

КАТРИН ПЕЗ



# Гимнастика для лица

НАТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К СОХРАНЕНИЮ КРАСОТЫ,  
МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Катрин Пез

**Гимнастика для лица.  
Натуральный подход к  
сохранению красоты,  
молодости и здоровья кожи**

«Азбука-Аттикус»

2013, 2018, 2021

УДК 612.79 + 615.82  
ББК 51.204.1 + 53.541.2

## **Пез К.**

Гимнастика для лица. Натуральный подход к сохранению красоты, молодости и здоровья кожи / К. Пез — «Азбука-Аттикус», 2013, 2018, 2021

ISBN 978-5-389-20615-1

Впервые на русском! В книге-бестселлере французского автора Катрин Пез, выдержавшей множество переизданий на языке оригинала, представлены эффективные комплексы упражнений, адаптированные для разных форм лица — овальной, квадратной, круглой, вытянутой и треугольной. Все они снабжены подробными пошаговыми инструкциями и наглядными иллюстрациями. Помимо этого показаны различные техники самомассажа, включая разглаживающий массаж для снятия напряжения, массаж для улучшения цвета лица, массаж для подтяжки кожи, а также азиатский и щипковый массаж. «Лицо — наше отражение в глазах окружающих. Представленные в этой книге упражнения, направленные на восстановление, растяжку и укрепление лицевых мышц, доказали свою эффективность для всех типов кожи практически в любом возрасте. Мой опыт и наблюдения позволили сделать так, чтобы упражнения не только корректировали недостатки, но и подчеркивали достоинства формы лица каждой из нас». (Катрин Пез) В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612.79 + 615.82  
ББК 51.204.1 + 53.541.2

ISBN 978-5-389-20615-1

© Пез К., 2013, 2018, 2021

© Азбука-Аттикус, 2013, 2018, 2021

## Содержание

Предисловие	7
Введение	8
Часть I. Гимнастика для лица: зачем?	9
Польза гимнастики для лица	9
Укрепление мышц лица	10
Почему следует знать форму своего лица	11
Стимулирование клеточного обновления	15
Часть II. Гимнастика для лица: как?	16
Влияние гимнастики для лица на структуру кожи	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17



**Катрин Пез**  
**Гимнастика для лица. Натуральный**  
**подход к сохранению красоты,**  
**молодости и здоровья кожи**

Catherine Pez  
LA GYMNASTIQUE FACIALE  
La methode pour garder un beau visage au naturel

© Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec), 2013, 2018, 2021

© Иванкевич Е.А., перевод на русский язык, 2022

© Издание на русском языке. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022  
КоЛибри®

## Предисловие

Увеличение продолжительности жизни сделало борьбу со старением кожи одной из главных забот нашего общества. Очень важную роль играет эстетическая хирургия – по сути, способ омоложения, способ «повернуть время вспять». Это часть комплексного подхода, который включает в себя также правила гигиены и здорового питания, запрет на курение, защиту от солнечных лучей и косметический уход, основанный на использовании увлажняющих кремов. Гимнастика для лица – дополнительный метод профилактики возрастных изменений, который точно не повредит.

В своей книге Катрин Пез предлагает простые, доступные всем упражнения, снабженные анатомически точными иллюстрациями, которые наглядно демонстрируют работу мышц.

Это внятное и содержательное пособие, полное новых идей.

*Бертран Маттеоли, пластический хирург*

## Введение

С возрастом кожа лица начинает увядать. Она теряет свежесть и упругость, становится менее эластичной – таковы первые признаки старения. Избежать возрастных изменений, видимых на лице (да и на всем теле), довольно сложно, и это приносит массу огорчений, ведь лицо – наше отражение в глазах окружающих.

Известно, что форма каждого лица определяется наследственностью и строением черепа, а еще – состоянием более чем 50 мышц, из которых оно состоит. Их роль отличается от таковой у других мышц тела, служащих опорой для скелета и приводящих его в движение, однако способ сохранения их силы и работоспособности абсолютно такой же. Следовательно, вполне можно составить комплекс упражнений, направленных на восстановление, растяжку и укрепление лицевых мышц, как это делается для всего тела. Это и есть **гимнастика для лица**.

Многочисленные упражнения, представленные в этой книге, доказали свою эффективность для всех типов кожи практически в любом возрасте. Важно понимать, что некоторые из упражнений следует выполнять с осторожностью: иногда вместо решения проблемы они могут ее усугубить. В идеале следует адаптировать упражнения к особенностям лица, которые напрямую связаны с его формой.

Как правило, при первом взгляде на человека мы обращаем внимание на строение лица: его форму и расположение черт. Кому-то совершенно незачем увеличивать объем там, где его и так достаточно, а кому-то придется уделить дополнительное внимание той или иной части лица. Кроме того, возникающие с течением времени проблемы каждой формы лица проявляются по-разному.

Мой опыт и наблюдения в этой области позволили сделать так, чтобы упражнения не только корректировали недостатки, но и подчеркивали достоинства формы лица каждой из нас.

## Часть I. Гимнастика для лица: зачем?

### Полезьа гимнастики для лица

Первые признаки старения кожи – это морщины. Они возникают из-за повторяющихся движений и мимики, в которых вы даже не отдаёте себе отчета. Под влиянием силы тяжести и расслабления мышц кожа лица начинает обвисать. Гимнастика может устранить дряблость кожи, воздействуя на мышцы, которые ее поддерживают. Будучи в тонусе, они скорректируют поплывший овал лица, исправят линию губ, разгладят морщины, освежат усталый взгляд или подтянут «двойной подбородок».

Применение этой техники, требующей лишь минимального упорства, принесет плоды, на которые вы, возможно, не смели и надеяться. Регулярная разработка лицевых мышц настолько эффективна, что ее рекомендуют врачи, в частности неврологи при повреждении лицевого нерва, логопеды в период восстановления после инсульта и физиотерапевты в случае атрофии мышц. Эти упражнения назначают и при реконструктивной челюстно-лицевой хирургии, чтобы восстановить работу мышц поврежденной части лица.

Чаще всего гимнастикой для лица занимаются женщины с возрастными изменениями кожи, однако она подходит всем – и мужчинам, и женщинам, любого возраста, с любым типом кожи, – позволяя в короткие сроки добиться заметных результатов. Вам не понадобятся дорогостоящие процедуры или громоздкое оборудование, вы будете лишь работать с мышцами, которые формируют ваше лицо. Это настолько легкие упражнения, что просто жаль упустить такой шанс! Чем дольше вы будете тренироваться, тем заметнее станет их благотворное влияние на внешний вид и тонус вашей кожи. Даже кремы, которыми вы пользуетесь, окажутся более эффективными.

Кроме того, гимнастика для лица – это абсолютно естественный метод сохранения здорового внешнего вида с помощью возможностей самого вашего организма. Этот способ приносит ощущение удовлетворения, похожее на то, что вы испытываете, усердно занимаясь спортом или выполняя еще какую-либо работу над собой. При обращении к пластическому хирургу вы играете пассивную роль, а гимнастика для лица – это действие, которое вы совершаете по собственной инициативе, и мотивирующий эффект от этих упражнений полностью оправдывает те пять минут в день, что вы на них тратите.

## Укрепление мышц лица

С течением времени мышечные волокна становятся вялыми и растягиваются, их длина при этом может увеличиться в полтора раза. Подобно подушке, которая проседает, если ее наполнитель слежался, кожа начинает деформироваться, когда находящиеся под ней мышцы перестают ее поддерживать. Этот эффект особенно заметен на определенных участках тела, таких как бедра и верхняя часть рук. Кожа там становится дряблой, поскольку мышцы теряют эластичность, которая ассоциируется с молодостью. То же самое происходит и с мышцами лица, причем это явление может быть более или менее выраженным в зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека.

Гимнастика для лица представляет собой серию определенных упражнений, направленных на поддержание или коррекцию формы лицевых мышц – в первую очередь тех, которые наиболее склонны растягиваться и терять эластичность. Подобно тому, как тренировка мышц тела помогает преобразить фигуру, упражнения, предложенные в этой книге, направлены на работу с мышцами, определяющими форму лица.

У лицевых мышц есть несколько интересных особенностей, на которых и основана гимнастика для лица. Поперечно-полосатые мышцы значительно меньше и короче, чем мышцы остального тела, которые легко приводятся в движение. Благодаря тщательно подобранным упражнениям они быстро восстанавливают свою прежнюю форму. При этом мышцы, на которые направлено воздействие, присоединены как к кости, так и к глубоким слоям кожи, поэтому их укрепление напрямую влияет на внешний вид и контуры лица. А поскольку лицевых мышц очень много (более 50 совсем на небольшой области), результаты могут оказаться впечатляющими.

В отличие от мышц тела, благодаря которым мы можем двигаться, мимические мышцы не связаны с суставами. При выполнении упражнений для лица происходит в основном изометрическое сокращение этих мышц, при котором они испытывают статическое напряжение (то есть не удлиняются и не укорачиваются во время нагрузки). Именно по этой причине благодаря гимнастике ваше лицо будет выглядеть моложе и свежее, сохранив естественный вид.

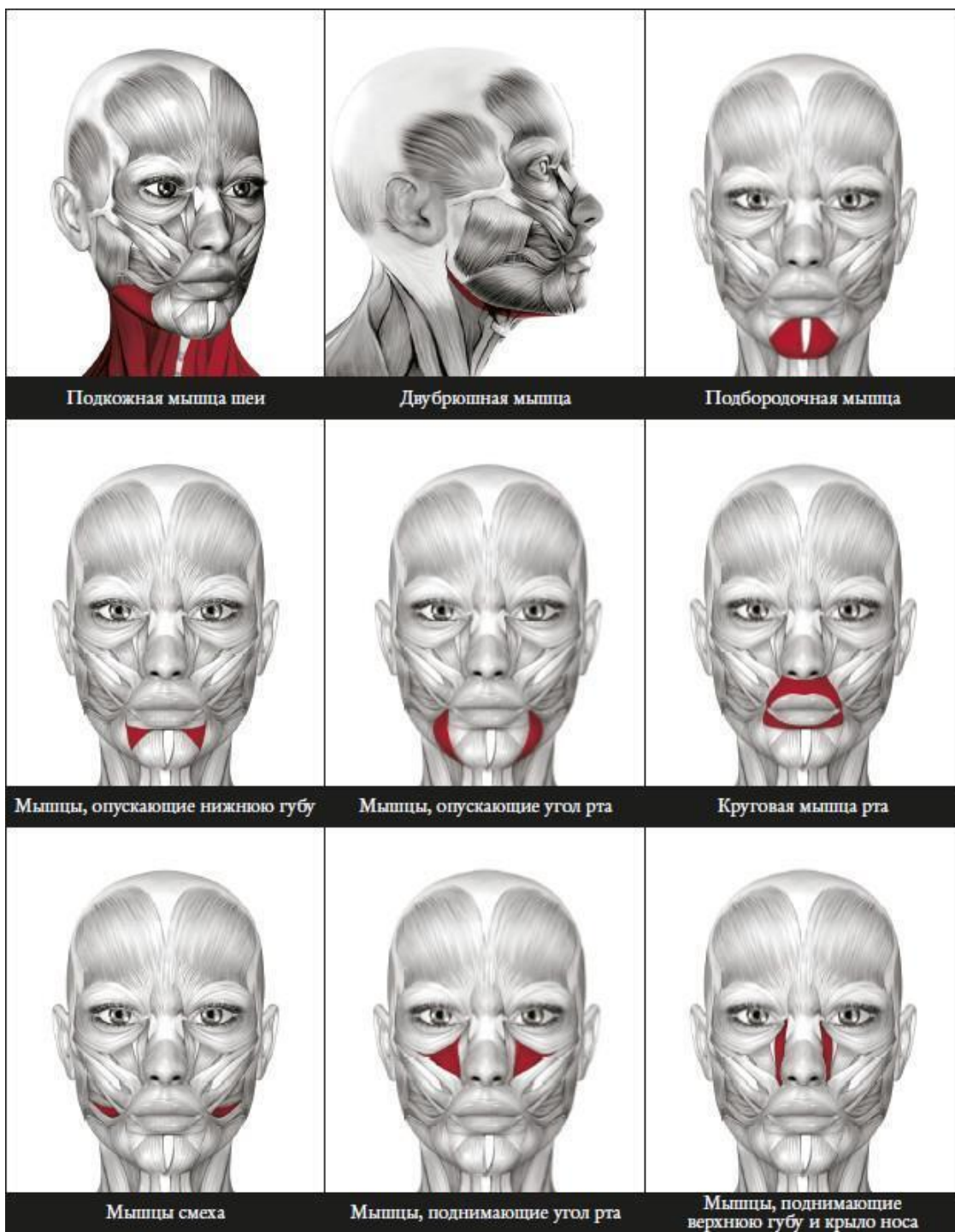
## Почему следует знать форму своего лица

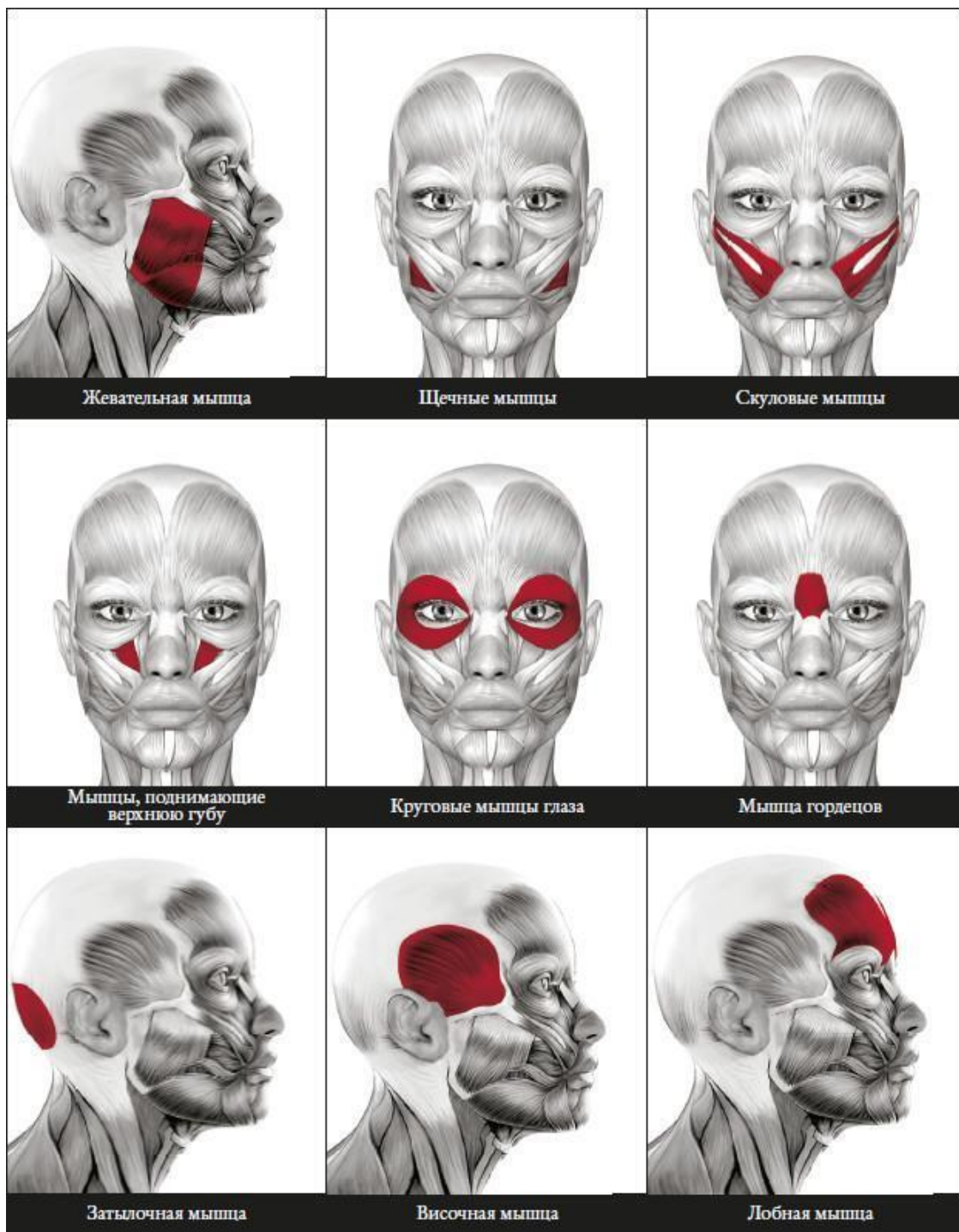
С возрастом любое лицо, независимо от его формы, меняется под действием земного притяжения. Однако одни формы лица обладают большей устойчивостью, чем другие. Упражнения могут предотвратить и компенсировать потерю мышечной массы в зависимости от формы лица. Например, круглое лицо ощущает воздействие возрастных изменений иначе, чем квадратное, чья костная структура в большей степени защищает его от пагубного влияния старения, дефицита гормонов и земного притяжения. Именно поэтому так важно хорошо знать себя.

### ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ ЛИЦА



## РАЗЛИЧНЫЕ МЫШЦЫ ЛИЦА





Иными словами, поскольку форма лица каждого из нас уникальна, желательно разобраться в ее особенностях. Эта информация необходима для того, чтобы гимнастика для лица была эффективной и воздействовала на нужные зоны.

Мышцы, которые мы задействуем в гимнастике для лица, можно разделить на три группы.

Мышцы **нижней части лица** очень важны, так как они поддерживают его овал. Именно здесь обычно возникают первые возрастные изменения. Основные мышцы в этой области – крупная подкожная мышца шеи, которая спускается к грудным мышцам, мощная двубрюшная мышца, поддерживающая подбородок, и мышцы челюсти (жевательные и щечные).

- Работа с мышцами нижней части лица помогает сделать его черты более четкими, подправить форму подбородка, подтянуть овал, добавить объема губам и вернуть тонус кожи шеи.

**Мышцы средней части лица** в основном отвечают за мимику и уникальную форму лица каждого человека. Оно бывает овальным, круглым, треугольным или ромбовидным, и это во многом зависит от малой и большой скуловых мышц, которые, как ленты, тянутся наискосок от скул к уголкам рта и формируют гармоничную структуру лица.

- Выполнение упражнений на средние мышцы лица позволяет улучшить форму лица, приподнять линию скул, подтянуть щеки, а также предотвратить появление морщин в уголках глаз и носогубных складок.

**В верхней части лица** расположены крупные плоские мышцы, плотно прилегающие к черепной коробке. Они окружают кости черепа под волосистой частью головы. Наиболее важны височные и лобная мышцы, которые поддерживают верхнюю часть лица. Круговые мышцы глаз, пирамидальная мышца носа и мышцы, сморщивающие брови, отвечают за состояние области вокруг глаз.

- Работа над верхней частью лица помогает разгладить веки, не допустить появления глубоких складок между бровями, таких как «львиная морщина», и поддержать в тонусе кожу лба и висков – это необходимо для того, чтобы лицо в целом выглядело более подтянутым.

## **Стимулирование клеточного обновления**

К 50 годам, в силу возраста, силы земного притяжения и снижения уровня гормонов, обновление кожи происходит в два раза медленнее, чем в 20 лет. Она получает меньше увлажнения от расположенных под ней тканей, теряет эластичность, становится тоньше и хуже восстанавливается. Появляются морщины и дряблость.

Упражнения, направленные на укрепление мышц лица, возвращают коже прежнюю упругость и уменьшают провисание тканей (птоз).

Помимо воздействия на объем и тонус мышечных волокон, гимнастика для лица также улучшает подкожное кровообращение, что приводит к значительному обновлению клеток и повышению выработки коллагена. Это возвращает коже упругость, помогает разгладить образовавшиеся с возрастом морщины и складки. Благодаря улучшению кровоснабжения и насыщению кислородом лицо выравнивается и приобретает более здоровый оттенок. Активное питание и увлажнение делают кожу менее сухой или жирной.

## **Часть II. Гимнастика для лица: как?**

### **Влияние гимнастики для лица на структуру кожи**

Наша кожа состоит из 2000 миллиардов клеток, это важнейший орган человеческого тела. Ее сила обусловлена способностью к регенерации, упругостью и эластичностью (например, это играет роль во время беременности). Однако при этом кожа довольно уязвима – на нее влияют обезвоживание, гормональные перепады, слабость мышц и неблагоприятные внешние факторы, такие как воздействие солнечных лучей, несоблюдение гигиены, употребление алкоголя и курение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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