



ТАТЬЯНА КАРПОВА

БЬЮТИ-ЭКСПЕРТ | АВТОР БЛОГА FACEYOGA-RF
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЙОГЕ ЛИЦА

ОТДАЙ СЕБЯ В ХОРОШИЕ РУКИ

полное руководство по сохранению
естественной красоты лица

УДК 613.4
ББК 51.204.1
К26

Во внутреннем оформлении использованы
иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*

Карпова, Татьяна Викторовна.

К26 Отдай себя в хорошие руки : полное руководство по сохранению естественной красоты лица / Татьяна Карпова. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. : ил. — (Фейс-мастер. Книги для красоты вашего лица и шеи).

ISBN 978-5-04-102243-3

Что происходит с вашим лицом, когда вы постоянно в стрессе, не высыпаетесь и не находите время на себя? Если при взгляде на свое отражение в вас сразу включается внутренний критик, который видит то складочку между бровей, то овал, теряющий четкость, и вы постоянно мечетесь между «надо бы купить крем» и «может, пора к косметологу?», остановитесь. И выдохните. А теперь спросите себя: что, если убрать не морщины, а напряжение, которое их создает?

Татьяна Карпова, бьюти-эксперт, сертифицированный специалист по йоге лица и эстетическому тейпированию, автор канала FACEYOGA-RF со 114 тыс. подписчиков, предлагает не бороться с возрастными изменениями, а просто отдать себя в хорошие руки.

Эта книга — не свод правил и упражнений, а приглашение к теплоте и бережному разговору о себе. Книга-друг, которая поможет вернуть близость к собственному телу.

Внутри книги вы найдете:

- простые упражнения для всех зон лица (занимает всего несколько минут в день);
- схемы тейпирования, которые работают, даже когда вы спите;
- «внутренний ключ красоты» — 10 практик, которые помогут снять стресс и вернуть вашему лицу сияние;
- секретную методику «пять улыбок себе в зеркало»: как несколько секунд перед зеркалом изменят ваше лицо и внутреннее состояние.

«Отдай себя в хорошие руки» — самый простой и приятный способ заботиться о себе. А где найти хорошие руки, которым можно доверять, вы узнаете на страницах этой книги.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

© Карпова Т.В., текст, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-102243-3

Содержание

От автора.	9
Хорошие руки: как их найти?	10
Как получить от книги реальные результаты	14
ЧАСТЬ 1. ВАША ЛИЧНАЯ ФОРМУЛА КРАСОТЫ	17
Генетическая лотерея (и почему не стоит на нее обижаться) . . .	19
Путешествие вглубь вашей кожи.	23
Пять столпов вашей красоты и здоровья.	27
Сон — ваш главный (и самый приятный) бьюти-инструмент . .	27
Вода — это скучно? А вы попробуйте ее... есть!	29
Еда: ваша кожа — это то, что вы едите (и едите с удовольствием!)	29
Движение: не только спорт, но и быстрая ходьба	31
Ментальное здоровье: основа основ.	32
ЧАСТЬ 2. ЗНАКОМСТВО С МЫШЦАМИ.	39
Платизма: элегантная соседка с первого этажа	43
Лобное Брюшко и Сухожильный Шлем: братья-труженики с верхнего этажа.	45
Серьезный Мыслитель: мышца, сморщивающая бровь.	47
Жевательные мышцы: трудолюбивая семья с нижнего этажа	49

Скуловые мышцы: сестры-улыбашки с солнечной стороны дома.	52
Круговая мышца рта: застенчивая соседка этажом ниже . . .	55
Круговая мышца глаза: самая искренняя жительница	56
Грудино-ключично-сосцевидная мышца (ГКСМ): старшая по подъезду	58
Мышцы носа: непоседы-почемучки	60
ЧАСТЬ 3. ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА	63
Магия прикосновений	66
Противопоказания: когда лучше воздержаться от практики .	70
Ваш утренний ритуал: несколько минут только для себя . . .	71
Йога для лица. Техника упражнений	74
Разминка	74
Лоб	79
Глаза	87
Щеки и скулы	92
Носогубный треугольник + подбородок	100
Упражнения для подбородка и от морщин-марионеток. . . .	107
Овал лица	110
Шея	114
Осанка	120
Как собрать свой идеальный комплекс упражнений йоги для лица?	123
Одно упражнение для всего лица	126
Йога для лица как часть жизни	134
ЧАСТЬ 4. ТАЙНЫ ТЕЙПОВ: КАК СПАТЬ И СТАНОВИТЬСЯ КРАСИВЕЕ	137
Все, что нужно знать о тейпах	142
Как выбрать тейпы?	142
Важный шаг: тест на аллергию	144
Противопоказания.	145

Как накладывать тейп?	145
Сколько по времени можно держать тейпы на лице?	
Как часто можно их использовать?	146
Как подготовить кожу к тейпированию?.	146
Как активировать тейп?	147
Почему тейп отваливается?.	147
Чем разрезать тейп?	148
Что делать, если после снятия тейпа появилось покраснение?	148
Можно ли совмещать несколько аппликаций за один раз? . . .	148
Нужно ли скруглять концы тейпа?	148
Как снимать тейп?	149
Тейпирование от морщин и отеков.	149
От вертикальных морщин на лбу	150
От горизонтальных морщин на лбу	151
От горизонтальных морщин между бровей.	152
От отеков вокруг глаз.	154
От морщин вокруг глаз	155
От морщин в носогубной области	157
Тейпирование жевательных мышц	158
От носослезной борозды	160
От морщин вокруг рта	161
От гипертонуса подбородка	163
От морщин на шее	164
От второго подбородка	165
От опускания нижней трети лица	167
От брылей.	168
Расслабьтесь, тейпы обо всем позаботятся	170
ЧАСТЬ 5. АЛХИМИЯ КРАСОТЫ:	
ВАШ ВНУТРЕННИЙ ИСТОЧНИК СИЯНИЯ	173
«Пять улыбок»: дипломатический протокол для отношений с самой собой	177

Волшебство расслабления, или как стереть с лица	
вчерашний стресс	180
Шкатулка с ключами: 10 практик мгновенного	
возвращения к легкости	182
Ритуал тишины: Дыхание голубого света	182
«Песочные ванны»	183
«Энергия солнца» (гимнастика для мышц радости)	185
«Лед тронулся»	187
«Дождь» (лимфодренажный массаж и тактильная	
перезагрузка)	189
«Маска спящего кота» (перезагрузка для глаз	
и цифровой детокс)	191
«Волшебные точки» (точечное отключение стресса)	193
«Прохлада утра» (контрастный душ для сознания)	195
«Звуковая волна» (вибрационный массаж изнутри)	196
«Тишина в ладонях» (создание кокона безопасности)	198
Ежедневный алгоритм сияния	200
Вместо заключения.	202
Алфавитный указатель.	204

От автора

Обычно я занимаюсь йогой для лица рано утром, пока две мои дочери еще спят. Но, бывает, они просыпаются раньше — и тогда подбегают ко мне, садятся перед зеркалом и начинают с таким старанием повторять все мои забавные движения! Для них это веселая игра — надуть щеки или изобразить «удивленные бровки». Они еще не знают слов «подтянуть овал» или «разгладить морщинки», но чувствуют главное: что им весело, что мы вместе и что от этих минут становится как-то особенно хорошо на душе.

И я поймала себя на мысли: однажды они вырастут. Суета мира, его бесконечные «должна» и «надо» начнут давить со всех сторон. И мне так захотелось оставить для них на полке не просто инструкцию, а тот самый момент — ощущение легкой игры и безусловной поддержки.

Книга, которую вы держите в руках, — письмо в будущее для моих дочерей Кати и Арины и для каждой из вас, кому она будет необходима. Чтобы в любой день, когда жизнь станет слишком сложной, а собственное отражение в зеркале вызовет не радость, а сомнение, можно было открыть ее и почувствовать: «Все хорошо. Ты прекрасна. Ты — дома».

Я не нашла секрет вечной молодости. Но я нашла кое-что более ценное — способ снова подружиться с собой. Способ простой, радостный и занимающий всего несколько минут в день. Не методика, а скорее ключ, который возвращает вам чувство, что вы — главный эксперт по собственной жизни.

Пусть эта книга станет для вас тем самым теплым объятием, в котором есть место и для игры, и для поддержки, и для напоминания: внутри вас уже есть все, чтобы быть счастливой.

Хорошие руки: как их найти?

Знаете, я долго не решалась сесть за работу над книгой. Перебирала в голове десятки правильных фраз и умных мыслей. А потом поймала себя на том, что снова пытаюсь соответствовать какому-то недостижимому эталону — на этот раз идеальному автору. И просто решила поговорить с вами так, как будто мы встретились за чашкой чая после трудного дня.

Мне безумно приятно, что вы держите в руках именно мою книгу. Потому что она не очередной свод правил. Никакой «лучшей версии себя», ради которой нужно сражаться с собой каждое утро. Никакого чувства вины, если вы пропустили упражнение. Сделайте глубокий вдох и выдохните все эти «должна».

Вот так. Теперь мы можем начать.

Скажу пару слов о том, кто я.

Я специалист по йоге для лица, массажу лица, эстетическому тейпированию — и для меня они не просто косметические процедуры. Это инструменты, возвращающие чувство «дома» в собственном теле. Теми же техниками и мыслями я делюсь в своем блоге: мы там не стремимся к абсолютному идеалу, а учимся слышать себя. Я всю

жизнь исследую то, как лицо отражает наше внутреннее состояние. Собираю по крупицам техники, которые работают не «против» возраста, а на ощущение комфорта и легкости. И я очень рада возможности поговорить об этом с вами вот так, спокойно и без спешки.

Давайте по-честному. Вам наверняка знаком назойливый внутренний голос, который нашептывает вам за чашкой утреннего кофе, что вы должны быть не просто хорошей матерью. Вы обязаны быть идеальной! Желательно с терпением монахини и знаниями педагога Монтессори.

Карьера? Обязательно! Но так, чтобы к возвращению домой всей семьи пахло свежей выпечкой, а вы сами сияли, как богиня домашнего очага.

А про внешность я вообще молчу: быть в тонусе, но без перекачанных мышц. Выглядеть на все сто, но с намеком на «естественную красоту». И чтобы укладка, с которой вы выпорхнули прямиком из постели, выглядела так, словно вы потратили на нее полдня.

Иногда мне кажется, что мы все — уставшие цирковые жонглеры, которые из последних сил пытаются удержать в воздухе с десятков разноцветных шаров. Мы точно знаем, что вот-вот уроним их — если не все, то большую часть. И уже заранее корим себя за это.

Знакомо? Тогда, возможно, как и мне, вам знакомо и другое чувство. Чувство, когда в один не самый прекрасный день ты смотришь в зеркало и недоумеваешь: а где же я? Где за идеальной мамой, успешной сотрудницей и примерной женой та самая, настоящая я?

Мы так стараемся успеть все, что забываем просто жить. Вместо радости — хроническая усталость. Вместо счастья — вечная тревога, что ты недоделала, недотянула, недостаралась. Могла бы больше, нужно стремиться... И когда мы неизбежно обнаруживаем на лице первые признаки старения,

то в панике начинаем искать пути решения и этой внезапно возникшей проблемы. Нового косметолога. Чудо-крем за бешеные деньги. Очередную процедуру, которая обещает мгновенное преображение. Мы так отчаянно ищем волшебную таблетку, что не замечаем главного: мы надеемся оживить цветок концентрированным удобрением, вместо того чтобы организовать регулярный полив.

Вот в чем главный парадокс: мы, обладательницы самого уникального и прекрасного тела, нанимаем «переводчиков» для разговора с ним. Мы доверяем незнакомым людям объяснить нам, чего хочет наша кожа. Хотя именно с ней у нас самые долгие, самые честные и самые близкие отношения.

Давайте попробуем сделать что-то безрассудное. Давайте... прекратим эти сложные переговоры. И просто начнем общаться.

Мой переломный момент наступил в один самый обычный день, когда я окончательно устала от самой себя. От пробежек, которые ненавидела всем сердцем. От двадцати баночек на полке в ванной. От чувства вины за каждую пропущенную тренировку.

И я разрешила себе. Разрешила заменить пробежки на прогулки под любимые аудиокниги. Выбросила половину своих косметических «сокровищ». А вместо строгого комплекса упражнений открыла для себя йогу для лица. Не как обязанность, но как тихий десятиминутный разговор с собой по утрам, который настраивает меня на хороший день. Как в самолете вам говорят сначала надеть маску на себя, а потом на ребенка, так и здесь: важно сначала уделить несколько минут внимания себе, а уже потом — всему остальному миру.

И тогда я поняла одну простую вещь. Это мой главный секрет красоты, о котором не расскажет вам ни один тре-

нер: морщины разглаживаются не от упражнений. Их разглаживает только одно — любовь к себе. А любовь, как говорит известный социолог и философ Эрих Фромм, подразумевает активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Иначе говоря, любовь — это внимание. Тот самый ресурс, которого нам вечно не хватает. И я написала эту книгу как раз с целью помочь вам наладить контакт с собой. Услышать себя. Понять, чего хочет ваше тело. Не потому, что «надо», а потому что только так реально что-то изменить. И не только в своем отражении в зеркале.

Именно забота о лице стала для меня тем самым первым кирпичиком, заложившим основу для всего остального. Когда ты несколько минут в день уделяешь себе не из чувства долга, а из любви, ты посылаешь миру мощный сигнал: «Я важна. Мои потребности — не прихоть».

Этот навык — слышать себя — незаметно просочился во все сферы моей жизни: в умение говорить «нет»; в выбор работы, которая приносит радость; в решение наконец-то высыпаться. Стресс потихоньку отступил. А вместе с ним куда-то делись и зажимы в плечах, и вечно преследовавшее меня недовольство собой.

Йога для лица и тейпирование для меня не про идеальные черты. Они — про веселые и приятные способы сказать своему телу: «Я здесь. Я с тобой. Я хочу о тебе заботиться».

Вы знаете свою кожу лучше любого, даже самого гениального косметолога. Вы — самый компетентный эксперт по своему телу. И когда вы возвращаете себе эту роль, вы возвращаете чувство легкости и счастья. И ту самую, истинную красоту, которая рождается только из внутренней гармонии.

Поэтому я и приглашаю вас сделать, пожалуй, самый важный шаг.

ОТДАТЬ СЕБЯ В ХОРОШИЕ РУКИ.

В свои собственные руки.

Если вы пока не верите, что ваши руки — лучшие, ничего страшного. Надеюсь, книга убедит вас в обратном. Я покажу вам, как за несколько минут в день можно не просто подтянуть овал лица, а подарить себе целый островок покоя посреди ежедневного хаоса.

Каков результат? Вы не просто будете лучше выглядеть. Вы будете счастливее.

А разве, в конечном счете, не к этому мы все стремимся?

Как получить от книги реальные результаты

Давайте я сразу скажу вам одну важную вещь.

Эта книга — не сухая методичка, которую нужно штудировать от корки до корки. Представьте, что вы пришли в чудесный сад. Можно идти по аккуратной дорожке, а можно свернуть на убегающую вбок тропинку, чтобы сразу сорвать самый спелый плод, который манит вас ароматом, и продолжить прогулку, наслаждаясь им.

Поэтому мой главный совет — слушайте себя. Прямо сейчас не можете спокойно смотреть на морщинку между бровей? Мечтаете поднять опускающиеся с каждым днем скулы? Прекрасно! Смело открывайте раздел с нужным упражнением и сделайте его сегодня же. А потом, когда утолите первый голод, обязательно вернитесь к началу. Я выстроила маршрут не случайным образом: каждая глава готовит вас к следующей, чтобы путешествие было и легким, и безопасным.

И еще один краеугольный принцип, который я вынесла из собственного опыта: вам не нужно делать все и сразу.

Повторю это, потому что мы, женщины, чрезмерно требовательны к себе. Даже не пытайтесь освоить все за раз. Это не только невозможно, но и не件лезно. Вместо этого — расслабьтесь. Выберите одно-единственное упражнение, которое покажется вам самым простым и приятным. Понравилось? Отлично, начните с него. Остальное подождет. Возможно, через месяц вам захочется добавить что-то еще, — прекрасно!

Книга составлена так, чтобы вы при желании могли самостоятельно составить подходящий для вас комплекс упражнений и подобрать нужные схемы тейпирования. Но если вам, как и мне, проще начинать с малого, то доверяйте себе и выбирайте минимум наиболее комфортных для вас техник. Помните: именно такой, бережный и осознанный подход даст самые стойкие и ошеломляющие результаты.

Да, здесь вы найдете много практических советов: упражнения, схемы тейпирования, лайфхаки. Но в первую очередь это книга о дружбе с собой. О том, как превратить регулярную заботу о лице из рутины в источник радости и наслаждения, в маленький праздник, который вы сами себе устраиваете каждый день.

А для того, чтобы с легким сердцем отдать себя в свои хорошие руки, стоит чуть ближе узнать того, о ком вам предстоит заботиться. Пришло время познакомимся поближе с главной героиней этой истории — с анатомией вашего лица.