

ПРИМАЭКОНЕТИКА

блиц-метод подтяжки лица и шеи



Автор этого замечательного метода, врач-реаниматолог с 40-летним стажем

В.С.Черемнов, назвал свое изобретение **Примаэконетика**.

Примаэконетика - это сенсация №1 в мире красоты и здоровья. Благодаря этой блиц-гимнастике для лица и шеи возможно за относительно короткий срок (от 3-х до 5-ти месяцев) достичь такого эффекта, который *не может* обеспечить круговая подтяжка

лица.

На какие результаты настраиваться

Практикуя Примаэконетику хотя бы 1 раз в день (вы затратите на это 4-6 минут), возможно достичь следующих результатов:

- Увеличиваются глаза
- Уменьшаются щеки
- Нос становится тоньше
- Значительно сокращаются или совсем исчезают носогубные складки
- Контур губ становится четким.
- Овал лица приобретает правильно-контурные линии.

Формула красоты. Сценарий метода

Примаэконетика – это методика, заключающая в себе всего 4 компонента. Автор методики разработал эти компоненты, руководствуясь не только глубокими знаниями анатомии лицевых мышц, но и тонким пониманием природы их влияния на общий внешний вид лица. В результате сложилась стройная формула, которую изобретатель Примаэконетики назвал «Формула красоты»:

$$\text{Формула красоты} = \text{ГП} + (\text{ЗТН} + \text{1ХН}) + \text{ГТ}$$

1. ГЛАВНЫЙ ПРИЕМ (ГП)

Он заключается в максимально натуральной имитации боевого укуса (такого, какой делают в схватке звери) и состоит из двух элементов:

Элемент1.

Вместе с вдохом максимально открывается рот.

Элемент2.

Максимально выдвигается нижняя челюсть, рот закрывается, но не полностью. Промежуток между зубами соответствует примерно толщине указательного пальца. Выдох делается после окончания движения.

Движения осуществляются в среднем темпе. Время, затраченное на имитацию одного укуса, составляет примерно 1,5 секунды.

Усилия при этом максимально возможные (предельно широко открываете рот, насколько возможно дальше выдвигаете вперед нижнюю челюсть) – старайтесь с максимальной правдоподобностью имитировать боевой укус.

Выполнение Главного Приема проводится в три подхода:

- Разминочный подход (*выполняется только на стадии освоения методике*)
- Подход к «противнику» спереди
- Подход к «противнику» сзади.

Разминочный подход:

Последовательность движений выглядит следующим образом:

Укусили – немного задержали – отпустили.

С учетом времени схема разминочного подхода выглядит так:

Укус (1,5) – Задержка (1,5) – Пауза (2-3)

В скобках указано время в секундах.

В разминочном подходе схема повторяется 3 раза.

Подход к «противнику» спереди

В разминочном (учебном) подходе задействованы лишь движения лицевых мышц. Но Главный Прием – это не простая гимнастика мимической мускулатуры, это прием *для всего тела*, и особенно для его верхней части, т.е. шеи, плеч, грудных мышц и мышц рук, которые тоже напрягаются.

Вы имитируете не только укус «противника», но и удержание его тела – все точно как в боевой схватке.

В данном подходе имитируется нападение на «противника» спереди. Руки имитируют захват волос на голове «противника» с тем как бы, чтобы удобнее было укусить его за горло. В движениях тела необходимо учитывать, что противник уже сбит с ног и лежит на спине. Но сильно наклоняться или тем более вставать на четвереньки нет необходимости – это ведь виртуальная схватка, в которой вполне возможно, что «противник» лежит на уровне вашего лица – чтобы вам удобнее было вгрызаться 😊

В подходе выполняется 4 подступа к «противнику» и схема выглядит так:

| Подступ | Количество укусов |
|---------|-------------------|
| №1 | 4 |
| №2 | 6 |
| №3 | 7 |
| №4 | 8 |

Последовательность движений (на примере подступа 1) выглядит так:

Укус(1,5) – Укус(1,5) – Укус(1.5) – Укус(1,5) – Удержание(3)

В скобках указано время в секундах.

Важно! *Удержание производится без помощи зубов – между ними должен свободно пройти карандаш.*

Подход к «противнику» сзади.

В этом подходе «противник» лежит лицом вниз и поэтому нападение совершается сзади. Нужно кусать шею «противника» сзади, одновременно обхватывая руками его грудную клетку. Если при выполнении нападения спереди вы могли видеть тыл ваших кистей, то в данном подходе вы видите перекрещенные предплечья и сжатые кисти рук: Вы схватили соперника сзади, обхватив его туловище руками, вонзили зубы в его шею и делаете усилие его поднять.

В этом подходе мышцы лица сильно напрягаются, но основное усилие концентрируется на напряжении мышц шеи и губ.

Техника укусов та же, что и в предыдущем подходе. Последний укус выполняется «через силу» - в *максимально возможном наклоне шеи назад* и с максимально возможным напряжением.

В подходе выполняется 3 подступа к «противнику» и схема выглядит так:

| Подступ | Количество укусов |
|---------|-------------------|
| №1 | 5 |
| №2 | 7 |
| №3 | 8 |

Последовательность движений (на примере подступа 1) выглядит так:
Укус(1,5) – Укус(1,5) – Укус(1,5) – Укус(1,5)- Укус(1,5) – Удержание(5)

В скобках указано время в секундах.

Важно! *Удержание в этом подходе производится с участием зубов – они смыкаются, как бы стараясь прокусить шею противника.*

2. ТЕПЛОЕ НЫРЯНИЕ (ТН)

Сразу после выполнения Главного Приема(ГП) выполняется процедура теплового ныряния (ТН).

Процедура очень проста. Раковина ополаскивается горячей водой, входное отверстие закрывается и в раковину набирается теплая (близкая к горячей) вода. Затем наберите воздух в легкие, полностью его выпустите и опустите лицо в воду. Продолжительность одного ныряния – до первого желания вдохнуть - время пребывания под водой вы выбираете сами. Напрягаться не нужно. До первого желания вдохнуть! Температура воды должна быть максимально горячей (40-42 градуса), но переносимой. **Важно!** *Для сухого типа кожи используется только теплая вода – не выше 37- 38 градусов.*

Всего должно быть 3 ныряния.

В промежутках между ныряниями делается мини-массаж продолжительностью 5 секунд:

- указательным пальцем рабочей руки надавливайте на точку между бровями.
- Можно двигать пальцем в направлении по часовой стрелке, а можно и просто надавливать.

(Усилие надавливания отрепетируйте на весах: надавите на них указательным пальцем до достижения стрелкой отметки 3 кг – это и будет величина усилия надавливания на Главную Точку Красоты).

3. ХОЛОДОВОЕ НЫРЯНИЕ (ХН)

Сразу после ТН выполняется холодное ныряние(ХН)

Раковина ополаскивается холодной водой, закрывается заглушкой и наполняется холодной водой.

Ныряние производится по той же технике, что и ТН:

Максимальный вдох –Максимальный выдох- Нырнули – Вынырнули при первом желании вдохнуть.

ХН выполняется 1 раз.

4. ГИДРАТАЦИЯ ТКАНЕЙ (ГТ)

Состоит в ежедневном приеме 1,5-2 литров воды.

Итак, чтобы получить естественное молодое лицо, нужно каждое утро и каждый вечер:

- Имитировать серию боевых укусов (ГП),
 - 3 раза погрузить лицо в горячую(теплую) воду (ТН),
 - а затем 1 раз в холодную воду (ХН)
- И
- в течение дня выпивать не менее 1,5 литра (а лучше 2л) воды (ГТ)

Важно!

1. Примаэконетику надо выполнять 6 дней в неделю. Выходной день должен быть – это принципиально.
2. Утреннюю процедуру производите до гигиенических процедур.
3. Вечернюю процедуру производите по желанию, и не позже, чем за 1 час до сна. Оптимальное время вечерней процедуры – непосредственно перед ужином.