

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	—	7
Приветствие, или Почему я решила написать книгу?	—	7
Коротко о методе	—	9
Моя история про Мику	—	11
Часть 1. Основы тейпирования		15
Что такое тейп и как он работает?	—	17
Показания	—	21
Противопоказания	—	25
Состав, свойства и виды тейпов	—	27
Как выбрать тейп?	—	29
Принцип работы	—	36
Виды аппликаций	—	38
Зачем закруглять концы	—	39
Техника аппликаций	—	40
Подготовка кожи к тейпированию	—	41

Про липидный слой	—	48
Косметология и тейпирование	—	50
Часть 2. Аппликации		52
Осанка, декольте, шея, лицо	—	53
Осанка	—	54
Зона декольте	—	58
Шея	—	61
Овал лица	—	64
Лоб	—	66
Межбровка	—	68
Лифтинг лица	—	69
Аппликация на расслабление подбородка и опущенных уголков губ	—	71
Расслабление круговой мышцы рта	—	72
Расслабление жевательных мышц	—	73
Носогубная складка	—	77
Глаза	—	82
Лимфодренаж лица	—	86
Примеры неправильных аппликаций	—	89
Не забывайте	—	90
Тело	—	91
Что такое лимфатическая система	—	92
Простые лимфодренажные техники	—	94

— Оглавление —

Поддержка груди.	
Легкое исправление асимметрии	— 98
Аппликации на живот	— 99
Талия (панч-тейп)	— 101
Улучшение пищеварения	— 102
При ПМС	— 103
Бока	— 104
Боковая поверхность бедра	— 105
Внутренняя поверхность бедра	— 107
Руки	— 113
Голени	— 113
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	— 116
Тейпы в действии	— 118
Алфавитный указатель	— 124

ВВЕДЕНИЕ

Почему я решила написать книгу?

Легко ли это — написать книгу?

Еще совсем недавно я думала, что это невозможно. Ведь я обычная девушка, Даша Седунова, решившая немного приостановить время. Я совсем не писатель и не журналист.

Почему же я на это решилась?

Уже почти 4 года, как я применяю метод кинезеотейпирования лица и тела. Все эти годы я практикую, веду тренинги и онлайн-занятия и вижу, как этот метод становится популярнее и популярнее. Это неудивительно, ведь эффективность тейпирования показала себя и в спорте, и в медицине, и, конечно же, в косметологии.

Сейчас доступно большое количество информации, иногда противоречивой. Именно это и подтолкнуло меня собрать свои знания и изложить их доступным языком, создать для вас инструкцию по применению этого метода, детально разобрать различные простые и эффективные аппликации эстетического тейпирования лица и тела. Я подготовила для вас практические советы, которые вы сможете регулярно применять в домашних условиях и получать стойкий результат.

Когда-то я была на вашем месте: сомневалась и искала информацию о тейпировании. В то время я переводила иностранные статьи, чтобы узнать мнения различных специалистов. У меня был свой интерес, о котором я обязательно расскажу чуть позже. Для меня тейпирование было надеждой на улучшение своего внешнего вида.

Вы наверняка встречали разноцветные ленточки тейпов на лицах и телах людей, многие из вас уже имеют представление о кинезиотейпировании. Но думаю, не все еще пробовали его на себе.

Я бы многое отдала за эту книжку, попадись она мне 10 лет назад, когда я решалась на свою первую инъекцию. Если бы я только знала, что моей активной мимике может помочь рулон тейпов, знания основ тейпирования и видов аппликаций, что я могу поддерживать и улучшать состояние своего лица даже во сне, что смогу помогать своим близким

выправлять осанку, «чинить» больные суставы, снимать мышечные боли и даже худеть!

Я приглашаю вас в мир волшебных ленточек кинезиотейпов.

Коротко о методе

О тейпах хорошо известно за рубежом — процедуру тейпирования вам предложат практически в любом косметологическом кабинете. В России тейпирование лица как метод улучшения внешнего вида появилось не так давно; очень долго тейпами пользовались только спортсмены. Но сейчас все больше специалистов проходят соответствующее обучение для того, чтобы использовать в своей работе действенный метод безоперационного омоложения кожи.

Почему эстетическое тейпирование становится все популярнее?

Эффективность. Тейпирование, в отличие от разрекламированных кремов, обладает доказанной эффективностью. Даже после одной процедуры кожа приобретает подтянутый, свежий вид. А регулярное использование тейпов позволяет закрепить этот результат и практически полностью устранить мимические морщины.

Доступная цена. Рулон качественного кинезиологического тейпа стоит от 1000–2000 руб., и для косметологических целей он расходуется достаточно экономно. Даже при небольшом бюджете можно порадовать свою кожу секретным оружием голливудских звезд.

Отсутствие побочных эффектов. Конечно, укол ботокса или операция могут преобразить лицо, разом убрав с него пять-десять лет. Но не каждая женщина решится прибегнуть к операции или инъекции из-за побочных эффектов и длительного восстановления, противопоказаний, определенных состояний (беременность и период кормления) или простого страха.

Про жертв пластической хирургии слышали все.

Основа любого тейпа — натуральный хлопок. Он абсолютно безопасен для здоровья: тейпирование с успехом используется даже у грудных детей.

Если вы уже занимаетесь своим лицом, делаете упражнения из системы фейсфитнеса или самомассаж, тейпы усилят и ускорят появление результата ваших усилий.

Если вы еще только знакомитесь со своим лицом, они помогут вам:

- разгладить морщины («гусиные лапки» — морщинки у глаз, носогубные складки, кисетные

морщины — морщинки вокруг губ, лоб — горизонтальные, морщины межбровий, поперечную морщину на носу);

- убрать отечность;
- смоделировать овал лица и убрать второй подбородок;
- улучшить циркуляцию крови, а значит, цвет лица и состояние кожи;
- расслабить напряженные мышцы.
- Кроме того, вы научитесь самостоятельно делать аппликации для лифтинга лица.

А главное — все эти результаты можно получить без побочных эффектов.

Моя история про Мику

Мое личное знакомство с тейпами произошло около пяти лет назад благодаря моей старшей дочке. Я долго искала безопасную для ребенка методику, которая сможет помочь ей при болях в суставах.



Дело в том, что кости у нее растут быстрее, чем формируется сустав. Поэтому она испытывала сильные боли, особенно после физических нагрузок.

Изучая разные способы воздействия на суставы, я обнаружила метод кинезиологического тейпирования и занялась им вплотную. Поняв, что без обучения я не смогу разобраться в хитросплетениях аппликаций, я занялась поиском курсов.

И мне посчастливилось учиться у профессионала — врача-невролога, которая проходила обучение у самого Кензо Касе¹, а ведь именно он и придумал этот метод!

Первому своему знакомству с тейпами я обязана доктору Диле Щегловой, за что выражаю ей огромную благодарность. Обучение включало в себя не только основные аппликации для тела, оно касалось и эстетического тейпирования лица.

¹ Доктор Кензо Касе — японский хиропрактик, председатель Международной ассоциации кинезиотейпирования KTAI, основатель классической методики кинезиотейпирования. — Прим. ред.

В первый день мы изучали основы эстетической коррекции лица при помощи тейпов, и уже после первых аппликаций я увидела эффект и поняла, что это методика будущего. Настанет то время, когда в каждом профессиональном салоне красоты или косметическом кабинете будут предлагать услугу эстетического тейпирования.

В этом году я открыла свой салон естественного омоложения, и среди прочих процедур поддержания молодости мы проводим процедуры эстетического тейпирования лица и тела. Кроме того, я провожу обучающие тренинги по этому методу.

Второй день был не менее интересным, так как включал легкие и эффективные аппликации на коррекцию суставов и эстетическое тейпирование тела. После прохождения этого курса я поняла, насколько просто и безопасно могут работать тейпы и какой качественный и стойкий результат они дают.

Когда я вернулась домой, первым моим клиентом стала моя старшая дочь. И каково же было мое удивление, что уже после первой аппликации в течение получаса у дочки уменьшились боли, и суставы постепенно перестали ее беспокоить, как раньше.

Конечно, я не могу утверждать, что проблема была решена навсегда. До сих пор мы периодически делаем различные аппликации на суставах, так как дочка играет в большой теннис, и при любых сильных или долгих нагрузках суставы начинают ее беспокоить.

В этом году, совсем недавно нам диагностировали болезнь Шинца — остеохондропатия (нарушение питания костной ткани) бугра пяточной кости. Таким заболеванием чаще страдают девочки подросткового возраста 10–16 лет, занимающиеся активными видами спорта.

Причины данного заболевания могут быть различны:

- генетическая предрасположенность (уменьшенный диаметр сосудов, участвующих в кровоснабжении пяточной кости);
- нарушения обменных процессов;
- нейротрофические расстройства;
- перенесенные инфекции;
- частые травмы стопы.

Сейчас мы снизили спортивные нагрузки и придерживаемся плана лечения, назначенного врачом-ортопедом: ЛФК, физиопроцедуры и курсовое апплицирование кинезиотейпами.

Важно понимать, что если мы не говорим об эстетике, не нужно заниматься самодеятельностью и тейпировать болевые участки тела, не проконсультировавшись со специалистом.