

OBSAH

Úvod	6
Povrchová anatomie obličeje	8
Kůže obličeje	9
Obličejové svaly	10
Struktura obličejových svalů	10
Obličejové a lebeční kosti	11
Krevní a lymfatický oběh v obličejí	12
Inervace a funkce obličejových svalů	13
Rehabilitace Bellovy obrny	14
Využití obličejové gymnastiky MimiLift při léčbě tenzních bolestí hlavy	16
Mimické neboli výrazové svaly	17

SESTAVA POSILOVACÍCH CVIKŮ

1. Zpevnění spodní části tváře	22
2. Zpevnění střední části tváře	23
3. Lifting – vypnutí horní části tváře	24
4. Lifting – vypnutí celé tváře	25
5. Zvednutí koutku úst a středu obličeje	26
6. Zvednutí horního rtu a středu obličeje	27
7. Zvětšení objemu rtů	28
8. Lifting rtů a jejich okolí	29
9. Lifting horních víček a obočí	30
9.a Intenzivní lifting horních víček	31
9.b Intenzivní lifting vnější strany obočí	32
10. Lifting dolních víček	33
11. Zpevnění svalů kolem úst a na tvářích	34
Účinek posilovacích cviků metody MimiLift	36

SESTAVA UVOLŇOVACÍCH CVIKŮ

1. Uvolňující masáž obličeje	40
2. Vyhlazení svislých vrásek mezi obočím	42
3. Vyhlazení vodorovných a svislých rýh mezi obočím	44
4. Vyhlazení vrásek uprostřed čela	46
5. Vyhlazení vrásek po stranách čela	47
6. Vyhlazení jemných vrásek kolem očí	48
7. Uvolnění tlakových bodů	49
8. Uvolnění brady a koutků úst stažených dolů	50
9. Uvolnění obličeje hnětením kůže	52
Účinek uvolňovacích cviků metody MimiLift	54
Pokyny	57
Literatura	58

