



**"Диагностика у зеркала: за 1  
минуту узнайте, с чем работать в  
первую очередь"**

# Почему это важно

## Типичная ошибка

Очень часто человек начинает хаотично работать с лицом:

- делает массаж
- повторяет упражнения
- покупает роллеры и гуаша

Но не понимает главного: **с какой зоны вообще нужно начинать.**

## Что даёт этот тест

Этот мини-тест поможет быстро понять, где у вас сейчас основное напряжение, отёк или слабость тканей.

Вам понадобится только **зеркало и ваши руки.**



Время: 1 минута



# Тест №1

## Уголки рта: гипотонус или спазм?

Посмотрите в зеркало. Попробуйте слегка приподнять уголки рта без напряжения.

⚠ Если движение даётся **тяжело**: уголок как будто «не хочет» двигаться или лицо ощущается плотным

📌 Скорее всего, есть **мышечный спазм** и хроническое напряжение нижней трети лица.

### На что обратить внимание:

- жевательные мышцы
- челюсть
- шею
- привычку сжимать зубы

✔ Если уголок легко поднимается, но ткани «провисают»:

📌 Скорее всего, преобладает **гипотонус** и снижение поддержки тканей.

### На что обратить внимание:

- осанку
- общую мышечную активность
- регулярность работы с лицом

# Тест №2

## Кожа под глазами: отёк или истощение?

Очень мягко нажмите двумя пальцами под глазом и слегка сместите кожу.

### **Ткани плотные, тяжёлые, есть ощущение «воды»**

✦ Скорее всего, это **отёчность и застой жидкости**.

На что обратить внимание:

- шею
- лимфоток
- напряжение в воротниковой зоне
- сон и стресс

### **Кожа тонкая, сухая и легко собирается**

✦ Скорее всего, **ткани истощены и обезвожены**.

На что обратить внимание:

- восстановление
- сон
- агрессивные техники
- чрезмерное растяжение кожи





## Тест №3

### Жевательные мышцы: есть ли гипертонус?

Поставьте пальцы на область возле угла челюсти и мягко прощупайте мышцы.

- ✘ Если зона **болезненная или очень плотная** — это гипертонус жевательных мышц.

Именно он часто:

- утяжеляет нижнюю треть лица
- усиливает носогубные складки
- создаёт ощущение «тяжёлого» лица
- провоцирует отёки

На что обратить внимание:

- расслабление челюсти
- работу с шеей
- вечернее снятие напряжения

# Главное

Лицо редко нуждается «во всём сразу».

Обычно есть **одна ключевая зона**, с которой и нужно начинать работу.

Когда вы понимаете своё лицо — вы перестаёте действовать хаотично.



# Что дальше?

Это только диагностика. А на вебинаре **28 мая** я подробно разберу всё, что нужно для стабильного результата.

- 📄 📌 Зарегистрируйтесь по ссылке — и не пропустите эфир, а также получите: **Чек-лист: «5 секретных техник скульптурного массажа для лифтинг-эффекта за 10 минут дома»** 📌