



Глава 1

Устранение горизонтальной складки на лбу

Вас волнуют горизонтальные складки на лбу? Вы хотите их убрать? Тогда проведем небольшую диагностику.

Ответьте на вопросы:

- * Складки образуются во время мимики, а затем пропадают?
- * Когда вы в спокойном состоянии, а на лице не отражены никакие эмоции, — есть ли на лбу горизонтальные морщины?
- * Морщины на лбу есть всегда?

Если на первый вопрос вы ответили «ДА», а на второй «НЕТ», то ваша задача состоит в профилактике образования морщин. Образование морщин во время эмоций удивления — это естественный процесс. Мимические мышцы прикрепляются к костной ткани одним концом, а другим вплетаются в мягкие ткани лица, и при сокращении мимических мышц идет смещение кожных тканей относительно сократившихся мышц. Мышца сокращается быстро, а кожа сократиться быстро не может — и образуются морщинки на лбу.



Повторю: это ЕСТЕСТВЕННЫЙ процесс, с ним бороться невозможно, так придумано природой, это данность. А вот заняться профилактикой — необходимо.

Если же вы ответили «ДА» на второй и третий вопросы, значит, предстоит разобраться более подробно в причинах образования этих морщин.

Существует несколько причин образования складок на лбу, поэтому и подходить к этой проблеме необходимо комплексно. Устраните причины образования складок — логично, что и проблема перестанет существовать.

Проблемы (морщины) появляются на лбу, точнее — на затылочно-лобной мышце (см. рис. 8. Затылочно-лобная мышца). Она состоит из затылочного брюшка, лобного брюшка и соединяющего их сухожилия (см. рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку)). Как любая мимическая мышца, она имеет жесткое крепление на затылочной кости через затылочное брюшко, а мышечные волокна лобного брюшка вплетаются в районе бровей в круговую мышцу глаза и пирамидальную мышцу.

А теперь давайте разбираться с причинами образования горизонтальной складки на лбу.



Причина 1. Перенапряжение затылочного брюшка

Затылочное брюшко зажато, но не из-за поднятия тяжестей этой мышцей, а из-за психоэмоционального состояния. Все ваши переживания передаются по нервным импульсам и отражаются напряжением на этой мышце. Следовательно, причина первая — перенапряжение (гипертонус) затылочного брюшка.



Упражнение 1

Снятие зажимов и напряжения с затылочного брюшка

Для начала предлагаю проверить, как работают мышцы: вместе или по отдельности (затылочно-лобная). Поставьте ладони на затылочную часть головы. Поднимите брови 4 раза. Теперь перейдите к ощущениям и выводам. При подъеме бровей работала затылочная мышца? Тогда делаем первые выводы. Напряжение затылочной части затылочно-лобного брюшка дает складки на лбу. Чтобы их убрать — надо убрать напряжение.

1-й вариант для начинающих — поставьте пальцы на затылок, прижмите их к черепу и со смещением кожи головы растирайте. Выполняйте массаж затылочной части в течение 1 минуты.



2-й вариант для начинающих — положите ладони одну на другую и прижмите их к затылочному бугру с правой стороны. Выполните 8 круговых движений в одну и в другую



Галина Дубинина. Красота своими руками

сторону. Поставьте ладони на левый затылочный бугор и повторите массаж с другой стороны.



3-й вариант усложненный — соберите ладони в кулаки, фалангами пальцев растирайте затылочную часть головы в течение 1 минуты. Если вам этот массаж доставляет нестерпимую боль, ослабьте нажим или перейдите к 1-му варианту упражнения.





Если при выполнении упражнения есть болезненные ощущения — мышца зажата. Упражнение необходимо выполнять ежедневно, так как спазмированность отдельных волокон затылочной части головы вызывает головные боли, ухудшение зрения, слуха, повышение артериального давления, ухудшение оттока лимфы и, соответственно, отечность лица, нависание верхнего века, отечность под глазами, глубокие носослезные морщины, молярные мешки и образование горизонтальной складки на переносице.

ВЫВОДЫ

Выполняя это упражнение, вы восстановите кровообращение, обеспечите приток крови к голове, почувствуете прилив сил и бодрости. В целом улучшится состояние вашего здоровья и настроения.



Причина 2. Заломы в мышечных и кожных тканях лобного брюшка

При подъеме бровей образуются горизонтальные морщины на лбу. Причина появления этих морщин — заломы в мышечных и кожных тканях лобного брюшка.

Избавиться от горизонтальных морщин на лбу можно и без уколов ботоксом, мы с вами сделаем это своими



руками в три этапа: проработка, разволокнение и укрепление лобного брюшка. Но сначала разберемся, что же происходит под кожей лба, отчего образуются морщины с точки зрения физиологии.

Когда проходит эмоция, мышца расслабляется, брови опускаются и можно наблюдать два развития событий:

1. Гладкий лоб, сияющая кожа, никаких последствий. Значит, мышца вернулась в свое физиологическое состояние без смещения близлежащих тканей. Такое бывает, когда мышца в нормотонусе.
2. Мышца не возвращается в свое физиологическое состояние, не разглаживается, а остается с заломами, то есть с горизонтальными складками на лбу. Эти складки не разглаживаются, а со временем становятся все глубже и глубже.

Хочу отметить: когда глубокие складки в мышечных тканях продолжают уплотняться и становятся еще глубже, — даже в такой ситуации морщина на поверхности кожи еще может быть не видна. Кожные ткани, как натянутое полотно, скрывают дефекты лица, но недолгое время. Кожа над местами мышечных заломов не может постоянно скрывать эти недостатки и в конце концов тоже опускается к ним. После мышца с кожей уже совместно образуют видимую морщину на вашем лбу. В итоге между мышцей и кожей происходит спаечный процесс (что-то в виде шрама), теперь кожу относительно мышцы не сместить, как это было ранее.

Соответственно, страдает кожа лба. На коже образуются рубцы, морщины — это места, где нарушена циркуляция крови, поступление кислорода и питательных веществ. Замедляется вывод токсинов и продуктов метаболизма, и кожа преждевременно стареет. Присмотритесь внимательнее, у людей с глубокими складками на лбу качество



кожи не одинаковое, даже цвет кожи на разных участках лба отличается. Это доказывает, что питание клеток кожи происходит неравномерно, и все из-за зажимов в кожных тканях.

Еще раз посмотрите на рисунок «Затылочно-лобной мышцы» в главе «Анатомия»: на затылочно-лобной мышце, лобном брюшке расположение мышечных волокон вертикальное. При сокращении этих волокон закладывается горизонтальная складка на лбу, но если мышца лба находится в тонусе, на ней не могут заложиться морщины, так как она легко возвращается в свое первоначальное положение (без заломов), а если она со сформированными заломами, то возникают заломы и морщины на кожных тканях поперек мышечных волокон.

Прежде чем выполнять упражнение, необходимо снять напряжение с мышц и соединительных тканей, необходимо сделать разволокнение.

Упражнение 2

Разволокнение. Восстанавливаем работу кровеносной и лимфосистемы

1-й этап. Поставьте пальцы на волосистую часть головы, утопите их в мягкие слои кожи и выполните массаж со смещением кожи головы. Движение от начала роста волос к макушке.

При таком массаже идет снятие одних залипших слоев относительно других, восстанавливается работа кровеносной и лимфосистемы, улучшается кровообращение в кожных тканях, получают хорошее питание луковички волос, значит, улучшается рост волос. Выполнять массаж ежедневно в течение 1 минуты.



2-й этап. Поставьте указательные пальцы на границу с волосистой частью головы, углубите пальцы вовнутрь, как бы растопите кожу под пальцами, затем один палец сместите на 1 сантиметр вверх, другой вниз и перетирающими движениями пройдите всю границу волосистой части. Вы почувствуете тепло, прилив крови.





3-й этап. Ладонь правой руки поставьте на височную область, зафиксируйте. Левую руку положите на правый лобный бугор, погрузите пальцы вовнутрь, как будто растопили ткани лба, выполняйте ладонью малоамплитудные движения в течение 30 секунд. Поменяйте руки и повторите массаж с левой стороны.

Закройте глаза, погрузитесь в свои ощущения — кажется, что уже ушли складки на лбу, не правда ли? Так и есть! Продолжаем работать!



Упражнение 3

Укрепление мышц лба

Упражнение помогает укрепить мышцы без образования складок на коже. Для этого пальцами фиксируем кожные ткани в районе бровей и изолируем работу мышц, вплетающихся в лобное брюшко.



1-й вариант — распределите пальцы над бровью и плотно прижмите к черепу, зафиксируйте их. Плавно, без рывков, вполсилы поднимите брови. Ощутите работу мышцы, но следите, чтобы не образовывались кожные складки на лбу. Если складки образуются — это ошибка! На первых порах прикладывайте меньше мышечных усилий для правильного выполнения упражнения.



Выполните 8 повторений, затем остановитесь. Нагрузки достаточно, необходим отдых и расслабление работающей мышцы. Для этого выполните проминающий массаж: распределите пальцы на лбу относительно вертикальной оси симметрии лица. Плотными движениями, смещаясь



от центра к наружной части головы, выполните проминающий массаж также на 8 счетов.



После массажа лба (снятия напряжения с работающей мышцы) можно повторить силовые нагрузки. Снова распределите пальцы над бровью и, плотно прижав к черепу, зафиксируйте их. Плавно, без рывков, вполсилы поднимите брови, ощутите работу мышцы, ее укрепление. Выполнить 8 повторений. Стоп, отдых: массаж, проминание.

Чередование силовой нагрузки с отдыхом будем называть подходами. В нашем случае нужно выполнить 3 подхода и обязательно весь комплекс заканчиваем массажем.



Здесь и далее будем применять термины тренеров тренажерного зала: это упражнение необходимо сделать в 3 подхода (силовые упражнения в сочетании с массажем во время отдыха).



2-й вариант — указательный палец расположите над бровью и зафиксируйте его. Далее выполняем упражнение, как в варианте 1. Выполняем 3 силовых повторения через отдых и массажную технику.



3-й вариант — указательные пальцы поставьте у волосистой части головы, зафиксируйте их. Большие пальцы расположите над бровями. Выполните упражнение, как в предыдущем варианте.

Сделайте 3 силовых повторения через отдых и массажную технику. Постановку пальцев можете выбрать любую, какая вам больше подходит, и с какой вы лучше воспринимаете ощущение проработки мышцы.



Главное, не забывать – работает мышца без образования кожных заломов на лбу.



Вы сомневаетесь, работает ли мышца, если не видно движения? Подумаем вместе — вы взяли за товарный вагон и хотите его перевернуть. Видимое движение есть? А мышечная работа совершается? Так и в этом случае — мышца лба укрепляется без амплитудных движений.

✿ ВЫВОДЫ ✿

Укрепление лба даст возможность полностью восстановить функцию мышцы, значит, убрать горизонтальные складки на лбу. Слабость этой мышцы — одна из основных причин залегания складки.