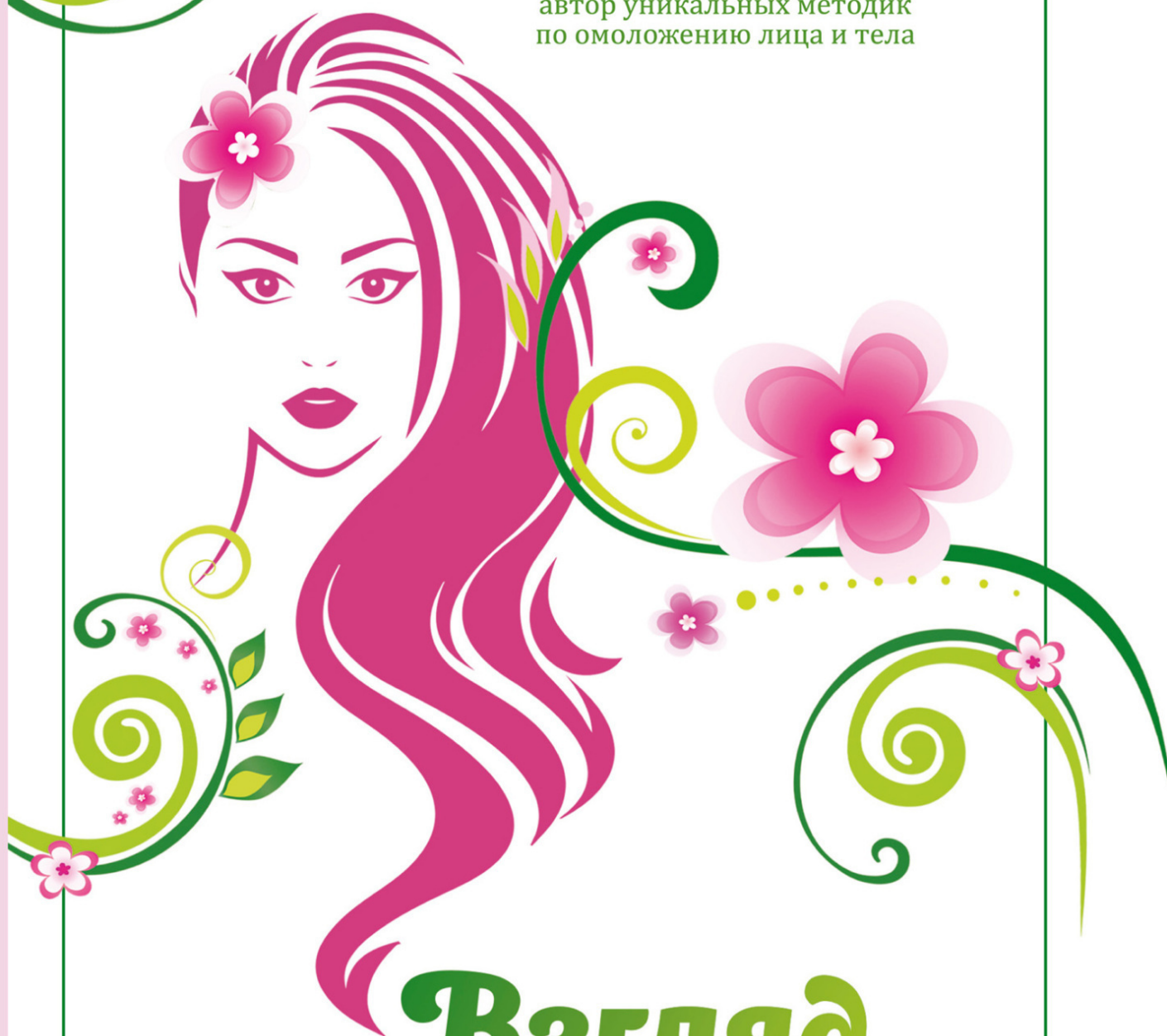


Осьмина Наталья,

автор уникальных методик  
по омоложению лица и тела



# Взгляд в молодость



ВСЬ



Система Осьмини  
для лица и глаз

Комплекс ручных и аппаратных методик

Наталия Осьминина

**Взгляд в молодость. Система  
Осьмионика для лица и  
глаз. Комплекс ручных  
и аппаратных методик**

ИГ "Весь"

2023

УДК 615.82  
ББК 55.83

**Осьминина Н. Б.**

Взгляд в молодость. Система Осьмионики для лица и глаз.  
Комплекс ручных и аппаратных методик / Н. Б. Осьминина — ИГ  
"Весь", 2023

ISBN 978-5-9573-4044-7

Наталия Осьминина – автор революционного метода омоложения с помощью расслабления мышечного тонуса, который помогает сохранить естественную красоту за счет ресурсов организма, раз и навсегда отказавшись от инъекций и пластики. Ее новый комплекс методик «Взгляд в молодость» предлагает вам уникальные и эффективные способы омоложения области глаз и физиологической регенерации орбитальной зоны лица. С помощью Осьмионики вы сможете подтянуть опавшие веки, восстановить форму и размер глаз, приподнять брови, уменьшить морщины на лбу, отеки и мешки под глазами, обеспечив эффект лифтинга лобной, скуловой и височной областей. Этих результатов вы добьетесь благодаря знанию причинно-следственных связей процессов старения лица. «Вы посмотрите на собственные глаза по-новому и без труда опознаете каждый беспокоящий вас эстетический дефект, а также поймете причины его появления. Все приемы дают мгновенный эффект практически сразу. Вы ощутите удовольствие от их выполнения, став архитектором и ваятелем собственного лица. Осознанно участвуя в процессе своего омоложения, подключив веру в свои силы и уверенность в успехе, вы сможете успешно противодействовать силам старения, воплощая в жизнь девиз Осьмионики: „Повернем время вспять!“». Наталия Осьминина

УДК 615.82  
ББК 55.83

ISBN 978-5-9573-4044-7

© Осьминина Н. Б., 2023

© ИГ "Весь", 2023

## Содержание

Глава 1. Назначение фитнес-комплекса для глаз	8
Глава 2. Мышечные деформации – гипертонус	10
Глава 3. Ключевые линии деформации	15
Швы черепа	19
Глава 4. Основные эстетические дефекты в области глаз	26
Морщины вокруг глаз	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Наталия Осьминина**

## **Взгляд в молодость. Система Осьмионика для лица и глаз. Комплекс ручных и аппаратных методик**

© АО «Издательская группа «Весь», 2023

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о близких, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваши,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized capital letter 'O' followed by a capital 'S' and a capital 'M', with a horizontal line extending to the right and a small flourish at the end.

## Глава 1. Назначение фитнес-комплекса для глаз



Комплекс «Взгляд в молодость» предлагает вам уникальные и эффективные приемы для самостоятельного достижения омоложения области глаз и физиологической регенерации орбитальной зоны.

С помощью Осьмионики вы сможете подтянуть опавшие веки, восстановить форму и размер глаз, приподнять брови, уменьшить морщины на лбу, отеки и мешки под глазами, обеспечив эффект лифтинга лобной, скуловой и височной областей.

Все приемы методики дают мгновенный эффект практически сразу же после их выполнения. Вы сможете добиться результата благодаря знанию причинно-следственных связей процессов старения лица. Косметология всегда рассматривала старение лица лишь с точки зрения увядания его внешнего покрова – кожи. Такой поверхностный «кожный» подход к борьбе с возрастными дефектами лица, сосредоточенный только на отдельных параметрах кожи (уровнях коллагена и эластина), приводил и к поверхностным кратковременным результатам. Все потому, что понятие «старение лица» было подменено термином «старение кожи», а ведь это не одно и то же! Мало кто из женщин, озабоченных старением кожи, задумывался над тем, что под ней лежит целый мир, состоящий из костей и мышц, омывающихся межклеточными жидкостями – кровью и лимфой.

Многолетняя привычка удовлетворяться привычными стереотипами привела к тому, что при невозможности достичь желаемого эффекта омоложения физиологическими способами женщины прибегают к «тяжелой артиллерии» – инъекциям и операциям, блокирующим возможности самого организма.

Методика «Взгляд в молодость» предлагает вернуться к Природе. Но для этого вам предстоит разобраться, из чего «сделано» наше лицо? Используя образ из стихов Самуила Маршака: из чего все же сделаны девочки и мальчики – «из улиток, ракушек и зеленых лягушек» или «из конфет, и пирожных, и сладостей всевозможных», мы можем сказать, что наше лицо «сделано» не только из кожи, но и из мышц, пронизанных нервами и сосудами, и костей черепа.

Как только эти структуры начинают с возрастом стареть и деформироваться, они из нежных свежих «пирожных» превращаются в высохших «улиток, ракушек и зеленых лягушек».

И что же остается делать бедной коже, которая натянута на этот каркас? Только следовать за ним, превращаясь из царевны в зеленую лягушку.

Казалось бы, этот процесс превращения неизбежен. Однако, если знать секреты восстановления внутренних структур лица, кожа снова начнет радовать вас гладкостью и подтянутостью.



Наша задача – не бороться с Природой, навязывая ей антифизиологические методы, а напротив, стать ее союзниками. Не надо мешать Природе своими неразумными действиями – нужно помогать ей. Воздействуя не на внешние структуры, а на внутренние, становитесь осознанным участником процесса своего омоложения.

Как известно, реальность формируется только с участием сознания человека. Вы должны ощущать удовольствие от выполнения приемов, быть соавтором творения, архитектором и ваятелем собственного лица. Только став осознанно активным участником процесса своего омоложения, подключив веру в свои силы и уверенность в успехе, вы сможете успешно противодействовать силам старения, воплощая в жизнь девиз Осьмионики: «Повернем время вспять!».

В стремлении как можно быстрее улучшить вид собственных глаз не стоит безотлагательно приступать к выполнению практических техник, обойдя вниманием теорию. Это будет серьезной ошибкой. Наберитесь терпения, чтобы вникнуть в материалы теоретической части. Снабженные фотографиями, схемами, рисунками и образными ассоциациями, они помогут сделать это освоение интересным. Не сомневайтесь: информация, которую вы прочитаете, будет уникальной и не только вдохновит вас глобально пересмотреть стереотипы о проблемах старения лица, но и гарантированно увеличит эффект от занятий.

Давайте посмотрим, какие же события в реальности происходят с нашими глазами на пути их возрастной деформации.

На самом деле кожа выступает лишь заложницей сложных биомеханических и жидкостных процессов, происходящих под ней: параметры, определяющие состояние глаз, связаны как минимум с такими базовыми составляющими, как кости, мышцы, жидкости (кровь, лимфа) и подглазничные жиры. От возрастных изменений этих структур и зависит немолодой вид ваших глаз.

При этом любая среднестатистическая женщина причиной старения своих глаз уверенно назовет единственного виновника – стареющую кожу, которая обезвоживается, растягивается и закладывается в морщины, складочки и обвислости. Ведь статьи в женских журналах уверяют женщину, что все дело в возрастной потере эластина и коллагена, в возникновении отеков и действии на кожу гравитационного птоза. Действительно, именно силы тяжести повинны в том, что под их действием ткани лица оттягиваются вниз.

Особо «продвинутые» специалисты свяжут старение глаз не только с увяданием нежной кожи, но и с деформацией мышц, окружающих глаз, причем чаще всего с их атонией. К примеру, довольно часто можно услышать от косметологов такие сентенции: «Круговая мышца глаза с возрастом слабеет, поэтому и появляются морщины». На самом деле принцип остеопатии гласит: морщины и складки вызываются, наоборот, гипертонусом мышц, то есть не их ослаблением, а спазмом.

## Глава 2. Мышечные деформации – гипертонус



Что же такое гипертонус и каким образом он приводит к деформации лица и глаз в частности?

Здоровая мышца всегда находится в небольшом тоне, это физиологическая норма. Баланс мышц нарушается под воздействием психоэмоциональных (стрессов) и физических (травм и возрастных деформаций) факторов. В результате тонус мышцы увеличивается, она спазмируется и укорачивается. Это состояние называется гипертонусом, а также блоком, зажимом, спазмом, остаточным или хроническим напряжением – все эти термины описывают одно и то же явление (рис. 2.1).

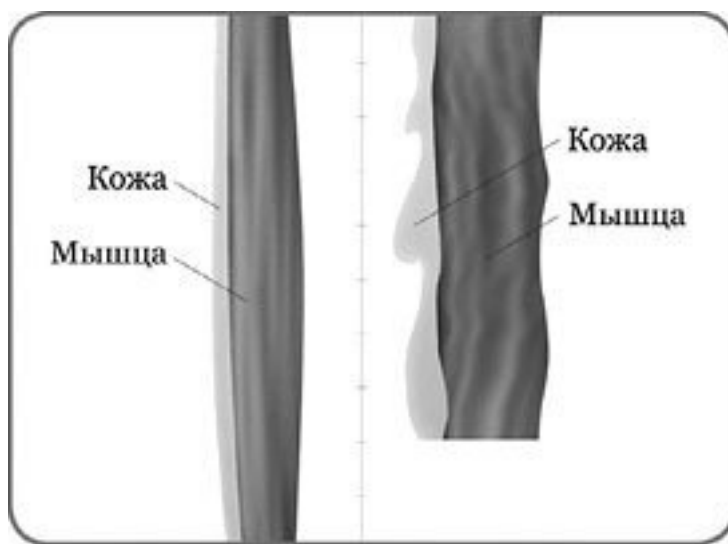
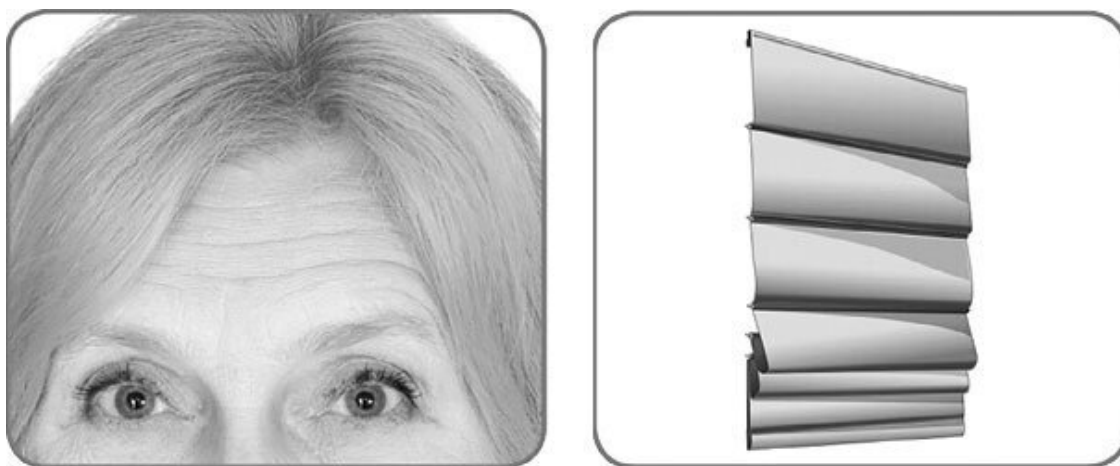


Рис. 2.1. Мышца в норме (слева) и в гипертонусе (справа)

При укорочении мышцы в результате ее гипертонуса кожа, ставшая лишней, теряет эластичность и не может угнаться вслед за спазмированной мышцей, в результате опадая складкой. Чтобы лучше понять данный процесс, представим себе кожу лица в виде лицевой стороны пиджака, а мышцы – в виде его подкладки. Бывает, что при неумелой чистке подкладка пиджака сжимается, скукоживается, укорачивается. В этом случае материал обвиснет или пойдет пузырями. То же самое происходит, когда мышца лица укорачивается вследствие гипертонуса. Одним концом мимические мышцы вплетаются в кожу (реже – в соседние мышцы),

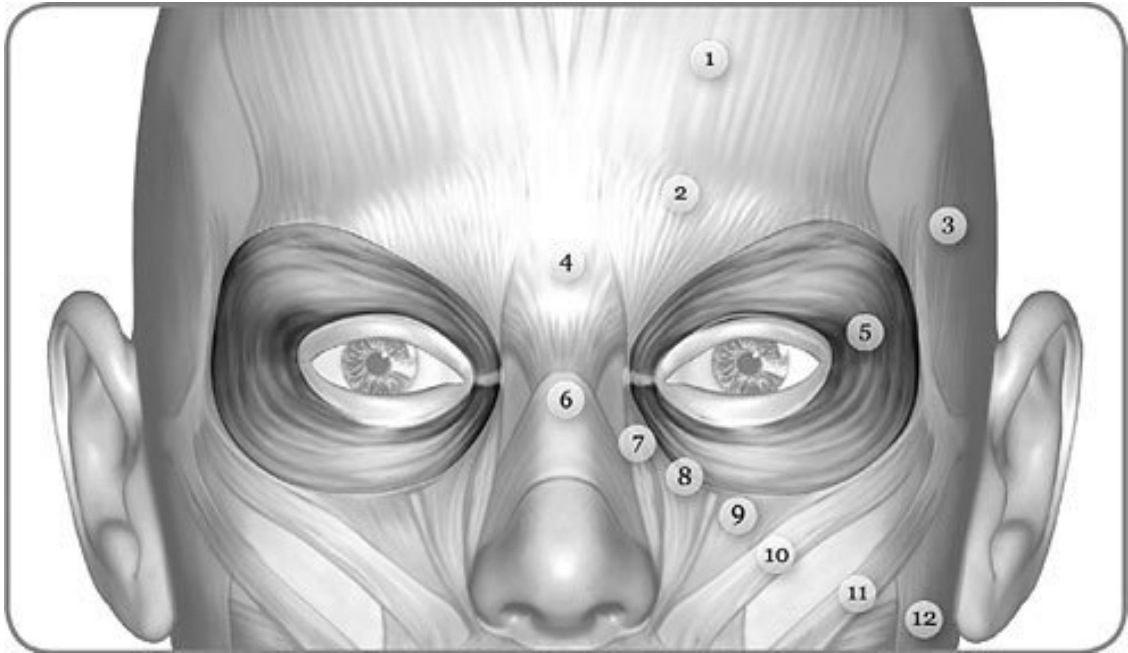
другим – в кость. Следовательно, при укорочении мышц (если использовать аналогию с подкладкой) лишняя кожа пошла бы пузырями, но так как человек – существо прямоходящее, она опадает складкой под действием силы тяготения.

Напряженные мышцы не только затрудняют питание кожи, но и приводят к образованию морщин, которые формируются в большинстве случаев поперек направления гипертонуса. Причем каждая морщина всегда имеет своего виновника в виде конкретной мышцы. Например, горизонтальные морщины (рис. 2.2 слева) на лбу образуются из-за спазма (укорочения) лобной мышцы. Представить, как это происходит, можно на примере работы всем известной римской шторы. Морщины на лбу – это те же складки из ткани, которые собираются при поднятии (укорочении) шторы (рис. 2.2 справа).



*Рис. 2.2. Морщины на лбу (слева). Римские шторы (справа)*

Как правило, в блоке (спазме) может находиться не только одна мышца (или отдельные ее волокна), а сразу несколько. Например, в процессе старения глаз кроме деформации собственно круговой мышцы глаза участвует еще целая группа мышц. Посмотрите на рис. 2.3 – все указанные на нем мышцы прямо или косвенно вносят свою лепту в форму наших глаз и, следовательно, в последующую возрастную динамику. Причем у каждого человека будет свой индивидуальный список особо активных «участников» этого процесса.



*Рис. 2.3.* Мышцы, влияющие на биомеханику старения глаз: 1 – лобная мышца; 2 – мышца, сморщивающая бровь; 3 – височная мышца; 4 – мышца гордецов; 5 – круговая мышца глаза; 6 – носовая мышца; 7 – мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа; 8 – мышца, поднимающая верхнюю губу; 9 – мышца, поднимающая угол рта; 10 – малая скуловая мышца; 11 – большая скуловая мышца; 12 – жевательная мышца

Таким образом, любой возрастной дефект глаз точно дифференцируется исходя из влияния на него мышц-участников, что отражено в таблице ниже.

<b>Мышцы-участники возрастной деформации глаз</b>	
<b>Мышца</b>	<b>Результат деформации мышцы</b>
Надчерепная мышца	Способствует нависанию лба и бровей
Височная мышца	Опускает внешний конец бровей и внешний угол глаз, способствует западению глаз с внешней стороны и появлению морщин «гусиные лапки»
Лобная мышца	Заставляет опускаться линию бровей, формирует горизонтальные морщины на лбу
Мышца гордецов	Формирует поперечные морщины и складочки кожи на переносице, закладывает вертикальные морщины на лбу
Мышца, сморщивающая бровь	Формирует вертикальные морщины на лбу
Круговая мышца глаза	Участвует в сужении глаз, уменьшении их размера, появлении морщин
Носовая мышца	Углубляет носослезную борозду, затемняет область нижнего века
Мышца, поднимающая верхнюю губу Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа	Углубляют носослезную борозду и оттягивают ее вниз в виде капли
Жевательная мышца	Способствует появлению границы «веко-щека», косых морщин от внешнего угла глаза в направлении к носу
Большая скуловая мышца Малая скуловая мышца	Формируют носогубные складки

Причем в каждой ситуации может быть несколько таких участников. К примеру, столь простая проблема, как нависание лишней кожи на верхних веках, может быть связана как с

гипертонусом круговой мышцы глаза, так и с совместным участием лобной, височной мышц и мышцы, сморщивающей бровь, а также с нарушением лимфодренажа, что приводит к отекам. Поэтому каждая проблема требует своего подхода. Успех определяется правильностью «оценки».

### Глава 3. Ключевые линии деформации



Чтобы понять, какие метаморфозы случаются с человеческим лицом, представьте свое лицо в виде совокупности маленьких точек, подобных пикселям монитора (рис. 3.1). Так же как каждый пиксель на экране имеет свое точное месторасположение, каждая точка на лице «прописана» по своему адресу в трехмерной системе координат X-Y-Z и представляет собой отдельный элемент общей картины, баланс которой поддерживается силами организма.

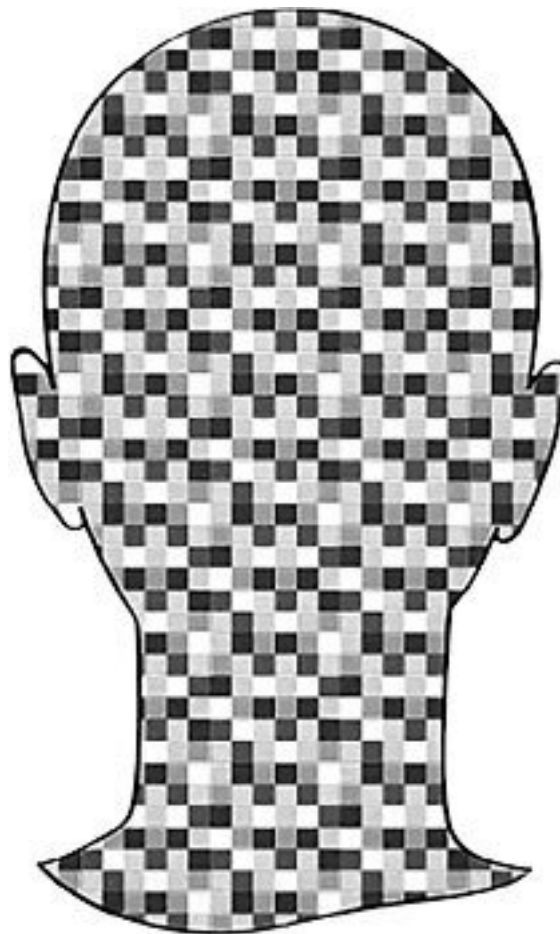


Рис. 3.1. Математическая модель лица

С возрастом устойчивость системы снижается, провоцируя костно-мышечный дисбаланс и последующие деформации. Это сопровождается смещением всех точек. Однако их движения не хаотичны, а следуют определенным биомеханическим законам.

Понятно, что видимые нашему глазу возрастные подвижки происходят не в масштабе пикселей, а крупными блоками. Поэтому в дальнейшем, изучая эти биомеханические закономерности, мы будем оперировать не точками, а крупными костно-мышечными структурами лица.

Мысленно представьте голову в виде воздушного шарика (рис. 3.2). Если мы захотим уменьшить размер шарика (головы) при максимальном сохранении его формы (пропорций лица), то мы будем давить на шарик равномерно со всех сторон.

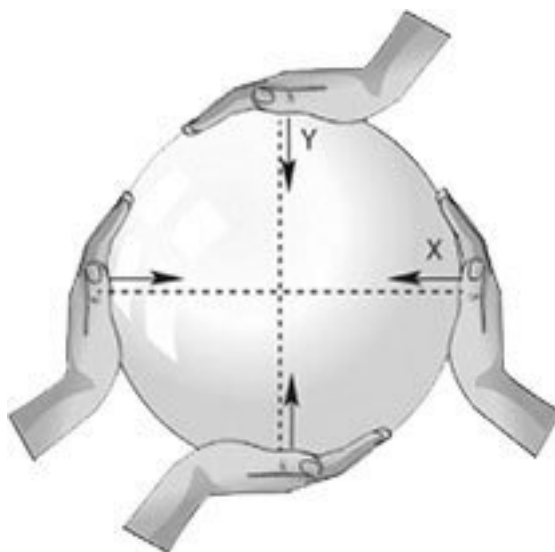


Рис. 3.2. Уменьшение шарика в системе координат

Именно так и работает время: оно постепенно уменьшает череп по горизонтали и вертикали. В результате площадь поверхности черепа убывает – его костная масса усыхает (рис. 3.3).

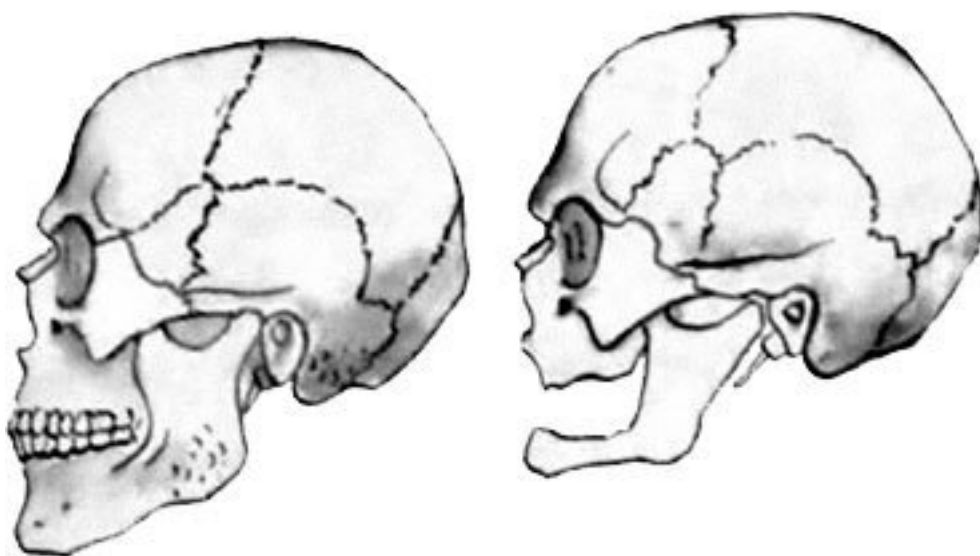


Рис. 3.3. Череп молодого человека (слева). Череп старого человека (справа)



Немного усложним образ воздушного шарика и представим человеческую голову в виде глобуса – географической модели земного шара (рис. 3.4), на котором есть свои меридианы и параллели.



Рис. 3.4. Модель земного шара

Наложим этот шар на череп человека так, чтобы линия его экватора проходила через переносицу и линию, идущую через зрачки глаз и отделяющую мозговую часть черепа от лицевой (рис. 3.5). Назовем ее Экваторной. А линию, отделяющую лицевую часть от затылочной по линии слухового прохода, опоясывающей голову через большой родничок, – Меридианом.

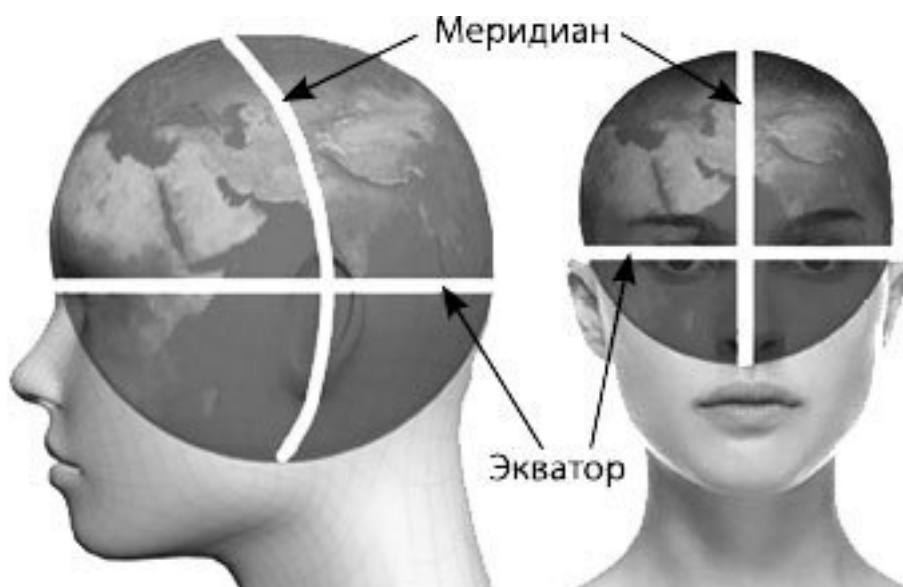


Рис. 3.5. Модель глобуса, наложенная на эталонный профиль

Находясь во Вселенной, мы подвержены воздействию таких полей, как тепловые, световые, электромагнитные, радио- и рентгеновские излучения. Все эти поля как продуцируются самим человеком, так и находятся вне его. Человек испытывает на себе влияние ионосферы Земли, магнитных потоков, сил гравитации и т. п. Именно сила земного притяжения (гравитация) становится самой мощной из всех сил, воздействующих напрямую на человека.

Являясь органической частью мира, мы ощущаем влияние внешних разрушительных факторов минимально, но только до тех пор, пока внутренние силы находятся в балансе с внешними. Природа в отношении нашего организма делает все возможное, чтобы его системы были стабильны и внешние векторы воздействия гасились внутренними.

Как только внутри организма появляется дисбаланс, человек становится уязвимым и к внешним нагрузкам, при этом ощущая их гораздо более явно, чем когда он пребывает в здоровом состоянии. Это проявляется в виде усталости, чувствительности к электромагнитным бурям, колебаниям атмосферного давления, радиации и т. д. Основной причиной подобного дисбаланса становится влияние внутренних сил (костно-мышечных травм и психологических стрессов), усиленных вредным техногенным излучением (воздействием высокочастотных полей, электромагнитным излучением, агрессивным информационным полем), повреждающим нервную, иммунную, эндокринную и половую системы.

## **Швы черепа**

Кости черепа, как и его мышцы, активно участвуют в деформации глаз. Известно, что наш череп состоит из 29 костей, представляющих собой каркас, на который натянута вся мышечная конструкция. Как и все костные структуры нашего организма, кости черепа также имеют свойство с возрастом высыхать – объем черепа уменьшается, причем значительно (это явление остеопороза проявляется у каждого человека с разной интенсивностью).

Что же делает кожа в этом случае? Она стремится максимально сжаться, следуя за деформирующимся черепом. Но, несмотря на то что наша кожа обладает фантастическим потенциалом эластичности, угнаться за убывающей площадью черепа и идеально повторить его видоизмененный рельеф она не может. В результате излишки кожи, не способные сжаться, повисают складками.

Область черепа является особой зоной риска, возникающего из-за родовых или прижизненных травм. В момент рождения открытые зоны черепа – так называемые роднички – позволяют костям черепа сужаться, помогая ребенку проходить через узкие родовые пути. С возрастом все роднички, включая большой (самый крупный из шести имеющихся у младенца), затягиваются. Тем не менее взрослому человеку можно обнаружить его, легко пальпировав голову. Обычно это место несколько мягче остальных и выглядит как небольшая ямка ромбовидной формы (рис. 3.6).

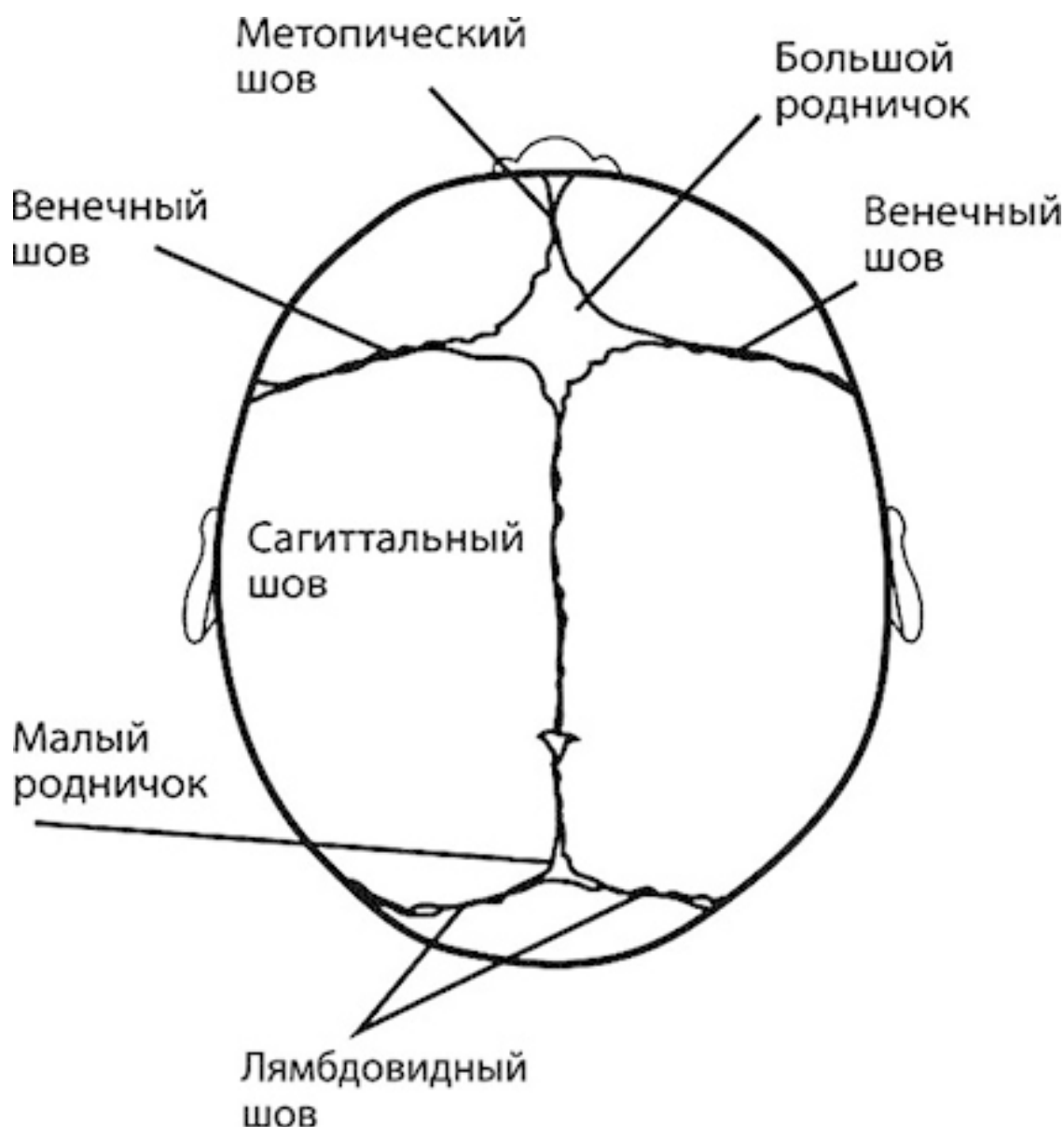


Рис. 3.6. Швы черепа взрослого человека

Несмотря на то что классическая медицина по-прежнему считает, что все швы черепа с возрастом закостеневают, на самом деле череп не представляет собой единую неделимую конструкцию.

Черепные швы (метопический, сагиттальный, венечный, лямбдовидный), соединяющие все его кости, имеют коллагено-эластиновую природу и обладают растяжимостью и упругостью, сохраняя свою подвижность практически всю жизнь. Растягиваясь на 2–4 мм свободного движения каждые 6–10 секунд, они обеспечивают своим движением так называемое «дыхание черепа», а с ним и здоровье человека. Синхронное движение костей черепа и позвоночника получило название краниосакрального ритма.

Когда черепные швы находятся в балансе, лицо способно долгие годы радовать нас своей красотой и молодостью. Но любому строителю понятно, что чем больше стыков в конструкции, тем больше зона риска повреждения.

Многие из нас уже рождаются с теми или иными черепными и позвоночными деформациями. И даже если они совсем минимальны, с возрастом они всегда увеличиваются: где тонко

– там и рвется. Материнские проблемы всегда отпечатываются на ребенке. Поэтому, по статистике, здоровых детей рождается не более 5 %, и эта тенденция с годами только ухудшается.

Развиваясь в материнской утробе в течение девяти месяцев, плод наследует все проблемы матери пренатально (а не только генетически), то есть искажения биомеханики скелета матери (некорректные положения таза или грудной клетки) передаются непосредственно плоду в процессе его развития, препятствуя его нормальному росту и дыханию. В процессе жизни к ним добавляются дополнительные болезни, которые по цепочке передаются следующему поколению.

Это касается как тела, так и лица. Проблемы кривых ног и ступней, некрасивых зубов, неправильного прикуса, асимметрии таза, различных сколиозов, излишней полноты и прочего – все это звенья одной цепи, которая формируется постепенно с момента рождения. Эти деформации, усиливающиеся с каждым годом, напоминают заваливание дома, в котором изначально при проектировании или в процессе строительства были допущены конструктивные ошибки.

А ведь в отношении нашего организма существует такой же изначальный план, как и для дома, который начинают строить. В идеальном варианте все наши структуры – как лица, так и тела – должны соответствовать этому плану, задуманному в отношении нас Природой. Расхождения с этим планом связаны с деформациями – прижизненными (переломами и ушибами костей лица), а также родовыми и пренатальными. В итоге череп не только уменьшается в объеме, но и меняет свою изначальную форму вплоть до глобального изменения черт лица. Причем эти изменения не происходят равномерно. Кости казалось бы «цельного» черепа, как вы уже знаете, на самом деле движутся, совершая микроскопические движения. Это приводит к тому, что некорректные подвижки костных стыков, как в басне про лебедя, рака и щуку, с возрастом начинают изменять черты лица, зачастую до неузнаваемости.

В результате излишки кожи, образующиеся из-за высыхания и деформации черепа и мышц, создают индивидуальный рисунок каждого возрастного лица. Такие проблемы, как отеки глаз, выраженные надбровные дуги, мешки под глазами, как правило, провоцируются смещением или неправильным положением черепных швов. В этом смысле орбитальная область является повышенной зоной риска. Посмотрите, каким количеством костей выстлана глазница – верхней челюстью, лобной, скуловой, клиновидной, слезной, решетчатой и небной костями (рис. 3.7).

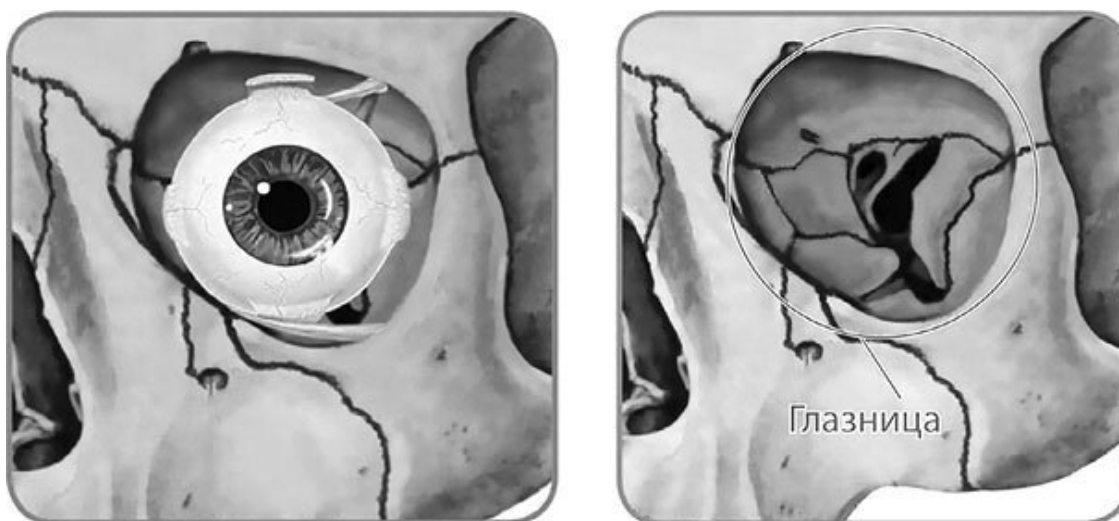


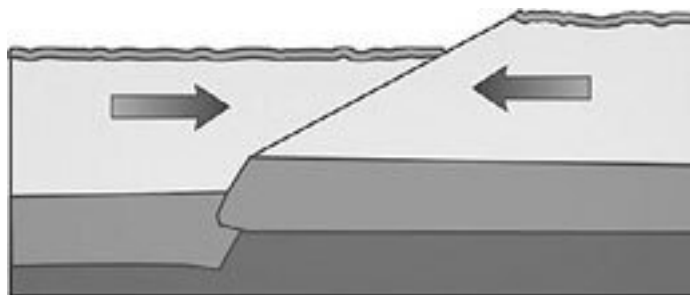
Рис. 3.7. Кости орбитальной области

Каждая кость, стыкуясь с соседней, образует свой шов. Из-за подвижек этих костей «пустоты» глазниц черепа деформируются, что приводит к ухудшению формы глаз (их сужению, западению).

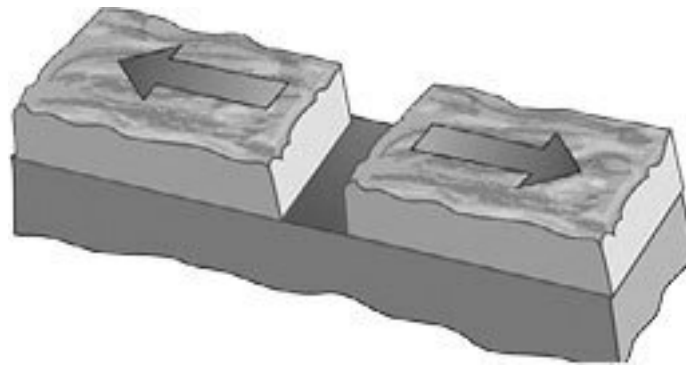
Чтобы понять, как могут швы черепа его деформировать, снова вернемся к географической модели земного шара. Черепные швы можно образно представить в виде блоков земной коры – тектонических плит, перемещающихся под воздействием различных геологических процессов (рис. 3.8). Одни плиты движутся навстречу друг другу (рис. 3.9), другие расходятся в стороны (рис. 3.10), третьи скользят друг относительно друга в противоположных направлениях (рис. 3.11).



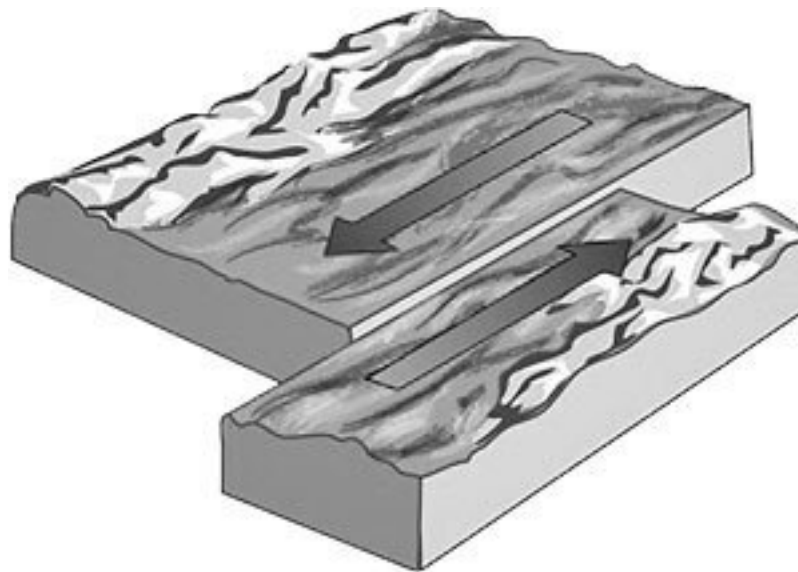
*Рис. 3.8. Тектонические разломы земной коры*



*Рис. 3.9. Схождение плит*

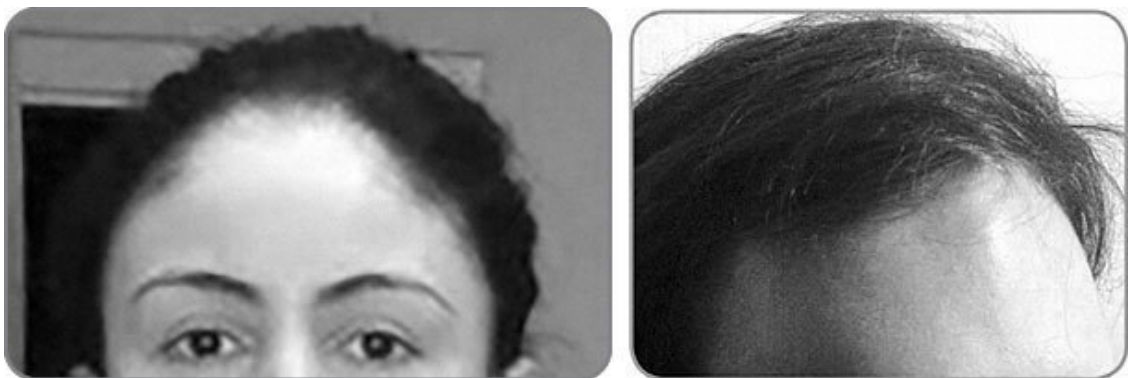


*Рис. 3.10.* Расхождение плит



*Рис. 3.11.* Скольжение плит относительно друг друга

Абсолютно те же самые процессы происходят с некорректно стыкованными швами черепа. В первом случае (движение навстречу друг другу) происходит спазмирование черепных швов, что мешает костям двигаться в правильном направлении. Они стягиваются друг к другу, образуя выпуклости (рис. 3.12).



*Рис. 3.12.* Движение двух частей лобной кости навстречу друг другу

Во втором случае при расхождении «черепных плит» лицо «распахивается» к периферии (рис. 3.13).



*Рис. 3.13.* «Распахивание» лба

В третьем варианте происходит движение черепных костей друг относительно друга, при этом волосяной покров одной половины лица расположен выше, чем другой, что часто ведет и к асимметрии положения бровей (рис. 3.14).





*Рис. 3.14. Движение двух частей лобной кости относительно середины лба*

Подобные смещения «тектонических плит» черепных костей могут перекрывать систему сброса лишней жидкости и становиться причиной формирования мышечных гипертонусов – «карманов» для сбора лишней жидкости.

Как уже говорилось, на наше лицо действует множество внешних деструктивных сил. Их повреждающие действия не были бы столь активными, если бы не огромное количество сил, разрушающих нас изнутри. Психологические травмы (стрессы) и физические повреждения (родовые, прижизненные), взаимодействуя друг с другом, усугубляют роль внешних факторов.

Говоря математическим языком, для преждевременного старения лица требуется совпадение необходимых и достаточных условий. Необходимые условия в данном контексте – это деструктивное воздействие внешних сил. А достаточные – это наличие костно-мышечного дисбаланса под влиянием стрессов, родовых и прижизненных травм. То есть воздействие внешних деструктивных сил не обязательно приведет к старению без наличия внутренних повреждающих факторов. Действие же последних обязательно заложит базу для последующего старения. Ведь даже минимальные повреждения черепной конструкции в результате родовой травмы всегда усиливаются с возрастом под влиянием стрессов и последствий прижизненных травм.

Самый деструктивный вариант проявляется тогда, когда направления внутренних и внешних сил накладываются друг на друга. Ведь разрушительное влияние внутренних сил не возникает хаотично – они всегда выбирают «слабое звено» в виде некорректно стоящих черепных швов, повреждений сосудов и нервов, вызванных родовой травмой или даже минимальными падениями либо ушибами. Когда внешние силы совпадают с внутренними, они становятся катализаторами и, претворяя в жизнь один из множества вариантов, активно запускают процесс разрушения – старения. Когда же костно-мышечные структуры лица находятся в балансе, оно испытывает минимальные возрастные нагрузки.

Ваша задача – не переделать структуру лица под эталонную, не изменить свою собственную генетическую конструкцию, а привести ее к гармонии.

Методика само моделирования Осьмионика не работает напрямую с костями черепа. Любые попытки самостоятельно внедряться в черепные структуры без наличия специальных знаний опасны. При серьезной дисфункции черепных костей, связанной с физическими, родовыми и пренатальными травмами, помочь вам сможет только специалист по краниосакральной терапии или остеопат.

Но даже работая только через мышечные структуры, мы уже запускаем механизм регенерации кожи, мышц и костей. Ведь усыхание (резорбция костной массы) зависит в первую очередь от плохого кровоснабжения, вызванного мышечным дисбалансом.

Изложенные в методике приемы, воздействуя на мышечные структуры, опосредованно и мягко влияют и на костные. Ведь мышцы прикрепляются к кости. Восстанавливая функцию и кровоснабжение мышц, мы регулируем общий костно-мышечный баланс. При правильном подходе сама Природа поможет вам. Никто, кроме самого организма, не обладает информацией о критериях истинной формы и вида вашего лица и тела. Доверьтесь Природе и своему организму!

## Глава 4. Основные эстетические дефекты в области глаз



Эстетические дефекты нашего лица не только портят настроение, отбивая желание смотреть в зеркало или праздновать собственные дни рождения, – они напоминают об уходящем времени и рождают страх перед старостью.

Это хроническое состояние тревоги с годами затягивается в узел нерешенных проблем. Отсутствие внятных ответов на вопрос «Почему так меняется мое лицо?» превращается в настоящую пытку для каждой женщины. Не находя ответов на этот вопрос, мы мечемся в поисках решений, не удовлетворяясь их результатами. Из-за полного отсутствия знаний мы видим не лицо, а некое стареющее «пятно», а если и замечаем отдельные дефекты, то не понимаем истинную причину их возникновения.

А ведь для того, чтобы бороться со своим врагом, надо не только видеть последствия его разрушительной деятельности (морщины и складки), но и знать противника «в лицо». Вооружившись данной методикой, вы без труда будете опознавать каждый беспокоящий вас эстетический дефект и определять причины его появления. Это даст вам возможность бороться со своим противником с чувством оптимизма и уверенности в победе.

Для начала выделим основные эстетические проблемы, беспокоящие женщин:

- мимические морщины по типу «гусиные лапки»;
- сморщенная кожа по типу «печеное яблоко»;
- образование границы «веко-щека»;
- углубление слезной борозды;
- уменьшение размеров глаз;
- нависание лишней кожи на верхних веках;
- грыжи и мешки под глазами.

## Морщины вокруг глаз

Мимические морщины формируются по всей окружности глаза. Они возникают при улыбке, плаче и др., вследствие постоянного механического сгибания кожи.

Сгиб тканей, повторяемый многократно в течение всей жизни, если вспомнить пословицу «вода камень точит», «пропиливает» своеобразную борозду, блокирующую нормальное кровоснабжение этой области. Такой процесс образования морщин всегда идет изнутри, в глубоких слоях тканей, постепенно пробиваясь наружу.

В молодости тургор кожи помогает ей быстро восстанавливаться, подобно тому как упругая губка принимает свою обычную форму после механического надавливания на нее. В зависимости от генетических особенностей кожи и интенсивности мимических движений травмирующие силы с годами начинают превышать естественные силы организма по заживлению этих «борозд», поскольку в условиях перекрытого тока тканевых жидкостей организм становится неспособным привлечь к ней достаточное количество «строительных материалов». В итоге кожа неизбежно механически деформируется, и морщина, первоначально зарождающаяся изнутри, неизбежно выходит на поверхность (рис. 4.1).



Рис. 4.1. Мимические морщины у глаз

Представьте себе группу рабочих, выкапывающих яму. Засыпает же ее только один. Именно так выглядит процесс борьбы с морщинами, который ведет организм. Многократный повтор мимических движений может превысить любой лимит – природные возможности даже самой эластичной молодой кожи. Присмотритесь: часто гримасничающие дети 7–8 лет уже имеют подобные морщины, пусть даже и очень тонкие. Ведь какой бы хорошей ни была кожа, одно дело согнуть ее один раз, другое – миллион (а именно такое количество раз мы подвергаем нашу кожу мимическим деформациям примерно за 50 лет жизни).

Если бы после каждой улыбки наши мышцы мгновенно расслаблялись, процесс заламывания морщин был бы нивелирован. Но в реальности так никогда не бывает. Часть волокон, участвующих в постоянных мимических движениях, остаются «застывшими» в остаточном

статическом напряжении. Образно это можно представить в виде психологической проблемы: не отпущенные до конца обиды или стрессы продолжают зреть и оказывать свое патологическое воздействие на психику, разрушая организм. В психологии они называются паттернами (англ. *pattern* – узор, образец, шаблон; форма, модель; схема, диаграмма), которые, становясь своеобразной маской, приводят к образованию гипертонусов мышц и изменению вида лица с возрастом. То, как мы ухмыляемся, разочаровываемся, злорадуем, отпечатывается на нашем лице, по которому легко считывается наш характер. А наш характер – это наша судьба.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.