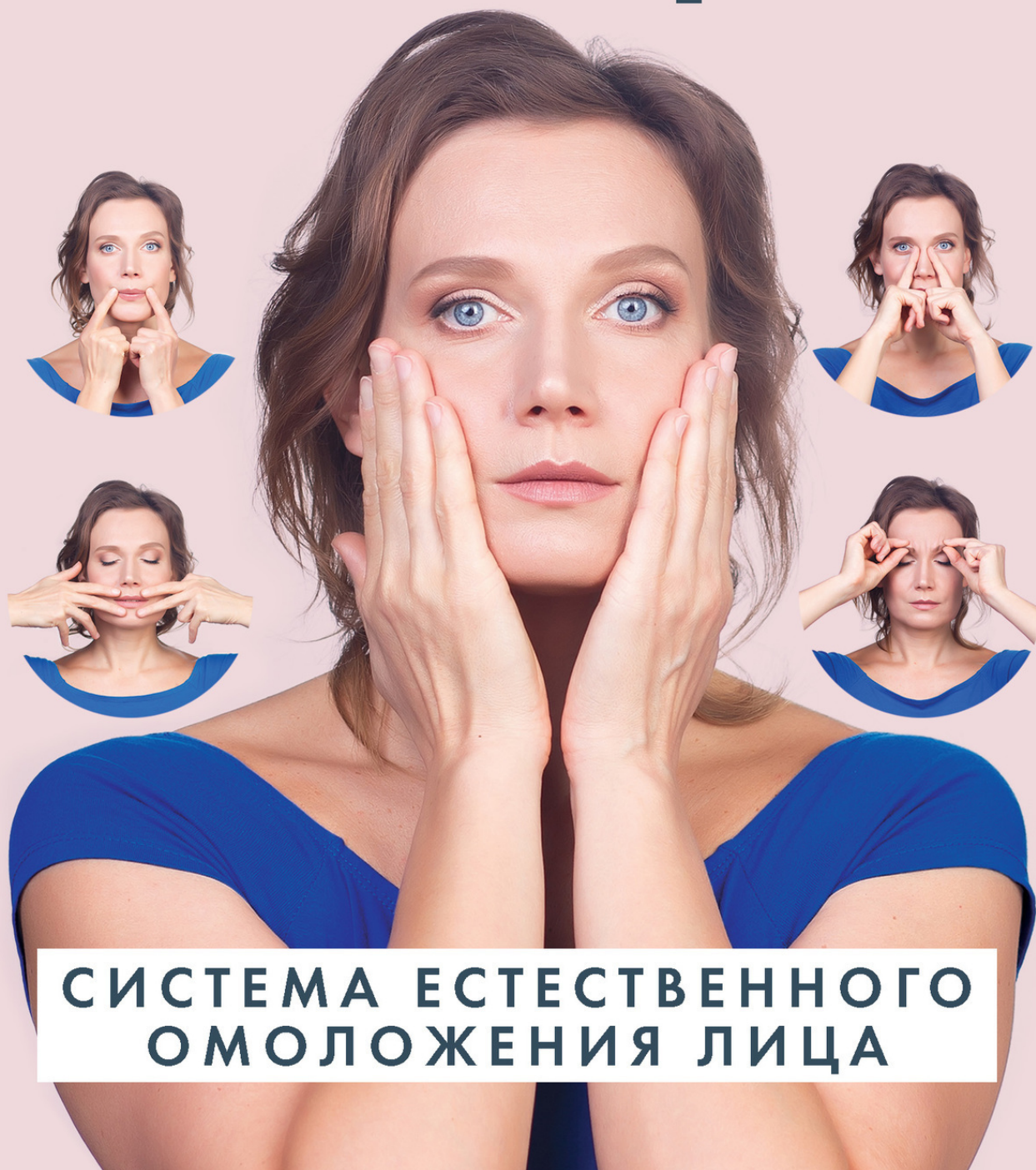


Ю Л И Я К О Т О В А

# БЕЗ МОРЩИН

1,5  
миллиона  
просмотров  
на YouTube



СИСТЕМА ЕСТЕСТВЕННОГО  
ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА

Аэробика для лица

Юлия Котова

**Без морщин. Система  
естественного омоложения лица**

«ЭКСМО»

2020

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

**Котова Ю.**

Без морщин. Система естественного омоложения лица /  
Ю. Котова — «Эксмо», 2020 — (Аэробика для лица)

ISBN 978-5-04-093013-5

Чистая и гладкая кожа, подтянутый подбородок, упругий овал лица и здоровая шея – и все это без пластической хирургии и химических пилингов! Никакого волшебства, только ресурсы вашего организма и точное следование пошаговым техникам от эксперта по фейсбилдингу и гимнастике лица Юлии Котовой. Пора устроить вашей коже настоящую тренировку, чтобы обрести внешность, о которой вы давно мечтали. Благодаря точным рекомендациям вы сможете самостоятельно определить свои проблемные зоны, подобрать необходимый комплекс упражнений, начиная с простых, переходя к более сложным. Вы избавитесь от морщин и отеков, добьетесь четкого контура лица, устранили асимметрию и придадите губам объемный и насыщенный вид. Достичь гарантированного результата вам поможет календарь тренировок, а отрывные бюти-карточки позволят заниматься фейсбилдингом где и когда угодно: дома, в отпуске и даже на работе. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 613.4  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-093013-5

© Котова Ю., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Как моя жизнь чуть не покатилась с горы, как я влюбилась в себя и перестала бояться морщин...	6
Сначала – официальная часть	7
А теперь – о той самой горе, о морщинах и о любви к себе	8
Упражнения для омоложения, или что вас ждет внутри	9
Часть 1	11
Глава 1	11
Регулярные тренировки = красивые результаты	11
Вот каких результатов можно достичь, регулярно тренируясь:	11
Тренировкам – время, или сколько минут в день нужно заниматься, чтобы получить красивый результат	11
Система омоложения лица: безотказна, проверена временем	12
Что же включает в себя эта система?	12
Что такое преждевременное старение? Когда морщины украшают?	13
Глава 2	14
О морщинах и их причинах	14
Причины преждевременного старения лица	14
Мышцы лица – те еще живчики	14
Немного практики	15
Что происходит дальше?	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Юлия Котова**  
**Без морщин. Система**  
**естественного омоложения лица**

© Котова Ю.В., текст, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## **Как моя жизнь чуть не покатила с горы, как я влюбилась в себя и перестала бояться морщин...**

Меня зовут Юлия Котова. Давайте знакомиться!

## **Сначала – официальная часть**

Я – международный эксперт по гимнастике для лица, автор собственной методики естественного омоложения. Более 12 лет обучаю женщин и девушек заботе о лице: в домашних условиях, без химии, только натуральными способами. Показываю техники фейсбилдинга, расслабляющие упражнения, самомассажи с растительными маслами, травяными лосьонами и масками. Объясняю, почему молодость кожи зависит от здоровья лицевых мышц и внутреннего состояния организма. Учю, как продлевать молодость, не прибегая к инъекциям, пластической хирургии и даже... к кремам.

Самой молодой моей ученице – 16 лет. Самой мудрой – 74 года. Учениц у меня много, живут они в разных странах – и пишут мне о прекрасных результатах: смягченных морщинках, исчезнувшей отечности, подтянувшемся овале, гладкой, чистой и упругой коже.

У меня есть крупный проект – международная онлайн-игра по гимнастике для лица. По итогам моя команда проводит опрос и узнает о результатах. Они таковы: из тех участниц, которые выполняют все упражнения, 86 % получают отличный видимый результат. Некоторые пишут, что результат превзошел их ожидания!

Итак – здравствуйте! Надеюсь, наше знакомство перерастет официальный формат, ибо я хочу познакомиться с вами поближе, дорогие читательницы. И общаться не формально, а по-женски.

## А теперь – о той самой горе, о морщинах и о любви к себе

У меня три образования: филологическое, психологическое, журналистское; имею 15-летнюю карьеру телеведущей, а также многолетний опыт работы с группами. Вела тренинги, семинары, мастер-классы по косметологии, массажам, женским практикам, самопознанию.

Я всегда была успешной, увлеченной, влюбленной в дело, за которое бралась. А вот себя любила не всегда. Не было еще и тридцати, когда я вдруг испугалась: скоро состарюсь, появятся кожные складки, окажусь непригодной к профессии телеведущей, перестану привлекать мужчин. В общем, жизнь «покатится с горы».

Собственно, из-за этого страха заинтересовалась я гимнастикой для лица и натуральным уходом.

Рейнхольд Бенц, Кэрол Маджио, Мария Рунге, Бенита Кантиени – методики этих и других известных авторов я изучала и проверяла... на себе. Знакомилась с техниками лицевого самомассажа в России и за рубежом, исследовала травы и масла в уходе за кожей. Этого показалось мало, и я погрузилась в изучение анатомии и физиологии.

Чем больше понимала, тем больше убеждалась: организм человека уникален, ресурс его практически безграничен. И единственная наша задача – не вмешиваться в природу, не исправлять ее, а поддерживать: нежной заботой и натуральным уходом.

Пробы, ошибки, успехи, находки – так рождалась авторская система по сохранению молодости и здоровья лица. А с ней – влюбленность в себя. И вот в 2006 году, перестав бояться морщин, я провела первое групповое занятие по лицевой гимнастике. Приходили и молоденькие девушки, желающие чуть подкорректировать внешность, и женщины в возрасте, мечтающие устранить серьезные проблемы. Работая с ними – и с собой! – я определила три важные составляющие успешных тренировок:

► **ПЕРВОЕ:** желание оставаться здоровой, красивой и молодой как можно дольше.

► **ВТОРОЕ:** обладать качественными, проверенными знаниями и эффективными методиками.

► **ТРЕТЬЕ:** любить и уважать себя настолько, чтобы уделять лицу хотя бы 20 минут в день.

На подходе к тридцати я боялась старости. Сегодня от страха не осталось и следа, потому что я поняла: ни время, ни возраст не станут настаивать на своем, если вооружиться этими приемами. Сейчас мне 41: у меня гладкое лицо, упругая и здоровая кожа. Я спокойно выхожу на улицу без макияжа.

В моей косметичке: массажер для лица, растительное масло вместо крема и травяной настой вместо тоника. В моем арсенале: работающие силовые и расслабляющие упражнения для лица, самомассажи. И я с радостью научу вас пользоваться всем этим. Приятного и вдохновляющего вам путешествия к молодости и красоте!

Ах да, чуть не забыла! После тридцати жизнь, как ни удивительно, не покатилась с горы.))) Напротив, в 39 лет я радикально ее изменила: завершила карьеру в журналистике и вместе с мужем организовала семейный онлайн-проект, посвященный здоровому образу жизни. Кстати, о муже. Он просил о нем не упоминать. Но я ослушаюсь. И скажу: все мои проекты (эта книга – в том числе) реализуются благодаря его помощи и поддержке!

## Упражнения для омоложения, или что вас ждет внутри

Итак, дорогие дамы, чем я наполнила для вас эту книгу?

Она состоит из четырех частей.

Первая – это теоретический материал. Он объяснит истинные причины появления морщин на лице. Я расскажу вам, почему морщины боятся искреннего смеха, а сутулость приводит к носогубным складкам и второму подбородку. Зная врага в лицо, вы с легкостью одержите победу: вернете естественную молодость и здоровый вид.

Вторая часть – практики естественного омоложения лица.

Перечислю их:

- **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.** С их помощью вы сможете подтянуть овал, смягчить второй подбородок, убрать морщины и складки на шее, поднять уголки губ, укрепить скулы.

- **РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Они помогут смягчить носогубные складки, уберут морщины на щеках, вокруг рта и глаз, возле ушей, на лбу, в межбровье и на переносице; губам вернут яркий цвет и естественную сочность.

- **ТЕХНИКИ САМОМАССАЖА.** Их задача – оздоровить кожу и вернуть утраченный тонус.

- **ЛИМФОДРЕНАЖНЫЕ ТЕХНИКИ.** Они помогут смягчить мешки и грыжи под глазами и в области скул, убрать отечность.

- **МАССАЖ ГОЛОВЫ** (волосистой части, сухожильного шлема). Эту технику я считаю волшебной – и обожаю! Она поможет оздоровить и омолодить все лицо, а также укрепить волосы.

Поясню. Все практики, которые я включила в книгу:

*Во-первых*, безопасны. Я очень подробно прописала технику выполнения, подчеркнула то, на что надо обратить особое внимание.

*Во-вторых*, по силам всем: как новичкам, так и тем, кто уже знаком с гимнастикой для лица.

*В-третьих*, подходят для дам любого возраста, ибо оздоравливают лицо изнутри – и шаг за шагом ведут к омолаживающему эффекту. Конечно, видимый результат будет индивидуален, как и время его достижения, но об этом – впереди.

*В-четвертых*, вы не просто разучите упражнения, но и научитесь работать самостоятельно.

В третьей части книги я подробно расскажу, как следует тренироваться дома, научу грамотно сочетать силовые и расслабляющие упражнения, помогу подобрать нужное вам количество подходов.

Кроме того, я разработала Программу домашних тренировок **«МОЕ МОЛОДОЕ ЛИЦО»**. Она рассчитана на **6 недель**; в ней подробно расписаны упражнения для каждого дня.

Ждет вас и еще один подарок, дорогие читательницы! **26 БЬЮТИ-КАРТОЧЕК** с омолаживающими техниками, упражнениями и рекомендациями по выполнению.

Программа домашних тренировок и Бьюти-карточки станут рабочими материалами для самостоятельных тренировок. С ними легко и удобно.

**Тренироваться легко:**

1. Вы открываете Программу тренировок на текущий день.
2. Смотрите, какие техники и упражнения в нее входят.
3. Выбираете соответствующие упражнения и техники из Бьюти-карточек.
4. Тренируетесь в свое удовольствие!

**Тренироваться удобно:**

И Программу, и Бьюти-карточки вы *сможете вырезать из книги и держать под рукой*: повесить на зеркало в ванной или взять с собой на работу, в отпуск, на прогулку.

Четвертая часть книги – *Приложение с материалами для домашних тренировок*.

Здесь вас ждут два дополнительных тренировочных комплекса: **«КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ХОДУ»** и **«ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКС»**.

**РАССТАВЛЯЕМ ТОЧКИ НАД «i»**

# **Часть 1**

## **Расставляем точки над «i»**

### **Глава 1**

#### **Как работает гимнастика для лица**

#### **Регулярные тренировки = красивые результаты**

Выполняя техники естественного омоложения, вы будете оздоравливать лицо изнутри, восстанавливая и омолаживая его. Результат заметите в зеркале – и очень скоро.

#### **Вот каких результатов можно достичь, регулярно тренируясь:**

- устранить второй подбородок;
- подтянуть овал;
- уменьшить морщины и складки на шее;
- смягчить носогубные складки;
- поднять уголки губ, вернуть губам естественную яркость и сочность;
- вернуть упругость и округлить впалые щеки;
- уменьшить мешки и синяки под глазами, грыжи на скулах;
- сгладить гусиные лапки возле глаз;
- сделать глаза более выразительными;
- поднять брови и веки;
- смягчить морщины в области лба, межбровья и переносицы;
- уменьшить отечность на лице и шее;
- выровнять тон кожи;
- уменьшить жировые отложения на лице и шее;
- сделать более четким контур лица;
- улучшить питание и очистку кожи;
- восстановить кровообращение в подкожных слоях.

#### **Тренировкам – время, или сколько минут в день нужно заниматься, чтобы получить красивый результат**

Это, пожалуй, самый частый вопрос. Отвечаю: универсального времени для ежедневной тренировки не существует. Все зависит от следующих факторов:

1. Состояние лица и то, какие результаты вы хотите получить. Чем меньше возрастных изменений, тем меньше времени будет уходить на упражнения. И наоборот.
2. Ваша индивидуальная скорость (кто-то делает все очень быстро, другой – нетороплив).
3. Настрой на тренировку. Если вы намерены яростно сражаться с ненавистными морщинами, они в ответ на безжалостность могут сопротивляться. Если же вы готовы ухаживать за лицом с любовью и наслаждением, оно ответит взаимностью – и довольно быстро.
4. Новичок вы в фейсбилдинге или уже имеете опыт занятий с лицом.

Эти критерии в конечном счете будут определять ваше время для тренировок. Но несколько общих цифр все же назову: сколько минут в день уходит на тренировку у меня и моих учениц.

*Когда я только начинала* знакомство с гимнастикой для лица и с техниками самомассажа, занималась *от 20 до 45 минут в день*.

*Когда освоила техники* и лицо адаптировалось к тренировкам, время существенно сократилось. Мало того, понимая структуру упражнений и «чувствуя» свои мышцы, многие техники я легко выполняю прямо на ходу, между делом. Сегодня на заботу о лице я отвожу *от 5 до 15 минут в день*. От 5 до 45 минут в день на тренировку – такое время называют мои ученицы.

Но тут же хочу оговориться: у занятий есть «побочный» эффект. Его не удалось избежать ни мне, ни большинству единомышленниц.

Тренировки затягивают! Мне настолько нравится заботиться о лице, что иногда я забываю о времени – и просто наслаждаюсь. О такой влюбленности пишут многие женщины: уход за лицом перестает быть необходимостью, перерастает в удовольствие – и его не хочется ограничивать.

Да, когда тренировки приносят радость, время как-то само высвобождается. Подтверждено опытом и подсмотрено у чудесных учениц. А среди них, между прочим, есть и бизнес-леди с очень плотным рабочим графиком, и многодетные мамы.

## **Система омоложения лица: безотказна, проверена временем**

Друзья мои! С гимнастикой для лица, или фейсбилдингом, я познакомилась больше двенадцати лет назад. Это преимущественно силовые упражнения, которые помогают привести в тонус лицевые мышцы.

За 12 лет я познала, пожалуй, все возможные техники и упражнения фейсбилдинга. Конечно, я их не просто практиковала, а изучала реакции мышц, кожи, отклик всего лица. Исследовала все его сильные и слабые стороны.

**И сегодня говорю с уверенностью: гимнастика для лица работает. Но не сама по себе!**

Безопасные устойчивые результаты силовые техники приносят только в сочетании с другими практиками, которые их дополняют и усиливают. Поэтому *моя система естественного омоложения лица* строится не только на силовых упражнениях.

### **Что же включает в себя эта система?**

- силовые упражнения для приведения мышц в тонус;
- техники для расслабления лицевых мышц;
- техники самомассажа лица, шеи, волосистой части головы, ушных раковин;
- практики для оздоровления жевательных мышц (работа с челюстными зажимами);
- лимфодренажные техники для лица;
- практики для работы с костями черепа;
- упражнения для позвоночника, в особенности – для шейного отдела;
- техники для работы с подавленными эмоциями;
- натуральный физиологичный уход за кожей лица.

А теперь – основной постулат моей омолаживающей системы.

**Чтобы вернуть лицу здоровый молодой вид, необходимо устранить причины, которые приводят к появлению преждевременных морщин, складок, обвисаний и отеков.**

Все техники, о которых вы узнаете из книги, направлены именно на это. Но прежде давайте разберемся, в каких случаях речь идет о *преждевременном* старении.

## **Что такое преждевременное старение? Когда морщины украшают?**

Должна признаться: несмотря на то, что книга названа БЕЗ МОРЩИН, я не борюсь с ними – и вас не призываю.

### **Я вообще не против морщин!**

В определенном возрасте мимические морщинки на лице вполне естественны. Более того – они красивы: мягкие, подчеркивающие мудрость и пройденный путь. Сама жизнь с ее яркими эмоциями и неповторимыми чувствами прорисовала на лице характерный мимический узор – кружево судьбы.

Это – *своевременные* морщины.

Но есть и те, что торопят время и появляются отнюдь не как результат прожитых лет. Они – следствие нарушений внутри молодого, полного сил организма. В 30, 40, 50, 60 и даже 70 лет второй подбородок, постоянно нахмуренный лоб, глубокие складки в межбровье, обвисшие щеки, опущенные уголки губ, дряблая шея, отечные глаза не являются нормой. *Это – признаки преждевременного старения лица.*

Организм еще способен сам себя обслуживать: кожа умеет защищать себя снаружи, полноценно питать и увлажнять изнутри. Мышцы могут свободно сокращаться, сохраняя подвижность. Лимфатическая система сама очищает кожу.

Конечно, в 50 лет вы не будете выглядеть на 18. Но дряблая кожа и складки на шее в этом возрасте – совсем не норма! Скорее проявления некорректного ухода за лицом, нездорового питания, подавления естественных эмоций, нарушений в режиме сна и отдыха, неумения расслабляться. Это и есть глубинные причины, приводящие к появлению преждевременных морщин, обвисаний, складок и отеков.

## Глава 2

### Откуда на лице берутся морщины?

#### О морщинах и их причинах

Итак, что мы уже знаем?

Глубокие морщины, складки, обвисания кожи, отеки в 30–70 лет – преждевременны. Да-да! Моей бабушке в этом году исполнилось 90, и у нее все еще гладкий лоб! Между тем большинство женщин почтенного и сверхпочтенного возраста не могут похвастаться этим. Отчего?

#### Причины преждевременного старения лица

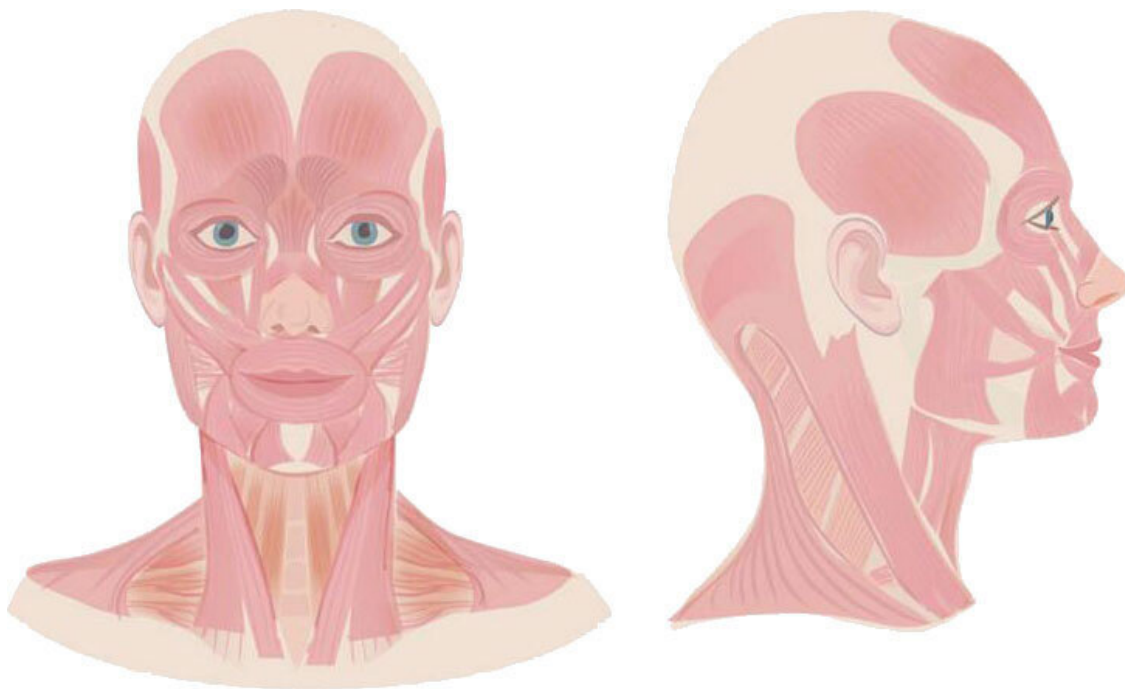
- нарушение естественного состояния лицевых мышц;
- нарушение кровообращения и оттока лимфы;
- изменение костей черепа;
- подавление эмоций, эмоциональное однообразие;
- сутулость, проблемы с позвоночником;
- неумение справляться со стрессами, переутомление;
- агрессивный, неграмотный уход за кожей лица;
- нездоровое питание;
- недостаточное или неграмотное употребление чистой питьевой воды;
- отсутствие режима сна;
- малоподвижный образ жизни;
- проблемы с внутренними органами;
- частый сон на боку, привычка спать на одной стороне, лицом в подушку, привычка жевать на одной стороне;
- инъекции и некоторые косметологические процедуры.

Вот такой неслабый чемодан причин. Но – не пугайтесь! С этим багажом реально расстаться. Конечно, не сразу. Потихоньку, шаг за шагом, вы очистите его и наполните другими «вещицами», которые помогут лицу – и не только ему! – сохранить естественную молодость. В путь!

Итак, первый пункт «черного» списка: *нарушение подвижности лицевых мышц*. Одна из ключевых причин появления ранних морщин. И одновременно ваш золотой ключик от дверцы к продлению молодости. Понимая, как работают лицевые мышцы, можно вернуть им здоровье, а коже – гладкость и упругость.

#### Мышцы лица – те еще живчики

На лице более 50 мышц. В основном – мимические; большинство из них одним концом крепятся к костям черепа, другим – вплетаются в кожу.



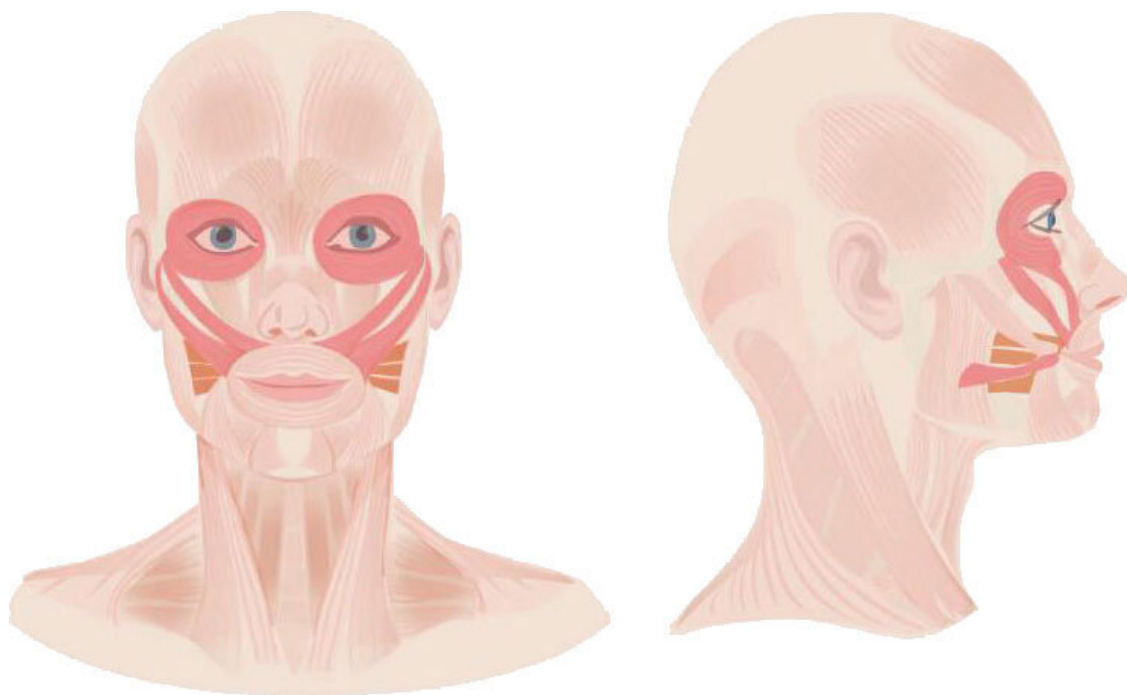
*Рис. 1. Мимические мышцы лица*

Когда мимические мышцы сокращаются, следом за собой они утягивают кожу. Так на лице проявляются радость, раздражение, гнев. В этом – основная функция мимических мышц: являть миру наши эмоции и чувства.

### **Немного практики**

*Прямо сейчас подойдите к зеркалу и посмотрите на отражение своего лица, на кожу. А теперь улыбнитесь широкой, счастливой улыбкой. Что произошло с лицом? Видите, как подпрыгнули уголки губ, а сами губы как будто чуть удлинились? Улыбку подхватили щеки – на них образовались маленькие морщинки, глубже стали и носогубные складки. Улыбающиеся глаза чуть уменьшились в размере.*

Так изменилось лицо от простой улыбки. А вот что в этот момент случилось на уровне физиологии. Вас что-то развеселило, и вы захотели улыбнуться. Мозг передает сигнал в мышцы о том, что их хозяйке весело и пришло время улыбаться. В ответ на эту информацию «включается» целая группа, отвечающая за улыбку: скуловые и щечные мышцы растягивают уголки губ, круговая мышца глаз немного прищуривает глаза.



*Рис. 2. Так на лице появляется улыбка*

Вы уже знаете, что лицевые мышцы одним концом крепятся к коже, поэтому, сокращаясь, утягивают ее за собой. В результате кожа лица в момент улыбки собирается складочками и проявляет на лице красивый мимический узор. Благодаря этому жизнерадостному рисунку все видят, что вам весело.

### **Что происходит дальше?**

*Перестаньте улыбаться – и снова взгляните на свое отражение.*

Радость закончилась, мышцы расслабляются, складки исчезают или становятся меньше – кожа возвращается в исходное состояние.

Процесс формирования улыбки, который мы сейчас наблюдали, это здоровое, естественное движение мышц. По той же схеме они ведут себя при любой эмоциональной реакции: смеетесь ли вы, грустите или злитесь – мимические мышцы сокращаются, утягивая кожу. Затем расслабляются, кожа разглаживается, лицо возвращается в исходное состояние. Рассмотрим более подробно, как формируется наша мимика.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.