





Евгения Баглык

# ФЕЙСБИЛДИНГ

## КРАСОТА И МОЛОДОСТЬ ЛИЦА



Издательство «АСТ»  
Москва

УДК 613.495  
ББК 51.204.1  
Б14

*Фотографии предоставлены автором*

**Баглык, Евгения.**

Б14      Фейсбилдинг: красота и молодость лица / Евгения Баглык. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 160 с.

ISBN 978-5-17-103527-3.

Красота и молодость лица – роскошь, доступная каждому! Главное – правильно подойти к этому вопросу и руководствоваться только проверенными методами.

Евгения Баглык создала свою уникальную авторскую методику лицевых тренировок – фейсбилдинг, где каждое упражнение укрепляет и подтягивает мышцы вашего лица. С помощью авторских методов вы сможете не только скорректировать морщины и обвислости, но и изменить черты лица: сделать более выразительными скулы, уплотнить щеки, убрать второй подбородок и многое другое. Всего 2 недели занятий – и появятся первые результаты: улучшится состояние и цвет кожи, начнет ощущаться тонус мышц.

С помощью методики автора реально:

- избавиться от отеков лица и припухлости глаз;
- разгладить мимические заломы;
- исправить овал лица;
- подкорректировать морщины вокруг глаз;
- убрать брыли и обвислую кожу вокруг рта и многое другое.

Люди зрелого возраста с помощью упражнений смогут разгладить морщины, «вернуть на место» оплывший овал лица, остановить процесс старения. А молодые смогут скорректировать мимику и сохранить природную красоту на долгие годы.

Только в этой книге – анатомическое изображение мышцы, на которую вы воздействуете с помощью того или иного упражнения!

УДК 613.495  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-103527-3.

© Баглык Е.  
© ООО «Издательство АСТ»

*Красивое и молодое лицо —  
роскошь, доступная каждому!*

Евгения Баглык

---

# МОЯ ИСТОРИЯ

**И**дея тренировать мышцы лица не нова. Уже древние восточные практики включали в себя некоторые физические и ментальные упражнения для лица. Личный косметолог придумал для Жаклин Кеннеди простой комплекс упражнений, поддерживающих упругость лица, и первая леди Америки выглядела отлично даже в весьма преклонном возрасте. Во времена СССР наши мамы собирали вырезки из журналов «Панянка» с упражнениями для лица.

В 2000-х годах новая волна популярности гимнастики для лица поднялась в Штатах, докатилась до Украины, России и других постсоветских стран. Сейчас идея тренировки лица все больше приживается в массах, и я лично прилагаю для этого немалые усилия. Каков же был мой путь?

Я была спортивным ребенком. Спасибо родителям — они всегда записывали меня в различные секции и кружки. В старших классах я серьезно увлеклась фитнесом, и тогда же впервые у меня возникло жела-

ние учить людей. Я грезила быть тренером по фитнесу: представляла, как буду показывать упражнения, исправлять ошибки, идти к результату вместе с клиентом.

Сила намерения безгранична. Я стала успешным тренером по фитнесу и даже открыла небольшую фитнес-студию. Но со временем мы с партнерами разошлись во мнении насчет ведения бизнеса, и я перешла к работе с персональными клиентами. Однажды клиентка невзначай сказала мне, что в Штатах очень распространены тренировки для лица. Она пыталась найти аналогичные тренировки в Киеве, но ничего похожего не оказалось. «Ты могла бы обучиться и преподавать. Было бы здорово».

Хотя раньше я никогда не слышала о таких занятиях, идея прочно засела у меня в голове. Я начала бороздить просторы интернета в поисках информации на эту тему; прочитала все существующие книги; пробовала выполнять упражнения. Я посетила все доступные в то время тренинги (а были их единицы).

Поначалу мой интерес к гимнастике лица был чисто спортивным. Неужели могут двигаться скулы? А уши? И что, правда помогает? Когда все это у меня задвигалось, я с удивлением ощутила, что могу управлять каждой мышцей лица!

Я всерьез задумалась: каких эффектов можно достичь с помощью тренировок? Увеличить скулы? Убрать второй подбородок? Уменьшить щеки? Остановить старение? Невероятно! Наконец-то я смогу построить идеальное, в моем представлении, лицо! Я помогу сохранить красоту моей маме! Мне станет под силу долго-долго оставаться молодой!

Я занималась с невероятным рвением и... получила негативный результат. У меня прорисовались носогубные складки. Даже моя мама заметила это. Энтузиазм мой упал до нуля. О том, чтобы начать преподавать, не было и речи: как я могу помочь другим, если у самой лицо стало хуже, чем было? На некоторое время я вообще забросила занятия. Но вопрос продолжал крутиться в голове — мне необходимо было разобраться, в чем причина такого эффекта.

Так получается, что рядом со мной всегда оказываются нужные люди. У меня было несколько знакомых врачей, к ним-то я и поспешила обратиться. (Очень много докторов, между прочим, благосклонно относятся к тренировке лицевых мышц и признают ее неоспоримый эффект, если упражнения технически верны. Об этом пойдет речь дальше.)

Чем дольше я беседовала с врачами, чем скрупулезнее вчитывалась в энциклопедии по анатомии лица, тем очевиднее становилось, как поверхностны были все тренинги, которые я прошла, и далеки от истины книги, которые я прочитала. Я осознала, что люди, которые преподают такую гимнастику, попросту не знают анатомии лица и особенностей строения мимических мышц. Обо всем этом я подробно напишу в следующих главах.

Уяснив это, я откорректировала упражнения, которые знала, а некоторые вообще исключила из соображений безопасности. Выполняя упражнения по-новому, недели через две я заметила положительные изменения. Это было первым серьезным шагом на моем фейсбилдинг-пути.

Через некоторое время я ощутила необходимость в создании новых упражнений, так как методики, которые я использовала до этого, прорабатывали далеко не все мышцы. А ведь тело и, в частности, лицо —

единый механизм. Нельзя рассчитывать на полноценный эффект, тренируя мышцы выборочно.

Разобравшись со своим лицом, я наконец-то стала готова делиться знаниями и практическими навыками с другими людьми. Первой моей клиенткой была мама. Она и по сей день прилежно занимается, и достигнутый ею результат говорит сам за себя.

Сначала я набирала в Киеве небольшие группы, а некоторые дамы пожелали заниматься индивидуально. Параллельно я продолжала вести своих фитнес-клиентов. Спустя год меня неожиданно посетила идея преподавать по скайпу. Я приобрела мощную веб-камеру, написала объявление на сайте, и желающие появились на удивление скоро.

Работая с людьми, я постоянно наблюдала, анализировала, делала выводы и разрабатывала новые упражнения и приемы. Озарений было невероятно много (они приходят ко мне и по сей день), поэтому моя методика пополняется, шлифуется, совершенствуется. Одним из важнейших моих открытий стало разделение дефектов лица на две большие и разные по происхождению группы. Это способствовало решению множества ранее безнадежных проблем. Теперь, пользуясь им, я могу выбрать наиболее подходящий для каждого отдельного человека комплекс упражнений. (О дефектах лица и методах борьбы с ними я расскажу в следующих главах.)

Переломным, волнующим моментом для меня стало появление людей, которые желали обучиться моей методике и преподавать по ней. Тогда я поняла, что трудилась не зря, и ощутила еще большую ответственность. Ведь научить человека верно делать упражнения и научить, как этому учить – огромная разница!



Через четыре года работы тренером по фейсбилдингу я завершила свою карьеру фитнес-тренера. Мои идеи развития фейс-индустрии были ключом, хотелось все воплотить, а возможности действовать на два фронта просто не было. Более того, талантливых и профессиональных фитнес-инструкторов я знала много, а фейсбилдинг-тренеров – нет. Как бы громко это ни звучало, я всеми фибрами души чувствовала, что фейс-сфера – мое истинное призвание.

Примерно в это же время желающих заниматься стало так много, что я просто не смогла справиться и пригласила работать вместе со мной одну из первых моих учениц Ирину Бельскую из Одессы. Дальше все понеслось и закрутилось невероятно быстро: группы, индивидуальные классы, скайп-сессии, вебинары, выступления на фестивалях, выездные тренинги...

Я – основатель Международной Школы по фейсбилдингу Jenua Baglyk Face School. Школа работает по моей авторской запатентованной методике. Наши филиалы есть в Киеве, Одессе, Харькове, Москве, Санкт-Петербурге, Челябинске, Воронеже. Мы работаем с клиентами со всего мира по скайпу на украинском, русском и английском языках. Более пятидесяти человек из разных стран прошли тренерское обучение в моей школе и получили сертификаты.

Во всем мире сейчас развивается тенденция вести здоровый образ жизни и сохранять здоровье и красоту натуральным и безопасным путем. Я всецело поддерживаю эту волну и прилагаю максимум усилий, чтобы каждому человеку был известен и доступен естественный, эффективный и безопасный способ сохранения красоты и молодости лица – фейсбилдинг.

# КАК РАБОТАЕТ ФЕЙСБИЛДИНГ

**К**ак же работает тренировка лицевых мышц? Я всегда коротко и понятно объясняю это моим клиентам, потому что считаю: когда человек понимает, какой эффект вызывают те или иные его действия, то занимается более осознанно и мотивировано.

Тренировка состоит из комплекса упражнений, направленных на проработку всех лицевых мышц. Упражнение заключается в самостоятельной работе мышцы. Напрягаясь под нагрузкой, она приходит в тонус, становится упругой, как пружина и незначительно (на доли миллиметров) увеличивается в объеме. За счет этого:

- черты лица становятся более выразительными;
- ослабленные ткани подтягиваются, уходит эффект «сползания» лица;
- кожа плотнее облегает мышцу, разглаживаются морщины.

Чтобы безопасно и эффективно тренировать мышцы лица, необходимо знать и учитывать особенности их строения. Для наглядности

Нагрузка на мышцы

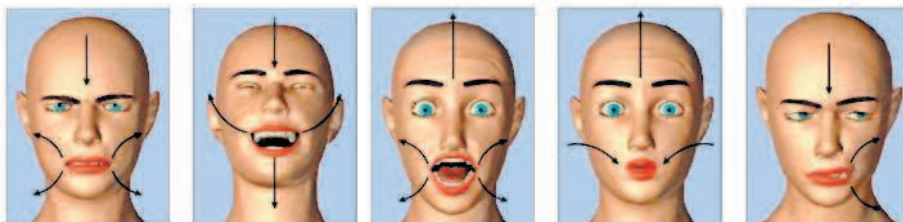
Мышца приходит в тонус

Увеличение объема

Подтяжка  
и коррекция черт лица

можно сравнить их с мышцами тела. Каждая мышца обеими концами прикрепляется к костям. Сокращаясь, она приводит в движение одну кость относительно другой: сгибается нога, поднимается рука, наклоняется голова. Мышца лица одним концом прикреплена к костям черепа, а другим вплетена в кожу и соседние мышцы. Таким образом, сокращаясь, мимическая мышца приводит в движение участок кожи, к которому крепится. Эти сокращения и управляют человеческой ми-

13



микой: сморщиванием лба, зажмуриванием глаз, улыбкой, выражением удивления, радости, гнева и т.д.

Для тренировки тела мы используем, в принципе, те же движения, что и в повседневной жизни: бегаем, прыгаем, наклоняемся, сгибаем руки, приседаем. Но на тренировке мы проделываем это с большей интенсивностью, с утяжелением, большим количеством повторений. Такой метод работает и приводит к ожидаемым результатам. Если же мы попытаемся использовать тот же подход в тренировке лицевых мышц, то, несомненно, улучшим кровоток и цвет лица, однако получим множество новых заломов и морщин. При намеренных интенсивных многократных сокращениях мышцы формируют заломы и морщины на лице еще быстрее, чем при повседневной мимике.

Эту ошибку допускают очень многие тренеры по лицевой гимнастике. Как я уже писала, в свое время из-за отсутствия фиксации при прокачке скуловых мышц у меня усугубился носогубный залом. Теперь мне известно: чтобы гимнастика мышц лица была безопасной и эффективной, необходимо добавлять второе жесткое крепление во время тренировки. На фотографиях ниже приведены примеры правильного и неправильного выполнения упражнений.



*Неправильно*

*Правильно*

