

Релакс для лица.....	6
Что нового в этой книге	7



Реальные истории преображения 10

«Только мы сами способны изменить нашу внешность и жизнь к лучшему».....	12
«Моложавая внешность и сэкономленные средства»	15
«Знакомство с методикой Алены Россошинской для меня как профессионала бьюти-индустрии было знаковым моментом»	19
То botox? Or not to botox?.....	20
«Это не просто система по сохранению молодости!»	26
«Вижу результат»	26
«Работа над собой продолжается»	27

Красота лица и его здоровье

28



Анатомия	30
Анатомия вашего лица	34
Когда, кому и сколько	37
Что же такое стресс	39
Виды стресса.....	43
Влияние стресса на здоровье	45
Как справиться со стрессом	54
Что же такое «здоровое лицо»	61



Осознанное управление мышцами лица для снятия стресса 62

Развитие чувствительности в лице.....	65
Расслабляем отдельные зоны лица.....	69
Упражнения Елены Каркукли	82

Самомассаж и расслабление

86



Щипковый массаж.....	90
Внутренний массаж	98
Освежающий экспресс-комплекс (когда нет времени)	102
<i>Комплексы осознанного управления мышцами лица</i>	<i>115</i>
<i>Массаж и расслабление: полный комплекс</i>	<i>121</i>
<i>Научный редактор</i>	<i>126</i>
<i>Контакты.....</i>	<i>126</i>

РЕЛАКС ДЛЯ ЛИЦА

Эту книгу можно назвать «выстраданной», потому что на ее создание мне понадобилось много времени. Раньше я больше концентрировалась на внешнем виде. Это тоже определенный посыл в общество и пространство.

Но в этот раз основная тема — это техники расслабления, что является одним из компонентов выхода из стрессового состояния и одним из возможных вариантов работы с мимическими масками.

С точки зрения того, что нужно мускулатуре, я пришла к выводу, что лицо в равной степени

Я всегда тренировала лицо, но техниками, которые в основном укрепляют зоны, и в предыдущих книгах было не так много «расслабления». Разумеется, без него нельзя никак, как и в большом спорте — после занятия всегда идет растяжка. Так же и в фитнесе для лица, обязательно после выполнения упражнений нужно делать расслабление для успокоения мышц и развития эластичности.



нуждается и в укреплении, чтобы оно было в тонусе, и в расслаблении, чтобы был правильный баланс, чтобы все мышцы работали адекватно.

Больше года я думала над раскрытием этой темы, потому что, например, в течение дня вы чувствуете, как лицо напряжено. И мне хотелось найти что-то, чтобы расслабить не только его, но и наш мозг. Так и родилась вот эта техника «микросокращений». Даже многие мои ученики отмечают, что лицо не только расслабляется, но и начинает светиться, а на душе становится легко и радостно.

Самое главное, что я хочу выделить: эту практику надо выполнять осознанно и действительно чувствовать все руками и мышцами. Тогда и только тогда начнет расслабляться и лицо, и душа.

Помните, что нельзя погружаться в плохие мысли, нельзя глубоко закапываться в свои переживания. Нужно быть сильными, двигаться вперед и не сдаваться.

Будьте счастливы и здоровы!

Ваша Алена Россошинская

ЧТО НОВОГО В ЭТОЙ КНИГЕ

Дорогие читатели,

В этой книге я расскажу и покажу, как по-новому ухаживать за лицом в домашних условиях. Если вы уже знакомы с упражнениями для лица, методиками контроля за негативной мимикой и релакс-комплексами, то в этой книге вас ждет новый уровень упражнений. Вы узнаете, как заниматься так, чтобы аккуратно и результативно прорабатывать отдельные зоны. Если вы никогда раньше не касались фейсфитнеса, то вы узнаете, как устроено лицо и от чего зависит его состояние, а также освоите упражнения и расслабляющие техники. С их помощью вы сможете дома, без косметологов и специальных процедур, сохранять здоровье лица, а значит – молодой, свежий вид.

Что нового в этой книге: прежде всего вы найдете новую методику. Методику микросокращений, которая позволяет максимально деликатно работать с мышцами лица. Чтобы ее освоить, вам придется потрудиться и развить чувствительность рук и лица. Фактически вам понадобится научиться расслабляться полностью, ощущать отдельные мышцы, точечные напряжения и избавляться даже от них. Избавляться от лишних

мыслей и давления, быть здесь и сейчас – наедине с собой. По-настоящему заботиться о своем эмоциональном состоянии, а вместе с ним и о своем лице. Эта методика потребует большего самоконтроля во время упражнений, зато и результат будет еще более заметным.

Затем, рядом с теоретической частью и упражнениями вы найдете комментарии научного редактора, специалиста, занимающегося восстановлением здоровья лица (Более подробную информацию см. на стр. 128). Ее пояснения помогут вам глубже понять, почему контакт с собственным телом, концентрация внимания на ощущениях отдельных мышц и расслабляющие практики так важны для физического здоровья и психологического комфорта.

Чтобы вам было проще понять, с какой зоной вы работаете, в главном разделе параллельно фотографиям с исходным положением вы найдете специальные анатомические схемы. На этих схемах будут подсвечены активные мышцы. Рядом с каждым упражнением описаны постоущения, которые помогут вам выполнить упражнение правильно и ощутить, как оно влияет на состояние ваших мышц.



После основного раздела идут расслабляющие техники. Они помогут завершить занятие – улучшить тонус мышц и тургор кожи лица и шеи.

В результате вы получите эффективный лифтинг лица и шеи. Вы ощутите, как уходит напряжение, и ваше лицо становится более чувствительным. Вы повысите тонус мышц лица, благодаря регулярным занятиям, стимулирующим кровообращение, цвет лица станет лучше, а кожа будет выглядеть эластичнее и моложе.

Регулярные занятия во многом помогут вам избавиться от мимических масок – привычных, обычно негативных выражений лица, которые неосознанно возникают у нас, когда мы сердимся, расстраиваемся или волнуемся.

И конечно, я ни на что не променяю это ощущение легкости, которое возникает в руках и на лице после упражнений. Надеюсь, и вы скоро оцените его по достоинству!

*Желаю вам самых лучших результатов –
удовольствия от занятий и прекрасного
самочувствия, и пусть ваша красота
радует вас и ваших близких.*

Удачи!

Алена Россошинская

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ



«ТОЛЬКО МЫ САМИ СПОСОБНЫ ИЗМЕНИТЬ НАШУ ВНЕШНОСТЬ И ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ»



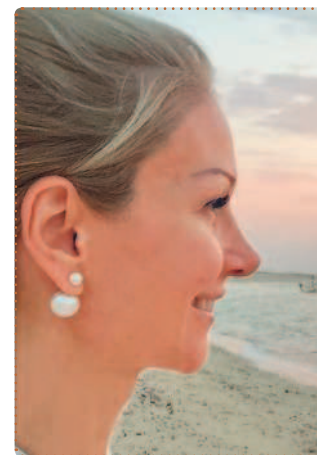
Мне 37 лет, и это только начало. Я выгляжу лучше и чувствую себя лучше, чем в 30 лет.

Всего этого я добилась благодаря бесценным знаниям Алены Россошинской и желанию совершенствоваться!

Я начала заниматься гимнастикой для лица по методике Алены в 2012 году, и результат был для



До



Спустя 3 года

меня неожиданностью. В день тренинга я увидела первые изменения — лицо посвежело. Через 2 недели изменения заметили уже окружающие. Затем прошел месяц, два, три, было много фото до и в процессе...

И вот прошло 3,5 года! Сравнивая фотографии трех-четырёхлетней давности и сегодняшние, многие говорят, что это два разных человека. Я действительно поменялась и внешне и внутренне. Проработка мимических мышц и смена привычной, напряженной мимики на позитивную и расслабленную сделали свое дело.

Я работала над состоянием шеи, овала лица и вторым подбородком. Восстановить их мне помогли работа с осанкой, контроль положения головы и шеи, упражнения и самомассажные и лифтинговые техники, а изменилось не только лицо, но и внутреннее состояние.

Контроль мимики и упражнения помогли мне разгладить морщины и избавиться от вредных мимических привычек, овладеть лицом. Особого внимания потребовали губы — они были слишком тонкими, и у меня получилось восстановить их, только когда я полностью избавилась от привычки поджимать их в полуулыбке.

Я люблю упражнения, ведь хорошее состояние моего лица зависит только от меня, это бесплатно и занимает совсем немного времени. Никаких инъекций и иных процедур я не применяю.

В самом начале для подтверждения эффективности я хотела найти того, кто занимался гимнастикой регулярно, хотя бы в течение 2–3 лет, и мог показать свои результаты. Теперь доказательством стала я сама. За 3 года тренерства результатов стало еще больше, я вижу изменения на разных лицах, у людей разных возрастов.

Алена не просто научила меня делать упражнения для лица, но и дала новое направление моей жизни под названием «Лицо как искусство». Теперь это не только домашние занятия, но и профессия, которая плотно вошла в мою жизнь. Сотни счастливых учениц, их результатов, знакомств, последователей и интересного опыта!

Я горжусь результатами наших учеников. Вижу их изменения, радость, слышу отзывы.

Удивительно, что на фото до и после тренинга видна разница у учениц и в 23 года и в 68 лет.