



Автор

Следуя правилу «в здоровом теле – здоровый дух», преподаватель физической культуры и гимнастики Хайке Хёфлер проводит комплексные курсы по таким темам, как «Спина», «Дыхание», «Лицо» и «Техники расслабления». В 2002 году, после многолетней работы в клиниках, Хайке решила начать самостоятельную карьеру. Ее девиз: упражнения должны быть удобными для ежедневного выполнения. «Я включила свои упражнения для лица в повседневную жизнь – например, выполняю их за рулем автомобиля. Улыбайтесь как можно чаще, это очень полезно и приятно!» Хайке стала популярной благодаря различным ТВ- и радиопрограммам, в которых она представила свою гимнастику. Для издания TRIAS она также выпустила книги «Техники расслабления для подбородка, шеи и плеч» и «Методика дыхания для расслабления», которые пользуются успехом. Полную информацию вы найдете на сайте: www.heike-hoefler.de.

Хайке Хёфлер

Фейсфитнес

50 эффективных упражнений, чтобы избавиться от морщин, брылей и второго подбородка



МОСКВА
2019

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Х41

Heike Höfler
FITNESS-TRAINING FÜRS GESICHT
Фотографии: Lothar Bertrams, Stuttgart
Технические рисунки: Thomas Zöller, Leonberg
Прочие иллюстрации:
Holger Vanselow, Stuttgart

Хёфлер, Хайке.
Х41 Фейсфитнес: 50 эффективных упражнений, чтобы избавиться от морщин, брылей и второго подбородка / Хайке Хёфлер ; [пер. с нем. Е. А. Сафроновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (Сам себе тренер).

Возможно, вам знакома следующая ситуация. Несмотря на дорогие кремы, на лице появляются морщины. Дело в том, что благодаря косметике мы лишь не даем коже сохнуть. Ее реальное состояние необходимо улучшать изнутри.

«Фейсфитнес» не сотворит чуда, остановив ход биологических часов. Не устранил каждую морщинку. Однако он подарит лицу здоровый, привлекательный вид, наполнит его энергией и активизирует обновление кожи.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

© Original German title: Heike Höfler, Fitness-Training fürs Gesicht, 6th edition. 1st–5th edition 2011 Trias Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart, Germany

© 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany

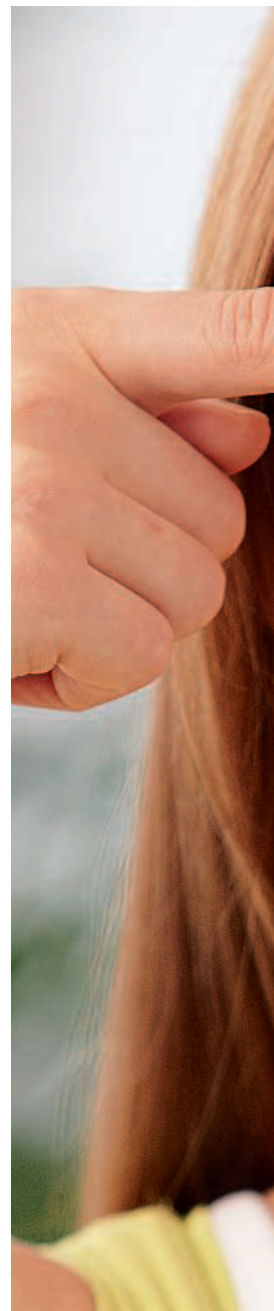
© Сафронова Е. А., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-091313-8

Оглавление

- 7 Введение
- 9 **Несколько фактов о коже**
- 10 Для свежей и упругой кожи
- 11 Снятие напряжения
- 11 Морщины – это нормально
- 11 Необходимость гимнастики для лица
- 13 Лимфодренаж для очищения и укрепления организма
- 14 О костях, мышцах и коже
- 14 Основа: череп и мышцы
- 14 Строение кожи
- 16 Верхний слой кожи (эпидермис): внешняя оболочка
- 17 Дерма: упругая и эластичная
- 19 Подкожная жировая клетчатка: соединительная и жировая ткань
- 21 Функции чувствительности кожи
- 22 Акупрессура – источник жизненной энергии
- 27 Кожа как орган выражения
- 28 Кожа как защитный механизм
- 30 Терморегулирующая функция кожи
- 31 Дыхательная функция кожи
- 32 Старение кожи
- 35 Лицевая гимнастика – альтернатива ботоксу
- 37 **Ваш фейсфитнес**
- 38 Свежий и молодой внешний вид
- 38 Подготовка к лицевой гимнастике
- 42 Дыхательные упражнения. Бодрость и энергия





Меньше морщин

Кто не хочет выглядеть молодым и привлекательным? Чтобы кожа стала эластичной и полной жизненных сил, вам понадобится всего несколько минут в день. Область шеи и подбородка, рта и щек или глаз — для каждой зоны лица найдутся подходящие упражнения.

- 46 Упражнения для красивой шеи
- 48 Правильное положение головы – залог красивой шеи
- 56 Упражнения для упругого подбородка
- 58 Упругий подбородок – залог молодости
- 66 Упражнения для губ и области рта
- 68 Разглаживаем носогубные складки
- 75 Упражнения для красивого рта
- 80 Упражнения для щек
- 82 Укрепление области щек
- 90 Упражнения для области вокруг глаз
- 92 Тренировка мышц вокруг глаз
- 96 Как придать бодрость уставшим глазам
- 100 Упражнения для лба и височной части
- 102 Расслабление области лба и разглаживание морщин
- 107 Расслабление
- 107 Расслабление для лица
- 108 Методы дыхания и визуализации для расслабления
- 111 Массаж лица и шеи

- 119 **Здоровье, красота и молодость кожи**
- 120 Уход за кожей – это забота о здоровье
- 120 Эффективный уход за кожей
- 122 Сон и активный образ жизни
- 123 Сауна и живительная сила воды
- 125 Забота изнутри
- 126 Жить в согласии и мыслить позитивно



Введение

Возможно, вам знакома следующая ситуация. Несмотря на дорогой крем, появляются морщины, и вы ищете новые, эффективные способы борьбы с ними. Попробуйте гимнастику для лица: она подарит лицу здоровый, привлекательный вид, активизирует обновление кожи, а лицо наполнит энергией. Тем более что такой фитнес очень прост в применении и не имеет побочных действий.

Возможно, вы знаете кого-то, кто сделал лифтинг, но предпочел бы прибегнуть к менее радикальному, но эффективному методу решения. Или вы читали о преимуществах и недостатках так называемых «ботокс-вечеринок» (коктейлей) в журналах, но не можете на них сами решиться. В поисках естественного способа поддержания красоты лица многие случайно узнают о моей книге «Фейсфитнес».

Задачи «Фейсфитнеса» достаточно разнообразны: это и косметическое средство для поддержания красоты, и медицинская процедура, а также способ поднятия собственной самооценки. Гимнастика для лица положительно влияет на кожу, а именно, она улучшает кровообращение и лимфоток молодой и возрастной кожи, способствует выведению токсинов и придает здоровый тон коже лица. Кроме того, гимнастика

расслабляет лицевые мышцы (мимику), а также делает нас более привлекательными в глазах окружающих. Гимнастика для лица не сотворит чуда, остановив ход биологических часов, не устранив каждую морщинку и не превратит вас в модель, но она повысит вашу самооценку и поможет замедлить процесс старения, не принимая его как данность.

Но почему именно гимнастика, если есть кремы и другие процедуры? Ответ вам известен: потому что косметика на самом деле не помогает. Чтобы в преклонном возрасте кожа выглядела свежей и здоровой, нужно начинать с всесторонней заботы о ней уже с молодых лет. И она ответит вам благодарностью, но может и «обидеться», если пренебрегать уходом. В любом случае все видимые на первый взгляд эффекты кремов лишь временны — морщины на коже накопи-

вают влагу и разглаживаются, но на клеточном уровне ничего не меняется. В глубоких слоях кожи, где образуются новые клетки, коллаген и эластические волокна, положительный эффект не может быть достигнут «пассивными» кремами, а только активной гимнастикой.

Состояние кожи необходимо улучшать и восстанавливать изнутри. Внешняя забота является лишь поддерживающим фактором. Увлажняющие кремы помогают поддержать внешний защитный слой и не дают ей сохнуть. Всего остального вы можете достичь собственными усилиями и абсолютно бесплатно. Поэтому при изучении этой книги я желаю вам настойчивости. Успех не заставит себя ждать. И еще: лицевая гимнастика расслабляет, оказывает положительное воздействие на душевное равновесие и снимает стресс!



Несколько фактов о коже

Кожа — это нечто большее, чем просто оболочка нашего тела. Она ограждает нас снаружи и играет важную роль защитного механизма, при этом помогая поддерживать постоянную температуру тела. Кроме того, она отвечает за чувства осязания, боли и температуры. Поэтому нам следует внимательно изучить строение кожи.

Для свежей и упругой кожи

Кожа — это живая и динамичная оболочка. Свою жизнеспособность и мягкую, эластичную структуру она получает благодаря сбалансированному питанию, постоянному уходу и пребыванию на свежем воздухе. Регулярные занятия лицевой гимнастикой помогут сохранить вашу кожу живой, свежей и упругой.

Кожа должна быть эластичной, бархатистой и иметь хорошее кровоснабжение. Не в последнюю очередь ее красота зависит от лицевой мускулатуры. Кожа лица напрямую связана с мышцами и следует за их движениями. Таким образом обеспечивается мимическое выражение лица. Поскольку мы не часто используем лицевые мышцы в повседневной жизни, то их упругость ослабевает, они деформируются, кожа преждевременно стареет и становится дряблой. В таком случае возникает опасность обрушения «конструкции» лица, по типу «ветхой постройки».

Другой основой лица являются коллагеновые и эластические волокна соединительной ткани кожи. Они также могут разрушаться и терять прочность, эластичность и объем.

Благодаря ежедневной гимнастике для лица коллагеновые волокна и подкожная соединительная ткань оптимально снабжаются кровью, клетки кожи получают до-

статочно кислорода и питательных веществ, а волокна мышц и соединительной ткани дольше сохраняют свои качества и быстрее регенерируют. Таким образом, кожа лица приобретает румянец, молодой, подтянутый и свежий вид. Упражнения на сокращение мышц также оказывают благоприятное воздействие на циркуляцию лимфы, способствуют выведению шлаков и очищению клеток.

Важно

Чередование напряжения и расслабления воздействует на коллагеновые волокна и способствует их росту. Кожа становится более упругой и подтянутой.

Во второй части книги приведены упражнения, которые помогут предотвратить разрушение эластических, коллагеновых волокон и мышц, потерю их упругости, которая вызвана возрастными изменениями. С помощью простых, обыкновенных средств мы можем противостоять процессу раннего старения

кожи и даже частично устранить признаки старения. Посредством напряжения и расслабления мышц, т. е. растяжения с последующим расслаблением кожи лица, активируются клетки соединительной ткани и вырабатывается больше коллагена и эластина. Эти вещества играют важнейшую роль в сохранении прочности и эластичности кожи. Также с помощью упражнений на напряжение и расслабление мы научимся лучше контролировать свою мимику, предотвращая появление глубоких мимических морщин. Лицо приобретет сияющий вид, будет выглядеть выразительнее и привлекательнее.

▼ Лицевая гимнастика поможет сохранить кожу эластичной и упругой



Снятие напряжения

Морщины на лице подчеркивают наш жизненный опыт и индивидуальность, сопровождая старение. В течение нашей жизни мы приобретаем много плохих привычек, которые зачастую оставляют глубокий отпечаток на нашем лице. Лицевая гимнастика «снимает» такие стрессы.

Как правило, к мимической лицевой мускулатуре относятся около 24—26 мышц. Это число является условным, поскольку некоторые мышцы состоят из нескольких частей (например, мышца верхней губы состоит из трех частей). Кроме того, мышцы шеи также участвуют в формировании мимики. Мышцы лица используются в повседневной жизни не так активно и могут, как и остальные мышцы, терять тонус. В таком случае ухудшается их кровоснабжение и питание. Упражнения на сокращение мышц помогают укрепить и сохранить их эластичность и форму. Но бывает и по-иному: возникают типичные морщины, вызванные привычкой строить определенное выражение лица, например при приеме пищи или разговоре. А в определенной ситуации могут появляться не только морщины, но и боли (например, при ночном скрежете). Это происходит потому, что мышцы, которые долгое время остаются в напряжении, защемляются и вызывают боль. К сожалению,

выражение эмоций становится настолько привычным, что вы не замечаете излишнего напряжения лицевых мышц. Однако такому восприятию тела можно заново научиться: упражнения тренируют физическое

Морщины — это нормально

Речь идет не о том, чтобы избежать любых морщин на лице. Зрелое и «умудренное жизненным опытом» лицо невозможно представить без определенного количества морщин. Накопленные мудрость и красноречие, характерные для человека среднего возраста, выгодно отличают его от подростка. Безусловно, такие качества отражаются на лице и не нуждаются в маскировке. Решающее значение имеет то, насколько глубоко эти мор-

ощущение и учат нас распознавать момент, когда мышцы напрягаются без крайней необходимости. С помощью упражнений на сокращение мышц, методик дыхания для расслабления, описанных во второй части книги, мы научимся лучше контролировать и расслаблять эти группы мышц. Не только выражение лица, но и весь наш организм станет более расслабленным и раскрепощенным. Как правило, именно напряженное состояние вызывает внутреннюю скованность и напротив — физическое расслабление приводит к душевному спокойствию.

щины остались на лице: так, мы можем предотвратить появление морщин «гнева» между бровями или опущенных складок вокруг уголков рта, которые свидетельствуют о постоянной угрюмости. Чем плотнее и грубее соединительная ткань, тем глубже могут оставаться морщины. Ухаживая за кожей лица и делая гимнастику, мы можем замедлить этот процесс и сохранить кожу свежей, упругой и шелковистой лишь с мелкими морщинами.

Необходимость гимнастики для лица

Чтобы понять суть проблемы, нам сначала надо изучить, как устроена кожа, по каким законам она функционирует и как со-

хранить ее красивой. Тогда мы убедимся, что «пассивные» кремы и мази служат лишь для разглаживания и выравнивания верхнего

слоя кожи, поскольку восприимчивость кожи к веществам извне крайне мала. Кремы «связывают» влагу кожи и сохраняют верхний слой бархатистым. Однако после тридцати лет кожа нуждается в специальной лицевой гимнастике, для того чтобы контуры лица оставались четкими, мышцы — крепкими, а клетки чаще обновлялись.

Важно

«Человек стареет так, как он живет». Это дает вам уникальный шанс благодаря своему образу жизни замедлить процесс старения.

Способы замедления процесса старения

Правильное питание, расслабление и движение — ключевые понятия:

- питайтесь правильно и сбалансированно,
- пейте достаточное количество жидкости — минеральная вода, травяные чаи и соки без сахара,
- сдерживайте себя в потреблении лакомств,
- принимайте лекарства, только когда это действительно необходимо,
- избегайте сильного УФ-излучения, и прежде всего во время полуденного солнца,
- не поддавайтесь сильному физическому или эмоциональному стрессу; старайтесь почаще отключаться от него,

- освоите технику релаксации, например специальную методику дыхания,
- старайтесь больше двигаться каждый день! Гимнастические упражнения улучшают дыхание, увеличивая тем самым поступление в организм кислорода и оказывая общее благоприятное воздействие.

Мышцы следующих систем организма также тренируются с помощью гимнастики:

- сердце и система кровообращения, включая сосуды головного мозга,

- легкие и дыхательные пути,
- органы пищеварения,
- мочевыделительные пути,
- половые органы,
- иммунная система,
- опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы, связки,
- глаза,
- кожа.

Также постоянные тренировки положительно влияют на психическое здоровье.

- ▼ Пейте больше жидкости — лучше всего воду, чай и соки без сахара



Лимфодренаж для очищения и укрепления организма

Лимфатическая система работает как «полиция», обезвреживая в тканях токсичные вещества, шлаки, образующиеся в процессе метаболизма, а также бактерии, которые она выводит из организма. С помощью пары нехитрых приемов вы приведете лимфу в движение, тем самым предотвратив образование дефектов и отеков кожи, например «мешки» под глазами.

Лимфа представляет собой жидкость, которая омывает клетки организма и освобождает их от шлаков, которые не может вывести кровь. Лимфатическая система (лимфоток) начинается с капилляров в коже, которые, как «промокашка», впитывают тканевую жидкость¹. Лимфатические сосуды объединяются и образуют большие протоки, которые параллельно венозной системе движутся в направлении сердца. Большие лимфатические сосуды объединяются в грудной проток, который вместе с остальными сосудами впадает в венозную систему, откуда по верхней полой вене лимфа направляется к сердцу. Между лимфопотоками находятся лимфоузлы, которые очищают лимфу и вырабатывают «защитные» клетки (лимфоциты). Лимфоузлы находятся практически в каждой части тела. Особенно хорошо они прощупываются в области шеи (например, при ангине) и за ушными раковинами.

Движение лимфы происходит за счет активности мышц. Так

¹ Тканевая жидкость — это часть внутренней среды организма, которая заполняет все пространство между клетками. К таким видам специалисты относят жидкость плевральной полости, сердечной сумки, спинномозговую жидкость и др. (Прим. ред.)



же как и вены, лимфатические сосуды снабжены клапанами, которые препятствуют обратному движению лимфы. Если мышцы долго не работают или нагрузка слабая, то лимфа сразу же начинает застаиваться. Застой лимфы также может быть вызван поверхностным дыханием, излишним весом, употреблением наркотиков, неправильным питанием, повреждениями соединительной ткани и различными заболеваниями. Нарушенный отток лимфы можно четко распознать утром по опухшим векам и образовавшимся под глазами «мешкам», а также по опухшим щиколоткам при длительном сидении или в положе-

нии стоя. Впоследствии это может привести к существенной задержке жидкости в тканях, т. е. отекам.

Мягкое разглаживание

Массаж лица помогает вывести застоявшуюся лимфу, что важно при отеках (на глазах!) или дефектах кожи. Попробуйте скомбинировать приведенные в книге упражнения лицевой гимнастики с разглаживаниями, которые всегда необходимо выполнять от центра лица к внешним сторонам, затем по направлению к ушам (под ушными мочками), под подбородок и вниз, по шее. При необходимости такой массаж можно выполнять от двух раз в неделю, до двух раз в день. За счет круговых движений и надавливания шлаки выводятся очень быстро. Опишите круговые движения плоскими подушечками пальцев — сначала по внутреннему кругу, а затем — по внешнему. Скользящие движения должны быть нежными и мягкими. Выполните упражнение около пяти раз, затем переместите пальцы чуть дальше, так, чтобы затронуть зону ушей, а затем (как описано выше) двигайтесь вниз по шее, до ключицы.

Противопоказанием для выполнения лимфодренажа являются острые воспаления лицевой и шейной области. Такое же ограничение относится и к акуппрессуре². Расположите пальцы плоской стороной перпендикулярно на верхней губе. Круговыми движениями опишите щеки по внешней стороне лица. При упражнении под глазами необходимо расположить один или два пальца.

² Точечный массаж путем нажатия пальцами на биологически активные точки. (Прим. ред.)