

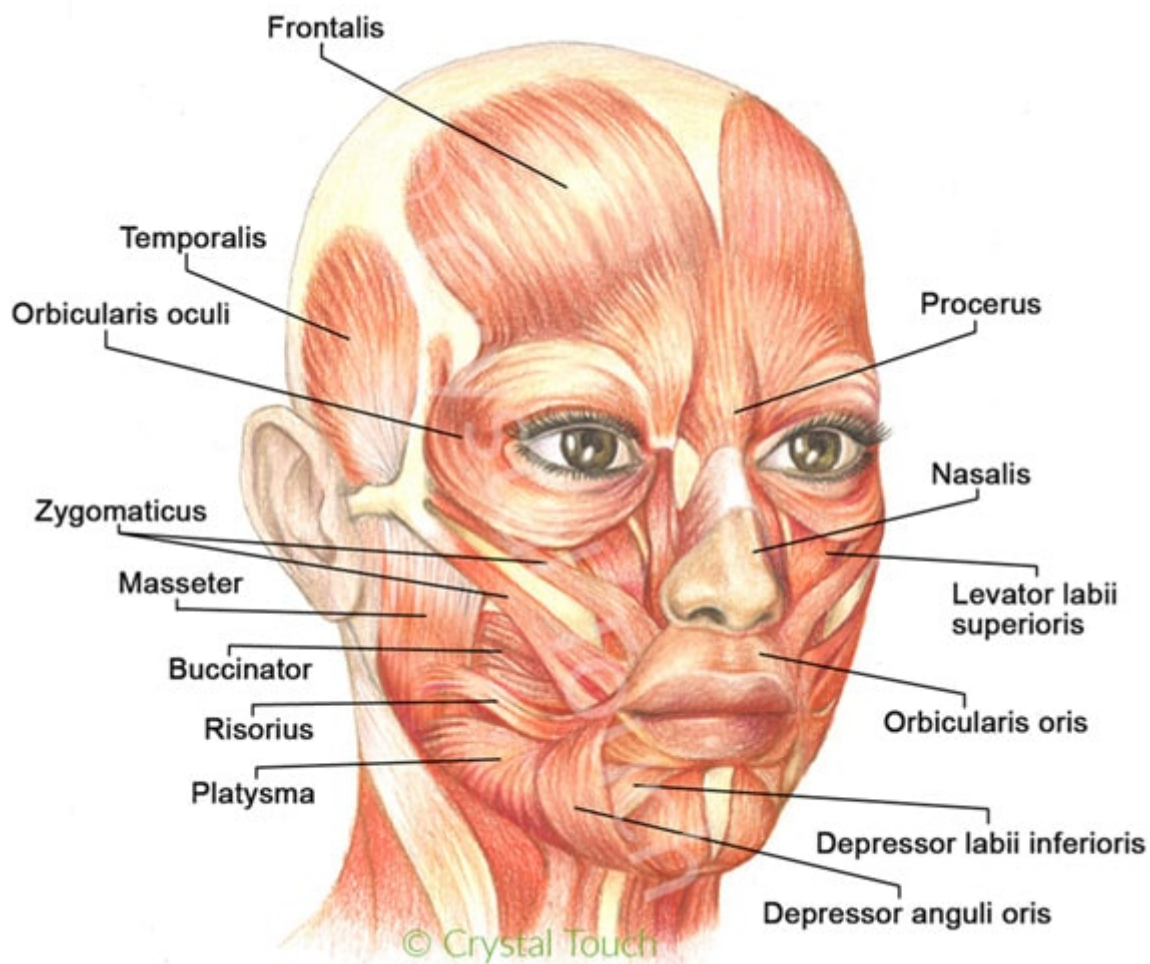
Раскатать гипертонус.

Массаж лица мячиком

Вот таким мячиком можно катать по лицу, вы ощутите какие мышцы у вас в гипертонусе. На триггерных точках можно задержаться, правда будет больно. Но несколько месяцев такого массажа меняют лицо очень сильно в хорошую сторону.

У меня поперечные морщины на лбу были раньше, из-за спазма "frontalis", сейчас их уже нет. У кого есть асимметрия - тоже можно попробовать, с глазами правда посложнее чуть будет.





Автор заметки: brummbrumm

Revision #6

Created 16 April 2023 18:14:46 by matvey033

Updated 14 January 2024 06:08:29 by Тимур