

Ю Л И Я К О Т О В А

БЕЗ МОРЩИН

СИСТЕМА ЕСТЕСТВЕННОГО
ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 613.4
ББК 51.204.1
К73

Котова, Юлия Вячеславовна.

К73 Без морщин. Система естественного омоложения лица / Юлия Котова. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил.

ISBN 978-5-04-209784-3

Чистая и гладкая кожа, подтянутый подбородок, упругий овал лица и здоровая шея — и все это без пластической хирургии и химических пилингов! Никакого волшебства, только ресурсы вашего организма и точное следование пошаговым техникам от эксперта по фэйсбилдингу Юлии Котовой. Пора устроить вашей коже настоящую тренировку, чтобы обрести внешность, о которой вы давно мечтали. Благодаря точным рекомендациям вы сможете самостоятельно определить свои проблемные зоны и подобрать необходимый комплекс упражнений, начиная с простых, переходя к более сложным. Вы избавитесь от морщин и отеков, добьетесь четкого контура лица, устранили асимметрию и придадите губам объемный и насыщенный вид. Достичь гарантированного результата вам поможет календарь тренировок, а отрывные бьюти-карточки позволят выполнять упражнения дома, в отпуске и даже на работе.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-209784-3

© Котова Ю.В., текст, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

Как моя жизнь чуть не покати­лась с горы, как я влюбилась в себя и перестала бояться морщин...	7
Сначала — официальная часть	7
А теперь — о той самой горе, о морщинах и о любви к себе	8
Упражнения для омоложения, или Что вас ждет внутри	9

Часть 1

РАСССТАВЛЯЕМ ТОЧКИ НАД «i»

Глава 1 КАК РАБОТАЕТ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА	12
Регулярные тренировки = красивые результаты	12
Тренировкам — время, или Сколько минут в день нужно заниматься, чтобы получить красивый результат	13
Система омоложения лица: безотказна, проверена временем	14
Что такое преждевременное старение? Когда морщины украшают?	16

Глава 2

ОТКУДА НА ЛИЦЕ БЕРУТСЯ МОРЩИНЫ?	17
О морщинах и их причинах	17
Мышцы лица — те еще живчики	18
Смейтесь, грустите и... молодейте	21
Мимические привычки, которые старят	23
Изучаем лицо: мои мимические привычки	24
Поймать, понять, расслабить!	
Три эффективные техники для работы с мимическими привычками	27
Жевательные мышцы; зачем грызть морковку	30

Глава 3

ФИЗИОЛОГИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ОМОЛОЖЕНИЯ	33
Откуда берутся мешки, синяки и отеки	33
Дряблая кожа — это голодная кожа	34
Сутулая спина = второй подбородок	34

Как кости черепа связаны с обвисанием кожи	35
Образ жизни, или Еще несколько причин появления морщин	36
Молодость — дело техник!	38
Кому не подойдут тренировки и когда нужно соблюдать осторожность	41

Часть 2

ТРЕНИРУЙТЕСЬ И МОЛОДЕЙТЕ

Глава 1

ГОТОВИМ ЛИЦО К ТРЕНИРОВКЕ	43
Самодиагностика: карта вашего лица	43
Важные помощники, или Что подготовить к тренировке	49
Почему так важно очищать лицо перед тренировкой?	50
Почему средство для очищения должно быть без спирта?	51
Готовим сами: домашний настой для очищения кожи	52
Сидеть, стоять или лежать? В каком положении лучше тренироваться	53

Глава 2

РАССЛАБЛЯЕМ ЛИЦО — ОЖИВЛЯЕМ МЫШЦЫ	54
Все внимание шее: вытягиваем, расслабляем, массируем	56
Упражнение «Потягушки»	56
Упражнение «Да — Нет»	58
Его величество сухожильный шлем: разгоняем кровь и возвращаем подвижность	60
Техника самомассажа «Тянем-потянем»	61
Техника самомассажа «Гребни»	63
Ушки на макушке: две техники, которые решают 5 задач	66
Техника «Ушные потягушки»	67
Техника «Беруши»	69
Расслабляем жевательные мышцы — омолаживаем лицо	70
Упражнение «Вращение языком»	70

Техника самомассажа «Антизажимы»	72
Ах, какое блаженство! 11 техник, от которых ваше лицо будет на седьмом небе	74
Расслабляющий мини-комплекс «11 шагов»	74
Зачем, куда, когда и как сгонять лимфу	83
Универсальная техника сгона лимфы	84
«Улыбка молодости», или Завязываем бантики	90
Техника «Улыбка молодости»	90
Расслабляющие техники: правила эффективной работы	92
«День тишины», или Да здравствует отдых!	94
Глава 3	
СИЛОВЫЕ ТЕХНИКИ: ВОЗВРАЩАЕМ МЫШЦАМ ТОНУС	95
Что важно знать о силовых тренировках	95
Готовим мышцы к силовой нагрузке	99
Разогревающая техника «Покатушки»	100
Омолаживаем шею	102
Упражнение «Сопrotивление»	102
Укрепляем овал и уменьшаем второй подбородок	106
Упражнение «Натяжение»	107
Омолаживаем губы	110
Упражнение «Жизнерадостные уголки»	111
Уменьшаем носогубные складки	117
Упражнение «Здоровые носогубки»	118
Омолаживаем скулы и щеки	124
Упражнение «Широкая улыбка»	125
Омолаживаем глаза	129
Упражнение «Очки»	130
Омолаживаем зону бровей	135
Упражнение «Бокс бровями»	136
Омолаживаем зону межбровья	140
Упражнение «Сведение бровей»	141
Омолаживаем лоб	144
Упражнение «Удивление»	145
Вытягиваем мышцы	149
Техника «Вытяжение мышц»	149
Завершаем тренировку: расслабляем мышцы, сгоняем лимфу и завязываем бантики	152
Уход за кожей лица после тренировки	153

Силовые техники: правила эффективной работы	155
Какое количество подходов выполнять в силовых упражнениях	157

Глава 4	
ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	160
В какое время лучше тренироваться	160
Феномен качельной реакции	160
Не пугайтесь покраснения кожи	161
Когда ждать первых результатов?	163
Я дама в возрасте... У меня получится?	163

Часть 3 КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИРОВКУ ДОМА И СОСТАВИТЬ СВОЮ ПРОГРАММУ

Глава 1	
ПРОГРАММА ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК	164
Как работать с Программой домашних тренировок «Мое молодое лицо» и с Бьюти-карточками	165
Подробнее о Программе домашних тренировок «Мое молодое лицо»	166
Глава 2	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ	168
«Комплекс упражнений на ходу»	168
«Экспресс-комплекс»	169
Влюбляйтесь в себя по уши!	170
Мои интернет-проекты	170

Приложение: МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ВСЕХ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ТЕХНИК КНИГИ	171
Программа домашних тренировок «Мое молодое лицо»	173
«Комплекс упражнений на ходу»	180
«Экспресс-комплекс»	180
БЬЮТИ-КАРТОЧКИ	181

Как моя жизнь чуть не покати­лась с горы, как я влюбилась в себя и перестала бояться морщин...

Меня зовут Юлия Котова. Давайте знакомиться!

СНАЧАЛА — ОФИЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Я — международный эксперт по гимнастике для лица, автор собственной методики естественного омоложения. Более 12 лет обучаю женщин и девушек заботе о лице: в домашних условиях, без химии, только натуральными способами. Показываю техники фейсбилдинга, расслабляющие упражнения, самомассажи с растительными маслами, травяными лосьонами и масками. Объясняю, почему молодость кожи зависит от здоровья лицевых мышц и внутреннего состояния организма. Учю, как продлевать молодость, не прибегая к инъекциям, пластической хирургии и даже... к кремам.

Самой молодой моей ученице — 16 лет. Самой мудрой — 74 года. Учениц у меня много, живут они в разных странах — и пишут мне о прекрасных результатах: смягченных морщинках, исчезнувшей отечности, подтянувшемся овале, гладкой, чистой и упругой коже.

У меня есть крупный проект — международная онлайн-игра по гимнастике для лица. По итогам моя команда проводит опрос и узнает о результатах. Они таковы: из тех участниц, которые выполняют все упражнения, 86% получают отличный видимый результат. Некоторые пишут, что результат превзошел их ожидания!

Итак — здравствуйте! Надеюсь, наше знакомство перерастет официальный формат, ибо я хочу познакомиться с вами поближе, дорогие читательницы. И общаться не формально, а по-женски.

А ТЕПЕРЬ — О ТОЙ САМОЙ ГОРЕ, О МОРЩИНАХ И О ЛЮБВИ К СЕБЕ

У меня три образования: филологическое, психологическое, журналистское; имею 15-летнюю карьеру телеведущей, а также многолетний опыт работы с группами. Вела тренинги, семинары, мастер-классы по косметологии, массажам, женским практикам, самопознанию.

Я всегда была успешной, увлеченной, влюбленной в дело, за которое бралась. А вот себя любила не всегда. Не было еще и тридцати, когда я вдруг испугалась: скоро состарюсь, появятся кожные складки, окажусь непригодной к профессии телеведущей, перестану привлекать мужчин. В общем, жизнь «покатится с горы».

Собственно, из-за этого страха заинтересовалась я гимнастикой для лица и натуральным уходом.

Рейнхольд Бенц, Кэрол Маджио, Мария Рунге, Бенита Кантени — методики этих и других известных авторов я изучала и проверяла... на себе. Знакомилась с техниками лицевого самомассажа в России и за рубежом, исследовала травы и масла в уходе за кожей. Этого показалось мало, и я погрузилась в изучение анатомии и физиологии.

Чем больше понимала, тем больше убеждалась: организм человека уникален, ресурс его практически безграничен. И единственная наша задача — не вмешиваться в природу, не исправлять ее, а поддерживать: нежной заботой и натуральным уходом.

Пробы, ошибки, успехи, находки — так рождалась авторская система по сохранению молодости и здоровья лица. А с ней — влюбленность в себя. И вот в 2006 году, перестав бояться морщин, я провела первое групповое занятие по лицевой гимнастике. Приходили и молоденькие девушки, желающие чуть подкорректировать внешность, и женщины в возрасте, мечтающие устранить серьезные проблемы. Работая с ними — и с собой! — я определила три важные составляющие успешных тренировок:

- ▶ **ПЕРВОЕ:** желание оставаться здоровой, красивой и молодой как можно дольше.

- ▶ **ВТОРОЕ:** обладать качественными, проверенными знаниями и эффективными методиками.
- ▶ **ТРЕТЬЕ:** любить и уважать себя настолько, чтобы уделять лицу хотя бы 20 минут в день.

На подходе к тридцати я боялась старости. Сегодня от страха не осталось и следа, потому что я поняла: ни время, ни возраст не станут настаивать на своем, если вооружиться этими приемами. Сейчас мне 41: у меня гладкое лицо, упругая и здоровая кожа. Я спокойно выхожу на улицу без макияжа.

В моей косметичке: массажер для лица, растительное масло вместо крема и травяной настой вместо тоника. В моем арсенале: работающие силовые и расслабляющие упражнения для лица, самомассажи. И я с радостью научу вас пользоваться всем этим. Приятного и вдохновляющего вам путешествия к молодости и красоте!

Ах да, чуть не забыла! После тридцати жизнь, как ни удивительно, не покатила с горы.))) Напротив, в 39 лет я радикально ее изменила: завершила карьеру в журналистике и вместе с мужем организовала семейный онлайн-проект, посвященный здоровому образу жизни. Кстати, о муже. Он просил о нем не упоминать. Но я ослушаюсь. И скажу: все мои проекты (эта книга — в том числе) реализуются благодаря его помощи и поддержке!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ, ИЛИ ЧТО ВАС ЖДЕТ ВНУТРИ

Итак, дорогие дамы, чем я наполнила для вас эту книгу? Она состоит из четырех частей.

Первая — это теоретический материал. Он объяснит истинные причины появления морщин на лице. Я расскажу вам, почему морщины боятся искреннего смеха, а сутулость приводит к носогубным складкам и второму подбородку. Зная врага в лицо, вы с легкостью одержите победу: вернете естественную молодость и здоровый вид.

Вторая часть — практики естественного омоложения лица.

Перечислю их:

- **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** С их помощью вы сможете подтянуть овал, смягчить второй подбородок, убрать морщины и складки на шее, поднять уголки губ, укрепить скулы.
- **РАСЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Они помогут смягчить носогубные складки, уберут морщины на щеках, вокруг рта и глаз, возле ушей, на лбу, в межбровье и на переносице; губам вернут яркий цвет и естественную сочность.
- **ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА.** Их задача — оздоровить кожу и вернуть утраченный тонус.
- **ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ТЕХНИКИ.** Они помогут смягчить мешки и грыжи под глазами и в области скул, убрать отечность.
- **МАССАЖ ГОЛОВЫ** (волосистой части, сухожильного шлема). Эту технику я считаю волшебной — и обожаю! Она поможет оздоровить и омолодить все лицо, а также укрепить волосы.

Поясню. Все практики, которые я включила в книгу:

Во-первых, безопасны. Я очень подробно прописала технику выполнения, подчеркнула то, на что надо обратить особое внимание.

Во-вторых, по силам всем: как новичкам, так и тем, кто уже знаком с гимнастикой для лица.

В-третьих, подходят для дам любого возраста, ибо оздоравливают лицо изнутри — и шаг за шагом ведут к омолаживающему эффекту. Конечно, видимый результат будет индивидуален, как и время его достижения, но об этом — впереди.

В-четвертых, вы не просто разучите упражнения, но и научитесь работать самостоятельно.

В третьей части книги я подробно расскажу, как следует тренироваться дома, научу грамотно сочетать силовые и расслабляющие упражнения, помогу подобрать нужное вам количество подходов.

Кроме того, я разработала Программу домашних тренировок **«МОЕ МОЛОДОЕ ЛИЦО»**. Она рассчитана на **6 недель**; в ней подробно расписаны упражнения для каждого дня.

Ждет вас и еще один подарок, дорогие читательницы! **26 БЬЮТИ-КАРТОЧЕК** с омолаживающими техниками, упражнениями и рекомендациями по выполнению.

Программа домашних тренировок и Бьюти-карточки станут рабочими материалами для самостоятельных тренировок. С ними легко и удобно.

Тренироваться легко:

- 1.** Вы открываете Программу тренировок на текущий день.
- 2.** Смотрите, какие техники и упражнения в нее входят.
- 3.** Выбираете соответствующие упражнения и техники из Бьюти-карточек.
- 4.** Тренируетесь в свое удовольствие!

Тренироваться удобно:

И Программу, и Бьюти-карточки вы *сможете вырезать из книги и держать под рукой*: повесить на зеркало в ванной или взять с собой на работу, в отпуск, на прогулку.

Четвертая часть книги — *Приложение с материалами для домашних тренировок*.

Здесь вас ждут два дополнительных тренировочных комплекса: **«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ХОДУ»** и **«ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКС»**.

ЧАСТЬ 1

Расставляем точки над «і»

Глава 1

КАК РАБОТАЕТ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦА

РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ = КРАСИВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выполняя техники естественного омоложения, вы будете оздоравливать лицо изнутри, восстанавливая и омолаживая его. Результат заметите в зеркале — и очень скоро.

ВОТ КАКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ МОЖНО ДОСТИЧЬ, РЕГУЛЯРНО ТРЕНИРУЯСЬ:

- устранить второй подбородок;
- подтянуть овал;
- уменьшить морщины и складки на шее;
- смягчить носогубные складки;
- поднять уголки губ, вернуть губам естественную яркость и сочность;
- вернуть упругость и округлить впалые щеки;
- уменьшить мешки и синяки под глазами, грыжи на скулах;

- сгладить гусиные лапки возле глаз;
- сделать глаза более выразительными;
- поднять брови и веки;
- смягчить морщины в области лба, межбровья и переносицы;
- уменьшить отечность на лице и шее;
- выровнять тон кожи;
- уменьшить жировые отложения на лице и шее;
- сделать более четким контур лица;
- улучшить питание и очистку кожи;
- восстановить кровообращение в подкожных слоях.

ТРЕНИРОВКАМ — ВРЕМЯ, ИЛИ СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ КРАСИВЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Это, пожалуй, самый частый вопрос. Отвечаю: универсального времени для ежедневной тренировки не существует. Все зависит от следующих факторов:

- 1.** Состояние лица и то, какие результаты вы хотите получить.
Чем меньше возрастных изменений, тем меньше времени будет уходить на упражнения. И наоборот.
- 2.** Ваша индивидуальная скорость (кто-то делает все очень быстро, другой — нетороплив).
- 3.** Настрой на тренировку. Если вы намерены яростно сражаться с ненавистными морщинами, они в ответ на безжалостность могут сопротивляться. Если же вы готовы ухаживать за лицом с любовью и наслаждением, оно ответит взаимностью — и довольно быстро.
- 4.** Новичок вы в фэйсбилдинге или уже имеете опыт занятий с лицом.

Эти критерии в конечном счете будут определять ваше время для тренировок. Но несколько общих цифр все же назову: сколько минут в день уходит на тренировку у меня и моих учениц.

Когда я только начинала знакомство с гимнастикой для лица и с техниками самомассажа, занималась от 20 до 45 минут в день.

Когда освоила техники и лицо адаптировалось к тренировкам, время существенно сократилось. Мало того, понимая структуру упражнений и «чувствуя» свои мышцы, многие техники я легко выполняю прямо на ходу, между делом. Сегодня на заботу о лице я отвожу от 5 до 15 минут в день. От 5 до 45 минут в день на тренировку — такое время называют мои ученицы.

Но тут же хочу оговориться: у занятий есть «побочный» эффект. Его не удалось избежать ни мне, ни большинству единомышленниц.

Тренировки затягивают! Мне настолько нравится заботиться о лице, что иногда я забываю о времени — и просто наслаждаюсь. О такой влюбленности пишут многие женщины: уход за лицом перестает быть необходимостью, перерастает в удовольствие — и его не хочется ограничивать.

Да, когда тренировки приносят радость, время как-то само высвобождается. Подтверждено опытом и подсмотрено у чудесных учениц. А среди них, между прочим, есть и бизнес-леди с очень плотным рабочим графиком, и многодетные мамы.

СИСТЕМА ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА: БЕЗОТКАЗНА, ПРОВЕРЕНА ВРЕМЕНЕМ

Друзья мои! С гимнастикой для лица, или фейсбилдингом, я познакомилась больше двенадцати лет назад. Это преимущественно силовые упражнения, которые помогают привести в тонус лицевые мышцы.

За 12 лет я познала, пожалуй, все возможные техники и упражнения фейсбилдинга. Конечно, я их не просто практиковала, а изучала реакции мышц, кожи, отклик всего лица. Исследовала все его сильные и слабые стороны.

.....
**И сегодня говорю с уверенностью:
гимнастика для лица работает. Но не сама по себе!**
.....

Безопасные устойчивые результаты силовые техники приносят только в сочетании с другими практиками, которые их дополняют и усиливают. Поэтому *моя система естественного омоложения лица* строится не только на силовых упражнениях.

ЧТО ЖЕ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЭТА СИСТЕМА?

- силовые упражнения для приведения мышц в тонус;
- техники для расслабления лицевых мышц;
- техники самомассажа лица, шеи, волосистой части головы, ушных раковин;
- практики для оздоровления жевательных мышц (работа с челюстными зажимами);
- лимфодренажные техники для лица;
- практики для работы с костями черепа;
- упражнения для позвоночника, в особенности — для шейного отдела;
- техники для работы с подавленными эмоциями;
- натуральный физиологичный уход за кожей лица.

А теперь — основной постулат моей омолаживающей системы.

.....
**Чтобы вернуть лицу здоровый молодой вид, необходимо
устранить причины, которые приводят к появлению
преждевременных морщин, складок, обвисаний и отеков.**
.....

Все техники, о которых вы узнаете из книги, направлены именно на это. Но прежде давайте разберемся, в каких случаях речь идет о *преждевременном старении*.

ЧТО ТАКОЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ? КОГДА МОРЩИНЫ УКРАШАЮТ?

Должна признаться: несмотря на то, что книга названа БЕЗ МОРЩИН, я не борюсь с ними — и вас не призываю.

.....
Я вообще не против морщин!
.....

В определенном возрасте мимические морщинки на лице вполне естественны. Более того — они красивы: мягкие, подчеркивающие мудрость и пройденный путь. Сама жизнь с ее яркими эмоциями и неповторимыми чувствами прорисовала на лице характерный мимический узор — кружево судьбы.

Это — *своевременные* морщины.

Но есть и те, что торопят время и появляются отнюдь не как результат прожитых лет. Они — следствие нарушений внутри молодого, полного сил организма. В 30, 40, 50, 60 и даже 70 лет второй подбородок, постоянно нахмуренный лоб, глубокие складки в межбровье, обвисшие щеки, опущенные уголки губ, дряблая шея, отечные глаза не являются нормой. *Это — признаки преждевременного старения лица.*

Организм еще способен сам себя обслуживать: кожа умеет защищать себя снаружи, полноценно питать и увлажнять изнутри. Мышцы могут свободно сокращаться, сохраняя подвижность. Лимфатическая система сама очищает кожу.

Конечно, в 50 лет вы не будете выглядеть на 18. Но дряблая кожа и складки на шее в этом возрасте — совсем не норма! Скорее проявления некорректного ухода за лицом, нездорового питания, подавления естественных эмоций, нарушений в режиме сна и отдыха, неумения расслабляться. Это и есть глубинные причины, приводящие к появлению преждевременных морщин, обвисаний, складок и отеков.

Глава 2

ОТКУДА НА ЛИЦЕ БЕРУТСЯ МОРЩИНЫ?

О МОРЩИНАХ И ИХ ПРИЧИНАХ

Итак, что мы уже знаем?

Глубокие морщины, складки, обвисания кожи, отеки в 30–70 лет — преждевременны. Да-да! Моей бабушке в этом году исполнилось 90, и у нее все еще гладкий лоб! Между тем большинство женщин почтенного и сверхпочтенного возраста не могут похвастаться этим. Отчего?

ПРИЧИНЫ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ ЛИЦА:

- нарушение естественного состояния лицевых мышц;
- нарушение кровообращения и оттока лимфы;
- изменение костей черепа;
- подавление эмоций, эмоциональное однообразие;
- сутулость, проблемы с позвоночником;
- неумение справляться со стрессами, переутомление;
- агрессивный, неграмотный уход за кожей лица;
- нездоровое питание;
- недостаточное или неграмотное употребление чистой питьевой воды;
- отсутствие режима сна;
- малоподвижный образ жизни;
- проблемы с внутренними органами;
- частый сон на боку, привычка спать на одной стороне, лицом в подушку, привычка жевать на одной стороне;
- инъекции и некоторые косметологические процедуры.