

Эмоция / Психоэмоциональное состояние (негативное)	Мышечные паттерны и зоны напряжения на лице	Визуальный результат (морщины, деформации, признаки старения лица)	Связь с органами / системами органов (по китайской медицине)
<p><b>Тревога, беспокойство, хронический стресс</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напряжение мышц скальпа и лба (фронталис).</li> <li>• Сведение и подъем бровей (корrugатор, процерус).</li> <li>• Прищур глаз (круговая мышца глаза).</li> <li>• Поджатые губы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горизонтальные морщины на лбу.</b></li> <li>• <b>Вертикальные межбровные морщины</b> .</li> <li>• <b>«Гусиные лапки»</b> у внешних уголков глаз.</li> <li>• <b>Сухость и истончение кожи</b> из-за нарушения микроциркуляции.</li> </ul>	<p><b>Селезёнка / Поджелудочная железа.</b> Связаны с «пережевыванием» мыслей. Постоянное обдумывание истощает Ци Селезенки, что проявляется в отечности/дряблости в области рта, губ.</p>
<p><b>Гнев, раздражение, фрустрация</b> (особенно подавленные)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гипертонус жевательных мышц</b> (массетер, височная).</li> <li>• Стискивание челюстей.</li> <li>• Напряжение на стыке носа и щёк (мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа).</li> <li>• Напряжение в шее (грудино-ключично-сосцевидная, трапецевидная).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Квадратное» лицо</b> с гипертрофированными жевательными мышцами.</li> <li>• <b>Глубокие носогубные складки.</b></li> <li>• <b>Брыли</b> - спазм и укорочение жевательных мышц тянет ткани вниз.</li> <li>• <b>Складки «скорби»</b> (морщины-марионетки - вертикальные заломы, спускающиеся от уголков губ к подбородку).</li> <li>• <b>Поперечные морщины на шее</b>, напряжение в зоне декольте.</li> </ul>	<p><b>Печень.</b> Эмоция печени — гнев. Блокирует циркуляцию Ци и крови в области челюсти, шеи, груди. Это ведет к тусклому цвету лица, пигментации, сосудистой сеточке.</p>
<p><b>Печаль, тоска, горе, апатия</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расслабление и опущение мышц середины лица (скуловые, поднимающие угол рта).</li> <li>• Опущение уголков рта (депрессор anguli oris).</li> <li>• «Тяжелые» верхние веки (апатичный взгляд).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Опущенные уголки губ</b> («маска скорби»).</li> <li>• <b>Сглаженные/опущенные скулы</b>, потеря объема в средней трети лица.</li> <li>• <b>Носослезная борозда</b> становится более выраженной.</li> <li>• <b>Общая «оплывшая», атоничная форма лица.</b></li> </ul>	<p><b>Легкие / Толстый кишечник.</b> Эмоция — печаль. Ослабляет Ци Легких, отвечающих за кожу и мышечный тонус. Приводит к сухой, тонкой, легко собирающейся в складки коже, бледности.</p>
<p><b>Презрение, высокомерие, цинизм</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Асимметричное напряжение одной стороны лица.</li> <li>• Подъем одной брови, напряжение крыла носа с одной стороны.</li> <li>• Поджимание нижней губы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Асимметричные морщины</b> (одна межбровная или носогубная глубже).</li> <li>• <b>«Линия морщины-марионетки»</b> (от уголков рта вниз) с одной стороны.</li> <li>• <b>Уплотнения, гравитационные складки с явной асимметрией.</b></li> </ul>	<p>Не имеет четкого соответствия в традиционной китайской медицине, но коррелирует с общим <b>застоем Ци</b> и дисбалансом Инь-Ян, что проявляется в дисбалансе вегетативного тонуса.</p>

<p><b>Страх, неуверенность, паника</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хронически приподнятые брови (как от удивления).</li> <li>• Широко раскрытые глаза, напряжение век.</li> <li>• Сжатие глотки, напряжение в передней части шеи.</li> <li>• Сутулость, втягивание головы в плечи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Горизонтальные морщины на лбу в верхней части.</b></li> <li>• <b>Мешки под глазами</b> (связано с работой почек и лимфостазом).</li> <li>• <b>«Кольца Венеры»</b> — глубокие поперечные морщины на шее.</li> <li>• <b>Дряблость кожи шеи и декольте</b> из-за хронического мышечного спазма и нарушения питания тканей.</li> </ul>	<p><b>Почки.</b> Эмоция Почек — страх. Истощает жизненную энергию Цзин. Проявляется в темных кругах под глазами, отечности, потере сияния кожи, ранней седине, хрупкости волос.</p>
<p><b>Обида, невысказанность, «комочек в горле»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спазм в области подбородка (подбородочная мышца).</li> <li>• Напряжение мышц глотки и подъязычной кости.</li> <li>• Сжатие губ, особенно нижней.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Вертикальные морщинки на подбородке»</b> (как апельсиновая корка).</li> <li>• <b>«Бульдожьих щечки»</b> — застой в подчелюстной зоне.</li> <li>• <b>Поперечная морщина на шее</b> чуть ниже кадыка.</li> <li>• <b>Сеточка мелких морщин над верхней губой</b> (от поджимания).</li> </ul>	<p><b>Сердце / Тонкий кишечник.</b> Обида «отравляет» Сердце. Проявляется в области кончика языка и мелких сосудах лица (купероз, «нервные» прыщи). Невысказанность блокирует горло.</p>
<p><b>Чрезмерный контроль, перфекционизм</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Микронапряжение всех мимических мышц одновременно, создающее «закрытое», непроницаемое выражение.</li> <li>• Особый спазм в центре лба и вокруг глаз.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Мелкая сеточка морщин по всему лицу</b> («печеное яблоко»), особенно на сухой коже.</li> <li>• <b>«Усталый», напряженный взгляд</b> даже в расслабленном состоянии.</li> <li>• <b>Раннее общее увядание кожи</b> из-за постоянного микроспазма и гипоксии.</li> </ul>	<p><b>Селезенка + Печень.</b> Селезенка хочет все «проконтролировать», Печень - подавить недовольство. Результат - общий застой, плохой цвет лица, землистый оттенок.</p>
<p><b>Усталость от жизни, выгорание, отсутствие радости</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Глобальное расслабление и опущение всех мышц лица - атония.</li> <li>• Отсутствие здорового тонаса как кожи, так и мышц лица.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Гравитационный птоз:</b> опущение бровей, век, щек, уголков рта.</li> <li>• <b>Слишком гладкое, «застывшее» лицо</b> у молодых или <b>обвисшее</b> - у зрелых.</li> <li>• <b>Потеря четкого контура лица.</b></li> <li>• <b>Тусклый, безжизненный цвет кожи</b> на лице, шее, зоне декольте.</li> </ul>	<p><b>Сердце (Шэнь - Дух).</b> Нехватка радости (эмоция Сердца) гасит внутренний свет (Шэнь), что сразу видно в глазах и общем виде кожи, лишаящейся сияния.</p>