



Оглавление

Послойная матрица лица	9
Победа разума над морщинами	28
Лимфоузлы	39
Лицевой трансформер	41
Зарождение носогубных складок	50
Электромагнитное поле человека	59
«Песочные» часы организма	69
Матрица фигуры	72
Осанка	82
Ее величество шея	87
Гироскоп нашего мозга	92
Волновая матрица организма	98
Постуральная коррекция	122
Электрическая матрица тела	128
Биомеханическая матрица лица	137
Костно-мышечный трансформер лица	144
Электрическая матрица лица	149
Тест	150
Волновая матрица лица	154
Принцип оригами	158
Биомеханика лицевой части черепа	162
Черепной трансформер	169
Матрица мозговой части черепа	173
Игры пространства	185



Наталья Осминина

Мир лица и его тайны



Методика «Цветок лотоса»	188
Противопоказания	188
Эффект	190
Азбука выполнения приемов	190
Алгоритм методики	194
Центр лица	199
Периферия	205
Работа с орбитальной областью	208
Работа с нижней частью лица	211
Работа с мышечными паттернами	214
Работа с областью рта	218
Гимнастика для скул	219
Заключение	228



*Любой
неправильный путь
ведет в никуда
и рано или поздно
оканчивается
тупиком.*

Здравствуйте, милая барышня или дама!

Вот сейчас Вы открыли эту книгу и стоите перед дилеммой: купить ее или нет. Определиться просто: если Вам далеко за 20 и Вы до сих пор свято убеждены, что возраст лица определяется исключительно состоянием его кожи, то лучше закройте книгу сразу. Я не хочу выступать нарушителем Вашего спокойствия. Узнав истину, возможно, Вы устыдитесь степени своих былых заблуждений. А может быть, испытаете страх перед новым миром, который откроете для себя на страницах этой книги. Зачем мне рушить Ваши воздушные замки? Продолжайте благополучно жить в своих миражах.

Если же Вас уже начал точить червь сомнения в незыблемости традиционной косметологической концепции — эта книга для Вас.



Наталия Осминина

Мир лица и его тайны



Правда, тем, чей червячок сомнения еще пребывает в зачаточном состоянии, я рекомендую начать развенчание косметологических мифов с чего-нибудь попроще, например, с моей первой книги «Анатомия старения, или Мифы в косметологии». Но если Вы считаете себя женщиной nordически стойкой, способной раз и навсегда распрощаться с собственными иллюзиями — сразу берите быка за рога и приступайте к осмыслению фактов, тщательно скрываемых от Вас косметологическими корпорациями.

Начнем.



Послойная матрица лица

Представьте себе жесткую болванку, наполненную мягким содержимым. Причем и сама болванка вовсе не такая уж жесткая. Мало того, что она сохраняет пластичные свойства, она еще и представляет собой некий подвижный трансформер. Вот это и есть наш череп. Сверху его костные структуры покрыты мышцами, которые в свою очередь обтянуты кожей. Такова послойная матрица нашего лица, а вернее всей головы, ведь лицо является неотъемлемой ее частью.

Если представить эту конструкцию, сразу становится понятно, что наш характерный вид, наши индивидуальные черты лица и в старости, и в молодости определяются не кожей. Они зависят от формы черепа и конфигурации мышц, от мес-



Наталья Осминина

Мир лица и его тайны



та их крепления к костям и мест «спаек» с кожей, толщины подкожно-жировой клетчатки и т. д., в общем, от всего того, что представляет собой каркас, на который последним слоем и натянута сама кожа.

И, тем не менее, на роль главного виновника происходящих с возрастом метаморфоз «стрелочником» была назначена кожа. Чему тут удивляться? Виноватых находят всегда. Хотя рыба, как известно, гниет с головы. И наше старение, хоть и проявляется с периферии, но первопричины его находятся в центре.

И игнорировать все то, что обтягивает кожа, фокусируя внимание только на ней, это значит подменять причину следствием. Состояние кожи есть лишь ее реакция на внутренние и внешние раздражители. При этом влияние последних не является ни для кого тайной за семью печатями. Воздействие внешней среды, ультрафиолетовый фактор, условия жизни, вредные привычки... обо всем этом написано немало. И те, кто интересуются сохранением молодости своего лица, должны знать этот перечень, как «Отче наш». Поэтому мы не будем на нем останавливаться.

В этой книге мы будем говорить о вещах, менее известных широкой публике. И начнем мы с самой «болванки» под названием череп. Ведь именно его форма определяет черты нашего лица. Как бы маляры ни красили дом, ни украшали его виньетками, вид дома все же определяется его основной конструкцией, а не покраской и последующим «украшательством». Поэтому когда мы говорим о старении лица, мы можем провести ту же аналогию.

И вот тут выясняется самое интересное.

Вопреки представлениям классической медицины, коллагеновые швы, соединяющие кости черепа, сохраняют (вернее, должны сохранять) подвижность у здорового человека всю



жизнь, а не затвердевают, как бетон, в течение нескольких лет после рождения ребенка.

Это было доказано еще сто лет назад. Крылатую фразу, приписываемую Галилею: «А все-таки она вертится!» — можно вполне перенести и на кости черепа: «А все-таки они движутся!». И в этом нет ничего удивительного.

Надеюсь, все слышали о том, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, в которой каждую секунду происходит самосборка. Точно так же как и растения, которые растут не по воле человека, а согласно заложенной в них программе.

Организм сам решает, как ему трансформироваться, чтобы принять максимально комфортную для хозяина форму с учетом всех повреждений, причиняемых ему «хозяином» в течение жизни. И кости черепа в этой биомеханической системе не могут быть исключением.

Только представьте себе, что было бы с нашей головой, если бы в ней застыли (как считает классическая медицина) все черепные швы.

Всем знакомый момент сжатия от злости и гнева челюстей. Многие прочувствовали это на себе. А ведь этот спазм напрямую связан с черепными подвижками!

Инстинктивный спазм челюстей в минуты стресса и опасностей — это древний рефлекс нашего организма. Вспомните злобный оскал у животных, когда они готовятся к нападению или защите. В отличие от наших человеческих стрессов (носящих хронический, долгоиграющий, затяжной характер), резкий выброс адреналина во время кратковременного стресса приводил к мобилизации всего организма — усиленному кровоснабжению жевательных мышц, губ, щек, зубов, готовящихся к работе по пережевыванию пищи. Удовольствие от поедания пойманной жертвы в результате выделения опиатоподобных



Наталья Осминина

Мир лица и его тайны



гормонов — эндорфинов (гормонов радости) полностью нивелировало этот стресс, приводя к снятию спазма с челюстей.

Стресс в таком виде — это норма, не влекущая за собой негативных последствий.

А вот то, что мы преодолеваем житейские трудности, как говорится, мужественно «стиснув зубы», приводит уже к хроническому спазму челюстей, в котором надежно, как в сейфе, запечатываются такие непогашенные эмоции, как скрытый гнев, агрессия, недовольство.

Хроническое сжатие жевательных мышц приводит ко множеству негативных последствий и для здоровья: пережимаются сосуды, питающие кожу лица, ветви тройничного нерва, передавливаются выводные протоки слюнных желез. Избыточное давление при смыкании челюстей ведет к более быстрому стиранию зубов, ухудшает их состояние и питание, провоцирует стирание эмали, нарушение прикуса, пародонтозы и т. д.

Подобный спазм жевательных мышц, происходящий перманентно в течение жизни, должен был бы достаточно быстро привести либо к полному стиранию зубов, либо даже к их поломке. Этого не происходит только благодаря тому, что кости черепа подвижны между собой. И прежде чем напряжение жевательных мышц привело бы к таким катастрофическим последствиям, нивелируя это состояние спазма, начинаются подвижки других костей черепа. Поэтому, с одной стороны, их движение помогает нам избежать поломок, с другой — со временем приводит к накоплению в черепной структуре различных костных деформаций.

При этом черепные кости не просто «подстраиваются», но и участвуют в регулировании главного движения тела, микроскопического, но от этого не менее, а более важного для организма, — краниосакрального ритма, который остеопаты назвали «первичным дыханием тела».



Долгое время европейские врачи считали, что швы окостеневают в раннем возрасте, превращая череп в единую жесткую конструкцию. Но оказалось, что стыки между швами, состоящие из волокон коллагена и эластина, на всю жизнь сохраняют свою растяжимость и упругость. Это позволяет черепу здорового человека «дышать», расширяясь и сужаясь на 2–4 мм каждые 8–12 секунд. Обнаружил этот процесс в начале XX века американец Уильям Гарнер Сатерленд. Он и назвал этот ритм краниосакральным, что в переводе с латыни значит «черепно-крестцовый». И все потому, что он идет от затылочной кости по позвоночнику до крестца. Для обеспечения нашего здоровья все наши органы и кости должны двигаться в правильных ритме, амплитуде и направлении движения. И движения каждого из них (как в продольном, так и поперечном направлении) должны вступать в резонанс с единым краниосакральным ритмом. Если нарушен этот ритм, то возникают сбои в их работе.

Надо сказать, что Сатерленд не был первооткрывателем этого процесса. Еще Гиппократ в своей работе «О повреждении головы», которая датируется 400 годом до нашей эры, описывая строение черепа и черепных швов, утверждал, что они не спаяны друг с другом, а соединены подвижно. Но Сатерленд пошел дальше — он придумал приемы, позволяющие определять и настраивать этот ритм. Опытный специалист, прощупывая его, считывает информацию (рис. 1) как хороший диагност-китаец — с пульса. Ведь ритм может сказать очень многое о состоянии пациента: у здорового человека он составляет 6–10 циклов в минуту, а у тяжелых больных это число снижается до 2–3 или увеличивается до 20.

Восстановление ритма ведет к заметному улучшению состояния здоровья, в первую очередь психоэмоционального.

Кроме того, улучшается сон, зрение, проходят головные боли, мигрени, боли в спине, сколиозы компенсаторного

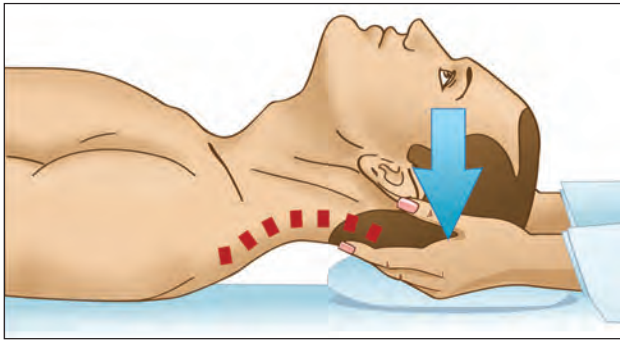


Рис. 1. Проведение краниосакральной терапии

характера, некоторые виды аллергий, нормализуется давление (в том числе и внутриглазное, внутричерепное) и многое другое.

Общая релаксация расслабляет и мышцы лица, способствуя снятию с них спазмов, и потому благотворно влияет на его молодость. Поэтому на Западе многие эстетисты (по-нашему, косметологи) изучают основы краниосакральной терапии и используют их в своей практике.

Надеюсь, читатель уже узнал для себя нечто новое? А сколько открытий еще ждет его впереди!

Теперь тем, кто уже вооружен начальными знаниями, предлагаю посмотреть на лицо с точки зрения **биомеханической конструкции** черепа — его подвижных костей. По аналогии с конструированием дома все знают, что одни дома стоят десятилетиями, веками, другие разваливаются еще до сдачи в эксплуатацию. Ясно и без специального образования, что дело тут не в старении материалов, а в ошибках проектировщиков или строителей. Применительно к нашему лицу можно предположить, что при правильно поставленных костях черепа и правильном краниосакральном ритме старение организма (и



Послойная матрица лица

старение лица, в частности) будет идти намного медленнее привычных для нас стандартов. И черты нашего лица не будут так изменяться с возрастом.

К сожалению, оказалось, что черепные подвижки, спровоцированные родовыми травмами, — это типичное явление, свойственное практически 90% людей. Неправильная постановка костей черепа, заложенная пренатально (в утробе матери) или во время родов, с возрастом возрастает. Точно так же как обычный дом начинает перекашиваться, следуя за конструктивными ошибками.

Признав сей факт, перейдем к следующему слою — мышечному. Чтобы понять, как работает биомеханика нашего лица (да и всего организма), представьте игрушку, называемую тенсегрити (рис. 2), нечто подобное трансформеру, приложении нагрузки к которому можно превратить правильный многоугольник в расплющенный блинчик или другую негармоничную конфигурацию.

Все это возможно потому, что многогранник состоит не только из жестких ребер, но и из мягких эластичных соединений, что делает «игрушку» подвижной. Томас Майерс в своих «Анатомических поездках» экстраполировал тенсегрити на биомеханику человека, представив кости жесткими структурами, а мышцы — мягкими.

При приложении нагрузки упругая конструкция меняет свою форму и деформируется. При восстановлении баланса она снова воспроизводит свою форму.

В общем-то, по реакции этой игрушки можно понять, как перетягиваются мышцы нашего тела и



Рис. 2. Трансформер тенсегрити



лица под действием внешних и внутренних факторов: физических травм, болезней, сил гравитации, атмосферного давления, температурных колебаний и т. д.

Если быть абсолютно точными, то, вообще-то, надо говорить не о мышцах, а о миофасциях — поверхностных оболочках, внутри которых и находится множество волокон мышц. Чтобы эти мышцы выполняли свои задачи, нервная система должна поддерживать их физиологический тонус. Именно тонус мышечных волокон и обеспечивает молодость лица — так называемый «лифтинг лица».

Каждое из мышечных волокон в течение жизни постепенно теряет свой тонус. Поэтому в общем «чулочке» всегда лежат мышцы разного тонуса — и в гипотонусе, и в гипертонусе, который появляется из-за того, что здоровые волокна вынуждены принимать на себя функцию ослабевших (находящихся в гипотонусе). При этом сама оболочка будет иметь суммарный доминирующий тонус всех лежащих в нем мышц.

Что такое фасции, вы сами прекрасно знаете. Думаю, вы неоднократно боролись с жесткими белыми пленками при разделке мяса. В эти «чулки»-пленки обернуты не только мышцы, но и кости, и вообще все наши сосуды и органы. Именно благодаря фасциям весь организм соединен в единую систему. И мозг, как кукловод, дергает нас за эти веревочки, подтягивая или расслабляя нужные места. Таким образом организм и осуществляет собственное регулирование.

Обеспечивает эту функцию специфическая особенность фасций: в отличие от мышцы, фасция пластична, но не очень эластична, то есть не возвращается быстро обратно при попытках ее растяжения. Поэтому тело позволяет лепить себя, как пластилин. Ведь кости тоже сохраняют пластичность. Особенно пока они молоды. В этом смысле их можно сравнить с молодой и старой веточкой: молодая кость при переломах



перекручивается на изломе, подобно молодой веточке, в отличие от старых костей, ломающихся ровно, как сухая ветка. И все потому, что в молодых костях много коллагеновых веществ, насыщающих их «соками».

Конструкция тенсегрити очень наглядно демонстрирует возможности подобного миофасциального баланса.

Когда с возрастом энергии организма не хватает на поддержку этого баланса, наше лицо начинает складываться (как та же система тенсегрити), меняя свои черты и форму.

К тому же кости черепа подвержены всем известному процессу остеопороза. Объем черепа с возрастом уменьшается, как и вес всего костного скелета. Поэтому кожи, когда-то плотно облегающей молодой объем черепа, становится больше, и она начинает закладываться в складки.

Эксперимент, проведенный американским специалистом по старению Дэвидом Каном, показал, что к появлению общей «обвислости» лица причастны изменения в лицевых костях человека.

Он установил, что по мере старения человека кости лицевой части черепа теряют объем и уменьшаются в размере. Изучив трехмерные снимки лиц 30 мужчин и 30 женщин, которые представляли три возрастные категории — 25–44 года, 45–64 года и старше 65, он обнаружил значительные потери объема черепа, особенно в центре лица и вокруг носа.

Представив результаты своего исследования на конференции по пластической хирургии в Америке, Кан заявил: «Когда мы думаем о старении, то обычно считаем, что кожа становится дряблой и увеличивается количество жира. Обычно мы просто все это оттягиваем назад и вырезаем немного кожи, чтобы натянуть ее получше. Мысль о резорбции (рассасывании) костей нам и в голову не приходит».



Еще одно исследование было проведено американскими врачами на основании 120 компьютерных томограмм лиц людей разного возраста. Для исследования было отобрано по 20 снимков мужчин и женщин из трех возрастных групп: от 20 до 36 лет, от 41 до 64 лет и старше 64 лет. Как пояснил руководитель службы пластической и реконструктивной хирургии в университетской клинике Говард Лэнгстайн (Howard Langstein), «резорбция костной массы приводит к потере былой четкости овала и к провисанию мягких тканей. Внешне это проявляется в том, что нижняя часть лица приобретает более мягкие овальные очертания, снижается тонус кожи щек, подбородка и шеи, в результате чего очертания лица приобретают характерный возрастной вид». Далее Г. Лэнгстайн заявил: «Хотя врачи всегда знали, что кости со временем меняются, но как это проявляется с возрастом — не оценили».

Так что ученые только сейчас начинают понимать долю участия костной части лица в его старении. А ведь мышечная система, лежащая вторым слоем на костной, тоже не вечна. Ее тонус (объем и сила) определяется здоровьем нервов, их иннервирующих, а питание мышц зависит от состояния капиллярно-сосудистой системы.

К каждому из сотен и тысяч мышечных волокон, лежащих в одном мышечном «чулочке», подходят нервные волокна, которые их иннервируют (в медицинской терминологии).

Как только по нерву перестает проходить импульс, мышечное волокно атрофируется. В итоге в каждом мышечном пучке могут встречаться различные волокна — работающие и неработающие, в гипо- или в гипертонусе. Что не мешает мышце в подавляющем большинстве случаев выполнять свою ключевую функцию. Основные мышцы головы и лица иннервируются напрямую от черепно-мозговых нервов, тогда как в иннервации мышц нижней части лица первую скрипку играет шейный



Послойная матрица лица

отдел позвоночника. Поэтому в сохранении молодости лица так важна роль его статики. Именно генетическим состоянием нервной системы, неравномерным угасанием определенных нервных импульсов объясняются наши «слабые звенья». Замечено, что лицевая структура «тенсегрита» перекашивается у всех по-своему: у кого-то в сторону сужения орбит глаз, у других — опускания бровей, у кого-то уменьшается пухлость губ, и у большинства обвисает овал.

Питание же и мышцы и кожа лица получают, естественно, от брюшной полости. «Естественно» — потому что многие, вероятно, пребывают в иллюзиях, что кожа питается наносимыми на лицо кремами. Не хочется разочаровывать, но, увы, это не так. Кремы не в состоянии проникнуть сквозь кислотную мантию кожи, защищающую организм от проникновения инородных, а значит, вредных с его точки зрения, веществ. И все потому, что на страже интересов организма стоит защитная функция кожи, которая предполагает высочайшую степень ее обороны от проникновения в организм различных болезнетворных вирусов и микробов. А так как большинство косметических кремов делаются на основе нефтехимии, то ее слишком большой молекулярный вес априори не в состоянии протиснуться через поверхностный роговой слой.

При этом кожа защищает себя сразу с двух сторон — и физически (малым размером своих пор), и химически (в виде «кислотной мантии» кожи с кислотностью pH 5,5). Поэтому то питание, которое мы пытаемся дать коже через кремы, чаще всего лежит на ней чисто декоративным слоем, в довесок ко всему еще и перекрывая ее дыхание. К таковым, кроме нефтехимических (вазелина (*Petrolatum*), технического масла (*Mineral oil*), солидолового (*Solyd oil*) и парафинового масла (*Parafin oil* и *Parafinium liquidum*), можно отнести и натуральные ингре-



Наталья Осминина

Мир лица и его тайны



диенты, к примеру коллаген животного происхождения или тяжелые натуральные масла.

В любом случае реальное питание поставляется к лицу точно по той же схеме, по которой питается весь организм. Именно то, что вы съели, будет синтезировано в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), чтобы разнести необходимые питательные коктейли к каждой области организма с учетом его специфики. Не думаете же вы и вправду, что Природа специально создала для лица какой-то другой, косметологический канал питания?

И если вы уже поняли, что кремами накормить кожу не удастся, и прямиком побежали на мезотерапию, дабы подкормить лицо «витаминными укольчиками», то вынуждена вас разочаровать: обмануть Природу еще никому не удавалось.

Питание к лицу поставляется изнутри через капилляры. Если оно не доходит, значит ваши капилляры уже стали плохо работать. И ваша задача — помочь восстановить их. Иначе, не желая протягивать организму руку помощи, вы подставите себе ножку: как только вы прекратите колоться, вы увидите, насколько ухудшилась ваша кожа. Но вы же сами выбрали этот путь — «сели на иглу», пусть и на косметическую, разницы в последствиях нет никакой.

«Дармовой сыр бывает только в мышеловке», и все потому, что работает аксиома: неработающий орган быстро атрофируется.

Без восстановления капиллярной сети кожа сможет приобрести здоровый окрас и тонус лишь временно, причем всегда за счет своих ресурсов. А это значит — активно готовя базу для своего (и вашего) будущего старения. И оказавшись в этом будущем (а вы в нем наверняка окажетесь), вы будете вынуждены «омолаживать» лицо снова и снова и каждый раз с большими затратами.

Поэтому в насущном вопросе «логистики трубопроводных магистралей» сразу встает вопрос здоровья ЖКТ и позвоноч-



ника. Потому что именно его статика отвечает за благополучную доставку «питательного груза» против сил гравитации от живота до уровня головы.

Видите, как много входящих в том уравнении, которое ежедневно решает организм в попытке поддерживать молодость вашего лица! А вы все мечтаете о молодильных кремах! Видимо, вы лучше, чем ваш организм, осведомлены об их неоспоримой пользе. И в отличие от него надеетесь, что кремы способны оздоровить ваш ЖКТ, выправить позвоночник, вернуть форму черепу, восстановить нервы, сосуды, капиллярную сеть, придать тонус мышцам?

Кстати, о мышцах. Именно они способствуют появлению складок и морщин, а не растянувшаяся кожа.

Не удивлюсь, если вы об этом уже слышаны. Частенько в статьях, посвященных гимнастике для лица, можно прочесть такие опусы: «Когда с возрастом атрофируются мышцы лба — на нем появляются морщины. Когда мышцы рта атрофируются, вокруг губ образуются морщины. Когда атрофируются круговые мышцы глаза, вокруг глаз образуются морщинки». Наверное, читали эту глупость?

На самом деле все морщины образуются именно из-за повышенного тонуса мышц, а не из-за их атрофии.

Любители медицинских доказательств могут обратиться к следующему фрагменту:

«С возрастом снижается мышечная масса и растяжимость мышц во всем организме. Анализ МРТ-изображений мышц пациентов различного возраста показал, что с возрастом мышцы лица укорачиваются, поскольку находятся в состоянии спазма. Согласно теории Le Louiagan спазм лицевых мышц приводит к тому, что жировая ткань, в норме расположенная глубоко межфасциально, начинает пролабировать, перемещаясь суперфасциально, что усугубляется постоянны-



ми контракциями лица в течение всей жизни» [Le Louarn C, Buthiau D, Buis J. Structural aging: the facial recurve concept.// Aesthetic Plast Surg. 2007 May-Jun;31(3):213-8.].

Ну а тем, кому достаточно логики, поможет расставить все точки над *i* реклама инъекций ботулина. От фактов не уйдешь: как только мышца от инъекции ботокса расслабляется — морщины тут же, хоть и временно, но проходят.

Но ботулин это все-таки яд нейропаралитического действия. А ведь точно так же, но без вредных последствий, можно легко расслабить мышцу ручными приемами. Для этого я и создала свои техники. Чтобы понять, как они работают, снова обратимся к простым бытовым примерам.

Для начала узнаем о специфике крепления мышц. Это очень важный аспект.

Мимические мышцы лица крепятся одним концом к кости, а другим — к коже лица (или к другим мышцам). Такое строение приводит к тому, что при деформации и усыхании мышечного корсета лица ставшая лишней кожа, уже исчерпав все свои возможности к стягиванию, не может далее сжиматься вслед за спазмированной мышцей и неминуемо опадет складкой.

И потому причиной большинства крупных складок и обвислостей на лице является именно деформация бывшего мышечного корсета под кожей, а не растяжение самой кожи. Она, наоборот, стараясь верой и правдой услужить своему хозяину, ужимается всю свою жизнь.

Чтобы лучше понять этот процесс, представим себе кожу лица, облегающую наши мышцы в виде лицевой стороны пиджака, а мышцы — в виде его подкладки (рис. 3, А). Бывает, что при неумелой чистке подкладка в пиджаке сжимается, скукоживается — в этом случае материал пиджака обвисает или идет пузырями. Тот же процесс формирует и складки на лице, в первую очередь носогубные. Повышенный тонус мыш-

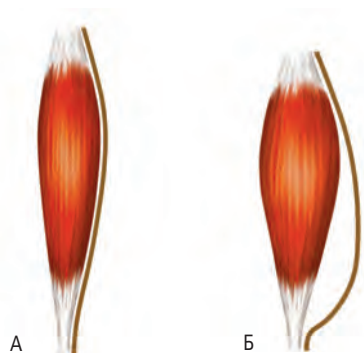


Рис. 3. Тонус мышцы. А — нормальный тонус, Б — гипертонус

цы начинает укорачивать ее по длине и подтягивать изнутри за собой кожу к месту ее крепления к кости. Таким образом формируется складка (рис. 3, Б).

А так как человек — существо прямоходящее, то под действием силы тяготения складка обвисает, превращаясь в обвислости нижней части лица. Или «идет пузырями», что свойственно гипертонусным носогубкам, обосновавшимся в средней части лица.

Представить их можно на примере мясной сардельки, которую вы старательно набиваете фаршем по всей длине, стараясь это делать равномерно. Решив укоротить колбаску, вы отрезали от нее треть кишки. Что будет с формой колбаски? Она, естественно, сразу станет много толще. Тот же процесс происходит и с мышцами лица: их фасции укорачиваются, а мышечное содержимое утолщается. Поэтому гипертонусные места всегда возвышаются на лице горкой. Это и есть истинная, и вполне банальная, причина появления на лице складок.

Внутри такой «колбаски» мышцы могут расслабленно «валиться», как в мешке. Но это не говорит о том, что приемы мимических гимнастик смогут подобраться к ним: пока не снят



Наталья Осминина

Мир лица и его тайны



блок с самой фасции — это невозможно. Точности ради хочу пояснить, что с точки зрения классической медицины фасции есть у всех скелетных мышц, костей и сосудов, а вот у мимических мышц их якобы нет. Увы, это не так — все у них есть, и фасции тоже. Потому что все существующее на нашей планете развивается по одним физическим законам, а они требуют, чтобы на границе соприкосновения с другой средой субстанция имела более плотную упаковку, чем внутри. Таковы основополагающие законы Природы, которые нарушаться не могут. А «основополагающие» они потому, что тиражируются и в квантовый мир, и в астрофизику. По-научному говоря: все фрактально, то есть обладает свойством самоподобия. Но не будем касаться высоких материй. Для тех, кто стремится в них окунуться, существует моя книга «Квантовая биомеханика, или Тайны Зазеркалья». В ней я подробно объяснила все процессы, и те, кто жаждет более весомых доказательств и удивительных открытий, могут обратиться к ее прочтению.

А мы пока снова «опустимся» до простых вещей, которые можно потрогать — до нашей кожи.

Понятно, что обвинять бедную кожу во всех метаморфозах старения лица — верх несправедливости. В попытке сохранить свой тонус она старается изо всех сил, сопротивляясь силе тяжести, насколько хватает ей данного природой эластина. Но бой неравен, и остатки лишней кожи, не способные сжаться вслед за мышцей, обвисают складочками в виде «брылей», «собачек» и прочих «безобразий».

Надеюсь, после моего образного объяснения всем стало понятно, что виновником складок выступает не кожа, а повышенный тонус конкретных мышц. Кожа же, как ни парадоксально это звучит, с годами теряет свою эластичность гораздо меньше, чем ей приписывают косметологи. Она сохраняет ее практически всю жизнь, но в скрытой от нашего взора форме.



Послойная матрица лица

Как это происходит и почему мы этого не видим, можно продемонстрировать на простом наглядном примере.

Представим себе плакат, транспарант, который несут на демонстрациях — полотно, прибитое к двум палкам. Пока двое «плакатоносцев» растягивают его в стороны — полотно натянуто. Но стоит им сблизиться — оно провисает. Сколько бы вы ни мочили его, ни разглаживали или ни мазали самым лучшим и дорогим кремом, оно не ужмется до полной натянутости. Но стоит только «плакатоносцам» разойтись — и транспарант натянется. А ведь то же самое происходит и с нашей кожей, провисшей над «скукоженной» мышцей — частью единого фасциального полотнища организма. Устав от безнадежных попыток восстановить ее эластичность различными кремами и инъекциями, мы вынуждены отрезать «лишнее», подписываясь на круговую подтяжку. А ведь требуется всего лишь расслабить мышечный блок, позволив мышечным концам «разойтись в стороны». И по аналогии с транспарантным полотном «полотно» кожи сразу обретет эластичность и тургор.

Сейчас мы говорили о мимических мышцах, которые крепятся к кости одним своим концом. Но на лице есть еще и группа жевательных мышц. По своему креплению они аналогичны скелетным — крепятся к черепным костям двумя концами.

И разница эта определяется предназначением мышц. Посмотрим с этой точки зрения на природу скелетных и мимических мышц.

Для чего предназначены мышцы тела? В первую очередь для выполнения основного закона Природы, обеспечивающего выживание своего хозяина. Если мышцы его тела будут слабыми, то он не догонит добычу и, оставшись без обеда и ужина, скоро умрет с голоду. Или, наоборот, не сумев убежать от врагов или защититься, сам станет их добычей и пищей. Соответственно своему предназначению, скелетные мышцы крепятся обоими концами к кости.

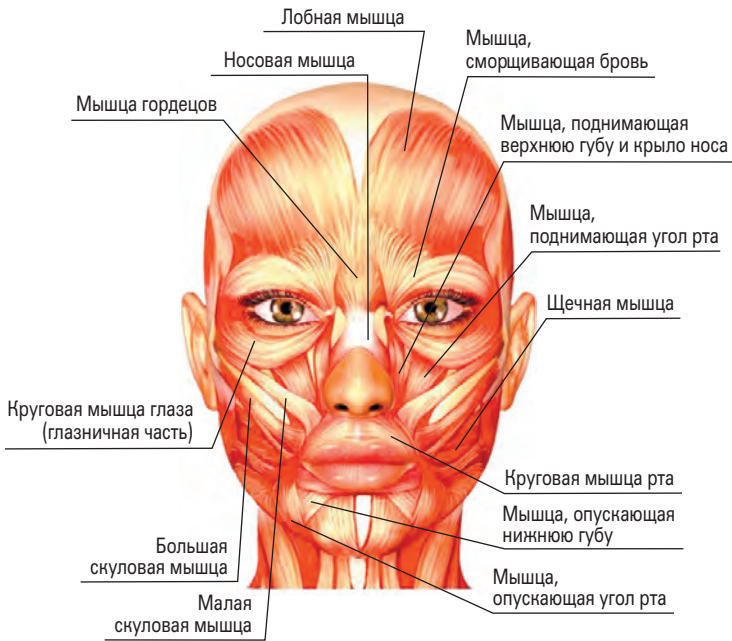


Рис. 4. Мышцы лица

Из «лицевых» мышц такое крепление свойственно только четырем мышцам из нескольких десятков — жевательной, крыловидным и височной. Они относятся к группе жевательных и вместе со скелетными тоже выполняют главную жизнеобеспечивающую функцию — ведь чтобы организм мог жить, пойманную дичь надо еще и пережевать. То есть их сходство определяется активным участием в выполнении основного закона Природы.

С помощью этой жевательной группы мышц нижняя челюсть крепится к верхней, обеспечивая работу височно-челюстного сустава.

Остальные мышцы лица — «мимические» (рис. 4).



Послойная матрица лица

По разным источникам на таком небольшом участке, как голова и шея, находится более 70 таких мышц!

И большинство из них активно участвует в работе. К примеру, чтобы улыбнуться, надо задействовать 40 мышц лица, а поцелуй приводит в движение от 29 до 34 мышц лица.

Но это вовсе не говорит о том, что мимические мышцы лица Природа придумала лишь для поцелуев и улыбок.

Оказалось, что такое количество мышц необходимо человеку для улучшения кровоснабжения мозга. Ведь замечено, что органы, лишённые своей мускулатуры, улучшают свое кровообращение за счет работы близлежащих к ним мышц. В том числе и мимических, и жевательных, которые тоже активно участвуют в нашей психоэмоциональной жизни.

Движения мимических мышц вкупе с жевательными усиливают деятельность мозга, что по замыслу Природы должно качественно обогащать нашу жизнь, «растительное» существование которой обеспечивается скелетными и жевательными мышцами. Ведь человек живет, словно поделенный надвое, разрываясь между первичными запросами тела и высшей психической деятельностью. И в этом симбиозе двух противоположных структур и кроется талант сохранения баланса, а значит, и обретения счастливой жизни.