

Галина  
Дубинина

# КРАСОТА СВОИМИ РУКАМИ



Практикум  
по гимнастике  
для лица



Галина Дубинина

**Красота своими  
руками. Практикум по  
гимнастике для лица**

ИГ "Весь"

2022

УДК 615.82+612  
ББК 55.83

**Дубинина Г.**

Красота своими руками. Практикум по гимнастике для лица /  
Г. Дубинина — ИГ "Весь", 2022

ISBN 978-5-9573-3881-9

Когда мы знаем, что хорошо выглядим, то чувствуем и ведем себя увереннее. Люди, довольные собой, чаще вызывают у других симпатию. Они прекрасно получают на фотографиях, потому что не зажаты, любят себя и принимают свою внешность. Но как этого добиться, если время берет свое, и все мы с годами меняемся. Можно ли без оперативного вмешательства, радикальных мер сохранить молодость лица, улучшить свой внешний вид, стать увереннее? Все-таки морщинки и возрастные изменения – неотвратимы. Галина Дубинина – международный тренер по фейсфитнесу с 30-летним опытом работы в сфере здоровья и красоты – уверена, что в этом вам поможет ее книга. Здесь автор с заботой и любовью собрала проверенные временем техники на укрепление мышц лица. Все практики дополнены большим количеством наглядных фотографий и иллюстраций. Ежедневно выполняя простые упражнения в течение двух недель, вы заметно подтянете овал лица, сократите количество морщин, избавитесь от брылей, носогубных складок, межбровной морщины и мешков под глазами, ваша кожа будет светиться изнутри здоровьем и вернется румянец. Книга станет отличным подарком любой женщине, в том числе самой себе!

УДК 615.82+612

ББК 55.83

ISBN 978-5-9573-3881-9

© Дубинина Г., 2022

© ИГ "Весь", 2022

## Содержание

От автора	8
Введение	10
Как работать с этой книгой	13
Правила, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений	14
1. Понимать, что вы делаете	15
2. Всегда начинать выполнение упражнения вполсилы	16
3. На лице во время выполнения упражнений не должно быть никаких кожных заломов	17
4. Регулярность	18
Анатомия лица	19
Череп	20
Мышцы лица	23
Мышцы сухожильного свода черепа и лба	27
Мышцы, окружающие глазную щель	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Галина Дубинина

## Красота своими руками

### Практикум по гимнастике для лица

Дизайн обложки и внутреннее оформление Ирины Новиковой  
Иллюстрации Ирины Орловой

**Тематика: Нехудожественная литература / Красота, здоровье и спорт / Уход за лицом**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© ОАО Издательская группа «Весь», 2022

\* \* \*



*Дорогой Читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Основатель Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

## От автора



Я не знала, кем я хотела бы стать, когда была маленькой. Не помню, чтобы я мечтала быть врачом, певицей или космонавтом, помню только, что непременно хотела делать людей счастливыми, хотя и не представляла как. Сейчас я тренер по фейс-фитнесу, а если проще, по гимнастике для лица. Я помогаю женщинам сохранять и возвращать свою красоту. Кто-то скажет: не в красоте счастье. Да, возможно, вот только я постоянно вижу, что у моих клиенток не просто разглаживаются морщинки и подтягивается овал лица. Я вижу, как начинают блестеть глаза, как меняется походка, как уверенно и легко начинают они нести себя по жизни.

Однажды я поняла, что моя работа – это не только про тело, лицо, здоровье. Это все о любви. В первую очередь о любви к себе, той самой любви, о которой так много говорят и которую так сложно ощутить нашим женщинам. А ведь все просто. Скажите, как вы ведете себя по отношению к тем людям, которых любите? Позвольте, я отвечу: вы заботитесь о них. Самый простой способ полюбить себя – заботиться о себе. Вы – самое ценное, что есть у вас. И чем счастливее вы – тем счастливее люди вокруг вас.

Когда мы знаем, что хорошо выглядим, мы ведем себя гораздо свободнее и увереннее. Люди, довольные собой, чаще вызывают у других симпатию. Именно они всегда хорошо получаются на фото, по той простой причине, что они не зажаты, они принимают себя и свою внешность. С ними рядом комфортно и легко.

Я много раз видела почти отчаяние в глазах моих учениц, когда на первых занятиях они смотрели на себя в зеркало. Обидно видеть поплывшее лицо и предательские морщины, когда внутри-то ты по-прежнему двадцатилетняя девчонка. Но... Две недели занятий – и взгляд их менялся. Кожа становилась упругой, возвращался румянец, подтягивался овал лица, уходили межбровные и носогубные складки. Я не шучу – нужно всего две недели, чтобы увидеть первые результаты. И это без операций и уколов. Магия? Возможно. Но, если захотите, и вы сотворите эту магию своими руками.

Эта книга – практикум, а значит, здесь вы найдете проверенные действенные упражнения на все мышцы лица. Вы узнаете о строении своего лица и о том, какие невидимые процессы происходят под нашей кожей на протяжении жизни. Как они влияют на внешность и как мы можем корректировать и предотвратить возрастные изменения.

Неужели, если в ваших руках окажется инструмент, однажды вернувший вам красоту, вы откажетесь от него? Наверяд ли. Женщина в любом возрасте хочет быть привлекательной. Теперь вы знаете, что это возможно.

## Введение



Ко мне на занятия приходят разные женщины, и вот что я заметила: даже когда я уделяю всем равное внимание и даю одинаковый комплекс упражнений – у одних всегда результат лучше, чем у других. Дело не в возрасте и не в генетике. Я о другом. Просто одни четко понимают, зачем они это делают. Ну, естественно, все приходят, чтобы научиться как можно дольше оставаться молодой и красивой. Кто же этого не хочет? Я хочу сказать, что результат всегда лучше у тех, кто понимает, **ЗАЧЕМ** им оставаться молодой, здоровой и красивой.

Возрастные рамки определения юности, зрелости и старости в последнее время значительно сместились. Подростковый возраст увеличился чуть ли не до 30 лет, средний срок жизни растет. Мы стали другими. Современная женщина в 40–45 лет осознаёт, что находится лишь в середине. Впереди у нее еще одна целая жизнь. В какой форме – я извиняюсь, – с каким лицом она ее проживет? У нее еще столько дел, столько встреч, столько удовольствий. Я знаю случаи, когда женщина отказывается от многих приятных, наполняющих ее вещей, только потому, что недовольна собой. Она не идет на свидание, не идет на пляж, не идет в бассейн, не идет на вечеринку, потому что «уже не та».

***Так вот, результат всегда лучше у тех, кто за фразой «сохранение молодости и красоты» видит все это: уверенность в себе, активную жизнь, развитие карьеры и отношений, удовольствие от ежедневного созерцания себя в зеркале.***

Я неспроста выше упомянула о здоровье. Здоровый и ухоженный человек всегда красив. Нездоровье же очень быстро «съедает» красоту. В моей практике есть реальные примеры, когда забота вроде бы только о лице вдруг становилась причиной улучшения здоровья в целом. Вот одно из недавних писем, которое я получила.

*В интернете множество положительных, восторженных, красочных отзывов (подтвержденных реальными фотографиями) о Школе молодости Галины Дубининой. И они правдивы, могу подтвердить как человек, прошедший очное обучение, марафоны и массу вебинаров. Но почти все отзывы – это «про красоту». А я очень хочу поделиться своим результатом «про здоровье».*

*В ноябре 2017 года я пришла на очное обучение. На тот момент мне было 45 лет, проблемы с щитовидной железой (гипотиреоз и аутоиммунный тиреоидит), абсолютное отсутствие сил, депрессия. И обучение, и знакомство с Галиной стали для меня самым настоящим антидепрессантом и тем самым пресловутым «волшебным пинком», который так нужен большинству из нас!*

*Я не самая прилежная ученица, но то, что осанка – залог всего, я усвоила отлично. И начала регулярно делать зарядку, особое внимание уделяя упражнениям на вытяжение и укрепление шейного и грудного отделов. После обучения я прошла марафон. А потом был замечательный вебинар «Правильная и красивая осанка. Шея, овал лица и плечи. Профилактика шейного остеохондроза». Часть упражнений я делаю ежедневно во время утренней зарядки (буквально 5 – 10 минут, но каждый день!), какие-то – когда хожу в зал. И вот, спустя два года, несмотря на то, что мне уже 47, у меня +1,5 см роста. И эти 1,5 см – шея!*

*А теперь самое главное. С момента начала занятий показатели ТТГ упали с 8,74 до 2,82 (в норме от 0,4 до 4,0), а антитела упали с 210 до 52,2. На сегодняшний день, спустя еще год, ТТГ в норме. И я не принимала и не принимаю гормоны (привет всем эндокринологам, к которым я обращалась и которые говорили, что гормоны – мой единственный выход!). И этому есть очень простое объяснение. Все мы (ну почти все), сутулясь, опуская голову и вытягивая шею вперед, банально механически зажимаем нашу щитовидную железу и нарушаем ее кровоснабжение! А в таком состоянии ни один орган не может функционировать полноценно. И всего за один год выполнения упражнений, которые я узнала, обучаясь у Галины, моя щитовидная железа начала функционировать нормально. И, соответственно, общее состояние (и внешность!) – несоизмеримо лучше, чем два года назад.*

*Девочки, не ленитесь! Мы, любимые, у себя одни! И у наших родных мы тоже одни! Галина Дубинина дает нам инструмент. Так давайте же будем им пользоваться, чтобы быть всегда здоровыми, красивыми и молодыми!  
Мария Ф.*

Вот такая история. И она не одна. Мне кажется, моя детская мечта сбылась – возвращая себе здоровье и красоту, мои клиенты становятся счастливее, обретают новые смыслы в жизни и новые желания. И я сама безмерно счастлива, видя их результаты.

Если вы знаете, зачем вам оставаться молодой и красивой долгие годы, то, думаю, вас не испугают наличие в этой книге терминов из анатомии. Их будет довольно много, но это для того, чтобы объяснить, какие же процессы происходят под кожей, пока мы с вами мнем, гладим, щипаем, напрягаем и расслабляем – то есть работаем на поверхности.

Прежде чем перейти к практической части, я немного расскажу об анатомии лица. Пусть вас не пугает обилие медицинских терминов – это необходимо, чтобы вы понимали, что именно сейчас делаете, с чем работаете. Понимая внутренние процессы, а не просто выполняя механические действия, вы будете заниматься осознанно, а значит, более продуктивно.

Конечно же, вы можете сразу перейти к упражнениям и по мере прочтения обращаться к этой главе. В общем, выбирайте, как вам удобнее. То же самое и о главах книги: каждая глава посвящена одной проблеме. Например, глава 2 «Устранение вертикальных морщин в межбровном пространстве», глава 5 «Нависание верхнего века» и так далее. Выбирайте в оглавлении нужный вам раздел – и за работу!

## Как работать с этой книгой



Подойдите к зеркалу, посмотрите, какая красивая девочка смотрит на вас! О! То, что вы сейчас сделали, никуда не годится – посмотрели быстро, подумали плохо, да еще и наверняка с сарказмом. Следуйте четко моим рекомендациям! Вы же хотите получить быстрый результат? Тогда дубль два: смотрим в зеркало и любимся своим отражением. Помните, как мы это делали в моей первой книге? Отметили свою самую яркую, красивую, неповторимую черту (глаза, брови, губы, родинку над губой) – то, что придает вам шарм, изюминку. Она у каждой есть! Нашли? Значит, сейчас на вашем лице спокойствие! Губы расслаблены, нет складок над и под губой, не прищурены глаза, брови не сомкнуты и морщины между бровями нет, вы не возмущены и не удивлены, и нет складок на лбу. Вы спокойно разглядываете себя и любуетесь своим отражением. А теперь – внимание! Еще не начали заниматься, а уже какие результаты, правда? То ли еще будет, но с условием: выполнять упражнения так, как я вас научу, без самодеятельности, иначе не получим результата.

## **Правила, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений**



## **1. Понимать, что вы делаете**

- Для чего выполняется данное упражнение, на устранение какой проблемы оно направлено.
- Какая мышца сейчас работает и за счет чего происходит работа (вытяжение, сокращение, расслабление).
- С какой интенсивностью выполнять каждое упражнение, какое число повторений необходимо сделать.

## **2. Всегда начинать выполнение упражнения вполсилы**

На этом пункте я особенно хочу заострить внимание. О нем чаще всего забывают и допускают грубую ошибку – стараются выполнить силовое упражнение с большой нагрузкой на мышцы.

Приведу пример: когда занимаются в тренажерном зале, то вес снарядов (с которыми занимаются) увеличивают постепенно. Это необходимо для ощущения и проработки той мышцы, над которой работают. Если сразу взять большой вес, можно начать работать не той мышцей, которой надо, а с соседней более сильной и выносливой, значит, задача не будет решена, и вы не добьетесь цели.

В фейс-фитнесе гири и гантели нет, но ощущения проработки мышцы необходимо уловить, прочувствовать, ощутить без больших силовых нагрузок и только потом (если это необходимо) увеличивать нагрузку. Погрузитесь в свои ощущения и в спокойном состоянии начинайте заниматься.

Но хочу сказать по секрету: в мимических мышцах развивать выносливость или силу не требуется. Задача фейс-фитнеса – привести мышцы в нормотонус, то есть сделать мышцы эластичными и рабочими, чтобы они могли быстро сократиться (именно в этом является работа мышечных тканей) и расслабиться.

### **3. На лице во время выполнения упражнений не должно быть никаких кожных заломов**

Кожа имеет сложное строение и выполняет важные функции:

- кожный покров практически непроницаем для веществ и микроорганизмов;
- прочная и упругая кожа защищает внутренние органы от механических и химических воздействий;
- через кожу с потом выводятся вода, минеральные соли и другие продукты обмена;
- рецепторы кожи обеспечивают связь организма с внешней средой;
- кожа выполняет терморегуляционную функцию;
- благодаря содержащемуся в ней пигменту меланину кожа защищает внутренние органы от ультрафиолетовых лучей;
- в ней синтезируется витамин D.

Казалось бы, делай с кожей что хочешь, все вытерпит. Но это не так, она как лепесток цветка: смял (от большого усердия и отсутствия контроля за выполнением упражнения), и образовались заломы, которые, как ни разглаживай, не уйдут, они будут заметны. Залом на коже получить легко: следы после сладкого сна на подушке, эмоции, неправильно выполненное упражнение. Но очень сложно разгладить, я это знаю на собственном примере.

Если при дневном освещении внимательно присмотреться к коже моего лба, то можно заметить, что на коже *остались следы* от морщин: две горизонтальные и одна вертикальная в межбровном пространстве. Лоб гладкий, ровный (некоторые даже утверждают, что сделан ботокс, а я, конечно, воспринимаю такие слова как комплимент моей методике), а след остался. Конечно, он еле заметный, но след на кожной ткани увидеть можно.

Следовательно, при выполнении упражнений и массажных техник нужно следить за тем, чтобы не было кожных заломов.

## 4. Регулярность

Если вы хотите получить результат, то занятия по уходу за лицом и телом должны быть регулярными. Не получится, занимаясь один раз в месяц, справиться с морщинами и обвисанием на лице. Только регулярность приведет вас к желаемому результату: молодое лицо без морщин, с четко очерченным контуром лица и сияющими глазами.

Напомню, о чем я говорила в первой книге: не переживайте, что «еще одной заботой больше, еще одна обязательная нагрузка и где же взять столько времени и сил». Зарядка для лица занимает не более 10 минут в день. Утром, во время утреннего туалета, я занимаюсь зарядкой для лица 2 минуты, вечером – 3 минуты! Днем, когда вспоминаю, то делаю незаметные для окружающих упражнения, например: прижимаю середину языка к верхнему нёбу или выполняю повороты головы вправо и влево, или прикрываю глаза и выполняю зарядку для глаз. Ничего сложного, вам не придется жертвовать ни временем, ни силами. Вы только должны понимать, хотите вы достичь цели или нет.

### Выводы

***Регулярность выполнения упражнений, но без перегрузки. Как у гомеопатов: прием лекарственных средств в малых дозах, через каждые 2 часа. Регулярно!***

## Анатомия лица



Анатомия человеческого тела – обширная и сложная наука, изучать ее подробно я не вижу смысла, но общее представление об анатомии лица хотелось бы раскрыть. Это необходимо, чтобы вы могли ориентироваться во время выполнения упражнений и массажных техник: над чем вы в данный момент работаете, с какими тканями и на каком уровне, что можно делать с усилиями, а где работать с осторожностью, чтобы не навредить.

Кости, мышцы, связки, подкожно-жировая клетчатка, кожа – все это единая система, где все между собой соединено, связано и является одним цельным организмом. Разбалансировка одной системы влечет за собой изменение другой. Чтобы этого не допустить, необходимо изучение анатомии человека. Начнем с костных тканей, которые представляют жесткий каркас человека.

Так как тема нашего разговора – лицо, то начнем со строения черепа.

## Череп

Первое, что вы должны понять: череп – это не единая кость, а сочленение черепных костей, которые имеют сложное строение и являются основой крепления мышечных тканей, связочного аппарата, кожи (см. рис. 1, 2). Внутри черепа располагаются жизненно важные органы человека, сосудистая система (кровеносная и лимфатическая), проходят нервные окончания, дающие иннервацию от мозга работе всего нашего организма.

В состав мозгового черепа входит 8 костей: лобная, затылочная, клиновидная, решетчатая, две височные и две теменные.

В состав лицевого черепа входят 15 костей. Из них 6 парных – верхнечелюстная, скуловая, носовая, слезная, нёбная, нижняя раковина и 3 непарных – сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.

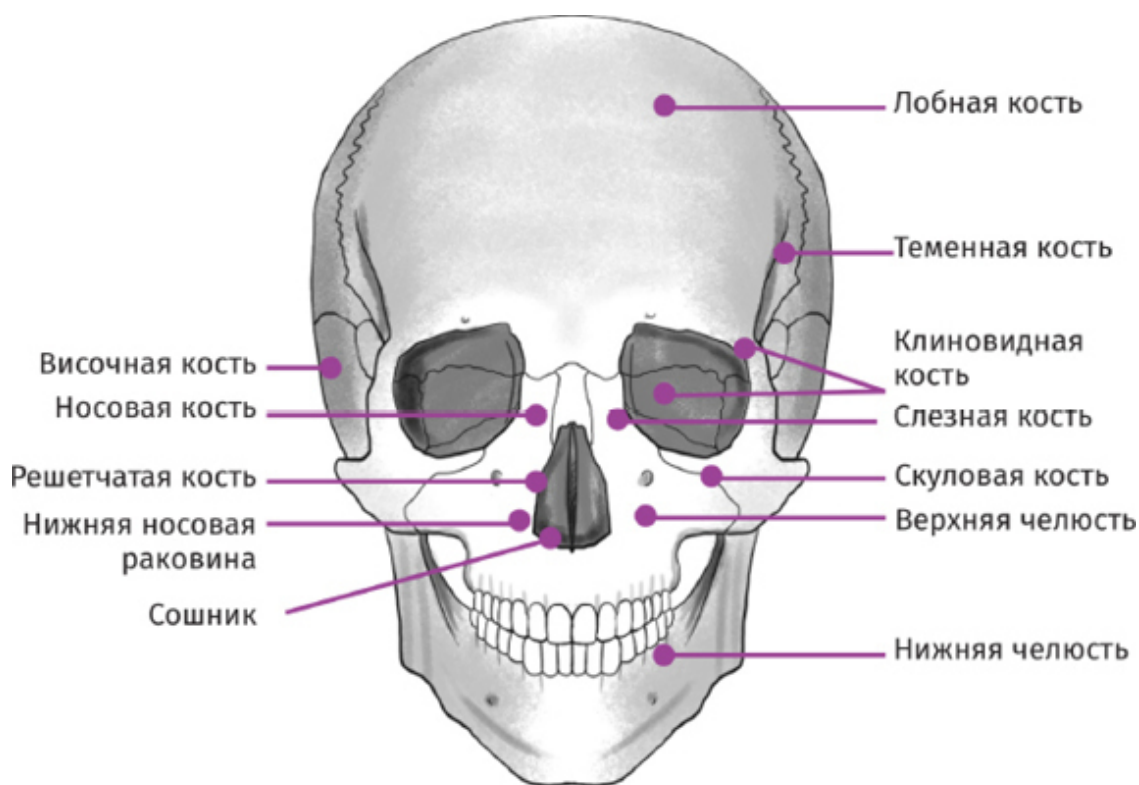


Рис. 1. Череп человека (вид спереди)

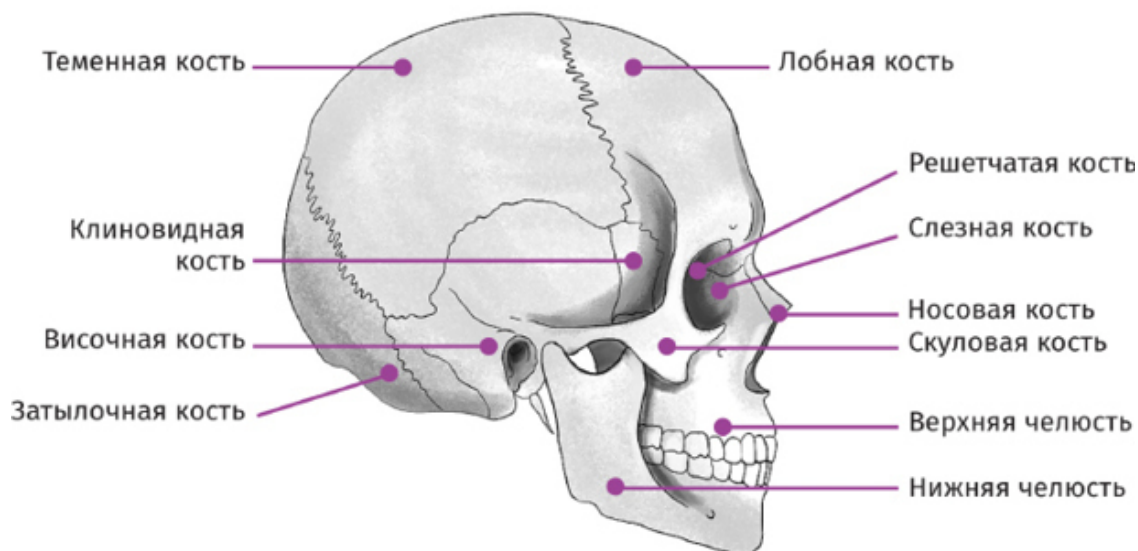


Рис. 2. Череп человека (вид сбоку)

Кости черепа соединяются при помощи швов (см. рис. 3, 4). Кости лица, прилегая друг к другу ровными краями, образуют плоские (гармонические) швы. На месте соединения чешуи височной кости и нижнего края теменной кости образуется чешуйчатый шов. К зубчатым швам относят венечный, сагиттальный и ламбдовидный швы. Венечный шов образуется соединением теменных костей и лобной кости. Соединение между собой двух теменных костей образует сагиттальный шов. Соединение двух теменных костей и затылочной образуют ламбдовидный шов.

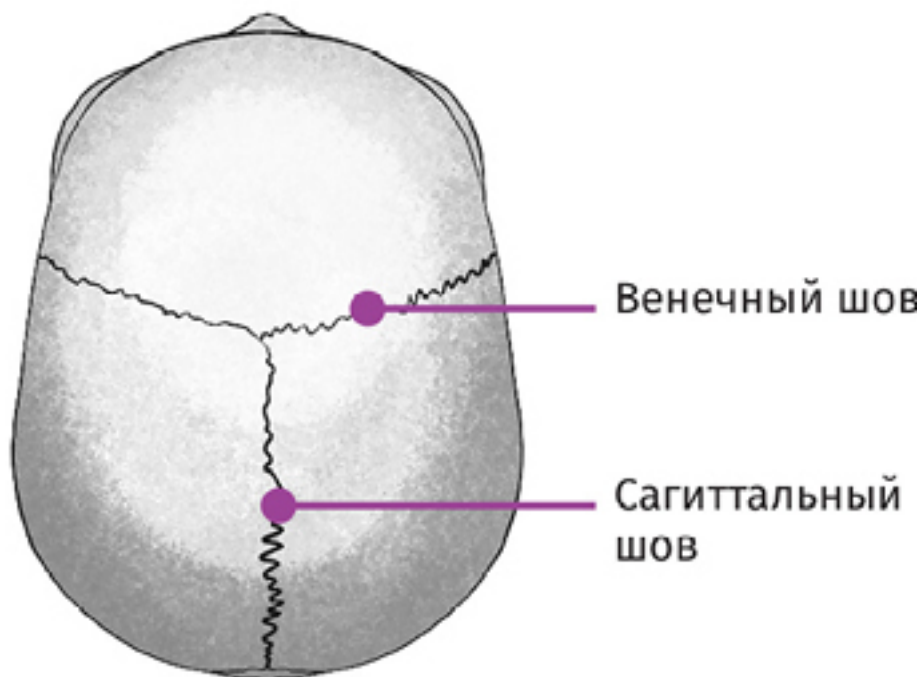
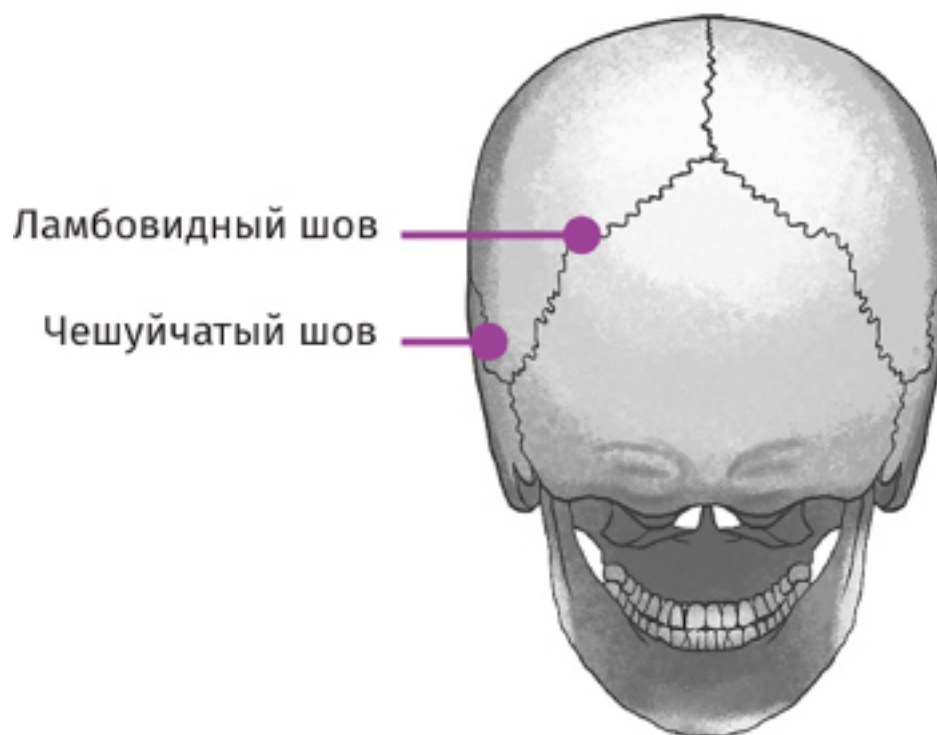


Рис. 3. Швы черепа (вид сверху)



*Рис. 4. Швы черепа (вид снизу)*

## Мышцы лица

Каждый человек способен передать свое внутреннее состояние посредством движений, речи, эмоций. Взглянув на лицо человека, можно сказать о его характере и настроении. Любая эмоция заканчивается лицевым сокращением мышц, а сокращение мышц образованием морщин. Например, при раздумье, сосредоточенности или гневе образуется складка между бровями. Внутренняя часть бровей опускается ниже, и лицо становится более суровым. Если улыбаемся – образуются носогубные складки и морщинки около наружной части глаз. Если удивляемся – брови поднимаются вверх и горизонтальные складки на лбу обеспечены. Эти морщинки могут жить на лице лишь мгновение – когда после эмоций кожа возвращается в первоначальное положение. А может быть и по-другому – при длительном устойчивом сокращении мышцы эти складки могут остаться.

На лице есть два вида мышц – жевательные и мимические.

### Жевательные мышцы

Жевательные мышцы прикрепляются к нижней челюсти и функциональны (совершают жевательные движения нижней челюсти). Жевательные мышцы, в отличие от мимических, покрыты плотными фасциями, имеют двустороннее крепление к костям и выполняют следующие функции: закрывание рта, движение нижней челюсти вперед, назад и в стороны, артикуляция. Жевательные мышцы разделяют на *основные* (жевательная, височная, медиальная и латеральная крыловидные мышцы) и *вспомогательные* (мышцы шеи), см. жевательную и височную мышцы на рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку).

### Мимические мышцы

Мимические мышцы отличаются от других мышц тела тем, что неподвижная точка крепления мышц находится на костях черепа, другим концом они вплетаются в кожу и имеют таким образом подвижную точку прикрепления не на костях, а в мягких тканях. Сокращение мимических мышц вызывает смещение кожи, образование складок и быструю смену морщин в различных сочетаниях. Мимические мышцы сравнительно тонки. Они не имеют фасций, располагаются непосредственно под кожей, в слое жировой клетчатки, сила их незначительна по сравнению с другими скелетными мышцами.

Мимические мышцы располагаются группами вокруг естественных отверстий – рта, глазниц, носа, ушей, и обуславливают собой форму и движения губ, ноздрей, век (см. рис. 5, 6).

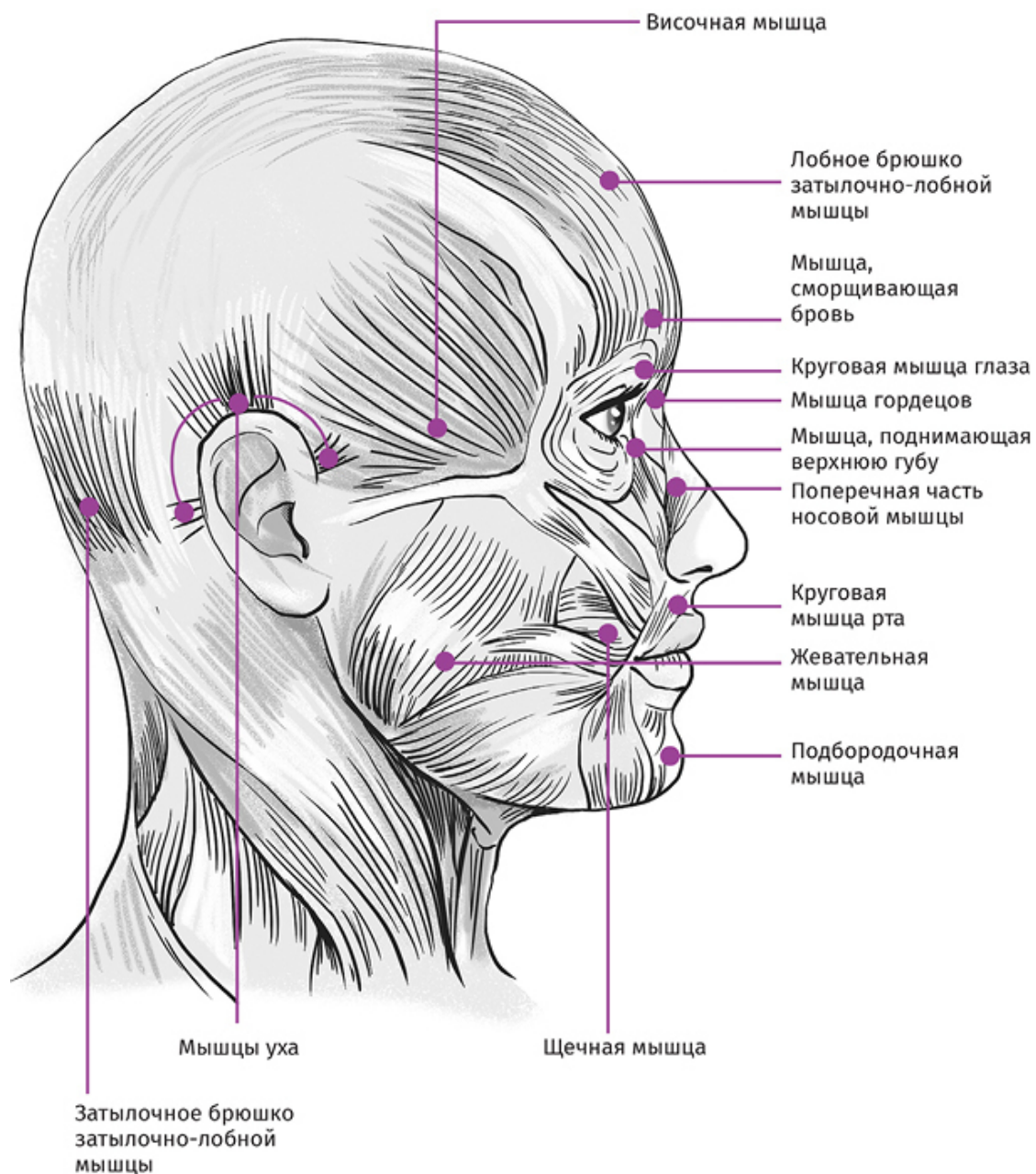


Рис. 5. Мышцы лица (вид сбоку)

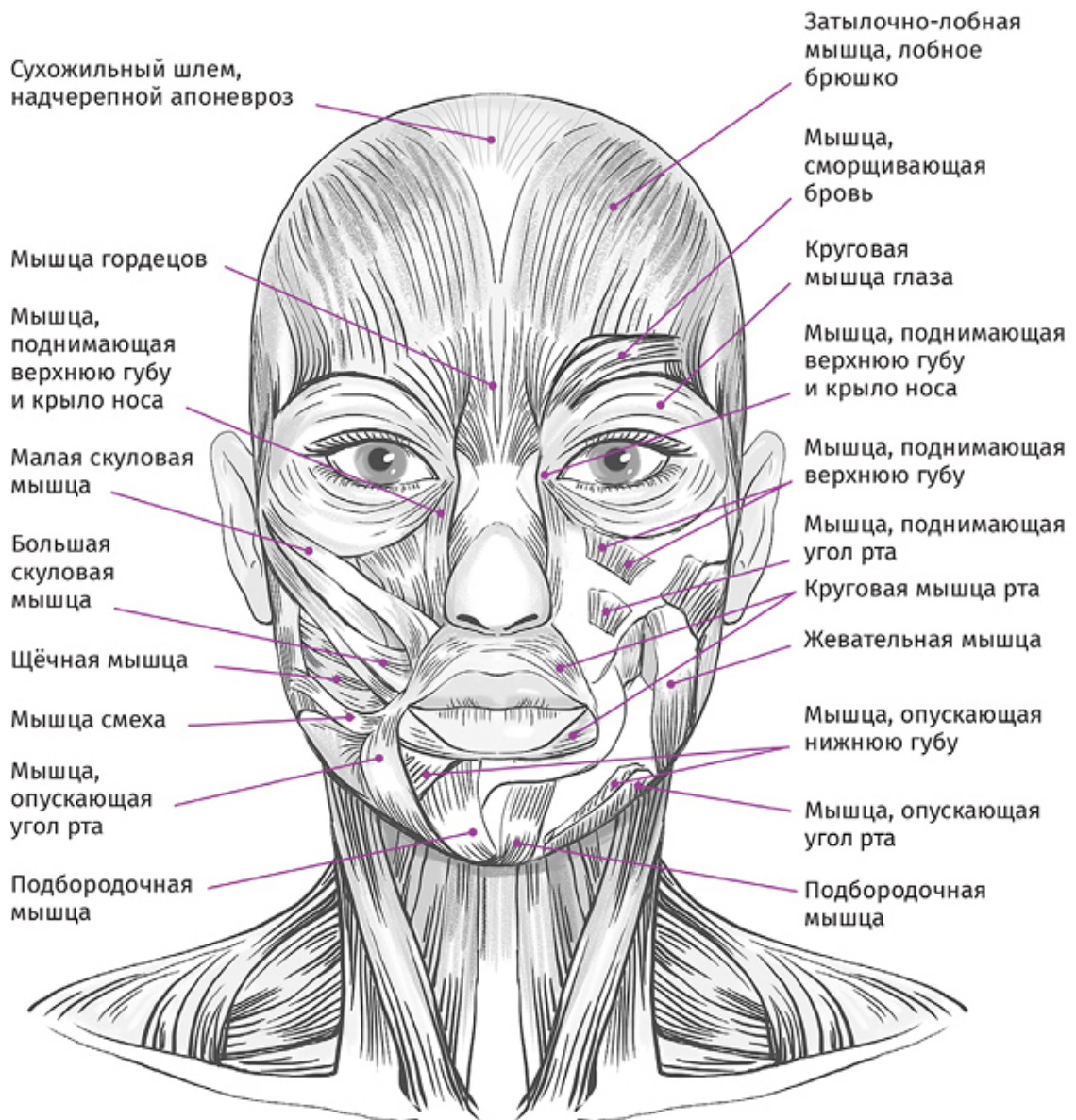


Рис. 6. Мышцы лица (вид спереди)

Будучи подчинены нервным импульсам, идущим из головного мозга по лицевому нерву, они являются выразителями самых различных эмоциональных состояний человека. Сокращение каждой мимической мышцы вызывает определенную, ей соответствующую, складку на лице. Однако единичное сокращение мимических мышц наблюдается редко, обычно сокращается вместе целая группа мимических мышц. От многочисленных комбинаций этих сокращений и зависит огромное разнообразие нашей мимики.

При регулярно повторяющихся эмоциях происходит различное напряжение близлежащих мышц, одни находятся в постоянном напряжении, другие расслаблены. Соответственно, рельеф мышц и видимый кожный слой лица становится неровным, с провалами, буграми и стеканием одного слоя относительно другого (см. рис. 7).

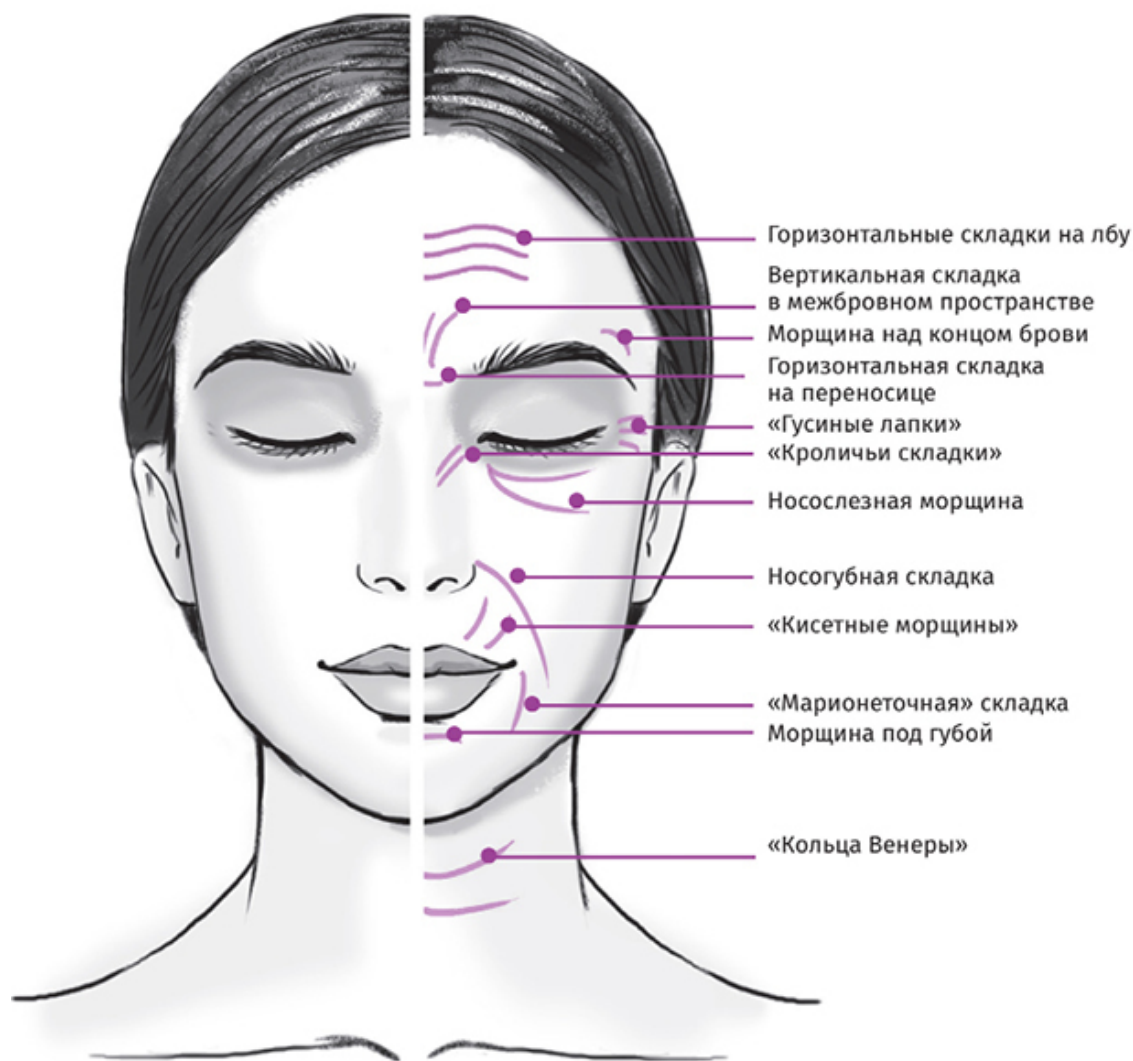


Рис. 7. Схема возрастных изменений

*Изучив анатомию расположения мышц на лице, вы сможете прочувствовать и понять, какие мышцы находятся в напряжении или наоборот, и подобрать упражнения и процедуры для их восстановления. Гимнастика для лица – это работа с мимическими мышцами, направленная на выравнивание лицевой мускулатуры.*

Изучая анатомию мимических мышц, необходимо обратить внимание на места жестких креплений к костным тканям, ведь сокращаясь, мышцы смещаются в сторону жесткого крепления, смещая мышечные и кожные ткани и образуя морщины и складки. Получив эти знания, вы сможете избежать ошибок в составлении программы тренировок и добиться поставленных результатов в кратчайшие сроки.

## Мышцы сухожильного свода черепа и лба

### Надчерепная мышца

Состоит из передней части – лобного брюшка, прикрепляющегося к коже бровей и затылочного брюшка, берущего начало от сосцевидного отростка и верхней выйной линии (см. рис. 8). Обе части соединены тонким и плоским растяжением – апоневрозом, который называется сухожильным шлемом. При сокращении только лобного брюшка кожа лба образует горизонтальные морщины, расширяется глазная щель и поднимаются вверх брови. Сокращение мышцы в целом оттягивает сухожильный шлем вместе с кожей назад. Участвует в таких эмоциональных реакциях, как страх и удивление.

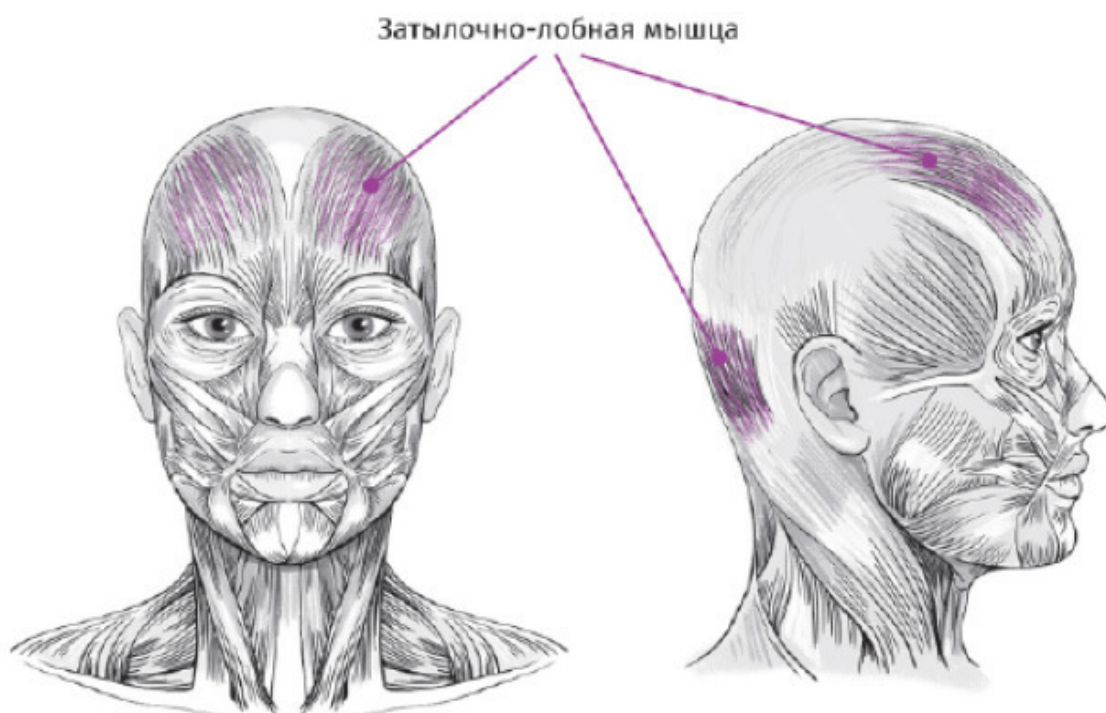
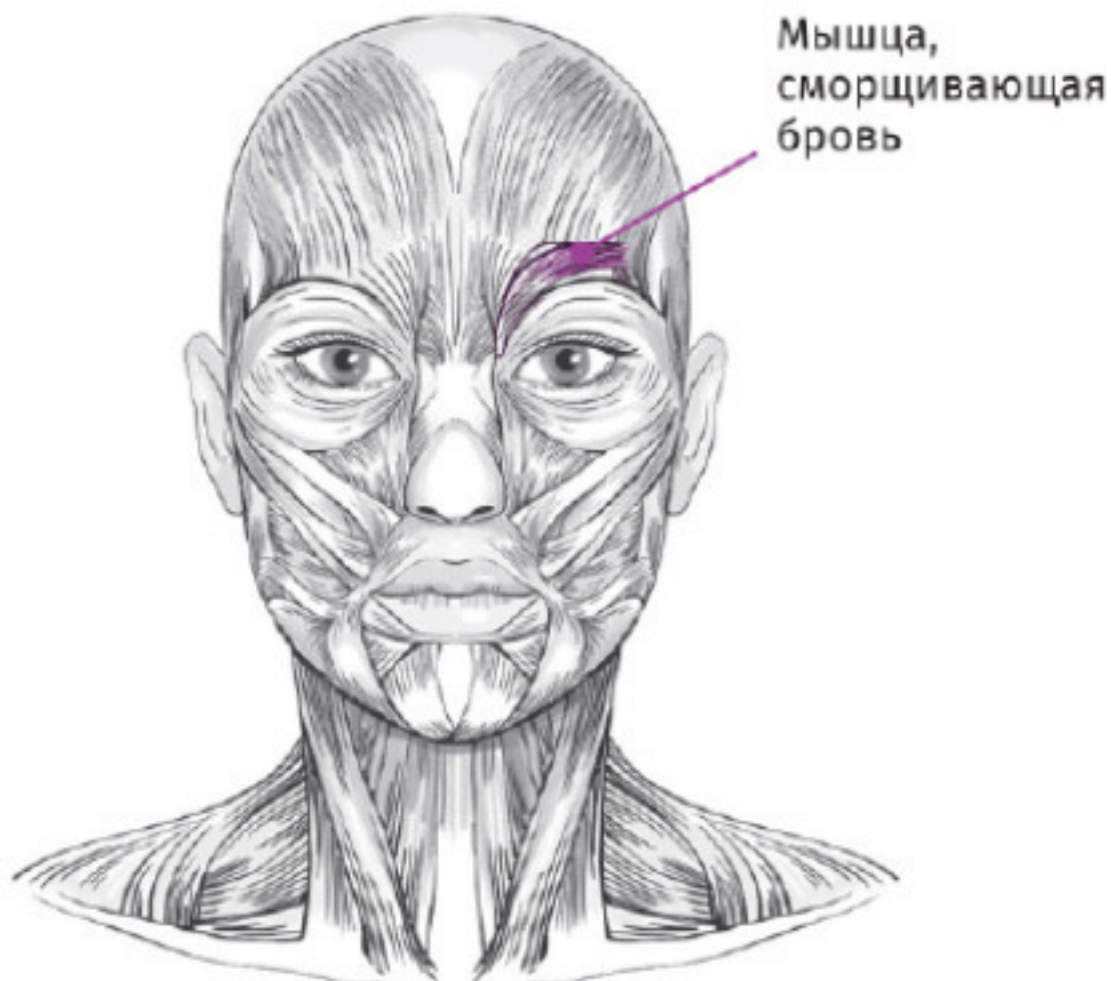


Рис. 8. Затылочно-лобная мышца

### Мышца, сморщивающая бровь

Располагается под круговой мышцей глаза и лобным брюшком надчерепной мышцы (см. рис. 9). Начинается от носовой части лобной кости, косо пересекает надглазничный край и прикрепляется к коже бровей. Здесь ее пучки переплетаются с волокнами лобного брюшка. Мышца сводит кожу бровей к срединной линии, образуя вертикальные складки в области переносицы.

Эмоциональные реакции: основная мышца при выражении такой эмоции, как печаль. Участвует также в выражении страха или гнева, совместно с «мышцей гордецов». Также демонстрирует состояние озабоченности.



*Рис. 9. Мышца, сморщивающая бровь*

### **«Мышца гордецов»**

Начинается от носовых костей и прикрепляется к коже между бровями (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), мышца гордецов). При сокращении образует поперечные складки надпереносья, изменяет конфигурацию бровей, внутренние уголки глаз опускаются, внешние поднимаются.

Эмоции: гнев, отвращение.

## **Мышцы, окружающие глазную щель**

### **Круговая мышца глаза**

Находится под кожей, покрывающей нижнее, верхнее веко и глазницу (см. рис. 6. Мышцы лица (вид спереди), круговая мышца глаза). В мышце различают три части: глазничную, области век и слезную. Все они начинаются от медиального края глазницы. Глазничная часть начинается от медиальной связки века, лобного отростка верхней челюсти, носового отростка лобной кости и следует вдоль верхнего и нижнего края глазницы, образуя мышечное кольцо.

Внутренние пучки мышцы в области латеральной связки века образуют боковой шов век. Часть области век является непосредственным продолжением предыдущей части. Она начинается от внутренней связки века, имеет две части, верхнюю и нижнюю, находится непосредственно под кожей век и прикрепляется к латеральной связке века.

Слезная часть начинается от слезной кости и делится на две части, охватывая спереди и сзади слезный мешок. Слезная часть расширяет слезный мешок, часть области век смыкает глазную щель, глазничная часть суживает глазную щель и разглаживает поперечные складки лба, оттягивает брови вниз.

## **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.