ИРИНА ГАНИНА · INGANINA

7 ДНЕЙ БАЗЫ САМОЭМОПЛАСТИКИ

Лицо начинается со стоп

Я записываю подкасты, стоя на иголках.
И вот зачем

без единой баночки

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ЭМОТИКА PRO FACE

Лицо держит эмоция. Уберёшь зажим — вернётся форма. Но начинаем не с лица.

Посмотрите, что делает тело, когда Вам тревожно. Дыхание уходит в грудь и плечи. Челюсть сжимается. Лоб хмурится, даже когда Вы просто думаете.

Год так. Пять лет так. Зажим становится привычкой, а привычка — формой лица.

Поэтому идём снизу вверх. Стопы и дыхание — база, с которой начинается вся самоэмопластика.

День 1. Фото и тест дыхания

Сфотографируйтесь без макияжа, у окна, камера на уровне лица.

Потом положите одну руку на грудь, другую на живот. Вдох носом, выдох ртом. Что двигается?

Поднимаются плечи — Вы дышите плечами. Грудь — грудью. Вываливается живот — животом. Расходятся рёбра, Вы прямо чувствуете, как они раздвигаются в стороны, — это диафрагма.

Я дышу: ☐ плечами ☐ грудью ☐ животом ☐ диафрагмой

Дышать нужно диафрагмой. Вдох носом, выдох ртом.

Каждый день. Стопы

Игольчатый мячик или коврик-аппликатор Кузнецова. Начните с одной минуты и добавляйте, когда комфортно.

Я тоже начинала с минуты. Сейчас по утрам записываю подкасты, стоя на аппликаторе, и спокойно стою десять-пятнадцать минут.

Каждый день. Квадратное дыхание

Вдох носом на 4 счёта. Задержка на 4. Выдох ртом на 4. Задержка на 4.

Утром и вечером, 3–4 круга. Если закружилась голова, остановитесь и подышите спокойно.

Мои 7 дней

День	Стопы, минут	Дыхание утром	Дыхание вечером	Что заметила
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

День 7

Сфотографируйтесь при том же свете и положите рядом с фото первого дня. Не ищите чуда. Ищите, как Вы себя чувствуете и что изменилось в лице к вечеру.

Что я заметила за неделю:

Это один шаг.

Дальше — самомассаж диафрагмы, шея, декольте, голова и лицо. Это техника, её нужно видеть и повторять: мы разбираем её на курсе самоэмопластики. А если хочется со мной — в Beauty-навигаторе.

Beauty Workbook «Эмотика PRO Face» — рабочая тетрадь на 37 страниц: полка, логика ухода, составы, лицо и эмоции, коридор здоровья, Ваш маршрут и дневник на 30 дней. emotika.ru

Если хочется, чтобы на Вашу кожу посмотрела я, — это Beauty-аудит. inganina.pro

Ваш безопасный косметолог с адекватным лицом)

Telegram t.me/emotika · ВКонтакте vk.ru/emotika_by_inganina · Instagram @doctor_inganina

Instagram — продукт компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещённой в России.

Я врач, но никого не лечу и не ставлю диагнозов. Всё, что здесь написано, — про уход за кожей в рамках интегративной превентивной косметологии.