

A person is sleeping peacefully in a bed, covered with a white blanket. The room is dimly lit, with several lit candles providing a warm, ambient glow. One candle is on a bedside table in the foreground, and a row of many candles is on a shelf or ledge in the background. The overall atmosphere is calm and cozy.

Чек-лист

**«Снятие мышечного спазма с
лица перед сном»**

Почему это важно



Очень часто лицо выглядит уставшим и отёчным не потому, что «возраст», а потому что оно весь день находилось в напряжении.

Сжатая челюсть

Поднятые плечи

Напряжённая шея

Нахмуренный лоб

  Поэтому перед сном важно не только умыться, но и мягко «отпустить» лицо.

Время и условия

5–7

минут

Когда выполнять

Перед сном — в момент, когда вы уже готовитесь ко сну и хотите расслабиться

На какую кожу

Делать можно на чистую кожу или с кремом — как вам удобнее и приятнее

Вечерний ритуал расслабления

Пять простых шагов, которые помогут вашему лицу по-настоящему отдохнуть за ночь



1. Освободите шею

Положите ладони по бокам шеи и мягко проведите сверху вниз — от ушей к ключицам.

Повторения

10–15 раз медленными плавными движениями

Эффект

Помогает снять напряжение и подготовить отток жидкости от лица

Направление движения

Сверху вниз — от ушей к ключицам. Именно это направление активирует лимфатический отток и снимает застой.

2. Расслабьте жевательные мышцы

Найдите область возле угла челюсти — там, где часто чувствуется плотность и напряжение. Мягко круговыми движениями проработайте эту зону.



Время

30–40 секунд с каждой стороны



👉 Особенно важно тем, кто сжимает челюсть в течение дня — это одна из самых перегруженных зон лица.





3. Уберите напряжение со лба

Техника выполнения

Положите ладони на лоб и медленно проведите к вискам. Движение плавное, без растяжения кожи.

→ Повторите 10–15 раз



- 📌 👉 Лоб часто удерживает стресс даже тогда, когда вы этого не замечаете — особенно после долгого дня за экраном.

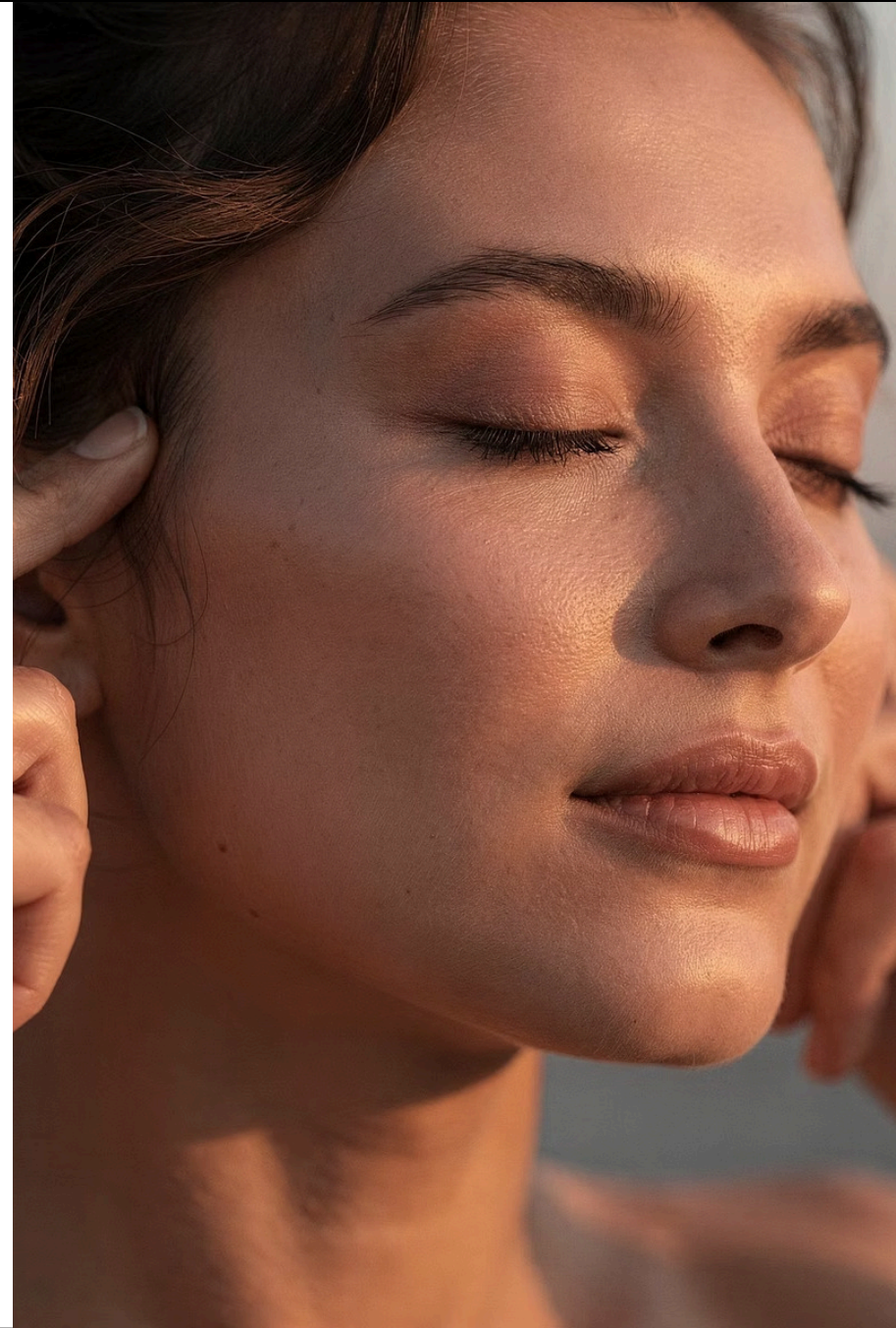
4. Зона под ушами

Мягко проработайте область под ушами круговыми движениями.

 **Количество**

10 кругов

  Это одна из ключевых зон напряжения и застоя — проработка здесь даёт быстрый видимый эффект.



5. Финальное расслабление

01

Глубокий вдох

Сделайте медленный глубокий вдох через нос — наполните лёгкие полностью

02

Длинный выдох

Медленный спокойный выдох через рот — отпустите всё напряжение

03

Опустите плечи

Расслабьте язык и челюсть — позвольте им просто упасть вниз

04

Побудьте так

Посидите в этом состоянии 20–30 секунд, ни о чём не думая

✔️ 👉 Лицо очень связано с общим состоянием нервной системы — этот шаг завершает ритуал и закрепляет расслабление.

Важно помнить

Три главных правила



Не давите сильно

Лёгкое касание эффективнее
грубого давления



Не растягивайте кожу

Движения скользящие, а не
тянущие



Медленно и мягко

Скорость — враг
расслабления

Это не «атака» на лицо. Это сигнал телу: **«можно расслабиться»**

Что вы заметите

После регулярного выполнения вечернего ритуала вы почувствуете реальные изменения уже в первые дни:



**Лицо выглядит спокойнее
утром**



**Уменьшается ощущение
тяжести**



Челюсть становится мягче



**Взгляд становится более
открытым**



**Снижается утренняя
отёчность**

Важно понять

Если вы чувствуете, что лицо застыло, а челюсть постоянно сжата — этот вечерний ритуал действительно поможет.

А на вебинаре я покажу, как встроить **7-минутную практику в утро**, чтобы убрать отёки и правильно «разбудить» лицо.

✔ Жмите на ссылку, чтобы зарегистрироваться 