



МОЯ ІСТОРІЯ

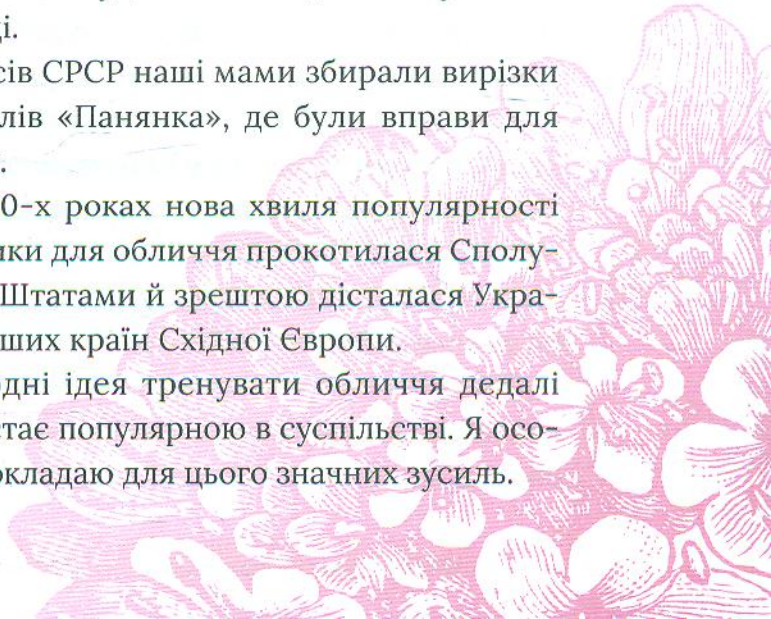
Ідея тренувати м'язи обличчя не нова. Ще в стародавніх східних практиках згадували деякі фізичні та ментальні вправи для обличчя.

Особистий косметолог Жаклін Кеннеді розробив для своєї клієнтки простий комплекс вправ, щоб підтримувати пружність обличчя. Жаклін мала чудовий вигляд навіть у похилому віці.

За часів СРСР наші мами збирали вирізки з журналів «Панянка», де були вправи для обличчя.

У 2000-х роках нова хвиля популярності гімнастики для обличчя прокотилася Сполученими Штатами й зрештою дісталася України та інших країн Східної Європи.

Сьогодні ідея тренувати обличчя дедалі більше стає популярною в суспільстві. Я особисто докладаю для цього значних зусиль.



Яким був мій шлях? Спортивною дитиною я була завжди. Дякую батькам, адже вони водили мене в різні секції та гуртки. У старших класах я серйозно захопилася фітнесом. Бажання навчати людей уперше виникло в мене саме тоді. Я мріяла бути тренером. Уявляла, як показуватиму вправи, виправлятиму помилки, рухатимуся до результату разом із клієнтом.

Сила намірів безмежна. Успішним тренером з фітнесу я таки стала. І навіть відкрила невелику студію. Через деякий час наші з партнерами думки щодо ведення бізнесу розійшлися, і я вся віддалася роботі з персональними клієнтами. Якось моя клієнтка розповіла, що у Сполучених Штатах дуже популярні тренування для обличчя. Вона намагалася знайти подібні тренінги в Києві, але марно. «Ти могла б навчитися й викладати. Було б чудово», — порадила вона.

Хоча раніше я ніколи не чула про такі заняття, ідея міцно засіла у мене в голові. Я взялася ширяти просторами Інтернету в пошуках інформації з цієї теми; читала книги, пробувала виконувати вправи. Відвідала доступні на той час тренінги (а їх були одиниці).

Спочатку інтерес був суто спортивним. Невже вилиці можуть рухатися? А вуха? Невже справді допомагає? Коли у мене все завору-

шилося, виникло дивне відчуття: я можу свідомо керувати кожним м'язом обличчя!

Я почала серйозно замислюватися про те, якого ефекту можна досягти за допомогою тренувань. Збільшити вилиці? Позбутися другого підборіддя? Зменшити щоки? Зупинити старіння? Неймовірно! Нарешті я зможу побудувати ідеальне (у моєму розумінні) обличчя! Я зможу допомогти зберегти красу мамі! Мені до снаги й самій довго-довго залишатися молодою!

Я займалася з неймовірним завзяттям і... залишилася незадоволеною. У мене почала проявлятися носогубна складка. Навіть мама вказала мені на це. Ентузіазм упав до нуля. Про те, щоб почати викладати, навіть не йшлося. Як я можу допомогти іншим, якщо в самої обличчя стало гіршим, ніж було? На деякий час я взагалі припинила заняття. Але питання вирували в голові. Я мала розібратися, у чому ж причина такого згубного ефекту тренувань.

У житті завжди трапляється, що поруч опиняються потрібні люди. Я мала кількох знайомих лікарів, до них і звернулася. Між іншим, дуже багато лікарів прихильно ставиться до тренування м'язів обличчя і визнають їхній незаперечний ефект. За умови, що вправи технічно правильні. Про це йтиметься в наступних розділах.

Що довше я спілкувалася з товаришами-лікарями, що глибше вчитувалася в енциклопедії з анатомії обличчя, то очевиднішим для мене ставало, якими поверховими були всі ті тренінги й наскільки далекі від істини прочитані книги. Я усвідомила, що люди, які викладають гімнастику для обличчя, просто не знають анатомії обличчя й особливостей будови м'язів. У чому саме полягають ці особливості, я покроково розповім у наступних розділах.

Спершу я відкоригувала відомі мені вправи. Деякі взагалі вилучила з програми занять з міркувань безпеки. Виконуючи вправи по-новому, за два тижні я помітила позитивні зміни. Це було першим серйозним кроком на моєму шляху фейсбілдера.

Через деякий час я відчула потребу розробити нові вправи, адже «вчення», які я використовувала досі, тренували далеко не всі м'язи. Наше тіло, і обличчя зокрема, — єдиний механізм. Не можна сподіватися на повноцінний ефект, тренуючи м'язи вибірково.

Пізнавши своє обличчя, я нарешті відчула готовність ділитися знаннями й практичними навичками з іншими людьми. Першою моєю клієнткою була мама. Вона й дотепер старанно займається, а її результат свідчить сам за себе.