

Содержание

Введение 4

Вы и ваша кожа 12

Йога для лица и вы 36

Лоб 80

Глаза 90

Щеки 98

Рот 108

Челюсть 118

Шея 128

Красота внутри меня 138

Заключительное слово 167



ВВЕДЕНИЕ

Методика йоги для лица Даниэль Коллинз – это простой и доступный способ выглядеть и чувствовать себя здоровой, счастливой, сияющей и молодой. В основе данной методики лежат такие компоненты, как упражнения для лица и массаж, включая точечный массаж, а также расслабляющие техники. Все они направлены на подтяжку, укрепление, разглаживание и расслабление лица, а также на улучшение вашего общего самочувствия. Эта книга научит вас, как, для чего и когда практиковать йогу для лица. Она предоставит вам все инструменты, необходимые для успешного использования данных техник в вашей повседневной жизни.



МОИМ ЧИТАТЕЛЯМ

Я искренне верю, что вы заслуживаете того, чтобы быть самой лучшей версией себя как внешне, так и внутренне. Желаю, чтобы эта книга стала для вас отправной точкой на пути к тому, чтобы принять и полюбить себя такой, какая вы есть. Здесь представлен набор простых и эффективных техник, использование которых поможет вам прекрасно выглядеть и великолепно чувствовать себя.

Читайте дальше – и вы узнаете, как использовать эту книгу, как работает йога для лица и как вести здоровый образ жизни, чтобы усилить положительный эффект.



КАК Я ПРИШЛА К ЙОГЕ ДЛЯ ЛИЦА

В течение нескольких недель накануне своего 22-го дня рождения я занималась подготовкой к вечеринке. Чувствовала себя очень плохо, не могла даже ходить, не говоря уже о том, чтобы надеть вечернее платье. В голове был туман, в теле ощущалась невероятная усталость. Руки и ноги болели невыносимо.

Результаты анализов крови оказались неутешительными: я заболела инфекционным мононуклеозом. Несмотря на то что я, казалось, победила сам вирус, у меня развилась миалгическая энцефалопатия (МЭ), также известная как синдром поствирусной усталости (СПВУ) или синдром хронической усталости (СХУ).

В течение следующих десяти месяцев симптомы болезни ухудшились. Мои мышцы и железы болели так сильно, что зачастую мне было трудно дойти от кровати до туалета. Не покидало ощущение, будто моя голова окутана туманом, мне трудно было поддерживать разговор больше пяти минут.

Пришлось бросить работу и перестать заниматься спортом. Жизни в социуме для меня не существовало вовсе. То, что я чувствовала, когда отказалась от всего, что любила, можно сравнить с потерей близкого человека. Я изменилась и как личность. Обнаружила, что моя уверенность в себе ниже, чем обычно. Боялась заводить новые знакомства.

Через девять месяцев после начала болезни меня направили к терапевту, специализирующемуся на лечении синдрома хронической усталости. Доктор сказал, что волшебной таблетки, которая спасла бы от СХУ, не существует. Однако отметил при этом, что иногда людям становится

легче благодаря постепенному наращиванию активности и сочетанию естественных методов лечения, в число которых входит йога. После той консультации я решила, что это предел и я должна найти способ вернуть себя к жизни.

НАТУРАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Я стала искать книги, изучать материалы исследований и листать журналы в поисках информации о том, как поддерживать здоровье без лекарств, а также о синдроме хронической усталости. Постепенно у меня сформировался план действий по изменению образа жизни, который был призван помочь мне восстановиться.

Каждый день по 5 минут я занималась йогой. Узнала, как правильно дышать, чтобы успокоить нервную систему, укрепить иммунитет и очистить организм. Туман в голове, как и стресс, потихоньку начал рассеиваться.

Исследование, которое я провела самостоятельно, позволило понять простую вещь: для того чтобы преодолеть синдром хронической усталости, необходимо изменить свой рацион питания. Я поняла, что сахар, кофеин и алкоголь ослабляли мою иммунную систему и лишали меня витаминов и минералов.

НАЧАТЬ ВСЕ ЗАНОВО

Как только мне исполнилось 23, здоровье начало улучшаться. Боль в мышцах уменьшилась, разум прояснился. Я ощущала прилив энергии, это давало мне возможность пару часов в день заниматься делами. Мне казалось, что пришло время подумать о будущем.

До болезни я хотела быть учительницей начальных классов. Но теперь у меня появилось чувство, что мое предназначение в том, чтобы, используя личный опыт борьбы с синдромом хронической усталости, помогать другим людям. Я получила профессиональное образование в сфере релаксационной терапии и впоследствии стала практикующим учителем йоги и диетологом. Также я стала преподавать массаж лица, пре- и постнатальную йогу, технику Александра, шиацу, тайский йога-массаж и вести вводный курс индийского массажа головы.

В определенный момент я почувствовала, что достаточно окрепла и могу вернуться к работе. Начала буквально с одного занятия по релаксации в неделю. Затем увеличила нагрузку и стала преподавать йогу, счастье и правильное питание как в группах, так и индивидуально. В качестве тренера по счастью я работала в том числе с людьми, страдающими СХУ. Я очень рада, что могу помочь им так же, как помогла себе самой. После вышеперечисленных практик в моей жизни появилась йога для лица.

ПОПУЛЯРНОСТЬ МОЕЙ МЕТОДИКИ ЙОГИ ДЛЯ ЛИЦА

Еще в начале своей карьеры я обратила внимание, насколько довольны результатами оставались мои клиенты. Помню, как один из них сказал мне: «Если бы только мое лицо соответствовало моему телу». И эта фраза не оставила меня безучастной. Я часто задавалась вопросом: почему, занимаясь йогой, мы работаем только над тем, что ниже шеи? Ведь выше ключиц есть так много мышц, которые постоянно на виду!

Методика йоги для лица Даниэль Коллинз основана на собственной практике и исследованиях, которые я проводила на протяжении многих лет. Сегодня, благодаря доступу к обучающим видеороликам, урокам и курсам, миллионы людей имеют возможность пользоваться данной методикой. Я преподаю йогу для лица по всему миру, рассказываю о ней в журналах и газетах, а также на радио и телевидении. Я не только обучаю йоге для лица бесчисленное количество клиентов, но и работаю с крупными брендами по всему миру. Также занимаюсь подготовкой преподавателей. На сегодняшний день это самый популярный и наиболее продолжительный курс по подготовке преподавателей йоги для лица в мире.

ИТАК, МЫ НАЧИНАЕМ!

Приступая к работе над этой книгой, я точно знала, что она должна быть доступной и приносить пользу. В то же время я хотела, чтобы она основывалась на результатах последних исследований, традиционной философии и опыте реальных людей, которые опробовали и протестировали предлагаемые мной упражнения. Все, о чем я вам рассказываю, является частью моей повседневной жизни. Я лично использую каждую из техник, с которыми готова познакомить вас.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Я являюсь сторонником целостного подхода к красоте, здоровью и благополучию. И могу с уверенностью утверждать: чтобы иметь по-настоящему хорошую кожу, вам нужно позаботиться обо всех составляющих своего здоровья, начиная с того, что происходит в вашей голове, и заканчивая тем, что вы наносите на кожу и едите. Сделайте йогу для лица своим привычным утренним ритуалом и способом выражения любви к себе. Пусть она станет инструментом для жизни.

СТАРЕНИЕ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Нельзя сказать, что йога для лица, которую я действительно обожаю, предназначена только для борьбы с возрастными изменениями. Иногда я использую термин «антивозрастная» лишь для того, чтобы простым языком объяснить людям главные преимущества моей методики йоги для лица. Однако сам по себе процесс старения – это совсем не то, чего нужно стыдиться! Жизнь – это дар, и мы должны быть благодарны за каждый новый день, который нам дается. И прекрасно, если в свой день рождения вы испытываете чувство гордости и радости.

НЕ НУЖНО НЕНАВИДЕТЬ СВОИ МОРЩИНКИ

С возрастом меняется каждая часть нашего лица и тела. С помощью моей методики можно предотвратить образование глубоких морщин и даже уменьшить уже имеющиеся.



Если вы начнете работать над этим, пожалуйста, стремитесь к тому, чтобы на данном пути вас сопровождали только позитивные эмоции, вы должны любить себя, свое лицо и свое тело.

ПОЛЬЗА АФФИРМАЦИЙ

В этой книге повсюду встречаются аффирмации. Они представляют собой очень мощный инструмент, способный сделать вас более здоровой, счастливой и спокойной. Когда вы чувствуете себя хорошо внутри, это отражается и на вашем лице. Аффирмации являются позитивными утверждениями, которые всегда начинаются со слова «Я» и помогают тренировать ваш разум давать вам установку чувствовать себя хорошо. Если вас посещают мысли типа «Это неправда» или «Я не являюсь тем, что говорю о себе», когда вы повторяете аффирмацию, не беспокойтесь. Ключом к успеху является именно повторение. Попробуйте произносить хотя бы по одной аффирмации в день, и вскоре они перестанут быть просто словами, записанными на бумаге. Каждую аффирмацию следует повторять трижды.



**Вы
и ваша
кожа**

Для того чтобы лучше понять, почему вам следует заниматься йогой для лица и к каким изменениям приведут затраченные усилия, необходимо иметь представление о том, как устроено лицо человека.



АНАТОМИЯ ЛИЦА

КОЖА

Будучи самым большим по площади органом нашего тела, кожа защищает нас от воздействия внешней среды. Под ее защитой находятся мышцы, кости и внутренние органы. Кожа состоит из трех слоев.



1. Эпидермис, верхний слой кожи, выполняет функцию водонепроницаемого барьера, который защищает нас от вредных веществ и патогенов. Он также дает нам возможность ощущать прикосновения и регулирует температуру тела. Эпидермис состоит из четырех слоев клеток: базального, шиповатого, зернистого и рогового.



2. Дерма, средний слой кожи, состоит из соединительной ткани, в которой содержатся белки – коллаген и эластин. Также в дерме находятся кровеносные сосуды, лимфатическая система, волосяные фолликулы, железы и нервы. Основная функция дермы – защита от стресса и обеспечение упругости и эластичности кожи.



3. Гиподерма, или нижний слой кожи, состоит из соединительной и жировой тканей. Основная функция гиподермы заключается в том, чтобы защитить нас от травмы и смягчить негативное влияние извне, оказываемое на кожу.



Если вы хотите иметь здоровую кожу, то должны постараться облегчить ей работу настолько, насколько это возможно. Манипуляции и движения, которые вы выполняете, практикуя йогу лица, помогают улучшить кровоток и естественное отшелушивание кожи. Йога способствует регулярному обновлению верхнего слоя эпидермиса. Это, в свою очередь, плодотворно влияет на образование новых клеток в нижнем слое эпидермиса, в результате чего кожа выглядит более свежей, сияющей и излучающей энергию. Ежедневные занятия йогой для лица по моей методике помогают дерме, улучшая лимфатический дренаж в этой области, что снимает отечность и выравнивает тон кожи.

Как и в дерме, в гиподерме находятся кровеносные сосуды и нервы, поэтому стимулирование данной области помогает улучшить циркуляцию крови, что благотворно отражается на состоянии эпидермиса. В результате мы получаем здоровую кожу.

МЫШЦЫ

В лице, голове и шее человека, в том числе в ушах и языке, находится 57 мышц. Основная функция мышц лица – обеспечить нашу способность отражать свои чувства посредством мимики.

Каждая мышца лица выполняет определенную функцию и нуждается в особом уходе. В то время как одним мышцам не помешают укрепление и лифтинг, с других необходимо снять напряжение. Также некоторые мышцы нужно приучать оставаться расслабленными.

Моя методика йоги для лица предусматривает тренировку всей сети мышц по данным направлениям. Большое значение здесь имеет то, что все мышцы связаны между собой. Именно поэтому лифтинг или расслабление одной из мышц может подтянуть и укрепить другую или, к примеру, освободить ее от напряжения.

КОСТИ

Череп, включая лицо, формируют 22 кости, которые выполняют защитную функцию и служат основой для нашего лица и мозга. Йога для лица по моей методике предполагает работу не столько с костями, сколько с мышцами и кожей. С возрастом происходит естественный процесс потери упругости и прочности некоторых костей лица. Для того чтобы сбалансировать костную атрофию и изменения, необходимо заниматься мышцами и кожей. Это обеспечит опору и подтянет лицо. Поскольку мышцы крепятся к костям, укрепление и тонизирование мышц помогает поддерживать кости. Также исследования показывают, что вследствие недостаточной тренированности с возрастом кости ослабевают, поэтому вы должны помнить о том, что укрепляющие упражнения могут помочь костям оставаться прочными.

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ

Увядание кожи лица обусловлено разными аспектами. Данный раздел поможет вам понять, как внутренние и внешние факторы могут повлиять на кожу и ускорить процесс старения.

ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ

Одной из главных причин старения кожи является негативное воздействие солнечных лучей. Практически все эксперты в области дерматологии сходятся во мнении, что ультрафиолетовое излучение способствует появлению явных признаков старения кожи лица. Исследования показали, что солнечные лучи могут воздействовать на кожу даже через стекло и в пасмурные дни, делая ее пористой, формируя морщины, складки и вызывая гиперпигментацию (появление веснушек).

Способствуют старению кожи также экстремальные погодные условия. Холод и ветер плюс низкая влажность воздуха приводят к снижению выработки кожного жира. В результате кожа высыхивается, а морщины и складки становятся более заметными. Засушливый, сухой климат вызывает обезвоживание, шелушение и скопление на коже мертвых клеток.

ВЫБОР ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сахар

Одним из самых больших врагов кожи является сахар. Когда уровень сахара в крови резко повышается, начинается воспаление. Коллаген и эластин повреждаются, вследствие чего кожа обвисает. Более явными становятся имеющиеся на коже пятнышки и прочие дефекты. В коже сахар непрерывно связывается с коллагеном, этот процесс называется гликированием. Из-за гликирования кожа становится жесткой и утрачивает эластичность, что ускоряет процесс старения лица.

Если вы едите много сахара, уменьшить его потребление – это главное, что вам нужно сделать, чтобы получить максимальный результат от занятий йогой для лица. Ищите сахар и его производные в ингредиентах, проверяя этикетки на всех продуктах питания.

Курение

Курение оказывает на кожу разрушительное воздействие. Доказано, что кожа курильщика стареет гораздо быстрее. Это обусловлено рядом причин. Во-первых, повторяющиеся движения поджигания губ могут вызвать образование морщин вокруг рта. Во-вторых, курение ухудшает снабжение кожи кислородом, лишая ее питательных веществ и вызывая повреждение свободными радикалами. В-третьих, химикаты, содержащиеся в сигаретах, способны разрушать коллаген и эластин, делая кожу обвисшей и морщинистой.

Кофеин и алкоголь

Алкоголь, кофе, чай и другие напитки, в состав которых входит кофеин, являются диуретиками (мочегонными средствами), их употребление приводит к усиленному выведению жидкости из организма. Таким образом, употребление этих напитков способствует старению кожи. Впоследствии процесс старения ускоряется, так как кожа становится сухой и обезвоженной. Попадая в организм, содержащие кофеин напитки увеличивают выработку кортизола, который может повредить коллаген в коже. Кроме того, кофеин и алкоголь ухудшают качество нашего сна, тем самым сокращая время, предназначенное для заживления и восстановления кожи ночью. Кофеин способствует сужению кровеносных сосудов, в результате чего кожа недополучает нужное ей количество антиоксидантов и питательных веществ. В большинстве своем такие напитки являются кислотообразующими. Образование в организме кислот влияет на выработку жира в коже и потенциально способствует появлению на ней акне и воспалительных заболеваний.

АНАТОМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Коллаген

Коллаген является самым распространенным белком в организме человека. Он находится в соединительной ткани дермы (среднего слоя кожи), а также в других тканях и костях. Данный белок придает коже эластичность, обеспе-



чивает прочность, тонус и является неотъемлемым звеном ее структуры.

С возрастом выработка коллагена в организме уменьшается (как принято считать, начиная с 20 лет, на 1% в год), ухудшается и его качество. Естественное снижение производства и качества коллагена усугубляет негативное воздействие солнечных лучей, стресса, неправильного питания, курения, гормональных изменений и факторов окружающей среды.



Эластин

В то время как коллаген делает кожу прочной и повышает ее защитную функцию, белок эластин обеспечивает упругость кожи. По мере старения в нашем организме снижается выработка эластина, что делает кожу морщинистой, слабой и приводит к утрате ею упругости. Наша кожа начинает напоминать резиновую ленту, которая снова и снова растягивается, и, в конце концов, теряет свою эластичность.



Мышцы

Мышцы лица помогают придать нашей коже подтянутый, здоровый и свежий вид. С возрастом тонус мышц снижается. Гравитация также тянет вниз и способствует ослаблению мышц, заставляя их «падать». Это приводит к тому, что кожа, покрывающая мышцы, становится дряблой. Также начинают усыхать мышечные волокна. Мышечная ткань лица с возрастом обновляется все медленнее.

