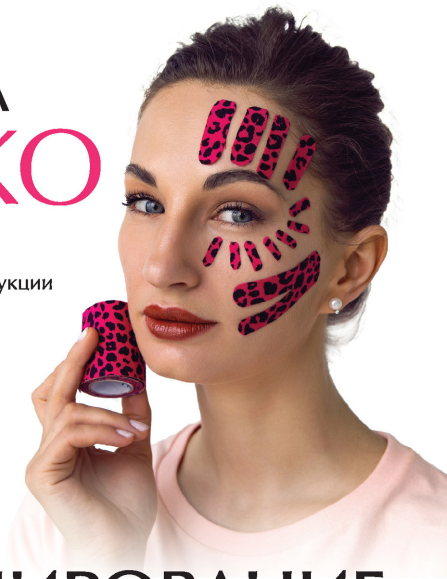


# ОЛЬГА ЕНКО

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

📷 enko\_ola

145 000 подписчиков

**Ольга Енко**

**Тейпирование лица.**

**Омоложение во сне**

**Серия «Звезда тренинга»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57493986](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57493986)*

*Тейпирование лица. Омоложение во сне: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-120912-4*

**Аннотация**

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!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие от автора	6
Часть 1	9
История тейпирования	9
Моя история. Как я пришла к тейпированию	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Ольга Енко**

**Тейпирование лица.**

**Омоложение во сне**

© 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 разобраться 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 красави-

цы 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.

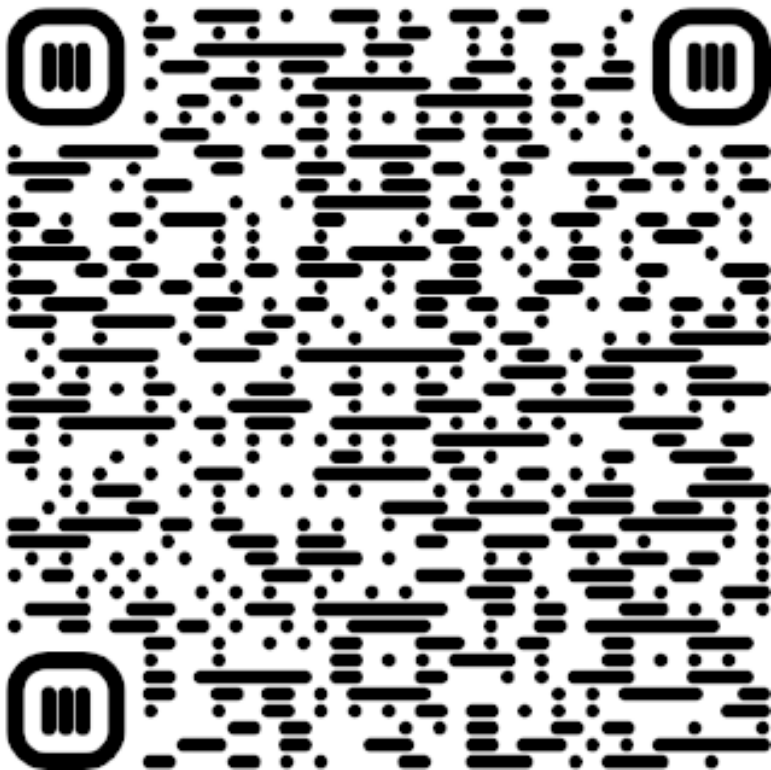
Затем тейпирование зарекомендовало себя в таких областях, как:

- 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 восстановить 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 естественную 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 настолько 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 фейсфитнес, 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, опущенных уголков рта, морщин на шеи, отечности и одутловатости лица.

Вы обретете правильные привычки по уходу за своим ли-

цом, 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 эффект, 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 тей-

пированию 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!

# 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.