

Скульптурное Моделирование Лица

Etelle Adanie

**ТРЕНИНГ
ReFace 6.0**

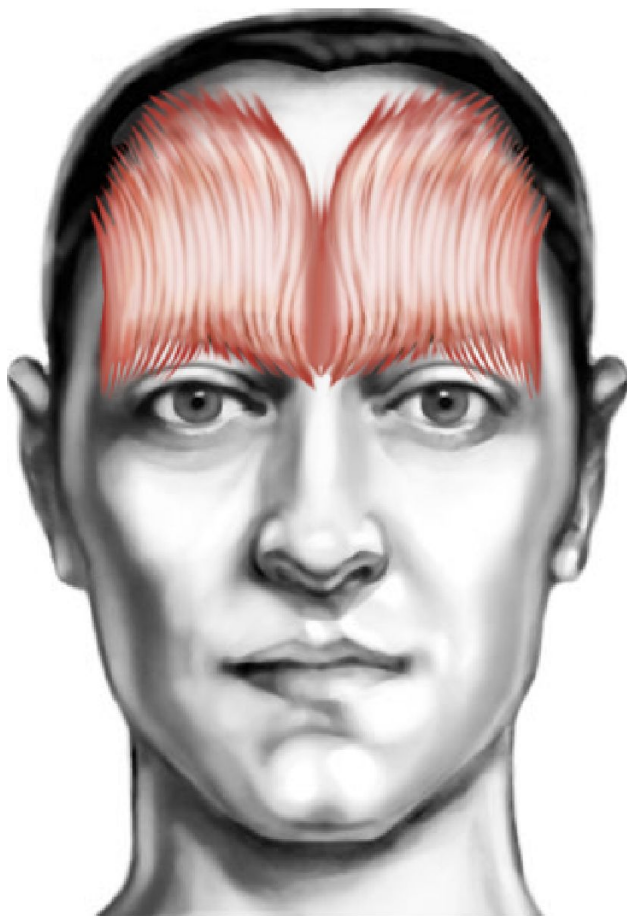
ДЕНЬ 6

Сегодня:

- Разминка с диафрагменным дыханием укороченная
- Знакомство с новыми упражнениями – средняя треть лица
- Тренировка – упражнения на шею и подбородок, лоб, межбровье и мышцы глаз, и новых – на среднюю треть лица - с диафрагменным дыханием.

РАЗМИНКА В СОСТОЯНИИ
Красавицы:

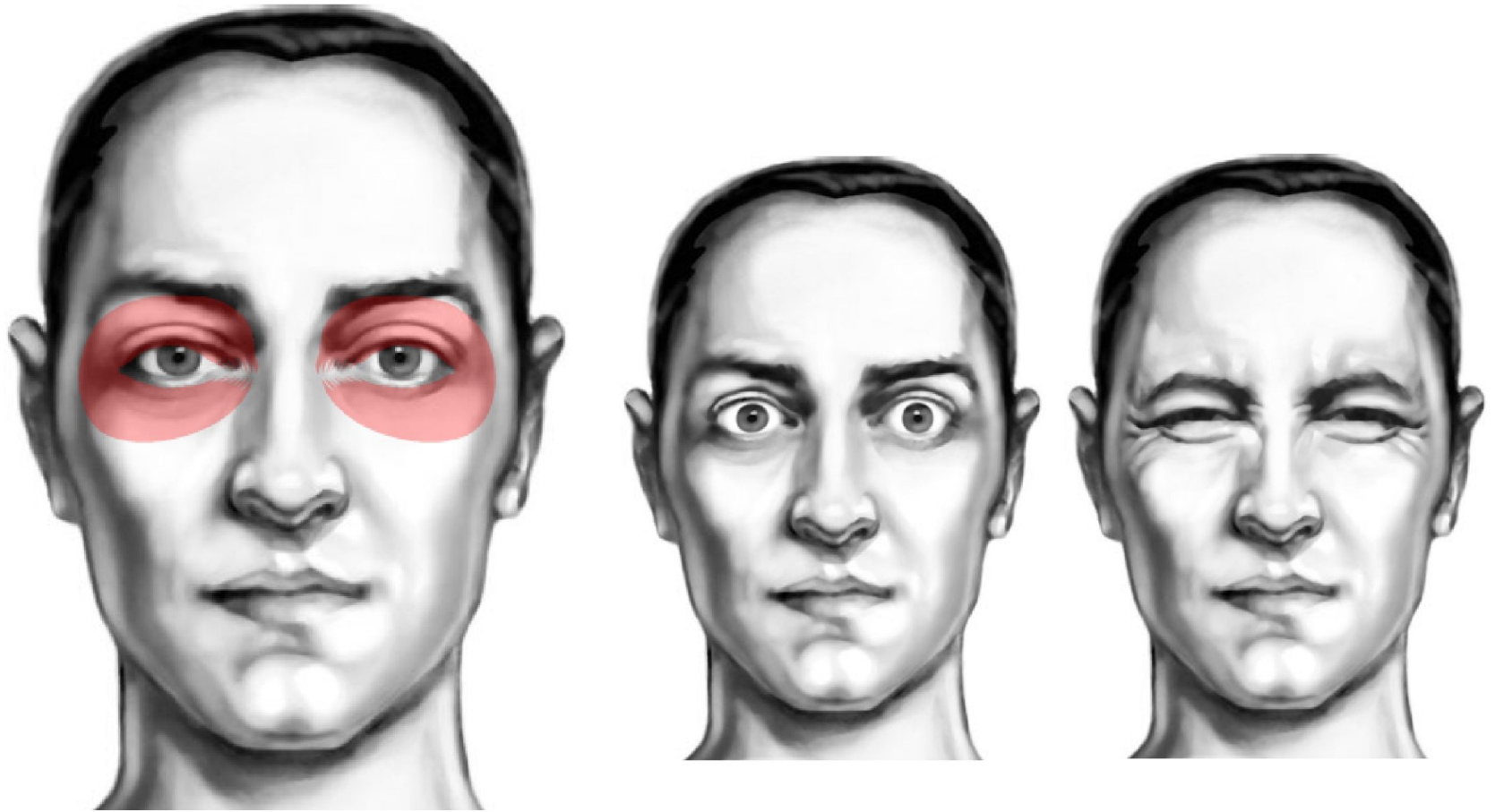
Мышцы лба



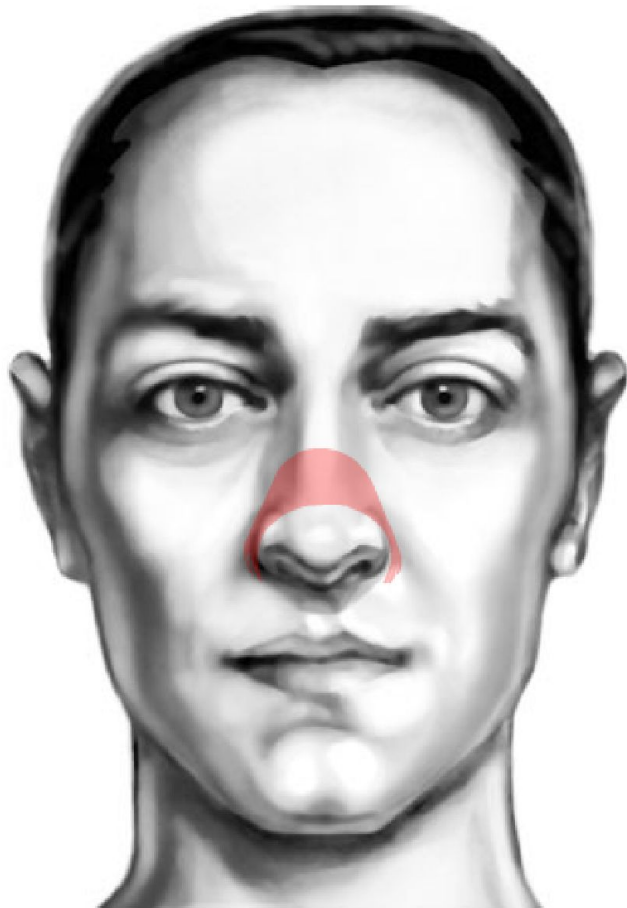
Мышцы межбровья



КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА



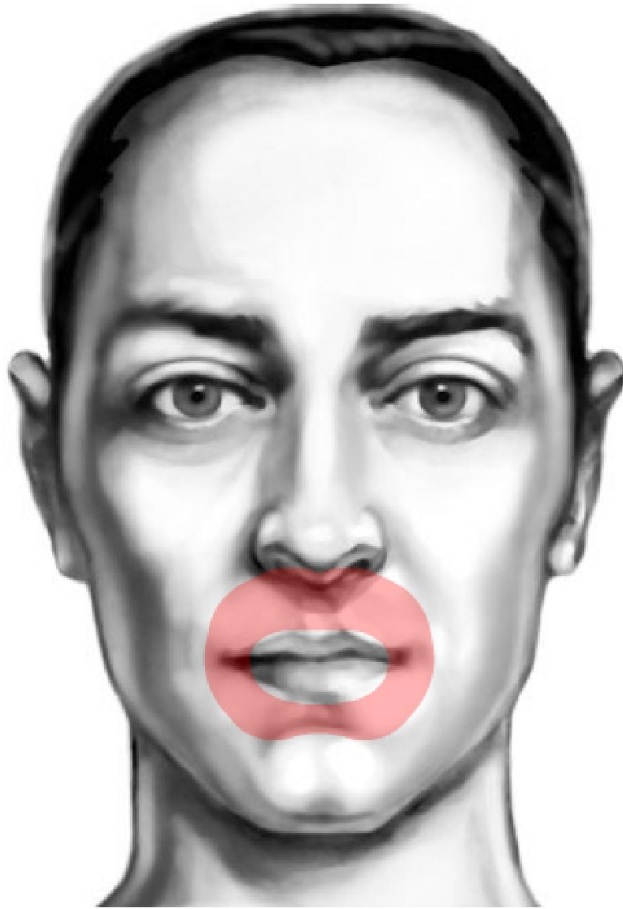
Мышцы носа (назалис)



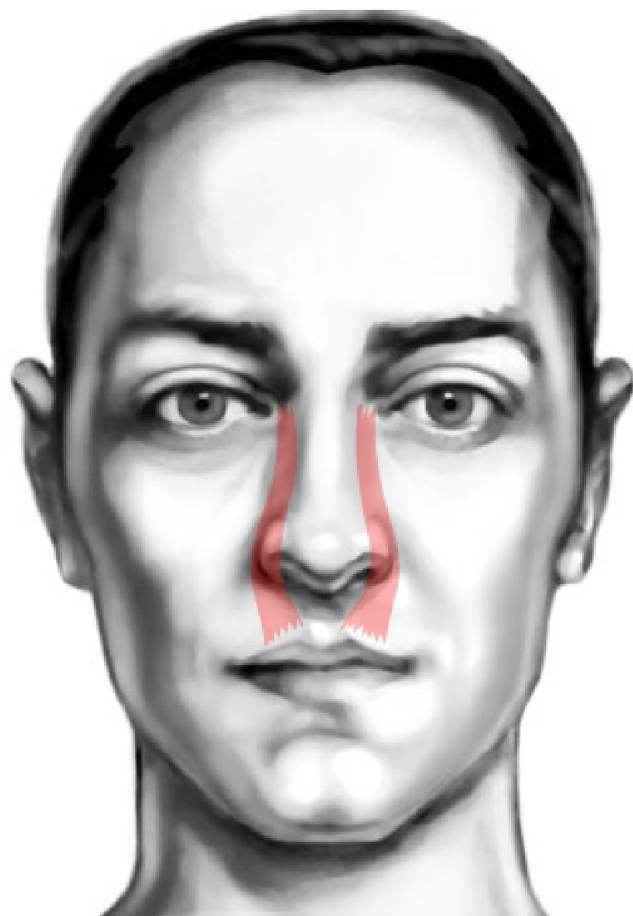
Мышцы носа (крылья)



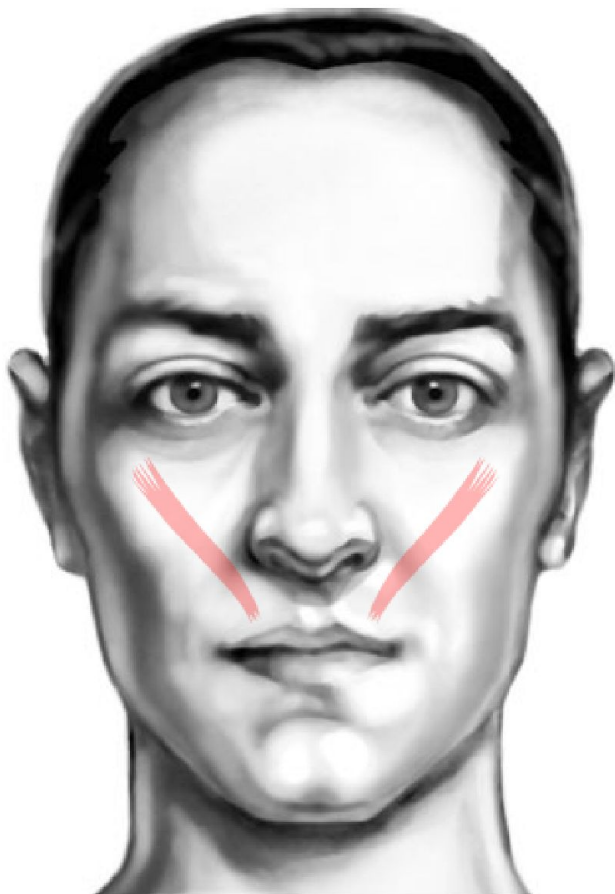
Круговая мышца рта



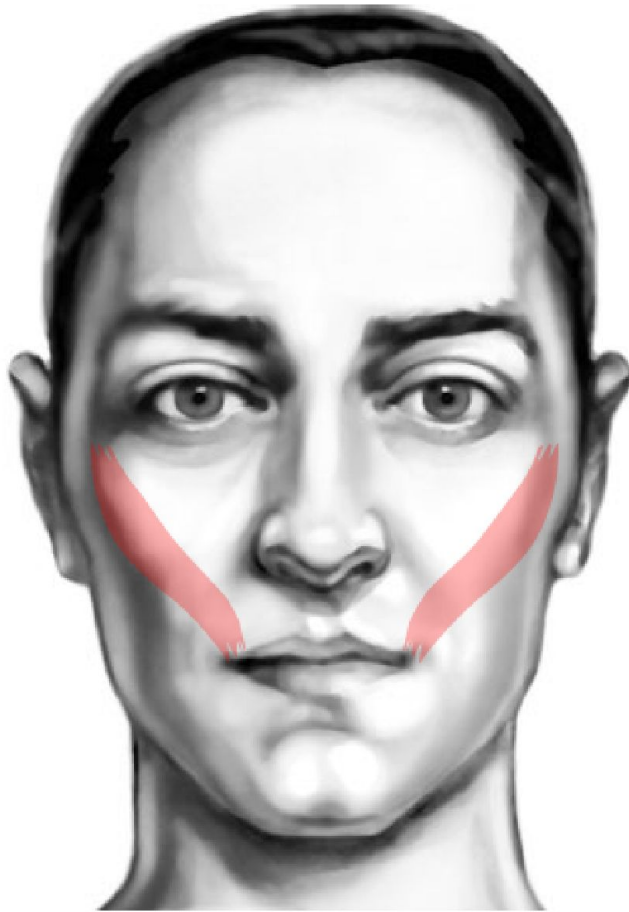
Носогубные мышцы



Малая скуловая мышца



БОЛЬШАЯ СКУЛОВАЯ МЫШЦА



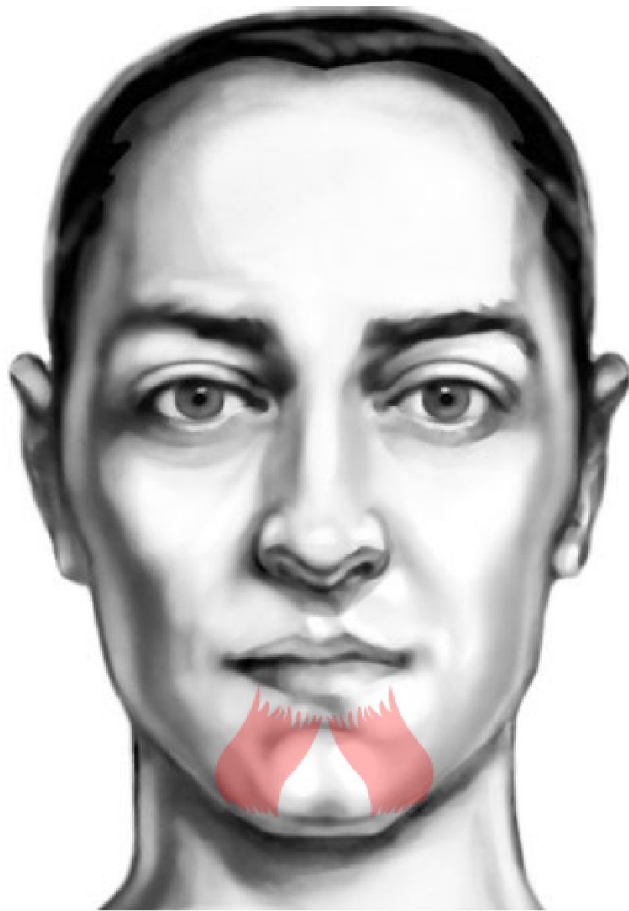
Мышцы рта (ризориус)



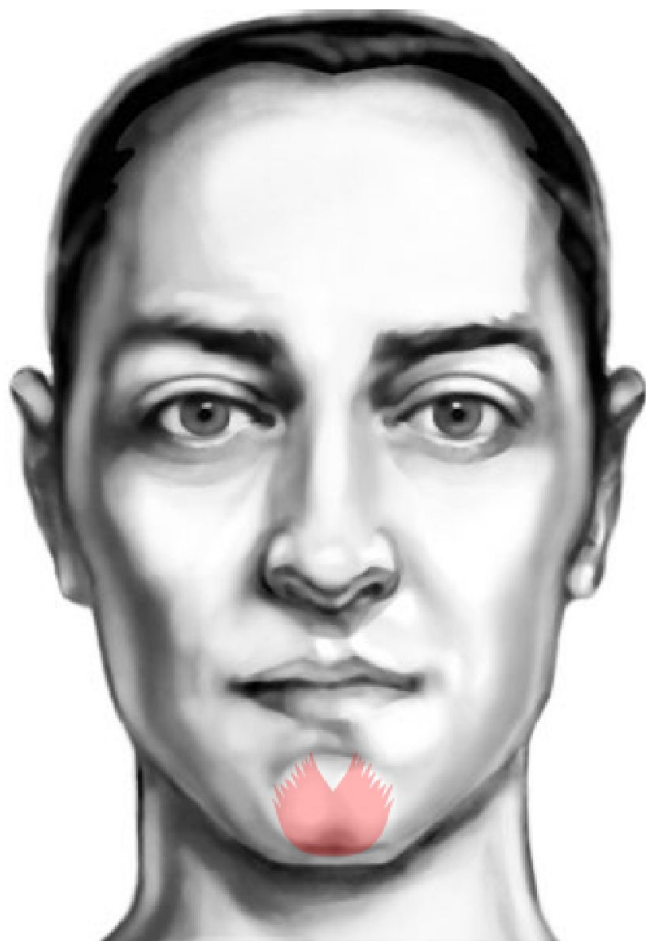
Мышцы щек



Мышцы подбородка



МЫШЦЫ ПОДБОРОДКА



Мышцы шеи

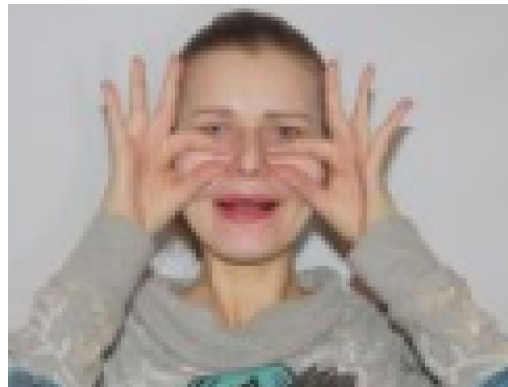
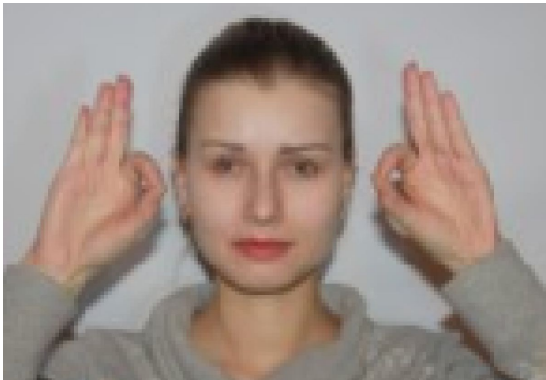


Сегодня
ПРОРАБАТЫВАЕМ
щеки, скулы, убираем
носогубные складки.

Упражнение ДЛЯ МЫШЦ ЩЕК

1. Поместите большой и указательный пальцы руки на верхнюю часть каждой щеки.
2. Откройте рот и оттяните верхнюю и нижнюю губы друг от друга, придавая, таким образом, рту длинную, четкую овальную форму. Сохраняйте этот овал! Верхнюю губу плотно прижмите к зубам !
3. Улыбнитесь уголками рта, затем отпустите их !

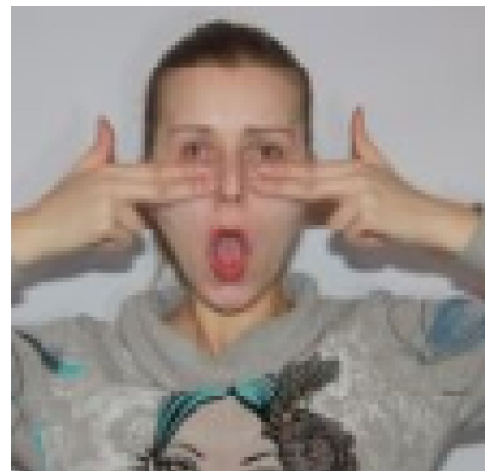
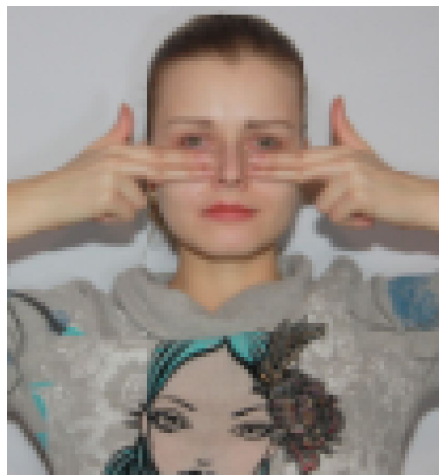
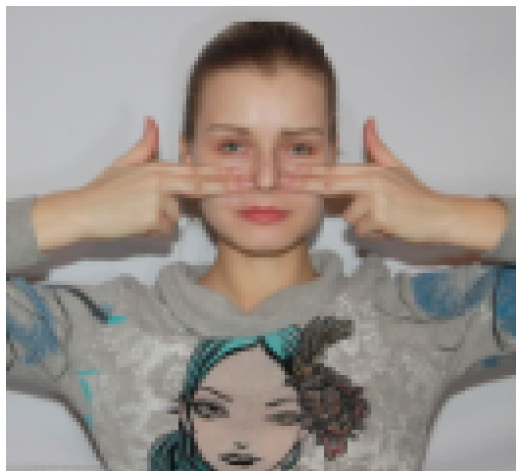
Выполнение:



Упражнение 1 на разглаживание носогубных складок

1. Поместите средний и указательный пальцы руки на верхнюю часть каждой щеки - пальчики лягут горизонтально от крыльев носа поперек скул.
2. Снова сформируйте губами вытянутый вертикально овал
3. Слегка нажимая на скулы по направлению вверх, растягиваем овал губ вниз

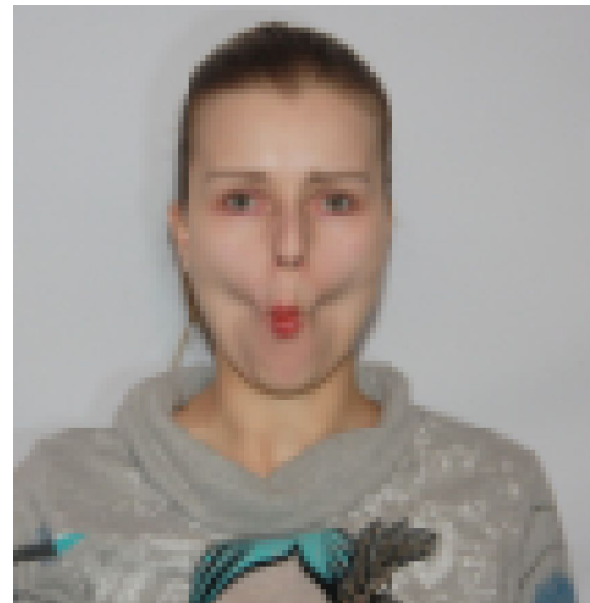
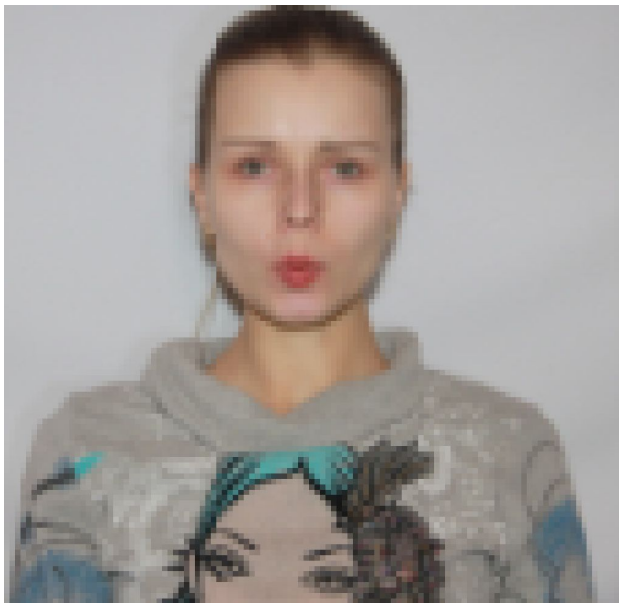
Выполнение:



Упражнение 2 на разглаживание носогубных складок

- Не размыкая губ опустите нижнюю челюсть вниз (при этом губы соберите как для воздушного поцелуя)
- С силой втяните внутрь щеки – словно бы вакуум создаем внутри рта и щеки затягиваются внутрь! Напрягаем мышцы щек!

Выполнение:

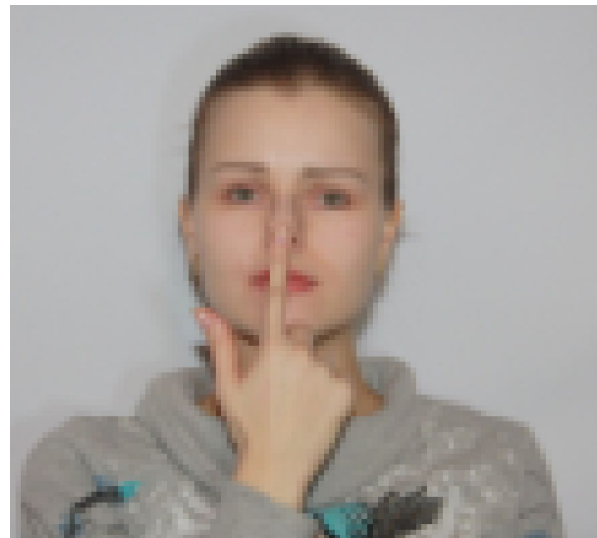
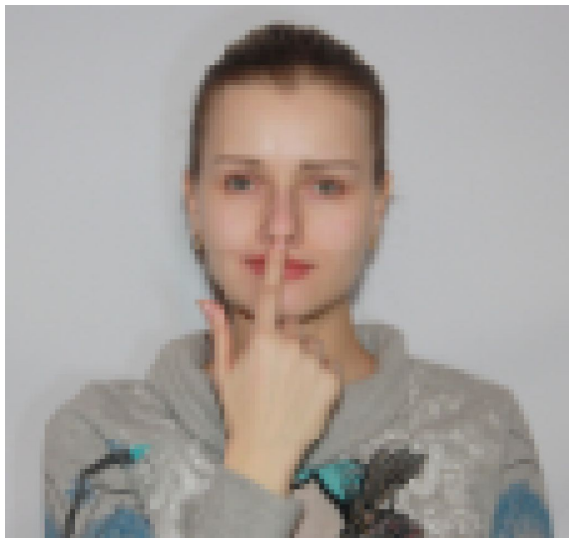


Упражнение на укрепление мышц носа, укорачивание носа, подъем кончика

1. Указательным пальцем нажмите снизу на кончик носа, так, чтобы он переместился вверх, и не давайте ему опускаться.

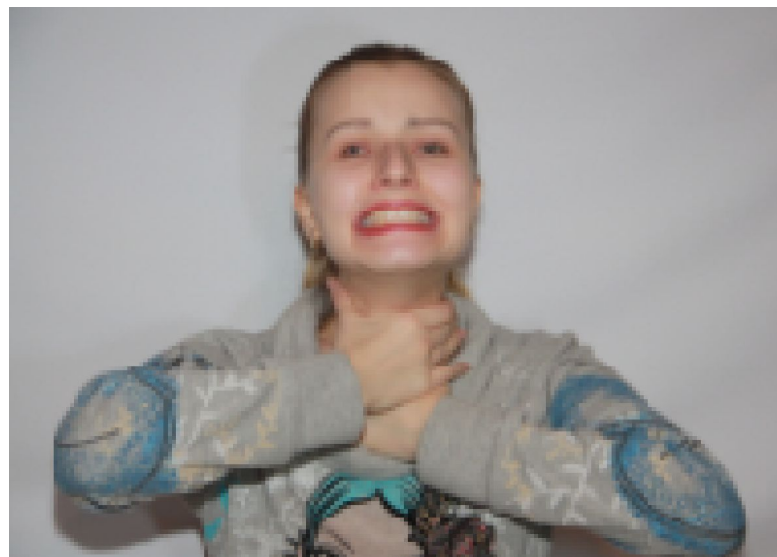
2. Сгибайте нос книзу при помощи верхней губы как бы натягивайте ее на зубы. При этом сжимайте крылья носа – почувствуйте напряжение мышц - как кончик носа толкает палец! Держите мышцы в таком напряженном состоянии на 8 счетов!

Выполнение:

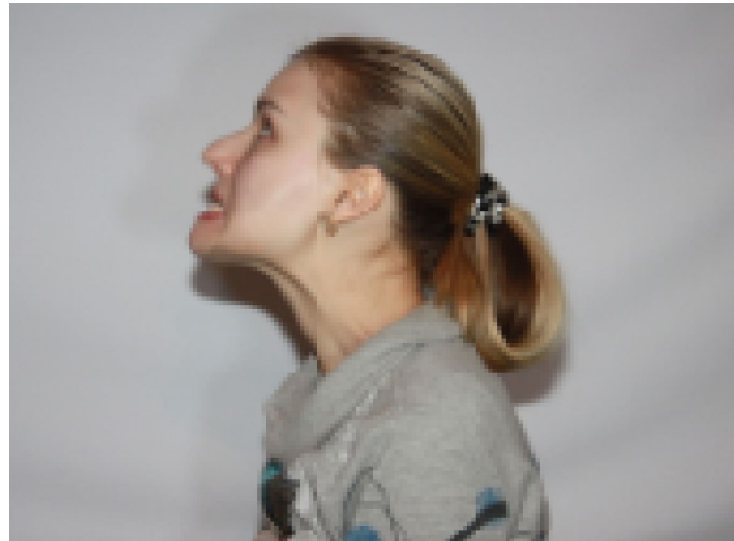


Теперь прорабатываем заново упражнения на шею и подбородок, на верхнюю и среднюю трети лица - с диафрагменным дыханием.

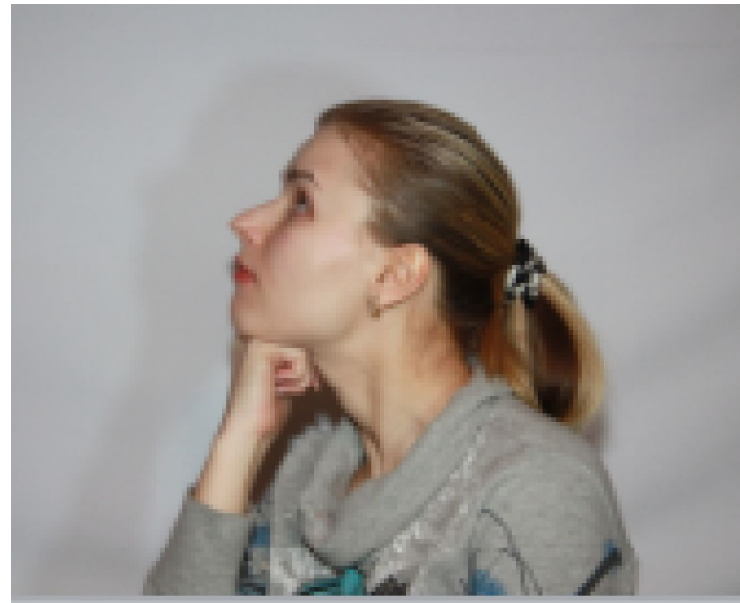
Упражнения для шеи «Дездемона»



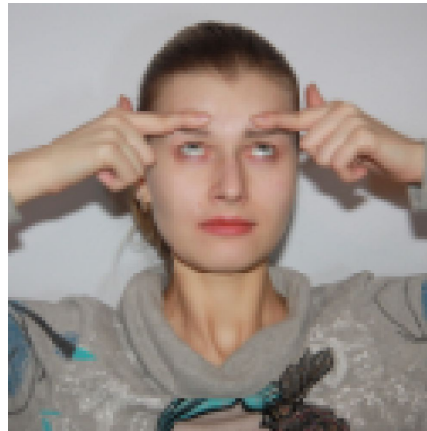
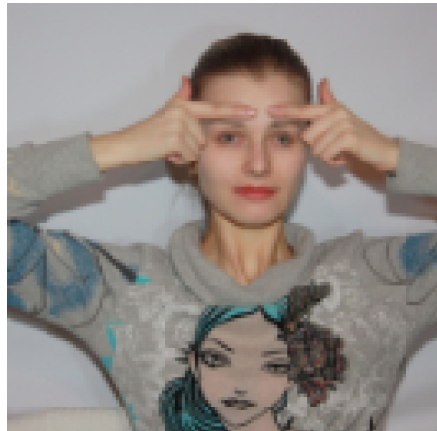
Упражнение для подбородка «РЫЧИМ»



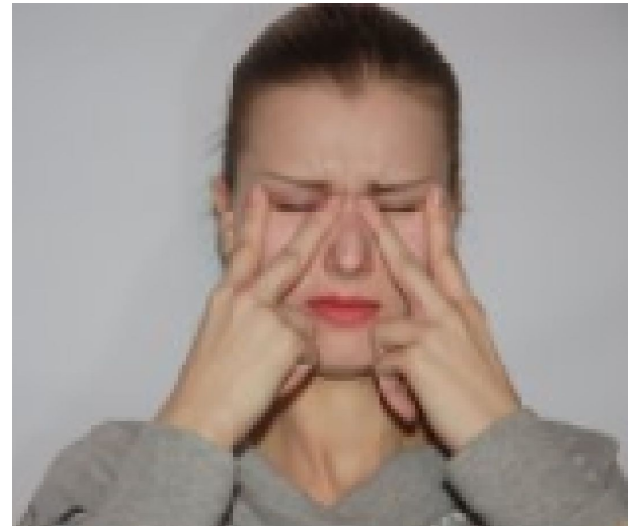
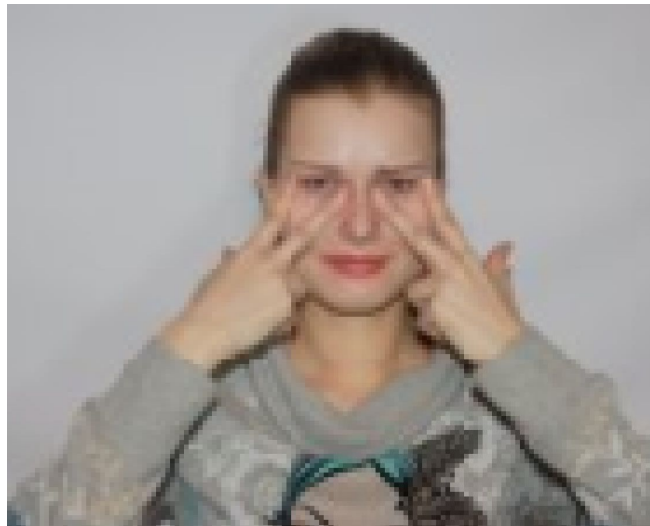
Упражнение на мышцы подбородка «Мыслитель»



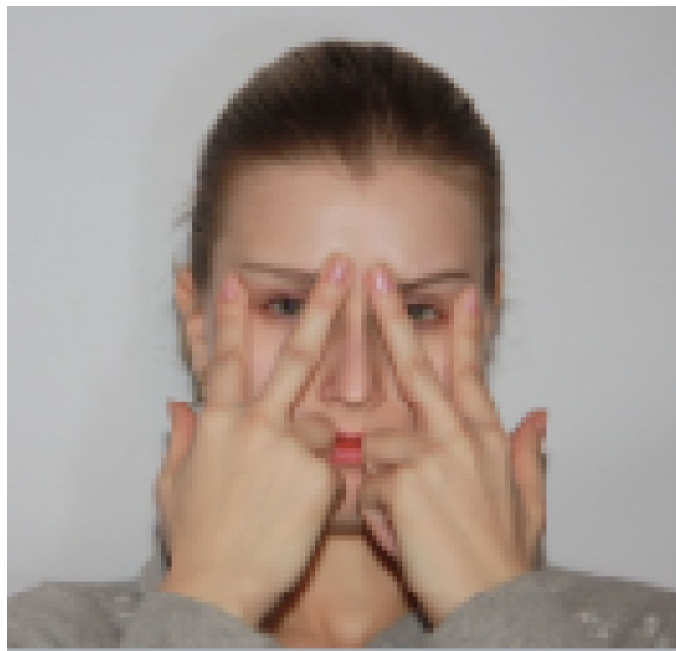
Выполнение:



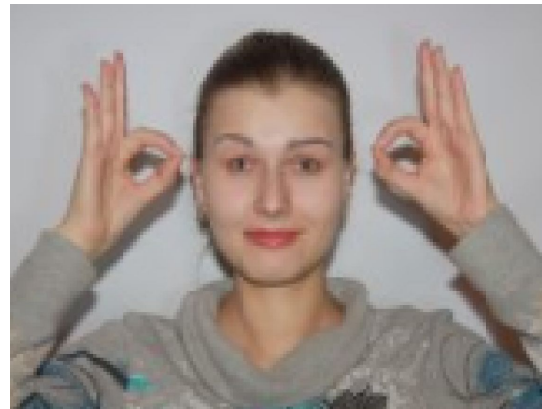
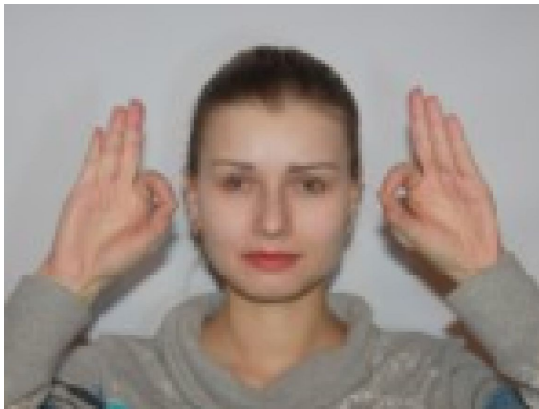
Выполнение:



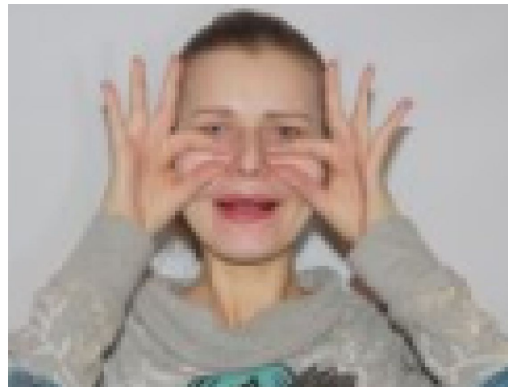
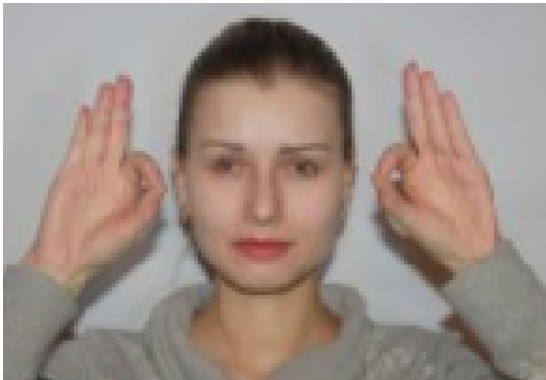
Выполнение:



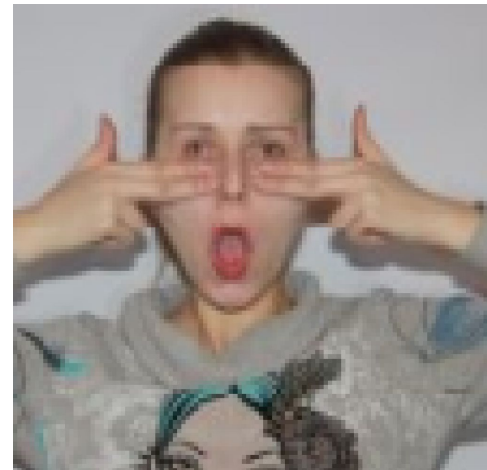
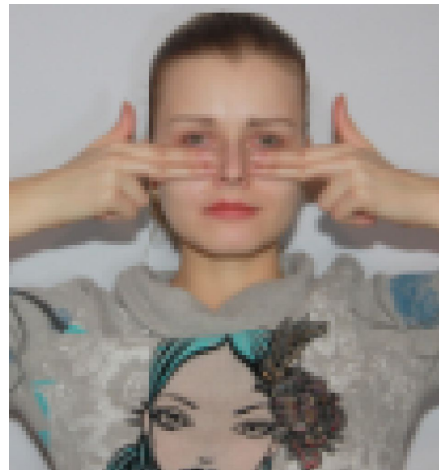
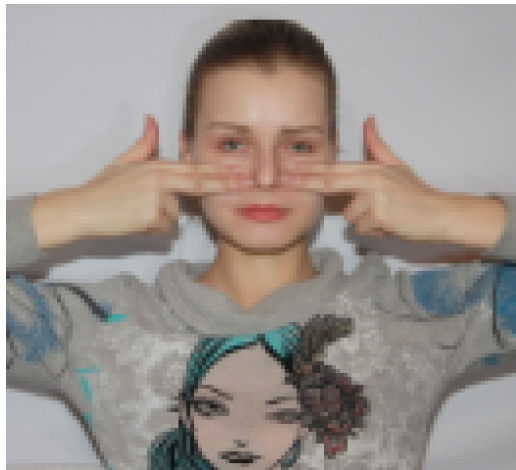
Выполнение:



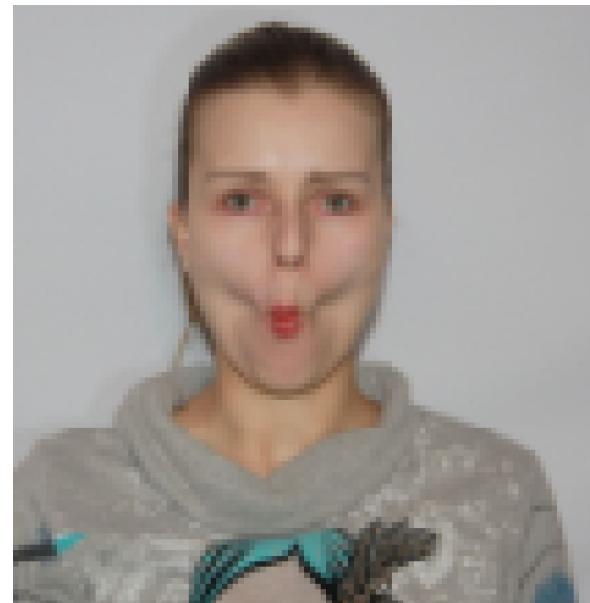
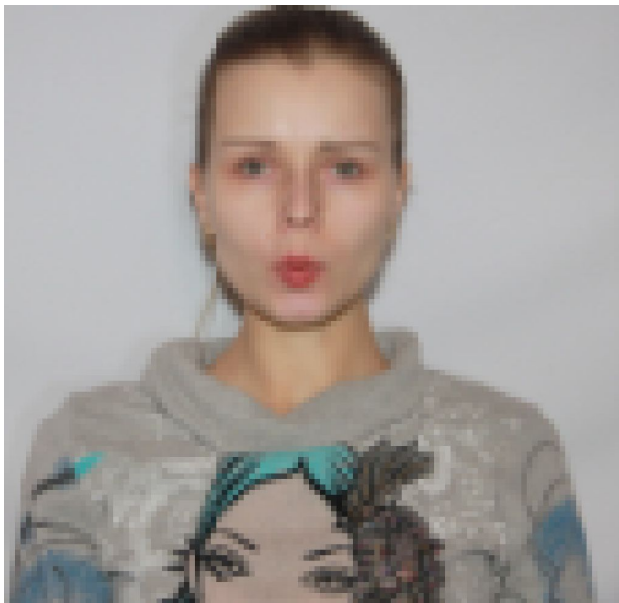
Выполнение:



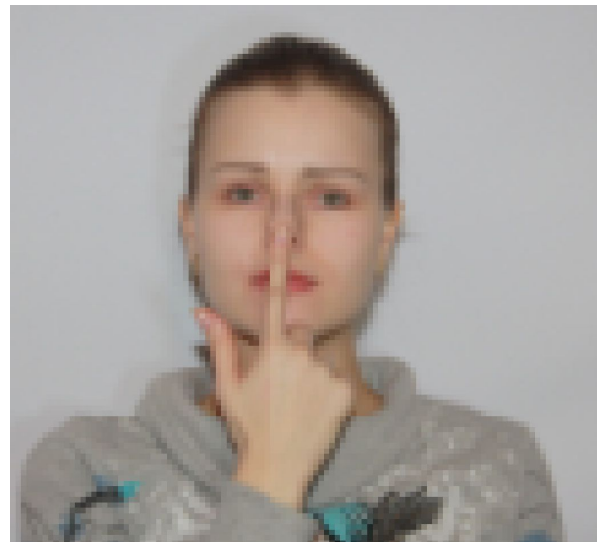
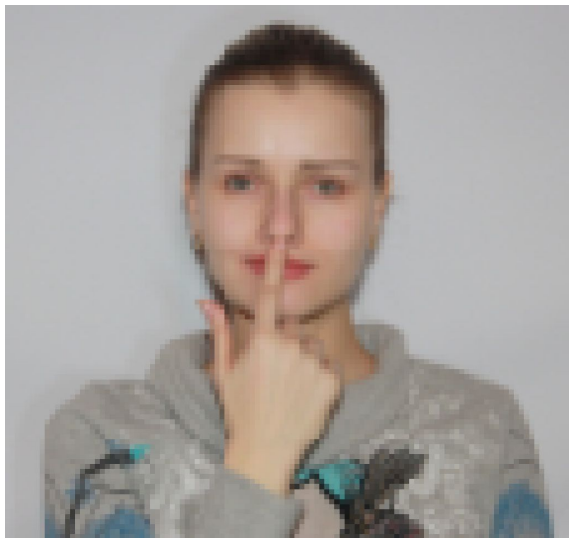
Выполнение:



Выполнение:



Выполнение:



Домашнее задание

1. Добавляем разминку (полная, с диафрагменным)– как второе занятие (утром или вечером)
2. Весь день ходим в состоянии «красавицы» - с нужными ОЩУЩЕНИЯМИ!
3. Отслеживаем изменения и записываем их в дневник! Отчет по выходным короткий – в чат.