ФейсСкульптор. Фитнес для лица, массаж, уход

Автор:
Елена Чернявская

ФейсСкульптор. Фитнес для лица, массаж, уход

Елена Валерьевна Чернявская

Мастер здоровья

Выглядеть на 10 лет моложе вполне реально без инъекций и операций! Авторский комплекс упражнений, массажа и уходовых процедур поможет разгладить морщины, победить проблемную кожу, вернуть лицу здоровый цвет. Ежедневно тысячи женщин, следуя рекомендациям автора, получают стабильный эффект омоложения через полтора месяца, а первые результаты заметны уже через 10 дней! Книга поможет тем, кто уже давно борется с признаками старения и проблемной кожей, и тем, кто только недавно заметил несовершенства. Елена Чернявская – тренер по фитнесу для лица, автор комплексной омолаживающей методики «ФейсСкульптор». Методика Елены Чернявской: • безопасна – одобрена пластическими хирургами и неврологами; • эффективна – тысячи людей отмечают потрясающие результаты; • проверена временем – восемь лет практики; • доступна – семинары в городах России, видеокурсы, вебинары. Теперь в формате книги!

Елена Чернявская

ФейсСкульптор. Фитнес для лица, массаж, уход. Минус 10 лет за 15 минут в день

Благодарю своего мужа Виктора за терпение и безграничную помощь,

свою семью за веру в меня,

врача-офтальмолога Атаманова Василия Викторовича и пластического хирурга Пискарева Валерия Владимировича за информационную поддержку на всех этапах моей работы,

своего партнера и любимую подругу Нелли за все вышеперечисленное!

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Чернявская Е., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

© Фотография на обложку: К. Светлакова, 2018

© Иллюстрации: К. Ефимова, 2018

Предисловие

Дорогой читатель, раз вы держите сейчас эту книгу в руках, то, вероятно, вам интересны новые способы ухода за собой, а может, это только ваш первый шаг в сторону здоровой красоты. И мне как автору особенно приятно, что этот шаг вы делаете вместе со мной. Я употребила термин «здоровая красота» не случайно. Мы живем в век, когда красота все меньше сопоставима со здоровьем. Если раньше красивой считалась женщина с румянцем и широкими бедрами, которую природа готовила к здоровому деторождению, то сейчас стереотип красоты сместился в сторону тонких, с резко очерченными скулами моделей. Чтобы достичь эталона, женщины сидят на жестких диетах, зачастую подрывая свое здоровье.

То же касается и лица. Чего только не делают женщины, чтобы сохранить молодость и соответствовать современным стандартам красоты. Тонкие губы –

накачать, большой нос – уменьшить, нависает веко – отрезать, морщины – заколоть токсином, щеки натянуть на нити и т. п. И метаморфозы эти начинаются, к сожалению, даже не в молодом, а в юном возрасте. А что потом? Подсели. Действие нитей закончилось – щеки упали, ботокс вышел – брови опустились и лоб нахмурился, губы уменьшились – носогубная складка осталась.

Можно, конечно, не прибегать к столь кардинальным мерам, а вкладываться в дорогие кремы. Причем чем дороже, тем лучше, как многие думают. Представьте: вы купили сапоги. Хорошие кожаные дорогие сапоги. И вам очень хочется, чтобы они прослужили как можно дольше, поэтому и на креме для них экономить не стали. Каждый день их смазываете, протираете, и сапоги – красивые, ухоженные, блестят на солнышке. Но, к сожалению, сносятся они точно так же, как и остальные. Но как же, спросите вы, почему? Да потому что каркаса у них нет, кожа растягивается и в складки собирается.

То же происходит с кожей лица. Если не обеспечить ей должный крепкий каркас, она соберется в складки и морщины. Каркас нашего лица – это мышцы. Поэтому и работать нужно на них, а не тратить деньги на крем, функции которого заключаются только в питании и увлажнении верхних слоев кожи.

Поэтому, дорогие мои, вставая на тропинку фитнеса для лица, вы становитесь на путь вечного поиска мотивации к действию. Где ее брать? В комплиментах, собственном отражении в зеркале, в своих фотографиях До и После, которые нужно регулярно делать, чтобы отслеживать результаты и восхищаться собой.

Хочу вас предупредить, что работать с лицом придется последовательно и дисциплинированно. Потому что фитнес для лица имеет особенность – перестали заниматься, через какое-то время результат потеряли. Но ведь это касается и любых других процедур – инъекции ботокса делают раз в четыре месяца, нити для подтяжки лица обновляются раз в полгода, бросили заниматься фитнесом – талия «поплыла» и т. п.

Всего восемь лет назад я и понятия не имела о том, что такое фитнес для лица, так же покупала всевозможные кремы и подумывала о серьезных косметологических вмешательствах. Но иногда нужно дать шанс новым знаниям и событиям, врывающимся в нашу жизнь. Я занималась профессионально танцами и работала тогда в государственной спортивной школе тренером-

преподавателем. Однажды незнакомая мне семейная пара арендовала зал в этой школе под урок йоги для лица. Эта тема была тогда настолько неизведанная, что особого интереса у меня не вызвала. Но, воспользовавшись случаем, я все же зашла на этот урок и запомнила одно-единственное упражнение – на межбровку. У меня в то время была выраженная морщина на переносице, так как я постоянно хмурила лоб. Не особо веря в успех, я между делом выполняла это упражнение и – о, чудо! – через несколько месяцев морщина исчезла!

Я начала изучать тему фитнеса для лица и, конечно же, наткнулась на единственный доступный тогда источник – книгу Кэрол Маджио. Как только ее сейчас не ругают в различных источниках! А между тем именно Кэрол привнесла фитнес для лица в массы. Да, ее методика действительно далека от совершенства, но все же она дала толчок к развитию культуры гимнастики для лица.

Имея степень кандидата педагогических наук, я привыкла ко всему относиться с научным подходом. Выполняя упражнения по методике Кэролл Маджио, я постепенно вникала в анатомию мышц лица, физиологию всех процессов, которые происходят с лицом. Спасибо моему мужу, врачу от Бога, который помогал мне разбираться в некоторых сложных для меня моментах. Я внесла коррективы в некоторые упражнения Кэролл Маджио, потом начала придумывать новые, представляя, как должна работать каждая мышца на нашем лице. Все это я проверяла на себе: за месяц могла сменить несколько упражнений, убеждаясь в эффективности одних и бесполезности других опытным путем.

Я много лет работала в сфере фитнеса и, убедившись в эффективности тренировок для лица, начала включать в свои обычные фитнес-тренировки некоторые упражнения для лица. Это произвело среди моих клиенток настоящий фурор, и я начала вести отдельные тренировки «гимнастика для лица». Результаты поражали всех и я, понимая, что моя методика действительно востребована, ощутила и огромную ответственность перед людьми, которые ею воспользуются. Тогда я обратилась за помощью проверки адекватности упражнений к профессионалам в этой области –пластическим хирургам и неврологу. Вместе с ними мы довели методику до идеала, и я получила лицензию на обучение тренеров по фитнесу для лица.

Поэтому сейчас, когда по всей России работают тренеры, передавая мою методику из уст в уста, меня переполняет радость и гордость. Желание делать людей красивыми без ущерба здоровью кипит во мне. Я продолжаю изучать, искать новые техники, упражнения, «фишки», совершенствовать то, что уже наработано. Каждый день я вдохновляюсь новыми результатами, отзывами и обратной связью, которая приходит от моих дорогих читателей и подписчиков.

В этой книге я представляю свою методику фитнеса для лица – «ФейсСкульптор». Упражнения описаны довольно подробно, а иллюстрации помогут вам сориентироваться и правильно их выполнять. Надеюсь, вам легко удастся внедрить это в свою жизнь, сделать привычным ритуалом, как, например, чистка зубов. Уверена, эта книга принесет вам столько пользы, сколько я вложила в нее знаний, любви и заботы.

Не торопитесь прочитать книгу. Читайте внимательно, по ходу применяя все, что я предлагаю. Что-то вы оставите для себя навсегда, а на что-то даже не обратите внимания. И это нормально, ведь все мы разные.

Спасибо за ваш выбор. С любовью, ваша Елена Чернявская

Мои статьи вы всегда сможете найти в Instagram @lenel_ya

Глава 1

«Ленивый» фитнес для лица

«Ленивый» фитнес – это то, что незаметно для нас самих будет делать нас красивыми, если соблюдать некоторые простые правила и изменить кое-какие из своих бытовых привычек.

Держи равнение

Красивая осанка

Начну с самого важного – с осанки. Вы знаете, что портит нашу фигуру, скрывает женственность, отбирает привлекательность?! Сутулость. А спутники слабой сутулой спины – это сколиоз, мышечный дисбаланс (оттого и возникают боли в шее и пояснице), выпирающий живот, отвисшая грудь и стареющее лицо!

Основная наша задача в повседневной жизни – держать спину прямо.

Казалось бы, что может быть проще, но для нетренированного человека это не всегда просто. Слабые мышцы быстро устают, и возникает желание ссутулиться, чтобы хоть как-то уменьшить нагрузку.

В результате сутулость прогрессирует еще больше – таким образом, возникает порочный круг. Поэтому так важно держать спину прямой правильно, это пункт № 1 «ленивого фитнеса для лица».

Что значит «правильно» и можно ли иначе? Оказывается, можно.

Мы привыкли с детства, что мама или, например, учительница в школе постоянно говорили – «выпрями спину» или, еще печальнее, подходили и били по спине, чтобы выработался рефлекс. Мы сразу прогибаемся, выпрямляем спину, грудь толкаем вперед, а плечи с напряжением уводим назад.

Конечно, они хотели как лучше, но тем самым обрекли нас на «сутулую» жизнь. Как только мама отворачивалась, ровной спины как не бывало. Верно? Ведь это так сложно – держать спину прямой. А все потому, что чаще всего мы держим осанку мышцами поясницы.

Проведем эксперимент? Сядьте на стул и выпрямите спину. Где вы чувствуете основное напряжение? В области поясницы, скорее всего. А ведь поясница у нас и так слабая и в обычной жизни столько всего на себя принимает, что просидеть долго, опираясь только на поясницу, не получится.

Основная нагрузка должна ощущаться в самом сильном месте позвоночника – в середине спины (между лопатками, где обычно застегивается бюстгальтер). Попробуйте перевести напряжение в эту область, поясницу расслабить, а плечи опустить. Ну как, стало легче? Уверяю вас, что таким образом вы сможете держать спину ровной намного дольше. А если сделать это привычкой, то не заметите, насколько быстро и качественно изменится ваш внешний вид.

Следи за позой на работе и дома

Второй привычкой объявляю правильную позу при работе за компьютером или с телефоном.

К сожалению, единственный фактор, который определяет положение компьютера в современной жизни, – это близость розетки, а вовсе не правильное антропологическое положение пользователя. А между тем источник большинства проблем с осанкой, в том числе и такого опасного заболевания, как остеохондроз, – неправильная рабочая поза. А с учетом того, что это происходит ежедневно в течение нескольких часов, воздействие на позвоночник усиливается.

На самом деле этот фактор довольно легко нейтрализовать, соблюдая простые правила.

? Экран должен располагаться напротив глаз. В противном случае шейный отдел будет невольно сгибаться или переразгибаться. Если пользуетесь ноутбуком, то под него можно что-то подставить так, чтобы экран оказался напротив глаз. Если это телефон, то поднимите его выше.

? Если есть желание расположиться лежа за планшетом, телефоном или ноутбуком, все отделы позвоночника должны иметь точку опоры. Угол между ними должен быть незначительным для исключения нагрузки на фасеточные (межпозвонковые) суставы.

? Форма спинки стула также имеет большое значение. Важно, чтобы она была вогнута и соответствовала физиологическому изгибу грудного отдела.

? Держать спину прямо в положении сидя нужно расслабив поясницу.

? Приняв правильную позу, вы сможете без опасений провести за компьютером 2–3 часа. После этого рекомендуется сделать динамический перерыв на 10–20 минут (походить, подвигаться, пошагать по лестнице).

Не следует проводить за компьютером более шести часов в день, так как однообразная поза оказывает негативное влияние на позвоночный столб и приводит к таким заболеваниям, как остеохондроз.

Следующая привычка, я уверена, есть у большинства современных женщин, которые любят поговорить по телефону, занимаясь параллельно другими делами – зажимать между плечом и ухом телефон. Это приводит:

? к перенапряжению мышц шейного отдела. В результате вы получите головные боли, усталость, плохое самочувствие;

? к смещению шейных позвонков, а соответственно, ухудшению венозного и лимфотока, что ведет к отечности лица, мешкам под глазами, поплывшему овалу и другим ранним признакам старения. И чем чаще вы так делаете, тем серьезнее проблемы.

Поэтому отказываемся от этой привычки, а при необходимости используем Bluetooth-гарнитуру, которая позволит вам оставаться в естественном физиологичном положении.

Как не получить морщины во сне

«Морщины сна» – проблема, которую многие недооценивают. Морщины сна формируются при механическом плотном соприкосновении лица с подушкой. Они возникают в характерных местах, где мышца лица прикрепляется к коже.

В положении «на животе» в первую очередь страдает кожа лба и век, именно тут будут образовываться морщины. Кроме того, такое давление затрудняет лимфоток, а значит, вы будете просыпаться с отекшим лицом.

При положении во сне «на боку» появляются носогубные складки, морщинки вокруг глаз и около рта, а также складки между бровями – «хмурки». Кроме того, сон на боку вызывает морщины в области груди.

Оптимальным вариантом будет сон на спине или / и выбор качественной ортопедической подушки.

«Вредная» мимика

Откуда берется? Чем грозит?

Вредная мимика – это те эмоциональные маски, которые мы изо дня в день, от события к событию «примеряем» на свое лицо: хмуримся, смеемся, щуримся, брезгуем, показываем недовольство, опустив уголки губ вниз, или злимся, поджимая губы.

Движениями мимических мышц управляют лицевые нервы. Каждый из них из ствола головного мозга по специальному каналу проходит височную кость и выходит из полости черепа за мочками уха, пронизывает околоушную слюнную

железу и раздваивается. Одна часть заканчивается в мимических мышцах верхней, а другая – в мышцах нижней половины лица. То есть нашей мимикой управляет головной мозг, а все движения могут быть как подконтрольными, так и неосознанными.

Вот и получается, что мы на любые эмоции реагируем сокращением мышц, которые, залегая под кожей, укорачиваются и тянут за собой кожу, образуя складки.

Или, например, мышцы, которые крепятся одним концом к неподвижной основе, а другим вплетаются в кожу, сокращаясь, подтягивают место своего прикрепления на коже к кости, образуя, таким образом, нависание оставшейся «лишней» кожи (птоз тканей). Эти складки соответственно пересекают направление волокон мышцы, например, волокна лобной мышцы, идущие вертикально, образуют на лбу горизонтальные складки.

Мимические движения, которые становятся постоянными, которые мы воспроизводим изо дня в день, приводят к тому, что мышцы, участвующие в этих движениях, переходят в состояние гипертонуса. То есть мышца, сокращаясь, уменьшается в размере и остается таковой, а значит, и морщины закладываются на постоянной основе.

Для предотвращения ранних признаков возрастных изменений и мимических морщин необходимо контролировать мимику. Каким образом это можно сделать? Последите за собой, уделите максимум внимания своей мимике в течение дня, чтобы распознать свои «типические» проявления эмоций.

Вот наиболее распространенные признаки возрастных изменений, которые могут быть связаны с мимикой.

? Носогубные складки: брезгливость, сморщивание носа или его задирание его.

? Гусиные лапки: прищур глаз или улыбка с одновременным поднятием щек.

? Межбровная морщина «хмурка»: нахмуривание бровей при сосредоточенности на чем-либо, злости и обиде.

? Горизонтальные морщины на лбу: прищур, задранные вверх брови, сосредоточенность.

? Опущенные уголки губ: высокомерие, пренебрежение или улыбка уголками губ вниз.

? Кисетные (мелкие вертикальные) морщины губ и их уменьшение: привычка поджимать губы или с силой их зажимать.

? Брыли и поплывший овал: бесконтрольное сжимание челюстей.

Взять под контроль

Прежде всего, мимика должна стать осознанным самоощущением ваших движений. Если вы поймали себя на каком-либо мимическом выражении, расслабьтесь и расслабьте мышцы лица. Обратите внимание на то, как разгладилась ваша кожа. Можете помочь себе руками, погладив или помассировав напряженную мышцу.

Есть специальные приемы, помогающие научиться контролировать мимику. Например, если вы не можете «отучить» лоб включаться в работу, вырежьте из бумаги небольшой треугольник, смажьте кремом или лосьоном и приклейте его в область середины лба (рис. 1).

Рис. 1

Займитесь своими обычными делами. Когда лоб начнет включаться в работу, треугольник на лбу просигнализирует вам об этом и предотвратит движение мышцы, что также скоро станет привычным.

Или, например, если у вас есть привычка поджимать или напрягать губы, то можете использовать небольшой комок бумаги (четверть листа формата А4), которую можно положить между расслабленными губами и также вернуться к своим насущным делам.

Вы можете придумать свой способ расслаблять и контролировать мышцы. Через какое-то время это войдет в привычку, и вы начнете непроизвольно замечать свою «вредную» мимику. Вам будет просто некомфортно хмуриться, щуриться и т. п.

Если вам сложно контролировать себя, то, значит, вы пока не умеете правильно ощущать свои мышцы, но вы этому обязательно научитесь, освоив мою методику «ФейсСкульптор».

Вода для красоты

Распространенные признаки обезвоживания, которые мы игнорируем

Еще одна привычка, которая очень важна для красоты, – пить воду.

Обезвоживание – бич взрослого населения Земли. Еще несколько лет назад я сама пила очень мало, и очень редко это была простая вода. И это несмотря на то, что у меня было много тренировок и вообще я вела активный образ жизни. И только когда я обратилась к врачу с жалобами на головные боли, недомогания, судороги мышц, выяснилось, что у меня серьезный недостаток воды в организме. С тех пор я внимательно слежу за своим водным балансом. Оказывается, большой процент людей испытывает недостаток воды в организме

и даже не подозревает об этом!

Обезвоженный организм обязательно просигнализирует о своей проблеме следующими симптомами.

? Головные боли, головокружение: мозг состоит на 85% из воды, поэтому это одни из первых симптомов обезвоживания организма.

? Запоры: в условиях обезвоживания кишечник начинает усиленно забирать воду из проходящих по нему каловых масс, в результате чего они излишне твердеют и вызывают запор, а это не может не сказаться на состоянии кожи.

? Проблемы кожи (сухость, морщины, плохой цвет, прыщи): клетки кожи состоят из воды, и при ее недостатке не могут нормально функционировать. Кроме того, выведение токсинов из организма при обезвоживании происходит кратчайшим и не самым приятным путем – через кожу в виде прыщей.

? Отеки: как ни странно, отеки возникают не только из-за избытка, но и из-за недостатка жидкости. Организм в условиях обезвоживания «запасает» воду в организме, которую откладывает в виде мешков под глазами, отечностей лица и конечностей.

? Неприятный запах изо рта, сухость во рту: обезвоживание сокращает количество слюны, а она, как известно, обладает бактерицидным свойством и увлажняет ротовую полость.

? Лишний вес: недостаток воды тормозит процессы метаболизма, жировые клетки, грубо говоря, перестают расщепляться. Более того, организм взрослого человека путает ощущение жажды и чувства голода, результатом чего становится переедание!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/chernyavskaya_elena/feysskul-ptor-fitnes-dlya-lica-massazh-uhod

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити