**Упражнения для мышц лица**

Упражнения как бы массируют кожу лица изнутри, что приводит к разглаживанию морщин. Приток крови к мышцам лица усиливает по рефлек­торным механизмам приток крови к мозгу, снимаются спазмы его сосудов, улучшается сон. Но самое главное - вы научитесь видеть свое лицо со стороны и будете осознавать, что выражает ваше лицо, и не попадете в такую, например, ситуацию, когда вам кажется, что все должны вас испугаться, а на самом деле раздается смех. Это знание поможет вам более выразительно и убедительно выступать, ибо главное не то, что гово­рится, а то, как это говорится и что выражает лицо выступающего. Особое внимание обратите на упраж­нение «маска смеха». Упражнения делать 1 раз в день.

**«Маска удивления».** Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

**«Маска гнева».** Нахмурить брови, сжать губы, раз­дуть крылья носа. Мышечное усилие наращивается по­степенно, одновременно с медленным вдохом. Во вре­мя свободного выдоха мышцы освобождаются от напряжения.

**«Маска смеха».** Медленно вдохнуть. Углы рта мак­симально подняты вверх, глаза прищуриваются, рот приоткрывается, обнажая зубы (между верхними и нижними должно поместиться два пальца). Задер­жите дыхание. Теперь быстро выдохнуть и расслабить мышцы лица.

**«Маска брюзги».** Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

**«Маска трубача».** Выполняя упражнение, следует не только раздувать щеки, но и напрягать мышцы. Рот плотно сжат, круговая мышца рта напряжена.

**Упражнение для круговых мышц глаз.** Выполня­ется сидя. На медленном вдохе опускайте верхние веки, сперва мягко, затем с постепенно нарастающим усили­ем. Наконец глаза теперь сильно зажмуриваются. Уп­ражнение для обоих глаз одновременно. Вариант - для каждого глаза поочередно.

**Упражнение «ЛЬ». Выполняется стоя.** Имитиру­ется движение языка при произношении звука «ЛЬ»:язык прижат к корням верхних зубов на границе с твердым небом. Рот приоткрыт. Медленный вдох - по­степенное напряжение, свободный выдох - расслаб­ление.

**Упражнение для жевательных мышц.** Жуйте же­вательную резинку, морковку или хлебную корку. Сжимание челюстей сопровождается вдохом, разжимание - выдохом. «Кусающие усилия» (вертикальной плоскости) следует чередовать с растирающими (го­ризонтальной плоскости). Движения должны быть не­торопливыми, повторять их следует 10-15 раз.

Для остальных мышц упражнения придумайте сами.