

ГРЕГОР ХМАРА
ИРИНА ХМАРА

Объемный массаж и гимнастика для лица

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



**Ирина Федоровна Хмара
Грегор Алексеевич Хмара
Объемный массаж
и гимнастика для лица.
Практическое руководство**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28062660
ISBN 9785449006721*

Аннотация

Объемный массаж разработан и запатентован авторами как метод глубокой работы с человеком, основанный на связях в физическом теле человека и в его сознании. Снимает напряжения во всем объеме человеческого существа. Проводится в форме массажа лица, точечной работы с энергетическими каналами, простых и действенных упражнений для лица и шеи. Все формы работы эффективны и имеют продолжение в теле, дают возможность регулировать работу всего организма, имеют общеоздоровительную направленность.

Содержание

Введение	5
Человек – существо объемное	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Объемный массаж
и гимнастика для лица
Практическое руководство**

**Грегор Алексеевич Хмара
Ирина Федоровна Хмара**

Редактор Сергей Решетников

© Грегор Алексеевич Хмара, 2017

© Ирина Федоровна Хмара, 2017

ISBN 978-5-4490-0672-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Объемный массаж, разработан и запатентован авторами как метод глубокой работы с человеком. Методика, основанная на связи между физическим телом человека и его психикой, позволяет специалисту снимать напряжения во всем объеме человеческого существа, что обеспечивает благоприятный фон для любых оздоровительных процедур, в том числе и косметических.

Задачи метода объемной релаксации – помочь клиенту преодолеть психологические напряжения и облегчить достижение состояния расслабления; повысить эффективность применяемых косметических методик; увеличить длительность положительных эффектов от проведенных косметических процедур; привить клиенту навыки само-регуляции и сделать его активным участником процесса улучшения функций своего организма.

Метод объемного массажа реализуется в косметологической практике в трех основных формах.

- 1) Пластической работе с поверхностными мышцами, фасциями и, конечно, с кожей лица. Миофасциальная релаксация – это активное воздействие на мышечный и фасциальный слои без применения манипуляций, травмирующих и растягивающих кожу лица. Проводится массаж рук и шейно-воротниковой зоны. Пластическими приемами выполня-

ется активизация миофасциального слоя на лице.

2) Точечной работе с энергетическими каналами, имеющими выход на лицо. Энергетическая релаксация предполагает гармонизацию внутренней энергии человека соответствующим воздействием на точки главных каналов, имеющих выход в области шеи и лица, проведением в них энергии.

3) Активном воздействии на мышечно-фасциальный слой шеи и лица в форме простых и действенных упражнений. Специальные упражнения для мышц шеи и лица, которые легко выполнять в домашних условиях, создают и поддерживают хороший тонус миофасциального слоя лица. Все три формы работы эффективны как для стимуляции кожи лица, так и имеют продолжение в теле и дают возможность регулировать работу всего организма. Таким образом, метод объемного массажа расширяет возможности косметолога, и имеет обще оздоровительное действие. Каждый из блоков объемной работы самодостаточен и может использоваться самостоятельно для решения частных проблем.

Работа проводится на фоне благоприятной обстановки, спокойного интерьера, соответствующего освещения и музыкального сопровождения. Свободная релаксация, направленная на достижение состояния глубокого расслабления тела, снятия нагрузки с мышц и суставов. Важен настрой косметолога на проведение релаксационной процедуры, его душевное равновесие, доброжелательность, теплота и доверие.

Человек – существо объемное

Сегодня для многих людей жизнь физического тела – единственная реальная форма жизни. В таком ограниченном видимыми размерами объеме сошлись все богатство и разнообразие взаимодействий человека с внешним миром, и ощущение жизни в собственном физическом теле. Когда на улице ветрено и морозно – защищаемся от возможного охлаждения, потеплело – позволяем себе открыться, жестче становится солнце – спасаемся от перегрева. А еще нас заботит питание тела и поддержание нормального функционирования внутренних органов. Казалось бы, все просто: ухаживай за телом, и жизнь будет комфортной и радостной. Люди обычно к этому и стремятся, и это был бы неплохой путь, если бы человек воспринимал свое тело более целостным, но именно здесь обнаруживаются большие проблемы.

Частью заниматься всегда легче, чем целым. Узкие специалисты преуспели во многом, создав различные способы воздействия на отдельные части тела человека. Но, очевидно, что совершенное точечное управление локальными связями физического тела недостижимо, как не утончай инструмент воздействия. Найти новые способы регуляции известных проблем – задача непростая. И современная косметология идет путем поиска новых веществ для воздействия на кожу человека, разработкой технических средств манипулиро-

вания с тканями. При этом масштабы усилий и достигаемые результаты несоизмеримы. Между тем поле для развития и совершенствования в этой сфере огромно, и оно внутри человека, а не во вне его.

Для отыскания новых способов восстановления функциональных связей в организме необходимо расширять представления о пространстве тела человека, начав обратное движение от частного, детального и конкретного к целому, целостному. По сути, это расширение взгляда человека на самого себя. Сделаем полшага назад, чтобы в поле нашего зрения попал весь человек. Мы увидим, что плотная физическая оболочка человеческого тела сама по себе достаточно замкнутая система. Значит то, что происходит в одной ее части, непременно отражается на других. Абсолютно независимых систем в нашем теле нет. Физическое тело, к примеру, пронизано прямыми анатомическими связями и согласованно функционирует на физиологическом уровне. Все связано со всем. Достаточно отойти от плоскости, ограниченной поверхностью лица, и попробовать увидеть всего человека во всем его объеме. В его теле нет ни малейшего участка совершенно независимого от других, все связано со всем. Тогда можно найти в этом большом объеме какие-то прямые связи с объектом нашего интереса – кожей лица, и с их помощью оказывать необходимое позитивное воздействие.

Все изменения в теле человека, в том числе патологические, есть результат глубоких трансформаций во всем че-

ловеческом существе, причины нарушений могут находиться где-то далеко от места «поломки», поэтому неразумно так долго интересоваться только маленькой частью человека, чтобы решить какие-то проблемы, пусть даже частные. Работать там, где неприятность проявилась, значит оставаться в мире следствий. Хотя, наверное, это легче, привычней, доступней, но сегодня идеи синтеза и целостного подхода настойчиво предлагают обратить внимание на тонкие связи и глубокие внутренние процессы в человеке.

Как и что можно применить, чтобы воздействовать на кожу без внешних инвазий? Вспомним о соседях. Внутри тела человека, так же, как и вне его, в окружающем человека пространстве, живут доброжелательные соседи, которые заинтересованы в благополучии ближнего и, если им намекнуть о необходимости в помощи – помогут. Какие соседи у кожи человека? Ближайшие – это подкожные мышцы и фасции. Их состояние сказывается на жизненном тоне кожи. Вялый, ненасыщенный жизненной энергией мышечно-фасциальный слой – плохое соседство для кожи, трудно ей быть упругой и шелковистой на такой опоре. Внутренняя связь мышц и фасций дает нам инструмент воздействия на лицевые мышцы опосредованным образом. Попробуйте поднять руки вверх, и вы почувствуете, как натянулись мышцы плечевого пояса, вслед за ними пришли в движение мышцы живота, бедер, голеней и даже ступней. Видите, наше тело покрыто мышцами, фасциями и связочным

аппаратом, как неким корсетом. Непосредственные манипуляции на лицевых и шейных мышцах ограничены необходимостью бережного обращения с поверхностными слоями кожи. Значит, если найти способ воздействия на удаленные от лица мышцы и фасции, можно получить лечебный эффект на лице, не прибегая к прямым глубоким манипуляциям на нем. Можно применить специальный тренинг для мышечно-фасциального слоя лица, что улучшит его состояние, а значит и кожи. К тому же воздействие на удаленных от кожи уровнях уменьшает риск негативных побочных эффектов, как при прямом воздействии на кожу. Простые упражнения, которые можно выполнять даже в общественном транспорте, позволят человеку научиться управлять мышцами шеи и лица, наполнить их энергией и силой и, тем самым, создать благоприятный фон для функционирования кожи. Упругие мышцы, крепкие фасции – хорошая физиологическая и энергетическая поддержка для поверхностных тканей. Эта поддержка непременно произведет в них долговременные изменения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.