

ПРЕДИСЛОВИЕ

Сегодня едва ли найдешь человека, который не слышал слов «фейсбилдинг», «фейсфитнес», «фейсформинг», «гимнастика для лица». Тренировки для лица — настоящий тренд. В связи с этим появляется огромное количество «тренеров» и «методик». Большая часть из них ненаучны, нефизиологичны и приносят больше вреда, чем пользы.

Из-за обилия информации в сети потребители зачастую не в состоянии разобраться, что плохо, что хорошо, как что работает и, главное, что же будет эффективно в их конкретном случае. Например, на страницах нашей школы в соцсетях рубрика «Вредные упражнения» (где мы подробно разбираем их и объясняем, почему они вредны) всегда набирает огромное количество просмотров и откликов.

В этой книге я подробно и понятно объясню вам, что к чему, и научу разбираться в обилии предложений.

С момента выхода первой книги «Фейсбилдинг: красота и молодость лица» у меня накопилось много новых наработок (упражнений), которые вошли в эту книгу.

Также я рассмотрю такие популярные методы сохранения красоты, как массаж и тейпирование лица, объясню, как они работают, какой производят эффект, и дам прикладные приемы.

ОТ АВТОРА

Мне 33 года. Мне нравится, как я выгляжу. Еще есть моменты, над которыми я работаю, и по плану в 35 я буду в идеальной форме (по моим меркам). А потом цель — оставаться такой бесконечно долго.

Да, возможно, когда-то я не буду выглядеть именно так. Иногда я думаю об этом и меня это не радует, признаюсь честно. В такие моменты я смотрю на фото Джей Ло, Дженнифер Энистон, Жизель Бюндхен и во мне просыпаются воодушевление и энтузиазм. Нет, про них нельзя сказать «двадцатилетние», но можно сказать, что они «шикарные, сексуальные, восхитительные». Спасибо им огромное за мотивацию и пример!

Я люблюсь ими и думаю: «Я всегда буду выглядеть классно, и в пятьдесят, и в сто. Буду вдохновлять и учить ухаживать собой тысячи людей по всему миру».

Генетически мне достался деформационный тип старения (фото сверху), как и у многих женщин славянского типа. Я с юности грезила о скульптурном лице, с выразительными скулами и четким контуром.

Благодаря своей собственной методике упражнений я построила лицо своей мечты (фото снизу). Теперь даже мой тип старения плавно из деформационного перешел в мускульный — чудеса эпигенетики. И на сегодняшний день моя цель — сохранять такое лицо бесконечно долго.

Вам тоже под силу выглядеть в любом возрасте так, как вы хотите! Все необходимые для этого инструменты есть в моей книге.



Евгения, 21 год



Евгения, 33 года

ФЕЙСБИЛДИНГ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

За 11 лет тренерской и просветительской работы я слышала много опасений по поводу упражнений для лица и убеждений против них. 95% из них абсолютно беспочвенные. В этой главе я хочу развенчать самые распространенные из них.

КАЧАТЬ НЕЛЬЗЯ РАССЛАБИТЬ

Фейсбилдинг — (от англ. *facebuilding* — *face* — лицо, *building* — строительство) формирование/построение своего лица таким, каким мы хотим его видеть. Это такое же слово как «фитнес», например.

Но почему-то, особенно у жителей постсоветских стран, возникают пугающие ассоциации со словом «бодибилдинг». Перед глазами сразу возникают неестественно перекачанные тела женщин,

с мужеподобными чертами лица. Человек опасается стать таким же и сторонится данной практики.

«Я боюсь проснуться с лицом Шварценеггера», — однажды сказала мне подписчица.

«В интернете прочла, что лицо нельзя качать», — возмущалась другая.

Ирония состоит в том, что лицо невозможно накачать ввиду физиологических особенностей мимических мышц. Мышцы лица в основном имеют только одно жесткое крепление к кости, а некоторые не имеют их вовсе.

Выполняя упражнения, мы приводим мышцу в нормотонус по всей длине волокна, поддерживаем или возвращаем упругость, снимаем спазм, активизируем кровообращение. Но заставить мышцу существенно раздаться в объеме мы не можем в принципе. Потому что к мимическим мышцам невозможно применить утяжеление, как бодибилдеры делают на тренировках скелетных мышц. А без весовой нагрузки существенно в объеме не вырастет даже скелетная мышца, что уж говорить о мимической.

Получается, что термин «качать» совершенно некорректен, когда речь идет об упражнениях для лица. В JBFACESCHOOL мы вообще не используем это слово, так как оно искаженно характеризует процесс. Мы не качаем мышцы, а прорабатываем их.

Часто косметологи и врачи говорят, что качать мышцы лица опасно. И под «качать» они подразумевают различные гримасы (в интернете таких «упражнений» огромное множество), которые сминают кожу, формируя тем самым еще больше морщин. В данном случае я абсолютно

с ними согласна — такие манипуляции с лицом действительно принесут больше вреда, чем пользы.

При выполнении упражнений по моей методике кожа не сминается, новых морщин не образуется, а старые разглаживаются. Жаль только, что вышеупомянутые специалисты не дают себе труда попробовать разобраться в методиках, понять разницу между ними. Они профи в своей узкой нише — колоть, резать. А разбираться в альтернативах им не интересно, да и не выгодно.

Слово «качать» можно отнести к перегрузке мимических мышц. Например, человек берется за занятия очень рьяно, занимается очень интенсивно, делает чрезмерное количество повторений, слишком сильно напрягает мышцы. В результате тонкие лицевые мышцы истощаются. Внешне это выглядит как изможденное, угловатое лицо. В данном случае, проблема не в методике, а в неумении человека правильно ее применять.

Итак, перекачать мышцы лица в прямом смысле этого слова невозможно, даже если очень постараться.

Наделать новых заломов, истощить жировую прослойку и мышцы можно. В следующих главах мы поговорим о том, как избежать таких неприятных эффектов и получать от гимнастики для лица только пользу.

ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Еще один распространенный миф — пока проблем на лице нет, заниматься не стоит.

С помощью упражнений для лица можно успешно корректировать различные проблемы. Однако их основная цель — превентивная: чем раньше вы начнете заниматься, тем лучше удастся сохранить свежесть и упругость лица на всю жизнь.

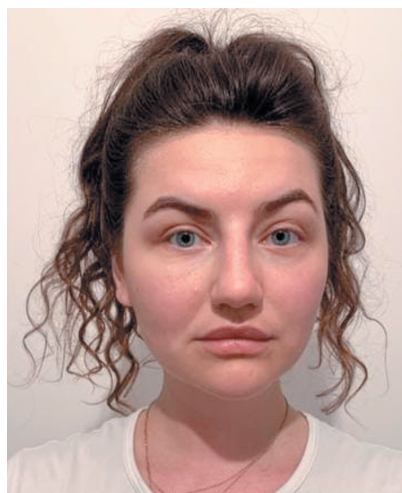
Но у наших людей превентивные меры вообще не популярны. Большинство имеет обыкновение спохватываться, когда проблема уже в самом разгаре.

Мы с моей командой предлагаем задуматься о красоте и молодости своего лица заранее. Пока у вас нет особых жалоб, занятия будут занимать 15–20 минут в день 3–4 раза в неделю.

Начав заниматься фейсбилдингом в молодом возрасте, можно предотвратить проявления наследственных склонностей к образованию второго подбородка, суффов (припухлостей под глазами или на скулах), мешков под глазами и максимально минимизировать



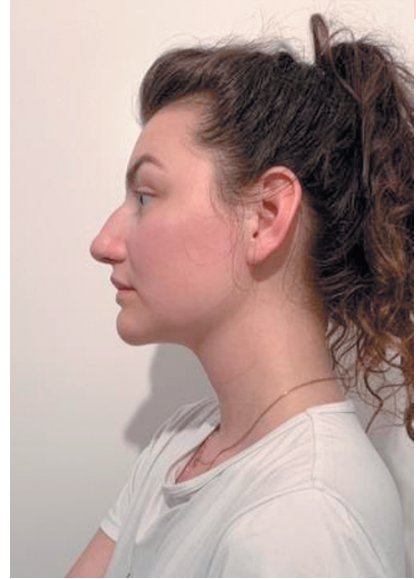
02.06.2021



20.06.2021



02.06.2021



20.06.2021

процессы старения в тканях. На фото выше один из ярких примеров одной из наших клиенток.

Всего лишь за три недели занятий ей удалось избавиться от отечности, поднять уголки рта и веки, добавить скульптурности овалу лица и сделать четче его контур.

БРОШУ И СТАНЕТ ЕЩЕ ХУЖЕ

Начнем с того, что фейсбилдинг — это не временная мера, а образ жизни. Как со спортом — результат проявляется постепенно благодаря регулярным усилиям. Эффект всегда накопительный: через полгода

будет лучше, чем через два месяца, а через год — лучше, чем через шесть месяцев.

На вопрос, будет ли откат при прекращении занятий, мне прежде всего хочется спросить в ответ: «Зачем бросать то, что дает результат?» Задумайтесь, ежедневно мы повторяем много действий, которые обеспечивают стабильность нашего здоровья, опрятную внешность и другие параметры организма: чистим зубы, стрижем волосы, делаем маникюр, моемся. Нравятся нам эти процессы или нет, мы понимаем, что без них никуда. Их нужно выполнять, если нам важно то, как мы выглядим и чувствуем себя. Конечно, если для вас не имеют значение красота и здоровье зубов, вы можете перестать за ними ухаживать, но должны четко понимать, чем это чревато. Точно так же можно есть что попало, если вас не волнует лишний вес и проблемы с ЖКТ.

С упражнениями для лица дело обстоит так же. Если иметь подтянутое лицо без отеков и морщин для вас важно, то вам нужно выполнять упражнения на постоянной основе. Предвижу, что многие из вас спросят сейчас: «Как себя заставить?» На этот счет у меня особое мнение, и о нем мы подробнее поговорим в главе «Мотивация».

И чтобы вас успокоить на случай, если заниматься вам перехочется: хуже, чем было, не станет.

Я предполагаю, что те, кто опасается ухудшения состояния лица после прекращения занятий, вспоминают качков-тяжеловесов, бросивших тренировки. В таких случаях на смену груде стальных мышц приходят обвисшая кожа и жировые отложения. Спешу вас успокоить: с лицом такие метаморфозы не произойдут, так как процесс наращивания мышечной массы с использованием больших весов и —

часто — анаболических средств не имеет ничего общего с процессами в мимических мышцах при занятиях фейсбилдингом.

Корректнее будет сравнить состояние лицевых мышц со скелетными мышцами человека, который занимался калистеникой (упражнения с собственным весом) и прекратил занятия. Натренированные мышцы постепенно будут терять рельеф, и тело вернется в состояние, с которого были начаты занятия. Но никаких обвисаний кожи и огромных жировых отложений не возникнет, если все остальные условия (образ жизни, питание, состояние здоровья) не изменятся.

С лицом тоже не произойдет никаких драматических перемен, кроме возвращения в исходную точку. Здесь хочу отметить, что разница проработанного лица с исходным может казаться более сильной именно на контрасте. Объективно же произойдет только возврат к исходному состоянию.

Есть даже один позитивный момент: благодаря мышечной памяти, при отмене занятий, лицо может даже сохранить немного лучшее состояние, чем было до.

18+

В своей предыдущей книге я рассказывала, что наши клиенты в 95% случаев — женщины, старше 18 лет. В более раннем возрасте заниматься можно, но, во-первых, у ребенка/подростка просто нет мотивации делать это, а во-вторых, упражнения не принесут особого эффекта или пользы, так как череп продолжает видоизменяться до 18–21 года.

В основном люди начинают заниматься с целью либо профилактики старения, либо коррекции уже имеющихся возрастных и мимических изменений лица и шеи.

Другая крайность, когда человек говорит: «Мне уже поздно». Такое мнение является ошибочным. Пока мы живы, мы можем влиять на наше тело! Укрепить мышцы, простимулировать регенерацию клеток, усилить кровообращение и лимфоток, снять мышечные зажимы и вернуть эластичность мышечного волокна. Конечно, не все возрастные изменения можно обратить вспять. И я не обещаю вам, что, начав заниматься в 60, вы приобретете лицо двадцатилетней. Но такого обещания не даст вам даже самый именитый пластический хирург. Но я могу гарантировать, что ваше лицо посвежеет, подтянется и помолодеет. Вы будете выглядеть ухоженной и моложе своего возраста. Не ставьте на себе крест! Мы живем в XXI веке, Всемирная организация здравоохранения продлила молодость до 65 лет! Возраст 66–79 лет считается средним, 80–99 — пожилым, 100+ — долгожители. Мы будем жить гораздо дольше, и важно, чтобы качество этой жизни было высоким. А моложавый внешний вид, несомненно, — один из атрибутов качественной и счастливой жизни.

Самой старшей нашей клиентке было 82 года, когда она начала делать упражнения. На занятия ее привела дочь, которая у нас уже занималась. И причина была даже не в желании омолодиться, а в стремлении избавиться от болей в лице неизвестной этимологии. Врачи не смогли поставить диагноз, и женщина решила попробовать гимнастику для лица, исходя из того, что хуже не будет.

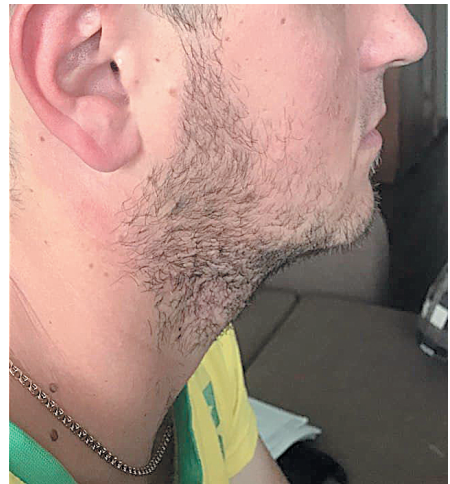
К нашей общей радости, хуже не только не стало, но и наметились заметные улучшения: благодаря упражнениям женщина научилась

контролировать мышцы лица, ощущать предпосылки к приступу боли и самостоятельно купировать его. Более того, ее лицо посвежело и налилось. Не чудо ли? Наше тело способно на многое. Необходимо только дать ему нужный толчок и регулярно поддерживать.

На самом деле функции фейсбилдинга гораздо шире. Он подходит разным категориям людей для решения специфических проблем.

МУЖЧИНЫ

Фейсбилдинг по моей методике — практика унисекс и подходит обоим полам. Мужчины обращаются к нам редко. Однако это не означает что упражнения для лица в их случае менее эффективны. Наоборот, при прочих равных условиях результаты на мужском лице будут заметны гораздо быстрее. У мужчин другой, более стабильный



Содержание

Предисловие	5
От автора	6
Фейсбилдинг: мифы и реальность	8
Качать нельзя расслабить	8
Только для взрослых	10
Брошу и станет еще хуже	12
18+	14
Мужчины	16
Беременные	17
Худеющие	18
Актеры/телеведущие/спикеры/политики	19
Реабилитация	20
Вредный фейсбилдинг	22
Как делать не нужно	22
Занимаюсь N месяцев, а результата нет	43
Правильный фейсбилдинг	50
Принципы безопасной и эффективной тренировки	50
Комплекс упражнений для всего лица	50
Низкий уровень сложности	56

Комплекс упражнений для всего лица. Средний уровень сложности.	89
Комплекс упражнений для всего лица. Высокий уровень сложности.	124
Массаж лица	166
Действие и эффект массажа	166
Противопоказания к массажу лица	169
Сухой массаж.	170
Лимфодренажный самомассаж	178
Схема массажных линий	181
Тейпирование лица	184
Действие и эффект тейпирования лица.	184
Аппликации тейпирования лица	187
Как выбрать самую подходящую практику для вашего лица? И как их комбинировать между собой?	194
Как заставить себя заниматься?	198