

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора 5

В поисках волшебного средства

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Вновь обрести себя... 9

Фейсфитнес и настроение 12

...И помогать другим заботиться о своей красоте 13

Почувствуйте изменения 19

Жизнь и настроение, фейсфитнес и баночный массаж

ГЛАВА ВТОРАЯ. Безопасность методики = ваша

внимательность 21

Как фейсфитнес и баночный массаж

меняют жизнь и настроение 23

Мышечный каркас и архитектура лица 30

Почему баночный массаж называют вакуумным 35

Может ли фейсфитнес и баночный массаж заменить

инъекции, и можно ли их совмещать 37

Вакуумный баночный самомассаж. 41

Вакуумный баночный самомассаж

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Начало 44

Рекомендованная регулярность при выраженных

возрастных изменениях 47

В каком возрасте начинать 48

Нужен ли баночный массаж или фейсфитнес мужчинам?! . . . 48

Как не поставить себе синяк 49

Утром, днем или вечером?. 49

Может ли баночный массаж заменить фейсфитнес 50

Окружите себя единомышленниками 51

Баночный массаж и вода 54

Банки для лица, которые подходят лучше всего	57
Техника безопасности и обязательные рекомендации.	61
Противопоказания	63
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Подготовка и основные техники	65
Подготовка к массажу	65
Тренировка и отработка навыков	67
Основные техники	69
Когда вы делаете баночный массаж лица в первый раз	76
Мышцы на лице	77
Лимфодренажная схема	78
ГЛАВА ПЯТАЯ. Упражнения	79
Лимфодренажный массаж лица	79
Массаж лба	81
Разглаживание межбровной зоны	85
Лифтинг висков и уголков глаз.	90
Расслабление жевательных мышц.	
Восстановление овала лица и угла нижней челюсти	94
Нос.	98
Увеличение губ	101
Разглаживание контура губ	103
Разглаживание носогубных складок.	107
Треугольник молодости – расслабление подбородочных мышц	109
Уголки губ, линии марионетки	112
Лифтинг лица и улучшение овала	114
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Любовь к себе, или Что осталось за кадром	117
Снимаем маску / масло	117
Берегите свою красоту!.	118
Почему мы не трогаем шею?	118
А как же веки? Почему мы их тоже обходим	119
Немного про улыбку и гусиные лапки	120
Лайт-версия — экспресс 5-минутка	121
Контакты	126

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

Это происходит почти у всех женщин и даже у мужчин. В какой-то момент мы замечаем изменения во внешности и почти всегда оказываемся к ним не готовы. Морщинки, тусклая кожа, тяжелые веки, отечность — лицо сползает вниз, и меняются его контуры. Мы наблюдаем, как укорачивается шея, появляется второй подбородок, плечи поджимаются вверх, и все чаще мы чувствуем напряжение в лице, дискомфорт в шее и тяжесть в теле.

Это сильно ухудшает настроение и лишает уверенности в себе. Мы начинаем бить тревогу и искать способы замедлить и замаскировать эти процессы. Некоторые принимают суровую правду жизни, а многие готовы на все, чтобы противостоять природе и выглядеть достойно. Но даже самые известные радикальные и смелые способы восстановления внешности дают только временный эффект, ведь при помощи операций, инъекций или аппаратных процедур, изменения, происходящие у нас в организме, не останавливаются и не замедляются. Это бывает настолько сложно принять, что порой женщины перестают смотреть на себя в зеркало и фотографироваться, стесняются своей внешности и каждый день испытывают от этого дискомфорт. Причем возраст, в котором это начинается, у всех может быть разным. У кого-то возрастные изменения появляются после 25–27 лет, а у кого-то только после 40.

В 32 года я начала замечать первые возрастные изменения, которые не давали мне покоя. И когда я нашла способы улучшения внешности и замедления внутренних возрастных процессов, у меня выросли крылья! В 33 года я начала заниматься и открыла для себя нечто очень эффективное и полезное, способное менять время, внешность и внутреннее состояние! Причем так быстро, что сначала я не могла поверить своему счастью и глазам.

Мне хотелось рассказать об этом всему миру, ведь я знаю, как помочь себе и миллионам нуждающихся! Это же так просто, надо только понять физиологию и начать делать! Знать и действовать!

С большим трепетом и любовью я представляю вам мою новую книгу, посвященную еще одному уникальному способу естественного восстановления внешности, который я изучаю и практикую уже более 6 лет!

Это методика баночного вакуумного самомассажа для лица, которая в последние годы набирает популярность как эффективный способ восстановления лица в домашних условиях. Экспресс-реанимация на все случаи жизни.

Шесть лет я наблюдаю, как меняется внешность, настроение и образ жизни моих учениц, которые начинают заниматься и втягиваться в эту новую философию. У большинства жизнь делится на «ДО» и «ПОСЛЕ».

*Не сидите сложа
руки, действуйте!
Это ваша жизнь,
и она должна
иметь счастливое
продолжение.*

У каждой из нас свои интересы, увлечения, мечты и желания. Но всем нам важно одно — быть счастливой и всегда хорошо выглядеть. И мы точно можем этого добиться, если будем знать, какие нужно делать шаги и в какую сторону.

Я посвящаю эту книгу всем Девочкам, Девушкам и Женщинам, которым так нужна подсказка и помощь! Мы с вами научимся не только делать самомассаж, но и заново познакомимся с собой, узнаем себя настоящую и выведем новую формулу красоты и уверенности! Узнаем, как много в нашей жизни зависит от состояния наших лицевых мышц, и как мы ходим по кругу, ускоряя возрастные изменения внешности своим незнанием, привычками и плохим настроением.

Я желаю вам приятного чтения и долгожданных изменений!

С любовью,
Елена Каркукли



В ПОИСКАХ
ВОЛШЕБНОГО
СРЕДСТВА



ГЛАВА ПЕРВАЯ

МОЯ ИСТОРИЯ: ЛИЧНАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

Вновь обрести себя...

Изменения на моем лице начали появляться в 32 года, в 33 года они стали еще более выраженными, и от этого я чувствовала полное уныние. Я перестала узнавать себя в зеркале и на фотографиях. Я не нравилась себе, и это вызывало сильнейший эмоциональный дискомфорт. Каждый раз мимолетное отражение в зеркале портило настроение, а мысли о том, что будет через 10–20–30 лет и далее, еще сильнее его ухудшали.

Почти все, кто с этим уже столкнулся, признаются, при наблюдении за увяданием внешности, появляется чувство стеснения, неуверенности, дискомфорта, тревоги, и некоторые даже чувствуют, что впадают в депрессию или начинают паниковать.

Да, мы начинаем стесняться своей внешности. Это влияет на многие аспекты нашей жизни, ведь в душе мы полны сил и энергии, у нас много планов, мы хотим нравиться, флиртовать, достигать новых целей и замечательно выглядеть, а зеркало каждый раз напоминает о том, что

«пришло время», «я уже не та», «моя внешность больше никогда не будет меня радовать», «я не могу смотреть на себя в зеркало», и настроение становится все хуже и хуже.

Некоторые из нас пробуют маскировать возраст при помощи косметики, закрывают морщины на лбу челкой, шею и второй подбородок шарфами, носят очки, чтобы скрыть круги под глазами и т.д. Я даже встречала девушек, которые перестают улыбаться, чтобы не было гусиных лапок и носогубных складок, выдвигают голову вперед, чтобы не было видно второго подбородка. Но от этого становится только хуже.



2012 год — 33 года.

Морщины, тусклый цвет лица, брыли, второй подбородок, заплывший угол нижней челюсти, плоские сползшие щеки, нависшие веки (особенно правое), узкие глазки, тонкие губы, уныние.



2017 год — 37 лет.

Гладкая кожа, четкий овал лица и точеный подбородок, идеальный угол нижней челюсти, высокие щеки и скулы, подтянутые веки, распахнутый взгляд, наполненные губы, хорошее настроение.

Вступив в этот период, мы находим разные пути, принимаем правду жизни и оставляем все, как есть, или хватаемся за каждую соломинку в погоне за красотой и в поисках волшебного средства. Мы готовы на многое, лишь бы вернуть свое лицо!

Я была совершенно не готова к возрастным изменениям и начала искать пути решения. Раньше, когда я задумывалась о старении, мне казалось, что все очень просто — пошел и сделал уколы. Но вот, когда пришло время, я остановилась. Включился инстинкт самосохранения. Я начала изучать процедуры, которые рекомендовали косметологи и подруги, и не увидела долгосрочной перспективы. Я не стала делать инъекции, так как не было гарантий, какой результат я увижу после процедур и как буду выглядеть через полгода, год и в будущем. Никто не мог объяснить истинных причин моих проблем, и поэтому любые предлагаемые способы моделирования лица вызывали еще больше недоверия и вопросов. Сказывались моя вдумчивость и желание всегда разбираться в сути.

В тот момент меня беспокоили овал лица, второй подбородок, складки на шее, губы, которые становились все тоньше, опущенные уголки губ и линии марионетки, гусиные лапки, круги и синяки под глазами, нависшие веки, особенно правое, которое полностью лежало на ресницах, морщины на лбу и межбровье, а также форма лица, которая сильно поменялась. Да еще отечность, тусклый цвет лица и очень вялая кожа, а также постоянное чувство напряжения в лице и ощущение, что его тянет вниз.

Осанка тоже была отвратительная, я никак не могла выпрямить спину, и каждый раз, одевая открытую летнюю одежду или купальник, старалась идти красиво и ровно, но это вызывало еще большее напряжение в теле, при том что сама спина никак не хотела выпрямляться, даже от таких усилий.

Я не задумывалась о том, что все эти перемены происходят из-за изменения мышечного каркаса и позвоночника, даже не подозревала, что у нас на лице под кожей есть мышцы и что именно деформация их формы и положения влияют на возрастные изменения, пока моя сестра не познакомила меня с моим первым учителем, Аленой Россинской, известным тренером по фэйсфитнесу, пионером в этом направлении, которая зародила в моей голове веру в упражнения. Второй

*Второй подбородок,
носогубки, веки —
все можно улучшить.*

подбородок, носогубки, веки — все можно улучшить. Это было, как в истории со счастливым переворотом и продолжением. Я получила ответы на ВСЕ вопросы и начала делать упражнения для лица, шеи и осанки и **баночный самомассаж!**

Как же я была счастлива! Просыпаясь утром, я планировала свой день так, чтобы выделить время на упражнения! В выходные или среди недели я делала баночный самомассаж и видела, как я меняюсь! День за днем, месяц за месяцем. У меня появилась ПЕРСПЕКТИВА, и проснулся азарт! Представляете, мне почти 40 лет, и я так хорошо научилась справляться с увяданием внешности и отодвинула возрастные процессы в тканях.

Методики фейсфитнеса и баночного самомассажа плотно вошли в мою жизнь. Это была любовь с первого раза и моя страсть. Формирование нового образа жизни и полезных привычек. Осознанное понимание того, как я оберегаю свою внешность.

Все так просто, раз-два и результат на лице! Можно снова радоваться жизни, и отражение в зеркале больше не будет портить мне настроение. Я вновь обрела уверенность в себе и, как никогда, стала ценить и любить жизнь, обращать внимание на интересные события и получать наслаждение от каждого дня. Жизнь и раньше была насыщенной, но я заикливалась, не умела останавливаться, замечать ее яркие стороны и получать от нее удовольствие.

Вам наверняка знакома постоянная фиксация мыслей на одном и том же, какой-то затягивающий круговорот, когда ложишься спать и просыпаешься с головой полной проблем. Хотя если разобраться, то все они не так уж и значимы, а если и значимы, то в любом случае не стоят нашего здоровья, и спокойное отношение поможет справиться с ними гораздо быстрее.

Фейсфитнес и настроение

Я не сразу поняла, как связан фейсфитнес и улучшение настроения, но эти изменения были явными у всех, кто начинал им заниматься. Спустя некоторое время я стала изучать связь фейсфитнеса с мышечной памятью мимических мышц и нервной и гормональной системами

нашего организма. Если вам знакома телесно-ориентированная психология, то вы знаете, что при помощи специальных техник снятия мышечного напряжения, таких как массаж и упражнения, освобождаются эмоции, и можно устранить или смягчить мышечные блоки и симптомы различных сложных психологических и эмоциональных состояний, так как мышцы имеют прямые и обратные связи с мозгом и нервной системой. Мозг постоянно получает сигналы от напряженных мышц, и в ответ на это реагируют все системы нашего организма, вырабатываются гормоны стресса. Простым языком, напряжение в мышцах депрессорах ухудшает настроение, а расслабление мышц — его улучшает. В то же время тренировка мышц леваторов (мышц, которые поднимают ткани лица вверх), стимулирует улучшение настроения и выработку гормонов радости и счастья.

*Расслабление
мышц улучшает
настроение.*

В итоге, занимаясь, вы получаете два в одном — улучшение внешности и настроения!

Как же это просто! Почему об этом так мало говорят?! Как же хочется донести это до тех, кто продолжает жить в унынии. Я ведь знаю, что это такое. У меня были разные периоды, и я смогла вновь обрести себя.

...И помогать другим заботиться о своей красоте

Я не могла сидеть на месте, мне хотелось рассказать об этом всему миру. Начала изучать анатомию и физиологию. Прошла тренерское обучение и начала вести занятия. Это стало моей любимой профессией, которая приносит колоссальную пользу и отдачу!

Знания я собирала и продолжаю собирать из разных источников и направлений, выбирая самые проверенные. И, конечно, самый большой опыт я получила на практике и постоянных тренингах.

Первое обучение я прошла у Алены Россошинской и стала главным тренером по методике I♥facefitness. Затем было несколько школ по

массажу лица, где я изучала разные виды массажа, обучение в школе остеопатии «Метавитоника» в Москве, диплом Российской Ассоциации Народной Медицины, обучение кинезиотейпированию, посещение известной массажной школы Жоэль Сиокко в Париже, обучение у мануального терапевта мирового уровня — Томаса Майерса и др. Я практикую и учусь, делюсь и обмениваюсь опытом с ведущими специалистами: врачами, косметологами, остеопатами, пластическими хирургами, психологами, неврологами и другими специалистами России и зарубежья.

Шесть лет непрерывной практики и изучения упражнений на разных типах лиц. Очные индивидуальные и групповые тренинги в Москве, в городах России и в Европе. Мастер-классы, вебинары, конференции, форумы, статьи в самых известных газетах и журналах, телевидение, написание первой книги, запись онлайн-программ по фейсфитнесу. Сотни

Фейсфитнес + баночный массаж = гармоничный результат.

и тысячи женщин, которые восстановили свои лица и стали счастливее и увереннее, благодаря этим бесценным знаниям.

Особый прорыв в профессиональном развитии мне дал опыт по проведению массажа лица.

Я провела множество исследований, делая моим ученикам массаж лица и наблюдая за особенностями восстановления тканей, с фейсфитнесом и без, с баночным самомассажем и без. Благодаря детальной проработке мышц и длительным экспериментам, родился особый уникальный метод массажа — фейсфит-массаж лица и шеи (facefit massage), который дает дополнительный эффект и очень мягко балансирует мышечно-фасциальные возрастные деформации и мышечную память. Совмещение фитнеса для лица и баночного самомассажа, или фейсфитнеса и правильного массажа при нанесении крема, или у грамотного специалиста показывают более гармоничные результаты, чем просто упражнения.

В период начала моей тренерской деятельности фейсфитнес был не так популярен, как сегодня. Наблюдая за развитием этого направления