

# АНТИГРАВИТАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ



1 Упражнение номер один актерской школы Голливуда. Учитесь удивляться, улыбаясь.



2 Тянемся всем лицом к солнцу (устраем-ся вперед вверх, вправо вверх, влево вверх). Положение головы чуть выше уровня глаз. Упражнения помогут устранить глубокие морщины и складки на всем лице. Применяем технику работы мышц на сопротивление.



3 Базовые упражнения для вытяжения всего позвоночника и укрепления всех мышц-стабилизаторов. Упражнения помогают при сутулости, когда голова «лежит на груди».



4 Умейте расслабляться.

ФОТО: НАТАША ПОЛОВА



5 Упражнения на вытяжение и укрепление мышц, участвующих в формировании молодого овала лица и красивой шеи без складок.



6 Упражнения для укрепления подбородка.



7 Упражнения на укрепление кольцевой мышцы рта (против опускания уголков губ).



8 Устраняем вертикальные складки на лбу («морщины забот»).



9 Устраняем горизонтальные складки на лбу («морщины гордеца»).



10 Упражнение против опускания уголков глаз и губ.



11 Упражнения для укрепления кольцевых мышц глаз.



12 упражнение на укрепление опорных структур всего лица и шеи.