Мир, как и во все времена, одержим красотой. Внешний вид женщины говорит о многом: возрасте, эмоциональном состоянии, социальном положении. Особенно важно для окружающих, как выглядит лицо человека. Время невозможно остановить, и, рано или поздно, женщины замечают признаки возрастных изменений на своём лице. Для того чтобы предотвратить старение кожи и вернуть ей прежний вид, нам поможет **быстрая гимнастика шиацу для омоложения лица**.

Барышни выбирают разные методы омоложения: домашние маски, салонные процедуры. Но, в редких случаях, речь идёт о гимнастике для лица и самомассаже. Дело в том, что косметические салоны рекламируются известными людьми, информацию о них мы видим в печатной продукции, на билбордах, на экранах телевизоров. При том, в случаях с «уколами красоты», пилингами, лазерными коррекциями, делать самому ничего не нужно. Достаточно лишь оплатить сеанс и, лёжа на кушетке, наслаждаться бездельем, ожидая феноменальных результатов процедуры. А **самомассаж** и гимнастика для лица требуют прикладывания усилий и дисциплинированности, ведь, если упражнения выполнять не регулярно, эффекта ждать не стоит.

***Суть методики***

Японские женщины для ухода за собой изобрели специальную технику под названием шиацу. В других культурах тоже существуют подобные техники, некоторые энтузиасты совмещают эти методики, и получают прекрасных результат. В чём же заключается шиацу? В первую очередь это высокоэффективный точечный **массаж**. Японцы верят, что на теле есть особые **точки**, их ещё называют цубо, через линии, которые их соединяют, протекает жизненная энергия. На самом лице таких точек восемь, на теле - более семисот.

Сравним действие от введения в морщину ботекса и от воздействия на мышцы лица при помощи массажа. В том момент, когда ослабленный ботулотоксин внедряется под кожу на месте расположения морщины, блокируется работа мышцы, вследствие его визуально заметно разглаживание кожи. В случае с самомассажем, мы **надавливанием пальцами** активизируем нервное окончание, которое, в свою очередь, передаёт сигнал мышце, то приводит её в тонус. Если помыслить логически, страшно подумать, на какие жертвы приверженцы салонных процедур идут ради внешнего превосходства, не догадываясь о более щадящем и более эффективном методе омоложения.

***Преимущества.***

**Японская** методика заключается не только в том, чтобы разглаживать морщины, помимо этого, при помощи нее можно добиться следующих показателей:

1. Улучшение кровообращения
2. Предотвращение образования мимических морщин
3. Подтягивание тканей
4. Изменение внешнего вида кожных покровов

Преимущества техники заключаются не только во внешних изменениях. Существует ещё несколько больших плюсов применения методики:

* Экономное расходование времени в течение дня, **терапия** занимает всего от пяти до пятнадцати минут в день
* Отсутствие финансовых затрат, для того чтобы проверить методику на себе нужно лишь желание и свободные пальцы рук
* Улучшение работы организма в целом

***Техника выполнения***

Как же применить шиацу на себе? Во-первых, нужно научиться правильно надавливать на **точки**. Давить нужно уверенно, но не полностью втопив палец в кожу. Приготовьтесь к возможному возникновению болезненных ощущений.

Основные критерии проведения массажа:

* До того, как начать терапию следует очистить кожу от загрязнений
* Надавливание на одну точку не должно превышать десяти секунд, но не должно быть меньше 5 секунд.
* Процедуру лучше всего проводить при помощи указательного пальца
* Ощущения от надавливания не должны быть негативными, например, если ощущается резкая боль, следует немедленно прекратить процедуру
* В точках, на которых проводится **массаж**, должно ощущаться тепло, возможно слабое жжение
* После того, как окончена **терапия**, следует хорошо увлажнить кожу
* Процедуру следует повторять ежедневно в течение месяца

Ни в коем случае не массируйте повреждённую кожу!

Пример выполнения массажа можно увидеть в данном **видео**:

<https://www.youtube.com/watch?v=V7rN5dkZXHc>

Шиацу применяется не только для омоложения лица, но и **при гипертонии**, в таком случае массажные **точки** находятся на шее. Большой и указательный палец следует положить на шею так, чтобы каждый из них касался сонной артерии. Массировать нужно **точки** сверху вниз точно так же, как это делается при массаже лица.

***Гимнастика для лица***

**Массаж** – это не единственное средство для омоложения кожи в домашних условиях. Существует ещё специальная гимнастика для лица, некоторые называют еще лицевой аэробикой. Разработана она была косметологом по имени **Кэрол Маджио**. Смысл этих упражнений заключается в том, что мышцы разогреваются, подтягиваются, и, тем самым, улучшается внешний вид лица. Методика работает по тому же принципу, что и обычные физические упражнения.

Пример выполнения аэробики для лица можно посмотреть на следующем **видео**:

**https://www.youtube.com/watch?v=TmetGfcRvkQ&index=2&list=PLeW3ABD2llbv7JyNnbvFR\_BGSVITnJ0hM**