



BE  
AU  
TY

DESLAVA NEDELCEVA

CERTIFICATE TRAINING ACADEMY  
FACE YOGA GYM

ЧЕРЕПЪТ И  
ЛИЦЕВИТЕ  
КОСТИ



FaceYoga & Gua-sha

*Desi Nedelcheva*

# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Черепът и лицевите кости

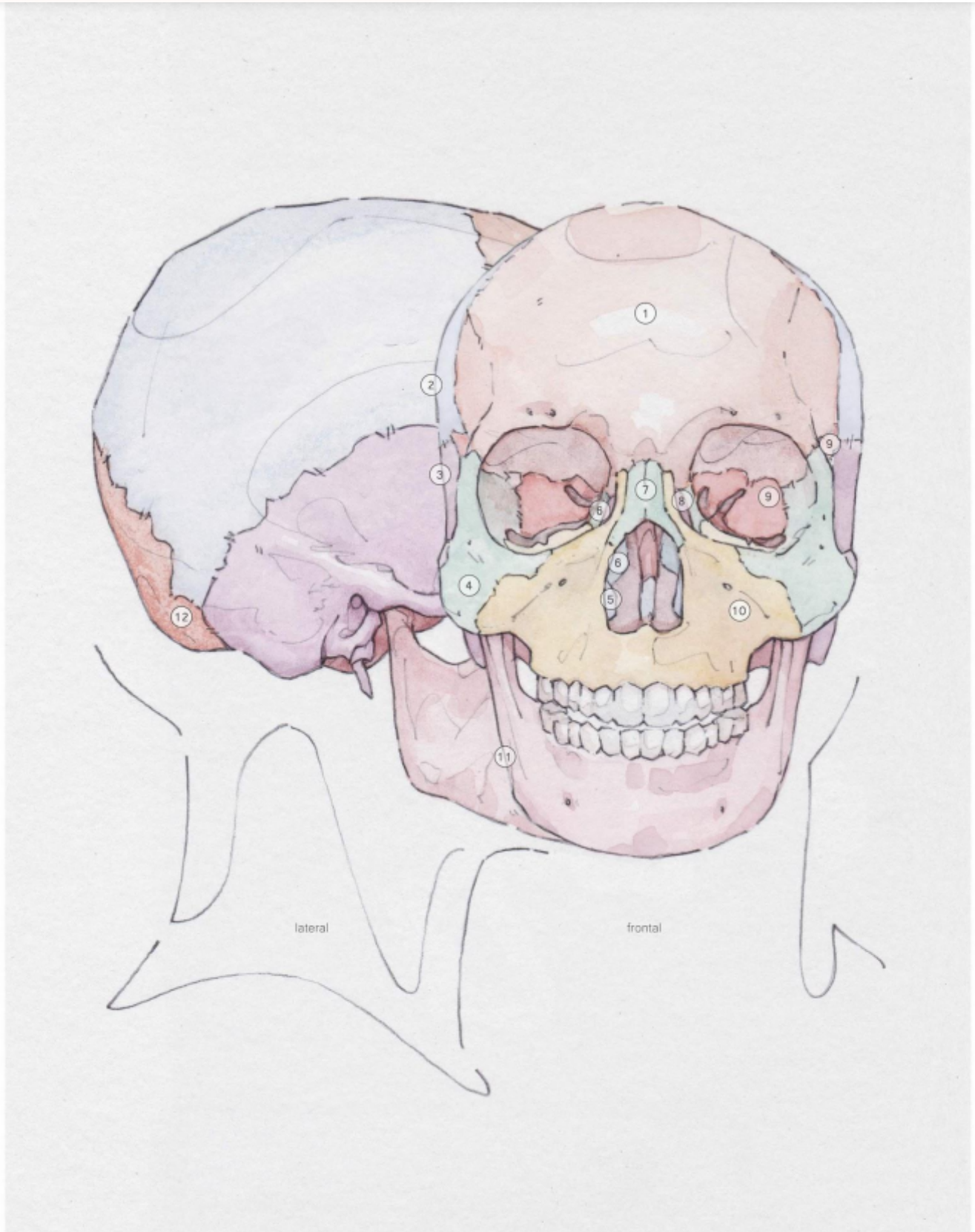
Ролята на лицевите кости е многостранна. Черепът защитава нашия ценен мозък и лицевите кости осигуряват основата и защитата на сетивните органи. Те също служат като основата на лицевите мускули, фасцията и съединителната тъкан и кожата.

Лицевите кости са най-подходящи за нас йогите

- os frontale
- ос. насале
- ос. лакримален
- ос. зигоматикум
- максила
- мандибула



# Certificate Training Academy Face Yoga GYM



- ① os frontale
- ② os parietale
- ③ os temporale

- ④ os zygomaticum
- ⑤ concha nasalis inferior
- ⑥ os ethmoidale

- ⑦ os nasale
- ⑧ os lacrimale
- ⑨ os sphenoidale

- ⑩ maxilla
- ⑪ mandibula
- ⑫ os occipitale



# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

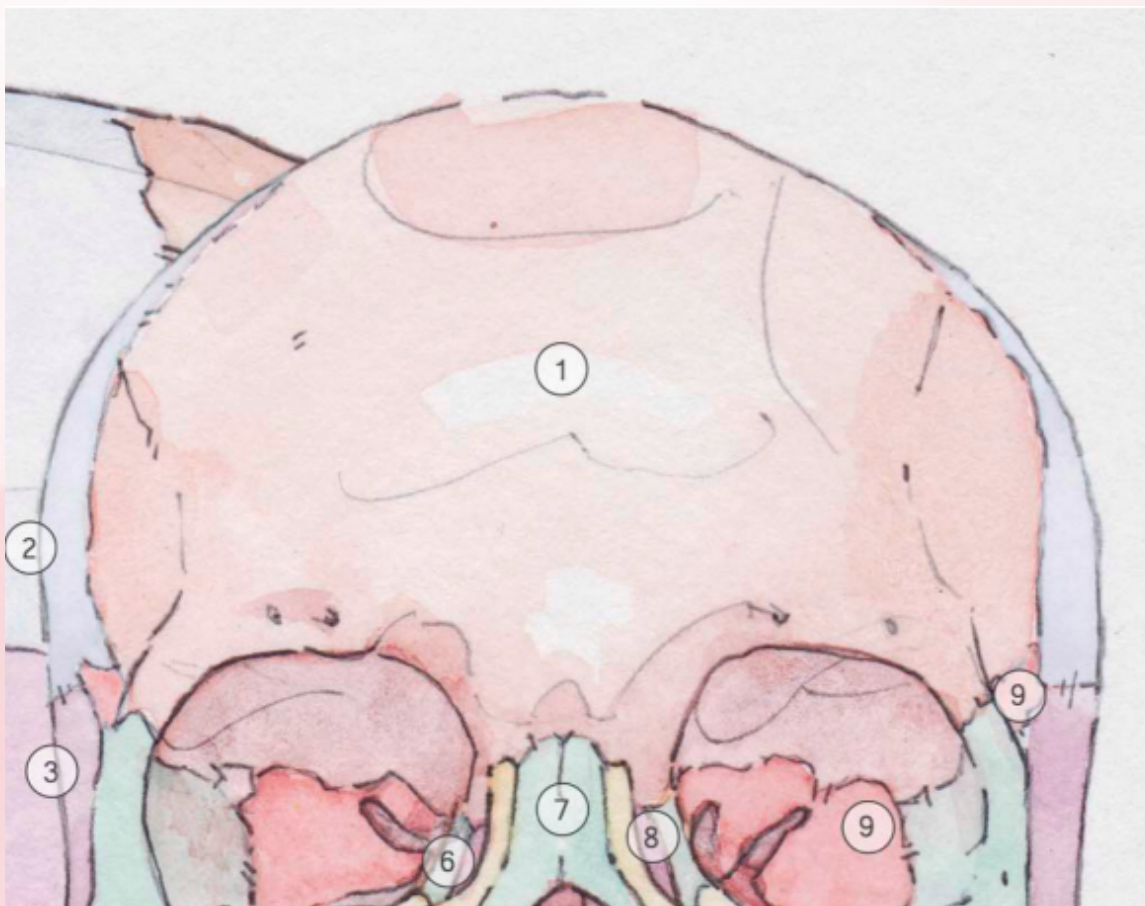
Фронтален

N:1 на илюстрацията

Фронталната кост създава извивката на челото и защитава фронталния лоб на мозъка, особено хоризонталната плоча на етмоидалната кост, известна като крибриформена плоча, която позволява на обонятелните нервни снопове да преминават през нейната перфорирана повърхност и да довеждат тавана на носната кухина своето обоняние. Фронталната кост участва в трите области на главата, като челото, орбитата и носа.

Челната кост се състои от три части:

- сквамозната част
- орбиталната част
- носната част

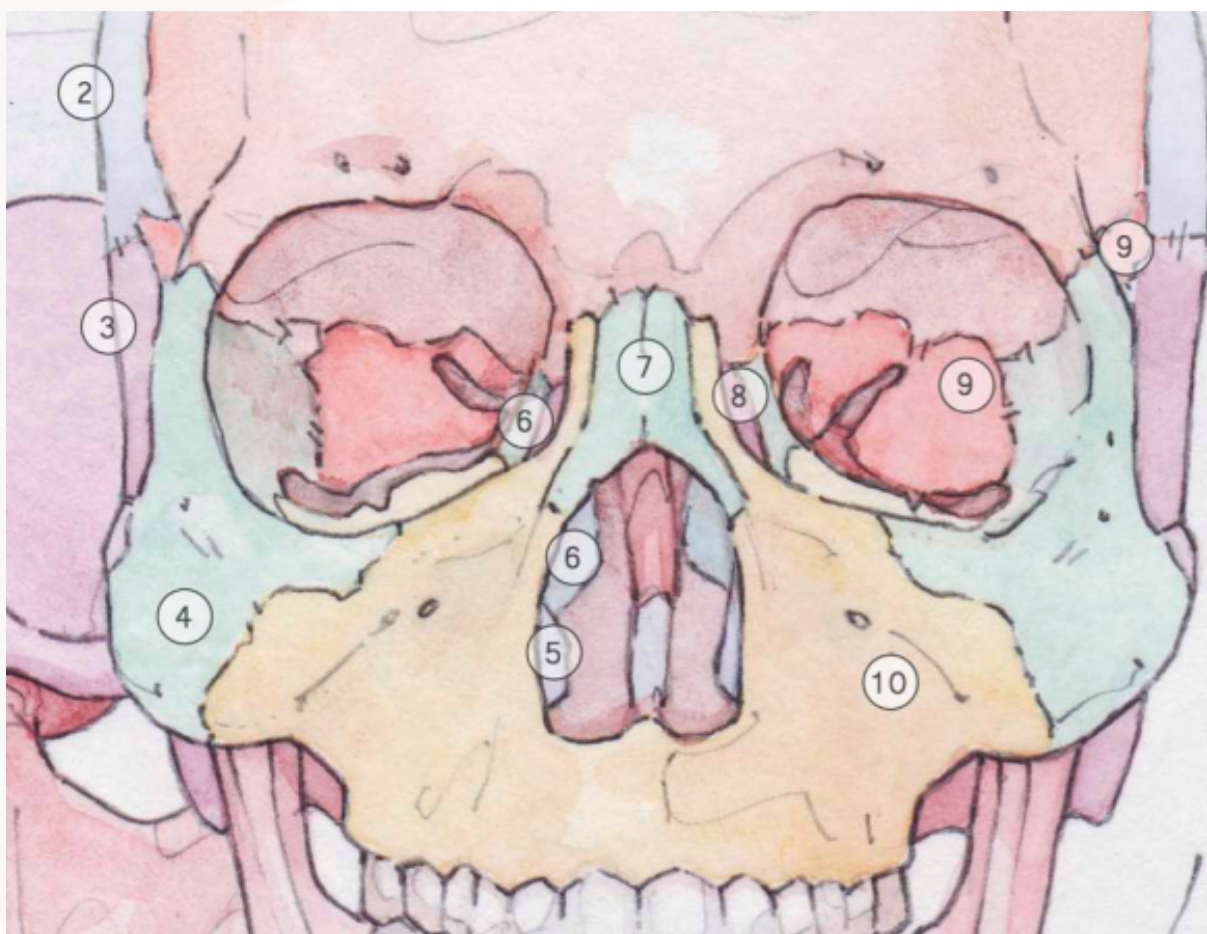


*Desi Nedelchewa*

Назален

N:7 на илюстрацията

Носните кости са две малки, симетрични кости, които изграждат моста на носа. Техните горни граници и основни тела образуват моста на носа и са покрити от мускулите на процеруса и носа, докато долните граници се свързват с хрущяла на носа до образуват горния ръб на носната апертура.



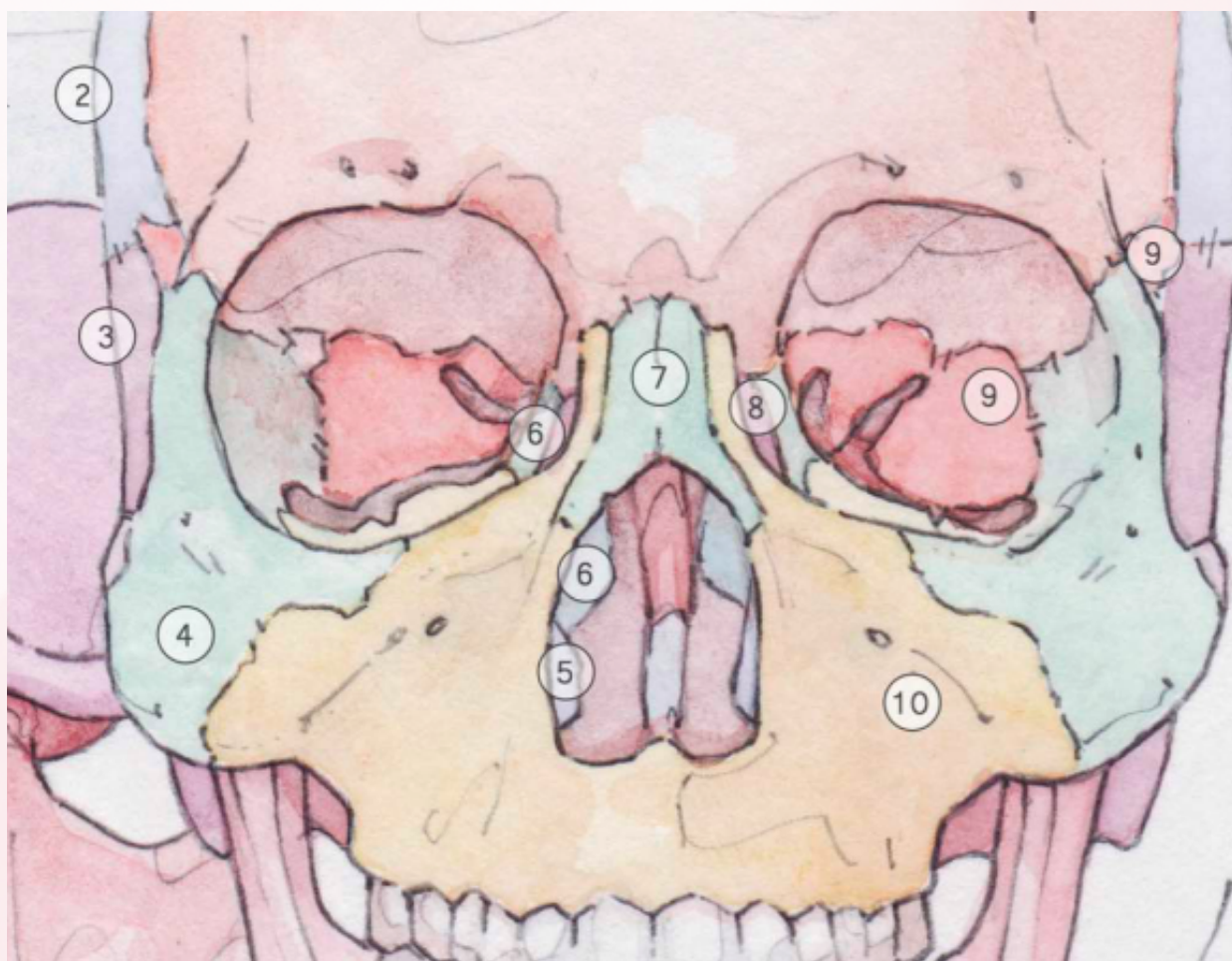


# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Lacrimale

N:8 на илюстрацията

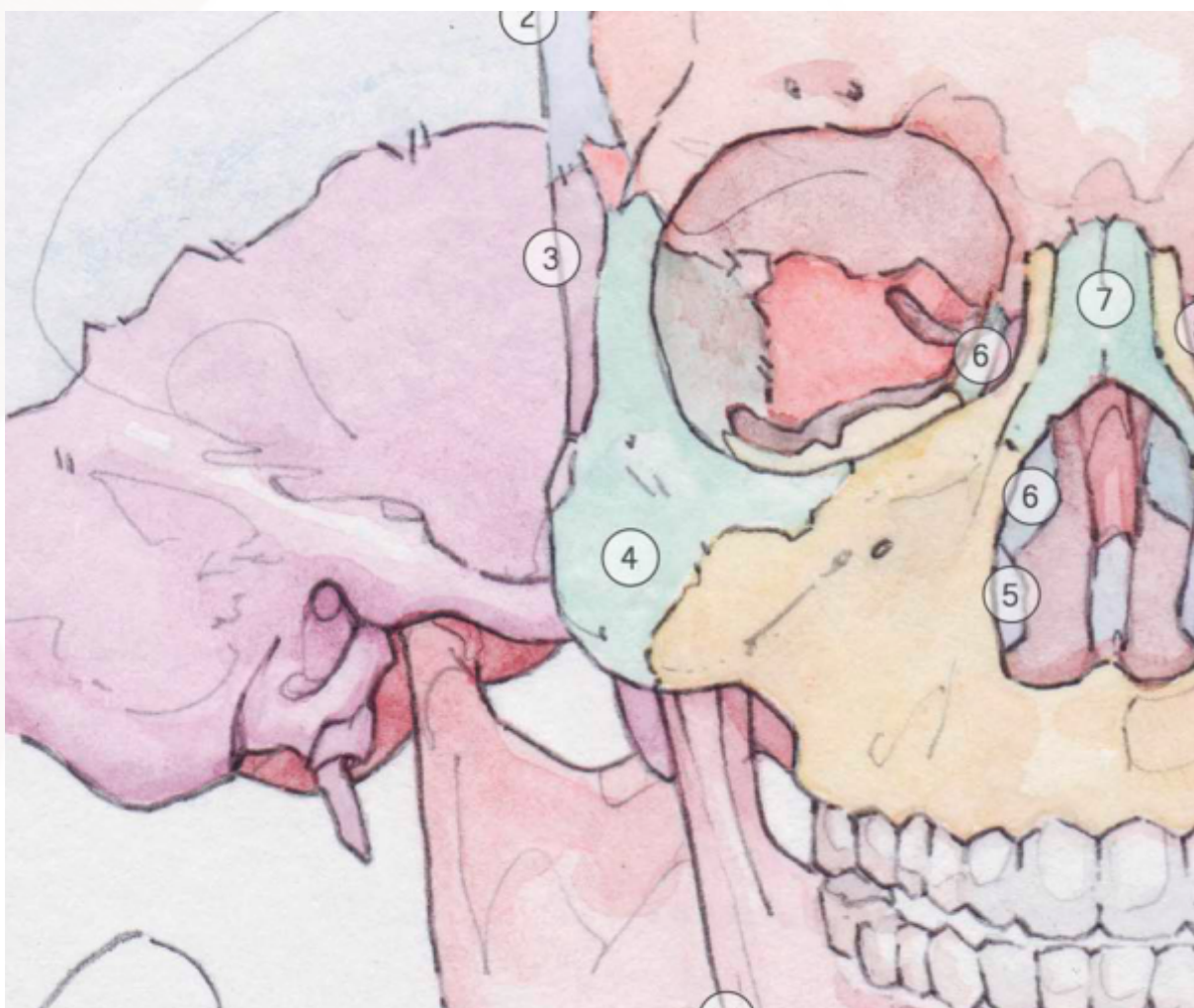
Слъзната кост е сдвоена лицева кост, която съставлява най-предната част на средната стена на орбитата. Той е с размера и формата на нокът и следователно е най-малката кост на черепа. „Lacrima“ е латински за „разкъсване“, така че името на костта съответства на нейната връзка с близките слъзни структури. Нейната функция на слъзната кост е да поддържа части от слъзния апарат, особено слъзната торбичка и слъзните канали, като в същото време участва в образуването на медиалната стена на орбитата.



## Zygomaticum

N:4 на илюстрацията

Зигоматичната кост е кост на черепа с неправилна форма. Често се нарича скула и обхваща изпъкналостта точно под страничната страна на орбитата. Зигоматичната кост е с почти четириъгълна форма и има три повърхности, пет граници и два процеса. Освен че формира изпъкналостта на бузата, зигоматичната кост също допринася за образуването на зигоматичната дъга, стените на темпоралната и в слепоочната яма и дъното и страничната стена на костната орбита.





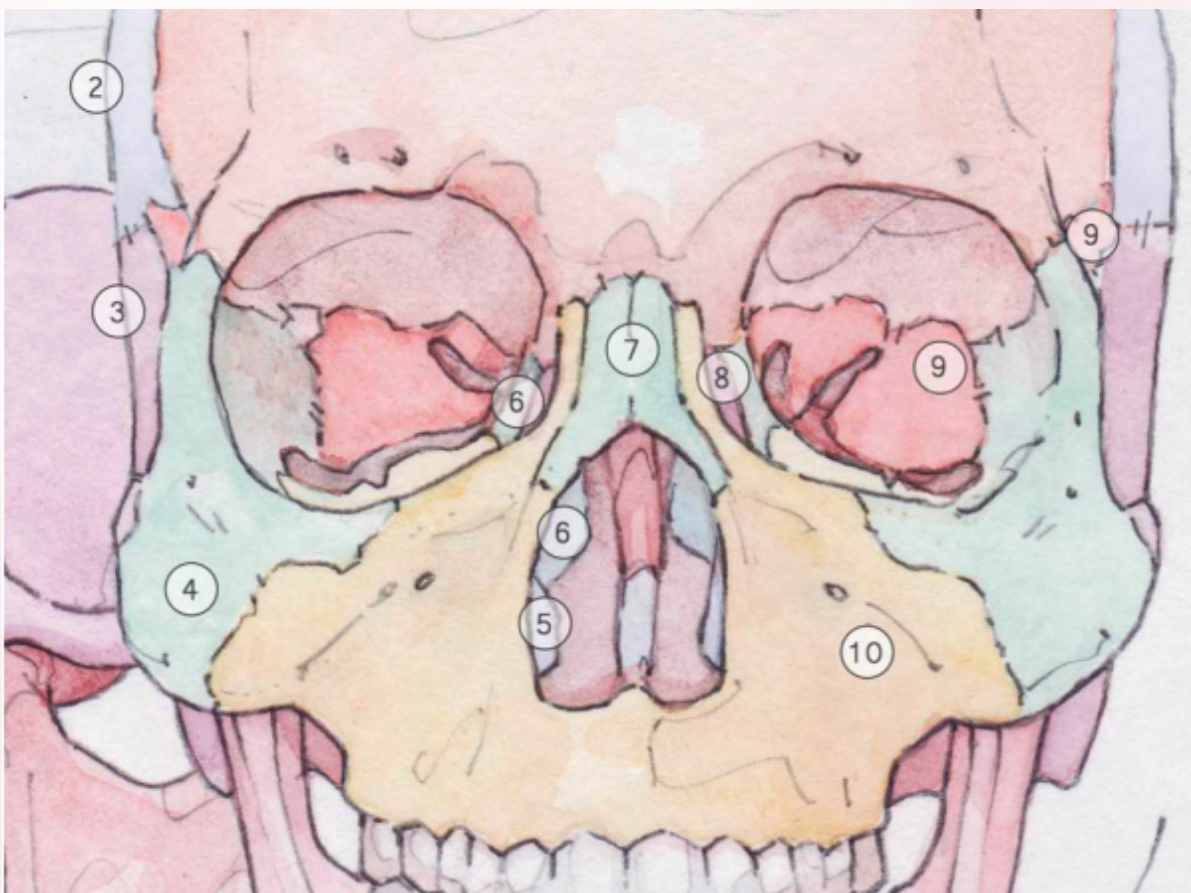
# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Максила

N:10 на илюстрацията

Максилата, известна още като горна челюст, е жизненоважна висцерокранна структура на черепа. Тя участва в формирането на орбитата, носа и небцето, поддържа горните зъби и играе важна роля в процеса на дъвчене и комуникацията.

Тази кост се състои от пет основни части, като едната от тях е тялото, а другите четири се наричат процеси (фронтален, зигоматичен, палатинен и алвеоларен). Максилата е окрупнена от няколко други кости в рамките на висцерокраниума, като се съединява със съответната кост от противоположната страна чрез междучелюстния шев.



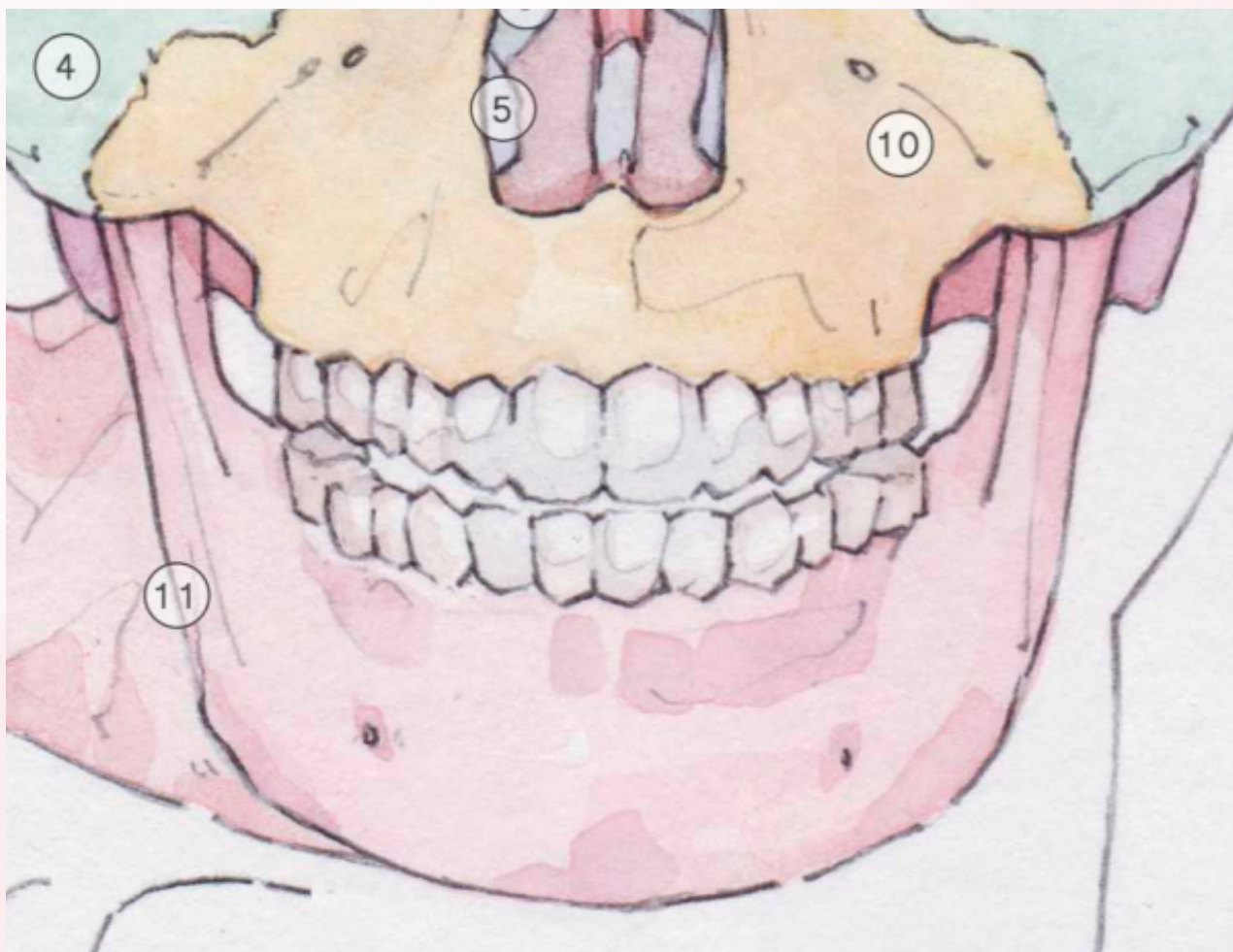
*Desi Nedelcheva*

# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Мандибула

N:11 на илюстрацията

Долната челюст е единствената кост в целия череп, която не се свързва със съседните си черепни кости чрез конци. Когато черепът се разглежда чисто като костна структура, няма нищо анатомично, което да държи заедно останалата част от черепа и долната челюст. Тази кост е известна още като долна челюст и тя се съчленява зъбно с горната челюст или максилата във висцерокраниума чрез зъбите, когато устата е затворена. Той също така се свързва с неврокраниума чрез темпоралната кост, образувайки темпоромандибуларната става (TMJ).





# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Горен фейслифт- Лифтинг на лицето (Upper FACELIFT)

Повдига и тонизира бузите, предимно към външната част на скулите и храмовете. Укрепва зоната на устата, като обръща линиите на горната устна и назолабиалните гънки. Особено укрепва *zygomaticus minor/major* и горната част на *orbicularis oris*.

- Пуснете челюстта си и създайте дълго, тясно О с устата си.
- Издърпайте горната устна над предните си зъби. Посоката на горната устна е над и надолу.
- Поставете дланите си върху ъглите на устата си.
- Обхванете скулите си и поставете върховете на пръстите си на слепоочията.
- Повдигнете бузите си нагоре, използвайки мускулите на бузите си, и ще усетите повдигането, докато се опитвате.

Усмихни се.

- Поддържайте натиск върху ъглите на устата си и активния устен мускул, като сте стабилни в мускулите на бузите.

Задръжте за 30 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти.

## Лифтинг на лицето (Upper FACELIFT)



# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Обем за бузи (CHEEK SQUATS)

Тонизира и повдига бузите нагоре към зоната около очите. Попълва кухините под очите и възстановява обема в предната част на бузите. Работи изключително добре при намаляване на сълзи, увеличаване на обема на горната устна и тонизиране на филтрума. Особено работи върху *lavator labii superioris*, *lavator labii superioris alaeque nasi*, *lavator anguli oris* и *orbicularis oris*.

- Пуснете челюстта си и създайте дълго, тясно О с устата си.
- Издърпайте устните плътно върху зъбите и запазете свиването през цялото упражнение.
- Поставете показалците така, че върховете да са до носа, а краят им да е под външния ъгъл на очите.
- Повдигнете бузите си нагоре, така че да усетите леко повдигане на пръстите си.

Задръжте за 3 до 10 секунди, след това отпуснете бузите, но запазете позата. Повторете 10-15 пъти.

## Обем за бузи (CHEEK SQUATS)





# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Висока целувка (HIGH KISS)

Тонизира и повдига шията и челюстта. Работи за обръщане на челюстите, увиснали ъгли на устата, двойна брадичка и отпусната кожа на шията и челюстта. Особено работи върху платизма, депресор на ъглите, депресор на устните и психиката.

- Свийте леко устни, поставете показалеца и палеца около устните си, за да ги поддържате.
- Изпъкнете брадичката към ръката си.
- С другата ръка плъзнете кожата на врата си от брадичката надолу към ключицата и задръжте кожата и мускулите, така че да усетите разтягане.
- Повдигнете лицето си нагоре, водейки с брадичката, докато почувствате активиране и разтягане под брадичката, на линията на челюстта и на врата.

Задръжте за 30 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти.

## Висока целувка (HIGH KISS)



# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Преса за устни

Възстановява обема на устните, засилва кръвообращението и връща жизнеността на устните. Също така работи върху симетрията и повдига ъглите на устата чрез разтягане на *depressor anguli oris* и укрепва *Lavator anguli oris*. Това упражнение влияе и върху повдигането на ъглите на устата, когато е отпусната.

- Повдигнете ъгълчетата на устата си в усмивка.
- Издърпайте устните над зъбите си и поставете върховете на пръстите си в ъглите на устата си, за да подкрепят позицията.
- Изплезете езика си и с устни над зъбите прехапете езика си.
- Дръжте езика активиран и усетете притискането на устните.

Задръжте за 20 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти.

## Обем на устни (LIP PRESS)





# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Лифтинг на шия (NECKLIFT)

Тонизира и повдига шията и челюстта. Работи върху обръщането на челюстите, увисналите ъгли на устата, двойна брадичка и отпуснатата кожа на шията и челюстта. Укрепва и внася жизненост в мускули *platysma*, *depressor anguli*, *depressor labii og mentalis*. Това упражнение също влияе върху рисориуса и работи върху тонизирането и балансирането на мускулите на дъвкателния масетер, *temporalis*, птеригоиден латерален и птеригоиден медиален.

- Повдигнете ъгълчетата на устата си в усмивка.
  - Издърпайте долната устна върху долните си зъби.
  - Изпъкнете брадичката си.
  - Поставете китките си заедно и плъзнете палците си от под брадичката към външната част на ушите, докато долната челюст се постави върху дланите ви.
  - Подпрете челюстта си с останалите пръсти.
  - Натиснете брадичката си навън и надолу към дланите си, като добавите съпротивлението от вашите длани.
  - Непрекъснато повдигайте ъглите на устата си към кътниците, така че да почувствате дълбоко активиране на мускулите на бузите и челюстта.
- Задръжте за 30 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти.

## Лифтинг на шия (NECKLIFT)



*Desi Nedelchewa*

# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Странично разтягане на врат (SIDE NECK STRETCH)

Релаксираща почивка за релаксация и разтягане на мускула на платизма.

- Седнете с изправен гръб и издължете врата.
- Изпънете дясната ръка право нагоре във въздуха, докато лявата протегнете надолу отстрани и леко встрани и надолу - дланта да сочи земята.
- Поставете дясната ръка над главата и поставете върховете на пръстите си върху лявото слепоочие, точно над скулата.
- С ръката си внимателно издърпайте кожата на слепоочието и усетете как лявата страна на лицето се повдига и разтяга от лявата страна на шията. Задръжте разтягането за 15 секунди.
- Повторете упражнението с противоположната ръка.
- Това упражнение е хубаво да се прави няколко пъти по време на тренировка.

Задръжте за 30 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти.

## Странично разтягане на врат (SIDE NECK STRETCH)



*Desi Nedelchewa*



# Certificate Training Academy Face Yoga GYM

## Челюстна преса / висока челюстна преса

Тонизира и повдига шията и челюстта. Работи върху обръщането на челюстите, увисналите ъгли на устата,

двойна брадичка и отпусната кожа на шията и челюстта. Разтяга мускулите платизма,

депресор на ъглите, депресор на устните и психиката. Това упражнение работи и върху тонизирането и

балансиране на дъвкателните мускули дъвкателен, темпорален, латерален птеригоид и птеригоид

медиално и създава гъвкавост в ТМЈ (темпоромандибуларна става)

- Повдигнете ъгълчетата на устата си в усмивка.
- Издърпайте долната устна върху долните си зъби.
- Изпъкнете брадичката си
- Плъзнете ръцете надолу по врата от брадичката към ключицата. Дръжте кожата и мускул на място.
- Повдигнете лицето си, водейки с брадичката, нагоре и навън, докато почувствате активиране и разтягане под брадичката и на врата.

## Челюстна преса (JAW PRESS)



*Desi Nedelchewa*