

УДК 613.4  
ББК 51.204.1  
С28

Фотография на переплете: *Руслан Борисов*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Designua, lonesomebunny, Tefi, Julia-art, metamorworks, Yana Tsap, olgsa / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Седунова, Дарья Александровна.**

С28 Тейпирование для красоты лица и тела / Седунова Дарья. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с.

Тейпирование лица и тела — новый метод сохранения красоты и хорошего внешнего вида без уколов красоты и лишних затрат. В книге вы найдете основные аппликации на проработку проблемных зон лица, шеи, зоны декольте, живота, спины и ног. Узнаете, как устранить отечность, следы усталости, восстановить тонус и эластичность кожи и мышц лица. Лучше усвоить материал помогут qr-коды с видео-подсказками по основам тейпирования и уходу за собой.

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

12+

**Седунова Дарья Александровна**

## ТЕЙПИРОВАНИЕ ДЛЯ КРАСОТЫ ЛИЦА И ТЕЛА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Начальник отдела *Т. Решетник*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*. Ответственный редактор *М. Хомутова*

Художественный редактор *М. Клава-Янат*. Компьютерная верстка *О. Крайнова*

Корректоры *Ю. Дорогова, Ю. Шигарева*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

мы в соцсетях:

   **bomborabooks**  **bombora**

**bombora.ru**

В электронном виде книги издательства Вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
ваша книга до рукой



ООО «Издательство «Эксмо»  
125308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
©Издательство «Эксмо» АББ Базиса  
125308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1-үй, 1-ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушы өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС,  
Алматы қ., Дзержинский көш., 3-я, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің қарамадығы мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

**book 24.ru**

ISBN 978-5-04-117832-1



9 785041 1178321 >

ISBN 978-5-04-117832-1

Дата изготовления / Подписано в печать 28.12.2020.

Формат 70х90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ

© Седунова Д., текст, 2020

© Борисов Р. И., фотографии, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

|                                                  |   |        |
|--------------------------------------------------|---|--------|
| ВВЕДЕНИЕ                                         | — | 7      |
| Приветствие, или Почему я решила написать книгу? | — | 7      |
| Коротко о методе                                 | — | 9      |
| Моя история про Мику                             | — | 11     |
| <br>Часть 1. Основы тейпирования                 |   | <br>15 |
| Что такое тейп и как он работает?                | — | 17     |
| Показания                                        | — | 21     |
| Противопоказания                                 | — | 25     |
| Состав, свойства и виды тейпов                   | — | 27     |
| Как выбрать тейп?                                | — | 29     |
| Принцип работы                                   | — | 36     |
| Виды аппликаций                                  | — | 38     |
| Зачем закруглять концы                           | — | 39     |
| Техника аппликаций                               | — | 40     |
| Подготовка кожи к тейпированию                   | — | 41     |

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| Про липидный слой                                                | — 48      |
| Косметология и тейпирование                                      | — 50      |
| <b>Часть 2. Аппликации</b>                                       | <b>52</b> |
| Осанка, декольте, шея, лицо                                      | — 53      |
| Осанка                                                           | — 54      |
| Зона декольте                                                    | — 58      |
| Шея                                                              | — 61      |
| Овал лица                                                        | — 64      |
| Лоб                                                              | — 66      |
| Межбровка                                                        | — 68      |
| Лифтинг лица                                                     | — 69      |
| Аппликация на расслабление подбородка<br>и опущенных уголков губ | — 71      |
| Расслабление круговой мышцы рта                                  | — 72      |
| Расслабление жевательных мышц                                    | — 73      |
| Носогубная складка                                               | — 77      |
| Глаза                                                            | — 82      |
| Лимфодренаж лица                                                 | — 86      |
| Примеры неправильных аппликаций                                  | — 89      |
| Не забывайте                                                     | — 90      |
| Тело                                                             | — 91      |
| Что такое лимфатическая система                                  | — 92      |
| Простые лимфодренажные техники                                   | — 94      |

## — Оглавление —

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| Поддержка груди.              |           |
| Легкое исправление асимметрии | — 98      |
| Аппликации на живот           | — 99      |
| Талия (панч-тейп)             | — 101     |
| Улучшение пищеварения         | — 102     |
| При ПМС                       | — 103     |
| Бока                          | — 104     |
| Боковая поверхность бедра     | — 105     |
| Внутренняя поверхность бедра  | — 107     |
| Руки                          | — 113     |
| Голени                        | — 113     |
| <br>ЗАКЛЮЧЕНИЕ                | <br>— 116 |
| Тейпы в действии              | — 118     |
| Алфавитный указатель          | — 124     |



# ВВЕДЕНИЕ

---

## Почему я решила написать книгу?

*Легко ли это — написать книгу?*

Еще совсем недавно я думала, что это невозможно. Ведь я обычная девушка, Даша Седунова, решившая немного приостановить время. Я совсем не писатель и не журналист.

*Почему же я на это решилась?*

Уже почти 4 года, как я применяю метод кинезеотейпирования лица и тела. Все эти годы я практикую, веду тренинги и онлайн-занятия и вижу, как этот метод становится популярнее и популярнее. Это неудивительно, ведь эффективность тейпирования показала себя и в спорте, и в медицине, и, конечно же, в косметологии.

Сейчас доступно большое количество информации, иногда противоречивой. Именно это и подтолкнуло меня собрать свои знания и изложить их доступным языком, создать для вас инструкцию по применению этого метода, детально разобрав различные простые и эффективные аппликации эстетического тейпирования лица и тела. Я подготовила для вас практические советы, которые вы сможете регулярно применять в домашних условиях и получать стойкий результат.

Когда-то я была на вашем месте: сомневалась и искала информацию о тейпировании. В то время я переводила иностранные статьи, чтобы узнать мнения различных специалистов. У меня был свой интерес, о котором я обязательно расскажу чуть позже. Для меня тейпирование было надеждой на улучшение своего внешнего вида.

Вы наверняка встречали разноцветные ленточки тейпов на лицах и телах людей, многие из вас уже имеют представление о кинезиотейпировании. Но думаю, не все еще пробовали его на себе.

Я бы многое отдала за эту книжку, попадись она мне 10 лет назад, когда я решалась на свою первую инъекцию. Если бы я только знала, что моей активной мимике может помочь рулон тейпов, знания основ тейпирования и видов аппликаций, что я могу поддерживать и улучшать состояние своего лица даже во сне, что смогу помогать своим близким

выправлять осанку, «чинить» больные суставы, снимать мышечные боли и даже худеть!

Я приглашаю вас в мир волшебных ленточек кинезиотейпов.

## Коротко о методе

О тейпах хорошо известно за рубежом — процедуру тейпирования вам предложат практически в любом косметологическом кабинете. В России тейпирование лица как метод улучшения внешнего вида появилось не так давно; очень долго тейпами пользовались только спортсмены. Но сейчас все больше специалистов проходят соответствующее обучение для того, чтобы использовать в своей работе действенный метод безоперационного омоложения кожи.

*Почему эстетическое тейпирование становится все популярнее?*

**Эффективность.** Тейпирование, в отличие от разрекламированных кремов, обладает доказанной эффективностью. Даже после одной процедуры кожа приобретает подтянутый, свежий вид. А регулярное использование тейпов позволяет закрепить этот результат и практически полностью устранить мимические морщины.

**Доступная цена.** Рулон качественного кинезиологического тейпа стоит от 1000–2000 руб., и для косметологических целей он расходуется достаточно экономно. Даже при небольшом бюджете можно порадовать свою кожу секретным оружием голливудских звезд.

**Отсутствие побочных эффектов.** Конечно, укол ботокса или операция могут преобразить лицо, разом убрав с него пять-десять лет. Но не каждая женщина решится прибегнуть к операции или инъекции из-за побочных эффектов и длительного восстановления, противопоказаний, определенных состояний (беременность и период кормления) или простого страха.

Про жертв пластической хирургии слышали все.

Основа любого тейпа — натуральный хлопок. Он абсолютно безопасен для здоровья: тейпирование с успехом используется даже у грудных детей.

Если вы уже занимаетесь своим лицом, делаете упражнения из системы фейсфитнеса или самомассаж, тейпы усилят и ускорят появление результата ваших усилий.

Если вы еще только знакомитесь со своим лицом, они помогут вам:

- разгладить морщины («гусиные лапки» — морщинки у глаз, носогубные складки, кисетные

морщины — морщинки вокруг губ, лоб — горизонтальные, морщины межбровий, поперечную морщину на носу);

- убрать отечность;
- смоделировать овал лица и убрать второй подбородок;
- улучшить циркуляцию крови, а значит, цвет лица и состояние кожи;
- расслабить напряженные мышцы.
- Кроме того, вы научитесь самостоятельно делать аппликации для лифтинга лица.

*А главное — все эти результаты можно получить без побочных эффектов.*

## Моя история про Мику

Мое личное знакомство с тейпами произошло около пяти лет назад благодаря моей старшей дочке. Я долго искала безопасную для ребенка методику, которая сможет помочь ей при болях в суставах.



Дело в том, что кости у нее растут быстрее, чем формируется сустав. Поэтому она испытывала сильные боли, особенно после физических нагрузок.

Изучая разные способы воздействия на суставы, я обнаружила метод кинезиологического тейпирования и занялась им вплотную. Поняв, что без обучения я не смогу разобраться в хитросплетениях аппликаций, я занялась поиском курсов.

И мне посчастливилось учиться у профессионала — врача-невролога, которая проходила обучение у самого Кензо Касе<sup>1</sup>, а ведь именно он и придумал этот метод!

Первому своему знакомству с тейпами я обязана доктору Диле Щегловой, за что выражаю ей огромную благодарность. Обучение включало в себя не только основные аппликации для тела, оно касалось и эстетического тейпирования лица.

<sup>1</sup> Доктор Кензо Касе — японский хиропрактик, председатель Международной ассоциации кинезиотейпирования KTAI, основатель классической методики кинезиотейпирования. — Прим. ред.

В первый день мы изучали основы эстетической коррекции лица при помощи тейпов, и уже после первых аппликаций я увидела эффект и поняла, что это методика будущего. Настанет то время, когда в каждом профессиональном салоне красоты или косметическом кабинете будут предлагать услугу эстетического тейпирования.

В этом году я открыла свой салон естественного омоложения, и среди прочих процедур поддержания молодости мы проводим процедуры эстетического тейпирования лица и тела. Кроме того, я провожу обучающие тренинги по этому методу.

Второй день был не менее интересным, так как включал легкие и эффективные аппликации на коррекцию суставов и эстетическое тейпирование тела. После прохождения этого курса я поняла, насколько просто и безопасно могут работать тейпы и какой качественный и стойкий результат они дают.

Когда я вернулась домой, первым моим клиентом стала моя старшая дочь. И каково же было мое удивление, что уже после первой аппликации в течение получаса у дочки уменьшились боли, и суставы постепенно перестали ее беспокоить, как раньше.

Конечно, я не могу утверждать, что проблема была решена навсегда. До сих пор мы периодически делаем различные аппликации на суставах, так как дочка играет в большой теннис, и при любых сильных или долгих нагрузках суставы начинают ее беспокоить.

В этом году, совсем недавно нам диагностировали болезнь Шинца — остеохондропатия (нарушение питания костной ткани) бугра пяточной кости. Таким заболеванием чаще страдают девочки подросткового возраста 10–16 лет, занимающиеся активными видами спорта.

Причины данного заболевания могут быть различны:

- генетическая предрасположенность (уменьшенный диаметр сосудов, участвующих в кровоснабжении пяточной кости);
- нарушения обменных процессов;
- нейротрофические расстройства;
- перенесенные инфекции;
- частые травмы стопы.

Сейчас мы снизили спортивные нагрузки и придерживаемся плана лечения, назначенного врачом-ортопедом: ЛФК, физиопроцедуры и курсовое апплицирование кинезиотейпами.

Важно понимать, что если мы не говорим об эстетике, не нужно заниматься самодеятельностью и тейпировать болевые участки тела, не проконсультировавшись со специалистом.