

# Гимнастика для лица, или Как экспериментировать со временем?

Воистину, мужская любовь творит чудеса. Так Рейнхольд Бенц, будучи известным пластическим хирургом, подарил своей любимой нечто особенное – красоту. Подруга врача была балериной, и, благодаря постоянным физическим нагрузкам, ее тело в 43 года было совершенно, в отличие от ее лица. На эту особенность и обратил внимание Бенц.

Он сделал правильный вывод: если с помощью упражнений мы можем поддерживать тело в отличной форме, то этот же принцип применим и для лица. Так зародилось новое направление в фитнесе – фейсбилдинг, или лицевая гимнастика.

В отличие от косметических процедур лицевой фитнес работает с причинами возрастных изменений, а не их следствиями. Поясню: мышцы – это своего рода каркас для нашего лица. Каркас, который со временем, повинаясь закону тяготения, медленно, но верно сдает свои позиции, стремясь вниз. Как результат: морщины и «поплывший» овал. К счастью, мышцы способны возвращать себе былые формы при помощи физических нагрузок, чему и способствует фейсформинг.

### **Итак, плюсы гимнастики неоспоримы.**

Вам не придется тратить время и деньги на посещение дорогих салонов, что само по себе приятно.

Никакого конвейера, только индивидуальный подход. Кому как не вам знать мельчайшие подробности своего лица.

По мере ваших усилий первый видимый результат отразится на вашем лице уже через 2 недели, а может быть и раньше. К тому же для достижения положительного результата нужно лишь хорошее настроение и желание быть красивой.

### **Как же действует лицевая гимнастика? Какого эффекта можно достичь с помощью простых упражнений?**

*Во-первых*, устраняется излишнее мышечное напряжение. Носогубные складки, к примеру, могут появиться и в 20-летнем возрасте, как следствие неправильного смыкания зубов и челюстных зажимов.

*Во-вторых*, гимнастика придает тонус мышцам, тем самым корректируя овал лица. А именно: возвращает щеки на их историческую родину, приподнимает уголки губ, убирая

брезгливое выражение, ликвидирует второй подбородок и т.д. *В-третьих*, моделирует. С помощью упражнений вытянутое лицо можно сделать более округлым, а широкому придать утонченный вид.

### Основные школы

Несмотря на юный возраст фейсбилдинга, существует множество его направлений. Одни из них в чем-то схожи, другие принципиально различны, хотя цель всегда одна – сделать нас неотразимыми. Назову лишь наиболее известные и отличные друг от друга техники.

**Американка Кэрол Мадджио и ее «Аэробика для кожи и мышц лица».** Это, пожалуй, наиболее известная среди новичков программа. Ее гимнастика силовая и достаточно эффективная. В своих упражнениях автор использует непривычную для мышц работу мимики и сопутствующую ей мышечно-мозговую связь (нужно мысленно представлять мышцу в работе). Сама Кэрол обещает первые видимые результаты уже через 10 дней.

*Эффект от занятий:* наращивание мышц, придание им тонуса. Так, с помощью гимнастики можно накачать щеки или наоборот подчеркнуть скулы.

*Комментарии:* имеет место некорректный перевод книги, что затрудняет освоение упражнений. Я бы не советовала эту методику новичкам, т.к. неправильное выполнение может добавить на лице новые морщины. В сети имеются адаптированные упражнения на основе методики Мадджио. Как советуют опытные гуру фейсбилдинга, Мадджио больше подходит для людей с явной деформацией овала лица. Поэтому использование методики нецелесообразно для женщин до 30-35 лет.

**Второй по списку, но не по значению – «Фейсформинг» (faceforming) Бениты Кантиени.** Мягкая и в то же время действенная методика. Особое внимание Бенита уделяет правильной осанке, посадке головы и активизации ушных мышц (как наиболее ответственных за естественную подтяжку лица). В Фейсформинге «пробуждение» мышечной ткани осуществляется с помощью пульсации пальцев рук. Пульсация – это нежное прикосновение направленного действия (как правило, вверх). При таком выполнении на лице не образуются заломы и вмятины, что делает фейсформинг безопасным.

Автор: admin  
30.11.2011 18:03 -

---

*Эффект от занятий:* очень интеллектуальный подход. Гармоничное сочетание элементов йоги, точечного массажа, медитации – все это дает изумительный результат. К тому же фейсформингом практически невозможно перекачать себе лицо, в отличие от гимнастики Мадджио.

*Комментарии:* классический фейсформинг Кантиени сложен для восприятия и оценить его смогут далеко не все. Поэтому я рекомендую заниматься по более упрощенной, но не менее действенной методике под названием новый фейсформинг, где автор учла пожелания своих читателей, благодаря чему программа стала более легкой для восприятия и экономичной по времени.

**Санта Мария Рунге – «Selflifting».** Очень продуманные упражнения по части техники безопасности. Прежде чем приступить к работе с нужной мышцей, Рунге предлагает освоить подготовительных упражнения, чтобы эту самую мышцу почувствовать изолированно и это ощущение зафиксировать. Неоспоримый бонус этой практики – моментальный результат. Так, правильно выполненное упражнение, в буквальном смысле, положительно отразится на вашем лице. Комплекс очень сильный, поэтому Рунге предписывает выполнять его лишь по мере появления проблемы, т.е. гимнастика носит характер «скорой помощи».

*Эффект от занятий:* моментальный, но при разовом выполнении недолговечный.

*Комментарий:* самое приятное в этом комплексе – возможность сразу же насладиться результатом своей непродолжительной работы. Другое дело, что для закрепления результата 1-2 занятий недостаточно.

### **Общие правила для всех техник**

Работаем перед зеркалом. Это нужно, чтобы контролировать правильность выполнения упражнений, что особенно актуально для начинающих.

Лицо и тело должны быть расслаблены. Изолированно работает только определенная группа мышц.

Сомкнутые зубы создают излишнее напряжение. Поэтому губы вместе – зубы разжаты. 5 дней работаем – 2 отдыхаем. Так вы получите больше пользы, нежели занимаясь 7 дней подряд. Мышцам нужен отдых.

Настрой на результат. Начинайте занятия в хорошем настроении. Мысленно представляйте результат своих трудов, как будто вы его уже достигли. Работайте с мышцами не только физически, но и в своем воображении.

Для сохранения достигнутого результата гимнастикой нужно заниматься постоянно. Как только вы забросите работу с лицом, мышцы вернуться в прежнее состояние. Это не удивительно, ведь мышцы тела ведут себя аналогично.

### Часто задаваемые вопросы

**Где найти упражнения?** Можно воспользоваться электронными библиотеками, а еще лучше искать информацию на специализированных форумах и сайтах. Их преимущество в том, что, помимо описания методик, там вы сможете получить консультацию профи, а также, при желании, воспользоваться услугами персонального тренера по лицевой гимнастике.

**С какого возраста нужно начинать занятия?** Если нет каких-либо очевидных проблем с лицом, то не раньше 25, а то и в 30. Женщинам до 30 ни к чему использовать силовые упражнения, иначе есть риск «подсесть» на гимнастику.

**Техника безопасности.** Работаем только перед зеркалом, особенно на первых порах. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы на лице не образовались складки. Это чревато новыми морщинами. Внимательно читайте описание упражнений, ведь любая погрешность отразится на вашем лице. Не усердствуйте. Лучше сделать меньше. Давайте мышцам отдых. Помните: 5 дней работаем – 2 отдыхаем.

**Результаты.** Многое зависит возраста, состояния кожи и мышц. Первые результаты могут появиться уже через несколько занятий. Значительные изменения будут заметны через 1-2 месяца.

Итак, все в ваших руках! Пусть комплименты не заставят себя долго ждать. Дерзайте и будьте красивы!

Автор - **Ксения Малишевская**  
[Источник](#)