

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 предубеждений 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.

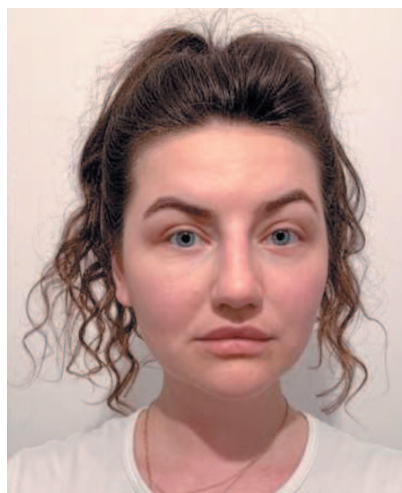
Но у наших людей превентивные меры вообще не популярны. Большинство имеет обыкновение спохватываться, когда проблема уже в самом разгаре.

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



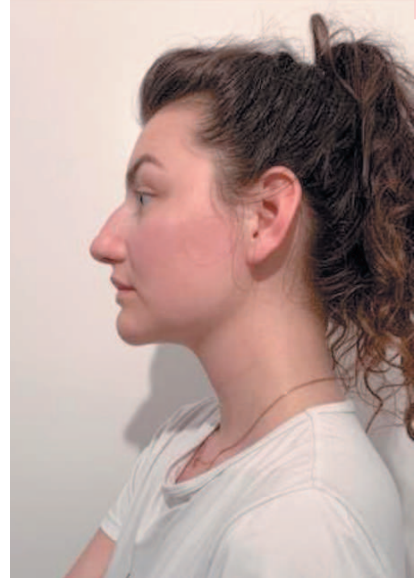
02.06.2021



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