

*Etelle Adanie*  
Безоперационные технологии красоты



## ***ReFace EyesLift***

***Мини-курс по  
омоложению  
области глаз***

*Etelle Adanie*

# Программа вебинара:

1. Основные эстетические дефекты зоны глаз
2. Причины появления ЭДЗГ и методы их решения
3. Практическая часть вебинара - приемы и техники работы по устранению эстетических дефектов зоны глаз (подробное руководство)

*Estelle Ukraine*

# Основные эстетические дефекты зоны глаз

- нависание лишней кожи на верхних веках
- мимические морщины
- тонкие морщинки верхнего и нижнего века
- морщины по типу "гусиные лапки"
- опущение бровей
- западание глаз в глазницы
- уменьшение размера глаз
- эффект «совиных глаз» (четкая граница нижнего века и щеки)
- отеки верхнего и нижнего века
- грыжи и мешки под глазами

# Мимические морщины



*Estelle Adamie*

# Нависание кожи верхнего века



*Estelle Adamie*

# Морщины по типу "гусиные лапки"



*Estelle Adamie*

# Растяжение кожи



*Estelle Adamie*

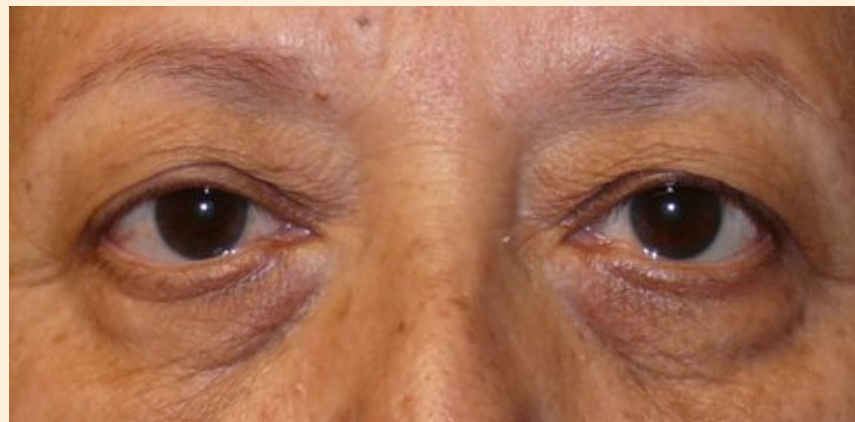
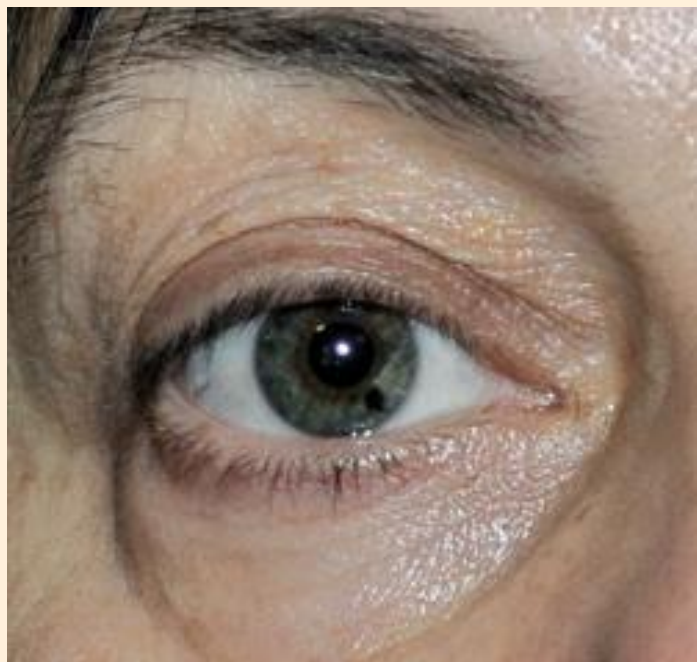
# Возрастное западание глаз, их уменьшение



*Estelle Adamie*

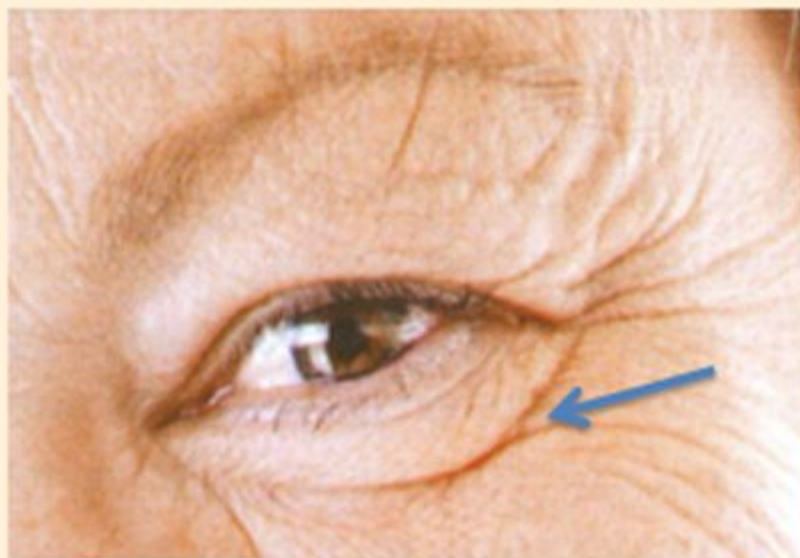


# Эффект «совиных» глаз или разделение «нижнее веко- щека»



*Estelle Adamie*

*Диагональные морщины идущие  
от внешнего угла глаза к носу*



# Отёки глаз



*Estelle Adamie*

# Глазные грыжи

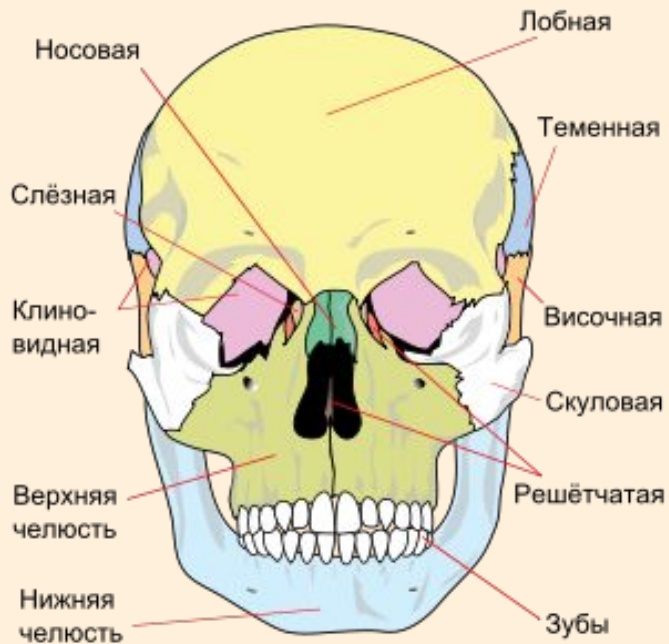


*Estelle Adamie*

# *Причины проблем с зоной глаз:*

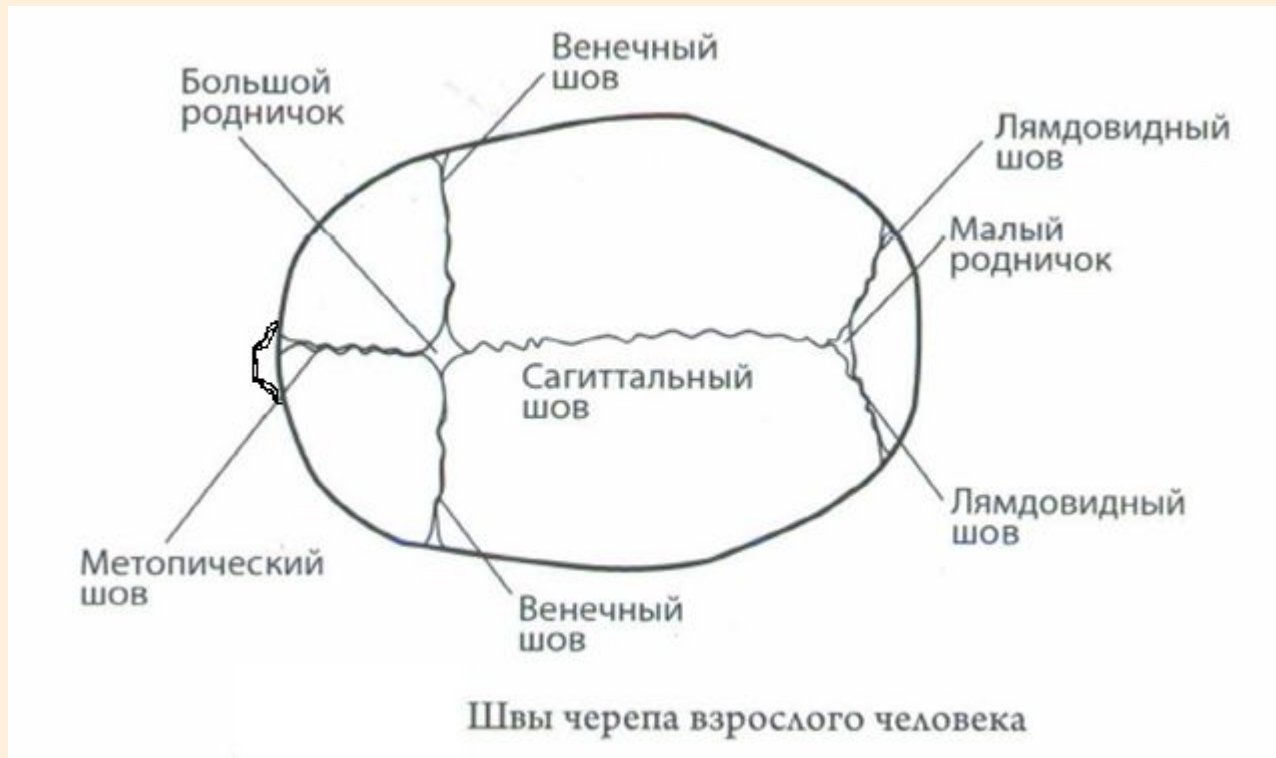
- Костные деформации*
- Мышечные деформации и блоки*
- Проблемы жидкостных сред (кровь, лимфа)*
- Миграция жира в области глаз (глазные грыжи )*

# Костные деформации и смещения:



*Estelle Adamie*

# Костные деформации и смещения:



Estelle Adamie

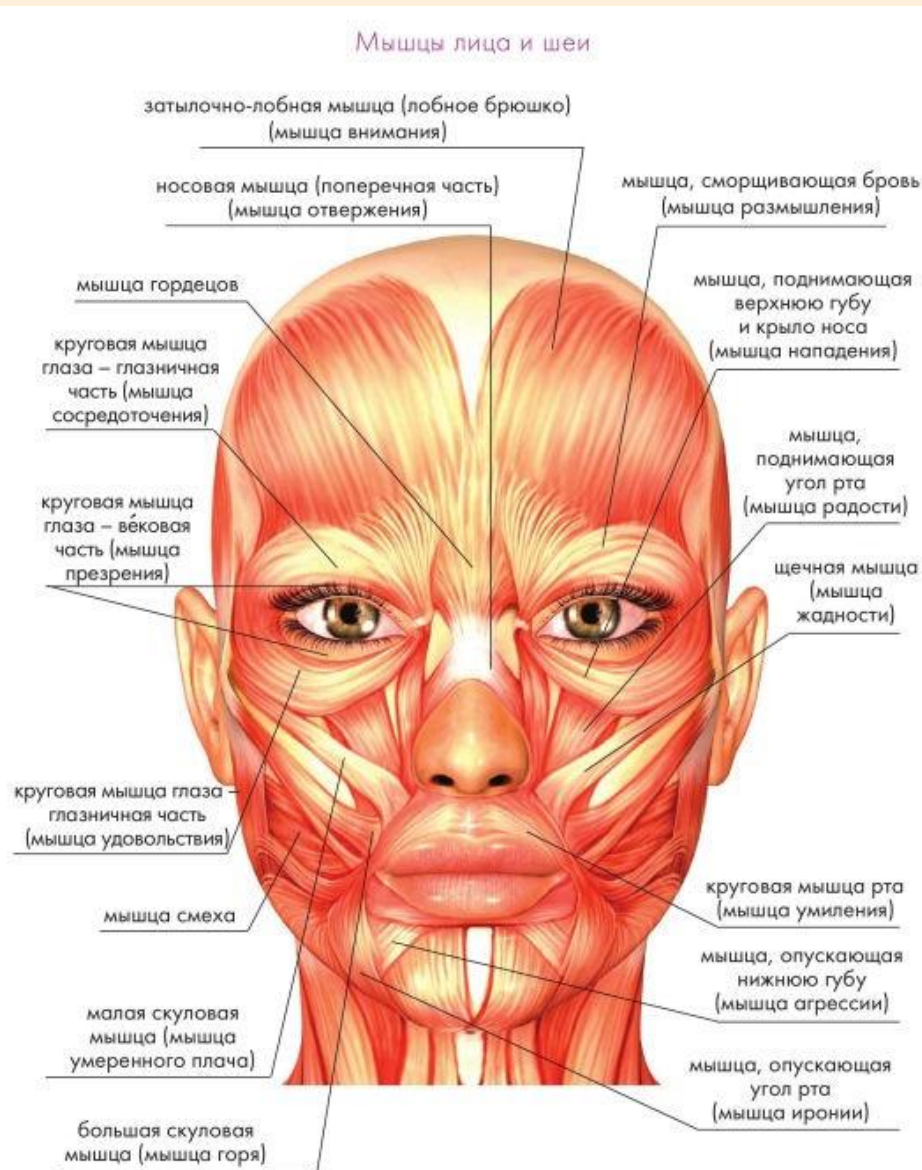
# *Костные деформации и смещения:*

***Проблема:*** смещение нормального положения черепных костей, потеря черепными швами эластичности, возрастное уменьшение костей

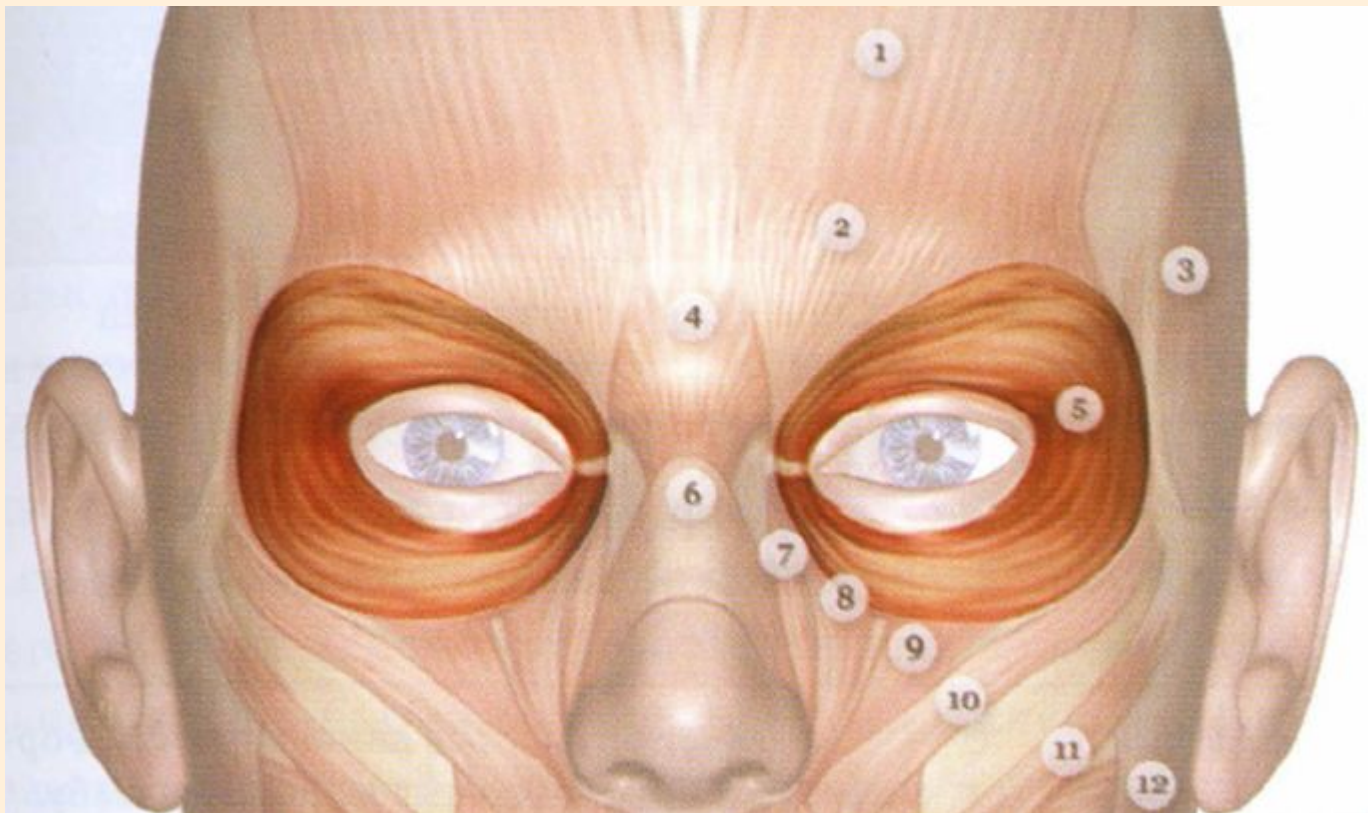
***Решение:*** проработка, «массаж» швов черепа векторными натяжениями, и нормализация движения крови и лимфы в области апоневроза (скальп)



# Мышечные деформации и блоки



Estelle Adamie



1. Мышцы лба
2. Мышцы межбровья
3. Височная мышца
4. Мышцы переносицы
5. КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА
6. Опоясывающая мышца носа

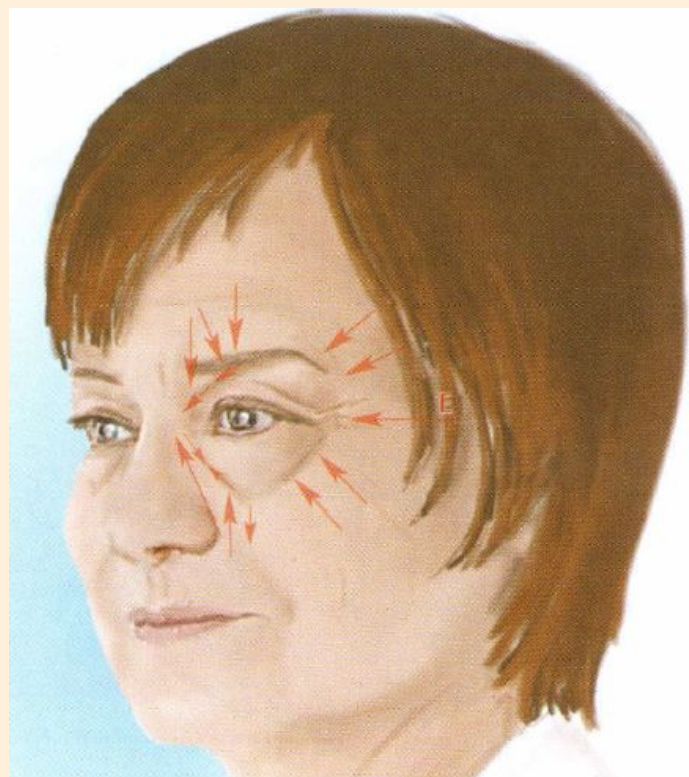
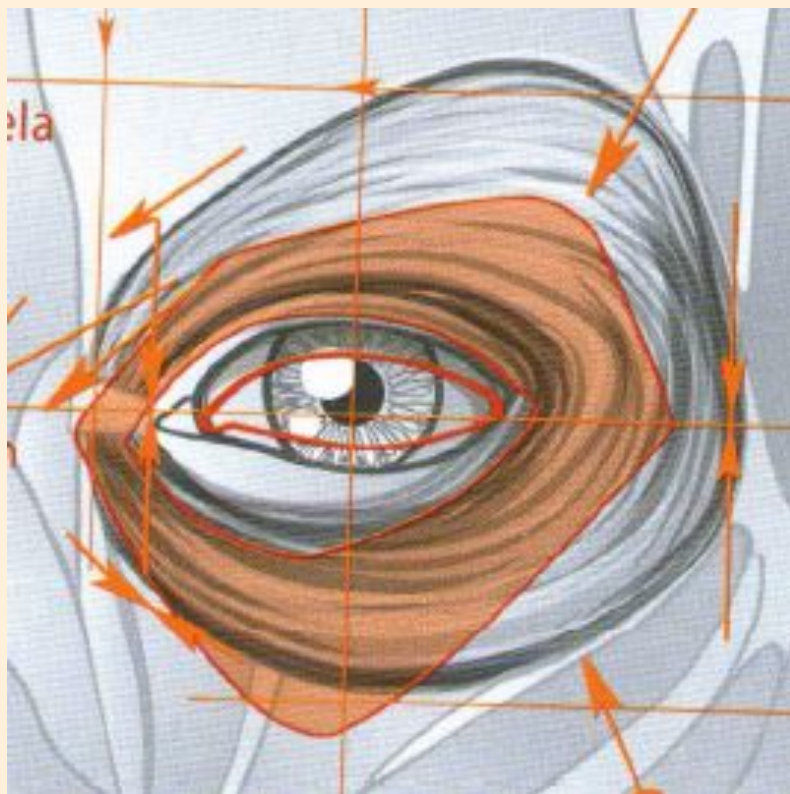
7-8. Носогубная мышца

(с) Кузнецов Г.В. 2013-2014

9. Мышца скуловой дуги

*Estelle Adamie*

# Деформация круговой мышцы глаза



*Estelle Adamie*

# Мышечные деформации и блоки

- **Проблема:** изменение природного положения мышечных тканей круговой мышцы глаза ведет к образованию всевозможных морщин в зоне глаз. Блоки близлежащих мышц тормозят процесс нормализации положения мышечных тканей круговой мышцы глаза.
- **Решение:** сначала освободить от зажимов и блоков близлежащие мышцы и вернуть им нормальное положение, затем так же проработать круговую мышцу глаза

# Проблемы жидкостных сред:

**Проблема:** застой крови и лимфы (веностаз и лимфостаз) являются прямым следствием костно-мышечных деформаций и блоков и могут привести к усугублению состояния кожи (интоксикация), растягиванию кожи в местах скопления жидкости и дальнейшей деформации мышц.

**Решение:** приемы лимфодренажного массажа и расслабляющего массажа - освобождение свободного протока лимфы и крови.

# Общий план восстановления:

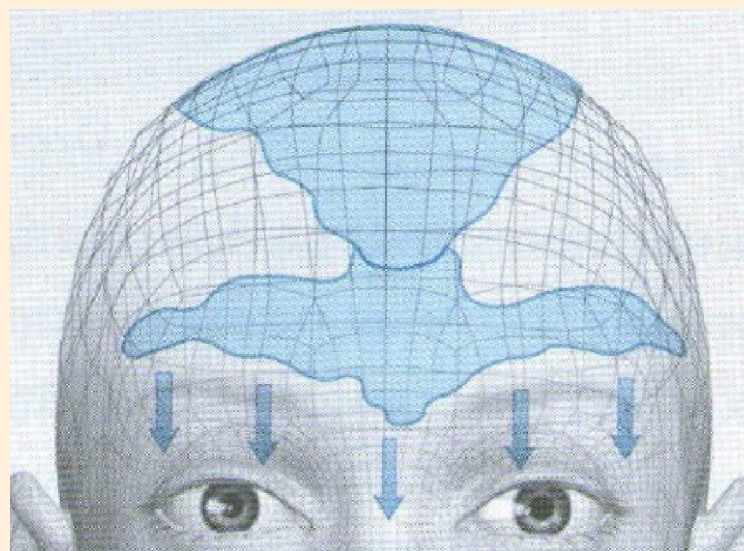
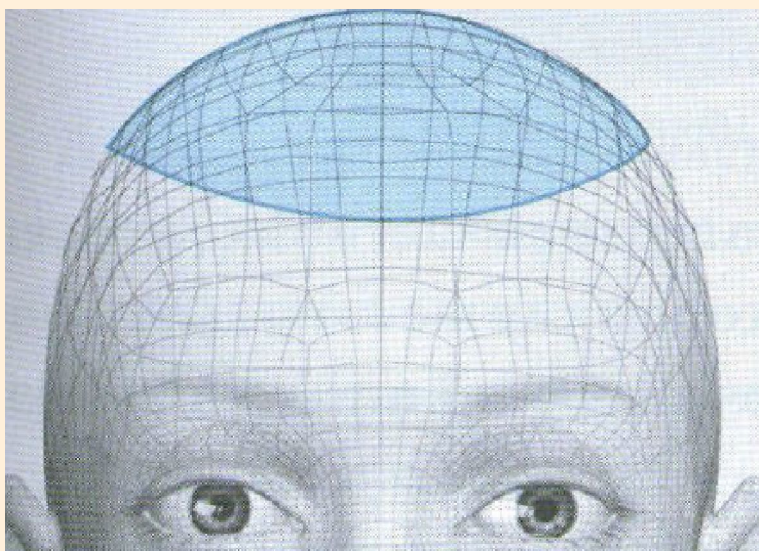
1. Проработка («массаж») черепных ШВОВ
2. Снятие блоков и спазмов с близлежащих мышц глазной области
3. Снятие блоков и спазмов с круговой мышцы глаз и восстановление ее нормального положения
4. Приемы лимфодренажа и снятия отеков
5. Общий расслабляющий массаж лица

**Часть 1. Проработка костных структур  
(массаж швов черепа под волосистой частью  
кожи головы)**



*Estelle Adamie*

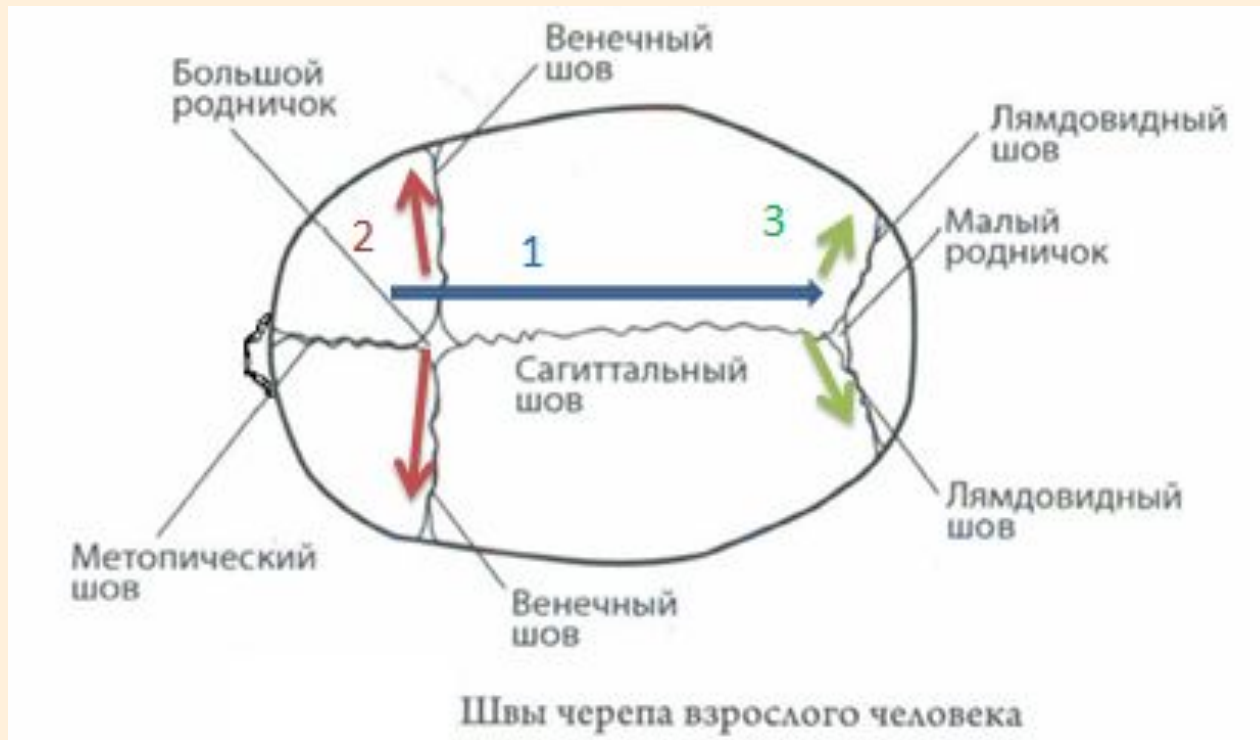
# Веностаз теменной области



*Estelle Adamie*



# Массаж швов черепа под волосистой частью кожи головы



Массаж выполняем линейным растяжением вдоль швов - сперва сагиттального, затем венечного, затем лямбовидного. Шаг – 2,5-3 см.

# Прием Линейное Растяжение



Фиксирующим движением зажимаем первую точку У П одной руки, второй У П ставим на вторую точку и растягиваем ткань со второй точки в нужном направлении, по прежнему удерживая фиксирующим движением первую точку.

# Прием Пунктирное Растяжение



Аналогично линейному, но с той разницей что вектор поделен на мелкие отрезки.

# Массаж апоневроза общий



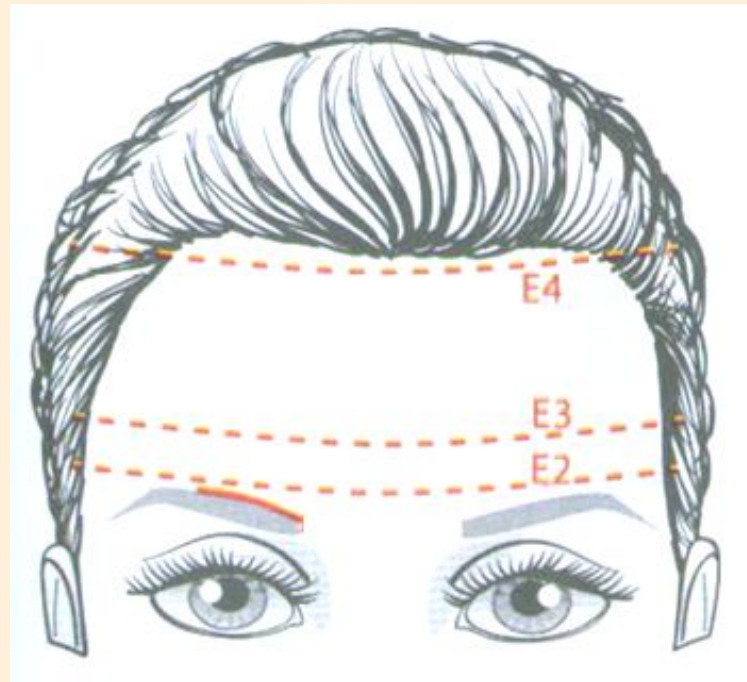
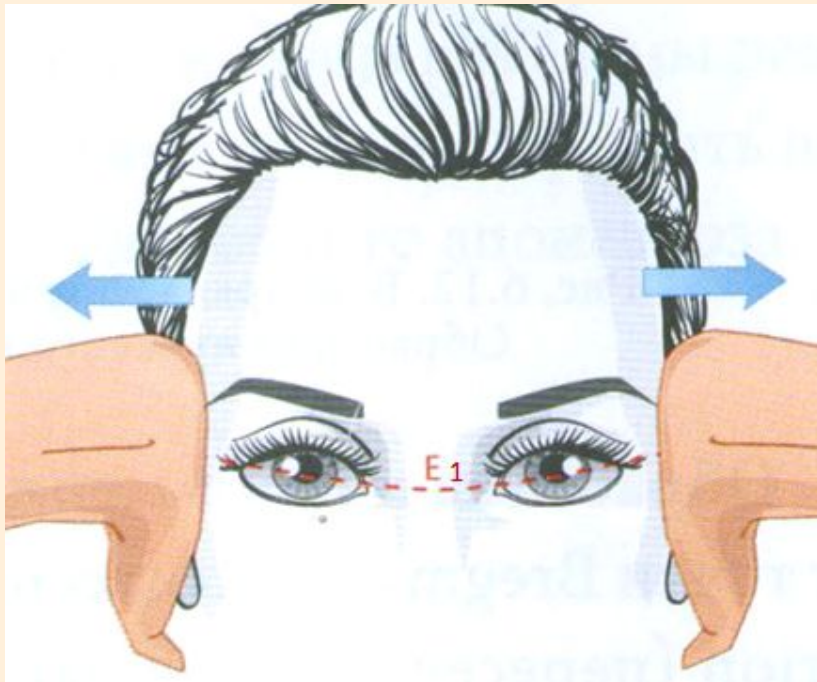
30 секунд



30 секунд

*Estelle Adamie*

# Раскрытие лица



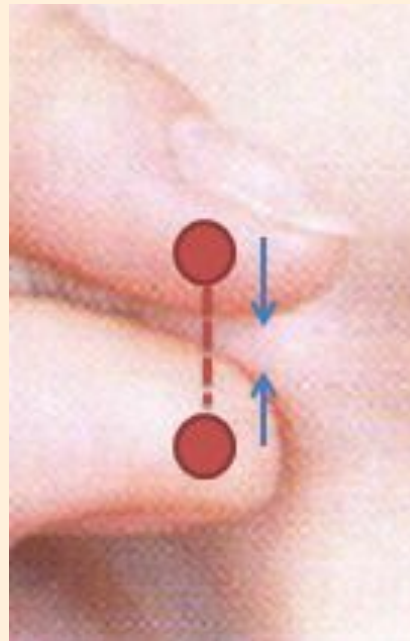
*Estelle Adamie*

# Общий план восстановления:

1. Проработка («массаж») черепных швов
2. **Снятие блоков и спазмов с близлежащих мышц глазной области**
3. **Снятие блоков и спазмов с круговой мышцы глаз и восстановление ее нормального положения**
4. Приемы лимфодренажа и снятия отеков
5. Общий расслабляющий массаж лица

# Приемы:

**Зажим мышцы обыкновенный** для освобождения от спазма – ставим подушечки указательных и больших пальцев на противоположные концы мышцы, «приклеиваем» их и сводим концы друг к другу, сжимаем на 30 секунд



# Приемы:

**Защип с подводкой пальца** – зажимаем складку кожи большим (Б) и указательным (У) пальцами руки и большой скользит по коже, прожимая ее к указательному. Объем защипа кожи производится от 1 см. Проработка идет именно так «пунктирно» - по 1 см вдоль волокон нужной мышцы.



# Приемы:

**Зажим складки дугообразный** – зажав складку кожи Б и У пальцами двух рук прогибаем ее дугообразно в нужную сторону, надавливая Б пальцами внутрь дуги.





# Приемы:

**Перетирание складочки** – Б и У пальцем одной руки зажимаем складочку кожи и «перетираем» ее между ними, пока складка не выскользнет из пальцев. **ВНИМАНИЕ** – при «перетирании» мы стараемся тереть внутренней поверхностью одной стороны складочки о другую (слизистой о слизистую).

Прием выполняется в двух вариантах – либо двустороннее перетирание (двигаются оба пальца относительно друг друга), либо одностороннее – когда один палец не двигается (фиксирующий), а другой перетирает складку (рабочий), «втирая» ее во вторую половинку складки на фиксирующем пальце.

Для крупных мышц такой прием может выполняться двумя боковыми сторонами У пальцев обеих рук. (как вот тут:)



# Прием Спиральки

Выписывание кончиками пальцев спиралевидных движений по тканям.



*Estelle Adamie*

# Прием Линейное Растяжение



Фиксирующим движением зажимаем первую точку У П одной руки, второй У П ставим на вторую точку и растягиваем ткань со второй точки в нужном направлении, по прежнему удерживая фиксирующим движением первую точку.

# Прием Пунктирное Растяжение



Аналогично линейному, но с той разницей что вектор поделен на мелкие отрезки.

# Прием Линейный Прожим



Красную точку фиксируем  
УП одной руки, и УП  
другой руки – прожимаем  
ткани вдоль синей  
стрелочки.



*Estelle Adamie*

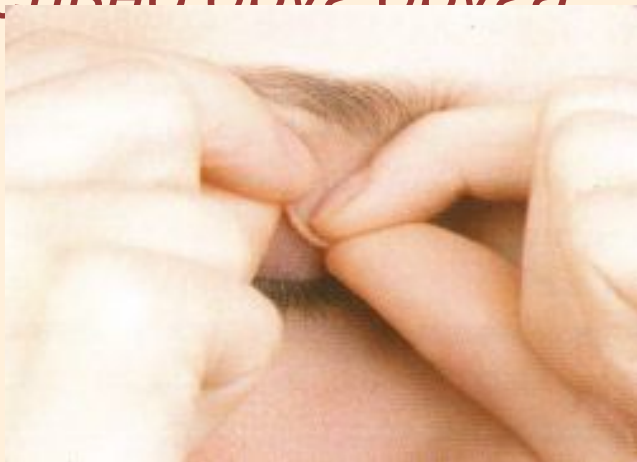
# Приемы:

**Обманный прием** - если ткани не тянутся, наткнувшись на какой-то блок, то не отрывая пальца от рабочей точки, потяните ткани в обратном направлении до первого упора и задержитесь на 30 секунд. После этого продолжайте основное движение.



# Приемы:

**Прокручивание ткани** – зажимаем ткань в складочку Б и У пальцами обеих рук, оттягиваем от кости, слегка растягиваем по длине складки, и аккуратно прокручиваем части складочки в виде маленьких «восьмерок» относительно друг друга



# Приемы:

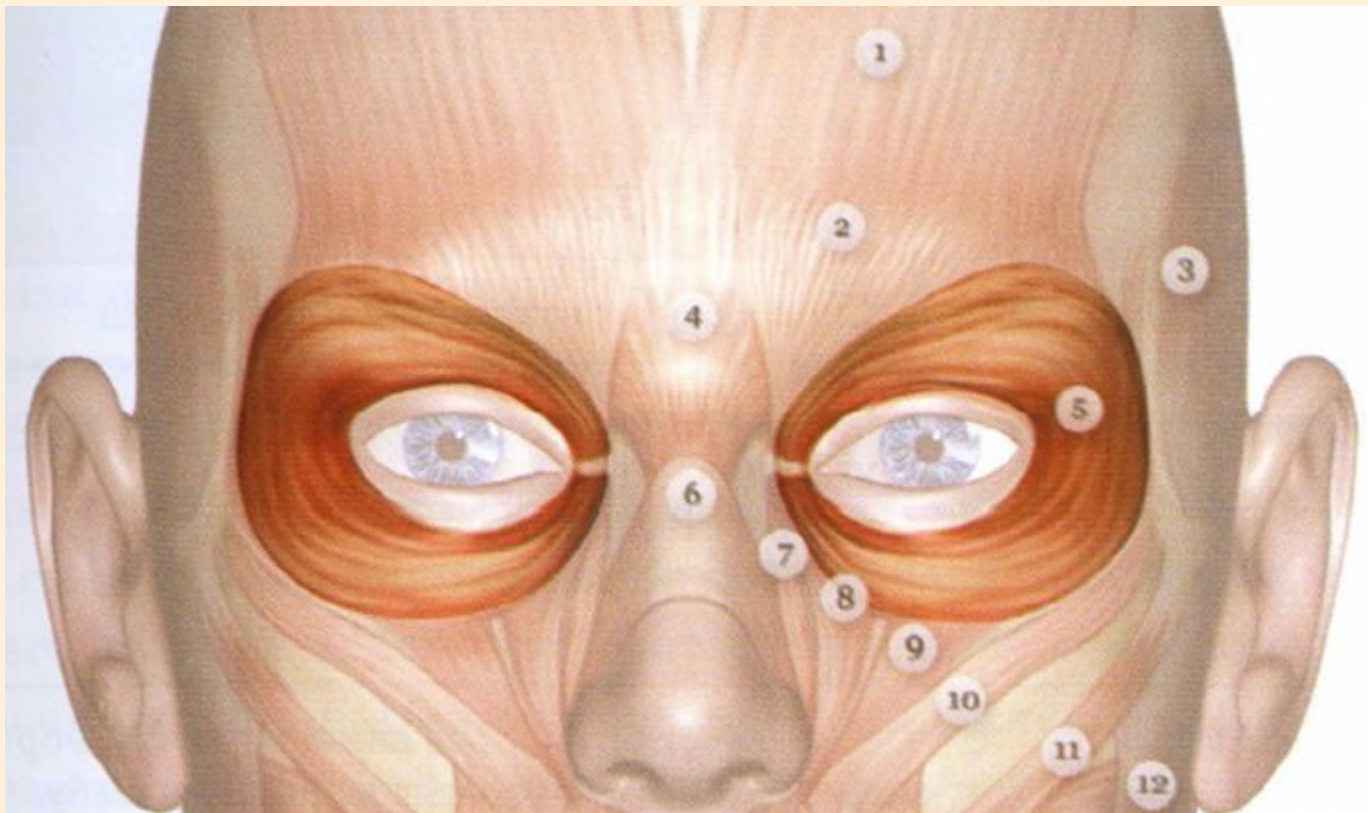
**Раскладывание кожи** – после выполнения техник по снятию мышечных блоков и стимуляции кровообращения мы должны **РАСПРАВИТЬ**, «разложить» кожу – т.е поместить ее на ее природное место и прогладить пальцами. Этот прием – обязательный завершающий для всех техник.



# **Часть 2. Снятие блоков и спазмов с близлежащих мышц глазной области**

*Estelle Adams*





1. Мышцы лба
2. Мышцы межбровья
3. Височная мышца
4. Мышцы переносицы
5. КРУГОВАЯ МЫШЦА ГЛАЗА
6. Опоясывающая мышца носа

7-8. Носогубная мышца

(с) Кузнецов Г.В. 2013-2014

9. Мышца скуловой дуги

*Estelle Adamie*

## **1.1. Защип с подводкой пальца – по вертикальным векторам лба.**



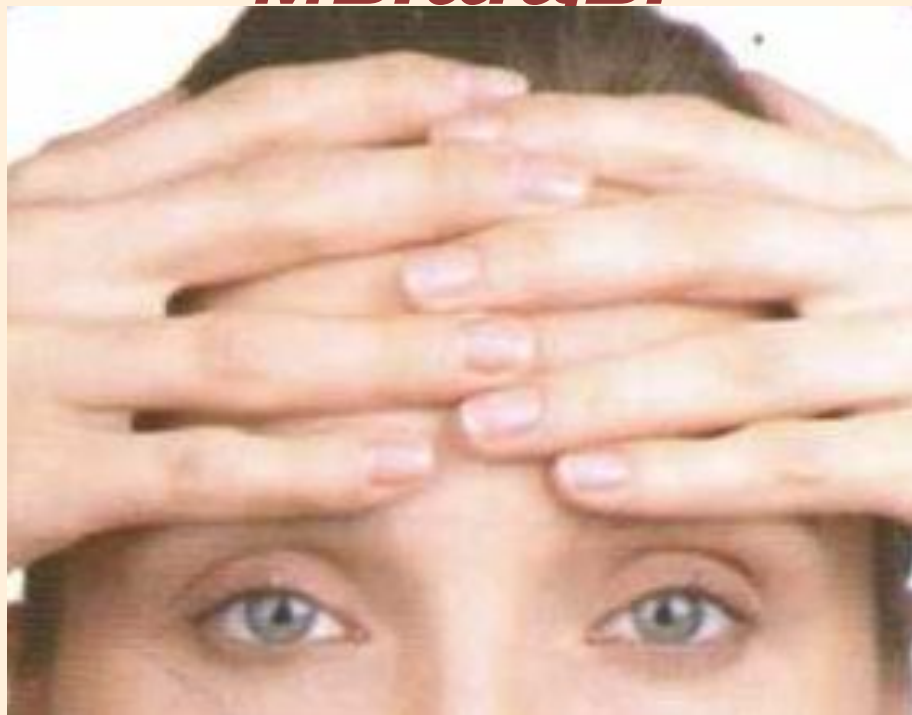
*Estelle Adamie*

## 1.2. Разглаживание глубоких морщин над бровями



- Поставьте пальцы обеих рук выше и ниже первой морщины над бровью
- Потяните нижние пальцы вниз до упора, а верхними растягивайте эту зону вертикально вверх. Морщина должна оказаться в центре растягивания. Выполняйте прием примерно 20 секунд.
- Вернитесь в исходное положение. Растяните рабочую область в горизонтальном направлении.

# **1.3. Горизонтальное растягивание лобной МЫШЦЫ**

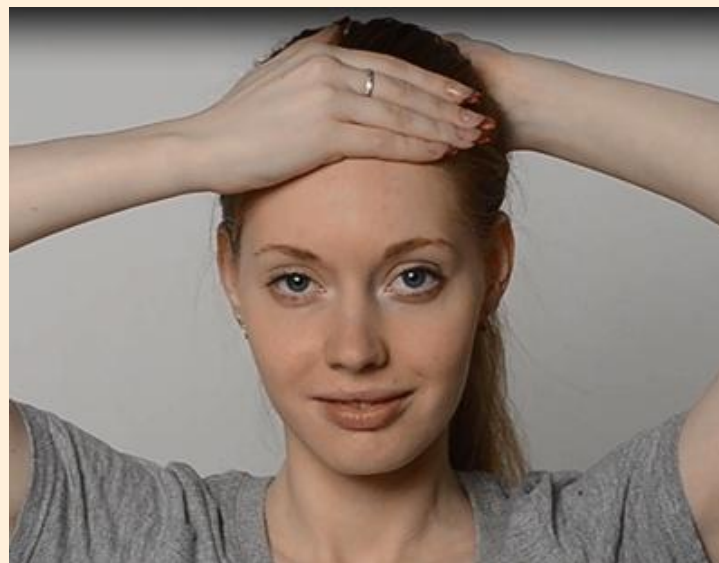


*Estelle Adams*

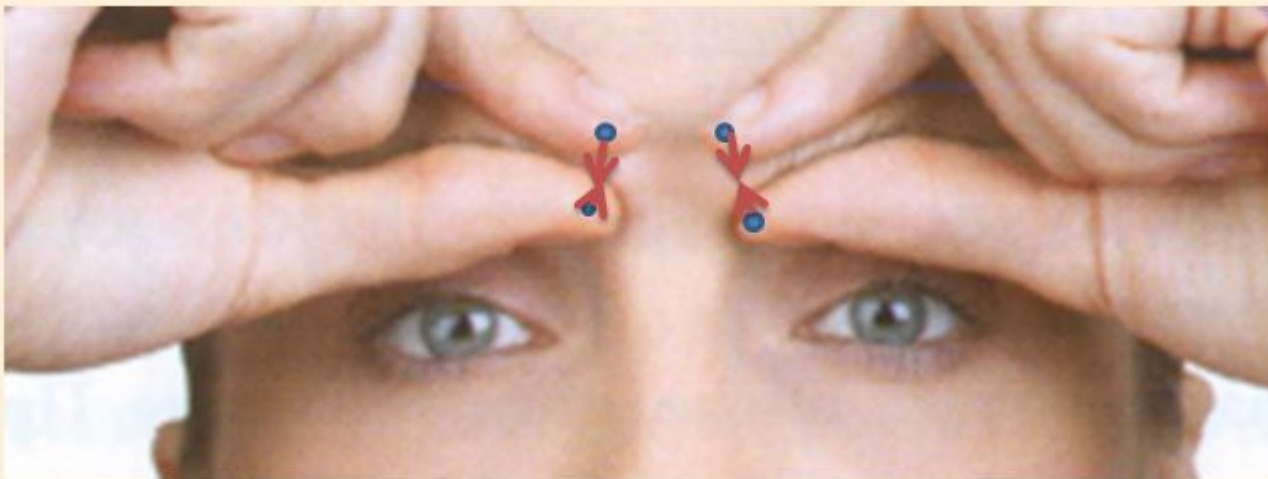
## 1.4. Проработка мышц лба:

Поместите одну ладонь плотно на лоб, вторую на затылок и начните сдвигать руки вверх навстречу друг другу.

Начинайте двигать ладонь на лбу вверх до первого упора. Подождите пока кожа естественным образом увлажнится облегчая движение дальше. Проведите нажим ладонью до линии роста волос и удерживайте согнанную туда «складочку» кожи на 8 секунд



## 2. Снятие спазма с переносицы



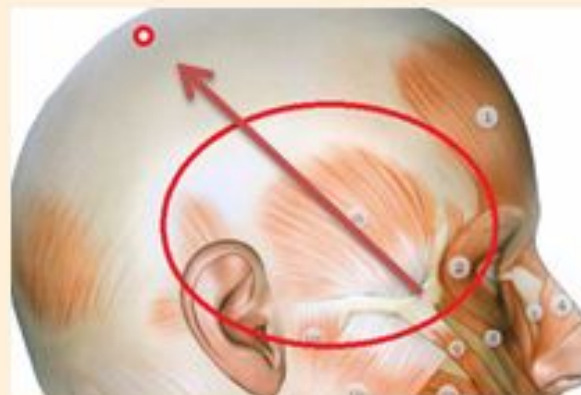
**Поставьте пальцы на зону над переносицей. Сведите пальцами эти две точки по направлению друг к другу и зажмите образовавшуюся складочку на 30 секунд.**

**Растяните ткани рабочего участка, после чего зафиксируйте их положение.**

- Поместите большие и указательные пальцы каждой руки над и под морщинками в области межбровья – т.е. «зажмите» межбровные морщинки в складку.
- Сожмите складочку и удерживайте зажим на 30 секунд
- Отпустите зажим



# Лифтинг височной области (распределение лишней кожи по височной мышце)





# *Лифтинг височной области -1 (распределение лишней кожи по височной мышце)*

*Работайте одновременно двумя руками.  
Стульчики ладоней положите в височные  
ямки, начиная от внешних концов бровей.  
Расставьте пальцы веером по всей площади  
височной мышцы.  
Сделайте натяжение ладоней в сторону  
затылка.  
Подождите 30 секунд, выдерживая  
постоянное натяжение.*

# Лифтинг височной области 2

## Выписывание спиралек



*Estelle Adamie*

# Лифтинг височной области

## 2

- Работайте двумя руками сначала с одной стороны виска, потом с другой.
- Какая из рук является фиксирующей, а какая будет выполнять прием — не принципиально. Фиксирующей рукой создайте максимально широкую распорку в виде латинской буквы «V».
- Височная ямка находится в центре натяжения. Натяните указательным и средним пальцами ткани между собой.
- Обязательно захватите конец брови одним из пальцев, приподняв его максимально вверх.
- Пальцами другой руки выписывайте большие спиральные круги, начиная от основания распорки и продвигаясь вверх до волосяного покрова.
- Выполните прием с другой стороны.

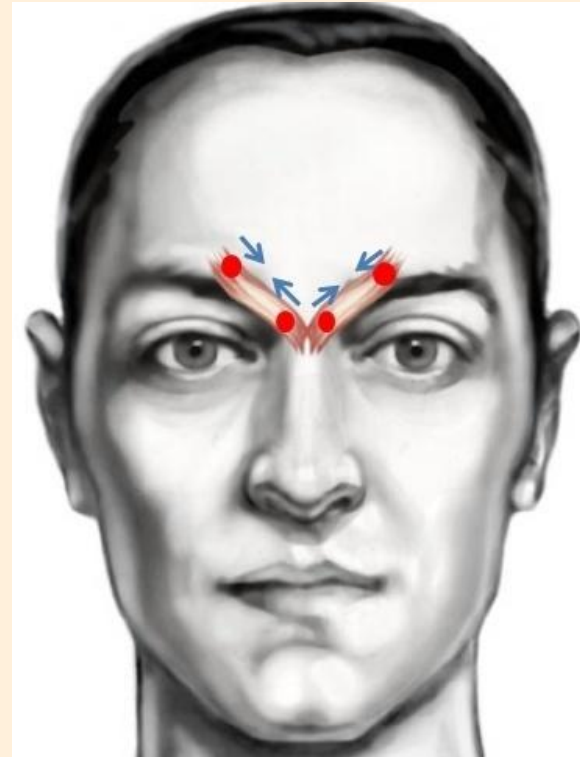
Estelle Marie

# Расслабление мышц межбровья



- Поставьте средний палец правой руки над серединой правой брови. Палец другой руки — над внутренним углом глаза. Сведите оба пальца друг к другу.
- Образовавшуюся складку зажмите на 30 секунд. Вернитесь в исходное положение.
- Аккуратно распределите ткани рабочей поверхности, подушечками пальцев точно прожимая ткани вдоль брови.
- Выполните упражнение с другой стороны.

# Расслабление мышц бровей



*Estelle Adams*

# *Разглаживание тканей под бровью (у внутреннего угла глаза)*



*Estelle Adamie*

# Восстановление формы брови



*Estelle Adamie*

# Восстановление формы брови

Двумя руками захватите отрезок брови (от ее начала до середины) указательными и большими пальцами. Защип осуществляйте максимально глубоко.

Изогните защип в форму дуги с основанием наверху.

Большими пальцами углубляйте дугу, упираясь в центр, а указательными пальцами, наоборот, растягивайте ее концы в разные стороны, расширяя ее. Работаем на сопротивление.

Смысл упражнения — приподнять внутренний край брови и одновременно растянуть его к периферии (чтобы бровь была выше и длиннее)

Мягко и пластично растяните проработанный участок брови в противоположные стороны.

Тщательно выровняйте ткани, придав брови красивую форму. Разложите бровь, зафиксируйте ее положение



# *Восстановление эластичности кожи на верхнем веке (с внешней стороны)*



*Estelle Adamie*

# *Восстановление эластичности кожи на верхнем веке (с внешней стороны)*

Работайте двумя руками. Сформируйте указательными пальцами складку из тканей под бровью.

Выполняйте прием методом «перетирание». Начинайте перетирать складку энергично, но мягко и бережно. Оба пальца стоят на коже неподвижно, как приклеенные, в течение всего времени выполнения приема. Натирайте слизистую одной точки о слизистую другой точки под пальцами.

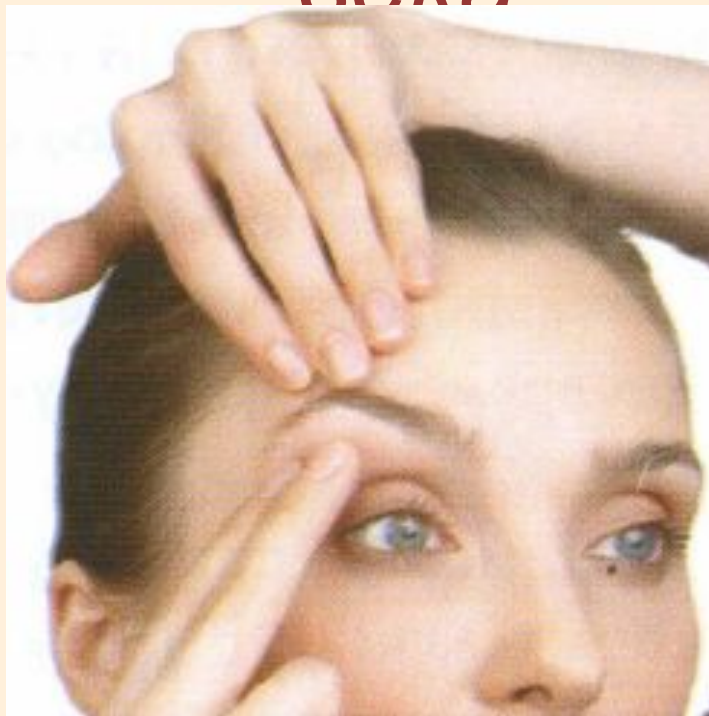
При этом один палец является фиксирующим, второй — активным. Мы работаем не с кожей, а с ее внутренней поверхностью.

По мере Ваших манипуляций складка должна таять и пропадать, что показывает эффективность выполнения приема. Обычно для этого хватает 20-30 секунд, при отсутствии больших проблем — 10 секунд.

Работайте либо с одной большой складкой, либо с несколькими мини-складками, в зависимости от специфики Вашей проблемы. Направление Медленно, тщательно, по сантиметру растяните рабочую поверхность, одновременно фиксируя ткани, прижимая точечно кожу к мышце.

*Estelle Adamie*

# Лифтинг тканей верхнего века



Заведите руку за голову. Равномерно приподнимите тремя пальцами вверх всю бровь. Пальцы другой руки поставьте под бровь и начинайте выписывать спиральные кружочки, начиная от внутреннего угла к внешнему. Выполните упражнение 3 раза.

# Общее контурирование лица



*Estelle Adamie*

# Общее контурирование лица

- Положите ладони на щеки, как бы накрывая жевательную мышцу в направлении от угла челюсти к внутреннему углу глаза.
- Основание ладоней плотно прижмите к нижней части жевательной мышцы. Указательные пальцы касаются границы «веко-щека», большой палец — перед ухом. В позиции губ «О» поднимите до упора вверх «общий массив» жевательных мышц в сторону носа и внутреннего угла глаза. Зафиксируйте на 30 секунд.
- Не снимая напряжения со стульчика ладоней, разверните пальцы веером по направлению к вискам. Растяните ткани руками горизонтально к вискам и медленно, с мягким усилием опустите щечную мышцу вертикально вниз «промокательными», «лепящими» движениями, ладонь как бы перекачивается по щеке
- Общее направление движения руки выглядит, как указано на рисунке стрелками

# *Уменьшение тканевого валика на границе «веко-щека»*



*Estelle Adamie*

# *Уменьшение тканевого валика на границе «веко-щека»*

- Поставьте указательные пальцы вертикально слева и справа от валика, размеры которого у всех индивидуальны. Зафиксируйте палец у внешней части валика. Он должен весь прием оставаться неподвижным. Приблизив пальцы друг к другу, сформируйте вертикальный зажим. Выполняйте прием «перетирание». перетирайте ткани активным пальцем, двигаясь в сторону виска. Прием должен занимать по времени 30-40 секунд. За это время валик должен пропасть, «растаять» в Ваших руках.
- Вы можете облегчить прохождение валика, периодически прищуривая рабочий глаз.
- Вернитесь в исходное положение и растяните обрабатываемую область, мягко разложив ее по орбите глаза. Выполните этот прием под другим глазом.

# Ликвидация «гусиных лапок»



Захватите весь «веер» гусиных лапок указательным и большим пальцами. Указательные пальцы стоят вверху, большие — внизу.

Сведите пальцы обеих рук друг к другу. Зажмите получившуюся складку на 30 секунд.

Вернитесь в исходное положение. Растяните рабочий участок и зафиксируйте ткани.

Выполните упражнение с другой стороны



# Раскрытие глаз с внешней стороны

- Работайте двумя руками, закинув одну из них через голову, а вторую положив параллельно уху. Пальцы обеих рук направлены друг к другу.
- Постепенно и мягко растягивайте рабочую область в вертикальном и одновременно в горизонтальном направлениях.
- Попытайтесь равномерно разложить круговую мышцу глаза по височной области, работая как на удлинение, так и на ее расширение.  
Проникновение пальцев должно быть достаточно глубоким, чтобы не растягивать кожу.



*Estelle Adamie*

# Работа с внешним углом глаза



*Estelle Adamie*

# Работа с внешним углом глаз

Работайте поочередно сначала с правым глазом, потом с левым.

Создайте распорку указательным и большим пальцами одной руки.

Указательным пальцем упритесь в конец брови, большим — в скуловую кость. Натяните ткани.

Средний палец другой руки поставьте на косточку орбиты внешнего угла глаза. Мягко сместите ткани до первого упора по направлению к зрачку глаза на 20 секунд.

Вернитесь в исходное положение.

Пытайтесь равномерно разложить круговую мышцу глаза по височной области.

# **Восстановление эластичности кожи**



*Estelle Adamie*

# Восстановление эластичности кожи

Начните работать с той частью кожи, которая лежит на верхнем веке около ресниц. Закройте глаз и двумя руками сформируйте маленькую горизонтальную складочку. Возьмите эту обвисшую «шкурку» двумя руками за два конца и оттяните строго вперед перпендикулярно веку. Растяните два конца складки в противоположные стороны. Бояться нечего — вопреки убеждениям косметологов, кожа не растянется, а молниеносно подтянется по завершении приема.

Манипулируя концами складки, выписывайте фигуры наподобие восьмерок, растягивайте, потряхивайте ткани. При этом не забывайте о двух направлениях: на каждые 2-3 «восьмерки» Вам необходимо снова складку оттягивать вперед от века и растягивать в противоположные стороны. Максимум через 10 секунд складочка начнет исчезать, пропадать из Ваших пальцев, а кожа раскладываться по Вашему веку. По такому принципу пройдите по всему верхнему веку, включая саму бровь. Если поначалу в складочку попадет только самая тонкая кожица, то по мере улучшения кожи век, Вы сможете прихватывать более толстую складочку, состоящую из нескольких разных слоев ткани.

Estelle Harmonie

# Уменьшение эффекта запавших или проваленных глаз



*Estelle Adamie*

# Уменьшение эффекта запавших или проваленных глаз

- *«Перетирание» тканей. Работайте двумя руками. Поставьте подушечку пальца одной руки у крыла носа, палец другой руки — на 1 см ниже прямо под ним. Между пальцами сформируйте складочку кожи — защип*
- *Выполняйте «перетирание» тканей, продвигаясь снизу вверх, выписывая кружочки нижним пальцем по стабильно стоящему верхнему, пока ткань не «растает» под пальцами*

# Уменьшение эффекта запавших или проваленных глаз



Аналогичный прием выполняем на малую скуловую мышцу



# Ликвидация «провалов» под глазами



*Estelle Adamie*

# Ликвидация «провалов» под глазами

- *Вставьте неглубоко большой палец правой руки в левую ноздрю. Указательный палец левой руки поставьте у внутреннего угла левого глаза, в точке начала носогубной мышцы носа. Сведите оба пальца друг другу. При наличии спазма латеральной мышцы носа между ними образуется складка. Отслеживайте размер складки — чем она больше, тем больше масштаб проблемы*
- *Работайте со складкой приемом «перетирание». При этом неважно, какой палец является фиксирующим, а какой — активным.*
- *Выписывайте кружочки пальцами, мягко, но энергично перетирая ткани. По мере Ваших манипуляций складка должна «таять» и пропадать. Мягко растяните боковую часть носа, ликвидируя гипертонус. Зафиксируйте.*

# Уменьшение провисания нижнего века



*Estelle Adamie*

# Уменьшение провисания нижнего века

- Опустившуюся часть нижнего века возьмите в защип-складочку. Указательный палец стоит в точке максимального провисания . Большой палец, зажимая складку, — на сантиметр ниже от указательного.
- Средний палец другой руки поставьте на нижний конец малой скуловой мышцы. Удерживая зажатую складочку, начинайте медленно и осторожно растягивать нижнюю зону .
- Контролируйте пальцы, сжимающие складку: при растягивании они не должны опускаться. Старайтесь, наоборот, направлять складочку вверх.
- Прием считается законченным тогда, когда складка растает в руках.

# Расширение орбит глаз



*Estelle Adamie*

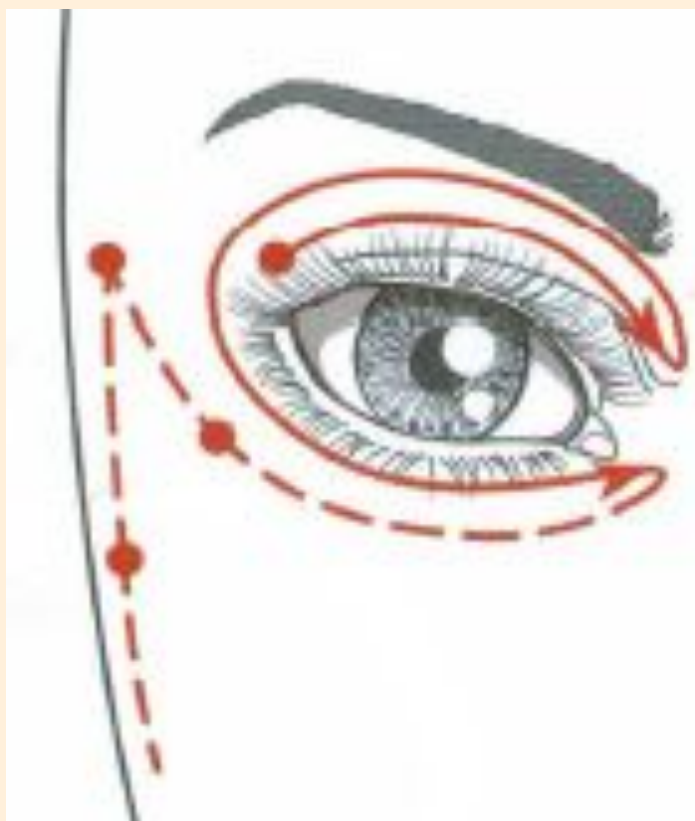
# Расширение орбит глаз

- *Разведите указательный и средний пальцы вилочкой в виде латинской буквы «V». Средними пальцами упритесь в верхние стенки орбиты глаза, указательными — в их нижние стенки. Ладони держите тыльной стороной к лицу. Зафиксируйте это положение на 1 - 2 секунды, после чего уменьшите силу нажима, оставаясь на мягких тканях. Образовавшимся распорками попытайтесь расширить глаза. Держите около 10 секунд. Не отпуская рук и не уменьшая напряжение, усложните упражнение, начав прищуривать глаза, работая на сопротивление еще 20 секунд. Начините движение «распорок» к периферии. Двигайтесь прерывистыми пунктирными движениями в горизонтальном направлении к вискам. Пальцы не должны тянуть кожу. Помогайте себе в этом движении периодическим прищуриванием. Поменяйте положение рук. Упритесь большими пальцами в скуловую кость. Боковую сторону указательного пальца уприте в конец брови, формируя «рамочку». В этой распорке зафиксируйтесь на 30 секунд. Усиьте прием прищуриванием — работой на сопротивление*

**Часть 3. Приемы  
лимфодренажа  
различных частей  
лица и снятия отеков**

*Estelle Adamie*

# Устранение отеков



*Estelle Adamie*



# Устранение отеков

- *Работайте средними пальцами рук с двумя глазами одновременно. Опишите круг по верхнему веку, плотно следуя от **внешнего угла глаза к внутреннему**, расправляя по пути волокна мышц. Пальцы ведите по костям глазницы. Это поможет вывести лишнюю лимфу в слезный проход.*
- *Без усилий проведите пальцами в обратном направлении по кругу — от внутреннего угла к внешнему.*
- *Далее продолжите движение по нижнему веку, следуя к внутреннему углу глаза. Эта проходка выполняется без заминок, так как мышцы в результате предыдущих упражнений должны уже лежать гладко.*
- *От внутреннего угла глаза следуйте по нижнему веку к внешнему углу промокающими движениями. Направление натяжения должно стремиться к виску. Несмотря на мягкость движений, они должны быть глубокими. Необходимо ощущать, что Вы продвигаетесь глубоко по подглазничной кости.*
- *Задержитесь недалеко от внешнего угла глаза на три секунды, слегка надавив на эту точку. Затем продолжите движение рук к вискам. Зафиксировав на три секунды точки у висков, дойдите до козелка уха, тем самым выводя лимфу в околоушные лимфоузлы*

Estelle Marie



*Заведите левую руку через голову и поставьте пальцы над бровью. Пальцы правой руки — под бровь. В итоге между пальцами двух рук сформируется складка. Фиксируя пальцами левой руки участок над бровью, выписывайте правой рукой маленькие кружочки, как бы закатывая, заправляя лишнюю складку под пальцы левой руки*

# Разогрев слезного канала

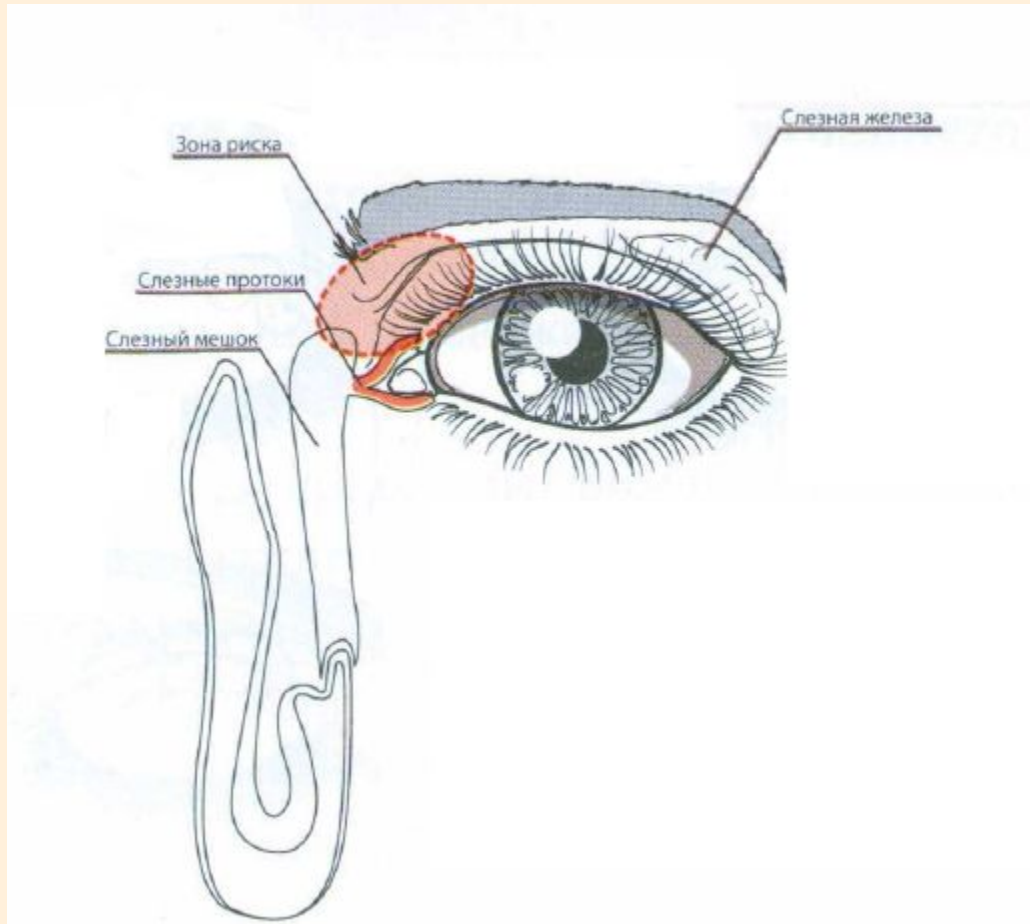


*Estelle Adamie*

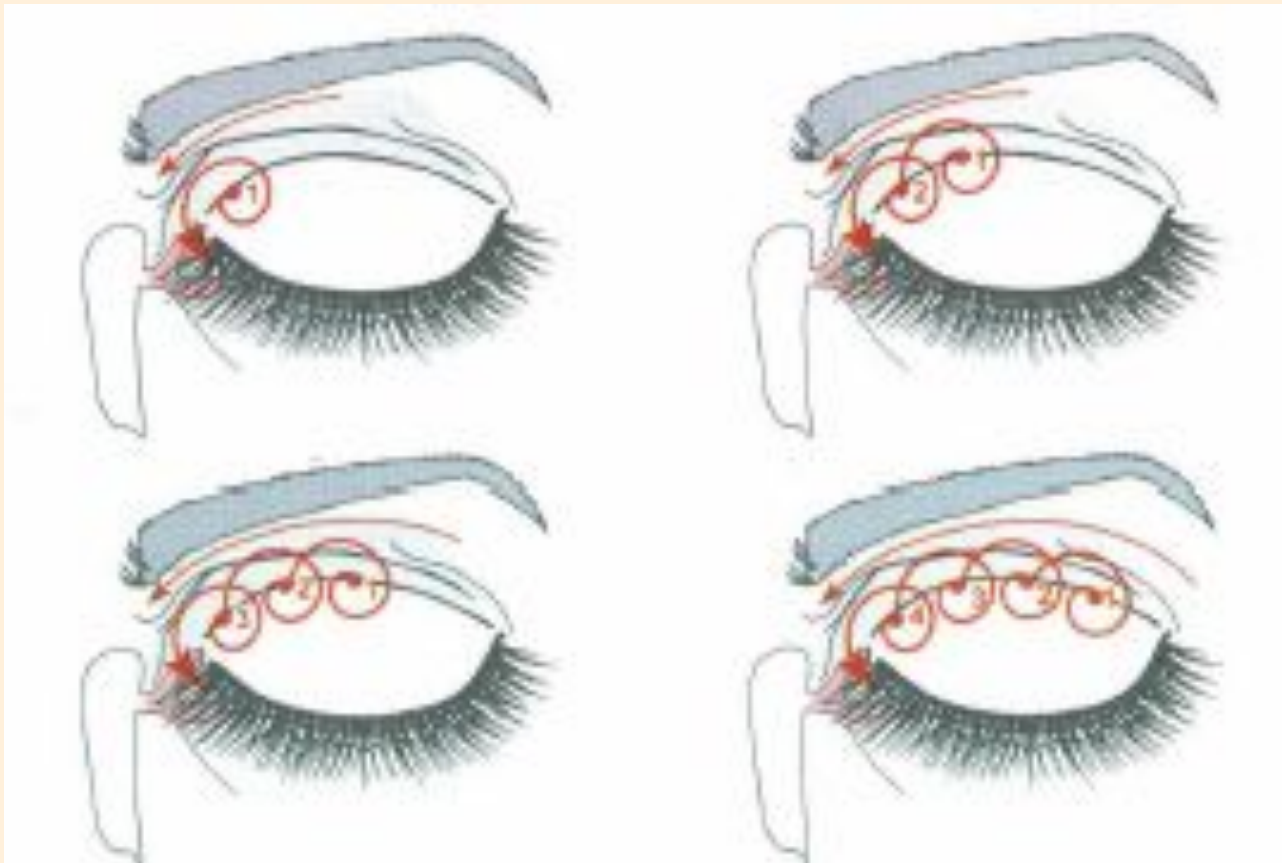
# Уменьшение отеков и грыж «Спиральки»



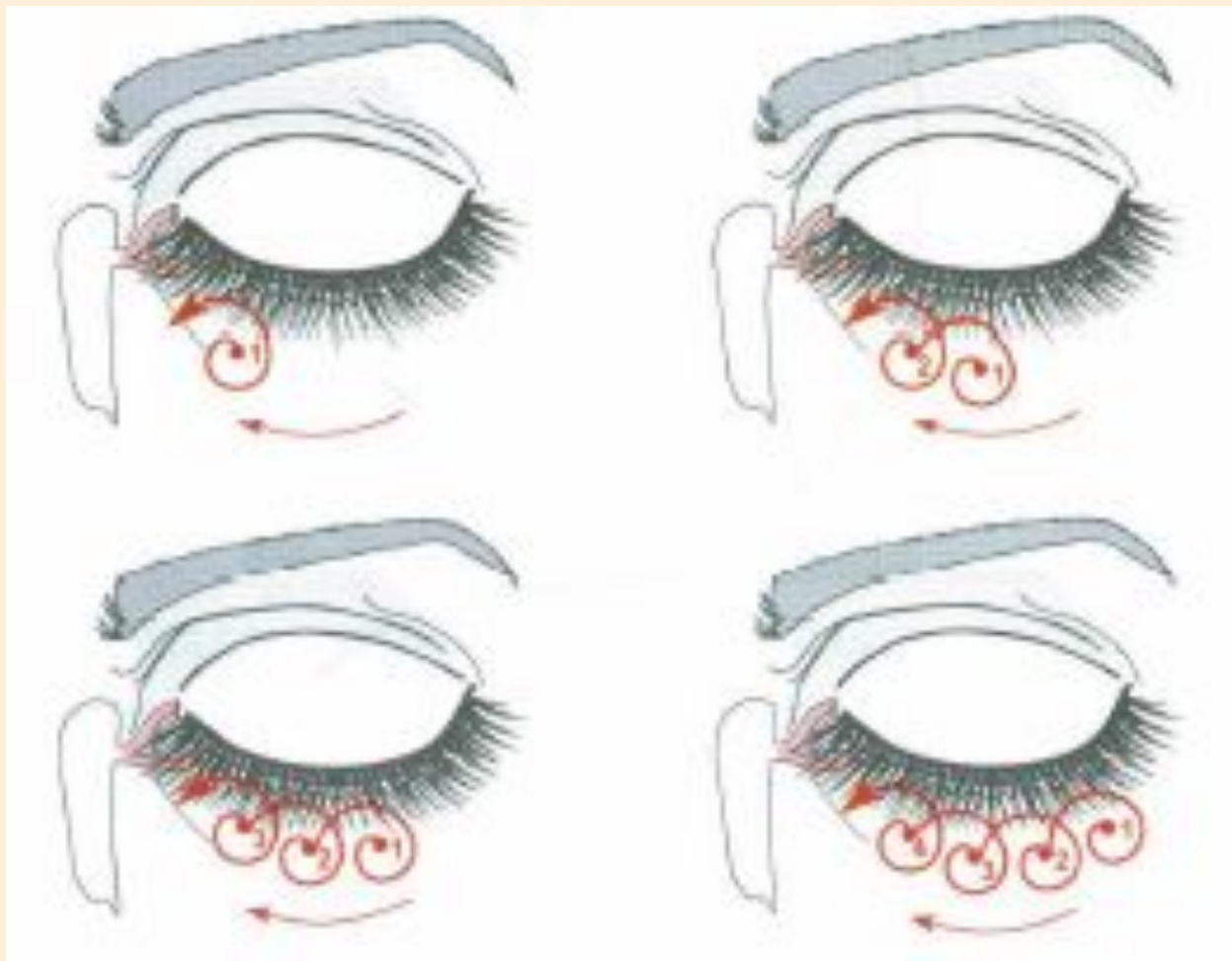
*Estelle Adamie*



# Спиральки (вариант для некорректно работающего слезного канала) – верхнее веко



# Спиральки (вариант для некорректно работающего слезного канала) – нижнее веко



Estelle Adamie

# Устранение утренних отеков



*Estelle Adamie*



# Устранение утренних отеков

- *Обработайте сначала верхние веки. Поверните руки тыльной стороной. Закройте глаза. Средний палец положите над бровью, указательный — на верхние веки. Пальцы должны лежать на веках, еле их касаясь*
- *Указательные пальцы слегка опустите вниз и немного сместите к внутреннему углу глаза. Зрачки под закрытыми веками направлены вниз. Сделайте вдох. Задержите это положение на 30 секунд. Возвратите пальцы в исходное положение. Взгляд поднимается вверх. Выдохните. Зафиксируйте.*
- *Обработайте нижние веки. Поверните руки тыльной стороной и поставьте на нижние веки средний палец. Указательный палец — чуть ниже нижнего века на границу «веко-щека».*
- *Поднимите пальцы на нижних веках максимально вверх, после чего сдвиньте их до легкого упора к внутренним углам глаз (взгляд направлен вверх). Сделайте вдох и задержите это положение на 30 секунд. Верните пальцы в исходное положение. Взгляд опускается вниз. Выдохните.*

# Устранение утренних отеков



*Estelle Adamie*

# Устранение утренних отеков

Разведите указательный и средний палец вилочкой в виде римской «V». Ладони держите тыльной стороной к лицу. Поставьте эту распорку между стенок глазницы и раскройте вилочкой орбиты глаза, попытайтесь их расширить.

В момент выполнения приема необходимо чувствовать твердость самой кости. После того как Вы максимально расширили глаза, немного уменьшите степень нажима.

Глазами «рисуйте» букву «V», с основанием внизу.

*Estelle Marie*