

УТРО 1

Прочный фундамент

Жевательные и височные мышцы



Я ХОРОШЕЮ С КАЖДЫМ ДНЕМ!



УТРО 1 | Прочный фундамент

1. Постизометрическая релаксация жевательных мышц

1.1



1.2



1.3



Жевательная
мышца



2. Постизометрическая релаксация височных мышц

2.1



2.2



Височная
мышца



3. Асимметрия. Челюсть вбок



4. Асимметрия вбок. Постизометрическая релаксация



Медиальная
крыловидная
и латеральная
крыловидная
мышцы



УТРО 3

Наполнение радостью

Лоб



**Я УМЕЮ ПРИНИМАТЬ
ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ!**



УТРО 3 | Наполнение радостью

1. Массаж крепления надчерепной мышцы и заднего брюшка

1.1



1.2



Лобное
брюшко



2. Массаж лба

2.1



2.2



Апоневроз
головы



3. Фасциальный релиз



4. Расслабляем мышцу гордецов



Затылочное
брюшко



ВЕЧЕР 20

Творчество

Челюсть. Максилла. Угол молодости



**Я СОЗДАТЕЛЬНИЦА, Я СОЗДАЮ
ЭТОТ МИР ТАКИМ,
КАКИМ ХОЧУ ЕГО ВИДЕТЬ!**



ВЕЧЕР 20 | Творчество

1. Убираем напряжение в зоне максиллы



Максилла



2. Выдвигаем максиллу вперед



3. Прокачиваем угол молодости



4. Прокачиваем нижнюю челюсть



ВЕЧЕР 25

Прибыль

Овал лица. Диафрагма рта



**ПЛАЧУ, ПЛАЧУ НА СЧАСТЬЕ И УДАЧУ.
ЧЕМ БОЛЬШЕ РЫДАЮ, ТЕМ БОЛЬШЕ
ДЕНЕГ И СЧАСТЬЯ ПОЛУЧАЮ!**



ВЕЧЕР 25 | Прибыль

1. Двигаем челюсть вперед-назад

1.1



1.2



2. Двигаем челюсть вперед-назад с движением головы

2.1



2.2



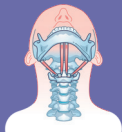
3. Подъязычная кость проработка



4. Гортань проработка



Двубрюшные
мышцы



Диафрагма
рта



МАССАЖ 33

Наполнение энергией

Массаж глаз



**С КАЖДЫМ ДНЕМ Я ВСЕ
БОЛЬШЕ НАПОЛНЯЮСЬ ЭНЕРГИЕЙ
КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ!**



МАССАЖ 33 | Наполнение энергией

1. Лимфодренаж к внутреннему уголку

1.1



1.2



2. Лимфодренаж к внешнему углу



3. Перетирание



4. Подъем суфа



Круговая
мышца
глаза



Лимфати-
ческая
система
лица и шеи



МАССАЖ 42

Стремление вверх

Подъем щек



**Я – ГАРМОНИЧНАЯ
ЦЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ!**



МАССАЖ 42 | Стремление вверх

1. Подъем
верхнего этажа



2. Подъем
среднего этажа



3. Подъем верхнего этажа



4. Подъем всего щечного пространства



Щечная
мышца



Мышца
смеха



ТЕЛО 46

Очарование

Убираем напряжение тазовой
диафрагмы



**Я ЧУВСТВУЮ СВОЮ
ЖЕНСКУЮ СИЛУ! Я ПРОПИТАНА
СВОЕЙ ЖЕНСКОЙ ПРИРОДОЙ!**



ТЕЛО 46 | Очарование

1. Проработка тазового дна на корточках

1.1



1.2



2. Проработка тазового дна лежа



3. МФР тазового дна



4. Упражнения Кегеля



Тазовая
диафрагма

