

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Метод Хирои Мураки. Осваиваем технику «Рука бога»	18
Часть 1. Антивозрастной массаж лица	21
Почему работает техника омоложения лицевых мышц Хирои Мураки?	22
Базовый антиэйдж-массаж лица	24
Массаж против мимических морщин	30
Массаж для области вокруг глаз	42
Массаж для создания красивого овала лица	56
Массаж для красоты и силы волос	70
Часть 2. Антивозрастной метод работы с мышцами	75
Метод ухода за мышцами, возвращающий молодость	76
Базовые упражнения для омоложения тела	78
Упражнения для улучшения осанки	84
Упражнения и массаж для похудения	94
Упражнения для ягодиц и спины	102
Упражнения и массаж для здоровья и красоты ног	114
Массаж ног ниже колен	122

Почему каждый может вернуть молодость с помощью метода Хирои Мураки?

Мгновенный эффект, который не проходит!

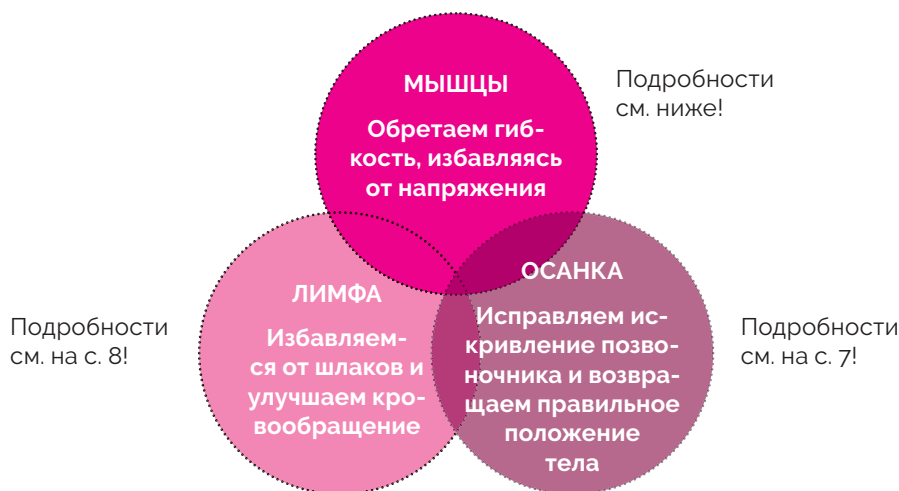
Хирои Мураки разработала метод омоложения на основе различных техник массажа лица и тела. В нем важное значение придается избавлению от дурных привычек, из-за которых мы выглядим старше и которым следуем много лет. Именно они вызывают искривление осанки, нарушают баланс тела и лица и становятся причиной появления различных признаков старения. Чтобы их искоренить, необходим подход, включающий в себя работу с мышцами, осанкой и лимфой. Для этого вам не потребуется никаких специальных навыков или приспособлений.

Важной частью методики является техника дополнительных движений, во время которых нужно оказывать давление на определенную область.

Самым большим отличием метода Хирои Мураки от других техник массажа является то, что он позволяет легко и эффективно расслабить глубокие мышцы лица и тела в любое время, даже не снимая макияж, и при этом не требует применения физической силы.

Трехэтапный комплексный подход для устранения признаков старения

Многие люди удивляются немедленному эффекту от восстановления эластичности мышц при расслаблении их глубоких слоев. Так или иначе, сначала нужно уделить внимание тем участкам, которые беспокоят вас больше всего. Вы почувствуете, как кожа становится гладкой, а тело обретает легкость.



В этой книге, целью которой является комплексный подход к избавлению от признаков старения, представлен массаж областей тела, представляющих собой истинные причины появления проблем. И именно поэтому нет ничего удивительного в том, что массаж области вокруг глаз (с. 42) поможет не только снять усталость и избавиться от отеков, но и улучшить зрение.

Если вы жалуетесь на напряжение или онемение мышц, все равно проводите ежедневные ритуалы для заботы о себе. Мы уверены, что эта книга также будет полезна для укрепления общего состояния здоровья.

Мышцы

- Главная причина старения!
- Добиваемся эластичных мышц, снимая напряжение

Все знают о таких усугубляющихся с возрастом проблемах, как морщины и обвисшая кожа. Вы ведь наверняка уже сказали себе: «Моя кожа постарела, и я ничего не смогу с этим сделать»? На самом деле основная причина этих проблем — в перенапряжении мышц. И сейчас мы объясним почему.

Старение мышц начинается в 20 лет: мышечные волокна сокращаются и становятся более твердыми. Этот процесс усугубляется из-

за вредных привычек, которые имелись у нас на протяжении многих лет, и неправильного образа жизни. И чрезмерная, и недостаточная нагрузка на мышцы приводит к слишком сильному их сокращению, что становится причиной искривления осанки и старения кожи. Кроме того, ухудшается кровообращение и отток лимфы, и кожа, накопившая в себе шлаки, теряет упругость, а зажатым мускулам становится тяжело поддерживать ее тонус. Так и проявляется старение.

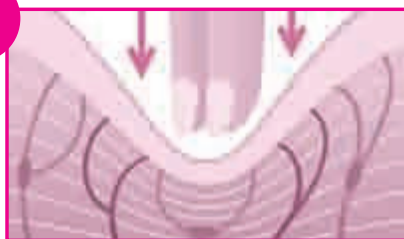
Все наше тело от макушки до пят соединено посредством фасции (соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц у позвоночных животных и человека; выполняет опорную и трофическую функции. — *Примеч. пер.*). Современным людям свойственно наклоняться вперед, напрягать мышцы, втягивая голову в плечи, и опускать уголки рта, что приводит к образованию носогубных складок и двойного подбородка.

Мы уже знаем, что причина старения — в перенапряженных мышцах, а значит, мы можем влиять на процесс старения за счет улучшения гибкости мускулов.

Важно оказывать на мышцы вертикальное давление

Расслабьте глубокие мышцы, чтобы восстановить их эластичность.

ДА



Смысл метода Мураки состоит в том, чтобы расслабить мышцы, оказывая на них давление под прямым углом. Эластичность восстанавливается путем стимуляции глубоких мышц, которая улучшает кровообращение и отток лимфы.

Поверхностного массажа будет недостаточно.

НЕТ



Давление не под прямым углом не оказывает на мышцы нужного воздействия, и эффект от такого массажа носит кратковременный характер, поскольку стимулируются только поверхностные слои, а глубокие мышцы не расслабляются.

Расслабление мышц улучшает работу вегетативной, нервной и дыхательной систем, нормализует сон и налаживает функции внутренних органов. Благодаря методу Мураки вы узнаете, какого положительного эффекта можно добиться, задействовав естественные силы вашего организма.

Осанка **Расслабьте мышцы и исправьте осанку** **Верните правильное положение тела**

Одной из ключевых особенностей метода Хирои Мураки является исправление деформаций всего тела, включая лицо.

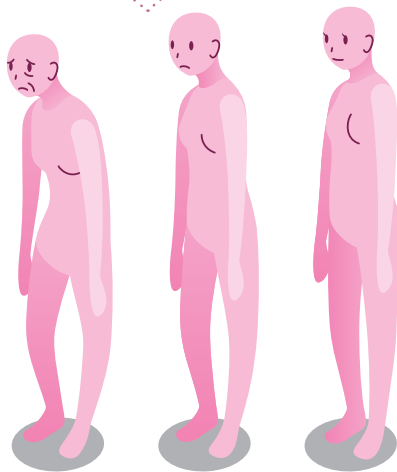
Скелет, поддерживающий наше туловище, приводится в движение мышцами, которые прикрепляются к костям. Однако когда мышцы становятся более жесткими из-за возраста или отсутствия физической нагрузки, скелет теряет необходимую опору — из-за этого нарушается баланс и мы начинаем сутулиться. И в итоге попадаем в порочный круг, потому что из-за сутулости мускулы становятся еще менее гибкими и испытывают еще большее напряжение.

Кости подвержены процессу обновления. В нем важную роль играют клетки-остеокласты, которые разрушают старую костную ткань, и клетки-остеобласты, образующие новую. Чтобы скелет был крепким, нужно активизировать остеокласты путем растягивания и сжатия мышц, прикрепленных к кости. Именно поэтому так важно расслаблять перенапряженные «забитые» мышцы, чтобы иметь здоровые кости и, соответственно, красивую осанку.

Скелет всего тела приводят в движение мышцы, прикрепленные к костям; они же поддерживают прямую осанку. Однако когда мышцы на передней части тела зажимаются, мы начинаем сгибаться под тяжестью собственного веса. Из-за этого кожа на лице и теле обвисает и накапливается жир, что в итоге приводит к появлению видимых признаков старения.

С возрастом осанка постоянно ухудшается,
она деформируется из-за жестких напряженных мышц

Делая массаж по методу Хирои Мураки, вы воздействуете с помощью рук и кончиков пальцев на места прикрепления мышц к кости, будто нажимая на кость и делая вытягивающие движения, и постепенно расслабляете мышцы. В зависимости от того, на какую область вы воздействуете, можно исправить и искривление осанки, напрямую работая с костями, оказывая определенное давление.



В результате эластичность мышц восстанавливается, улучшается ток крови и лимфы, разглаживаются морщины. Жировой обмен тоже приходит в норму. Возможность исправить осанку, ежедневно выполняя необходимые упражнения и делая массаж, и вернуть телу правильное положение — одна из основных причин, почему метод Хирои Мураки эффективен в борьбе со старением.

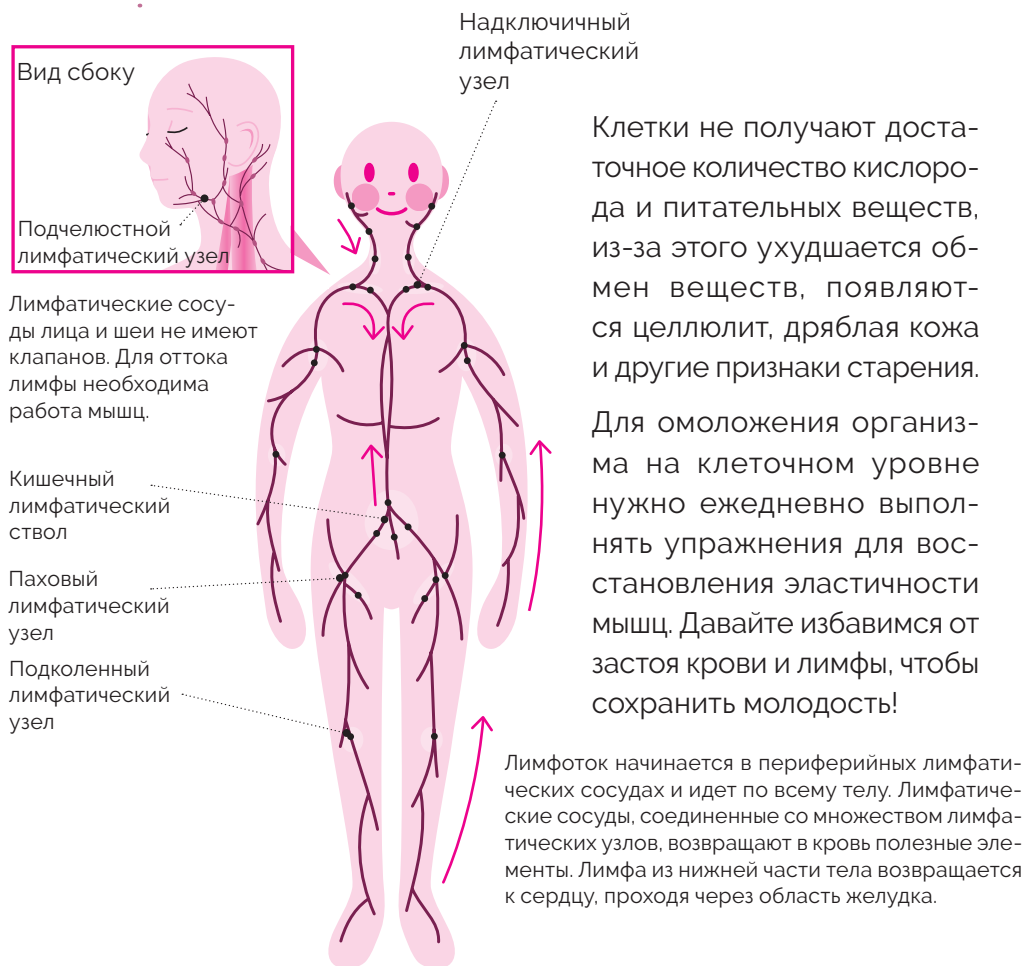
Лимфа : Улучшите кровообращение — и весь организм омолодится на клеточном уровне

Скованность мышц и отеки, вызванные напряжением, являются основной причиной появления признаков старения. Одним из ключевых процессов при этом является застой лимфы.

Лимфа — это жидкий компонент, который выделяется из кровеносных сосудов. Она собирает инородные вещества и отходы жизнедеятельности клеток, затем попадает в лимфатические сосуды и фильтруется связанными с сосудами лимфатическими узлами, после чего возвращает полезные вещества в кровяное русло.

Однако в большинстве лимфатических сосудов нет механизма самостоятельного откачивания лимфы, насоса, подобного сердцу. Роль этого насоса выполняет ближайшая мышца, которая противодействует силе притяжения и уносит лимфу с током крови. Но когда мышцы становятся жесткими, лимфа и кровь застаиваются, вокруг них накапливается избыток жидкости и отходов жизнедеятельности клеток, что и вызывает отек. Так образуется порочный круг: мускулам тяжело выполнять работу из-за застоя, а застой лимфы не может уйти без правильной работы мышц.

Лимфатическая система



Доказательства эффективности метода Хирои Мураки!

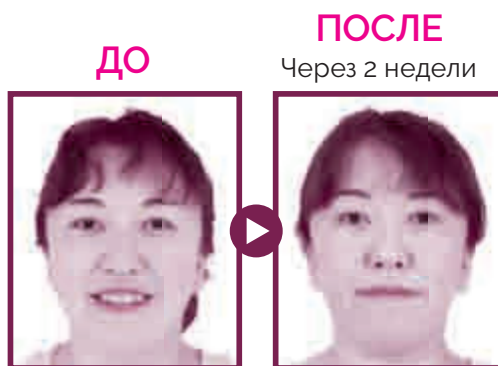
Редакция журнала «Nikkei Health» провела среди читателей эксперимент: в течение двух недель люди самостоятельно выполняли массаж по методу Хирои Мураки для возвращения молодости лица и тела. Выяснилось, что результаты видны уже после проведения всего одной процедуры! Вот отчет об удивительном эффекте двухнедельного домашнего массажа.

Мэг, 36 лет

Проблемы Мэг

Лицо
Поплывший овал лица ▶ с. 58
Квадратное лицо и дряблые щеки ▶ с. 60
Опущенные уголки рта ▶ с. 62

Мышцы
Нарушение осанки ▶ 86
Обвисшее предплечье ▶ с. 108



Мэг уменьшила объем предплечья на 1 см, талии — на 6 см, а вес — на 1,7 кг без диет!

«Ваш метод можно с легкостью применять в любое удобное время! Поначалу у меня болели мышцы на лице, но через пару дней прошла сухость, и кожа стала гладкой. Появилась линия подбородка, а члены семьи отметили, что цвет моего лица стал более здоровый и красивый. Когда я начала работать над областью предплечья, которая доставляла мне беспокойство, у меня улучшилась осанка. Я стала носить одежду на размер меньше, чему я безумно рада! Было удивительно, что объем талии уменьшился на целых 6 см, а вес снизился на 1,7 кг, хотя я никак не ограничивала себя в еде».