

УДК 615.82  
ББК 53.54

Р 77

*Алена Россошинская* – дипломированный остеопат, реабилитолог, тренер по фитнесу для лица, преподающий во многих городах Европы, Америки и Ближнего Востока. В 2013 г. получила от Кэррол Марджо сертификат на право преподавания ее упражнений для лица (см. на обложке внутри книги)

Иллюстрации по лицензии «Шатерсток»:  
Алена Озерова, Ambrorphoto, Веаа Веда, VestphotoStudio,  
Beyan Goldswain, Borislav Toskov chaos, Стержо Дани Малевич, Christofine Meade,  
daktiana, sonido, Cybertek, Dekofenak, DM7, Excelent backgrounids, Gladskikh Talana,  
Goodluz, galat, Lichtmeister, Usa A, Makushin Alexey, Maria Troiofeeva, Martin Novak,  
Masson, max777, mtsncajupru, nanka, Natalia Vidulichova,  
Neiron Photo, objectofair, odnainapunkt, Pressmaster, Ruzhavska Natalia, Rodnopol,  
Sofia Santos, Sofiamorld, Twin Design, Valentin Volkov, Valya Vitayu,  
VERSUSstudio, vstudio, Vladimir Prusakov, Yanley, ZouZou, Z River

## Россошинская А.

Р 77 Фейскульптура : домашний лифтинг для лица и шеи /  
Алена Россошинская. – М. : Эксмо, 2014. – 128 с. : ил. –  
(Прекрасное лицо с Аленой Россошинской).

ISBN 978-5-699-69854-7

С течением времени каждая женщина задумывается о том, как со-  
хранить красоту и молодость своего лица. Хотите реально остановить  
старение – узнайте об этом от остеопата, автора революционной систе-  
мы Фейскульптура, международного тренера Алены Россошинской. Лег-  
кие упражнения, тонкий контроль мимических привычек с учетом ана-  
томии ваших лицевых мышц и комплекс массажа обратят годы вспять.  
Планируйте любовь, выразительные глаза, искушающие пухлые губы, чейкий  
овал без муршин – что еще надо для неопознанного обаяния?

Всего 20 минут заботы о себе в день, и вы сможете выглядеть на 10  
лет моложе сверстников. Начните уже сегодня, а завтра многоинженер-  
ные комплексы подтвердят, что вы великопленны.

УДК 615.82  
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-69854-7

© Россошинская А., 2014  
© Patrick Schellscheidt, фото, 2014  
© Набиева Д., фото, 2014  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Научно-популярное издание

ПРЕКРАСНОЕ ЛИЦО С АЛЕНОЙ РОССОШИНСКОЙ

Россошинская Алена

ФЕЙСКУЛЬТУРА

Домашний лифтинг для лица и шеи

Директор редакции *Е. Кальёв*  
Ответственный редактор *О. Шестова*  
Редакторы *А. Резайкина, И. Видравич*  
Художественный редактор *С. Власов*  
Макет подготовлен ООО «Айденомикс»

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Этикетки: «ЭКСМО»

АКБ Багдасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 №1

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тарау белгісі: «Эксмо» - Қазақстан Республикасында дистрибьютор және  
өнім бойынша арыз-талғаттарды қабылдаушының екілі «РДЦ-Алматы»  
ЖШС, Алматы қ., Дембровский көш., 3-ақ., литер Б, офис 1  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90 91,92. Факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Отгован торговля книгатаи «Эксмо»:

ООО «ИД «Эксмо», №2700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Волоколамское ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74

E-mail: [reserpt@eksmo-sale.ru](mailto:reserpt@eksmo-sale.ru)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно  
законодательству РФ о техническом регулировании  
можно получить по адресу: <http://ексмо.ру/certification/>

Эндирген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған  
Подписано в печать 24.02.2014. Формат 70х90 /<sup>16</sup>,  
Печатъ офсетная. Усл. печ. л. 9,33. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-69854-7



*Посвящается Женщине,  
неповторимой и прекрасной*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Как сохранить красоту лица и свою индивидуальность ..... 6

**Профессиональный подход к красоте .....8**

Алена Россошинская: мой путь к фейскультуре ..... 11

Остеопатия на пользу лицу..... 19



**Реальные истории омоложения .....24**

**Культура красоты лица.....34**

От упражнений к фейскультуре..... 37

Старение лица: что нужно обязательно знать ..... 41

Антифитнес: вредные привычки  
и нежелательная мимика ..... 47

Фейскультура: еще рано или уже поздно?..... 51

**Искусство красивого выражения лица.....54**

Увидеть себя со стороны ..... 57

Анатомия мышц вашего собственного лица ..... 62

Избавиться от вредных мимических привычек ..... 66

## Гимнастика для лица .....76

Как найти свои упражнения .....	81
Техника безопасности.....	83
Королевская осанка.....	87
Упражнения для шеи и плеч .....	88
Четкий овал лица без второго подбородка.....	94
Привести в тонус мышцы лица .....	99
Гладкие лоб и переносица.....	100
Снять напряжение с зоны вокруг глаз .....	102
Избавиться от носогубных складок и сохранить высокие скулы и упругие щеки .....	105
Заботимся о носе.....	109
Сочные и аппетитные губы.....	110
Расслабление.....	113



## Самомассаж: упругая, эластичная кожа без отеков и свежий цвет лица.....114

Гимнастика для лица: полный комплекс .....	120
Приложение. Филиалы студий по работе с лицом .....	128

## Как сохранить красоту лица и свою индивидуальность

На свете не так уж много вещей, которые мы можем реально контролировать, и возрастные изменения не являются исключением. Еще никто не вырастил молодильные яблоки, не избрал таблетку от старости. Однако мы способны следить за тем, как выглядим и как чувствуем себя — и помешать нам может только лень.

Культура красоты лица, которой посвящена эта книга, — всеобъемлющая методика, ключ к тому, чтобы выглядеть и чувствовать себя хорошо. Этот ключ открывает дверь в мир иных возможностей — привлекательной внешности и нового, превосходного самоощущения.

За годы, потраченные на лицевые практики, — а я занимаюсь ими с 2007 года — мне пришлось испробовать на себе множество разных методик. К сожалению, культура красоты лица пока что развита слабо, и если работа над фигурой сегодня не обходится без фитнеса, то уход за лицом, как правило, ограничивается только косметикой. Развивающееся направление фейсфитнеса решает глобальную проблему сохранения красоты лица лишь отчасти.

Ни одна из книг на тему ухода за кожей лица не дает полной информации, ни одна теория не учитывает всех особенностей лицевой анатомии. Лицо — это очень серьезно. Одно лишнее движение, неправильное нажатие — и последствия могут сохраниться на всю жизнь. Чтобы этого избежать, нужно изучать методику под руководством опытного преподавателя.

Именно поэтому я написала свою книгу. Многолетний опыт применения различных лицевых техник, постоянное обучение и поиск путей совершенствования помогли разработать глобальную систему — фейскультуру. Система включает специальные упражнения и мимические практики, тщательно отобранные из всего многообразия техник и методик и проверенные на личном опыте и в моей студии красоты, во время мастер-классов и фитнес-программ.





Из этой книги вы узнаете, как овладеть своим лицом, как бережно и деликатно сохранить его здоровье и красоту, а значит — молодость.

Вдумайтесь в эти слова: ваше лицо всегда будет красивым. Его красоту не испортят брезгливое или насупленное выражение лица, не перечеркнут морщины, не утяжелят отеки. Гладкий лоб, выразительные глаза, высокие скулы, искушающие пухлые губы, четкий овал — ваши черты лица останутся с вами безо всяких уколов и операций.

Мне нравится выглядеть молодо, оставаться привлекательной. Я могу позволить себе ходить без макияжа. И очень люблю видеть вокруг себя красивые, ухоженные, счастливые лица. Лицо — это первое впечатление. Оно постоянно обнажено и должно быть таким, чтобы вам было приятно улыбаться своему отражению.

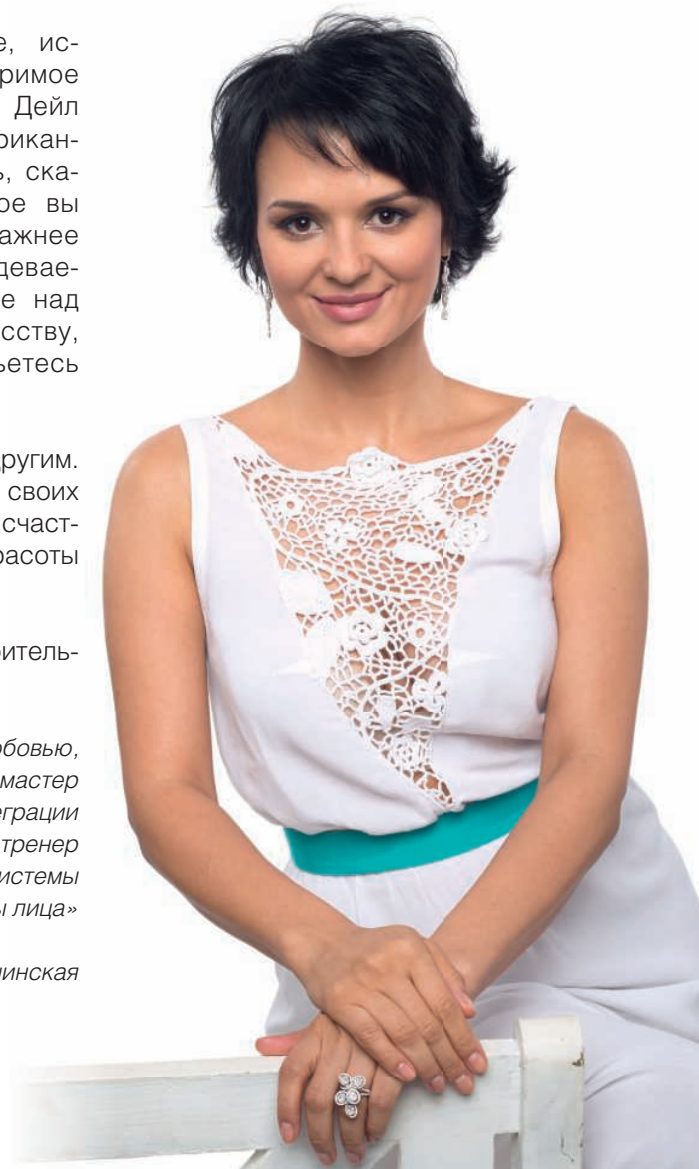
Слушайте себя, думайте, исследуйте свое неповторимое лицо, работайте над ним. Дейл Карнеги, популярный американский психолог и писатель, сказал: «Выражение, которое вы носите на лице, гораздо важнее одежды, которую вы надеваете». Относитесь к работе над своим лицом как к искусству, и вы обязательно добьетесь результата.

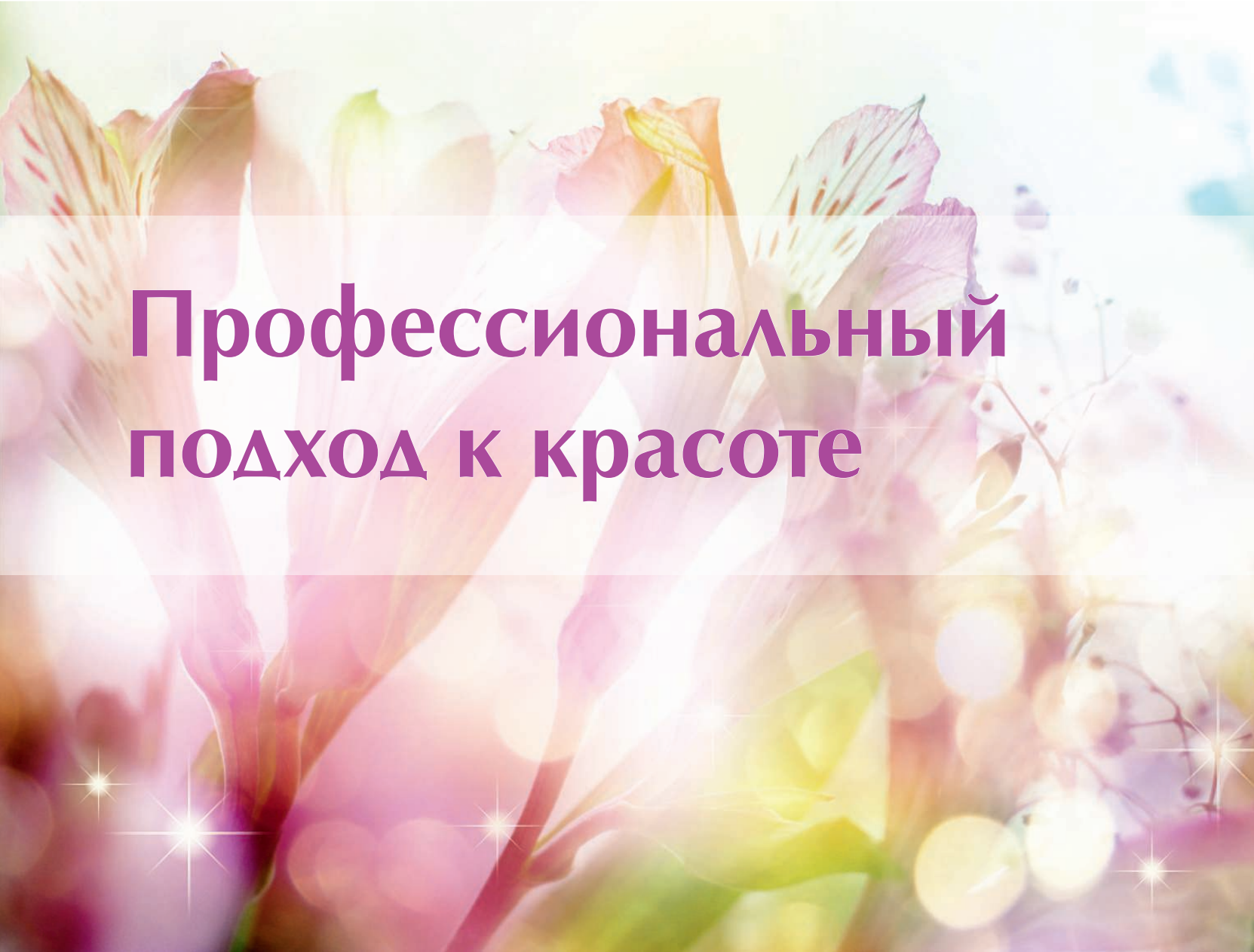
Оставьте старение другим. Станьте на 10 лет моложе своих сверстников, красивее и счастливее. Освойте культуру красоты лица уже сегодня.

Я желаю вам успехов в строительстве собственной красоты!

*С любовью,  
реабилитолог, остеопат, мастер  
школы соматической интеграции  
доктора Ю. Чикурова, тренер  
по фитнесу для лица, автор системы  
«Культура красоты лица»*

*Алена Россошинская*





**Профессиональный  
подход к красоте**







## Алена Россошинская: мой путь к фейскультуре

Для меня забота о собственной внешности — синоним заботы о здоровье. Я всегда старалась работать над собой, и все-таки жизнь не уберегла меня от разочарований.

Первый звоночек прозвенел, когда мне было 25 лет. Уже тогда

я тщательно следила за лицом: ухаживала за кожей и минимум раз в месяц посещала косметолога. Однако, несмотря на все усилия, в 28 лет я заметила, что носогубные складки стали выделяться сильнее. Единственный способ избавиться от них, который я знала, — гиалуроновая кислота. Сделала инъекцию — в первый раз успешно.

Однако постепенно стало только хуже: лицо выглядело тяжелым, заматеревшим, меня мучили отеки, особенно по утрам — я часто просыпалась, как после бурной вечеринки. В результате я выглядела старше своих лет, и это несмотря на отсутствие морщин.

Затем, кажется, на двадцать восьмой день рождения подруга подарила мне фотосессию. Я пошла к делу со всей тщательностью: подобрала наряды, сделала

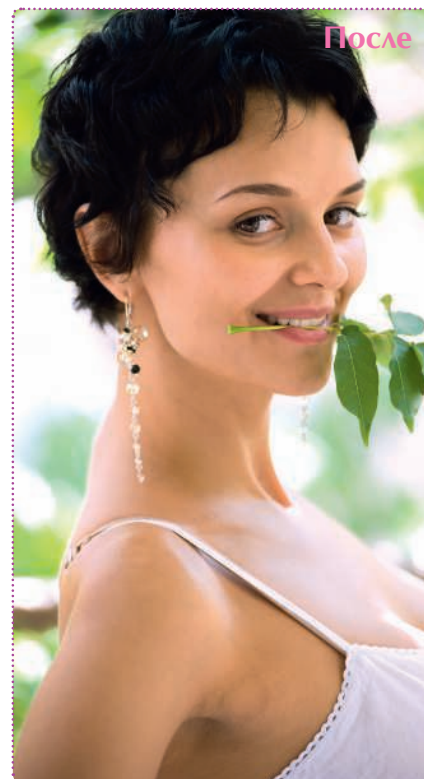
профессиональный макияж, мы пробовали разные фоны. К этому моменту опыт работы на камеру у меня уже был, я знала свои удачные и неудачные ракурсы.



Но когда пришли готовые фото... это был шок. Я себя представляла совершенно иначе, а оказалось, что выглядела «очень взрослой»,

мягко говоря. Итог был печальный: из почти 300 фото мне не понравилась ни одна. От расстройства пришлось удалить почти всю

съемку. Позже в почте я случайно нашла сохранившуюся пару. Судите сами, как я выглядела тогда и как выгляжу сейчас.







Разумеется, со своим горем я побежала к косметологу. Должны же существовать специальные процедуры, которые могут исправить ситуацию! Врач сказала, что у меня слабый тургор кожи и намечается второй подбородок. Я очень переживала, планировала, что куда колоть, думала о пластике. Косметолог отговаривала, советовала подождать хотя бы до 30 лет.

— А сейчас-то что делать? — разочарованно спросила я.

— Поделай какие-нибудь упражнения для лица.

И вот тут я подскочила на кушетке.

**Я знала все о косметических средствах, процедурах, пластике и мезотерапии — но не подозревала, что существуют какие-то упражнения.**



**Думала только о коже — о том, что за ней нужно ухаживать, очищать с помощью пилингов, насыщать кремами, восстанавливать упругость с помощью инъекций. А о мышцах и не вспоминала.**





Итак, я занялась поиском материалов. Конечно же, первой в руки попала методика Маджио, книга 2002 года. Вдохновляющая система: она помогла мне понять, что внешний вид лица, как и тела, зависит от состояния мышц.



Без специального образования разобраться было тяжело, но я все-таки начала потихоньку делать упражнения. И замечать результаты: кожа посвежела, лицо стало выглядеть легче и живее. Мне постоянно говорили комплименты. Знакомые при встрече удивлялись и спрашивали, что за процедуры я провожу.

В те годы о фитнесе для лица писали редко, а мне так хотелось добиться большего! К сожалению, эта тема была раскрыта слабо, однобоко, ни одно из изданий не давало полной информации. Пришлось разбираться самостоятельно, ходить в медицинские библиотеки. Особенно помогли книги по теории реабилитации — о параличах, проблемах с лицевыми нервами и старении лица. Кое-что приходилось переводить со словарем.

Тогда же я стала делиться открытиями с подругами, обращать их внимание на мимику и вредные привычки. И поняла, что

