

Скульптурное Моделирование Лица

Etelle Adanie

ТРЕНИНГ

ReFace

День 1

Etelle Adanie

«ReFace» - Преображение

Организационные моменты:

- Занятия 2 недели каждый будний день в выбранной Вами группе в соответствующее время (ссылка остается та же – искл. первые два дня)
- Данная Вам в третий день ссылка будет действительна на протяжении всего курса «Стандарт»)
- Заходим в зал ТОЛЬКО ТАК: «ИМЯ ФАМИЛИЯ и НАЗВАНИЕ ПАКЕТА». Пример: Светлана Панова СТ
- Добавляемся ПОСЛЕ ВЕБИНАРА в скайп-чат - [supp_krasota](#)
- ВСЕ проблемы технического характера, решаются написанием письма на имейл -

SALES@KAK-I-MAGAZIN.RU - что-то срочное – телефон +7 (925) 858-63-90, +7 499 704-34-35

Вебинар "Этель стандарт"

организатор: Григорий Кузнецов ID вебинара: 824-396-768

Ваше имя:

Эл. почта:

Проверить подключение

ВОЙТИ

 Войти через Facebook

[Для хозяина](#)

Estelle Harmonie

| ДЕНЬ НЕДЕЛИ | ДЕНЬ ТРЕНИНГА | ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ |
|---------------------------------|----------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК 3 августа | 1 | <p>Основные причины образования возрастных изменений лица . Общий план действий и ключевые направления работы по омоложению.</p> <p>Знакомство с анатомией лица, ревизия проблем лица, полная разминка. Изучаем на практике расслабляющий массаж.</p> |
| ВТОРНИК 4 августа | 2 | <p>Типы лиц и особенности работы с ними. Лимфодренажный массаж лица. Техника активизации процессов омоложения организма «Инициал». Практика – инициал и разминка, массаж.</p> |
| СРЕДА 5 августа | 3 | <p>Осваивание техник ускоряющих результаты и подготовка лица к основной работе. Техника Суперускорителя и техника «СверхПротиводействия». Отработка этих техник на разминке.</p> |
| ЧЕТВЕРГ 6 августа | 4 | <p>Изучаем каркасные упражнения на первую зону - плечи, шея, овал лица. Инициал, разминка, отработка новых упражнений с практиками Суперускорителя и СверхПротиводействия.</p> |
| ПЯТНИЦА 7 августа | 5 | <p>Изучение совмещенных упражнений на верхнюю треть лица. Практика – инициал, разминка, упражнения (уже изученные и новые) с Суперускорителем (СУ) и техникой СверхПротиводействия (СП).</p> |
| СУББОТА | | <p>Разминка самостоятельно</p> |

| ДЕНЬ НЕДЕЛИ | ДЕНЬ ТРЕНИНГА | ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ |
|----------------------------------|----------------------|---|
| ПОНЕДЕЛЬНИК 10 августа | 6 | Упражнения на вторую (среднюю) треть лица. Тренировка – инициал, разминка, упражнения с Суперускорителем и техникой СверхПротиводействия. |
| ВТОРНИК 11 августа | 7 | Упражнения на третью (нижнюю) треть лица. Тренировка – инициал, разминка, упражнения с Суперускорителем и техникой СверхПротиводействия. |
| СРЕДА 12 августа | 8 | Работа с программой МАСКА. Предварительная оценка внешности и первых результатов. Начальные моделирующие упражнения. Практика. |
| ЧЕТВЕРГ 13 августа | 9 | Вторая часть начальных моделирующих упражнений. Тренировка – инициал, разминка, полностью вся программа упражнений. |
| ПЯТНИЦА 14 августа | 10 | Формирование индивидуальной программы. Практика - инициал, разминка, полностью вся программа упражнений. |
| СУББОТА | - | Разминка самостоятельно. ДЛ |

Сегодня:

- *Рассмотрим основные причины образования возрастных изменений лица.*
- *Рассмотрим детальный план действий и ключевые направления работы по омоложению .*
- *Изучим факторы влияющие на результативность занятий.*
- *Узнаем больше о мышцах лица и особенностях предстоящей работы с ними*
- *Полная версия разминки для лица*
- *Изучим детально расслабляющий массаж для лица – страховка от перенапряжения мышц*

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- ✓ *гнойничковые заболевания, независимо от места расположения очага на коже лица;*
- ✓ *кожные заболевания (экзема, грибковые заболевания)*
- ✓ *воспалительные заболевания лицевого и тройничного нерва*
- ✓ *нейропатия*
- ✓ *ЛОР-заболевания — насморк, воспаление миндалин (поскольку с лимфотоком в организм могут разноситься и бактерии)*
- ✓ *болезни лимфатической системы*
- ✓ *нарушение мозгового кровообращения*
- ✓ *гипертоническая болезнь 3 стадии*
- ✓ *онкологические заболевания*
- ✓ *общее плохое самочувствие*
- ✓ *ссадины, царапины и другие микротравмы лица*

Как получить от тренинга максимальный эффект:

- **Наличие четких целей и искреннего желания для омоложения. (см. ДЗ)**
- **АДЕКВАТНАЯ ОЦЕНКА СЕБЯ и СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ (идем РАЗМЕРЕННО и приучаем лицо к нагрузке)**
- **Самоконтроль и ответственность за выполнение всех заданий – дома и на занятиях**
- **ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК - «ПРИВЫЧЕК КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ» и встраивание их в свою жизнь**

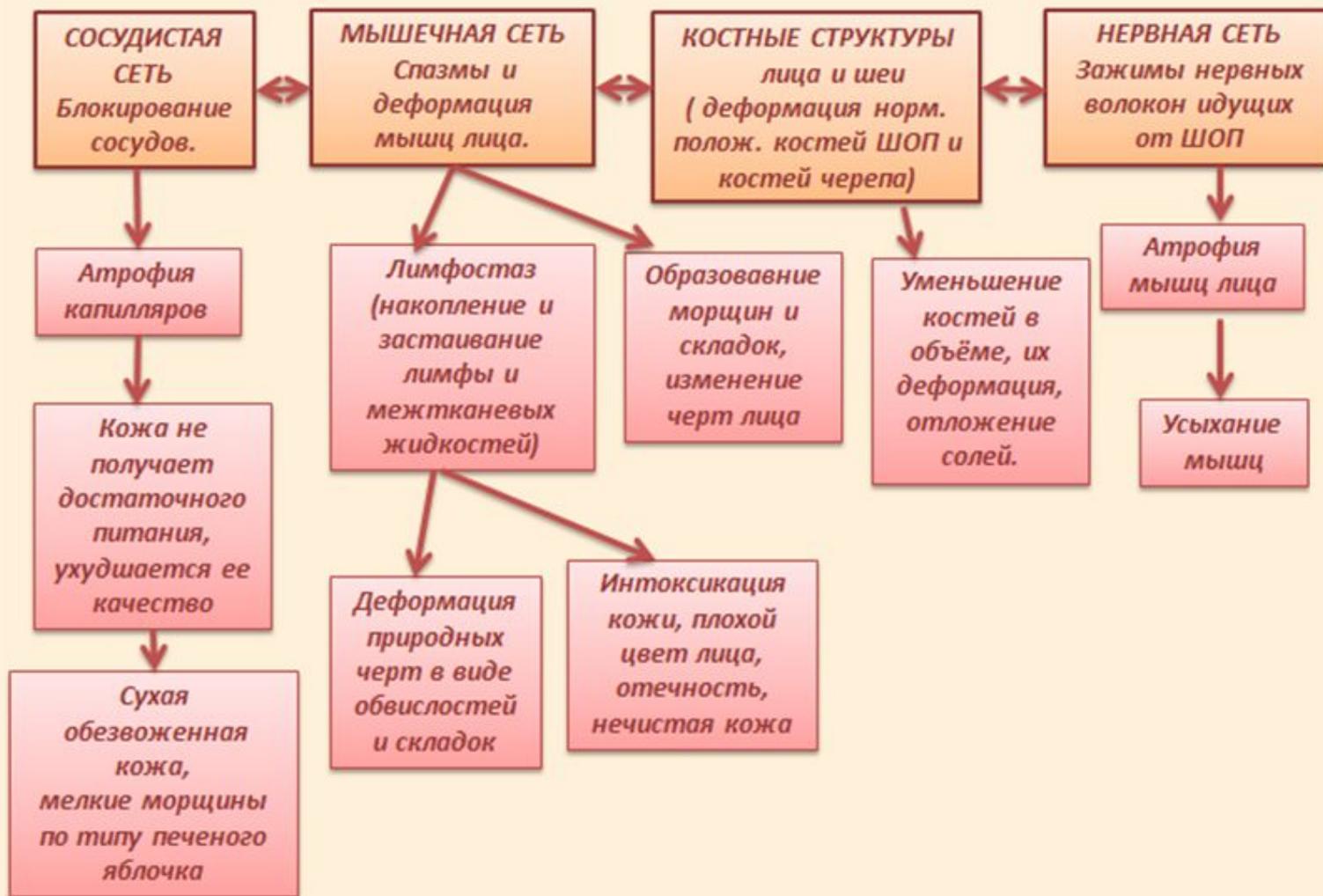
РАЗБЕРЕМСЯ В ПРИЧИНАХ и СЛЕДСТВИЯХ

ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА НА ВНЕШНИЙ ВИД ЛИЦА:

СТРЕССЫ, НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ВОЗДЕЙСТВИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ,
НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД, ФИЗИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ



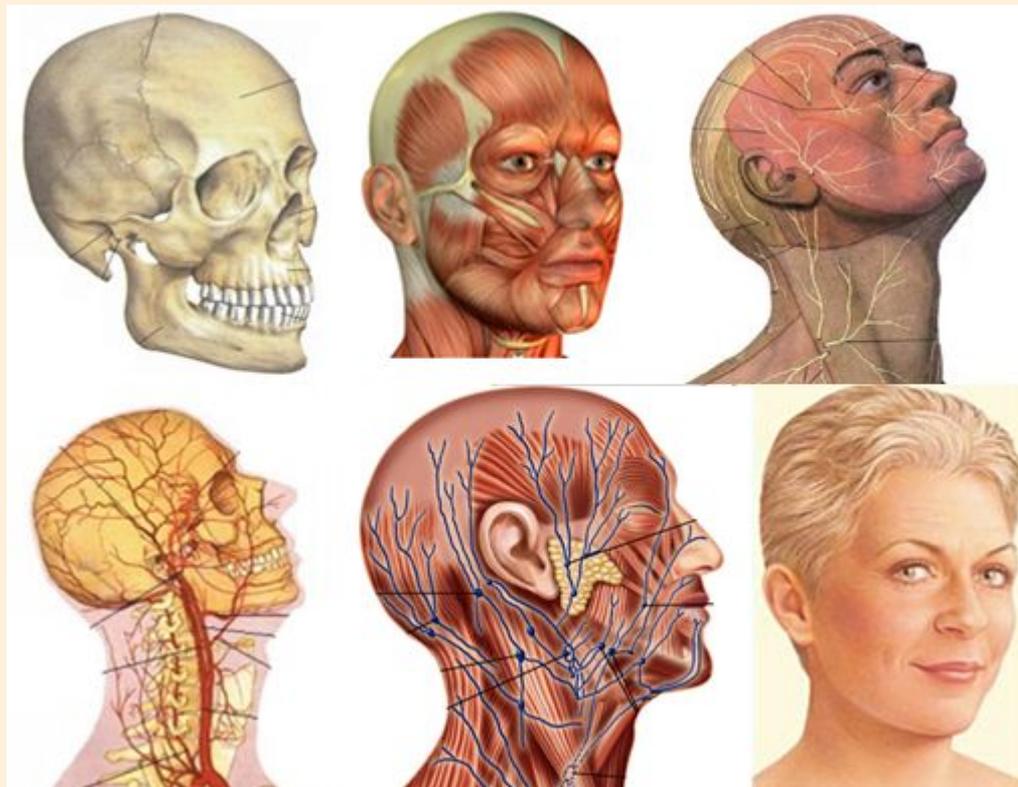
ПРИЧИННО-СЛЕДСТВЕННЫЕ СВЯЗИ ОСНОВНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА НА ВНЕШНИЙ ВИД ЛИЦА:



**ПЛАН РАБОТЫ ПО
ОМОЛОЖЕНИЮ
ОРГАНИЗМА И
ВОССТАНОВЛЕНИЮ
МОЛОДОГО ВНЕШНЕГО
ВИДА**

Estelle Harmonie

Строение головы – органы и системы, определяющие внешний вид лица



1. Кости черепа
2. Мышцы лица, головы и шеи
3. Нервная сеть
4. Сеть кровеносных сосудов
5. Сеть лимфатических сосудов
6. Кожа головы и лица

Откуда НА САМОМ ДЕЛЕ БЕРУТСЯ МОРЩИНЫ и складки кожи на лице???



**Спазмирование мышц
и образование
«лишней» кожи.**

Цепочка причинно-следственных связей при образовании морщин и других эстетических дефектов лица



ПЕРВЫЙ ЭТАП

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА ВНЕШНИЙ ВИД ЛИЦА.

- **СНЯТИЕ СПАЗМОВ С МЫШЦ ЛИЦА и ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ МЫШЕЧНЫХ СТРУКТУР**
- **ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ КОСТНЫХ СТРУКТУР**
- **НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВОТОКА и поддержание мышц в расслабленном состоянии (расслабляющий массаж)**
- **НОРМАЛИЗАЦИЯ ЛИМФОТОКА и тканевых жидкостей (лимфодренажный массаж)**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ**

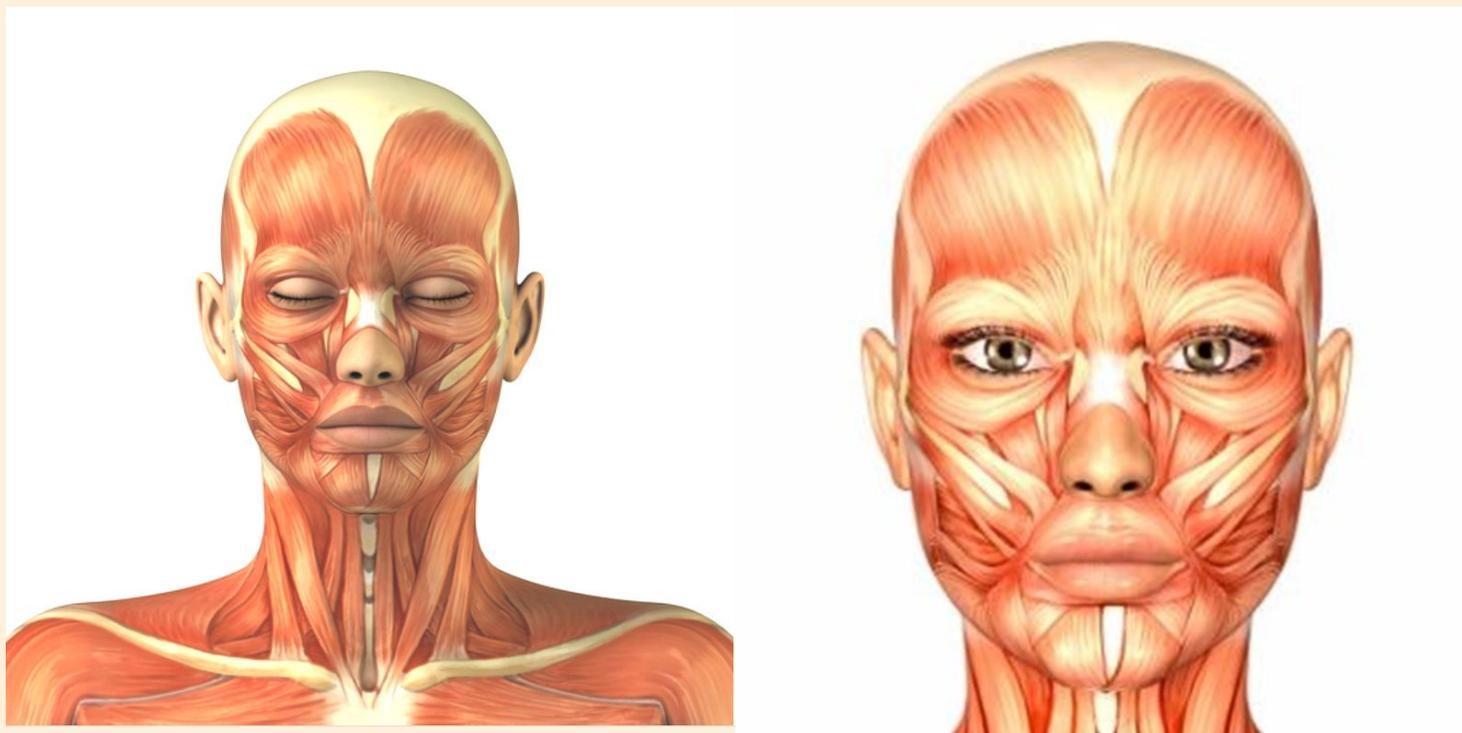
ВТОРОЙ ЭТАП.

КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ

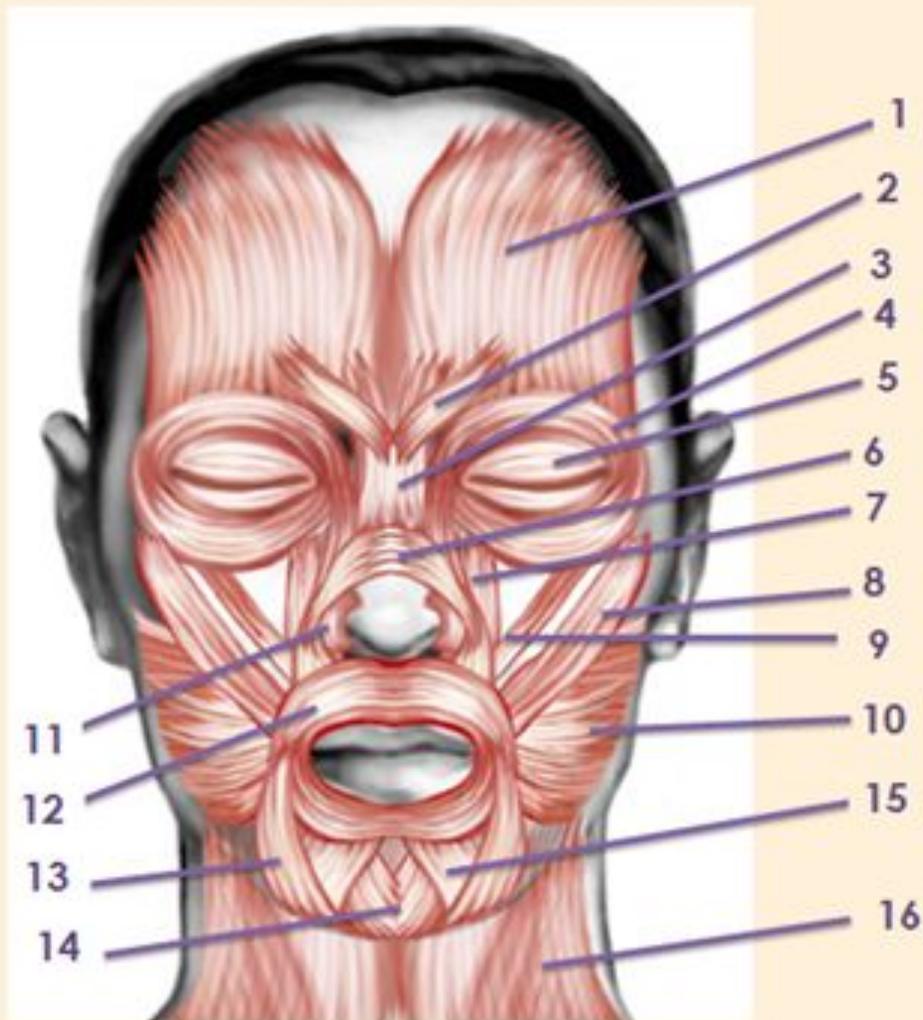
ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА, ОКАЗЫВАЮЩИХ ВЛИЯНИЕ НА ВНЕШНИЙ ВИД ЛИЦА И ТЕЛА.

- ТОНИЗИРОВАНИЕ и УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА
- **УСИЛЕННЫЙ («ПРОДВИНУТЫЙ») УХОД ЗА КОЖЕЙ**,
нейтрализация негативного воздействия окружающей среды
- **ОЧИЩЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА**, запускающих механизмы омоложения (быстрые и безопасные схемы очищения лимфатической системы, кроветворной системы (печень), очищение кишечника)
- **ВНЕСЕНИЕ в Режим Дня НУЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК** (работа с мышцами тела и позвоночником)
- **ПОЛНОЕ и ЛЕГКОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК** (АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ)
- **ИЗМЕНЕНИЕ ПИТАНИЯ (УНИВЕРСАЛЬНАЯ ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СХЕМА, нормализующая вес)**
- **НОРМАЛИЗАЦИЯ ГОРМОНАЛЬНОГО ФОНА (В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ)**
- **ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ** (избавление от источников стрессов, выработка стрессоустойчивости, снятие внутренних ограничений с физического процесса омоложения)

Познакомимся с собой:



Estelle Adamie

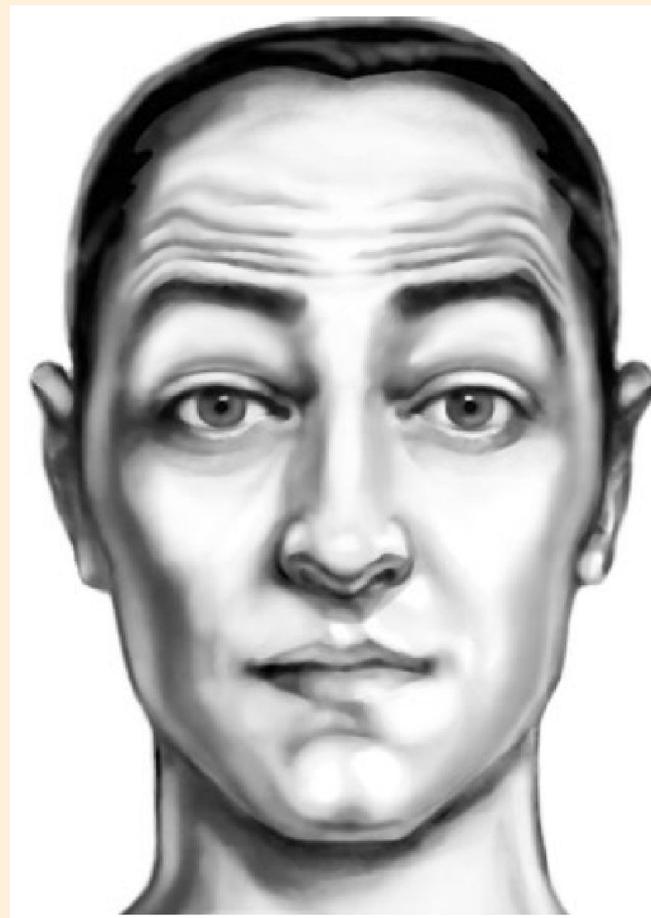
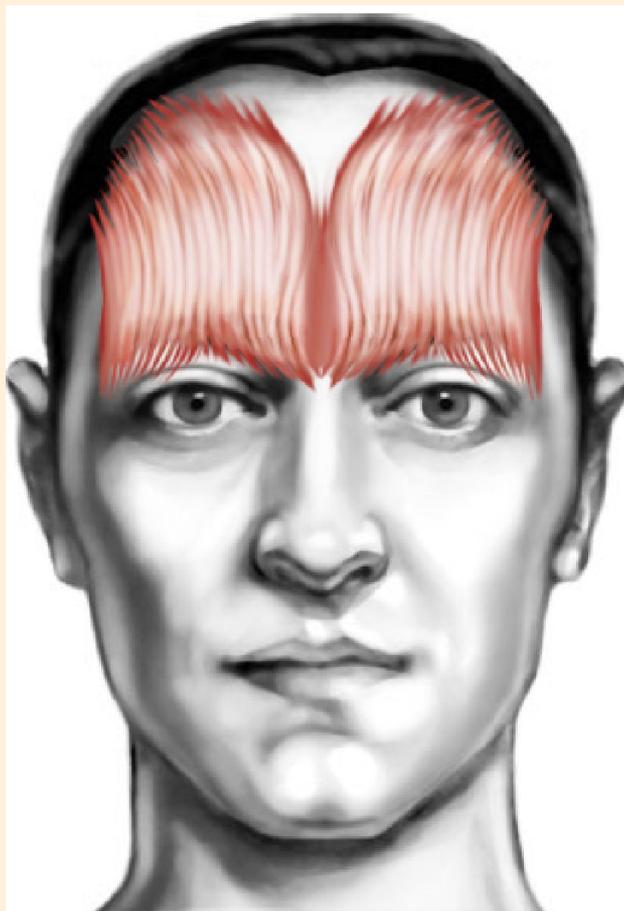


- 1 - мышцы лба
- 2 - мышцы межбровья
- 3 - переносица
- 4 - круговая мышца глаза
- 5 - мышцы век
- 6 - опоясывающая мышца носа
- 7 - носогубные мышцы;
- 8 - большая скуловая (соединена с мышцей поднимающей углы рта)
- 9 - малая скуловая
- 10 - мышцы щек
- 11 - мышцы крыльев носа
- 12 - кольцевая мышца рта
- 13 - мышцы опускающие уголки рта
- 14 - центральная мышца подбородка
- 15 - боковые мышцы подбородка
- 16 - мышцы шеи (платизма)

***Детальное
ознакомление
с мышцами лица***

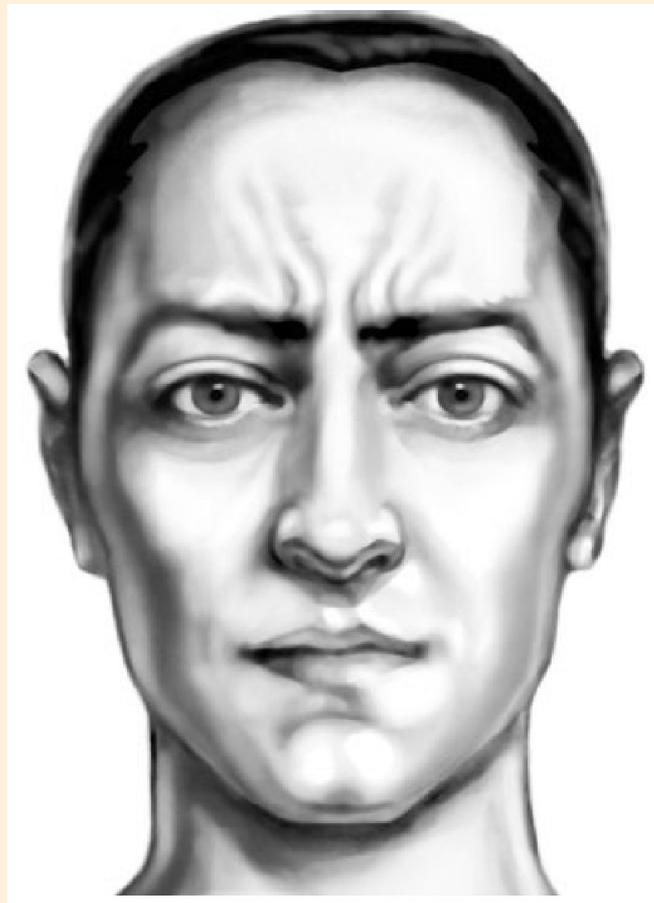
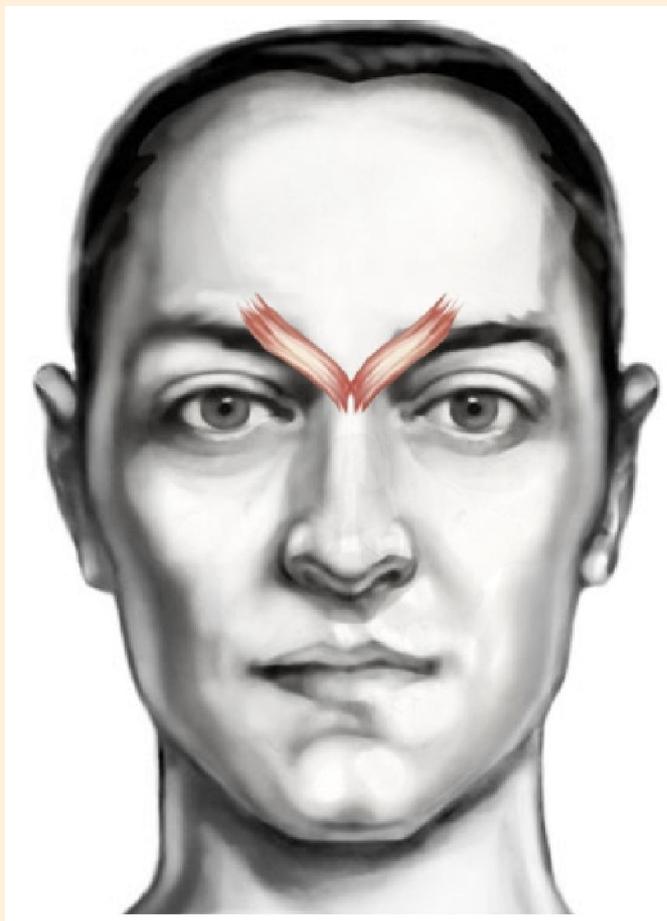
Полная разминка

Мышцы лба



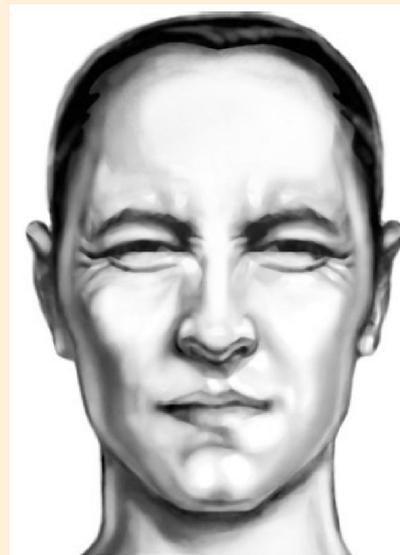
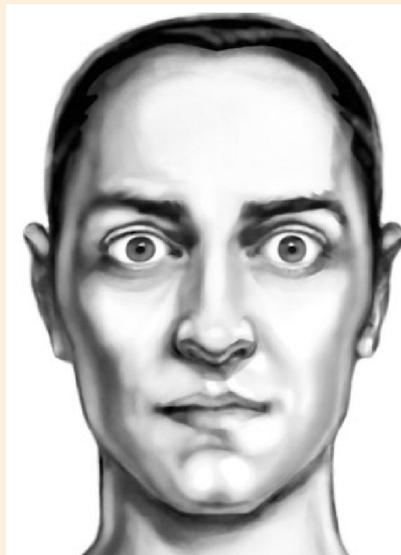
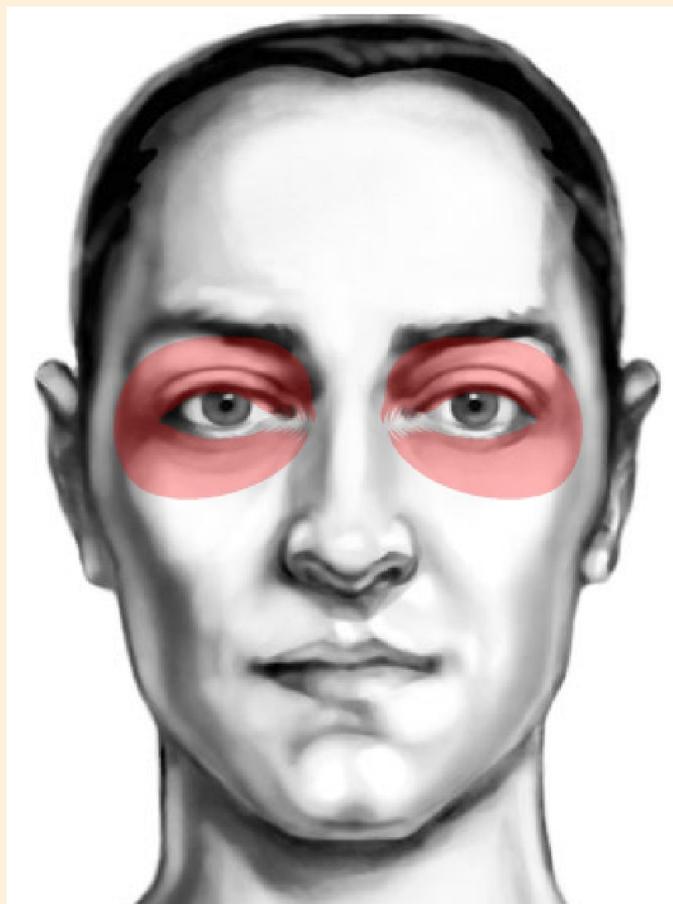
Estelle Adamie

Мышцы межбровья



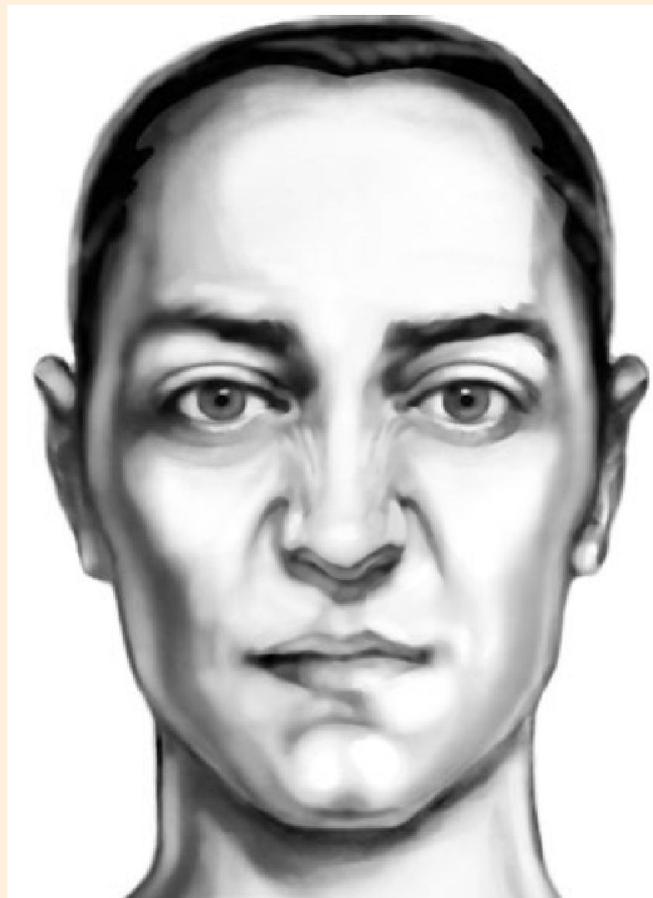
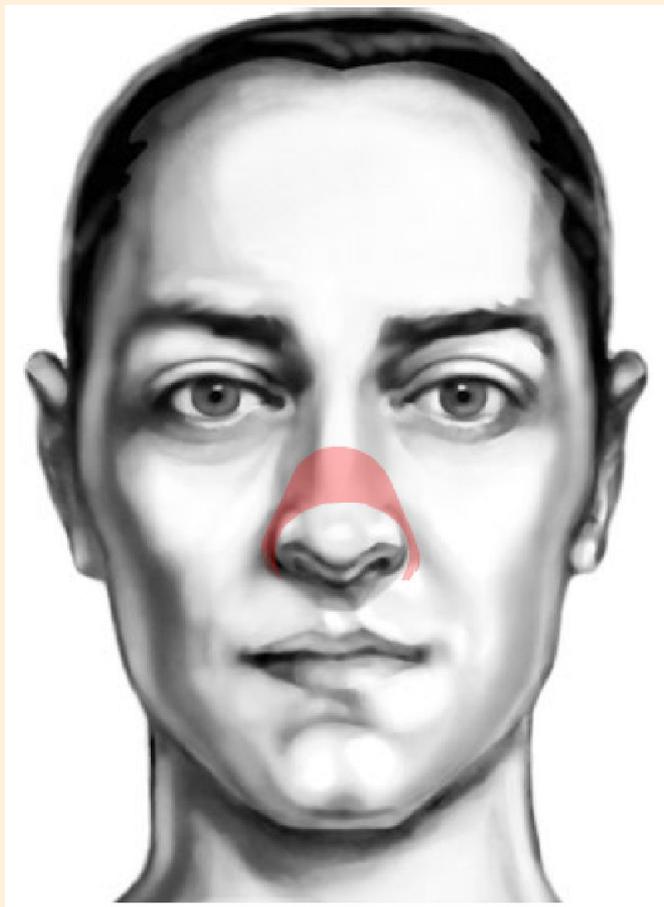
Estelle Adamie

Круговая мышца глаза



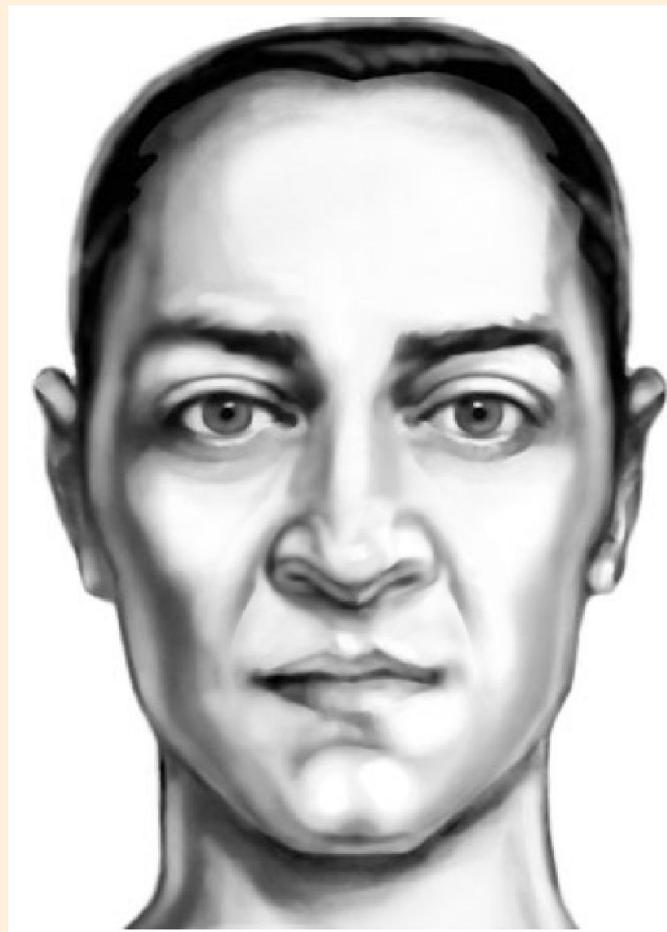
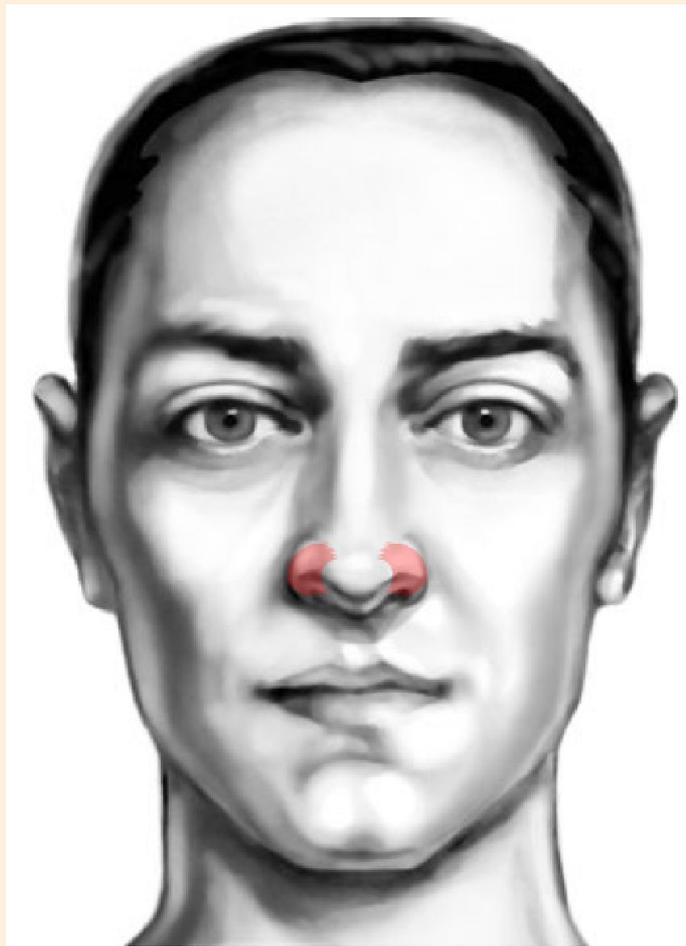
Estelle Adamie

Опоясывающая мышца носа (назалис)



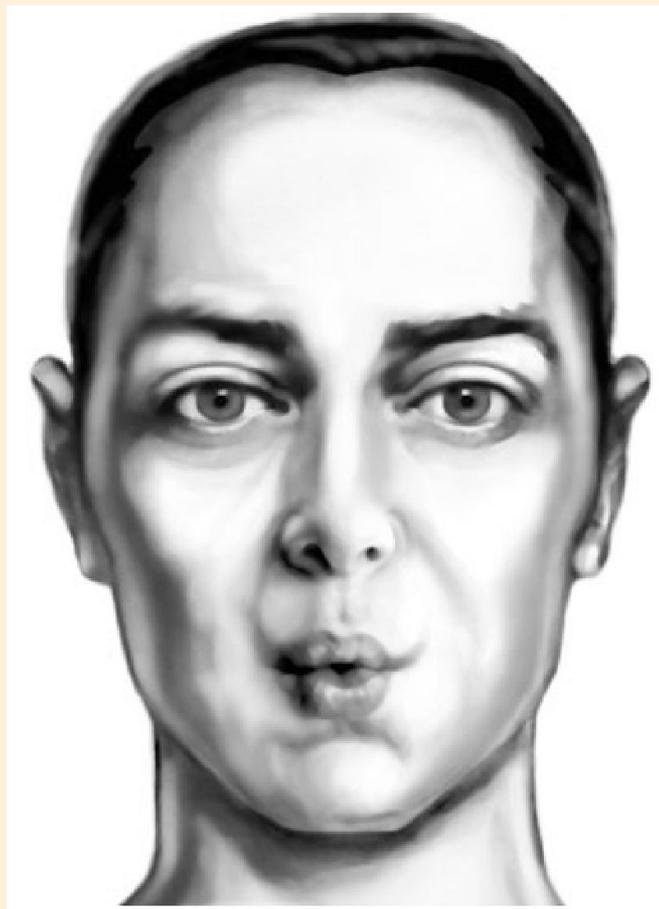
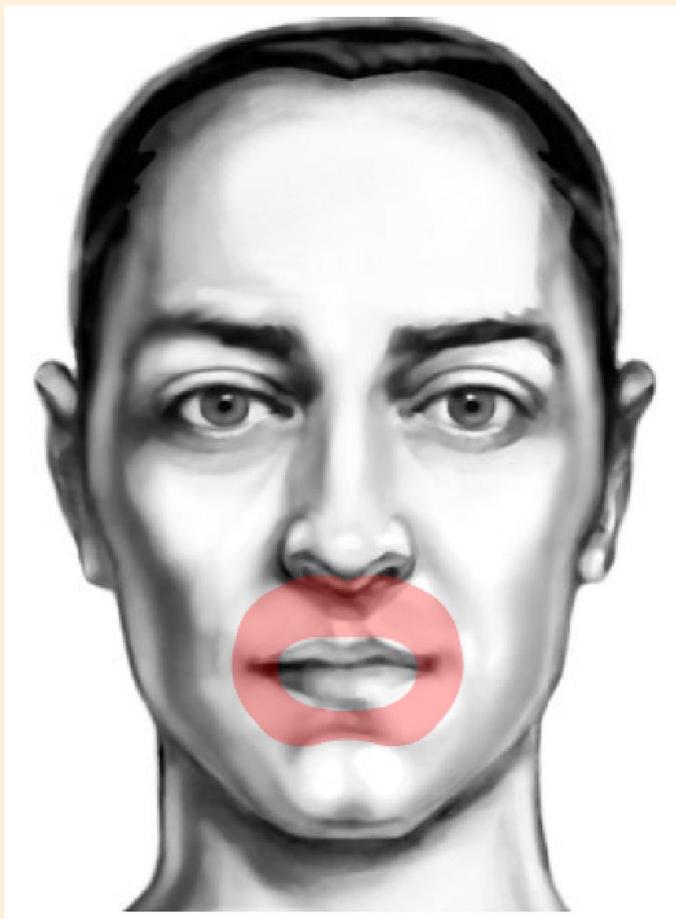
Estelle Adams

Мышцы носа (крылья)



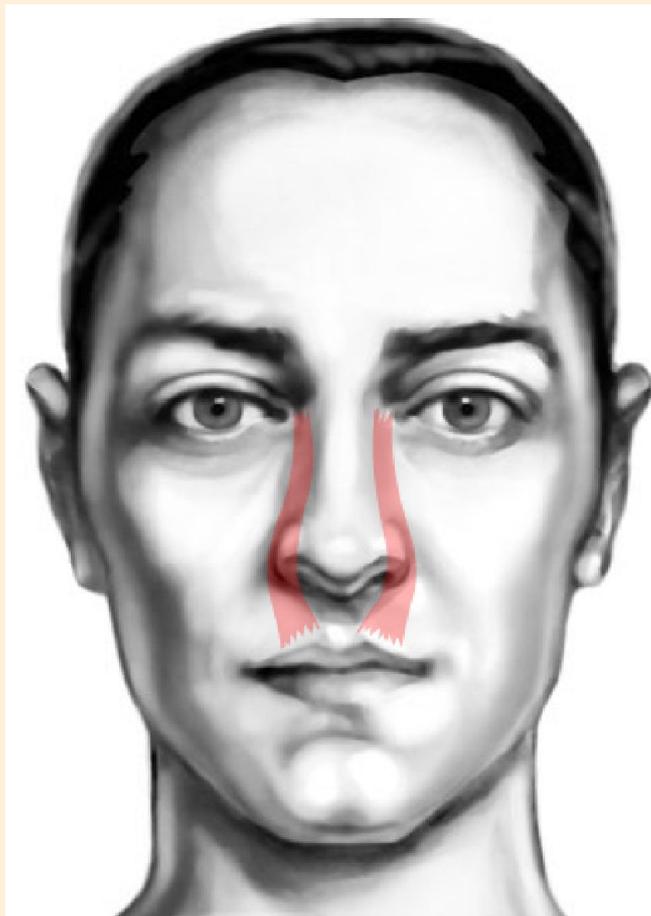
Estelle Adamie

Круговая мышца рта



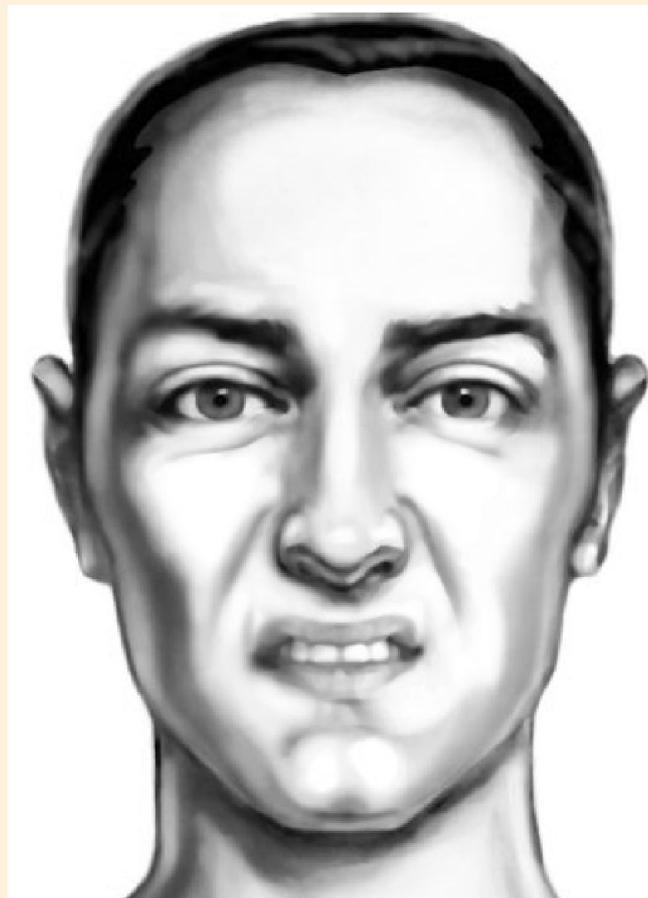
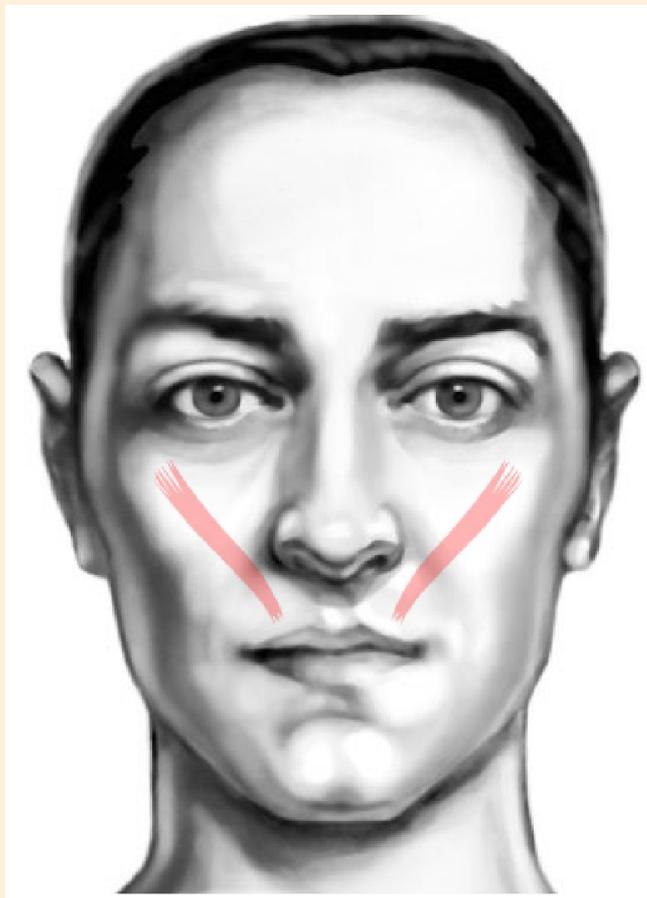
Estelle Adamie

Носогубные мышцы



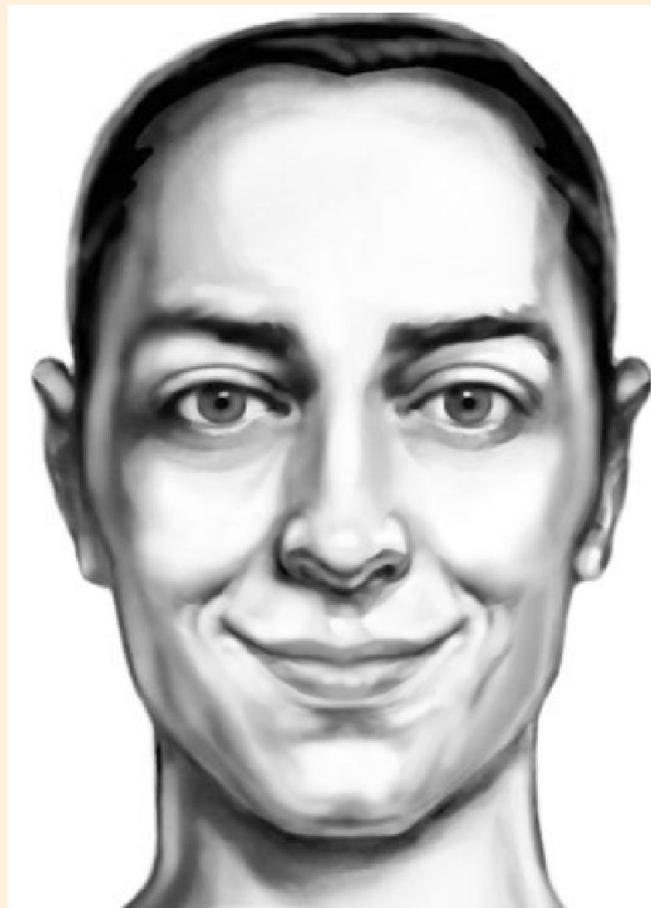
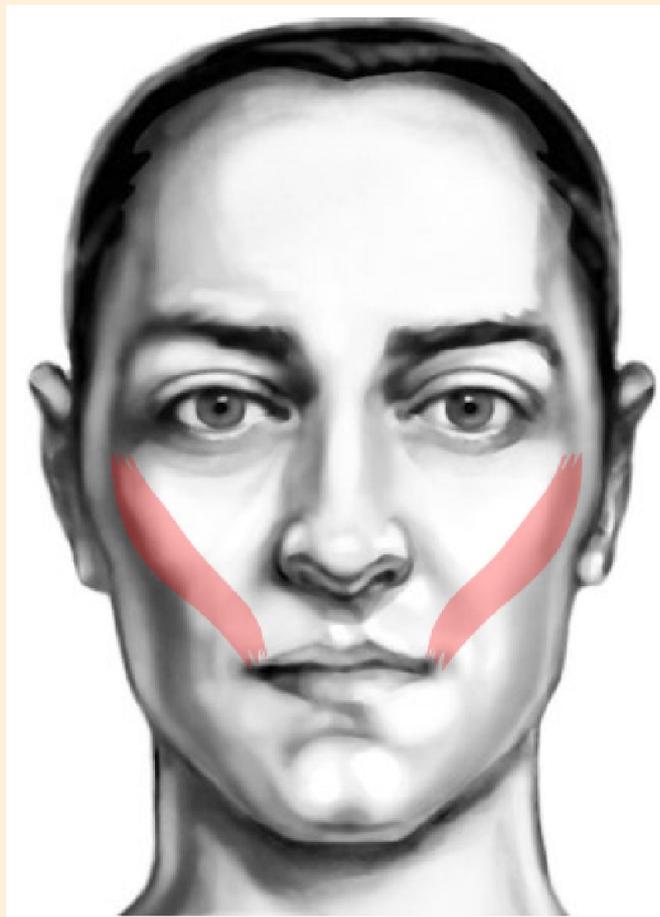
Estelle Adamie

Малая скуловая мышца



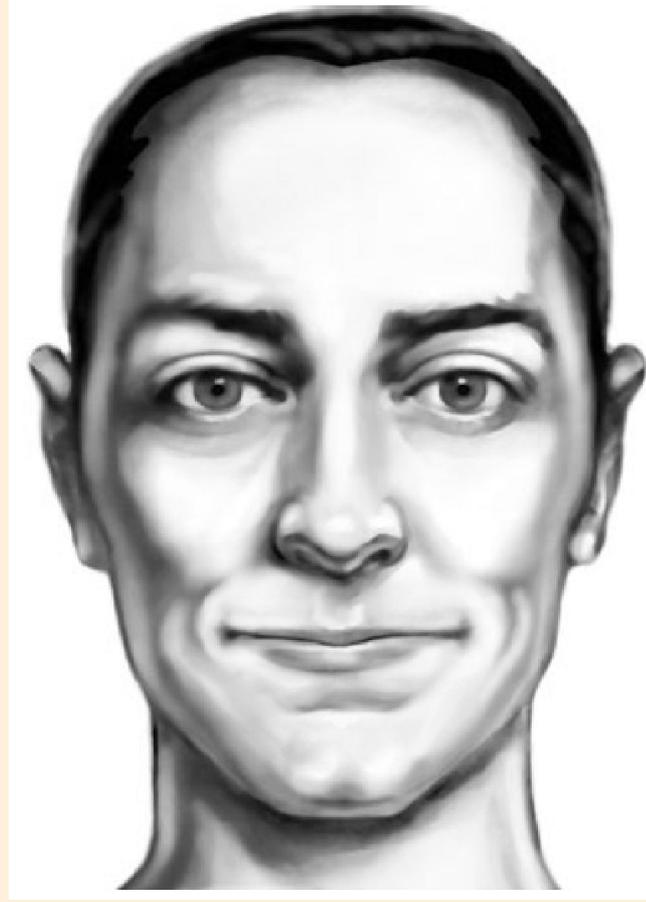
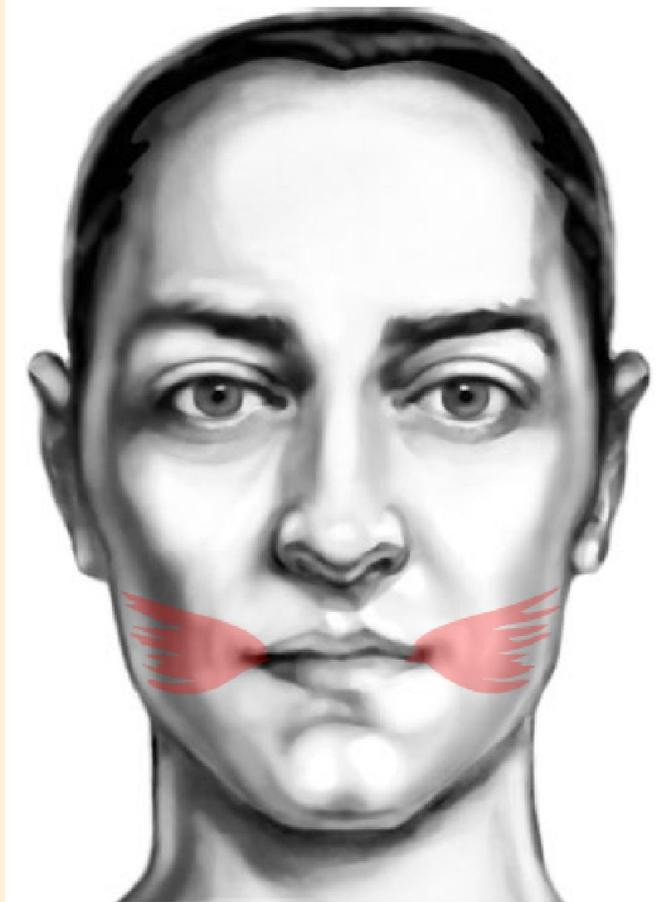
Estelle Harnie

Большая скуловая мышца



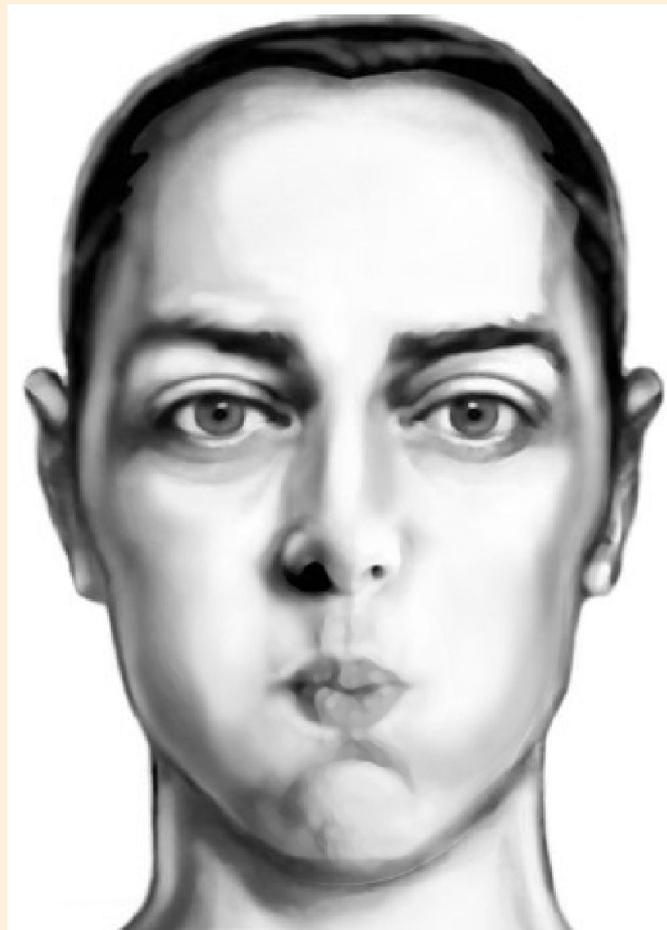
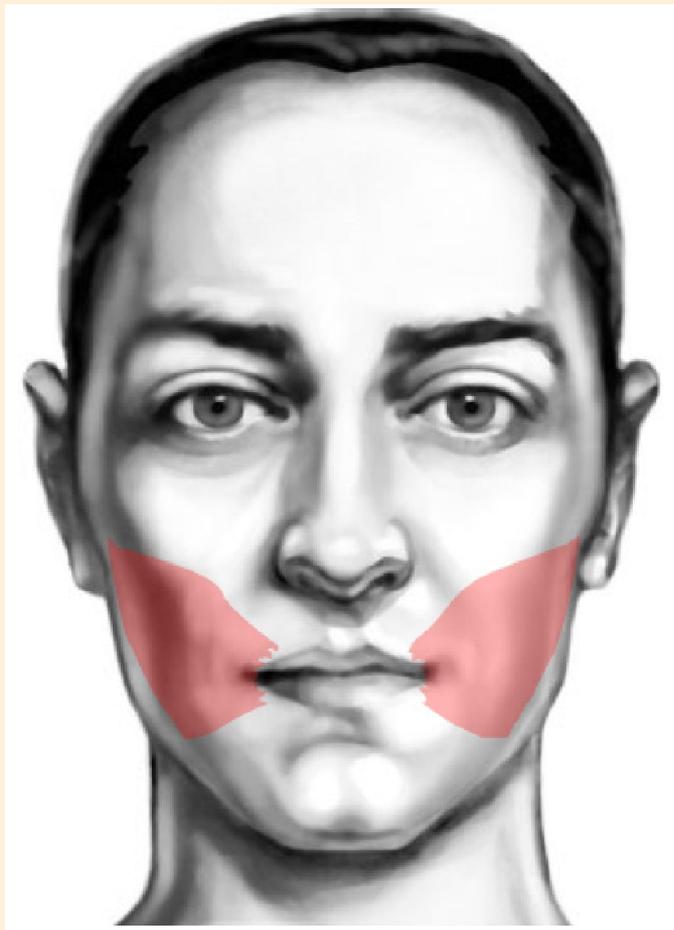
Estelle Adamie

Мышцы смеха (ризориус)



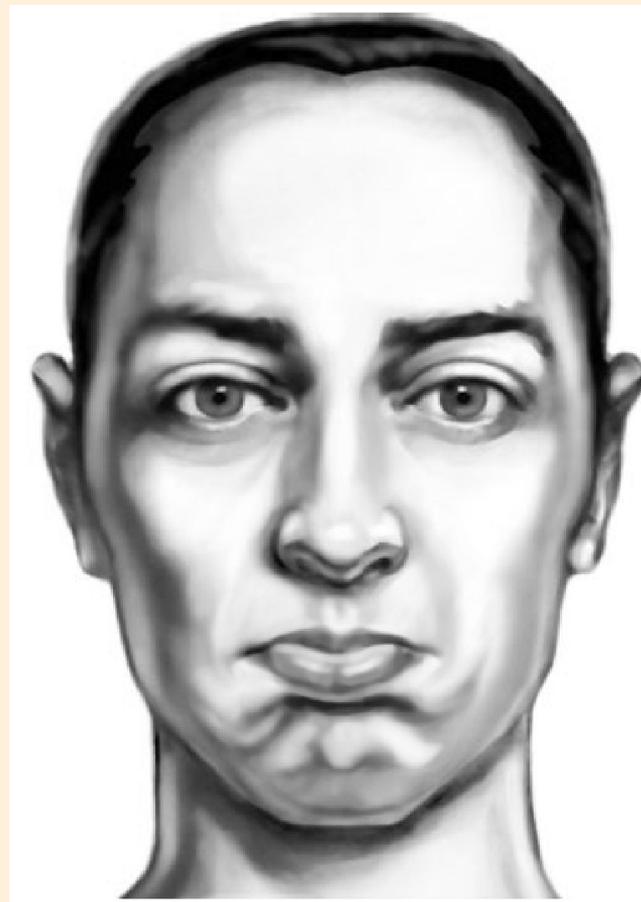
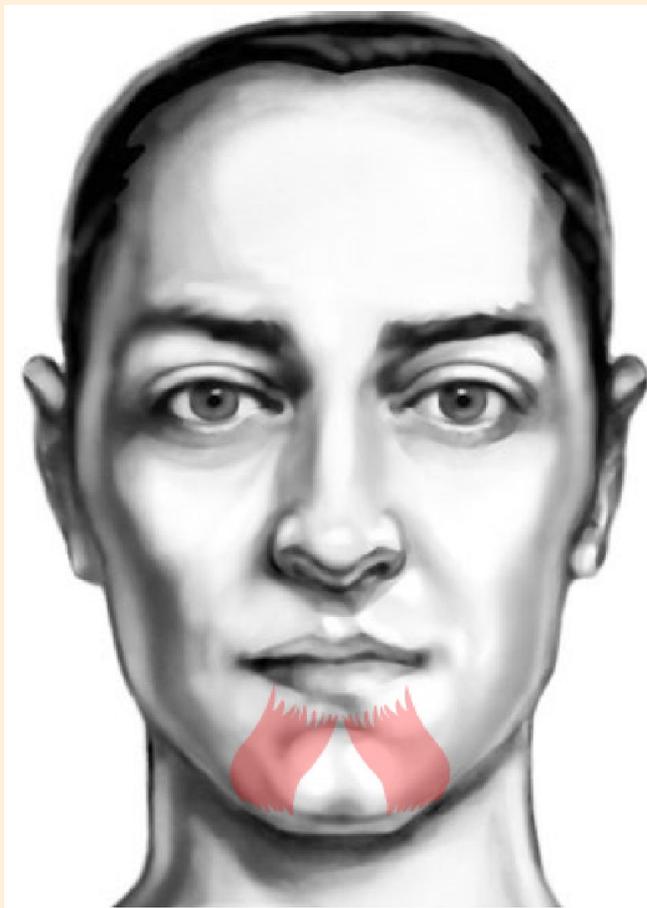
Estelle Adamie

Мышцы щек



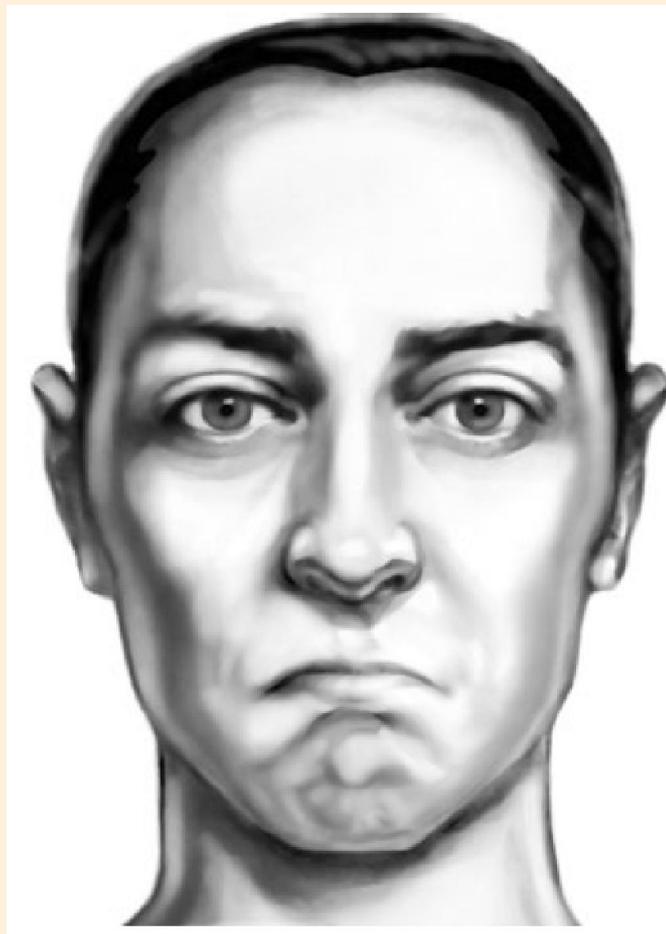
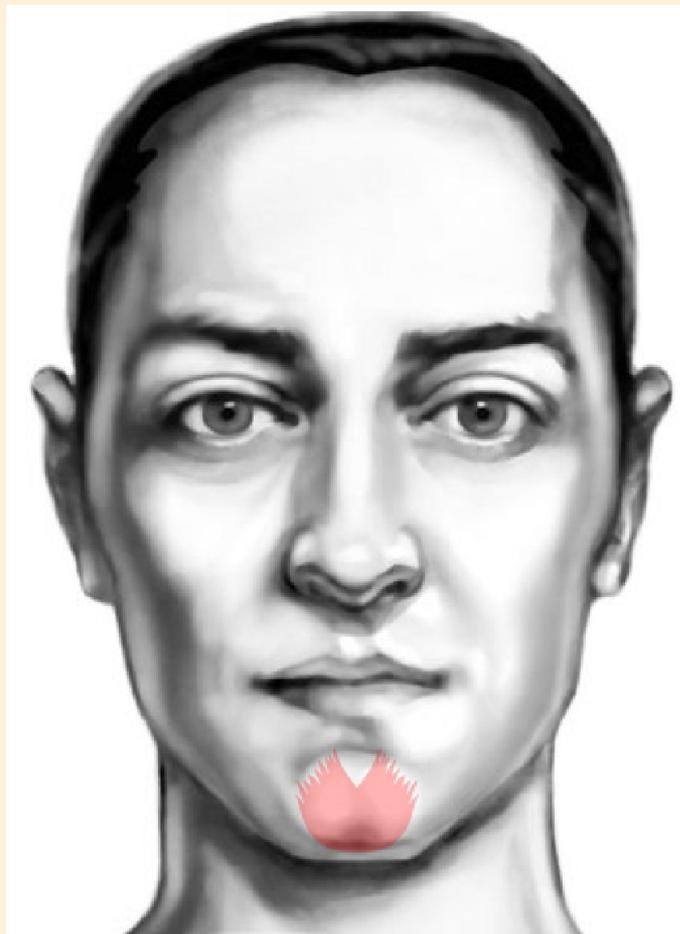
Estelle Adamie

Мышцы подбородка



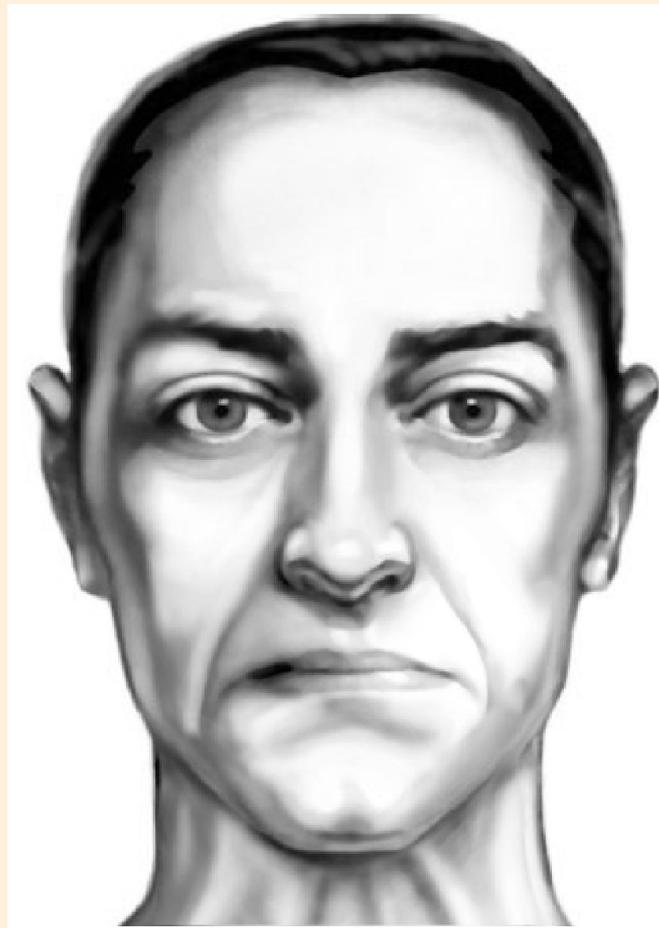
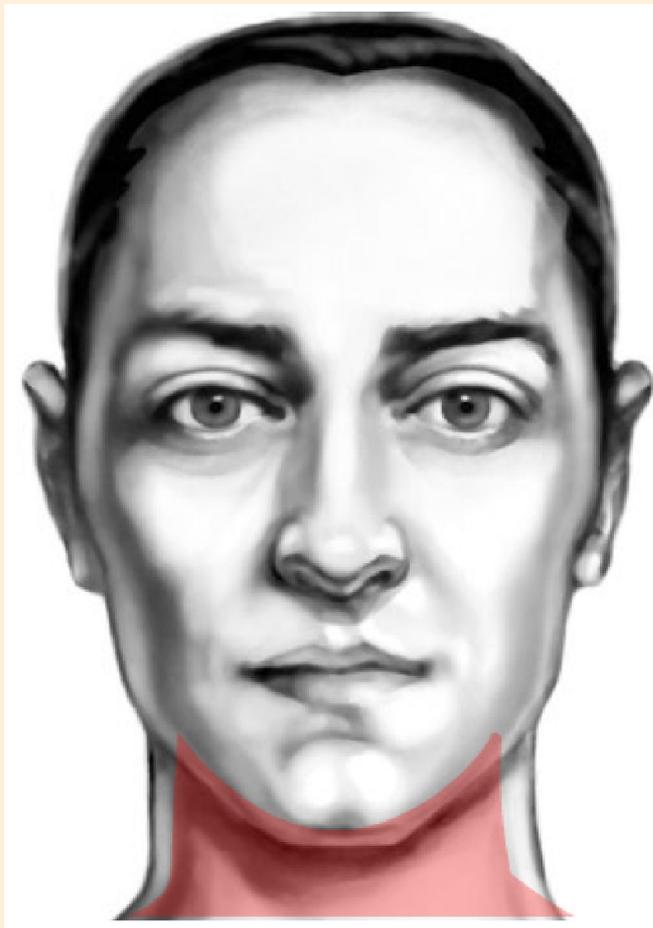
Estelle Harmonie

Мышцы подбородка



Estelle Adamie

Мышцы шеи

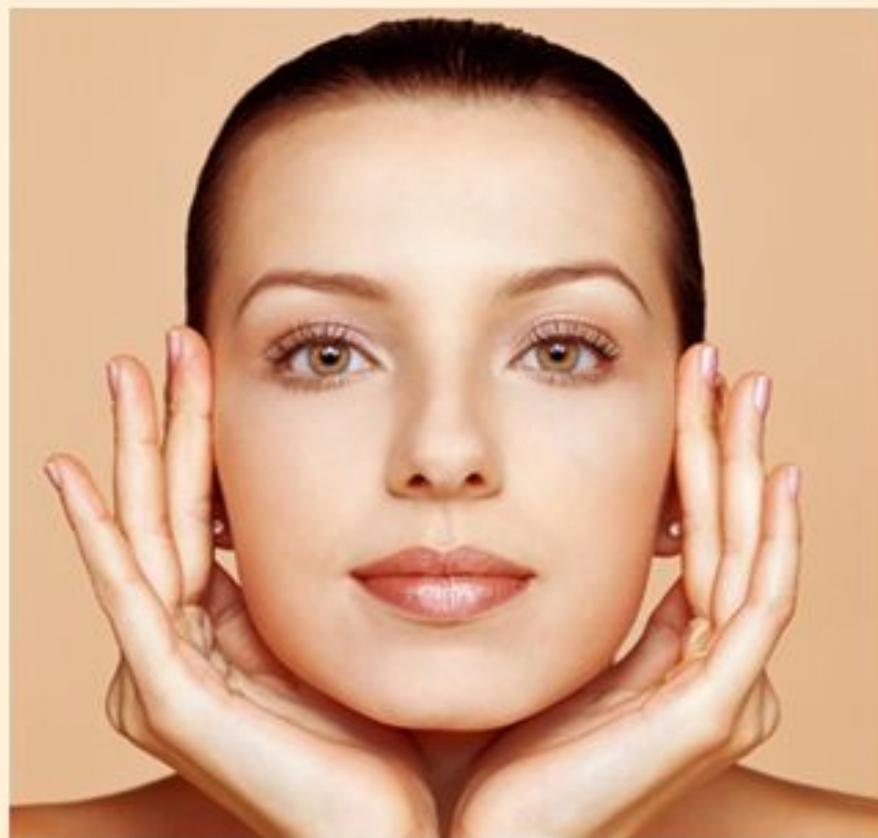


Estelle Adamie

ПЕРЕРЫВ
10 минут

Estelle Adamie

Расслабляющий массаж



Estelle Adamie

Расслабление лобной мышцы :

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ МОРЩИН ЛБА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ОБВИСАНИЯ ВЕРХНЕГО ВЕКА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МОРЩИН ВЕРХНЕГО ВЕКА
- ✓ КОЖА ПРИОБРЕТАЕТ ГЛАДКОСТЬ И УПРУГОСТЬ



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук над переносицей между бровями друг над другом одновременно.
- Одним пальцем фиксируем кожу, прижимая ее к кости (КРАСНЫЙ КРУЖОК), а другим пальцем надавливая на кость лба и плавно двигаемся вверх к зоне роста волос (СИНЯЯ СТРЕЛКА).
- Переставляем пальцы в у внутреннего края брови и проделываем то же самое
- Переставляем пальцы в центральной части брови и проделываем то же самое
- Переставляем пальцы в у внешнего края брови и проделываем то же самое
- Повторяем все это с другой стороны

Расслабление лобной мышцы :

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ МОРЩИН ЛБА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ОБВИСАНИЯ ВЕРХНЕГО ВЕКА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МОРЩИН ВЕРХНЕГО ВЕКА
- ✓ КОЖА ПРИОБРЕТАЕТ ГЛАДКОСТЬ И УПРУГОСТЬ



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук в центре лба друг над другом одновременно.
- Выполняем расходящиеся движения: одним пальцем двигаемся в сторону волос, другим - в сторону бровей.
- Переставляем пальцы над центром одной брови и выполняем те же самые движения
- Повторяем это с другой стороны

Расслабление мышц на переносице :

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ МОРЩИН МЕЖБРОВЬЯ
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ОБВИСАНИЯ ВЕРХНЕГО ВЕКА У ВНУТРЕННЕГО УГЛА ГЛАЗА



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук в центре переносицы над горбинкой носа (спинка носа) друг над другом одновременно.
- Одним пальцем фиксируем кожу (красный кружок) , а другим пальцем надавливая на кость лба и плавно двигаемся от центра лба к внутреннему хвосту бровей
- Тоже самое проделываем с другой стороны

Расслабление мышц, сморщивающих брови

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МОРЩИН МЕЖБРОВЬЯ
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ОБВИСАНИЯ ВЕРХНЕГО ВЕКА У ВНУТРЕННЕГО УГЛА ГЛАЗА



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук одновременно у внутреннего хвоста бровей
- Одним пальцем фиксируем кожу (красный кружок), а другим пальцем надавливая на кость лба и плавно двигаемся от внутреннего хвоста бровей до середины бровей и там фиксируемся (красная стрелка)
- Меняем пальцы и тоже самое проделываем с другой стороны

Расслабление верхневековой части круговой мышцы глаза

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬНЫХ МОРЩИН МЕЖБРОВЬЯ
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МОРЩИН ВЕРХНЕГО ВЕКА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ ОБВИСАНИЯ ВЕРХНЕГО ВЕКА



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук одновременно у внутреннего хвоста бровей
- Одним пальцем фиксируем кожу (красный кружок), а другим пальцем надавливая на кость лба плавно двигаемся вдоль брови от ее головки до кончика. (красная стрелка)
- Меняем пальцы и тоже самое проделываем с другой стороны

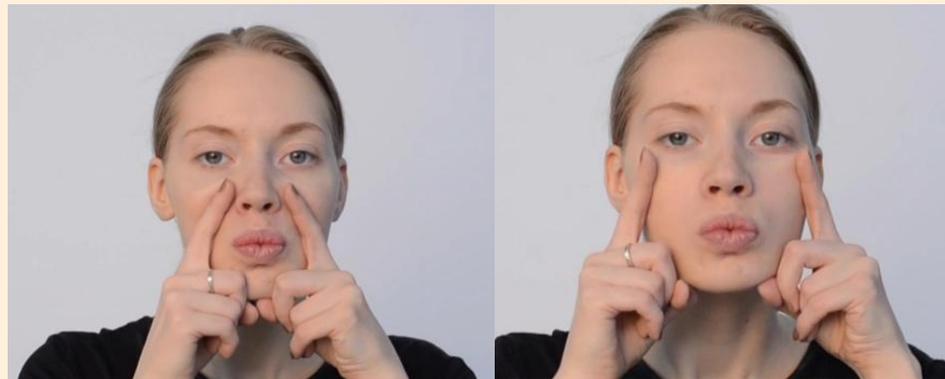
Расслабление для мышц средней трети лица

- Поместите указательные пальцы обеих рук вдоль носогубных складок – от крыльев носа через уголки рта до линии челюсти.
- Вытяните губы
- Теперь с небольшим нажимом ведите пальцы не меняя их наклона вверх по диагонали – по вектору расположения волокон большой скуловой мышцы
- Повторите 3 раза.



Расслабление для мышц средней трети лица

- Поместите указательные пальцы обеих рук вдоль носогубных складок – от крыльев носа через уголки рта до линии челюсти.
- Вытяните губы
- Теперь с небольшим нажимом ведите пальцы не меняя их наклона вверх по диагонали – по вектору расположения волокон большой скуловой мышцы
- Повторите 3 раза.



Расслабление верхней губы (верхней части круговой мышцы рта)

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ «КИСЕТНЫХ» МОРЩИН (НАД ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ)
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МАРИОНЕТОЧНЫХ МОРЩИН



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук одновременно в центре верхней губы
- Одним пальцем фиксируем кожу (красный кружок), а другим пальцем надавливая на кость двигаемся к углу рта там фиксируемся, слегка подталкивая угол губы кверху.(красная стрелка)
- Меняем пальцы и тоже самое проделываем с другой стороны

Расслабление нижней губы
(нижней части круговой мышцы рта)

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ «КИСЕТНЫХ» МОРЩИН.
- ✓ ПОДНЯТИЕ УГЛОВ РТА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МАРИОНЕТОЧНЫХ МОРЩИН



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук одновременно в центре нижней губы
- Одним пальцем фиксируем кожу (красный кружок), а другим пальцем надавливая на кость двигаемся к углу рта там фиксируемся, слегка подталкивая угол губы кверху. (красная стрелка)
- Меняем пальцы и тоже самое проделываем с другой стороны

Расслабление подбородка

- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МОРЩИН ПОДБОРОДКА
- ✓ ПОДНЯТИЕ УГЛОВ РТА
- ✓ УМЕНЬШЕНИЕ МАРИОНЕТОЧНЫХ МОРЩИН



- Устанавливаем подушечки указательных пальцев обеих рук одновременно в центре подбородка
- Одним пальцем фиксируем кожу (красный кружок), а другим пальцем надавливая на кость двигаемся к углу рта там фиксируемся, слегка подталкивая угол губы кверху. (красная стрелка)
- Меняем пальцы и тоже самое проделываем с другой стороны

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- **Завести дневник для ежедневной отчетности и выполнения ДЗ**
- **ПРОВЕСТИ РЕВИЗИЮ ЛИЦА (СМ. ДОП. ФАЙЛ В ЛИЧНОМ КАБИНЕТЕ)**
- **НАПИСАТЬ О ЦЕЛЯХ ОМОЛОЖЕНИЯ (см. последний слайд)**
- **Описать в дневнике от каких привычек мешающих красоте вам нужно избавиться и какие приобрести (см. ОПИСАНИЕ ЭТАПОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ - чего Вам не хватает из необходимого)**
- **Изучаем массаж – выполнить на ночь**
- **ДЕЛАЕМ ФОТОГРАФИИ – ФАС, ПРОФИЛЬ с датой, вклеиваем в дневник.**

Ревизия лица:



Estelle Harmonie

СТАВИМ ЦЕЛИ. УСИЛИВАЕМ МОТИВАЦИЮ.

В ДНЕВНИКЕ ОПИСАТЬ:

- ЗАЧЕМ Вам быть красивой и молодой еще в течении 20-40 лет?
- До сколько Вы планируете жить?
- Какой ВЫ видите себя в 60/70/80/90 лет?
- Детально опишите свою внешность. (30-40 предложений)
- Чем Вы будете заниматься в этом возрасте?
- Напишите список из 20 вдохновляющих Вас целей (желаний) на свои ближайшие 15-20 лет жизни.