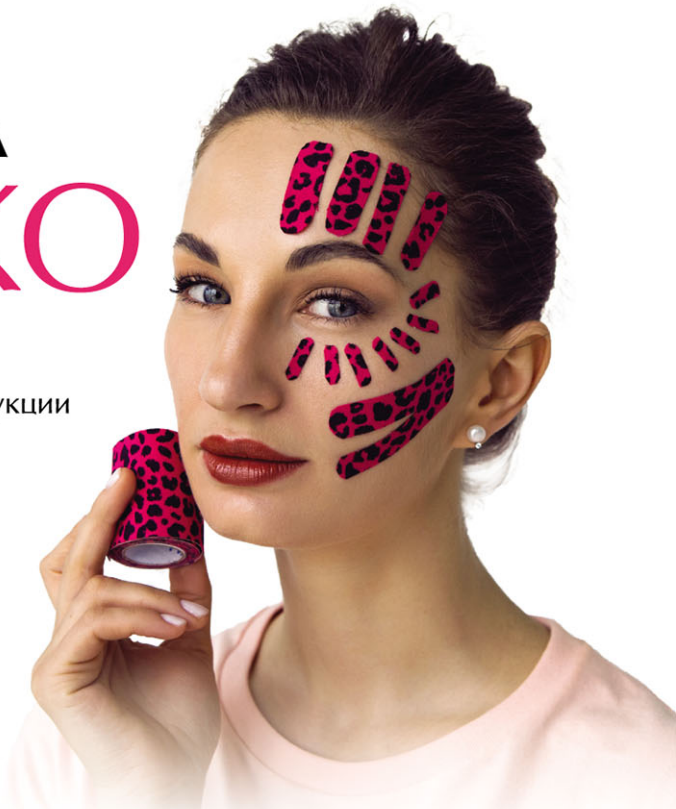


ОЛЬГА ЕНКО

Пошаговые инструкции
и иллюстрации,
как с помощью
кинезиотейпа
избавиться
от морщин на лбу,
под глазами



ТЕЙПИРОВАНИЕ ЛИЦА

ОМОЛОЖЕНИЕ ВО СНЕ

Техника кинезиотейпирования в домашних условиях, понятные схемы и иллюстрации для каждой зоны лица. Разглаживаем любые виды морщин и заломов, убираем отеки, брыли, второй подбородок, подтягиваем овал лица и улучшаем тургор кожи

encko_ola

145 000 ПОДПИСЧИКОВ

Ольга Енко

ТЕЙПИРОВАНИЕ ЛИЦА

Омоложение
во сне



Издательство АСТ
Москва

УДК 613
ББК 51.204.0
Е61

Енко, Ольга.

Е61 Тейпирование лица. Омоложение во сне /
Ольга Енко. — Москва : Издательство АСТ,
2020. — 224 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-120912-4

Современные методики омоложения и сохранения естественной красоты постепенно вытесняют еще недавно популярные агрессивные методы: инъекции и глубокие пилинги. В моде бережное отношение к коже, безопасность, максимальная физиологичность в воздействии на нее.

Кинезиотейпирование, которому посвящена книга Ольги Енко «Тейпирование лица. Омоложение во сне» один из эффективных способов естественного омоложения в домашних условиях и идеально отвечающих современным требованиям.

Метод заключается в том, что эластичные ленты накладывают на определенную зону лица, шеи и области декольте по определенным схемам, и результат уже заметен через 4-6 часов. Методику можно использовать на ночь. Вы спите или отдыхаете, а тейпы работают!

Кинезиотейпирование это новая философия любой современной девушки или дамы.

Это просто, легко, эффективно и безопасно!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-17-120912-4

© Енко Ольга
© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие от автора

Дорогой читатель, если Вы держите в руках мою книгу или открыли первую страницу в электронном виде, это значит, что Вас волнует вопрос сохранения своей красоты и молодости естественными методами, в домашних условиях, и, желательно, простым, понятным и самое главное — действенным способом.

Я Вас поздравляю, этот метод Вы нашли!

И чтобы Вы могли принять решение уже сейчас о том, что эта книга — та самая инструкция, которую Вы долго ждали, проведем тестирование. Да-да! Это — практическое руководство к действию.

1. Встаньте перед зеркалом.
2. Положите чистые ладони на среднюю часть лица (скулы, щеки).
3. Сделайте движение руками по диагонали — вверх.
4. Зафиксируйте руки в верхней точке.
5. Посмотрите на свою среднюю часть лица: скуловые мышцы «пошли» на свое место, вследствие чего ушла носогубная складка. И щечные мышцы (наши щеки) встали на место, благодаря чему подтянулся угол рта и ушли брыли, овал лица стал более четким.

Если Вы будете таким образом фиксировать мышцы по 6–10 часов ежедневно в течение 30 дней, то они начнут привыкать к новому положению, включится мышечная память. Учеными доказано, что мышечная память формируется в течение 21 дня.

На нашем лице более 57 мышц, которые нуждаются в поддержке. С возрастом одни мышцы приходят в гипертоническое состояние, укорачиваются

и, соответственно, тянут нашу кожу, образуя морщины примерно также, как резинка образует складки на ткани. А другие мышцы подвергаются гипотонии, то есть ослабевают, образуя провисы на нашей коже, нежелательные складки. А в идеале, мышцы лица, как и всего тела, должны быть в нормотонусе. Тогда у нас не будет на лице нежелательных морщин и складок.

Я думаю, Вы согласитесь с тем, что наше лицо нуждается в тщательном уходе и поддержке мышц. Именно поддержку мышц лица мы освоим с Вами вместе. Для этого нам надо будет разобратся в ряде процессов: познакомиться со своим лицом, узнать об основных его мышцах и освоить эстетическое тейпирование.

Я уверена, многие из вас помнят великую актрису XX столетия, невероятную красавицу Элину Быстрицкую, которая поддерживала красоту с помощью эластичного бинтования на ночь. Именно этот секрет позволил ей сохранить четкий овал лица, гладкий лоб и распахнутые глаза на долгие годы.

Этой женской смекалкой пользовались многие красавицы в советский период: повязка, калька на лоб, приклеенная на жирный крем, монетка или пуговка, помещенная на межбровное пространство — все для того, чтобы сформировать новую мышечную память, осознанную привычку.

Представляете, в какое шикарное время мы живем сегодня! Теперь не нужно сложно и долго бинтовать свое лицо, носить кальку или монетку, чтобы поддержать свои мышцы лица в нормотонусе. Сейчас появился современный метод, уникальная лента под названием кинезиотейп. Ее свойства приближены к свойствам здоровой кожи человека, поэтому Вы ее не ощущаете на лице.

Часть 1
Введение

История тейпирования

Современную эластичную ленту создал японский реабилитолог Кензо Касе для облегчения послеоперационного состояния мышц и костной системы, а также для ускоренной работы с гематомами и отеками еще в 1970-х годах.

Сам метод кинезиотейпирования заключается в том, что эластичные ленты накладывают на определенную зону тела, например сухожилия или мышцы, по специальным схемам.

Такие эластичные ленты называются кинезиотейпами или просто тейпами.

Сами тейпы состоят из эластичной основы (обычно это 100% хлопок)

и гипоаллергенного клейкого слоя. Он нужен для того, чтобы крепиться на коже и как можно дольше держаться на теле.

Метод кинезиотейпирования первыми испытали спортсмены и стали его использовать для быстрого восстановления после травм и тяжелых тренировок. И уже в 1988 году на Олимпиаде в Сеуле весь мир увидел многих участников в разноцветных лентах-кинезиотейпах.

Затем тейпирование зарекомендовало себя в таких областях, как:

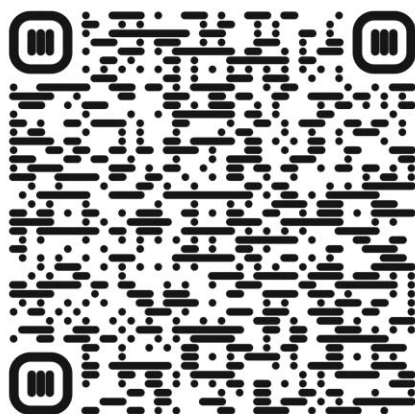
- ортопедия;
- неврология;
- хирургия;
- педиатрия.

И только совсем недавно, в 2016 году, разноцветные пластыри пришли в бьюти-индустрию для решения эстетических проблем.

Именно кинезиотейп способен убрать гипер- и гипотонус и восстано-

вить нормальный тонус лица, улучшить качество кожи и повернуть время вспять.

Вы можете продолжить диагностику, скачав программу для считывания QR-кода. [QR-код 1]



Видеодиагностика
 «Убираем носогубку и брыли»
 «Межбровные морщины»
 «Опущение век и горизонтальные морщины на лбу»

Я уверена, эта книга станет Вашей лучшей подругой и экспертом в области сохранения и поддержания красоты и молодости.

Теперь можно разгладить морщины на лице за одну ночь, не прибегая к «уколам красоты».

В бьюти-индустрии появились современные методики омоложения, которые дают эффект лифтинга и ботокса без уколов и негативных последствий в короткие сроки и подходят людям разных возрастов!

Не так давно на пике моды были такие агрессивные методы, как инъекционная косметология, пластика лица по показаниям и без.

Но время идет, и тенденции меняются...

Сейчас в тренде отказ от агрессивной борьбы за омоложение, от «уколов красоты» и жестких химических пилингов. И связано это с тем, что:

1. Начался этап «Эко», переход от искусственного к натуральному;
2. Сместился фокус с «Помолодеть, как она» на «Сохранить свою есте-

ственную красоту и молодость как можно дольше».

Поэтому на рынке бьюти-индустрии наблюдается следующая ситуация:

- спад количества инъекций;
- уменьшение доз агрессивных препаратов;
- спад пластики без показаний;
- востребованность неинвазивной технологии омоложения.

Люди стараются быть ближе к природе, они выбирают натуральные и безопасные продукты как питания, так и омоложения. Более внимательно относятся к выбору бытовой химии и средств по уходу за кожей лица и тела.

Девушки хотят не повернуть время вспять, а желают притормозить процесс старения, взять его под контроль насколько это возможно.

И главное: женщины не хотят быть одинаковыми!

Статичное, неподвижное кукольное лицо «как у всех» уже не в моде. Девушки желают оставить свою индивидуальность, живую подвижную мимику, подчеркнуть свою «изюминку» в естественной красоте!

Дамы хотят получать удовольствие от процедур, которые они или косметологи проводят на коже лица, а не страдать от боли и страха, например, от негативных последствий инъекций.

Поэтому большую популярность набирают такие естественные методики омоложения, которые физиологичны по своей природе и не травмируют кожу и мышцы:

- гимнастика для лица (тот же фейс-фитнес, фейсбилдинг, йога для лица);
- различные массажи и самомассажи (вакуумный, буккальный, миофасциальный);
- эстетическое кинезиотейпирование.

Любовь к вышеперечисленным способам омоложения объясняется тем, что методики не занимают много времени, доступны по цене и обучиться им может любой желающий за короткий период времени!

Эта книга об удивительных ленточках, которые создал японский ученый для спортсменов и истоки которых в эстетике лица начинаются с Элины Быстрицкой, которая на ночь бинтовала лицо эластичными бинтами.

Вы сможете окунуться в увлекательный мир по возвращению своего лица во время сна благодаря комфортной и простой методике, доступной каждому. Освоив метод эстетического тейпирования, Вы избавитесь:

- от поперечных и вертикальных морщин на лбу;
- опущенного века;
- морщин и отеков вокруг глаз;
- отечности носа, носогубной складки;
- кисетных морщин вокруг рта, брылей, нечеткого овала лица, опущен-

ных уголков рта, морщин на шеи, отечности и одутловатости лица.

Вы обретете правильные привычки по уходу за своим лицом, узнаете все о своих мышцах лица, омолодитесь на 5–10 лет, начнете получать комплименты, а самое главное — полюбите свое отражение в зеркале.

Моя история. Как я пришла к тейпированию

«Ты почему такая хмурая и злая?» — спросил меня однажды муж, и я очень удивилась этому вопросу в свои молодые годы, ведь мне было всего 26 лет...

История начинается с глубокого детства, когда мама говорила мне: «Оля, не морщи лоб: будут морщины, как у меня!»

Как же мама была права...

К 25 годам моя межбровная складка уже складывалась в залом и не разглаживалась обратно.

После первых родов состояние лица только усугубилось, ведь все лучшее мы отдаем детям. Бессонные ночи сказывались не только морщинами на лбу, но и общей помятостью лица! Я стала у себя замечать тень «елочку», идущую от внутреннего угла глаза, далее от крыльев носа и еще ниже — намек на опущение уголков рта. Как же я не любила в этот период смотреть на себя в зеркало и фотографироваться!

Бессонница, стрессы, смена режима — все сказывалось на моем лице, и даже появилось ощущение, что вот и молодость прошла.

Однажды я со вторым ребенком (у меня дети-погодки) пришла на УЗИ-консультацию и увидела у молодой девушки-специалиста глубочайшую межбровную складку. Мы с ней разговорились, и оказалось, что ей всего 37 лет, но ее межбровка была очень глубокая — прямо канава! Сев в машину, я позвонила маме, которой сказала не о том, как прошло УЗИ у ребенка, а о том, что через 5 лет не хочу такую же морщину, как у доктора!

После я приняла окончательное решение обучиться на косметолога-эстетиста и найти естественные способы для сохранения красоты и молодости, чтобы «вернуть» свое лицо и быть красивой, молодой современной мамочкой для своих сыновей.

Я долго обучалась, иногда на 3–4 курсах параллельно. Спасибо моим близким за поддержку. И, пройдя одно обучение за другим, Вселенная послала мне кинезиотейпы! Разобравшись в концепции и идее тейпирования, я поняла, что это очень безопасный и действенный инструмент для избавления от морщин и поддержания молодости лица. Это эффективная методика, которая начинает работать сразу! Но мне пришлось разбираться в ней и вносить свои коррективы.

Обучение, которое я проходила, на тот момент было единственным, и на нем мне рассказали, что тейпировать можно из положения лежа. После прохождения обучения я пришла домой, стала лежа клеить тейпы и поняла: когда я встаю и смотрю на себя в зеркало — то, что я вижу, это не тот эф-

фekt, которого я хочу достичь. Приходилось все переклеивать.

После этого я поехала в школу к ученикам основателя методики тейпирования Кензо Касе и стала разбираться, как работает сама методика. Но у них не было программы по тейпированию лица (оказывается, это разработка российских специалистов), но мне было важно понять и разобраться в самом методе.

По телу мы работаем на напряженную мышцу: например, если тейпируем колено, то сгибаем его, если тейпируем ягодичную мышцу, то растягиваем, мышца должна быть в тонусе. По лицу же мы работаем на расслабленные мышцы, а надо, наоборот, на напряженные. И тут у меня окончательно сошелся пазл, что тейпировать надо не из положения лежа, а из положения сидя!

В 2018 году я первая в Инстаграм сказала, что тейпировать нужно из положения сидя. Я поняла, что апплицировать из положения лежа для самостоятельного тейпирования не годится.

В кабинете у косметолога это, разумеется, возможно, и то не на все лицо, но самостоятельно тейпировать лучше из положения сидя: так мы видим истинный гравитационный птоз (опущение тканей).

Я начала клеить кинезиотейпы и днем (хотя это и необязательно) и ночью. Я не стеснялась выходить с ними на улицу, на прогулку с детьми, и буквально за две недели от моей межбровки не осталось и следа!

Подруги стали активно интересоваться, как же я поборола межбровную и горизонтальные морщины, почему имею такой свежий вид, ведь я мама погодок и кормлю ребенка грудью? Все видели меня уставшей, с первыми возрастными изменениями, морщинами на лбу, носогубкой, и вуаля — прекрасное преображение за короткий срок.

Секрет был прост — мне помогли веселые, яркие полоски на лице. Детям они очень понравились. А муж больше не делал мне замечаний по поводу моей хмурости и любил кинезиотей-

пы вместе со мной, так как страдал от боли в шее, а я, освоив метод тейпирования, стала ему делать аппликации на шею, что помогло справиться с болевыми синдромами в короткий срок. Так тейпы легко вошли в мою жизнь.

Помимо кинезиотейпирования, я углубилась во все процессы биомеханики старения лица, получила образование косметолога-эстетиста, закончила многочисленные семинары по массажу лица и стала сертифицированным инструктором по гимнастике лица.

Интерес моего ближайшего окружения рос не по дням, а по часам. А когда стала практиковать на подругах и выложила свои и их результаты в свой Инстаграм, то получила своих первых клиентов на обучение в онлайн, а также на очный прием.

Повернуть время вспять оказалось возможным! Все пройденные методики я стала отрабатывать на маме, подругах, моделях, а затем и на многочисленных клиентах.

Обучиться тейпированию может любая желающая этого девушка.

Кинезиотейпы:

- экологичны;
- безопасны;
- просты в использовании.

И самое главное — эффективны.

Особенно здорово, что можно наклеить тейпы на ночь и спать с ними. Пока Вы спите, тейпы работают на благо Вашей красоты! С утра Вы снимаете тейпы, и Ваше лицо гладкое и отдохнувшее — без уколов и дорогостоящих процедур.

Метод эстетического кинезиотейпирование меня так увлек, что это превратилось не только в помощь себе и своим близким — уже более 10 000 женщин прошли мой курс и увидели результат!

Меня это радует и вдохновляет!

Я рада, что несу женщинам не только красоту, но и осознанный подход к себе и своему здоровью!

Я прошла через очень сложный и длинный путь, но сейчас у меня богатый опыт, и я хочу поделиться им со всеми женщинами!

Я вижу, как много женщин из-за недостатка денег, знаний, любви к себе не могут позволить профессионально ухаживать за собой и сохранять свою молодость, откладывают свои собственные желания и отодвигают себя на последнее место.

Поэтому я и хочу научить ухаживать за собой всех женщин, делая это профессионально и доступно абсолютно для каждой из вас, не выходя из дома. Эта процедура не занимает наше драгоценное время, кинезиотейпы работают за нас, пока мы отдыхаем!

Моя миссия: помочь каждой женщине достичь успеха, быть лучшей женщиной, другом, мамой, женой, успешной в карьере, в любой сфере, которую она выберет!

Лицо — это визитная карточка каждой из нас, оно уникально и не по-

хоже на миллион других лиц. Поэтому очень важно не только оставаться со своей уникальностью, но и поддерживать лицо в тонусе так же, как и тело, становиться красивее и моложе без агрессивных косметологических услуг, не прибегая к дорогим, болезненным способам коррекции.

Каждая женщина может осознанно заниматься своим лицом и достигать отличных результатов. И я желаю, чтобы каждая девушка, женщина полюбила свое лицо, подружилась с ним и не боялась возрастных изменений.

Любить себя изнутри и радовать снаружи — это стало просто и доступно с помощью эстетического кинезиотейпирования лица.

В этой книге Вы найдете ответы на все вопросы, касающиеся возрастных изменений лица.

Вы узнаете как побороть:

- межбровку;
- горизонтальные морщины на лбу;
- птоз век;
- асимметрию лица;

- носогубку;
- брыли;
- кисетные морщины.

Книга написана доступным языком для каждой женщины, сопровождается понятными схемами для апплицирования. А современные технологии дают нам возможность не только прочитать книгу, но и получить видеоинструкции и фотоотчеты, скачав программу для считывания QR-кода.

Добро пожаловать в мир красоты и естественной молодости со мной, Ольгой Енко!

Успехи моих учениц

Мою программу на данный момент прошло более 10 000 человек, представляете?! Женщин разных возрастов, разных профессий и, конечно, навыков!

И я знаю Ваши сомнения... Я их слышу неоднократно:

«А получится ли у меня?»

«А не поздно ли мне?»

«Я не верю, что какие-то пластыри могут разгладить морщины»...

Далее Вы можете продолжать сомневаться!

Но отчеты моих учениц, тех, кто поверил в самих себя, показывают, что

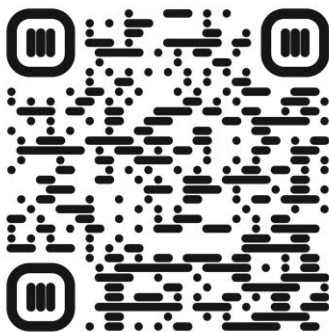
данная методика дает отличный результат.

Подсчитайте, сколько денег вы потратили за год, два, пять, десять лет на кремы, которые не работают? Вам с экранов телевизора обещали, что коэнзим Q10 сотрет Ваши морщины? А реклама уверяла, что косметология сделала революционный прогресс, и крем с гиалуроновой кислотой способен подтянуть овал лица? Задумались, посчитали?!

Здесь фотографии и отзывы женщин, которые больше не надеются на рекламные слоганы, они работают над своим результатом, и Вы можете также. Несмотря на Ваш возраст, профессию и сомнения, Вы можете проверить и получить отличный эффект. Как одна моя курсантка сказала: «Оля, я не надеялась получить результат, я просто махнула рукой и подумала: попробую, будь что будет. И вау — результат увидела уже после первой ночи применения тейпов. Потом меня захватило желание, что завтра мое лицо станет еще

лучше. И теперь точно могу сказать, что тейпы — это лучшее, что я делала для своего преображения. Никакие крема и инъекции не дают каждый день все лучший и лучший результат».

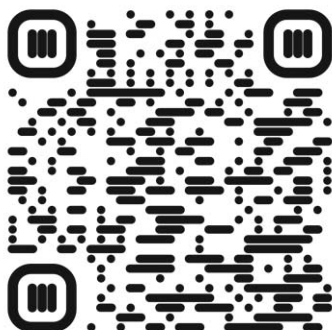
[QR-код 2]



Результаты тейпирования лица

«Уберет ли тейпирование мои морщины?» — такой вопрос мне задают часто!

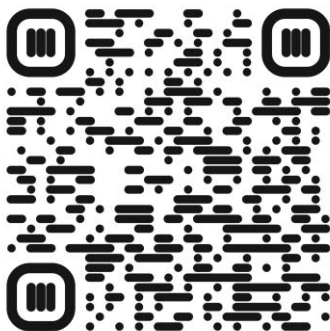
Думаю, Вам интересно было бы увидеть, каких результатов можно добиться, используя эту технику в борьбе с возрастными изменениями.



За 3 месяца комплексной и регулярной работы стали менее заметны носогубные и межбровные складки у леди в возрасте 50+. **[Qr-код 3]**

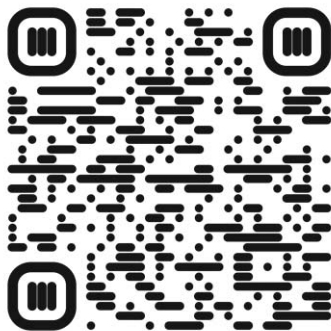
Первые заметные результаты появляются через неделю регулярных занятий.

Горизонтальные морщины на лбу практически исчезли за 5 дней применения тейпов. **[Qr-код 4]**



Все больше женщин осваивают тейпирование, чтобы экологично, бюджетно и эффективно сохранять и возвращать упругость, гладкость, свежесть кожи. Этот фантастический инструмент станет доступным и для Вас, если Вы изучите все тонкости работы с ним.

Главное доказательство, что тейпы работают, — я активно пользуюсь ими сама. Перемены, которые происходят с моей кожей, просто потрясающие. Смотрите сами. [Qr-код 5]



ОТЗЫВЫ МОИХ учениц

Благодарные отзывы мы получаем ежедневно! Они свидетельствуют: если женщина меняется внешне, начинает нравиться себе в зеркале, то у нее меняется жизнь, так как для уверенной, любящей себя женщины нет никаких преград. [QR-код 6]



Программа тейпирования лица

Она состоит из нескольких пунктов:

1. **Диагностика возрастных изменений**

Надо определить, с какими зонами лица Вы будете работать.

Для этого:

- а) Сделайте свое фото в профиль и анфас. Ничто нас не вдохновляет лучше, чем динамика наших изменений, поэтому я рекомендую при дневном свете перед окном сделать 2 фотографии. Попросите кого-то Вам помочь.

б) Заполните диагностическую карту для того, чтобы понимать весь фронт работы. Ведь теперь Вы сами себе косметолог и должны честно оценить состояние своего лица.

2. Самодиагностика возрастных изменений

Для чего нам нужна диагностика? Чтобы мы с Вами могли четко оценить наши возрастные изменения, фронт работы, а также отслеживать динамику.

Возраст

Дата диагностики

Горизонтальные морщины на лбу:

- поверхностные
- среднеглубокие
- глубокие

количество _____

Свои комментарии _____

Вертикальные межбровные морщины:

- поверхностные
- среднеглубокие
- глубокие

количество_____

Свои комментарии _____

Птоз (опущение) верхних век:

- слабый
- выраженный

Свои комментарии _____

Морщины на нижних веках и уголках
глаз:

- поверхностные
- среднеглубокие
- глубокие

количество_____

Свои комментарии _____

Наличие грыж, отеков, мешков на нижних веках:

есть

нет

степень выраженности _____

Свои комментарии _____

Горизонтальная морщина на переносице:

есть

нет

степень выраженности _____

Свои комментарии _____

Носогубные складки:

тонкая линия

глубокая складка

выраженная кожная борозда

Свои комментарии _____

Морщины окружности рта (кисетные морщины):

есть

нет

_____ степень выраженности

Свои комментарии _____

Опущенные уголки рта, морщины-«марионетки»:

есть

нет

_____ степень выраженности

Свои комментарии _____

Состояние подбородка (брыли, второй подбородок):

есть

нет

_____ степень выраженности

Свои комментарии _____

Морщины на шее:

- поверхностные
 - среднеглубокие
 - глубокие
- количество _____

Свои комментарии _____

3. Исходя из диагностической карты, намечаем план работы. Мы будем с Вами медленно идти сверху вниз — от лба к зоне шеи.
4. Перед началом работы с кинезиотейпами ознакомьтесь с противопоказаниями к кинезиотейпированию.
5. Приобретаем кинезиотейп.
6. Покупаем острые ножницы. Это могут быть специализированные ножницы для резки кинезиотейпа, а также портновские. Очень важно, чтобы этими ножницами Вы резали только кинезиотейп, чтобы они могли сохранять свою остроту.
7. Начинаем работу строго по инструкциям, которые я для Вас приготовила.

Часть 2

Теория

Свойства кинезиотейпа

В первую очередь, как я уже писала выше, кинезиотейп действует на мышечную память: то есть возвращает мышцы в их нормотонус, заставляя правильно работать: сжиматься и разжиматься. Таким образом, вырабатываются правильные мимические привычки, за счет чего разглаживаются морщины и заломы.

Во-вторых, при наложении тейпа на кожу за счет разницы давления на ткани происходит следующее:

- ускоряется движение кровотока и лимфотоков;
- уменьшается болевой синдром;
- нормализуется работа мышц;

- уходит отечность тканей;
- улучшается питание клеток.

Только за счет вышеуказанных физиологических процессов, без каких-либо лекарственных препаратов, улучшается внешний вид лица и тела, а также общее самочувствие.

Методы тейпирования

Существует несколько методов тейпирования, но для эстетики лица нас с Вами интересуют 2 метода.

1. Лифтинг-тейпирование, когда работаем непосредственно с мышцами, через рецепторы кожи и нейронные взаимосвязи. Данные аппликации нам позволяют скорректировать мимические морщины, а также птоз тканей.
2. Лимфодренажное тейпирование — увеличивает межтканное пространство, тем самым улучшает движение лимфотока и кровотока, что позволяет избавиться от пастозности и отечности тканей.

Данные методы апплицирования отличаются нарезкой, а также накладыванием кинезиотейпа. По ходу изучения материала, когда мы перейдем к практике, Вы совершенно точно научитесь различать эти методы тейпирования.

Перед тем как перейти к практике, ознакомьтесь с показаниями и противопоказаниями к кинезиотейпированию.

Показания и противопоказания

Противопоказания к тейпированию лица

1. ОРВИ, грипп, повышенная температура тела.
2. Нарушение кожного покрова (раны, ожоги).
3. Кожные заболевания (грибковые и вирусные).
4. Тромбоз сосудов.
5. Аллергия на акрил.
6. Любые индивидуальные состояния здоровья — только после консультации с наблюдающим врачом.

Показания к тейпированию лица

Эстетическое кинезиотейпирование подходит для любого типа кожи — сухого, жирного, комбинированного, а также для всех типов старения лица: гравитационного, мелкоморщинистого, смешанного и мускульного.

Кинезиотейп оказывает эффективное воздействие на кожу, фасции, мышцы, нервы, кровоток и лимфоток. Тем самым он эффективно борется с преждевременным старением кожи, убирает пастозность (отечность), мимические и статические морщины, складки, улучшает тургор и эластичность кожи, формирует четкий контур, восстанавливает нормотонус мышц.

Как работает кинезиотейп

Свойства кинезиотейпа приближены к свойствам здоровой кожи человека: эластичность (растяжение) 130–140%, воздушная и водная проницаемость. Другими словами, он сжимается, сокращается, дышит, работает, как Ваша вторая здоровая кожа.

С возрастом на коже лица начинают появляться морщины и складки. И первые морщины, которые мы наблюдаем, — мимические. Они появляются за счет гипертонусного состояния мышц — это межбровные морщины, поперечные, «гусиные лапки». Складки, птоз тканей на лице связаны с ослаблением мышечного волокна, то есть, как я писала выше, гипотонусом мышц.

Любая дисфункция мышц ведет к потере эластичности кожи за счет ухудшения питания тканей, замедления кровообращения, движения лимфы — и кожа теряет свой тонус и цвет.

Помните наш тест в начале, когда мы с Вами смещали нашу кожу на лице вверх и видели результат? Так вот, за счет растяжения кожи и тканей (фасции и мышцы) тейп увеличивает внутритканевое пространство. Таким образом, накладывая «вторую здоровую кожу», мы приподнимаем нашу собственную, увеличиваем межтканевое пространство и, соответственно, возвращаем в норму крово- и лимфоток.

Также не забываем, что кожа — это орган осязания, который через рецепторы передает сигнал в головной мозг, таким образом, у нас формируются новые нейронные связи, которые восстанавливают тонус мышц, формируют новую мышечную память и осознанную мимику, о которой мы с Вами еще будем говорить.

Тейп не только приподнимает кожу, передает сигнал, но также массирует ее, таким образом ткани расслабляются, улучшается отток лимфы, увеличивается кровоток, и мы видим уже здоровую кожу, разглаженные морщинки за счет нормализации тонуса мышц.

Выбор кинезиотейпа

Итак, метод эстетического кинезиотейпирования Вас заинтересовал, и Вы решили действовать.

Но что такое кинезиотейп?

И как его правильно выбрать?

Где найти?

На что обратить внимание?

Давайте разберемся!

Что такое кинезиотейп

Кинезиотейп — это эластичная клейкая лента (kinesio — «движение», tape — «лента»), которая не сковывает движения.

Основное свойство тейпа — это его эластичность, за счет которой тейп будет работать на нормализацию мышечного тонуса, улучшение лимфотока и кровообращения, вследствие чего можно избавиться от морщин, отеков, улучшить цвет и качество кожи.

Эластичность тейпа и вес приближены к свойствам здоровой кожи человека, поэтому через 10–15 минут мы его не ощущаем.

Тейп тянется только в одном направлении — вдоль. Он не содержит лекарственных средств. Его состав, как я уже указывала, — это эластичный хлопок и гипоаллергенный акриловый клей.

***Важно:* тейп тянется вдоль, через 10–15 минут на лице его не ощущаем, используется один раз.**

Для работы с лицом я рекомендую выбирать кинезиотейп по нескольким критериям:

1. Материал кинезиотейпа

Первая информация, на которую следует обратить внимание — это состав. Идеальный для работы с лицом — 100% хлопок (cotton).

Не приобретайте кинезотейп, в составе которого есть спандекс (spandex). Такой тейп подойдет для тела, но не для работы с лицом, так как спандекс добавляют для повышенной эластичности.

Есть кинезиотейп, состоящий из искусственного шелка, поэтому он не такой эластичный (у него эластичность более 140%). Конечно, Вы можете его попробовать, и если Вам понравится и у Вас не возникнет аллергии, то используйте его.

2. Эластичность кинезиотейпа

Скорее всего данная информация должна присутствовать на упаковке или в описании товара в интернет-магазине.

Обращайте внимание на свойства средства для работы с кожей лица — то есть Вам понадобится кинезиотейп

эластичностью 130–140%, которая идентична здоровой коже человека.

Эластичность в 180–190% для работы с лицом не подходит, она нужна только для работы с телом.

3. Назначение кинезиотейпа

Кинезиотейп выпускают для разных целей:

- для чувствительной кожи, с пометкой sensitive (чувствительная);
- со знаком качества TUV (немецкая сертификация).

Такой тейп Вы сможете смело клеить на нежную кожу лица.

Также Вы можете встретить кинезиотейп с пометкой classic, basic или sport — это кинезиотейпы для работы с телом.

Также пометка sport говорит о повышенной фиксации, что для работы с лицом не подходит, потому что может вызвать аллергическую реакцию на коже и даже химический ожог, так как в нем используется клей с повышенной адгезией (сце-

плением). Такой тейп замечательно подходит для спорта, так как тургор кожи плотнее и мышечная активность другая.

4. Страна производитель

На упаковке, помимо всей прочей информации, Вы найдете информацию о стране производства. Мой совет: лучше остановить свой выбор на Японии, Южной Корее, возможно, и других странах. Но я точно не рекомендую КНР, так как часто на кинезиотейпы из Китая появляется аллергическая реакция.

5. Размер кинезиотейпа

Я рекомендую приобрести тейп стандартной ширины в 5 см и длиной в 5 метров. Также в продаже вы можете встретить тейп шириной 2,5 и 1 см. Но самый удобный и экономически целесообразный тейп — шириной 5 см. Его мы будем правильно разрезать вдоль и использовать для всего лица, оставляя возможность адаптировать аппликацию для себя наилучшим образом.

6. Цвет тейпа

Многие у меня спрашивают: «Влияет ли цвет кинезиотейпа на его свойства?» Нет! Цвет не имеет значения, мы выбираем тот цвет, который нам нравится, вдохновляет или, может быть, расслабляет. Но всегда можно приобрести тейп нейтрального, бежевого цвета. Все зависит только от Вашего настроения, желания и возможного креатива.

Итак, подводим итог.

Мы можем приобрести кинезиотейп в интернет-магазине, на сайте производителя, в аптеках. Обращаем внимание на такие показатели, как:

- состав — 100% хлопок;
- эластичность — 130–140%;
- назначение — для чувствительной кожи;
- страна — Япония, Южная Корея, Европа;
- размер — ширина 5 см, длина 5 м;
- цвет тейпа — по желанию;
- также для работы нам понадобятся острые ножницы, лучше всего при-

обрести специализированные —
для работы с кинезиотейпом.

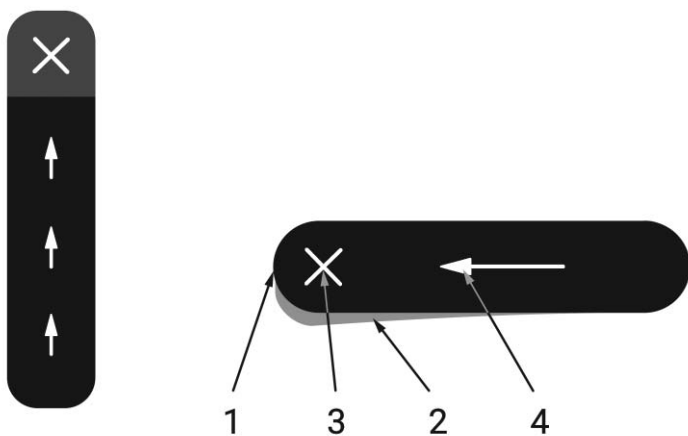
Рынок шагает вперед, и сейчас появились кинезиотейпы с отметкой «для лица». Реакция на коже может быть различная, поэтому в любом случае читаем упаковку и проверяем все параметры кинезиотейпа. Перед использованием кинезиотейпа мы проводим аллергическую пробу.

На заметку:

Одного рулона для работы с лицом хватает на 1,5–2 месяца тейпирования.

Часть 3
Практика

Прежде чем начать эту главу, я познакомлю вас с основными терминами и схемами, чтобы нам было проще понимать друг друга.



*I-образная полоска,
X — якорь,
стрелки указаны к якорю*

«Аппликация, тейп» — участок эластичной ленты нужного размера: длины, ширины, формы и цвета, на схеме обозначен в уменьшенном масштабе.

«Подложка» — бумага с разметкой, на которой нанесен тейп.

«Якорь» — участок тейпа без натяжения, от которого делаем собственное натяжение тканей (место натяжения тканей), «якорь» всегда указан крестиками на схемах.

«Натяжение тканей» — позиция руки на тейпе с максимальным растяжением кожных покровов, на которые будет нанесен тейп, на схеме обозначена стрелочками, куда делаем движение и куда будет идти натяжение.

Аллергопроба

Итак, перед Вами эластичная лента: ее ширина 5 см, а длина 5 м. Первое, что мы с Вами делаем, — аллергопроба.

Начинаем работу с кинезиотейпом с первой обязательной процедуры, которую делаем каждый раз, если используем новую фирму. Это аллергопроба.

Идеально проводить эту процедуру на ночь, минимум на 6–8 часов.

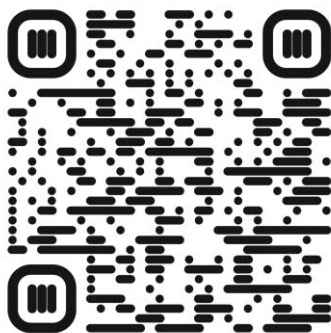
Подготовим кожу перед тейпированием. Умылись, очистили кожу от косметики, нанесли все уходовые средства, а через 30 минут наклеиваем кинезиотейп.

Отрезаем кусочек тейпа — 3 см длиной (3 клеточки, если Ваш тейп раз-

линован), получаем отрезок 2 см длиной, 5 см шириной. Разрезаем вдоль на 4 полоски, то есть по 1,25 см (пополам и после еще раз пополам).

Наносим небольшой участок на лицо в район скулы: в этом месте кожа достаточно чувствительна, и обычно показывает аллергическую реакцию, если она есть.

А утром мы очень аккуратно снимаем кинезиотейп. Существует несколько способов снятия кинезиотейпа, о которых мы поговорим с вами далее. **[QR-код 7]**



На заметку:

Скула или щека идеальны для алергопробы. На лбу — самая плотная кожа,

она не покажет истинной реакции, а зоны глаз и шеи слишком чувствительные.

Аллергическая реакция на тейп — что делать?

Во-первых, обработать поврежденные участки кожи. Наносим на места покраснения антацид — нейтрализатор кислой среды. Маалокс, Ренни, Альмагель — растолочь таблетку от изжоги и сделать из нее тугий раствор. Или, как вариант, — тугий раствор хозяйственного мыла. Нанесли и смыли.

Во-вторых, примите антигистаминное средство, любую таблетку от аллергии.

В-третьих, обязательно попробуйте кинезиотейп другой фирмы. Качество тейпов очень отличается. Еще раз повторю: отдавайте предпочтения тейпу для чувствительной кожи.

Снятие кинезиотейпа

Итак, после того как мы с Вами провели аллергопробу, снимаем тейп.

Существует несколько вариантов его снятия. Но в любом из вариантов снимаем медленно, перед зеркалом.

Если будете снимать его лежа в кровати, не смотря на себя в зеркало, то высока вероятность, что Вы снимите вместе с тейпом и верхний слой эпидермиса, что вызовет покраснение кожи!

Варианты снятия кинезиотейпа

1. «Кожа от тейпа»

Снимаем тейп очень аккуратно, буквально отделяя кожу от самого тейпа, по росту волос (чтобы не вырвать волоски и не покраснела кожа) — параллельно, под углом в 90°.

2. «Ролл»

Есть еще один удобный и безопасный способ снятия тейпа. Подцепляем его и аккуратно скручиваем из него ролл, мягко отделяя его от кожи. Если будем тейп срывать, то повредим верхний слой эпидермиса, тогда не избежать покраснений и, возможно, даже ссадин!

3. «Давление»

Также Вы можете использовать давление собственного пальца. Поддеваем аккуратно тейп одним пальцем, а палец другой руки дает сопротивление. Снимаем параллельно, под углом в 90°.

4. «По средству»

Если тейп никак не хочет аккуратно отходить от кожи, то кинезиотейп лучше намочить, чтобы растворить клеевой слой. Хорошие помощники — это специальное средство для снятия кинезиотейпов, мицеллярная вода, средство для снятия стойкого макияжа или любое растительное масло — пищевое или косметическое.

Промокнули тейп средством или смочили водой, а потом аккуратно сняли без резких движений. **[QR-код 8]**



Далее — все, как обычно: делайте уход за кожей лица. Умылись и нанесли все привычные уходовые средства.

Возможные реакции кожи на кинезиотейп

1. Побледнение или покраснение кожи. Такая реакция после тейпирования связана с нормализацией крово- и лимфотока. Обычно проходит в течение 10–30 минут самостоятельно.
2. Покраснение из-за активности. Например, Вы клеили тейпы 2 дня назад, но активно подвигались (спорт, пробежка) или выпили алкоголь (бокал вина), после чего у Вас появились красные пятна, что также связано с усилением кровообращения. Проходит само-

стоятельно, дополнительно делать ничего не нужно.

3. Мелкая красная сыпь, волдыри, зуд — это тоже аллергическая реакция. Если она возникла, значит, данный тейп мы убираем. Вообще, как только почувствовали дискомфорт, на лицо больше не наносите это средство. Можете попробовать его на теле, на ногах, где кожа менее чувствительная, чтобы убедиться в его вредности.

Виды тейпирования

Мы уже с Вами говорили о том, что существует несколько методик тейпирования. Но в эстетике лица нас интересуют 2 вида.

1. Лифтинг-тейпирование применяется при работе нормотонуса мышц, и здесь мы с Вами будем использовать такие полоски:



I-образные полоски, ширина от 1,25 до 2,5 см. Длину будем подбирать индивидуальную, под размеры Вашего лица.



V-образные полоски: ширина самой аппликации 2,5 см, а каждой полоски — 1,25 см. «Якорь» — та часть, которую не разрезаем, — 1,5–2 см. Длину подбираем индивидуально, исходя из параметров лица.

Лифтинг-аппликации нам позволяют скорректировать морщины, а также птоз (опущение) тканей лица. Это тейпирование очень хорошо работает с осознанной мимикой и мышечной памятью.

Поскольку мышечная память формируется в течение, как минимум, 21 дня, как я уже говорила, поэтому данные аппликации мы делаем с Вами в течение 3 недель ежедневно на ночь и держим от 6 до 12 часов. После курса посмотрим, насколько хорошо сформировалась мышечная память, как долго

держится результат от тейпирования, и принимаем решение о продолжении апплицирования на ежедневной основе или переходим на курс, поддерживающий результат. Поддерживающие аппликации мы также делаем на ночь 6–12 часов с периодичностью 2–4 раза в неделю.

2. Лимфодренажное тейпирование «Веер»

Это веерные аппликации, состоящие из «якоря» — неразрезанной части кинезиотейпа от 0,5 до 2 см и тонкой нарезкой полосок, ширина которых зависит от зон апплицирования.

Зона глаз: ширина целой полоски — 1 см, а каждой отрезанной части — не более 0,3 см, длина индивидуальная.

Средняя часть лица, подбородок, шея: ширина аппликации зависит от зоны апплицирования, а ширина каждой полоски — не более 0,5–0,7 см.



«Фонарик»

Размеры данной аппликации: ширина 2–2,5 см, но подбирается индивидуально. «Якорь» — неразрезанная часть тейпа 1–1,5 см, ширина самих полосок — 0,5–0,7 см, длина подбирается индивидуально.



Лимфодренажные аппликации нам позволяют избавиться от отечности (пастозности) на лице и накладываются на лицо от 30 минут до 4 часов, не более. Данное апплицирование мы не делаем на ночь. Лучше накладывать в утренние, дневные или вечерние часы. Также эти аппликации можно делать курсом или разово — по необходимости.

Теперь возвращаемся к нашей диагностике и смотрим, какие проблемы диагностировали на своем лице. Если присутствуют отеки и пастозность, то

мы точно начинаем работу с лимфодренажных аппликаций.

Если данных проблем нет, то начинаем работу сверху вниз по диагностической карте.

Сочетание тейпирования с другими методами омоложения

Существует множество методик омоложения.

1. Пластическая хирургия

Возможно применять лимфодренажное апплицирование во время восстановления для быстрого снятия отеков, гематом.

У меня был случай, когда я проводила мастер-класс в Москве. Ночью пи-

шет мне девушка: «Возьмите меня на занятия, я очень мечтаю освоить тейпирование». Я с утра ей отвечаю: «Приезжайте». Она мне: «Надеюсь, Вы не испугаетесь — я после ринопластики!» Конечно, меня сложно напугать. Девушка приехала вся отекшая и в гематомах, многие аппликации не клеила, а вот лимфодренажные я попросила ее оставить. Какое же было удивление группы, когда они увидели, как у нее сходит отек и синева светлеет прямо на их глазах. Также у меня есть много довольных клиентов, которые воспользовались лимфодренажным тейпированием после посещения стоматологов, чем вызвали удивление самих врачей — как мог так быстро сойти отек?!

2. Инъекционная косметология

Биоревитализация, мезотерапия — после них можно применять кинезиотейпы через 3 дня.

Ботулотоксин — только после того, как вернется подвижность мышц.

Филлеры — как только закончится действие филлера или не тейпируем зону, где стоит филлер.

3. Аппаратная косметология

В зависимости от процедуры, необходима консультация с доктором. Если доктор не в курсе тейпирования — такое тоже возможно, — то спросите, можно ли Вам делать массаж лица?

4. Естественные методы омоложения

Гимнастика для лица — фейсфитнес, фейсбилдинг, йога для лица.

Массаж (самомассаж) лица.

Эти замечательные процедуры хорошо сочетаются между собой, а кинезиотейп усиливает и пролонгирует их действие.

Если Вы комплексно подходите к молодости своего лица, то кинезиотейпы будут отличным дополнением.

После того как мы сделали гимнастику для лица или массаж лица, наносим кинезиотейпы.

Вырабатываем полезные привычки

Перед тем как начать апплицировать лицо, важно выработать несколько полезных привычек!

1. Выпиваем примерно 2 литра воды в день.

Очень важно пить именно чистую воду. Зеленый, травяной чай и прочие напитки не считаются. Так мы поможем нашей коже вернуть ее эластичность.

А Вы помните из школьных учебников, из чего состоит наш организм?

Вода нужна, чтобы не было интоксикации организма. При увеличении

лимфотока, когда мы убираем мышечные спазмы или работаем дренажными аппликациями, интоксикацию можно почувствовать в виде недомогания или головной боли. Чтобы всего этого избежать, очень важно пить каждый день свою норму воды.

Общая формула расчета потребления воды выглядит следующим образом:

Для мужчин: вес тела \times 35

Для женщин: вес тела \times 31

То есть женщина с массой тела 60 кг должна выпивать в день около 1900 мл воды.

2. «Спи НА» — очень нужная и важная привычка при кинезиотейпировании лица — научиться спать НА спине.

Такое положение тела самое правильное для отдыха. Исключение составляют беременные девушки и люди с особым состоянием здоровья, которое не позволяет спать на спине.

Сон на боку или лицом в подушку формирует новые морщины и отеки на лице. При эстетическом кинезиотейпировании мы это состояние можем как улучшить с помощью ночного тейпирования, так и усугубить. Поэтому я рекомендую обзавестись новой полезной привычкой!

Дальше этих привычек будет еще больше.

Переходим к работе с лицом

После того как Вы сделали аллерго-пробу и убедились, что аллергии нет, мы можем переходить к работе с лицом.

1. Открываем диагностическую карту. И если у Вас есть отеки, начинаем работать с отеками. Открываем практику на аппликациях с отеками и только после проработки отеков переходим к лифтинг-аппликациям. На проработку лимфодренажными аппликациями нам понадобится 5–7 дней, и только после этого переходим на лифтинг-тейпирование.

2. Если у Вас нет отеков, то переходим сразу к лифтинг-аппликациям и, в зависимости от проблем, сверху вниз идем по диагностической карте, то есть начинаем: сначала лоб, потом глаза, нос, средняя часть лица, овал и шея.
3. Каждую аппликацию мы вводим в работу постепенно, то есть если начали с одной аппликации, то делаем ее в течение 3 дней. Затем подключаем следующую, опять тейпируем 2–3 дня, наблюдая за эффектом и результатами. Далее подключаем следующую — так мы можем одновременно выполнять 3–5 аппликаций, если нам комфортно с ними на лице.

Внимание!

Очень важно апплицировать постепенно по 1 аппликации в 3 дня.

Не подключать в работу более 5 аппликаций на лицо.

Первая зона, которую будем прорабатывать, — это наш лоб, та зона,

которая очень хорошо реагирует на кинезиотейп, где кожа плотная и не такая чувствительная, как, например, в зонах глаз и шеи.

Когда-то именно морщины на лбу привели меня к тейпированию. Эти «складочки» очень юные: уже к 25 годам мы можем видеть девушку с ярко выраженной межбровкой, поперечными морщинами на лбу, а также на носу. В связи с этим часто девушки очень рано начинают колоть ботулотоксин, не зная ничего о кинезиотейпе. Хотя он нас может спасти от этих морщин и в 25 лет, когда в этом возрасте избавиться от них проще! Ведь паттерн (привычка) формировался всего 20 лет, а не 30 или 50.

Я не говорю о том, что в 60 лет нельзя справиться с морщинами с помощью кинезиотейпа — конечно, можно! Я хочу, чтобы Вы были готовы к тому, что кому-то понадобится приклеивать кинезиотейп 3–10 раз, чтобы увидеть результат, а кому-то — 30–50 раз, прежде чем мышцы придут в нормальный

тонус и выработают новую мимическую привычку (память). А также надо быть готовым к тому, что придется подключать:

1. Осознанность, то есть начать разбираться в причине формирования морщин.
2. Готовность к комплексному подходу. Я уже говорила, что он дает лучший результат, поэтому занятия гимнастикой для лица, а также самомассаж, помогут быстрее достичь лучшего эффекта. Некоторые массажные приемы мы с Вами обязательно будем делать перед апплицированием.

Подготовка кожи к нанесению кинезиотейпов

1. Все аппликации выполняются из положения сидя. Только так мы видим истинный птоз (опущение) тканей, а также состояние мышц лица. В положении лежа нельзя увидеть тонус мышц.
2. Все аппликации делаем строго перед зеркалом. Очень внимательно смотрим на себя в зеркало, когда делаем собственное натяжение тканей, смотрим, как меняется лицо, положение мышц.
3. «Правило 15 минут» — запоминаем! Очень важно: после того как нанесли кинезиотейпы на

лицо, посмотрите на себя в зеркало очень внимательно. Все ли нравится, нет ли новых складок, заломов или не собрался отек? Через 15 минут снова подходим к зеркалу и проверяем, все ли в порядке? Если Вы наклеили что-то неверно, то соберется или складка, или появится отек. В таком случае мы тейп снимаем и клеим новый.

Вечер

1. Сняли макияж.
2. Умылись моющим средством по типу кожи.
3. Нанесли тоник.
4. Нанесли крем (на ночь желательно наносить крем за 1–2 часа до сна, чтобы избежать отеков).
5. Через 15–30 минут нанесли кинезиотейп.

Утро

1. Аккуратно сняли кинезиотейп одним из вышеуказанных способов.
2. Умылись моющим средством по типу кожи.

3. Нанесли тоник.
4. Крем.

Лифтинг-апплицирование: основные правила

Все мышечные (лифтинг) аппликации выполняем от 6 до 12 часов, смотря по состоянию кожи. Лучше всего начинать с меньшего количества времени и постепенно увеличивать время ношения аппликации.

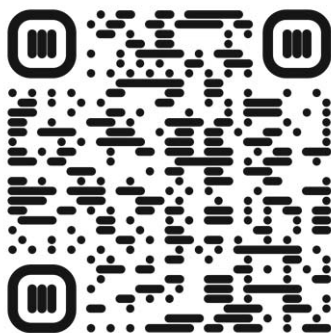
Концы кинезиотейпа лучше закруглять:

1. Для того чтобы вся работа кинезиотейпа велась внутри и не выходила за границу тейпа.
2. Для того чтобы аппликация смотрелась более аккуратной. Округлые формы всегда смотрятся более гармонично.
3. Если мы апплицируем шею, тело, то аппликация прослужит дольше с закругленными концами.

Осторожно!

При апплицировании, если у Вас есть выпуклые родинки, лучше обходить эти участки. По родинкам тейп не клеим.

Правильно нарезаем кинезиотейп. [QR-код 9]



Морщины на лбу

Всем нам известны методы по избавлению от морщин — Ботокс, Диспорт, где в качестве действующего вещества используется сильнейший яд ботулотоксин, который обездвиживает мышцу — она не сокращается, морщины нет. Как только действие ботулотоксина заканчивается — мы сразу видим на своем лбу складки!

И все — попадаем в ловушку. Теперь нам постоянно, раз в полгода — кому-то чаще, кому-то реже — надо ходить и подкалывать ботулотоксин.

А не проще ли отучиться от этой привычки? И просто перестать морщить лоб! «Это невозможно! — скажете Вы. — Эти морщины у меня с детства! Так делали моя мама или папа,

это гены». Да, совершенно верно, этот паттерн мы копируем от одного из родителей. Мы перенимаем их мимику. А гены здесь ни при чем! От вредной привычки «разговаривать лбом» можно избавиться.

Следующее, что, возможно, захочет сказать Ваш мозг: «Мне 30, 40, 50, 60 лет (поставьте свой возраст), уже ничего невозможно сделать!» Но это не так, возможно сформировать совершенно новую, правильную, мышечную привычку. И в этом нам помогут кинезиотейпы.

Начинаем с тейпирования лба. Ведь все мы мечтаем о гладком красивом лбе без морщин.

Данные аппликации позволяют решить такие вопросы:

- поперечная морщина на переносице;
- межбровные морщины (1, 2, иногда и 3 бывают);
- поперечные морщины на лбу;
- птоз (опущение) верхнего века.

Есть несколько видов морщин.

Горизонтальные образуют лобнозатылочные мышцы, которые идут вертикально, а морщины закладываются горизонтально. Это наши эмоции удивления!

И здесь нам очень важно начать работать с осознанной мимикой, то есть осознать, от чего же и когда образуются эти морщины. Начните наблюдать за собой, когда поднимаете брови и очень активно удивляетесь. Обычно это происходит неосознанно, когда мы хотим выразить свое удивление, а также когда красим ресницы тушью — замечали за собой такое?

Совет!

Красим ресницы тушью, приподнимая немного подбородок, закрыв рот.

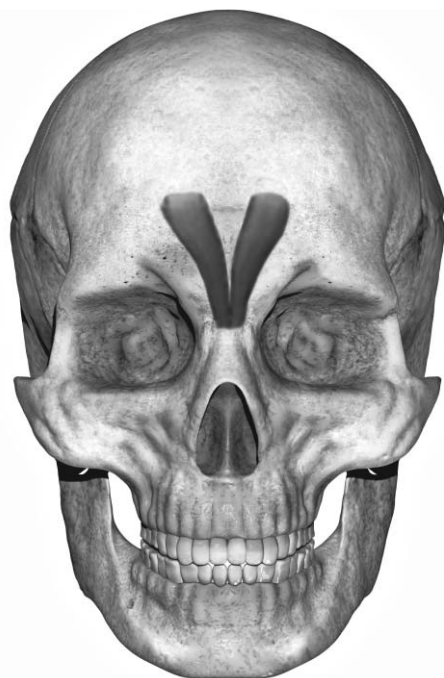
При физической нагрузке клеим тейпы, чтобы не морщить лоб.

Межбровные морщины

Вертикальные межбровные морщины образуют мышцы, сморщивающие брови. Удивительно, почему же на нашем лице есть морщины, а на теле их нет?! Причиной тому — крепление мышц лица. На теле скелетные мышцы имеют две точки крепления к кости (начало и конец), а на лице это всего лишь одна точка жесткого крепления, что и позволяет нам выражать свои эмоции. Но по мере напряжения, нашей активности, мышца на лице начинается стремиться к месту жесткого крепления, соответственно, образуя заломы и складки на коже.

И еще один вид морщин возникает на переносице — это **горизонтальный залом**, с него мы и начнем.

Аппликация от горизонтальной морщины на переносице — «Третий глаз»



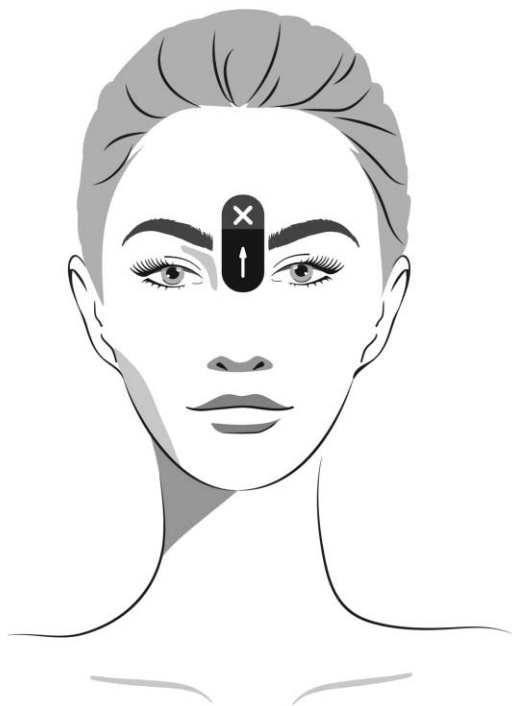
Если у Вас есть привычка сокращать эту мышцу, морщить нос, то со временем увидите горизонтальный залом на переносице.

В данной аппликации мы с Вами будем прорабатывать «мышцу гордецов» (лат. *Musculus procerus*).



Посмотрите на первый рисунок. Вы видите проблемную мышцу. Теперь поставьте пальцы на переносицу и поработайте ею, как обычно, почувствуйте, как она сокращается. Очень важно почувствовать, с какой мышцей мы будем работать. Делаем это единожды, при первичной диагностике. Далее наоборот — отучаем себя от привычных эмоций, которые сформировали нашу горизонтальную морщину на переносице.

И самая классическая — эмоция гнева.



1. После того как мы нашли нашу «мышцу гордецов», то диагностируем ее состояние! Щипковым массажным приемом проверяем насколько хорошо отделяются ткани (кожа, мышцы). Если отделяются плохо, то очень важно включить щипковый массаж.
2. Далее ставим пальцы в межбровном пространстве чуть выше бровей, делаем движение пальцами вверх и смотрим, как у нас ухо-

дит морщинка. Этого эффекта мы с Вами будем достигать с помощью кинезиотейпа.

3. Берем наш кинезиотейп и делаем I-образную аппликацию. Отрезаем 5 см в длину (обычно у кинезиотейпов есть разлиновка по клеточкам, каждая клетка — 1 см).

Делаем отрезок 5 см, а теперь разрезаем вдоль по 2 см, получаем 2 отрезка по 2 см и 3 см оставляем. Делаем замер, берем отрезок 2 см, он должен встать в межбровное пространство и вниз по «мышце гордецов». Наша задача кинезиотейпом вернуть нормальный тонус сократившейся мышце.

4. Сделав прямоугольник, закругляем концы тейпа.
5. Далее отрываем бумагу от 1 см тейпа, убираем бумагу, клеим «якорь» в межбровное пространство на уровне чуть выше бровей.
6. Держим «якорь» одной рукой, другой снимаем оставшуюся бумагу, далее от «якоря» делаем движение тканей вверх, приподнима-

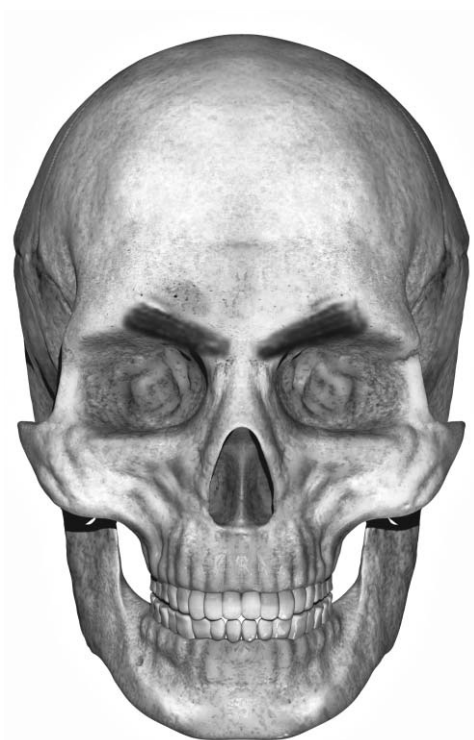
ем кожу и все, что под кожей. После этого движения раскладываем тейп по носу — без натяжения в длину тейпа. Далее разгладили тейп наверх к «якорю», чтобы кинезиотейп быстрее приклеился.

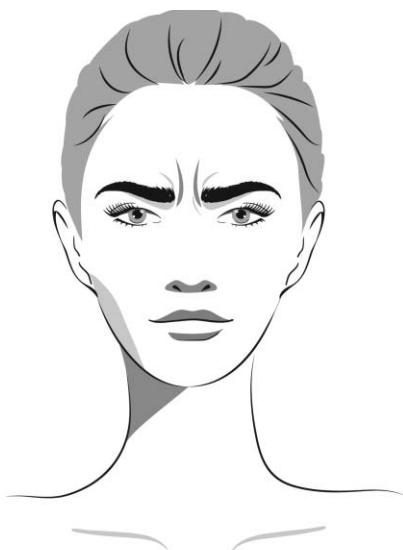
7. После того как сделали аппликацию, проверяем нет ли новых складок или заломов. Также контрольную проверку делаем через 15 минут после нанесения аппликации.
8. Данную аппликацию делаем перед сном на 6–12 часов, ее можно сочетать с другими аппликациями.
9. Программа рассчитана минимум на 21 день ежедневной работы над морщиной. Если за 21 день не получили стойкого результата, то можем продолжать работать более длительный период на постоянной основе 2–3 месяца, и далее мы переходим на поддержание результата 1–3 раза в неделю по 6–12 часов.
10. С утра снимаем кинезиотейп очень аккуратно по одному из вышепредложенных вариантов.

Аппликация по избавлению от межбровных морщин — «Птичка»

«Птичка» — так любя называли эту аппликацию мои ученицы! И правда: по виду она похожа на красивую и элегантную птицу.

Мы с Вами будем работать с мышцей, которая сморщивает брови (лат. *Musculus corrugator supercilii*).





Эту морщину образует эмоция недовольства, когда мы сдвигаем брови к переносице.



Раздвиньте межбровное пространство с помощью второго и третьего пальца, а теперь нахмурьтесь. Видите, мышцы заработали, и брови пошли к центру лица, а именно к межбровному пространству.

От межбровного пространства до естественного подъема брови (3/4) мы отмеряем и отрезаем кинезиотейп, в среднем это 6 см в длину, далее его разрезаем на равные 4 части и получаем 4 полоски шириной 1,25 см и длиной примерно 6 см.

1. Освобождаем 1,5 см тейпа от бумаги (этот участок, как Вы помните, мы называем «якорь») и клеим «якорь» на линии излома брови (точка подъема, 3/4 брови).
2. Ставим «якорь» горизонтально, вдоль брови, приклеили.
3. Снимаем бумагу с оставшегося тейпа.

4. Делаем пальцем максимальное горизонтальное натяжение в сторону виска.
5. Тейп раскладываем в межбровное пространство (на переносицу) без натяжения.
6. Разглаживаем тейп в сторону виска.
7. Повторяем на вторую бровь, приклеивая концы тейпа в межбровном пространстве друг на друга.

Важно!

Аппликация сходится в межбровном пространстве, тейп находит на тейп, и Вы ощущаете растяжение мышцы, сморщивающей брови, к вискам.

Программа рассчитана минимум на 21 день ежедневной работы над морщиной.

Клеим с Вами на ночь, далее переходим на поддержание результа-

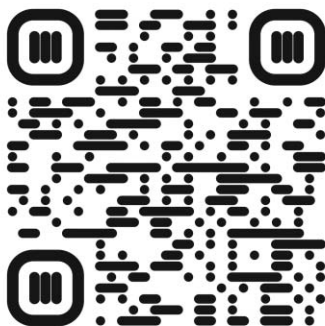
та 1–3 раза в неделю на 6–12 часов. Данная аппликация сочетается с аппликацией от морщин на переносице. Если работаем совместно, то сначала проклеиваем «Третий глаз», а затем «Птичку».

Эта аппликация формирует нам новую мышечную привычку, которая позволит нам не так усердно хмуриться. Но сделать это очень сложно! Тейп работает физиологично, воздействуя на собственные растянутые ткани. А мы с Вами работаем с мышцей, сморщивающей брови, и формируем новую привычку «не хмуриться».

Внимание!

После снятия аппликации Вы увидите рисунок кинезиотейпа на коже — ничего страшного! Помните пример с элементами одежды, которая тоже оставляет рисунок на коже: он обычно проходит в течение 15 минут.

После того как мы с Вами протейпировали морщину на переносице и межбровную морщину, можем перейти к избавлению от горизонтальных морщин на лбу. **[QR-код 10]**



Горизонтальные морщины

Данные приложения можно использовать отдельно, а также совместно. Но, если Вы только начинаете тейпировать, я Вам не рекомендую использовать сразу несколько приложений. Мы добавляем их постепенно — 1 приложение через 3 дня. Если видите, что все хорошо, то подключаем следующую. Так Вы всегда сможете отследить, какая аппликация Вам подходит, какая — нет и где допустили ошибку.

Возможные ошибки

1. Кинезиотейп лежит неровно, по тейпу идет волна «сборка тканей». Данная аппликация будет работать только с межтканевым пространством и никак не будет влиять на мышцу — не разложили тейп в его длину. Нужно сделать собственное натяжение тканей от «якоря» и небольшое натяжение тейпа в тот момент, когда раскладываете тейп.
2. Кожа собирается в мелкую сеточку. Такое возможно после натяжения собственных тканей. Ничего страшного нет, но также возможно, что при наклеивании тейпа сильно тянули сам тейп. Мы делаем только натяжение кожи от «якоря», а тейп раскладываем с небольшим натяжением.
3. Слишком широкая полоска. Не надо нарушать правила и рекомендации по ширине тейпа: слишком широкая полоса будет утяжелять веко.

Аппликация от поперечных морщин на лбу и птоза век — «Заборчик»

Данная аппликация нам позволяет распахнуть взгляд и избавиться от горизонтальных заломов на лбу.

Давайте проведем тестирование своих тканей. Поставьте пальцы на середину лба, можно немного выше. А теперь сделайте натяжение тканей вверх, подтяните лоб к линии роста волос. Вы видите как раскрывается взгляд, уходит опущение века и морщинки на лбу разглаживаются?!

Вот этого эффекта нам с Вами позволяет достигнуть кинезиотейп. Что нам с Вами для этого надо сделать?

Итак, если мы работаем со лбом комплексно, то сначала:

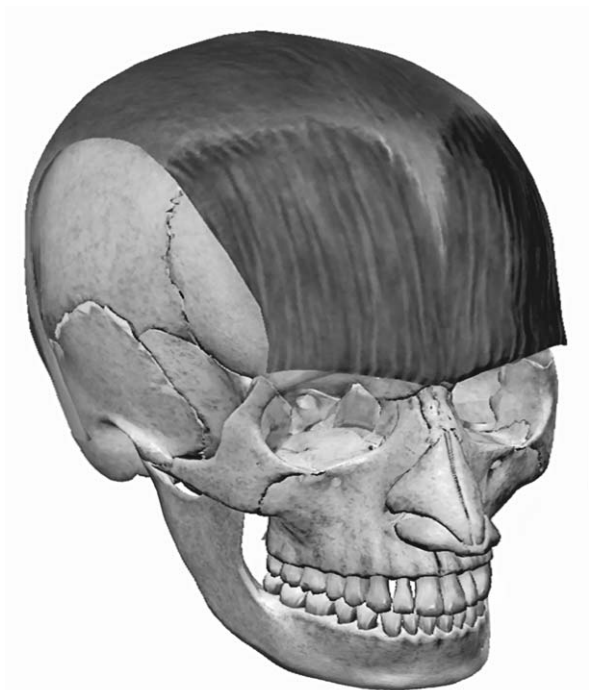
1. «Раскалываем» «Третий глаз» в межбровном пространстве.
2. Затем — «Птичка» от межбровки внахлест по «Третий глаз».
3. И только после аппликации «Заборчик» также проклеиваем по-

верх «Птичку». Эта последовательность даст нам отличный результат.

Но помним, что к такому сочетанию аппликаций на лбу приходим постепенно — минимум за 1 неделю, не торопимся и не клеим все аппликации сразу.

У меня была клиентка 29 лет с глубокими горизонтальными заломами на лбу. Я ей делала массаж и тейпирование. В один из дней она привела свою маму, которая приехала в гости.

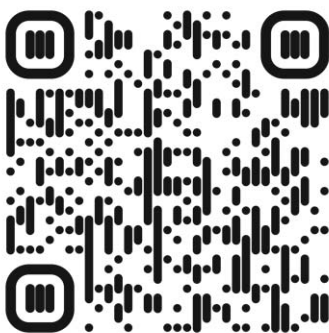




Мама была невероятная красавица, как и, конечно же, дочь. Но дело не в этом. У 53-летней мамы было неврологическое заболевание, при котором все инъекции были противопоказаны. И она как раз очень заинтересовалась всеми методиками по естественному омоложению. Так вот, зная, что ей нельзя колоть ботулотоксин, я увидела идеальный, красивый гладкий лоб. Естественно, спросила как она его сохранила, ведь ее дочери не так по-

везло. На что она мне ответила: «Она в папу пошла — морщит лоб. А я свой никогда не морщила, привычки такой нет».

Рассказываю эту историю к тому, чтобы Вы еще раз убедились: над эмоциями, которые мы переживаем, надо работать. И сегодня я Вам предлагаю потрясающе простое, но при этом очень эффективное упражнение, без которого вся наша работа с кинезиотейпами будет напрасна. **[QR-код 11]**



Становимся королевами

Сегодня мы с Вами поработаем над осанкой. Представьте, что наша кожа, фасции, мышцы, все, что находится под кожей, — это мягкая «толстовка», которую мы надели на себя, равномерно распределили по телу и еще прикрылись капюшоном. Далее мы начинаем с Вами сутулиться. Что происходит с нашим капюшоном? Он наваливается нам на глаза. То же самое происходит с нашими тканями: затылочное брюшко нашей мышцы начинает наваливаться на глаза, на веки. И часто, даже не осознавая, мы начинаем приподнимать брови, пытаюсь вернуть мышцу на место. Но это бесполезно, если не начнем следить за нашей осанкой.

Упражнение «Я королева»

1. Своих учениц я прошу развивать внимательность. Посмотрите вокруг: кто как сидит, как закрыт их грудной отдел, как они сутулятся... Вы точно в голове поставите себе пунктик: «Я так не хочу». И наоборот, постарайтесь найти в своем окружении человека с грациозной осанкой. Сразу заметите, как лицо этой женщины подтянуто, как она со стороны смотрится красиво и эффектно. Зафиксируйте у себя в подсознании мысль: «Я хочу так же!»
2. Теперь представьте, что Вы — Королева, на вашей голове корона, а на груди драгоценное ожерелье. Если Вы будете сутулиться, то все драгоценности упадут. По-королевски надо сидеть так: опора на две стопы равномерно, копчик подкручиваем вниз, подбородок — параллельно полу.

Если садитесь, то на половину стула, на сиделищные бугры, колени и стопы — под прямым углом, и не забы-

ваем про подбородок. Даже сейчас, когда я пишу эту книгу, я подставила маленький детский стульчик под ноутбук, чтобы не «терять» подбородок и моя «корона» не свалилась с головы.

Попробуйте — и уже через несколько дней Вы не захотите действовать по-другому, потому что с удовольствием станете носить корону!

Аппликация от горизонтальных морщин на лбу. Вариант 1 — «Заборчик»

1. Отмеряем длину тейпа. Отступаем от линии роста волос 0,5 см, а также от бровей 0,5 см. В среднем на височную область — 2,5 см, на центральную часть — примерно 5 см, но все зависит от высоты лба, у всех она индивидуальная.
2. После того как отрезали прямоугольник нужной длины, разрезаем его на 4 равные части по



- 1,25 см. На лоб нам понадобится в среднем 8–10 полосок.
3. Закругляем концы тейпов.
 4. Освобождаем «якорь» от бумажной подложки примерно на 1–1,5 см.
 5. Начинаем клеить, ставим «якорь» у линии роста волос, отступив 0,5 см.
 6. Пальцы левой руки стоят на «якоре», правой рукой снимаем оставшуюся бумагу с тейпа, и пальцы левой руки перемещаем по тейпу так, чтобы добиться хорошего растяжения тканей. Наша задача — увидеть, как поднимаются брови, веко, как уходят морщины на лбу. Дело в том, что не у всех есть хорошая эластичность лобного брюшка лобно-затылочной мышцы. Чаще всего ткани недостаточно эластичны, они присохли. Если у Вас такая ситуация, то переставьте пальцы ниже и сделайте вертикальное движение вверх.
 7. Правой рукой раскладываем тейп к брови.
 8. Делаем активацию тейпа, проглаживая его наверх.

9. Далее отступаем 0,5–1 см и повторяем то же самое. Очень важно клеить аппликацию слева направо или справа налево, от одной стороны к другой. Мы не работаем от центра к вискам или от висков к центру, иначе можно собрать складку к центру лба!

Важно!

Через 15 минут после нанесения аппликаций Вам должно быть комфортно, у Вас не должно быть никакого неприятного ощущения.

Также нигде не должно быть заломов, морщин, складок, то есть Вам изначально Ваша аппликация должна нравиться.

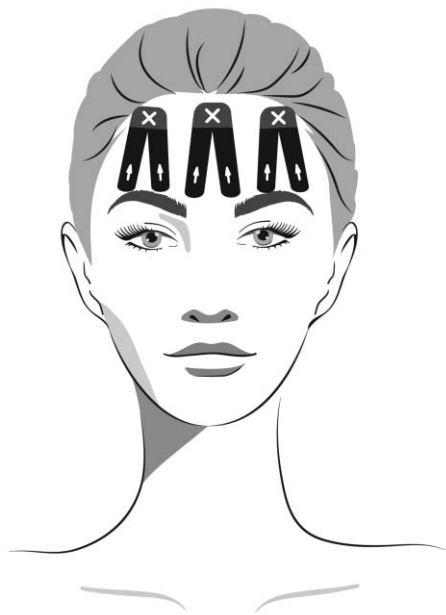
С такой аппликацией мы ходим 6–12 часов, очень удобно использовать ночное время, пока мы спим. Когда мы отдыхаем, тейпы работают на благо нашей красоты, чтобы сформировать мышечную память. Надо это делать

ежедневно, минимум 21 день и более, пока не сформируется мышечная память и осознанная мимика лица.

Аппликация от поперечных морщин на лбу и птоза век. Вариант 2 — «Колготки»

Данную аппликацию выполнять лучше отдельно от других аппликаций на лбу. Ее лучше не сочетать с «Птичкой» от межбровки. Возможно, она сложнее в апплицировании, чем «Заборчик», но для многих она более эффективная. Поэтому я рекомендую попробовать оба варианта и выбрать самый эффективный именно для Вас.

1. Мы отмеряем длину тейпа, отступив от линии роста волос и бровей по 0,5 см. Височная область — примерно 2,5–3 см. Центральная часть лба — 5–6 см.



2. Далее мы разрезаем отрезок вдоль пополам — на 2,5 см.
3. И отрезок 2,5 см разрезаем пополам (по 1,25 см), оставив «якорь» на 1 см не разрезая! Получаем «штанишки», «колготки», «ползунки» — так называют мои ученицы Y-образную аппликацию.
4. Затем освобождаем «якорь», ту зону, которую не разрезали, и убираем бумагу.
5. Клеим «якорь», начиная от височной области.
6. Убираем бумагу с 1 полоски.

7. Ставим «якорь», делаем так же натяжение тканей, как и в первом варианте «Заборчик», движение пальцев рук — от «якоря» вверх. И проклеиваем 1 полоску.
8. Делаем активацию тейпа, проглаживая вверх.
9. Убираем бумагу с другой полоски.
10. Делаем натяжение собственных тканей.
11. Тейп проклеиваем с минимальным натяжением 5–10%.
12. То же самое повторяем по всему лбу — справа налево или, наоборот, слева направо.

Такие аппликации надо держать 6–12 часов. Очень удобно использовать их в ночное время. Пока мы отдыхаем, тейпы работают на благо нашей красоты, чтобы сформировать мышечную память.

Но стоит обратить внимание: если Вы спите на боку, то, возможно, Вы заминаете свою кожу в складки. Поэтому аппликации уберегут Вас от морщина!

И, как я уже говорила, ни в коем случае нельзя спать лицом в подушку: во-первых, это нагрузка на все органы; во-вторых, все ткани на лице образуют складки и заломы; в-третьих, Вам не избежать утренних отеков.

Если после ночного тейпирования, когда Вы сняли тейпы, видите плохой результат, попробуйте тогда эту же аппликацию оставить не на ночь, а использовать ее в течение дня на 4–6 часов. Возможно, Вам ночное тейпирование не подходит, если Вы не спите на спине.

Совет!

Рекомендую научиться спать на спине. Да, возможно, это сложно, а для кормящих мамочек, например, вообще невозможно, пока кормят ребенка. Но мне помогло, во-первых, огромное желание, а во-вторых, одеяло. Я обкладывала себя одеялами, свернутыми в рулон, по бокам и под колени сделала небольшой

валик. Таким образом, мне не хотелось переворачиваться на бок, и было ощущение поддержки под боками.

Если у Вас никак не получается научиться спать на спине, приобретите специальную подушку для сна на боку. Она убережет Ваше лицо от морщин сна.

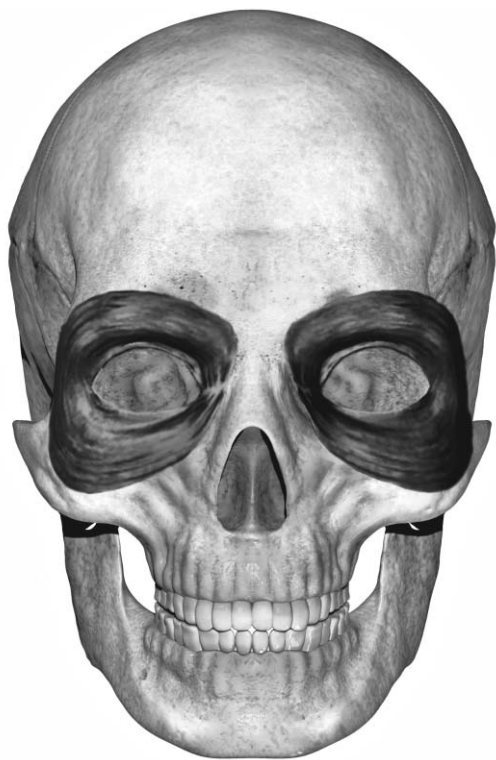
Морщины «гусиные лапки» (зона глаз)

Эта аппликация одна из моих любимых. Она потрясающе помогает решить комплекс проблем. Например, межбровную морщину, которая периодически бывает от спазмированной мышцы вокруг глаз. Мы расслабляем круговую мышцу глаз, и у нас расслабляется мышца, сморщивающая бровь.

Конечно же, уходят морщинки «гусиные лапки» и отечность под глазами, которая была связана со спазмом круговой мышцы глаз. Взгляд становится распахнутым, качество кожи вокруг глаз улучшается.

Для этой аппликации крайне важно выбрать кинезиотейп для максимально чувствительной кожи. Ни в коем случае не клеим спортивный тейп на зону вокруг глаз, даже если до этого на лбу у вас не было аллергических реакций.

Дело в том, как я уже писала выше, что на лбу — самая плотная кожа на лице, и она менее чувствительна в отличие от зоны глаз.



Итак, гипертонус круговой мышцы глаза приносит крайне много неприятностей: морщинки-лучики, ухудшение лимфотока в виде мешков и темных кругов под глазами, ухудшение кровообращения в виде потери эластичности кожи вокруг глаз. Замечали?! С возрастом, глаза превращаются в щелочки. Чтобы всего этого избежать, мы придерживаемся простых правил.

1. Перестаем щуриться, если есть такая привычка. Просто если делаете прищур по причине плохого зрения, то носите контактные линзы или очки. А также укрепляйте мышцы глаз с помощью гимнастики.
2. Носим солнечные очки в солнечную погоду.
3. Учимся улыбаться в зону скул, а не в зону глаз.
4. Выбатываем новую привычку: вместо прищура, наоборот, распахиваем глаза, очень важно при этом не включать лобные мышцы.
5. Ну и, конечно же, клеим кинезиотейпы.

Аппликация «Солнышко вокруг глаза»

1. Делаем нарезку тейпа. Отмеряем и отрезаем 1 см тейпа, далее разрезаем вдоль на 10 полосок шириной 0,5 см, длиной 1 см. Получаем маленький прямоугольник 1 см на 0,5 см. Концы тейпа на таких маленьких тейпах закругляем. Также очень важно в этой аппликации использовать эластичность тейпа — он должен тянуться вдоль.
2. Пальцами рук находим костный край глазницы — там у нас проходит круговая мышца глаза.
3. Убираем бумагу с тейпа.
4. Клеим тейп без «якоря» по кругу, начиная от линии роста бровей, переходим на височную область и на нижнее веко. Представьте, что круговая мышца глаз — это круг, тейп — лучи, а нам нужно делать



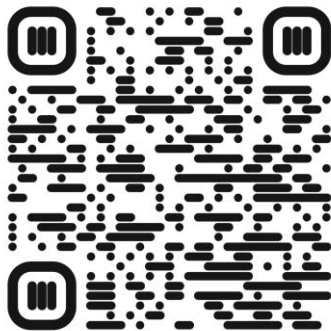
солнышко. Угол каждого луча будет меняться, таким образом мы получим растяжение мышцы по кругу.

Совместимость аппликаций

Эта аппликация отлично сочетается с «Заборчиком».

Если мы проклеили «Заборчик», то уже проработали верхнюю часть круговой мышцы глаз, далее переходим на височную область и нижнее веко.

С такими аппликациями ходим 6–12 часов, очень удобно использовать ночное время, пока спим. **[QR-код 12]**



Морщины на носу, отечность и заложенность носа

Данные аппликации прекрасно помогают справиться с такими проблемами, как:

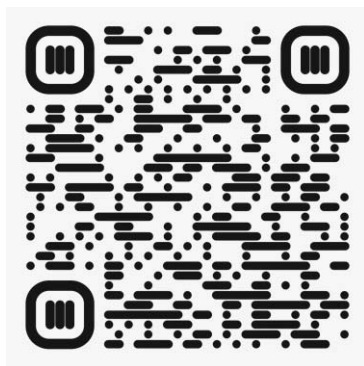
- морщины на носу;
- отечность носа;
- опущенный кончик носа;
- заложенность носа.

Часто бывает так, что нос отекает, и с возрастом Вы замечали, как он расплывается чуть ли не на половину лица. Да и вообще, он у нас растет в течение всей жизни, медленно, но верно. Мы

просто не замечаем. Чтобы избежать отеков на уже отросший нос, с утра делайте простой массажный прием.

Указательные пальцы обеих рук — вдоль спинки носа, большие пальцы — под подбородком. И медленно руками идем к ушам, а от ушей — по шее к ключицам. Повторите такой прием 5 раз.

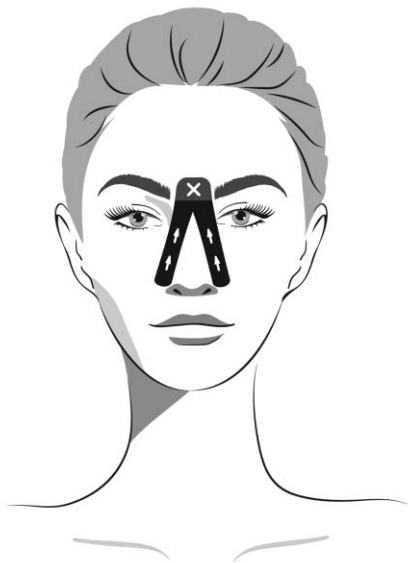
[QR-код 13, первое видео]



А также с отеками, опущенным кончиком носа нам отлично помогает справиться кинезиотейп. Аппликации на нос работают хорошо не только с эстетическими проблемами, но также при заложенности носа как для взрослых, так и маленьких детей. Ограничений по возрасту нет. Своим детям я стала так помогать, как только познакоми-

лась с методом, тогда младшему было 1,5 года.

«Виктори» — вариант 1



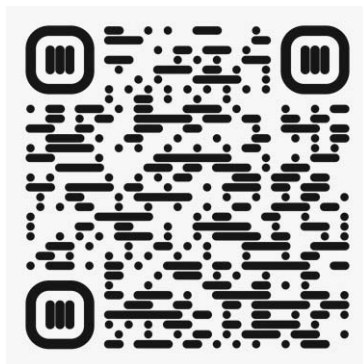
1. Отмеряем длину тейпа от межбровного пространства до кончика носа. Это длина, с которой мы будем работать. Она точно абсолютно разная, особенно, если Вы эту аппликацию будете делать ребенку. Далее — ширина 2 см.

2. Разрезаем тейп пополам по 1 см, оставив «якорь» 1,5 см.
3. Снимаем бумагу с «якоря», клеим в область переносицы, придерживая «якорь» одной рукой.
4. Второй рукой освобождаем одну полосу тейпа от бумажной подложки.
5. Раскладываем тейп без натяжения до крыла носа, проглаживаем по направлению к «якорю».
6. Повторяем то же самое со второй полоской тейпа.

Данную аппликацию мы можем делать на ночь на 6–12 часов, а также носить не снимая в течение 5 суток, если делаем аппликацию при заложенности носа.

Эта аппликация подходит также и детям. Возрастных ограничений нет.

[QR-код 13, второе и третье видео]



Совет!

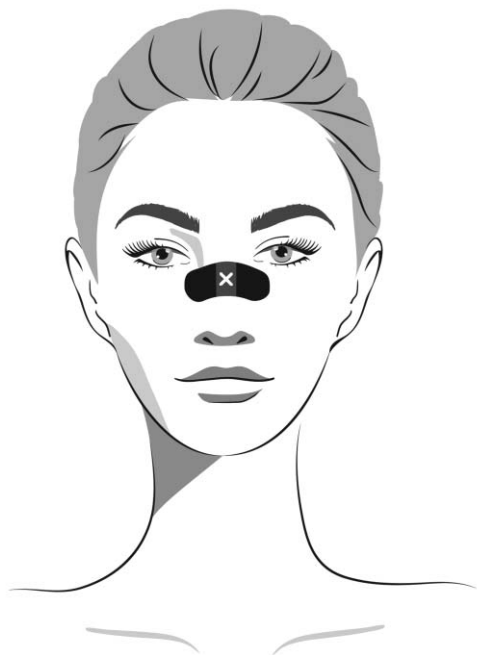
Если Вы хотите не только убрать отеки, но и приподнять кончик носа, то от «якоря» сделайте движение вверх и после это разложите тейп до крыла носа.

«Прищепка» — вариант 2

Если первый вариант Вам не очень понравился, попробуйте этот вариант, он особенно хорошо работает при заложенности носа.

1. Поперек спинки носа отмеряем длину тейпа, в среднем 5–6 см длиной и шириной 1,5–2 см, отрезаем, закругляем концы.
2. По центру разрываем бумажную подложку, убираем бумагу посередине и клеим тейп без натяжения по спинке носа.

3. Далее убираем бумагу с одной стороны, раскладываем тейп, приглаживая к центру носа.
4. Повторяем то же самое с другой стороны.

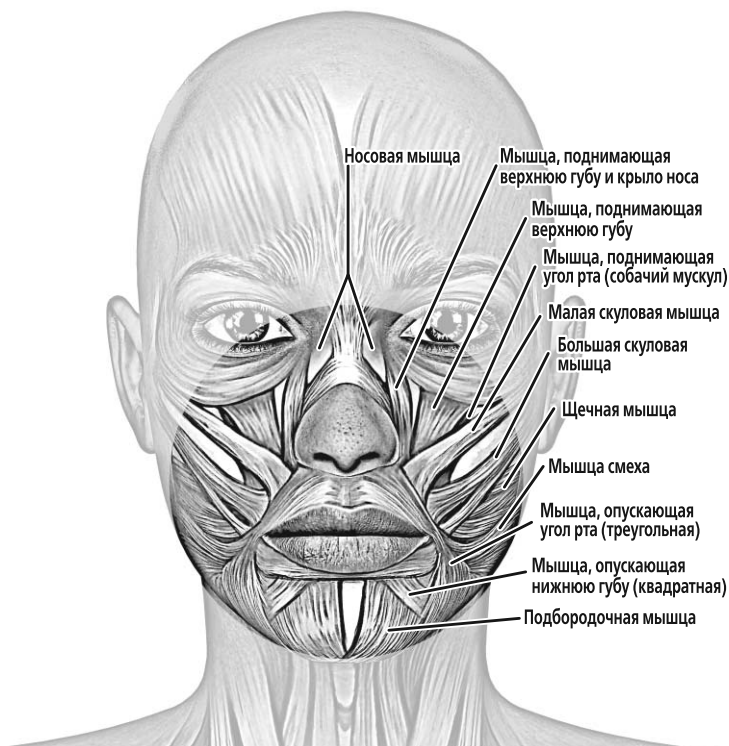


Данную аппликацию мы можем делать на ночь на 6–12 часов курсом 21 день. А также носить не снимая в течение 5 суток, если делаем аппликацию при заложенности носа.

И эта аппликация также подходит детям. Возрастного ограничения нет.

Скулы

(избавляемся
от носогубных складок)



Мышцы вокруг носа и губ

На формирование носогубных складок влияет очень много факторов. Например, спазмированность мышцы, поднимающей верхнюю губу и крыло носа.

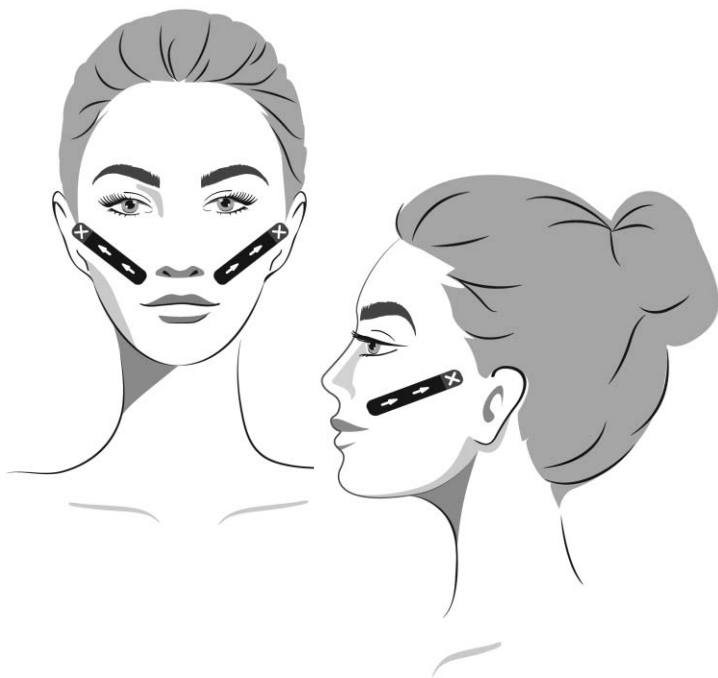
Далее в гипотоническое состояние приходят скуловые и щечные мышцы, а жировые пакеты потихоньку мигрируют к центру и вниз. Также все эти мышцы вплетаются в круговую мышцу рта, которая спазмируется и тянет все мышцы за собой.

И это еще не все! Сон на боку нам также формирует залом, поэтому, как мы уже с Вами говорили, спать нужно на спине.

Следовательно, работать мы будем с носогубкой комплексно и начнем со скуловых мышц.

«Взлет» — аппликация для формирования высоких скул

1. Диагностика. Поставили руку под скуловую косточку на мышцелок



ВНЧС (височно-нижнечелюстной сустав). Найти его просто. Медленно открываем рот, и выходит бугорок на щеке — вот на это место ставим руку, направление — диагональ вдоль скулы, и делаем движение тканей вверх. Смотрим, как поднимаются скулы, уходит носогубная складка, приподнимается угол рта. Именно такого эффекта мы с Вами и будем достигать с помощью аппликации.

Очень важное замечание!

Вы должны натяжение тканей делать в диагональ, наверх, в проекцию скулы, а не под прямым углом наверх! Иначе рискуете заблокировать круговую мышцу глаз и собрать отеки под глазами.

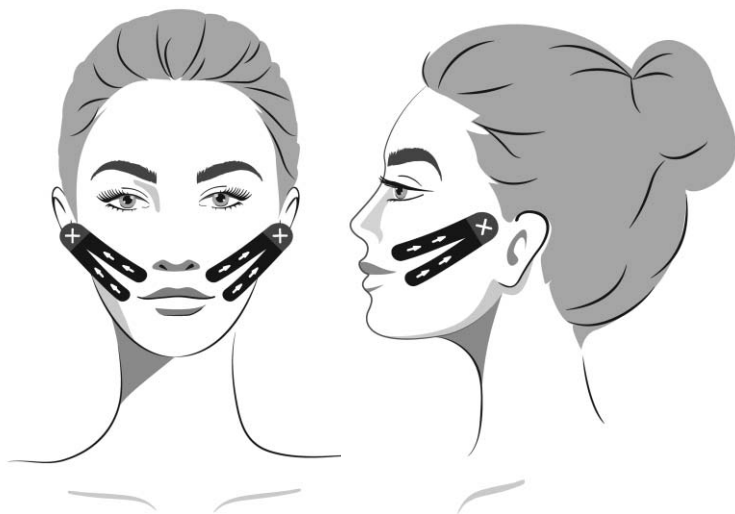
2. Отмеряем длину тейпа от мышцелка ВНЧС, где только что ставили руку до носогубной складки. Отмеряем и отрезаем.
3. Разрезаем тейп 5 см на 4 части, получаем ширину 1,25 см.
4. Далее убираем бумагу от «якоря» (1,5 см), приклеиваем, от мышцелка делаем собственное натяжение тканей и раскладываем тейп к носогубной складке в диагональ.
5. Повторяем на другую сторону.
6. Делаем на ночь 6–12 часов, курсом минимум 21 день.
7. Хорошо сочетается с зонами лба, глаз, носа.

«ДВОЙНОЙ ЛИФТИНГ»

**(формируем скулы, щеки,
стираем носогубную складку
избавляемся от брылей,
опущенного уголка рта)**

Итак, мы с Вами клеили аппликацию I-образную «Взлет» на формирование высоких скул и избавление от носогубных складок.

Есть еще одна замечательная V-образная аппликация, которая не только прорабатывает скулы, но и еще добавляет работу с щечной мышцей (надуйте щеки, чтобы визуализировать мышцу). Гипотонус щечной мышцы нам формирует брыли и опущенные углы рта.



1. Диагностика. Так же, как в аппликации «Взлет», мы ставим руку под скуловую кость, но теперь ставим не просто пару пальцев, а уверенно всю ладонь. Также в диагональ делаем собственное натяжение тканей. Смотрим уходит ли носогубная складка и подтягивается ли угол рта. Вот этого эффекта мы будем достигать с помощью кинезиотейпа.
2. От скуловой косточки до носогубной складки в диагональ отмеряем длину тейпа, далее отрезаем длину, обычно это примерно 6 см. И разрезаем пополам. После этого

2,5 см еще раз разрезаем пополам, оставив «якорь» на 1,5 см, то есть мы получаем 2 полоски, V-образный тейп длиной примерно 6 см, общей шириной 2,5 см и шириной каждой полоски 1,25 см.

3. Далее убираем бумагу от «якоря» (1,5 см) и приклеиваем.
4. Убираем бумагу с первой полоски и от мышцелка, делаем собственное натяжение тканей и раскладываем тейп к носогубной складке в диагональ, между крылом носа и губой.
5. Переставляем руку на «якорь» пониже, убираем бумагу со второй полоски.
6. Делаем собственное натяжение тканей так, чтобы видеть, как угол рта поднимается, и тейп раскладываем с небольшим натяжением.
7. Проглаживаем аппликацию к ушам.
4. Повторяем на другую сторону.
5. Делаем на ночь 6–12 часов, курсом минимум 21 день

Хорошо сочетается с зонами лба, глаз, носа.

Решите, какая аппликация лучше подходит для Вас — только скулы? Или совместная — скулы и щеки?

Возможные ошибки

1. Если взяли неправильный угол наклона, тогда не будет лифтинг-эффекта. Важен угол наклона, проекция скулы. Первый тейп проводим между крылом носа и уголком губы, а вторую полоску — к углу губы.
2. Натяжение — не в диагональ, а под прямым углом. Не забывайте про правило 15 минут. Посмотрите на себя в зеркало, а через 15 минут еще раз. Если собрался отек под глазом, значит снимаем и приклеиваем в диагональ.

Носогубная складка

После того как мы подтянули среднюю часть лица, переходим на носогубную складку. Тут достаточно просто. Носогубная складка — это не какая-то одна мышца, а пересечение многих мышц: скуловых, щечных, мышц, поднимающих верхнюю губу и крыло носа, и тех, что пересекаются с круговой мышцей рта, образуя точки напряжения. Тем самым, эта аппликация позволяет нам снять напряжение.

Также мы с Вами должны осознавать: если спим на боку, то одна сторона лица просто заминается, усугубляя носогубную складку!

Поэтому — еще раз повторяю — очень важно отучиться от сна на боку.

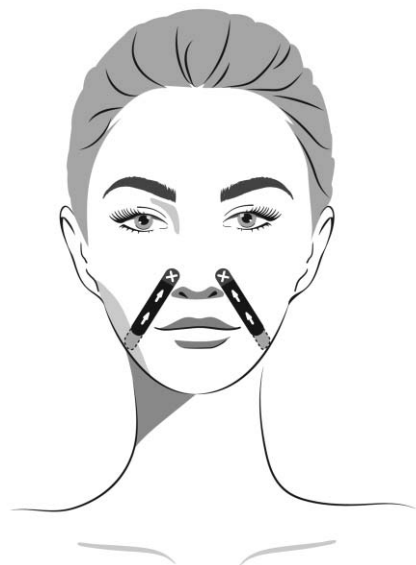
Тейпы нам могут помочь избавиться от носогубки, которая формируется во время сна, но также и усугубить! В таком случае или отказываемся ото сна на боку, или переводим тейпирование на дневное время, хотя бы на 4 часа в день.

Внимание!

Эту аппликацию лучше клеить в тандеме со «Взлетом», с проработкой скуловых мышц или «Двойным лифтингом» со скулами и щеками. Так, сделав лифтинг средней части лица, мы без проблем справимся с носогубной складкой.

Если гравитационный птоз выраженный, тогда надо использовать методы только совместно: проклеили среднюю часть лица 3–5 дней и добавили аппликацию «Лучик».

«Лучик» от носогубной складки



1. От крыла носа до линии овала мы отмеряем длину тейпа. Далее 5 см разрезаем на 5 полосок по 1 см — его достаточно для того, чтобы проклеить носогубную складку.
2. Далее освобождаем «якорь» и клеим на крыло носа.
3. Убираем часть бумажной подложки и раскладываем тейп по носогубной складке, приподнимая ткани вверх, особенно уделяя внимание уголкам губ.

4. Далее — проглаживаем руками аппликацию наверх.

Внимание!

Если Вы спите на боку и с утра носогубная складка при тейпировании ухудшила ситуацию, то мы или переходим на дневное тейпирование, или отказываемся от сна на боку.

Губы

(кисетные морщины,
тонкие губы, опущение
уголков губ)

Данная аппликация позволяет восстановить естественную полноту губ, а также убрать кисетные морщины.

Конечно, эта аппликация нам не накачает губы, если они тонкие от природы, но вернуть им объем, который теряем с возрастом, она может.

Важно!

Отследите: есть ли у Вас такая вредная привычка, как поджимать или закусывать губы?

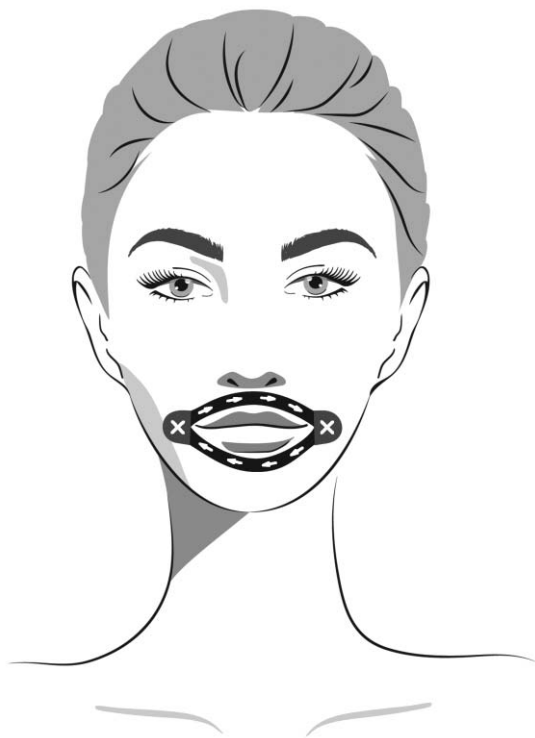
Очень важно от нее избавиться, так как она провоцирует потерю объема губ, а также образует кисетные морщины, в Европе их называют «штрихкод»! Они могут быть в достаточно юном возрасте. Часто виной тому — курение, при котором мы постоянно сжимаем губы и получаем гипертонус круговой мышцы рта.

**«Пуш-ап»
(кисетные морщины,
тонкие губы, опущение
уголков губ)**

Итак, переходим к аппликации:

1. Отмеряем Вашу истинную длину губ от уголка до уголка.
2. Далее прибавляем к этой длине 2,5–3 см и отрезаем тейп.
3. Это Ваша длина, с которой Вы будете работать. Далее разрезаем тейп на 4 части и получаем ширину 1,25 см.

4. Освобождаем 1,5 см, это наш «якорь». Проклеиваем угол губы и далее раскладываем тейп максимально близко к кайме губы.
5. Тейп раскладываем по верхней губе, приподнимая ткани перекастом наверх, как будто хотим вытящить губы — от одного угла губы до другого.
6. Приклеив верхнюю губу, переходим на нижнюю.



7. Освобождаем «якорь» 1,5 см, клеим его на конец тейпа, угол губы, то есть наша задача — закрыть аппликацию по кругу. Приклеили «якорь» внахлест, далее клеим по нижней губе с перекатом по тейпу вниз, как будто хотим достать нижнюю губу. И далее закрываем, проклеивая угол губы, откуда начинали аппликацию.

Данная аппликация подходит для ночного тейпирования, а также для дневного — от 4 часов.

Клеим при проблеме курсом, минимум 21 день, а также можно использовать в качестве ухода разово, если хотим увеличить объем губ.

Важно!

Эта аппликация замечательно сочетается с теми, что касаются коррекций лба, глаз, носа, скул, щек. Исключение составляет аппликация «Лучик» от носогубной складки, ее мы не сочетаем с «Пуш-ап»!

Жевательные мышцы

Работа, которая нам предстоит:

- асимметрия лица;
- бруксизм (скрежет зубов);
- овал лица.



Ко мне часто поступают запросы: «Оля, что мне делать с асимметрией лица?» И мы ищем первопричину асимметрии. Ведь асимметрия — это следствие, а причина может скрываться в любом органе нашего тела.

1. Обратите внимание на свой позвоночник: как Вы стоите, сидите, есть ли опора на две стопы, на два седалищных бугра? Часто ли стоите с нагрузкой на одну ногу? Сидите нога на ногу? Перекос в нашем лице — это следствие перекоса нашего таза! В этом случае я рекомендую заняться йогой, сходить на сеансы остеопата и, конечно же, начать отслеживать свое положение тела.
2. Не забывайте о работе ВНЧС. Есть ли у Вас проблемы с височно-нижнечелюстным суставом? Возможно, Вы слышите хруст при закрытии/открытии рта? А может, Вы скрипите зубами во сне? Откуда появляется данная дисфункция? Это может быть следствием длительного стресса. В этот момент я всегда рассказываю одну историю.

У меня была клиентка 29 лет, которая попросила провести урок по работе со лбом. Она хотела избавиться от горизонтальных морщин на лбу. А я на нее смотрю — и вижу в лице сильную асимметрию: разное положение бровей, крыльев носа, уголков губ. Я спрашиваю про прикус, про ночной скрежет зубов. Она признается: «Да, у меня есть ночной скрежет зубов, я даже сточила эмаль, и кулаки стискиваю в кровь ночью, когда себя не контролирую. Я долго находилась в стрессе и депрессии по поводу работы».

А челюстной сустав — это один из сильнейших суставов в организме, отвечающий за стресс. С древних времен, когда нужно было бежать и спастись, его активно применяли наши предки, чтобы кусаться, рычать, кричать, а также есть сырое мясо, то есть выживать и защищать себя. Время поменялось, но на стресс мы реагируем все так же: стискиваем зубы, чтобы не кричать, улыбаемся, сдерживая слезы и обиды, напрягая наши жевательные мышцы. Таким образом, мышцы укорачиваются, и тем самым тянут за собой

другие мышцы лица — так появляется асимметрия.

Но это еще не все. Неправильный прикус, кривые зубы, долгое отсутствие зубов — все это влияет на работу нашего сустава и, соответственно, жевательных мышц. Если долго отсутствует зуб, есть коронка, но Вы жуete одной стороной, оберегая другую — такое я тоже часто встречаю, то Вы неравномерно распределяете нагрузку на сустав и мышцы. В итоге одна сторона приходит в гипертонус, другая, наоборот, в гипотонус. И мы наблюдаем асимметрию в лице.

Что делать, чтобы асимметрия лица не прогрессировала?

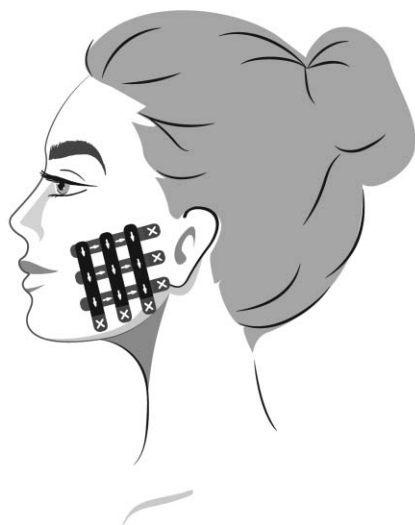
1. Определить причину:

- осанка;
- таз;
- сустав (стресс, долгое отсутствие зуба, неправильный прикус).

2. Проработать причину:

- остеопат;
- йога;
- стоматолог, ортодонт, гнатолог (врач по работе с ВНЧС);
- психолог, тета-хилинг для работы со стрессом.

3. Расслабление жевательных мышц с помощью тейпирования.



Аппликация направлена на расслабление жевательных мышц

Аппликация направлена на расслабление жевательных мышц. Ее я рекомендую попробовать обязательно всем. У многих были очень интересные результаты: проходили боли в шее, головные боли, улучшился сон. Многие даже помолодели.

1. Аппликация будет идти по жевательным мышцам — от мышелка, находится прямо под скуловой костью, до нижней челюсти.
2. Мы замеряем расстояние от мышелка до угла челюсти — примерно 5–7 см, делаем 3 отрезка (длина 5–7 см, ширина 5 см).
3. Разрезаем вдоль. Обращаю Ваше внимание — эластичность вдоль, чтобы тейп тянулся. Делаем 12 полосок по 1 см.
4. Закругляем концы тейпа.
5. Представьте, что собираетесь нарисовать йодовую сеточку на Ва-

- ших жевательных мышцах, только с помощью кинезиотейпа.
6. Освобождаем «якорь», 1 см тейпа, приклеиваем в районе мышцелка. Далее — второй тейп посередине и третий на нижний угол челюсти. Эти полоски располагаем горизонтально, только приклеив «якорь».
 7. Далее открываем рот на свой комфортный максимум. Таким образом мы растягиваем наши жевательные мышцы и, придерживая «якорь» одной рукой, начинаем снимать подложку и клеить тейп без натяжения.
 8. Проклеиваем все 3 полоски.
 9. Переходим на нижнюю челюсть, размещаем «якорь» по нижней челюсти возле «угла молодости». Далее отступаем 1 см, приклеиваем второй «якорь» и третий «якорь» соответственно.
 10. Открываем рот на комфортный максимум, растягивая жевательные мышцы.
 11. Полоски раскладываем строго вертикально без натяжения, на-

чиная с первой, которая находится возле уха.

12. Делаем активацию тейпа, проглаживая ладонями вверх.
13. Повторяем на другую сторону.
14. Делаем курсом 21 день или по мере напряжения жевательных мышц.

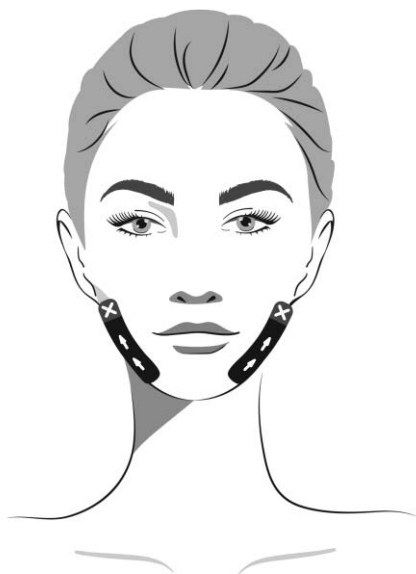
Важно!

Данная аппликация сочетается только с проработкой верхней части лица, лба, глаз, средней части лица, носа, нижней части губы и подбородка. Не сочетается с методами, применяемыми при работе со скулами, щеками, носогубкой.

Подтягиваем овал лица

Четкий овал лица. Лифтфейс — вариант 1

1. Замеряем длину тейпа от угла челюсти до угла губы примерно 7 см, разрезаем пополам, получаем 2 аппликации по 2,5 см шириной и длиной 7 см.
2. Закругляем концы.
3. Убираем бумагу с «якоря» примерно на 1,5–2 см.
4. Приклеиваем «якорь» на угол челюсти.



5. Придерживая «якорь», убираем бумагу.
6. Ставим пальцы на «якорь» и делаем движение вверх.
7. Другой рукой тейп аккуратно раскладываем с небольшим натяжением 5%, потому что мы должны видеть гладкую аппликацию без «волн» и ощущать подтяжку лица вверх.
8. Проглаживаем тейп к уху вверх.
9. Повторяем с другой стороны.

Делаем курсом 21 день и более. Если птоз выраженный, то лучше сочетать

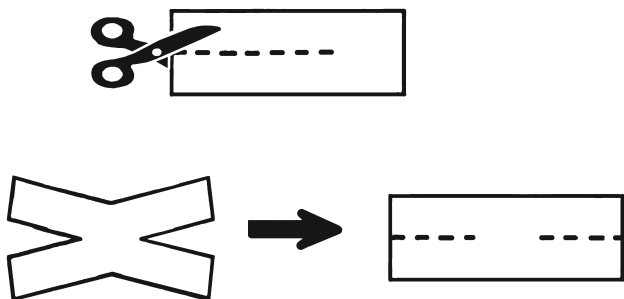
с аппликацией «двойной лифтинг»: сначала подтягиваем среднюю часть лица, а затем уже переходим к овалу.

Четкий овал лица. «Элина» — вариант 2

Да, именно той самой великолепной Элине Быстрицкой я посвящаю эту аппликацию. Уверена, она бы по достоинству ее оценила и была бы в полном восторге от простоты использования и эффективности данной аппликации.

Для этого нам с Вами понадобится готовый перфорированный тейп (кинезиотейп в дырочку). Лучше отдать предпочтение ему, так как он будет оказывать еще и дренажный эффект в области подбородочных, подчелюстных лимфоузлов. Но если у Вас его нет, то можно взять и обычный тейп.

1. Отмеряем длину тейпа от мочки одного уха до мочки другого уха.



2. Складываем пополам бумажной подложкой наружу.
3. Разрезаем начало тейпа по середине на 2 см.
4. Отрываем бумагу от центра, освобождаем середину.
5. Делаем движение подбородком вверх.
6. Раскладываем середину тейпа на середину подбородка, заходя на половину на край нижней челюсти.

7. Убираем бумагу с одной стороны и движением от тейпа подтягиваем ткани наверх к уху.
8. Конец тейпа крепим возле мочки уха, другой хвост — за мочкой уха.
9. Повторяем все то же самое с другой стороны.

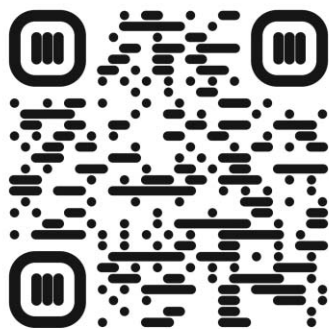
Если данная аппликация Вам подходит, то выполняем курсом — минимум 21 день на ночь.

Данная аппликация хорошо сочетается с подтяжкой средней части лица.

Возможные ошибки

1. Напомню о правиле 15 минут: Вам должна изначально нравиться аппликация, затем посмотрите на себя в зеркало через 15 минут. Обратите внимание на уголки губ, на подбородок, чтобы все было ровно и нигде не собирались морщины.

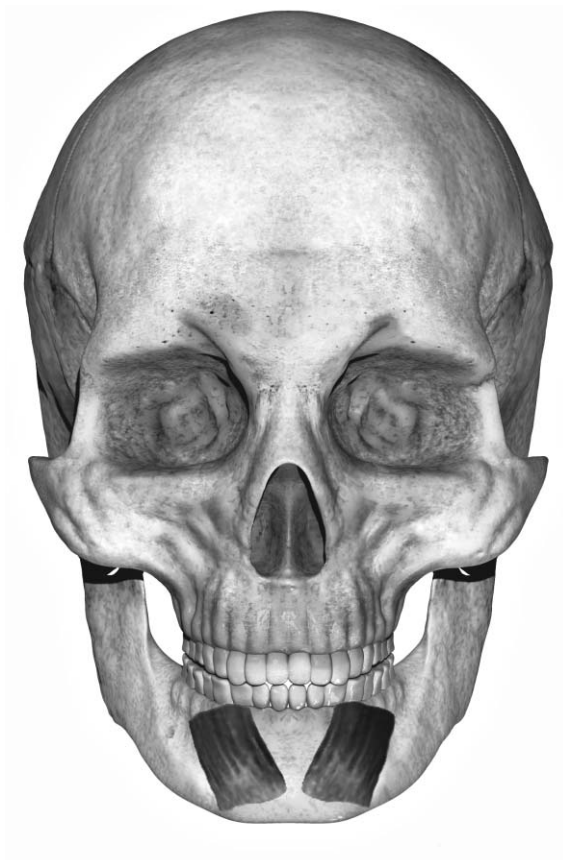
2. Очень важно ощущение подтяжки и лифтинга тканей наверх. Для того чтобы его достичь, надо рукой вести ткани наверх. **[QR-код 14]**



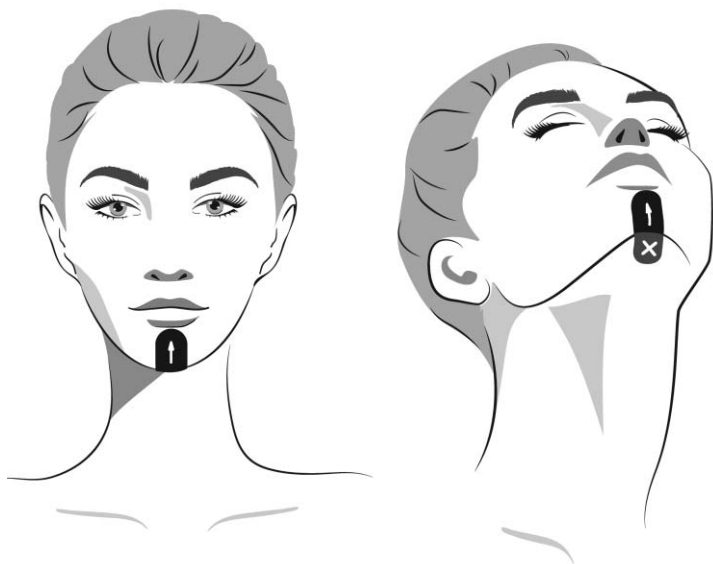
Горизонтальный залом на подбородке

Часто с возрастом мы начинаем замечать, что подбородок закрутился наверх, как у Бабы-Яги, и на нем образовался горизонтальный залом. Всему виной является подбородочная мышца. Она поднимает кожу наверх и очень часто находится в гипертонусе, так как переплетается с мышцей, поднимающей угол рта. Тогда напряженная подбородочная мышца автоматически опускает уголок рта к месту жесткого крепления. Поэто-

му часто мы видим такую картинку: под вздернутый, напряженный подбородок и опущенные уголки губ только удается расслабить подбородочную мышцу. Как видим, уголки рта расслабились и больше не опущены.



Аппликация «Взмах» (от горизонтального залома на подбородке до опущенных уголков рта)



ОМОЛОЖЕНИЕ ВО СНЕ

1. Измеряем нужную длину тейпа — по краю нижней челюсти, заходя под подбородок.
2. Получаем тейп примерно 5–6 см длиной, шириной 5 см, разрезаем пополам на 2,5 см.
3. Закругляем концы тейпа.
4. Освобождаем 1,5 см тейпа от бумаги.

5. Клеим «якорь» под подбородком на край нижней челюсти.
6. Придерживаем «якорь», убираем бумагу.
7. Заводим нижнюю губу за зубы, тем самым растягивая подбородочную мышцу.
8. Тейп раскладываем с небольшим натяжением до 10% к верхней губе, не заходя на красную кайму, на растянутые ткани.
9. Делаем активацию к «якорю».
10. Проводим апплицирование курсом 21 день ежедневно на ночь или по мере напряжения подбородка.

Важно!

Данная аппликация хорошо совмещается с остальными аппликациями на нижнюю часть лица. Если клеим подбородок и губы, то сначала проклеиваем подбородок, а затем уже губы.

Шея, работа с ГКСМ

Лифтинг-аппликация «Эффект Золушки»

Уходовая лифтинг-аппликация для всего лица носит название «Эффект Золушки». Если Вы хотите сиять даже после бессонной ночи и проснуться с подтянутым лицом, то эта аппликация Вам точно понравится!

Ее я рекомендую делать, когда поработали все лицо, имеете видимый стабильный результат и хотите его поддерживать.

Эту аппликацию у меня любят курсантки любых возрастов. Даже молодые мамочки говорят, что этот метод позволяет им оставаться с хорошим лицом даже после бессонной ночи. И женщины за 60 лет уверяют, что наш лифтинг действует лучше любого люксового крема и альгинатной маски. Надеюсь, и Вам понравится эта аппликация.



1. Для начала мы правильно нарезаем тейп. Отмеряем длину. Будем начинать работать со лба по кругу. Измеряем правильно длину — от роста волос до бро-

вей, отступив по 0,5 см от линии роста волос. Замеряем длину, с которой будем работать, — примерно 4–5 см. И кинезиотейп нарезаем вдоль по 5 см, разрезаем на 4 полоски, закругляем концы.

2. Работаем с эластичностью тейпа и обязательно разрезаем его вдоль. Если Вы правильно разрезали тейп, то он обязательно будет тянуться. Проверьте эластичность кинезиотейпа. Если будете резать тейп поперек, то натяжения не будет никакого. Нам важна эластичность. И понадобится примерно 20–25 полосок. Сначала отрезаем 5 см, а потом делим на 4 полоски.

Аппликация «Эффект Золушки» дает нам лифтинг-эффект. У нас будут подтягиваться зона лба, скулы, щеки, станет более четким овал лица.

Данную аппликацию надо делать минимум 3 часа, но можно также оставить и на всю ночь.

Выполняем аппликацию как поддерживающую после того, как хорошо проработали среднюю и нижнюю части лица: скулы, щеки.

Аппликация очень хорошо подходит для выхода в свет, так как дает очень хороший лифтинг-эффект. Мы получаем результат как будто все лицо немного подтянули. Ведь наше лицо со временем «скатывается» к центру, к носу, и опадает вниз, а с помощью этой аппликации мы подтягиваем мышцы в исходное состояние, которое было 5–10 лет назад.

3. Диагностика. Проверяем, какого эффекта мы хотим достичь. Если хотим, чтобы лоб подтянулся наверх, то для этого ставим пальцы чуть выше середины лба и делаем движение вверх. Тогда видим, как разглаживается лоб и поднимается веко. И будем этого достигать с помощью кинезиотейпа.
4. Отрываем бумагу 1,5–2 см, освобождаем «якорь». Приклеиваем «якорь» в височную область, от-

ступив от линии роста волос 0,5 см, стоим пальцами на «якоре», делаем движение тканей вверх, подтягиваем кожу и раскладываем кинезиотейп с минимальным натяжением, то есть мы не тянем сам тейп, не перетягиваем его, а раскладываем его в длину.

5. Далее проглаживаем тейп к «якорю», чтобы наш лоб разгладился, ушли горизонтальные морщины. То есть натяжение будет идти к линии роста волос.
6. Продолжаем работать дальше. Отступив 1 см, раскладываем следующий кинезиотейп. Мы идем слева направо или справа налево — по кругу. Отрываем бумагу. Освобождаем тейп, накладываем его, отступив от линии роста волос 0,5 см. Смотрим внимательно, чтобы волосы не попадали, иначе кинезиотейп будет тянуть, и у Вас может разболеться голова только от того, что постоянно монотонно тянется 1 волосок!
7. Обратите внимание: наша задача — эффективно создать соб-

ственное натяжение кожи. Ставим пальцы, где у нас «якорь», подтягиваем ткани наверх — эластичность тканей будет у каждого своя: у кого-то больше, у кого-то меньше. Также, возможно, совсем не будет движения тканей. Тогда перед апплицированием следует сделать самомассаж, чтобы расшевелить ткани.

8. Если нет движения, то выполняем самомассажный прием «Крестики», который я уже давала в аппликации «Заборчик».
9. После того как проклеили лоб, идем дальше по височной, скуловой областям и далее по всему лицу. По итогу у нас должна получиться аппликация по всему овалу, где угол наклона меняем в зависимости от натяжения тканей, то есть смотрим, в каком направлении нам больше нравится результат. Пальцами приподнимаем ткани и смотрим. Угол брови тоже приподнимается. У кого есть опущение века, этой аппликацией Вы очень хорошо его проработаете.

10. Височные, скуловые, щечные мышцы. Мы хотим, чтобы у нас подтянулись виски, скулы, щеки. Натяжение и «якорь» не меняются. Не забываем, что работаем с собственным натяжением тканей.
11. Переходим на нижнюю часть лица: нижняя челюсть, подбородок. Ставим «якорь» на нижнюю челюсть и делаем натяжение кожи вниз. Будем прорабатывать подбородочные и треугольные мышцы — депрессор, гипертонус которых опускает уголки рта.
12. Помним, что замер тейпов мы делаем индивидуально. Подбородок у нас у всех разного размера, и идеальная аппликация та, которая Вам подходит больше по размеру. Делаем замер от нижней челюсти до края губы, отступив 0,5–1 см, не заходя на кайму губ.
13. Далее очень важно проверить, что нигде не образуется складок, заломов, морщин.
14. Делаем натяжение от «якоря», не забываем про активацию клея

по всему лицу, и получаем круговой лифтинг.

Важно!

С возрастом наше лицо опускается вниз, а также идет к центру. Данная аппликация дает шикарный лифтинг-эффект, когда мы ощущаем движение от центра к периферии и наверх — то, что нам нужно.

Данную аппликацию лучше выполнять как уходовую. Она не даст нам глубокому проработку средней части лица.

Мы с Вами прошли все лифтинг-аппликации, далее работать можем по нескольким вариациям.

1. Постепенно, начиная с зоны лба, подключаем аппликацию за аппликацией, спускаемся все ниже и ниже. Между каждой аппликацией делаем паузу на 2–3 дня, прежде чем добавить следующую.

Таким образом, мы всегда будем знать, какие аппликации нам, возможно, не подходят.

2. Мы условно делим лицо на три части:

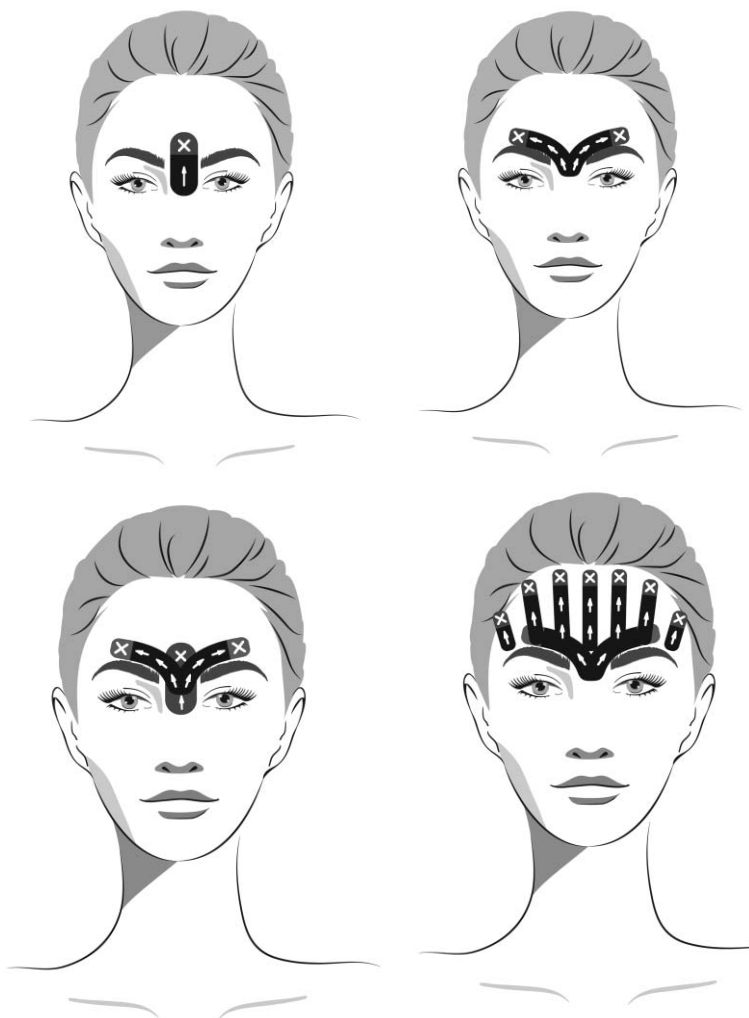
- верхняя (лоб, глаза);
- средняя (нос, скулы, щеки);
- нижняя (овал, подбородок, губы).

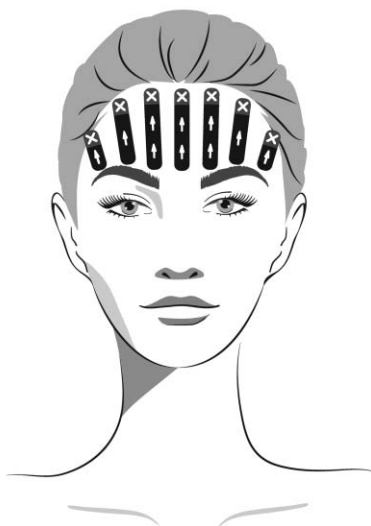
Каждую из зон прорабатываем курсом ежедневно в течение 21 дня. Далее переходим на поддержание 2–4 раза в неделю той зоны, с которой работали интенсивно, и подключаем курс на новую зону. Это еще один из вариантов работы со всем лицом.

В любом случае Вы должны определить комфортность, исходя из Ваших ощущений.

Совместимость аппликаций и возможные вариации аплицирования

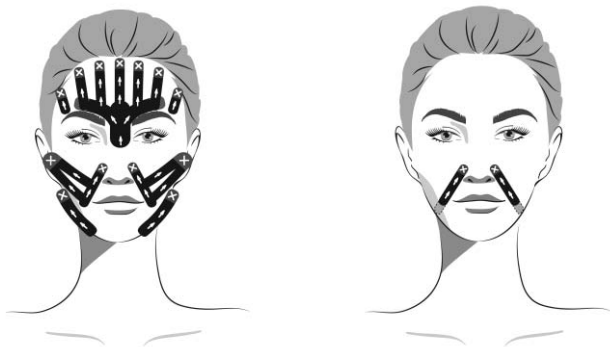
Верхняя часть лица



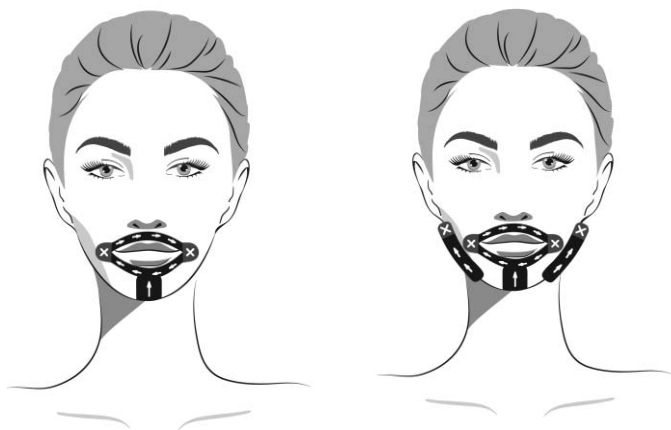


Средняя часть лица





Нижняя часть лица



Лимфо- дренажные техники

Лимфодренажное тейпирование увеличивает межтканное пространство, тем самым улучшая движение лимфы и кровотока, что позволяет избавиться от пастозности, отечности тканей, а также подчеркнуть контур лица, сделать более выраженными скулы и овал лица.

Если Вы у себя диагностировали пастозность тканей — отечность, одутловатость лица, мешки под глазами, второй подбородок, нечеткий контур лица, то начинаем работу с лимфодренажных аппликаций, делаем их 1–7 дней по необходимости,

а далее переходим на лифтинг-тепирование.

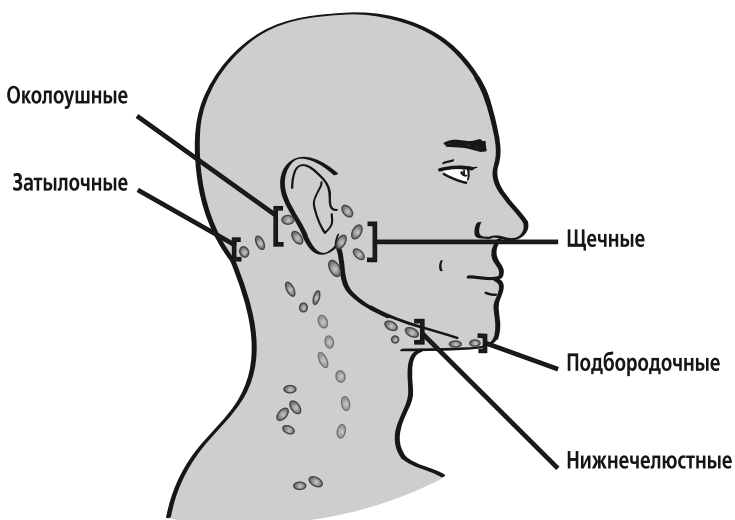
Эти аппликации также шикарные помощники после самомассажа или массажа в кабинете у косметолога, они будут усиливать и пролонгировать действие массажа.

Подготовка

1. Умылись.
2. Протерли кожу тоником.
3. Нанесли крем, дали возможность впитаться.
4. Нанесли аппликацию на 30 минут — 4 часа. Если Вам комфортно без крема, то можно исключить данный пункт.

Основные правила

1. По истечении 30 минут — 4 часов аккуратно снимаем аппликацию одним из методов (значение не имеет — от «якоря» или нет). Очень важно не наносить тейп дольше 4 часов или на ночь, то есть это может быть утро, день, вечер. Если Вы сделаете на ночь, возможно, останутся следы покраснения там, где был тейп.
2. «Якорь» ставим в проекцию больших лимфоузлов, чтобы именно



Лимфатические узлы головы и шеи

к большим коллекторам уходила межтканевая жидкость, поэтому нам надо изучить картинку наших основных лимфоузлов на лице.

3. Якорь ставим на крупный коллектор лимфоузлов.
4. Нарезка полосок 0,5–0,7 см, не более.

Лимфодренаж подбородка (от второго подбородка для четкого овала лица)

Очень часто у нас под подбородком скапливается застойная лимфа. И мы видим с Вами даже у худенькой девушки второй подбородок. Это связано, как мы уже с Вами говорили, с нашей осанкой и положением шеи. Напомню еще раз про упражнение «Я королева». Надеюсь, Вы его уже давно применяете.

Мы садимся ровно на седалищные бугры, ровно по центру, раздвинув

ягодичные мышцы, садимся на косточки. И если Вы сядете прямо на седалищные бугры, у Вас автоматически уйдет прогиб в пояснице, подтянется живот, раскроется грудной отдел. А самое главное — помним, что подбородок держим параллельно полу, не надо его прижимать к груди, тем самым ухудшая лимфо- и кровоток.

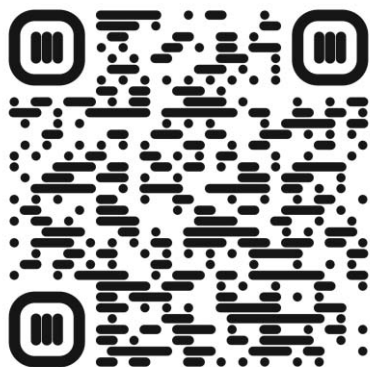
Аппликация «Фонарик» от второго подбородка

1. Замеряем тейп нужного размер от одного угла челюсти до другого (его еще называют «угол молодости»). Замеряем и отрезаем примерно 12 см.
2. Далее разрезаем тейп вдоль, получаем ширину 2,5 см.
3. Берем 1 аппликацию, складываем ее пополам бумажной подложкой наверх.



4. Разрезаем на 4 тонкие полоски примерно на 0,7 см, оставив якорь на 1,5 см.
5. Отрываем бумагу от центра, освобождаем середину тейпа.
6. Делаем собственное натяжение тканей, подбородок тянем вверх, тем самым растягивая ткани.
7. Клеим тейп без натяжения, раскладываем середину, далее концы тейпа загибаем.

8. После раскладываем наш «Фонарик» равномерно по подбородку.
9. Разглаживаем тейп от центра к периферии (к ушам).
10. Время ношения аппликации от 30 минут до 4 часов. **[QR-код 15]**



Дренаж по линии овала брыли (оплывший овал, угол молодости)

1. От угла челюсти до середины подбородка отмеряем и отрезаем тейп, в среднем примерно 12 см.
2. Разрезаем на 4 полоски, нам понадобятся 2 полоски на 1 сторону.
3. Оставляем «якорь» на 1,5–2 см, полоску шириной 1,25 см разрезаем на 3 части, примерно по 0,4 см.
4. Берем первый тейп и клеим «якорь» возле мочки уха, делаем поворот головы в противоположную сторону, чтобы добиться натяжения тканей и раскладываем тейп равно-



мерно, каждую полоску, отделяя бумагу от тейпа, без натяжения по нижней челюсти, раскладываем без натяжения, проглаживаем к «якорю».

5. Берем второй тейп и клеим «якорь» за ухом, рядом с углом челюсти, опять делаем поворот головы и равномерно, освобождая каждую полоску от бумаги, раскладываем тейп. Проглаживаем к «якорю».
6. Повторяем с другой стороны.
7. Делаем от 30 минут до 4 часов.

Шея – вариант 1

Если мы хотим хороший дренаж на все лицо, то обязательно надо задействовать шею, вся лимфа с лица у нас собирается в надключичные лимфоузлы.



1. Нам понадобится 4 веерные нарезки на 2 стороны лица.
2. От ключицы до скуловой кости отмеряем и отрезаем кинезиотейп.
3. Разрезаем пополам, далее, оставив «якорь», на 3–4 см разрезаем веер на 4 полоски.
4. Два тейпа располагаем от козелка уха до носогубной складки.
5. Оставляем «якорь» на 2 см, полоску шириной 2,5 см разрезаем на 4 полоски.
6. Берем первый тейп и клеим «якорь» на ключицу, подбородок переводим вверх.
7. Раскладываем тейп без натяжения, до середины скулы.
8. Проглаживаем аппликацию.
9. Повторяем с другой стороны.
10. Делаем от 30 минут до 4 часов.

Шея – вариант 2

Если мы хотим хороший дренаж, а также поработать активно на мышечную память, то нам подойдет эта аппликация.

Она будет работать на статику шеи, а также на лимфодренаж.

Нам понадобятся 2 веерные нарезки на 2 стороны лица.

1. От ключицы до скулы отмеряем и отрезаем тейп, нам понадобятся 2 отрезка.
2. Оставляем «якорь» на 3–4 см и делаем нарезку по 1 см, получаем 5 полосок.
3. Освобождаем «якорь» от бумаги, растягиваем переднюю поверх-



- ность шеи, делаем движение подбородка вверх.
4. Раскладываем полоски без натяжения по передней поверхности шеи, на равном расстоянии, не заходя на щитовидную железу.
 5. Делаем активацию клея, растираем аппликацию.
 6. Данную аппликацию мы можем носить от 30 минут до 4 часов. Если ткани реагируют хорошо, то постепенно время ношения можем увеличивать.

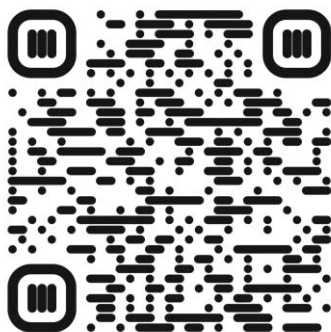
Лимфодренажные аппликации

Отечность глаз

1. Отмеряем длину тейпа от височной области до середины зрачка.
2. Отрезаем нужную длину, далее нам понадобятся 2 полоски по 1,5 см.
3. Разрезаем вдоль на 4 полоски, оставив «якорь» на 1 см.
4. Клеим «якорь» без натяжения в височную область.
5. Раскладываем тейп без натяжения, 2 полоски сверху на верхнее веко, 2 полоски снизу на нижнее веко.

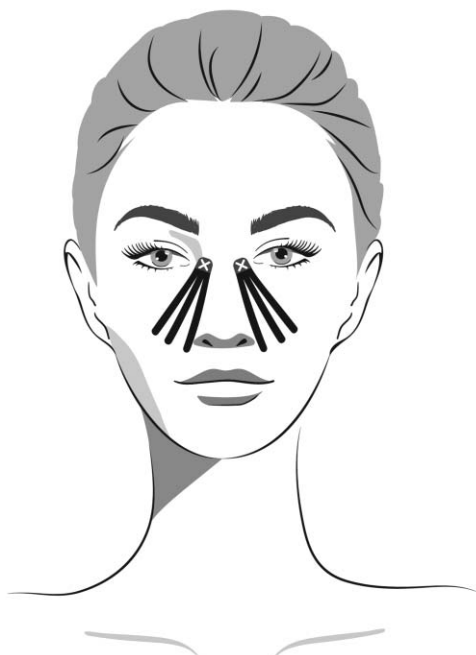


6. Время ношения: от 30 минут до 4 часов. **[QR-код 16]**



Носослезная борозда

1. Измеряем расстояние от внутреннего угла до крыла носа, отмеряем и отрезаем тейп.



2. Отрезаем 1,5 см, оставив «якорь» на 1 см, разрезаем на 4 полоски.
3. Освобождаем «якорь», проклеиваем по спинке носа, от внутреннего угла глаза, раскладываем полоски без натяжения, делаем активацию.
4. Время ношения: от 30 минут до 4 часов.

Отечность лица — вариант 1

1. От козелка уха до крыла носа отмеряем и отрезаем тейп.
2. Разрезаем пополам по 2,5 см, далее, оставив «якорь» на 1,5–2 см, разрезаем на 4 полоски.
3. Освобождаем «якорь», проклеиваем возле козелка уха, далее раскладываем равномерно полоски без натяжения по всей средней части лица.
4. Повторяем на другую сторону.
5. От мочки уха до крыла носа отмеряем тейп.
6. Разрезаем пополам, далее, оставив «якорь» на 1,5–2 см, разрезаем на 4 полоски.
7. Освобождаем «якорь», приклеиваем возле мочки уха, далее раскладываем равномерно полоски без



натяжения по всей средней части лица, образуя ячейки с предыдущим тейпом.

8. Повторяем на другую сторону.
9. От подчелюстных лимфоузлов до середины скулы отмеряем вертикально тейп.
10. Разрезаем пополам.
11. Оставляем «якорь» на 1,5–2 см, полоску шириной 1,25 см разрезаем на 4 части.
12. Освобождаем «якорь» и приклеиваем на подчелюстные лимфоузлы, освобождая каждую полоску от бумаги, раскладываем тейп. Проглаживаем к «якорю».
13. Повторяем с другой стороны.
14. Делаем от 30 минут до 4 часов.

Отечность лица — вариант 2

1. Отмеряем длину тейпа от околоушных зон до крыла носа.



2. Разрезаем пополам , а потом вдоль на 4 полоски, оставив «якорь» на 2–3 см.
3. Клеим «якорь» без натяжения на околоушную зону, на уровне козелка.
4. Раскладываем тейп без натяжения, 2 полоски сверху над бровью, 2 полоски снизу на нижнее веко, на место, где есть отек.
5. От подчелюстных лимфоузлов до середины скулы отмеряем вертикально тейп.
6. Разрезаем пополам.
7. Оставляем «якорь» на 1,5–2 см, полоску шириной 1,25 см разрезаем на 4 части.
8. Освобождаем «якорь» и приклеиваем на подчелюстные лимфоузлы, освобождая каждую полоску от бумаги, раскладываем тейп. Проглаживаем к «якорю».
9. Повторяем с другой стороны.
10. Делаем от 30 минут до 4 часов.

Вопросы по тейпам

Данная методика становится популярнее день ото дня, вокруг нее блуждает много мифов: одни говорят о том, что метод малоэффективный, другие говорят об опасности метода, а третьи восторгаются от эффективности и шикарных результатов.

Мне бы хотелось развеять мифы, дать четкие ответы, обезопасить от разочарований, чтобы данная методика принесла результат и удовольствие от процесса. В этом разделе мы подготовили ответы на часто встречающиеся вопросы.

Помимо этих вопросов, хочу обратить Ваше внимание, что в Интернете появились «специалисты», которые предлагают опасные аппликации, не имея должного образования, знаний и опыта. Они

клеят малоэффективные аппликации, которые придумали сами, основываясь только на своей фантазии, но, помимо этого, также и опасные аппликации для здоровья человека. Например, заклеив полностью шею и щитовидную железу, мы можем получить гормональный сбой всего организма. Очень важно осознанно подходить к апплицированию и избегать опасных аппликаций.

Внимание!

Никогда не заклеиваем область щитовидной железы, а также лицо и шею более чем на 70%.

Применяя тейп правильно, следуя моим рекомендациям и инструкциям, Вы достигните великолепных результатов и влюбитесь в этот метод также, как и я.

— *Как выбрать тейпы?*

— Мы всегда должны осознанно относиться к выбору, читать упаковку.

Для работы с лицом подходят тейпы с пометкой «для чувствительной кожи», обязательно 100% хлопок, эластичность 130–140%.

— *Где купить тейпы?*

— Кинезиотейпы можно приобрести на сайте производителя или в интернет-магазине, также в спортивных магазинах и аптеках, но обычно там нет нужных по параметрам тейпов для работы с лицом.

— *Какие тейпы подходят для зоны глаз, межбровки, шеи?*

— Зоны глаз и шеи особенно чувствительны в отличие от лба. Часто мне поступают такие вопросы: «Клеила лоб, все было отлично, подключила шею, глаза, скулы, и появились покраснения на коже». На лице самая плотная кожа, как раз на лбу, поэтому часто, приклеив спортивный тейп, мы видим отличный результат, когда для других зон этот тейп слишком жесткий.

Качество клея не подходит для нежной и чувствительной кожи лица. Поэтому я рекомендую для всех зон взять тейп по тем параметрам, которые мы с Вами определили.

— *Как тейпами убрать «второй подбородок», «межбровку», «брыли», «носогубку» и т.д.?*

— В нескольких словах и не рассказывать. Образовалась целая книга с разными аппликациями, которая позволяет эффективно проработать каждую проблему. Единственное: я всегда всем даю первое базовое упражнение «Я Королева»: тянемся макушкой наверх, копчиком вниз, нагрузка на обе стопы равномерная, подбородок параллельно полу.

— *Как работают тейпы?*

— Если объяснить очень просто, то тейпы работают как продолжение рук, формируя новые нейронные связи и мы-

шечные привычки. Также тейпы работают как заботливые руки массажиста, который делает эффективный лимфодренажный массаж, увеличивая межтканевое пространство, ускоряя кровотоки и лимфоток.

— А можно разговаривать, кушать в тейпах? Спать? Сколько часов ходить?

— Да, в тейпах можно разговаривать, кушать... Название «кинезио» — движение, «тейп» — лента, которая не сковывает наши движения. При правильном апплицировании ничего не мешает двигаться.

В тейпах можно и нужно спать. Во время сна мы формируем правильную мышечную привычку и развиваем мышечную память.

Чтобы лифтинг-тейпирование было эффективно, рекомендуется носить тейпы от 6 до 10 часов в течение 21 дня как минимум. Время ношения тейпов может быть увеличено, если Вам комфортно и в этом есть необходимость.

Если речь идет о лимфодренажном эстетическом тейпировании лица, то мы его не делаем на ночь и носим от 30 минут до 4 часов, данного времени хватает для видимого результата. Длительное ношение может привести к покраснению на коже. Если речь идет о лечебном эффекте, заложенности носа, послеоперационном периоде, то аппликация может носиться до 5 суток — настолько хватает эластичности тейпа. Далее снимается и наносится свежая аппликация.

— *Какой ширины лучше всего покупать тейп? 5 см хватит?*

— 5 см — это оптимальная ширина тейпа для работы, я рассказываю, как нарезать и подготавливать все аппликации на этой ширине тейпа.

— *Добрый день всем! Никак не могу понять — тейп клеится на очищенную кожу лица... Получается, ее совсем не нужно увлажнять после очищения?*

Скажите, пожалуйста, что Вы об этом думаете?

— Нет, конечно! Наша кожа не должна страдать, и она нуждается в уходе изнутри — мы не забываем, что мы пьем свою норму воды. А снаружи — весь необходимый привычный уход: очищение, тонизация, увлажнение и, конечно же, уход за мышцами лица. После того как крем впитался, через 15–30 минут наносим тейпы. Если Вы чувствуете, что на коже остались излишки крема, то промокните нежной бумажной салфеткой. Но, по опыту косметолога сразу скажу, что излишки не встречаются. У всех кожа обезвожена и жадно впитывает крем. Если мы не будем ухаживать за нашей кожей, то, конечно, такое апплицирование может нарушить микробиом кожи. Мы должны максимально заботливо относиться ко всем этапам ухода.

— Здравствуйте! У меня, когда клею тейп, через некоторое время он собирается гармошкой, не складками, а по

типу волн, как бы не распрямляется, все равно собирается, хотя тейпы у меня качественные, корейские. Что я делаю не так, никак не пойму? Тейп не натягиваю, слегка натягиваю кожу, чтобы разгладились морщинки, и так клею. Спасибо, надеюсь на Ваш ответ.

— Вы не раскладываете тейп в его длину. Наша задача — сделать максимальное натяжение нашей кожи, а не слегка, а затем разложить тейп. Его не надо тянуть, но если получается гармошка, то возьмите за конец тейпа и слегка растяните до нужной точки. Часто совершают ошибку: не берут второй конец и раскладывают, а просто делают натяжение собственных тканей. А тейп просто сразу проклеивают. Вот тогда через 10 минут мы видим гармошку на тейпе, который приподнял кожу, он не даст нам мышечной проработки.

— А можно на кожу под глазами использовать тейп, или кожа слишком нежная?

— Можно, если выберете тейп для чувствительной кожи, если начнете увлажнять кожу, если будете ставить правильно аппликацию «Солнышко вокруг глаза». Она дает отличный результат, уходят отеки под глазами, улучшается кровообращение, тем самым повышается эластичность кожи.

— Скажите, пожалуйста, есть ли разница, тейпы какого производителя использовать?

— Я рекомендую очень тщательно подходить к выбору кинезиотейпа для лица и обращать внимание на несколько параметров: для чувствительной кожи обязательно 100% хлопок, эластичность 130–140%, производство Южная Корея, Япония предпочтительно.

— После умывания, перед тейпированием, надо смазывать лицо кремом? У меня сухой тип кожи, и без крема есть чувство стянутости. Спасибо за ответ.

— Обязательно! Мы умываемся, тонируем кожу, наносим крем и через 15–30 минут наносим кинезиотейпы.

— *В аптеке тейп продается? И можно ли заменить на пластырь?*

— Тейп может продаваться в аптеке, но зачастую очень плохого качества, который пригоден только для жесткого суставного тейпирования ноги, коленей, локтей. Для лица такой кинезиотейп не подходит. Пластырь также не подходит для работы с лицом, так как у него клей совершенно не пригоден для эстетики. Вспомните, как Вы снимали пластырь с тела — остается клей. К тому же пластырь не дышит, кожа под ним преет, у него нет водопроницаемости. Ну и самое главное — у него нет такой эластичности здоровой кожи. А за счет эластичности кинезиотейпа мы видим отличный результат.

— *Объясните, пожалуйста, принцип действия тейпа. Просто временно обездвигить и расслабить зону?*

— В эстетическом тейпировании лица нас интересуют два вида тейпирования — мышечное, данный вид тейпирования позволяет вернуть нормотонус мышцы, а также разработать мышечную память и осознанную мимику за счет правильной работы с мышцами. Мы через рецепторы кожи стимулируем нейронную связь и заставляем мышцу выйти из дисфункции, то есть стимулируем или расслабляем. Также есть второй вид тейпирования — лимфодренажный, он позволяет нам создать разницу давления на кожу, увеличить межтканевое пространство, тем самым улучшая лимфо- и кровоток.

— Какие есть противопоказания у тейпов?

— Открытые раны, ожоги, кожные заболевания в острой стадии, повышенная температура тела, тромбоз, аллергия на акрил.

— Подскажите, можно ли сочетать тейпы с гимнастикой для лица? И про-

студа и оперативное вмешательство по женской части является ли противопоказанием?

— Любое плохое самочувствие и повышенная температура тела являются противопоказанием к апплицированию. Да, конечно, гимнастику можно делать перед тейпированием, а также можно сочетать гимнастику и некоторые упражнения, это дает потрясающий результат.

— Можно ли с помощью тейпа убрать птоз на лице? И каким должен быть курс?

— Да, конечно, Вы можете подтянуть мышцы, которые пришли в гипотоническое состояние, с помощью кинезиотейпа. Мы всегда ориентируемся на курс минимум 21 день, 6–8 часов ежедневно, далее смотрим по результатам: или продолжаем интенсивно работать, или переходим на поддержание результата 2–4 раза в неделю по 6–8 часов.

— Самое долгое держание аппликаций при лимфодренаже? И другие аппликации тейпирования на сколько долго можно держать, каков максимум?

— При лимфодренаже я не рекомендую держать более 4 часов, все остальные я рекомендую держать максимум до 12 часов, а далее Вы смотрите по своему состоянию лица.

— Вопрос по тейпам: я вижу только телесного цвета тейпы, у Вас же разных цветов, и есть черный цвет, хотя я знаю, что черный только для связок накладывается, а Вы — на лицо. Можно ли все же на лицо накладывать черный тейп? И подходит ли он для лица?

— Все зависит от производителя, надо читать упаковку. Есть кинезиотейпы черного цвета для чувствительных зон, а есть только спортивный. Также у некоторых производителей для чувствительных зон есть тейпы только бежевого цвета.

— Можно ли избавиться от лопнувших капилляров у основания носа с помощью тейпов? Если да, то как правильно их накладывать и на сколько по времени? Спасибо.

— Нет, с помощью кинезиотейпирования Вы можете укрепить стенки сосудов, но то что уже лопнуло и проявилось, Вы можете удалить лазером у доктора.

— Можно ли применять кинезиотейпы во время беременности или кормления грудью?

— Да, конечно, Вы можете применять кинезиотейпы для лица во время беременности и кормления грудью, это абсолютно физиологичный процесс.

Заключение

Каждый день я получаю около 100 вопросов от девушек в Инстаграм, а также от тех, кто ко мне приходит на массаж лица и консультации.

Вопросы всегда стандартные: «Не знаю с чего начать», «Не знаю, как достичь лучшего результата», «Как вернуть эластичность своей кожи?», «Как избавиться от своих морщин?» В XXI веке никто не хочет видеть кукольные неподвижные лица, все хотят остаться со своим лицом, но не знают, с чего начать, как удержать и взять под контроль свою молодость, которая убегает, ускользает как вода! Поэтому я решила написать книгу.

В рамках моих встреч, которые я провожу в Инстаграм, на Ютуб-канале, а также живых мастер-классов,

консультаций клиентов в кабинете мне не хватает времени, чтобы раскрыть тему полностью, дать ответы на вопросы, а их возникает десятки и сотни. Необходимо рассказать клиенту, почему же у него образовался тот или иной залом, почему у него потеряна эластичность кожи? И как с этим работать, как достигать желаемых результатов?

Эта книга — четкая инструкция для любой женщины как подружиться со своим лицом, какие надо использовать ритуалы, от очень простых, всем нам известных, до современных, совершенно инновационных техник. Очень хочется, чтобы каждая женщина умела ухаживать за собой просто на профессиональном уровне. Большая проблема в том, что сейчас очень большой поток информации, за которым очень сложно уследить. Каждый день я получаю на разбор приложения, на которых 1000 женщин совершает ошибки: неправильно апплицируют, не видят результат, из-за этого появляются негативные последствия на лице.

Мне хочется, чтобы мы этого избежали, чтобы каждая женщина научилась правильно и успешно апплицировать! Это приведет нас к великолепным результатам. Чтобы было больше правильных техник, было больше понимания, был лучший результат — именно для этого я создала эту книгу.

Мы с Вами проделали колоссальную работу, осознали проблему, научились самостоятельно диагностировать свое лицо, узнали все о мышцах лица и освоили потрясающий инновационный метод по сохранению красоты и молодости.

Мы влюбились в кинезиотейпы, развили новые правильные привычки, осознанную мимику и сформировали новую мышечную память.

Мы помним, что поддержание своей красоты — это такая же рутинная работа, как прибраться дома, помыть волосы или почистить зубы.

Поэтому вырабатываем практику поддерживать свои мышцы в нормотонусе всегда, то есть делать гимнасти-

ку, массажи и, конечно же, наши любимые кинезиотейпы, которые работают, пока мы с Вами отдыхаем.

В заключение, я Вам хочу напомнить, что Вы наполняли свой сосуд, сосуд любви к себе, к себе истинной и настоящей, со своим неповторимым лицом. Теперь Ваш сосуд полон, и Вы готовы эту любовь дарить окружающим, чтобы достигать новых мечт и целей! Ведь теперь ВЫ обновленная, уверенная в себе, теперь Ваше ощущение себя внутренней гармонирует с отражением в зеркале!

И я хочу пожелать Вам огромного счастья, крепкого здоровья! И пусть все Ваши мечты и цели воплощаются в жизнь!

Ведь нет ничего невозможного для такой красотики, как Вы!

Содержание

Предисловие от автора	3
ЧАСТЬ 1. ВВЕДЕНИЕ	7
История тейпирования	8
Моя история. Как я пришла к тейпированию	16
Успехи моих учениц	26
Результаты тейпирования лица	29
Отзывы моих учениц.	32
Программа тейпирования лица	33
ЧАСТЬ 2. ТЕОРИЯ	39
Свойства кинезиотейпа	40
Методы тейпирования	42
Показания и противопоказания	44
Противопоказания к тейпированию лица	44

Показания к тейпированию лица	45
Как работает кинезиотейп	46
Выбор кинезиотейпа	49
Что такое кинезиотейп	49
ЧАСТЬ 3. ПРАКТИКА	57
Аллергопроба	60
Аллергическая реакция на тейп — что делать?	62
Снятие кинезиотейпа	63
Варианты снятия кинезиотейпа	64
Возможные реакции кожи на кинезиотейп	66
Виды тейпирования	68
Сочетание тейпирования с другими методами омоложения	73
1. Пластическая хирургия	73
2. Инъекционная косметология	74
3. Аппаратная косметология	75
4. Естественные методы омоложения	75
Вырабатываем полезные привычки	77
Переходим к работе с лицом	80
Подготовка кожи к нанесению кинезиотейпов.	84
Морщины на лбу.	88
Межбровные морщины.	91

Аппликация от горизонтальной морщины на переносице — «Третий глаз»	92
Аппликация по избавлению от межбровных морщин — «Птичка»	97
Горизонтальные морщины	103
Возможные ошибки	104
Аппликация от поперечных морщин на лбу и птоза век — «Заборчик»	105
Становимся королевами	109
Упражнение «Я королева»	110
Аппликация от горизонтальных морщин на лбу. Вариант 1 — «Заборчик»	111
Аппликация от поперечных морщин на лбу и птоза век. Вариант 2 — «Колготки»	115
Морщины «гусиные лапки» (зона глаз)	120
Аппликация «Солнышко вокруг глаза»	123
Совместимость аппликаций	124
Морщины на носу, отечность и заложенность носа	126
«Виктори» — вариант 1	128
«Прищепка» — вариант 2	130

Скулы (избавляемся от носогубных складок).	132
«Взлет» — аппликация	
для формирования высоких скул.	133
«Двойной лифтинг» (формируем скулы, щеки, стираем носогубную складку, избавляемся от брылей, опущенного уголка рта)	136
Возможные ошибки	139
Носогубная складка	140
«Лучик» от носогубной складки	142
Губы (кисетные морщины, тонкие губы, опущение уголков губ)	144
«Пуш-ап» (кисетные морщины, тонкие губы, опущение уголков губ)	145
Жевательные мышцы	148
Аппликация направлена на расслабление жевательных мышц	152
Подтягиваем овал лица	156
Четкий овал лица. Лифтфейс — вариант 1	156
Четкий овал лица. «Элина» — вариант 2	158
Возможные ошибки	160
Горизонтальный залом на подбородке	161

Аппликация «Взмах» (от горизонтального залома на подбородке до опущенных уголков рта) . . .	163
Шея, работа с ГКСМ	165
Лифтинг-аппликация «Эффект Золушки»	165
Совместимость приложений и возможные вариации апплицирования . . .	174
Лимфодренажные техники	178
Подготовка	179
Основные правила	180
Лимфодренаж подбородка (от второго подбородка для четкого овала лица)	182
Аппликация «Фонарик» от второго подбородка	183
Дренаж по линии овала брыли (оплывший овал, угол молодости) . . .	186
Шея — вариант 1	188
Шея — вариант 2	190
Лимфодренажные аппликации.	
Отечность глаз	192
Носослезная борозда	194
Отечность лица — вариант 1	196
Отечность лица — вариант 2	199
Вопросы по тейпам	201
Закключение	215

Звезда тренинга

Издание для досуга

16+

Ольга Енко **ТЕЙПИРОВАНИЕ ЛИЦА** **Омоложение во сне**

Шеф-редактор *Е. Преображенская*
Ответственный редактор *Е. Павленко*
Младший редактор *П. Притуманова*
Дизайн обложки *Е. Алenuшкиной*
Технический редактор *Н. Чернышева*
Компьютерная верстка *Л. Быковой*

Подписано в печать 11.08.2020. Формат 60x90/16. Усл. печ. л. 14. Печать офсетная. Гарнитура Verdana. Бумага офсетная пухлая.
Доп. тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 — книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 1, комната 705,
помещение I, этаж 7
Наш электронный адрес: www.ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, Мәскеу қаласы, Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылым, 705-бөлме,
I-жай, 7-қабат

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор

және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., За, литер Б, офис 1.

Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92

Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған



Современные методики омоложения и сохранения естественной красоты постепенно вытесняют еще недавно популярные агрессивные методы: инъекции и глубокие пилинги. В моде бережное отношение к коже, безопасность, максимальная физиологичность в воздействии на нее.

Кинезиотейпирование, которому посвящена книга Ольги Енко «Тейпирование лица. Омоложение во сне», — один из эффективных способов естественного омоложения в домашних условиях и идеально отвечающих современным требованиям.

Метод заключается в том, что эластичные ленты накладывают на определенную зону лица, шеи и области декольте по определенным схемам, и результат уже заметен через 4–6 часов. Методику можно использовать на ночь. Вы спите или отдыхаете, а тейпы работают! Кинезиотейпирование — это новая философия любой современной девушки или дамы. **Это просто, легко, эффективно и безопасно!**

Автор книги, Ольга Енко, практикующий косметолог эстетист, популярный инстаграм-блогер, мама двоих сыновей-погодок и бьюти-эксперт с внушительным списком регалий:

- Практикующий косметолог-эстетист;
- Специалист по естественным методикам омоложения лица;
- Сертифицированный инструктор по гимнастике и йоге для лица;
- Член международной Ассоциации инструкторов по гимнастике для лица;
- Специалист по кинезиотейпированию, биомеханической стимуляции, массажу и мануальной пластике лица;
- Автор онлайн-курсов «Специалист по естественным методикам омоложения. Beauty-тейпирование», «Спи и молодежь. Умное тейпирование» и интернет-клуба «ЗОЖ Лица».

книги для любого настроения здесь



www.ast.ru | www.book24.ru

vk.com/izdatelstvoast
instagram.com/izdatelstvoast
facebook.com/izdatelstvoast
ok.ru/izdatelstvoast

ISBN 978-5-17-120912-4

