

Полезная методика

Как в 30 лет выглядеть на 20, в 40 – хотя бы на 30, а ещё лучше тоже на 20? Нужно ли это – другой вопрос. Но хочется. Особенно женщинам.

Свет мой, зеркальце, скажи...

Медицина и косметология предлагают для этого массу средств: от чудодейственных кремов до коллагеновых биодобавок, уколов, и, наконец, кардинального скальпеля хирурга. Но не каждая женщина, да и не каждый мужчина готовы решиться на такой шаг. Последствия бывают разными и далеко не всегда – успешными. Финансовый вопрос также имеет значение – услуги эти отнюдь не дешёвы.

Однако ещё в прошлом веке был придуман способ омоложения, который если и не обещал вечной молодости, то гарантированно замедлял процесс старения. Причём безо всяких операций и уколов. И это – гимнастика! Но не простая гимнастика, а для лица, помогающая сохранить его красоту так же, как обычная физическая активность помогает поддерживать молодость тела.

«Первопроходцем» методики называют немецкого пластического хирурга Рейнхольда Бенца, придумавшего её в 1930 году. Общась с 40-летней балериной Евой Хоффман, Бенц обратил внимание, что тело женщины в прекрасной форме благодаря постоянным тренировкам, а вот кожа лица утратила упругость. Это натолкнуло его на мысль, что мышцы лица также нужно регулярно тренировать. Так был придуман фейсбилдинг, от английских слов face – лицо и building – строительство. Постепенно гимнастика для лица стала обретать всё больше последователей. Люди начали придумывать упражнения, помогающие разгладить или предупредить морщины, подтянуть овал лица, убрать мешки под глазами, поднять скулы, сделать губы более пухлыми. С помощью гимнастики можно улучшить даже форму носа. Появились и новые названия: йога для лица, фейсфитнес.

Популярность в России фейсбилдинг начал завоевывать около десяти лет назад. Сейчас, набрав в поисковике «фейсфитнес» или «фейсбилдинг», вы найдёте массу статей и видеоуроков на русском языке, посвящённых упражнениям для сохранения молодости. Одна из известных популяризаторов гимнастики для лица – Василиса Егорова – наша землячка. Очаровательная 34-летняя мама двоих детей свой возраст не скрывает. Наоборот, на странице в соцсети рассказывает, что и после 30-ти можно выглядеть великолепно без уколов и ботокса только благодаря гимнастике для лица.

Подробнее об этой методике, её показаниях и противопоказаниях, о том, на что нужно обратить внимание при самостоятельных занятиях Василиса Егорова рассказала читателям «Магнитогорского металла».

– Про гимнастику для лица я узнала семь лет назад. Мне было 27 и очень не хотелось себе что-то колоть, хотя многие косметологи уверяют, что после 25 лет красоту необходимо поддерживать уколами. Искала альтернативу и открыла для себя фейсфитнес. Читала книги, смотрела упражнения в Ютубе, пробовала что-то делать. Но успешно начала заниматься фейсфитнесом после того, как родила ребёнка. Тогда я поправилась на 20 килограммов, потом похудела, щёки повисли, опустились верхние веки. К тому же с ребёнком обычно не высыпалась...

Отражение в зеркале перестало нравиться. И Василиса взялась за

Гимнастика против морщин

Кто не мечтает о том, чтобы учёные открыли наконец рецепт вечной молодости?

гимнастику для лица всерьёз. Проще обучение у профессионального тренера, начала заниматься упражнениями регулярно.

– Когда всё это узнаешь, то понимаешь – наш организм без всяких уколов может восполнять в коже необходимые белки, витамины, микроэлементы. Достаточно помочь специальными упражнениями. Занятия вызывают прилив крови к тканям лица, позволяя продлить молодость.

Правильный подход

Занимаясь фейсфитнесом, очень важно правильно соблюдать технику. Делать упражнения необходимо перед зеркалом, внимательно выполняя инструкции. Ещё лучше пройти курс у профессионала и только потом переходить к самостоятельным упражнениям. Ведь ошибки могут привести к появлению новых морщин. Но если вы решили осваивать фейсфитнес самостоятельно, можно обратиться к специальной литературе и проверенным методикам.

Существует множество различных видов гимнастики для лица. Прежде чем начинать занятия, узнайте, кто автор методики, есть ли у тренера специальное образование. Выбирайте упражнения, которые подойдут именно вам. Одни программы помогают подтянуть

овал лица, другие – интенсивно бороться с морщинами, третьи – сделать лицо более утончённым. Тут, как в обычном фитнесе: одни выбирают танцы или йогу, другие – силовую тренировку.

– Важно разобраться, что вы хотите видеть на своём лице, – отмечает Василиса Егорова. – Методика, которой я занимаюсь, направлена на сохранение молодости и плавных линий. Она разработана остеопатом и реабилитологом Алёной Россошинской. Упражнения помогают расслабить напряжённые мышцы и тонизировать расслабленные. А, например, методика Кэрл Мадджи посылнее, если ею заниматься, лицо становится более заострённым и чуть-чуть «высушенным».

Занимаясь гимнастикой для лица, важно научиться чувствовать свои мышцы и осознанно управлять мимикой. Если приучить себя не морщиться, то вполне можно обойтись без уколов ботокса.

– Мы зачастую не чувствуем своих мышц, перенапрягаем их, из-за этого формируются заломы и морщины, – подчёркивает Василиса.

– Но с помощью практики осознанного управления мимикой можно научиться чувствовать и слышать лицо, понимать, когда начинаем хмуриться, щуриться, и вовремя расслабиться, чтобы морщинки не образовывались.

Фейсфитнес начинается с красивой осанки. Бесполезно делать упражнения для лица, если ослаблены мышцы спины. В первую очередь для красоты необходима прямая осанка. Сутолусть приводит к перенапряжению мышц шеи и зажимам, появлению второго подбородка, мешков под глазами. Поэтому упражнения для шеи и для осанки обязательно включены в курс занятий.

Необходимо внимательно следить за техникой. Смотрите, чтобы во время выполнения упражнений не было тяжёлой на шее, чтобы руками не закладывались морщины. Для этого нужно контролировать себя перед зеркалом. Важно правильно ставить руки. Если какие-то мышцы лица перенапряжены, сначала снимается спазм расслабляющими техниками. К каждой зоне лица нужен осознанный подход, чередующий упражнения для напряжения и расслабления.

Противопоказания для занятий фейсфитнесом – болезни лимфатической системы, опухоли, нарушения мозгового кровообращения, гипертония

третьей степени. Также гимнастику для лица запрещено делать во время инфекционных заболеваний, простуд, ОРВИ.

Фейсфитнесу необходим систематический подход. Нельзя выбрать только одно или два упражнения. Нужно тренировать все группы мышц. В комплекс входят проработка шеи, упражнения для чёткого овала лица, против второго подбородка, укрепление щёк и скул, проработка носогубной зоны, зарядка для век и мышц лба и упражнения для носа.

– В целом не так уж и много. Ежедневно тратю на упражнения около 15 минут, – говорит Василиса Егорова. – Могу весь комплекс разделить на две части: утром делаю упражнения для осанки и для шеи, а в течение дня – упражнения на все зоны лица. Если не занимаюсь гимнастикой для лица какое-то время, например, когда простужена, чувствую, что лицо меняется, становится менее подтянутым. Также и с занятиями спортом – стоит забросить тренировки, как со временем пропадает тонус.

Фейсфитнес или косметология

– Не хожу к косметологам вообще, – отмечает Василиса Егорова. – И могу объяснить почему. Когда мы колем какие-то вещества, призванные продлить молодость, витамины, гиалуроновая кислота попадают в ткани лица напрямую, минуя капиллярную сеть. При этом, как и любой другой орган, который не работает, капилляры постепенно атрофируются. И вот оно – старение. Один раз сделали уколы, второй, третий, и вскоре вы уже не сможете поддерживать без них красоту.

Кремы и сыворотки тоже в некотором смысле маркетинговый обман. Ни один крем не может подтянуть овал лица и вернуть

мышцам упругость. – Наша кожа имеет защитный барьер, и дальше верхнего слоя эпидермиса крем не сможет пройти. Он в состоянии разгладит мелкие морщинки за счёт увлажнения кожи, но не насытит кожу коллагеном или гиалуроновой кислотой.

Использую крема именно для увлажнения после умывания. Но надежд на чудодейственное омоложение на них не возлагаю.

Могут помочь улучшить состояние кожи полезные биодобавки, отмечает Василиса, например, омега-3 и витамин Д, поливитамины. А лучше всего продлению молодости помимо гимнастики для лица поможет сбалансированное питание.

Насколько реально можно помолодеть благодаря фейсфитнесу – вопрос, который волнует большинство решивших заняться этой методикой. Но фейсфитнес – это не только упражнения для молодости, уверена Василиса Егорова. Он затрагивает и наш внутренний мир.

– Реально выглядеть моложе на 5–10 лет. Конечно, если начали заниматься гимнастикой в 50, не стоит ждать результата как от пластической хирургии – лицо не станет таким, как у 20-летней девушки. Но всё равно изменения будут заметны. Да и нужно ли стремиться в 50 лет выглядеть на 20? Ведь мы взрослеем не только внешне. Фейсфитнес – это методика для людей, которые принимают себя. Он учит любить себя такой, какая ты есть. И даже если в 50 ваше лицо не будет выглядеть на 20, оно будет гармонировать с вашим внутренним миром.

В завершение отметим: хотя женщины без сомнения больше озабочены сохранением молодости, гимнастику для лица весьма успешно могут осваивать и мужчины.

Карина Левина



Василиса Егорова

Упражнение для красивой шеи



Обхватываем себя ладонями за шею, чтобы мизинцы оказались под нижней челюстью. Основания ладоней прижаты друг к другу. Руки ни в коем случае не раздвигаем.

Стараемся напрячь мышцы шеи так, как будто пытаемся оттолкнуть руки. Руки оказывают сопротивление. При этом языком упираемся в верхнее нёбо. Сде-

лать 20 подходов в умеренном темпе.

Упражнение «Язычок» против второго подбородка



Слегка приподнимаем голову вверх. Одну руку положить на переднюю поверхность шеи без нажима и слегка потянуть кожу вниз – не более 1 мм. Высунуть язык как можно дальше, потянуть его сначала вверх, затем

вправо и влево, задерживаясь в каждой позиции на пять счётв. Сделать три подхода.

Упражнение «Ботокс» для укрепления мышц лба



Плотно прижимаем ладонь ко лбу над бровями и висками. Медленно поднимаем брови вверх, руками оказывая сопротивление. Фиксируем кожу лба так, чтобы не образовывались складки.