).

Детальный пошаговый, иллюстрированный фотографиями, рисунками и схемами материал данного руководства позволит в совершенстве овладеть данными методами. Представленный на DVD комплекс самомассажа лица, показанный практикующим косметологом, поможет вашим пациентам надолго закрепить результаты описанных выше процедур и сохранить кожу молодой, упругой и подтянутой.