

Всем членам моей семьи, и особенно  
моему дедушке из Японии, который любил книги,  
а также Диего и Аяке, моим источникам энергии  
и безусловной поддержки.





# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение 9
2. Почему сегодня йога для лица нам необходима  
как никогда 21
3. Что такое йога для лица и почему она так  
эффективна 35
4. Как получить удовольствие от йоги и извлечь  
из нее максимум пользы 45
5. Йога для лица и массаж для каждой зоны 59
6. Ежедневные упражнения  
для ключевых зон 141
7. Что еще влияет на то, как мы выглядим 171
8. Священный порядок японских процедур  
для лица 193
9. Искусство старения 201  
Благодарности 205

1

# ВВЕДЕНИЕ



Поскольку моя мама японка, а отец — испанец, мне удалось перенять опыт двух совершенно разных культур. Я выросла в Барселоне, где в детстве ходила в японскую школу, а на лето мы уезжали к бабушке и дедушке в деревню в Японии, где я погружалась в совершенно другой мир, отличный от испанского.

Там мы с сестрой каждое утро вставали в 6 утра и бежали одеваться, чтобы пойти с дедушкой в парк. Не забыть это чувство бабочек в животе, когда просыпаешься, а дедушка говорит: «А, вы уже на ногах? Давайте возьмем немного еды, чтобы покормить кои (это японские карпы) и голубей». Он клал в мешок остатки хлеба и немного затвердевшего риса с домашнего алтаря — камидана — для поклонения синтоистским богам ками. Когда все было готово, мы обувались у входа в дом, дедушка надевал кепку и вел нас в парк, где мы играли и кормили рыбок. Пока мы искали раковины цикад, соревнуясь в том, кто найдет самую идеальную, самую большую и целую, дедушка ходил по парку, как и каждый день, быстро, следуя своему особому правилу. Точно так же и наша бабушка каждый день ухаживала за собой, что, несомненно, отразилось на ее прекрасном цвете лица.

Я помню, что после офуро, традиционной японской горячей ванны, бабушка всегда усаживалась перед туалетным столиком. Накручивала бигуди, наносила различные косметические средства и заканчивала этот ритуал обязательным похлопыванием по лицу. Хотя в то время я не обращала особого внимания на ее уход за собой, сейчас я уверена, что эти движения способствовали стимуляции кровообращения, и косметика впитывалась лучше. Время шло, уход за собой моих бабушки и дедушки оставался неизменным.

Уже с детства я поняла, как сильно отличаются стандарты красоты в разных странах. В то время в Японии люди мечтали о белой, сияющей, безупречной коже, прямых волосах и тонких бровях. В Испании, напротив, все хотели, чтобы их кожа была как можно более загорелой, не имели ничего против веснушек, придавали волосам объем, а брови стремились сделать густыми и выразительными.

Я всегда ценила и европейскую, и азиатскую красоту, но, пожалуй, только в подростковом возрасте начала замечать, как сияет кожа японских женщин. Сначала я думала, что дело в косметических средствах, ведь японский рынок косметики — один из крупнейших, на нем представлены бренды, признанные во всем мире. Когда я приезжала в Японию к бабушке и дедушке, я любила (и до сих пор люблю) часами блуждать в компании сестры по магазинам косметики, где так интересно

рассматривать огромный выбор инновационных продуктов — например, специальные пластыри, чтобы не хмуриться во время сна, пенку для умывания, которая выходит из дозатора в форме розы, быстро впитывающийся крем для рук специально для работы за компьютером и т. д. Позже я поняла, что дело, конечно, не только в косметике, но в тщательном соблюдении правил ухода за кожей.

На протяжении многих лет я изучала практики ухода за лицом по книгам и видеоматериалам японских дерматологов и косметологов. Чем больше я узнавала, тем яснее мне становилось, что главное отличие и один из секретов «вечной молодости» японских женщин — это ежедневный уход, который заключается не только в нанесении косметических средств, но и в некоторых особых практиках, таких как массаж и гимнастика для лица. Это вдохновило меня на создание своего YouTube-канала, где я стала делиться секретами красоты и образа жизни японцев, помогающими улучшать самочувствие. Наблюдая за статистикой на своем канале, я обратила внимание, что упражнения йоги для лица и массаж — это то, что привлекает наибольшее внимание и собирает наибольшее количество просмотров. Я получала тысячи благодарных комментариев, более того, многие люди рассказывали мне, что эффект после предложенных мной упражнений или массажей был настолько заметен, что окружающие интересовались, не делали ли они операции по коррекции лица.

В нашем лице более чем 30 мышц, которые мы задействуем каждый день и даже не осознаем этого.

Сознательно активизируя их, особенно те, которые мы не используем регулярно, мы улучшаем кровообращение, насыщаем клетки кожи кислородом и добиваемся лифтинг-эффекта.

Все это позволяет нам уменьшить влияние стресса, который мы испытываем ежедневно и который напрямую влияет на качество нашей кожи.

Наши образ жизни и диета напрямую сказываются на состоянии кожи, но распорядок дня, упражнения йоги для лица и некоторые виды массажа также имеют большое значение. Для ухода за кожей недостаточно просто использовать хорошие косметические средства, важно укреплять и расслаблять мышцы с помощью массажа и специальных упражнений. Можно сказать, что над красотой лица необходимо работать изнутри.

Я поняла, что любой человек, независимо от возраста, может улучшить состояние своей кожи. Главное — владеть необходимыми знаниями и каждый день уделять немного времени на уход за собой. Это можно называть дисциплиной, но я рассматриваю это больше как готовность выделять каждый день время, чтобы побаловать себя.

## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА ДЛЯ ЛИЦА

Вы наверняка видели людей с подтянутым и молодым телом, но при этом с уже постаревшим лицом. Если мы присмотримся, то часто можем заметить молодых, которые как будто уже состарились.

Если занятия спортом плотно вошли в наш распорядок дня для хорошего самочувствия и поддержания тонуса тела, то почему бы нам не делать то же самое для лица? Основная идея здесь заключается именно в этом: тренировать мышцы лица так же, как и остальные мышцы.

Вернее будет сказать так: йога для лица — это естественный метод для расслабления и тонизирования мышц лица.

Мы выглядим и чувствуем себя лучше, когда выполняем физические упражнения, мы укрепляем свою самооценку, и наше настроение улучшается. И йога для лица так же эффективна, как и всем нам знакомая йога для тела.

Одним из ведущих специалистов по йоге для лица как в Японии, так и во всем мире является Фумико Такацу. Ее практики быстро распространились по всей Японии благодаря книгам, журналам и выступлениям на телевидении. Позже Фумико Такацу переехала в Соединенные Штаты, где продолжила продвигать йогу для лица и делиться своими знаниями со всем миром.

Оценив, насколько эффективной может быть йога для лица, японские дерматологи и косметологи разработали разнообразные упражнения для омоложения лица, и сейчас они широко применяются. Благодаря специалистам и популяризаторам метода Фумико Такацу в Японии и я приобрела свои знания о практике йоги и массажа лица.

На протяжении многих лет я получала запросы от подписчиков моего YouTube-канала, и мне удалось выяснить, работа над какими участками лица больше всего их волнует. Я изучила

и опробовала множество упражнений и массажей, оставив в своем арсенале те, что кажутся мне наиболее эффективными, при выполнении которых я замечаю хорошую циркуляцию крови, растяжение и расслабление мышц, или те, которые вызывают напряжение в мышцах сразу же после выполнения. И хочу отметить, что выполнять эти упражнения не составит труда даже новичкам.

## ЧТО ВЫ НАЙДЕТЕ В ЭТОЙ КНИГЕ

Здесь я рассказываю о самом необходимом для здоровой и красивой кожи, уделяя особенное внимание йоге для лица. Вы узнаете, как расслаблять мышцы лица и шеи, ведь часто мы даже не подозреваем, что они напряжены, и поэтому мы можем испытывать боль и дискомфорт. Я поделюсь с вами различными практиками, которые я собрала у самых разных японских специалистов, объединив некоторые упражнения в комплексы (как я это делаю и на своем YouTube-канале). В их эффективности я уверена — как благодаря своему личному опыту, так и по отзывам, которые я получаю ежедневно.

В моей книге вы найдете упражнения йоги для лица и массажи, которые вы сможете легко практиковать и адаптировать к своим потребностям. Для каждого из них я создала

пошаговые инструкции, которым вы сможете следовать без труда. Вы также убедитесь, что существует тесная взаимосвязь между уходом за внешностью, физическим и ментальным здоровьем.

Подобно тому как асаны (позы йоги) неизменны с течением веков благодаря своей доказанной эффективности, я могу предсказать, что упражнения йоги для лица также будут актуальны на протяжении многих лет. Так что книга, которую вы держите в руках, будет служить вам и сегодня, и через 20 лет, и вы даже сможете передать ее своим детям.

Я поняла, что любой человек, независимо от возраста, может улучшить состояние своей кожи.

Главное — владеть необходимыми знаниями и каждый день уделять немного времени на уход за собой.