

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора 5

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Моя внешность в моих руках 9

Тревожный звоночек: симптомы возрастных изменений 9

Срочно исправить! Как? 11

Способ есть 13

Миссия: Вернуть утраченное лицо 14

ГЛАВА ВТОРАЯ. Анатомия и причины возрастных
изменений 23

Физиологические возрастные изменения 24

Мышцы есть не только на теле, но и на лице и шее 26

Кожа и мышцы: взаимосвязь 27

Уменьшение объемов лица, уплощение
и скелетизация 35

Осанка, шея и овал лица 36

Костная масса 49

Антифитнес — вредная мимика 51

Как научиться чувствовать свое лицо 55

Вредные бытовые привычки. 57

Гипертонус мимических мышц 58

Неправильный уход. Вектор движения 64

Улыбка. 64

Асимметрия. 65

Я — мама. 67

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Начало занятий	71
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Упражнения.	77
Анкета	77
Техника безопасности.	78
Противопоказания.	80
Ежедневный уход	82
Лифтинговый скульптурный массаж овала лица и шеи	83
Осевое вытяжение позвоночника — привычка молодости и здоровья.	85
Массаж волосистой части головы.	86
Ушешевеление	87
Упражнение на восстановление осанки	89
Упражнение на удлинение шеи, расслабление шейно-воротниковой зоны.	90
Упражнение «ковшик»	92
Восстановление жевательных мышц	94
Подтянутые щеки	97
Поднятие щек	99
Улыбка солнцу	102
Губы – восстановление и наполнение	104
Лифтинг верхних век	107
Лифтинг внешних уголков век.	109
Глазодвигательные мышцы	111
Нижние веки	112
Подтянутые веки, распахнутый взгляд.	114
Лифтинг лба и разглаживание морщин	115
Разглаживание межбровных морщин	116
Завершение комплекса	118
.	119
Базовый курс	126
Контакты	128

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

, чтобы в вашей жизни начались позитивные изменения и сделаю для этого все, что в моих силах! Эта книга для тех, кто задумывается о своем здоровье и сохранении привлекательной внешности, кто не готов мириться и хочет остановить процессы старения! В наших руках огромные возможности, а на лице под кожей есть мышцы, которые можно и нужно тренировать и расслаблять для сохранения их жизни, формы и, как следствие, естественной красоты! Вы узнаете, что ежедневно люди совершают огромное количество ошибок и, сами того не подозревая, добавляют себе новые морщины, и все возрастные изменения имеют физиологические причины, устраняя которые можно получить хороший результат и улучшить состояние внешности независимо от возраста. Для юных красавиц будет полезным узнать про причины старения, про то, как избежать возрастных изменений и всегда выглядеть безупречно.

Когда-то я была в отчаянии... Казалось, что запущен процесс разрушения, который не остановить, и молодость потеряна навсегда. Много вопросов, на которые никто не мог дать ответы. Поиски... Что делать, куда бежать, кому доверить свою внешность и здоровье?.. И главное, во что верить? Рынок перенасыщен препаратами, реклама пестрит предложениями по омоложению. А где они, эти юные, сияющие, помолодевшие девушки? Нет, эти способы не для меня. Я продолжала искать. Мне хотелось вернуть свое лицо и выглядеть достойно, радуясь каждому дню рождения и наступлению нового года. Нравится, в первую очередь, себе. С оптимизмом смотреть вперед, не думая о приближении старости и связанных с ней неминуемых изменениях. Не думать, что с каждым годом все будет только хуже и время уже не остановить, считая финансовые вложения в возможные процедуры и опасаясь, что что-то пойдет не так.

Знакомство с моим учителем Аленой Россошинской, международным тренером по фитнесу для лица, реабилитологом, специалистом по мануальному моделированию лица, автором книг и десятков статей пе-

Предисловие от автора

ревернуло всю мою жизнь. Я поверила и очень быстро поняла, что все в наших руках! Это физиологично, полезно и эффективно! Уже более 4-х лет я практикую гимнастику для лица, а также техники для сохранения красоты и легкости тела. Продолжаю искать и изучать новые методики и совершенствоваться.

Ресурсы нашего организма огромны. Надо только начать, и вы увидите, как это быстро и просто — лепить свое лицо, как скульптор. Надо только наладить механизм, чтобы он заработал сам!

Начните уже сегодня — и завтра ваша внешность и жизнь начнут меняться к лучшему самым неожиданным образом. Я и мои ученики — достойное тому подтверждение.

Сотни и тысячи женщин уже открыли для себя фейсфитнес и мир удивительных возможностей сохранения молодости!

Ответьте себе на вопросы. Когда в последний раз вы не спеша и с любовью наносили крем на лицо или делали легкий домашний лифтинг? Сколько времени вы готовы уделять себе ежедневно? Вы готовы подарить себе заветные 5 минут утром и 5 минут вечером, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему?

Вы способны вырваться из рутины ежедневных забот и вечной нехватки времени? Или хотите остаться в этом нескончаемом круговороте навсегда, смирившись с тем, что каждый день и год оставляет отпечаток на лице.

Сделайте первый шаг уже сегодня, и завтра вы почувствуете, как поменялась ваша внешность и настроение. Все в наших руках, и мы способны поменяться к лучшему. Морщины, опустившиеся веки, сползшие щеки, вторые подбородки оставьте в прошлом!

Я вкладываю любовь в эту книгу и в каждую из вас!

Мы начинаем новую жизнь! Сегодня и сейчас!

Елена Каркукли



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Тревожный звоночек: симптомы возрастных изменений

, я думала, что больше никогда не буду радоваться своему отражению в зеркале. Что вернуть лицу сияющий, здоровый и ухоженный вид невозможно. Я перестала себе нравиться и в жизни, и на фотографиях. Многим знакомо это состояние, когда вдруг все меняется, — кажется, что еще вчера все было хорошо, а сегодня в отражении на тебя смотрит другой человек.

Я перестала получать комплименты, к которым настолько привыкла, что они уже не удивляли. Вдруг все поменялось! Как?! Почему?! Я не сразу поняла, что у меня начались возрастные изменения, и время больше не стоит на месте. Казалось, что вот-вот все вернется — это просто усталость. Маленький ребенок, недостаток сна, организм вот-вот восстановится, и мое лицо вернется. Ведь мне еще рано стареть... Я только почувствовала вкус к жизни. Но прошло больше года, и ничего не возвращалось, а становилось только хуже...

Помню, как на большом семейном празднике родственники и друзья робко интересовались, все ли у меня нормально и почему у меня такой усталый вид? Хотя в тот день я была в отличном настроении, полна энергии, и мне даже казалось, что я вполне прилично выгляжу.

Я чувствовала себя некрасивой, усталой, старой, неинтересной.

Ранее я никогда не задумывалась о возрасте. Не думала, что моя внешность может поменяться. Мало занималась собой и не прилагала особых усилий, чтобы сохранять лицо и тело в отличном, привычном для меня состоянии. В моей картине мира программа старения отсутствовала. Я не обращала внимания на морщины или другие проявления возраста, и не оценивала возраст окружающих людей по их внешности.

Вокруг меня всегда было много людей — родных, друзей, коллег и просто знакомых. Я работала в крупной компании, много путешествовала, знакомилась с людьми из разных стран. Иногда реальный возраст меня шокировал, например, девушке было всего 18 лет, а выглядела она на 35 и наоборот, молодой, как мне казалось, 25-летней девушке оказывалось 45! И дело не в состоянии кожи, морщинах или втором подбородке. Это что-то неуловимое внутри, отсутствие или наличие сияния. Я понимала, что молодость кроется буквально в каждой детали: в подаче себя, в энергетике, в отношении к жизни, в походке, в выражении глаз, в тембре голоса и, конечно, в физическом состоянии лица и тела. Молодость многогранна!

Срочно исправить! Как?

я успела попробовать всего несколько инъекций и даже не догадывалась, что на лице под кожей есть мышцы и целый мир интересных химических и физиологических процессов.

Мне еще не было 30 лет, когда я первый и единственный раз прибегла к инъекции ботулотоксина. Как это часто бывает, за компанию.

Моя сестра и подруги вызвали косметолога на дом, и я пришла, скорее ради интереса. Косметолог настоятельно рекомендовала инъекции для профилактики морщин на лбу и межбровье. Я с опаской согласилась. Это было больно и неприятно. Мне очень не понравилось выражение лица, эмоциональное состояние и странное ощущение от парализации мышц. Как будто лицо заморозили. После процедуры подвижность лба вернулась достаточно быстро, а с ней и морщинки. Второй раз я не хотела что-то себе колоть, тем более ботокс. Это решение не изменилось, даже когда морщины были уже явными.

Три раза я пробовала увеличить губы при помощи инъекций. Легкая припухлость держалась всего месяц-два, после чего они опять становились тонкими. После первого раза косметолог сказала, что надо добавить еще немного геля, закрепить эффект. После третьего раза я решила, что это моя индивидуальная реакция и гель почему-то не держится. Впоследствии я поняла, что гель не давал желаемого результата, потому что я сильно зажимала губы. Устранение этой привычки и упражнения помогли вернуть объем губам всего за 1 месяц, совсем без инъекций.

Далее, был первый и единственный сеанс биоревитализации. Неприятная процедура, после которой папулы и синячки держались несколько дней. Эффекта я не увидела, хотя говорят, что надо сделать несколько процедур. Интуитивно я понимала, что закалываемое вещество чуждо моему организму, и не продолжила курс уколов.

Я продолжала консультироваться с косметологами; после консультаций вопросов было больше, чем ответов: ботокс, нити, филеры, армирование, липолитики, пилинг, мезотерапия, биоревитализация, липофиллинг — это все, по их словам, мне было нужно сделать уже вчера. Разные названия препаратов. Разные мнения и протоколы процедур. Помню, в одном из заключений было написано: «подвесить брови на нити». Грустно и смешно.

Я продолжила поиски и не соглашалась ни на одну из процедур, не понимала, что именно мне нужно и действительно ли это поможет, продолжала спрашивать у друзей, вглядываться в лица окружающих и изучать форумы и отзывы в интернете.

Преображение

Следующий этап: я обратилась к пластическому хирургу, который славился очень естественными и эстетичными работами. В 29 лет я уже обращалась к нему по поводу ринопластики (пластической операции на нос). Несколько моих подруг и близких знакомых доверились ему и остались довольны. Это один из тех специалистов с золотыми руками, который во всем знает меру. Он не советует делать операции без веских показаний и рекомендует минимальные вмешательства. Помимо подруг и знакомых я видела его пациенток и их потрясающие результаты. Его мнение было для меня авторитетным. Я написала письмо и отправила фотографии в надежде на какое-то чудесное предложение и легкий способ решения моих проблем. И вот что я прочла в ответном письме:

«02.09.2012 г. Эндоскопическая коррекция, поднять брови, углы глаз и перераспределить жировые пакеты средней зоны лица.

Эндоскопическая коррекция средней зоны — 165 000 рублей.

Наркоз — 14 900 рублей (2 часа).

Пребывание в стационаре — 7500 рублей в сутки.

Послеоперационное ведение — 5500 рублей.

Физиотерапевтическая реабилитация — от 11 000 рублей».

Я ожидала чего угодно, только не этого.

Помню свою реакцию на его ответ: мне всего 33 года, я в недоумении — почему так рано? Что будет в 40, 50, 60 лет? У меня выраженные возрастные и мимические деформации: второй подбородок, складки на шее, поплывший овал лица, брыли, изменение угла нижней челюсти, обвисшие и плоские щеки, круги под глазами, запавшие виски и скулы, нависающие веки, асимметрия, морщины, тусклая кожа... Лицо стало каким-то квадратным и плоским. Я постоянно чувствовала напряжение в лице, и было ощущение, что его тянет вниз. Плохое настроение, после каждого, особенно случайного, появления в зеркале. Уныние и отсутствие перспективы, которое с каждым днем усиливалось. Косметика не помогала скрыть недостатки и выглядеть свежее. Хотелось вернуть гладкую кожу без морщин и пропорции молодого лица и шеи. Выглядеть достойно и естественно.

Способ есть

С этим местом связано много важных событий в моей жизни. Уже почти 10 лет там живет моя родная сестра и племянники. 6 лет назад там родился мой сын. В этой стране я познакомилась и с моим учителем, Аленой Россошинской, встреча с которой перевернула мое сознание и всю мою жизнь.

Моя старшая сестра, Марина Кучкина, была первым человеком, к которому я обратилась за советом, после проведенных исследований и «страшного» письма. Она рассказала мне про занятия фейсфитнесом и про своего тренера Алену Россошинскую, которая переехала жить в Дубай из Украины. Это казалось чем-то мифическим. Я отнеслась к ее рассказам с большим недоверием, ведь если бы это было так эффективно, то весь мир уже знал бы об этом. Я не сразу поверила ей и ее лицу, т.к. она на протяжении многих лет делала инъекции и, в отличие от меня, не боялась применять методы современной косметологии и экспериментировать.

Марина всегда выглядела безупречно, но в тот мой приезд я посмотрела на нее по-новому. Сияние и свежесть. Подтянутое лицо. А она старше меня на 4 года.

Я решила попробовать и сходить к Алене на консультацию, а также на сеанс мануального моделирования лица. Сомнения развеялись сразу, как только я познакомилась с ней лично. Моя ровесница, которая выглядела как 20-тилетняя девушка! Она была не просто молодой, она была юной. Не только лицо, шея, состояние кожи, но и походка, осанка, голос, блеск в глазах. Я помню тот день в мельчайших подробностях. Поток моих вопросов был нескончаемым, и в голове начала вырисовываться четкая картина: ЭТО ТОЧНО РАБОТАЕТ. Все очень просто и логично, главное заниматься.

Алена просто и понятно объяснила, в чем причины появления второго подбородка, откуда берутся носогубки, морщины и нависшие веки, почему щеки сползают вниз, кожа становится тусклой и дряблой, что такое мимические маски, по которым можно прочесть, каким человек был в жизни, его эмоции и многое другое. Все вопросы, которые меня так

беспокоили, она за короткое время разложила по полочкам. Сомнений больше не было, появилась перспектива и острое желание начать поскорее! Долгое время она в шутку называла меня одной из своих самых дотошных учениц. У меня как будто завелся мотор. Позже, в ее книге я прочла слова благодарности мне, как ее гордости и «двигателю», помогающему развиваться. Это большое признание для меня как ученицы и последователя.

Миссия: Вернуть утраченное лицо.

омню свое удивление, когда уже после первого занятия появились заметные изменения. Лицо действительно посвежело, и появился давно забытый румянец. Я стала постоянно делать фотографии и наблюдать за динамикой.

Через 3,5 месяца лицо полностью восстановилось! Поменялось все: лицо, шея, качество кожи и, конечно, настроение! Этот результат и возврат от методики сохраняется по сей день!

В самом начале я считала фейсфитнес просто гимнастикой, физическими упражнениями, у меня был азарт и желание побыстрее вернуть свое лицо, работать с мышцами. Потом я стала замечать, как меняется настроение после занятий. Улучшились отношения с сыном и атмосфера в семье, я стала более мягкой и доброжелательной. Поменялось внутреннее состояние.

Это стало моим вдохновением, страстью, любимым делом. Я занималась сама и организовывала тренировки Алены в Москве, чтобы продолжать учиться и иметь возможность чаще общаться с учителем. Все закрутилось, я прошла обучение на тренера. С подругой, Еленой Федотовой, мы организовали клуб естественного восстановления лица Faceday. Наша жизнь забурлила. Фитнес для лица становился все более и более востребованным. К нам на тренировки стали приезжать люди из самых дальних уголков России. Отзывов и отличных результатов становилось все больше и больше. Фейсфитнес обрел огромные масштабы. И сейчас

Фейсфитнес-движение уже не остановить! Оно будет развиваться и совершенствоваться!

Наши представительства есть в Москве, Подмосковье, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Италии, Швейцарии, Париже, Дубае. Мы готовим новых тренеров, продолжаем расти и развиваться.

Фейсфитнес — это новая философия.

С ним не только лицо меняется, но и улучшается настроение, появляются страсть к жизни, перспективы, и уверенность в завтрашнем дне.

Я радуюсь тому, как я выгляжу сейчас, больше, чем когда-либо, — с косметикой, без косметики, в зеркале, на фотографиях. Если же случаются моменты недовольства собой, мне помогает комплекс гимнастики и фотографии 4-5-6-тилетней давности, на которых видна огромная разница.



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



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