

Сильви Лефран



Естественная красота

Йога для лица, тейпирование
и восточная система омоложения

ОДРИ

МЕЧТА В КАЖДОЙ КНИГЕ

Москва

УДК 613.49
ББК 51.204.1
Л53

Sylvie Lefranc
MES SECRETS DE BEAUTÉ HOLISTIQUE :
yoga du visage, face-taping, nutrition, énergétique chinoise

© 2024 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris — France

Published by arrangement with Lester Literary Agency & Associates

Лефран, Сильви.

Л53 Естественная красота. Йога для лица, тейпирование и восточная система омоложения / Сильви Лефран ; [перевод с французского И. Ю. Крупичевой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. : ил.

ISBN 978-5-04-224043-0

Это практическое руководство по естественному омоложению кожи, вдохновленное китайской системой пяти элементов. Эксперт по йоге для лица и тейпированию Сильви Лефран объединяет древнюю восточную мудрость и современные beauty-методы, чтобы пробудить природную энергию красоты. Вы узнаете, как взаимодействуют пять стихий, как они отражаются на вашем лице и внутреннем состоянии и как, мягко восстанавливая баланс, можно поддерживать упругость и тонус кожи.

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-224043-0

© Крупичева И. Ю., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	11
Пробуждение красоты и элегантное старение с помощью традиционной китайской медицины	15
Понятия «инь» и «ян»	16
Баланс инь и ян: ци и кровь	17
Цзин, наша сущность	18
Жизненно важные органы, дуэты «инь-ян»	18
Меридианы и акупунктурные точки: привилегированные пути доступа к ци	22
Техники омоложения и элегантного старения, дополняющие акупрессуру	24
1. Правильный выбор тейпа	27
2. Подготовка кожи	28
3. Приклеивание тейпа	28
4. Дневное наклеивание / ночное наклеивание	29
5. Снимаем тейпы	30
6. Тейпы и эстетическая медицина	30
Элемент Вода	33
Влияние элемента Вода на красоту и долголетие с точки зрения традиционной китайской медицины	37
Определяем присутствие элемента Вода на лице и распознаем связанные с ним косметические признаки старения	41
Приемы акупрессуры для долголетия, воздействие на точки на теле и лице	44

Упражнения йоги для лица, приемы самомассажа и тейпирования для улучшения состояния зон лица, связанных с элементом Вода	48
Нижнее веко разглажено, восстановлена его плотность, лишняя жидкость выведена	48
<i>Возвращение тонуса и выведение жидкости из нижнего века с помощью йоги для лица</i>	48
<i>Разглаживание «гусиных лапок» и мелких морщин под глазами с помощью самомассажа</i>	50
<i>Убираем отечность с нижнего века с помощью тейпирования (справа)</i>	52
Разглаженный и пухлый губной желобок	56
<i>Тонизирование и разглаживание губного желобка с помощью йоги для лица</i>	56
<i>Разглаживание губного желобка с помощью самомассажа</i>	58
<i>Разглаживание и тонизирование губного желобка с помощью тейпирования</i>	61
Расслабленный и разглаженный подбородок	62
<i>Тонизирование подбородка с помощью йоги для лица</i>	62
<i>Разглаживание и расслабление подбородка с помощью самомассажа</i>	64
<i>Разглаживание и тонизирование подбородка и овала лица с помощью тейпирования</i>	66
Питание для долголетия	68
Рецепт: треска с черным рисом венере и грибами шиитаке	71
Питаем воду тела с помощью одежды	72
Элемент Дерево	75
Влияние элемента Дерево на нашу красоту и здоровье с точки зрения традиционной китайской медицины	79
Определяем присутствие элемента Дерево на лице и распознаем связанные с ним косметические признаки старения	82

Приемы акупунктуры для тела и лица, чтобы расслабить лицо и разгладить мимические морщины	85
Упражнения йоги для лица, самомассаж и тейпирование для улучшения состояния зон лица, связанных с элементом Дерево	89
Гладкий лоб и разглаженная «морщина льва»	89
<i>Практика 1: расслабление кожи головы</i>	89
<i>Практика 2: расслабление лобной мышцы</i>	91
<i>Практика 3: разглаживание горизонтальных линий на лбу рукой или с помощью гуаша с зубчиками</i>	92
<i>Практика 4: расслабление зоны между бровями</i>	95
<i>Практика 5: разглаживание «морщины льва» пальцами или с помощью гуаша</i>	96
<i>Практика 6: разглаживание морщин на лбу с помощью тейпирования</i>	99
<i>Практика 7: разглаживание «морщины льва» с помощью тейпирования лица</i>	101
Расслабленная челюсть	104
<i>Практика 1: расслабление жевательной мышцы с помощью самомассажа</i>	104
<i>Практика 2: расслабление жевательной мышцы с помощью тейпирования лица</i>	106
Питание для душевного спокойствия	108
Рецепт: салат из эндивия и молодых побегов шпината	111
Гармонизируем дерево тела с помощью одежды	112

Элемент Огонь 115

Влияние элемента Огонь на красоту и здоровье согласно традиционной китайской медицине	119
Определяем присутствие элемента Огонь на лице и распознаем связанные с ним косметические признаки старения	122
Приемы акупунктуры на теле и лице для улучшения кровообращения на лице	125

Упражнения йоги для лица, приемы самомассажа и тейпирования для улучшения состояния зон лица, связанных с элементом Огонь	132
Лимфатический дренаж с помощью роллера	132
Лимфатический дренаж с помощью тейпирования	139
<i>Лимфатический дренаж век (правая сторона)</i>	139
<i>Лимфатический дренаж шеи (правая сторона)</i>	142
<i>Массаж и тейпирование для разглаживания «гусиных лапок»</i>	144
Йога для лица, самомассаж и тейпирование лица, чтобы разгладить «складку скорби» и поднять уголки губ	146
<i>Упражнения йоги для лица, чтобы поднять уголки губ и придать лицу улыбающееся выражение</i>	146
<i>Упражнение йоги для лица, чтобы стереть «складку скорби»</i>	148
<i>Йога для лица для тонуса уголков рта</i>	149
<i>Тейпирование лица для разглаживания «складки скорби»</i>	150
Питание для эмоционального равновесия	152
Рецепт: летний салат	153
Обеспечиваем баланс огня в теле с помощью одежды	154

Элемент Земля 157

Влияние элемента Земля на красоту и здоровье с точки зрения традиционной китайской медицины	161
Определяем присутствие элемента Земля на лице и распознаем связанные с ним косметические признаки старения	164
Приемы акупунктуры на теле и лице для укрепления черт лица	166
Упражнения йоги для лица, приемы самомассажа и тейпирования для укрепления зон лица, связанных с элементом Земля	170
Йога для нижней части лица — укрепление и возвращение четкости	170
Тейпирование для возвращения четкости овалу лица	175

<i>Тейпирование лица для избавления от второго подбородка</i>	176
<i>Тейпирование лица для разглаживания губ и возвращения им пухлости</i>	178
<i>Тейпирование лица для лифтинга скул</i>	180
Питание для упругости	182
Рецепт: маринованное желтое куриное мясо с пюре из сладкого батата, приправленное мускатным орехом	185
Гармонизируем землю тела с помощью одежды	186
Элемент Металл	189
Влияние элемента Металл на красоту и долголетие с точки зрения традиционной китайской медицины	193
Определяем присутствие элемента Металл на лице и распознаем связанные с ним косметические признаки старения	196
Приемы акупунктуры для тела и лица, чтобы придать коже сияние	198
Упражнения йоги для лица, приемы самомассажа и тейпирования, чтобы придать лицу сияние и смягчить косметические проявления, связанные с дисбалансом металла в теле	202
Лимфатический дренаж с помощью гуаша	202
Лимфатический дренаж с помощью тейпирования лица	208
Йога для лица, чтобы вернуть упругость щекам и разгладить «складки скорби», которые могут образоваться в нижней части щек при дисбалансе элемента Металл	213
<i>Упражнение 1: повышение упругости мышц щек</i>	213
<i>Упражнение 2: придание тонуса щекам и активизация кровообращения в них</i>	215
Питание для сияния кожи	216
Рецепт: картофель с репчатым луком и парижскими шампиньонами на сковороде	219
Гармонизируем металл в теле с помощью одежды	220

ВСТУПЛЕНИЕ

Примири́ться с телом и лицом. Возобнови́ть связь с глубокой мудростью, которая проявляется в каждое мгновение нашей жизни. Научи́ться прикасаться к себе с нежностью и любовью или, наконец, вспомни́ть, как это делается. Ста́ть хранительницами нашего храма и научи́ться расшифровывать послания, которые нам посылает тело, чтобы позволить внутренней красоте сиять в любом возрасте.

Вот несколько целей моего скромного труда, которым я с огромным счастьем сегодня делюсь с вами.

С момента выхода моей первой книги «Йога для лица: 5 минут в день, чтобы помолодеть» (*Yoga de visage: 5 minutes par jour pour vous rajeunir*) прошло четыре года. За это время было очень много людей, пожелавших доверить мне свое лицо во время индивидуальных сеансов, мастер-классов и уроков йоги для лица. Меня переполняет благодарность за эти моменты, которые мы разделили с вами.

Вы приходили ко мне на сеансы ради внешнего (мимические морщины, провисание кожи, недостаток сияния, несовершенства), но вы открыли мне доступ к глубинам вашего существа. Мы вместе слушали ваше тело и ваши эмоции, чтобы гармония и свет, которые вам хотелось бы выпустить на волю и увидеть их в зеркале, стали истинным отражением вашего физического и психологического благополучия.

Наше лицо — это язык и нашего тела, и нашей души. Оно говорит о нас, о нашем происхождении, о нашей истории, о нашей природе, о нашей силе и наших слабостях, о нашем отношении к миру и к самим себе.

Этот язык с течением времени звучит все громче.

Универсальный язык не сковывают рамки столетий, цивилизаций, культур, но мы в большинстве своем его постепенно забываем. Я предлагаю вам снова выучить этот язык с помощью моей книги.

Я смогла освоить этот язык благодаря науке, преподанной мне на протяжении последних двадцати лет лучшими учителями, знакомыми с традиционной китайской и индийской мудростью.

Я представлю вам этот язык, используя традиционную китайскую медицину и восприятие нашего тела и лица через пять первоэлементов.

Мы с вами, как и природа вокруг нас, состоим из Воды, Дерева, Огня, Земли и Металла.

Каждый из нас представляет собой уникальную комбинацию этих первоэлементов, которая проявляется в нашей морфологии, состоянии нашего духа, в наших физических силах и слабостях, в нашем отношении к миру, в наших эмоциях... И в том, как будет стареть наше лицо.

Знание этих связей позволяет нам лучше понять и принять себя, жить так, чтобы каждый год становился источником радости и благополучия.

Так мы получаем возможность восстановить взаимодействие с нашим телом и нашим лицом, заново их узнать и услышать, чтобы мы могли поддерживать их в поиске баланса, здоровья и красоты, которыми они обладают от рождения.

На нашем теле и лице 365 «волшебных кнопок». Это 365 акупунктурных точек, эффективность воздействия на которые вы могли проверить во время сеансов иглоукалывания. Некоторые из этих точек оказывают особое воздействие на лицо, особенно если их стимулируют определенным образом. Некоторые из этих точек позволят нам оживить кожу, другие разгладят мимические морщины. Есть и такие точки, которые улучшают упругость кожи или позволяют надолго справиться с куперозом и розацеа.

В этой книге вы найдете шесть коротких и легких циклов для каждой точки. Каждый цикл связан с одной из стихий и определенной потребностью вашего лица: по одному циклу для долголетия, для разглаживания мимических морщин, для сияния кожи, для снятия симптомов купероза и розацеа, для восстановления тонуса и плотности кожи на веках, на щеках и очерченности овала лица, для здоровой и сияющей кожи.

Я дополнила их упражнениями из йоги для лица и приемами самомассажа, а также рекомендациями по тейпированию лица (в последние годы вы все видели эти небольшие цветные полоски на лицах инфлюенсеров).

За этим модным феноменом стоит истинная мудрость и возможность работать с лицом одновременно на энергетическом и мышечном уровнях. Ни одно упражнение йоги для лица или прием самомассажа не смогут это заменить.

С огромным счастьем я привлекла к работе над этой книгой двух женщин, моих замечательных подруг, личностью и работой которых я восхищаюсь.

Прежде всего, это художник и творческая личность Жюли Коллео, волшебница цвета. Она создает одежду на заказ, работая на основе геометрии и стихий. Жюли оказала мне честь, дополнив каждую главу рассказом об одежде определенного цвета, которую мы можем носить

в повседневной жизни. И правда, мы можем гармонизировать составляющие нас элементы и надевать одежду, которая как вторая кожа, дарит гармонию и помогает нам сиять.

И конечно же, нутрициолог, лектор и автор книг Виржини Паре, советы и рассказы которой я обожаю. Она создала для каждого элемента рецепт полезного блюда, простого и вкусного, чтобы наше питание стало источником здоровья, радости и благополучия.

Я желаю вам приятного знакомства с пятью элементами и бесконечное количество моментов нежности и дружбы с вашим телом и вашим лицом. Желаю вам пребывать в общении с ними во время выполнения практик, описанных в этой книге, и всех тех, которые вы создадите сами.

ПРОБУЖДЕНИЕ КРАСОТЫ

и элегантное
старение
с помощью
традиционной
китайской
медицины

В основе традиционной китайской медицины лежит энергетическое и холистическое (целостное) восприятие тела, которое считается экосистемой. Лицо — его часть и отражение равновесия этого огромного целого. Поэтому недостатки кожи и признаки старения рассматриваются не как проблемы, которые нужно решать поверхностно, а как признаки более глубокого нарушения равновесия на физическом и эмоциональном уровнях.

ПОНЯТИЯ «ИНЬ» И «ЯН»

Инь и ян — это названия противоположных сил, которые должны находиться в равновесии, чтобы царила гармония. Они представляют структурный принцип традиционного китайского подхода к здоровью, хорошему самочувствию и красоте.

Инь символизирует все плотное, тяжелое, холодное, молчаливое, медленное, темного цвета (это черная часть в символе «инь-ян»). Ян, в свою очередь, символизирует все легкое, теплое, шумное, быстрое и светлого цвета.

Эти две энергии постоянно проникают друг в друга в нашем теле и способствуют его жизненным функциям, а также равновесию в нем. Если преобладает одна из энергий, могут появиться физические и эмоциональные нарушения, проявляющиеся на лице.

Приведу пример. Глубокие морщины на лбу и/или между бровями будут признаками избытка инь, а опущенные верхние веки и провисание нижней части лица — это признак дефицита ян, тогда как покраснения и воспаления на лице говорят о дефиците инь.

Баланс инь и ян: ци и кровь

Жизнь в нашем теле возможна благодаря постоянному потоку энергии, жизненно важного дыхания, именуемого *ци* (*чи*). Понятие *ци* находится в основе традиционной китайской медицины, как и большинства традиционных медцилин. Ее эквивалент в японской традиционной медицине — это *ки*, а в Аюрведе *прана*. Понятие энергетических потоков присутствует также в трудах Гиппократa и в традиционных медицинах Южной Америки.

Ци — это мощная сила, которая присутствует во всех проявлениях жизни, хотя мы не можем ощутить ее нашими органами чувств или измерить традиционной аппаратурой. Ее циркуляция влияет на наше физическое тело, наши эмоции и мысли.

По своей природе являясь ян, *ци*, находясь в равновесии, — это легкая и активная энергия, которая циркулирует по всему телу и позволяет нам хорошо себя чувствовать внутри и сиять снаружи. Если на пути этой энергии есть препятствия, могут появиться ощущения подавленности и застоя как физические, так и психические. Но если же *ци* раздражена, она создает излишнее внутреннее возбуждение, похожее на торнадо, создающее хаос везде, где оно проходит.

Природа ян действует заодно с субстанцией инь, также циркулирующей в теле, и это кровь.

Более знакомая субстанция для наших западных умов, кровь, также имеет первостепенное значение для традиционной китайской медицины. Более плотная, чем *ци*, и по природе своей инь, кровь перемещается по всему телу по системе сосудов. Функция крови заключается в том, чтобы питать жизненно важные органы и все тело.