

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
Чего боятся женщины	8
МАССАЖ ГУАША. ТЕОРИЯ	11
История массажа гуаша	12
Чего ждать от массажа гуаша	15
Подготовка к работе со скребком	19
Техника массажа	31
Отработка техники перед работой с лицом	34
МАССАЖ ГУАША. ПРАКТИКА	35
Апоневроз черепа	36
Декольте	39
Шея	44
Овал лица и подбородок	50
Скулы и носогубные складки	55
Губы	59
Нос	63

Глаза	66
Жевательные мышцы	72
Височные мышцы	75
Лоб	77
Тонизация лица	80
ПРОТИВООТЕЧНЫЕ ТЕХНИКИ	83
Правильный питьевой режим	84
Полоскание рта маслом	87
Лимфодренажная гимнастика	89
Массаж гуаша для тела	92
Проработка лимфоузлов головы и шеи	94
Массаж апоневроза черепа	96
Лимфодренажный массаж лица (рефлексотерапия)	100
Акупрессура (точечный массаж)	102
МАССАЖ ЛИЦА РОЛИКОМ	105
ЛИТЕРАТУРА	111

ПРЕДИСЛОВИЕ

Десять лет назад, в 2011 году, я создала Школу красоты и естественного омоложения, чтобы помогать женщинам чувствовать себя красивыми в наше трудное время. Вы спросите: почему трудное? А потому что в XXI веке женщине нельзя иметь неидеальную кожу, меняться, стареть — мы обязаны выглядеть на 10–20 лет моложе своего возраста или рискуем быть списанными в утиль.

Манипуляция женским сознанием — это многомиллиардный бизнес, вынуждающий тратить огромные суммы в погоне за вечной молодостью. Альтернативой считается достойное старение.

Меня не устраивало ни первое, ни второе. Я хотела превратить процесс ухода за собой из вынужденной необходимости в приятный ритуал, сопровождающийся ароматами эфирных масел; я стремилась использовать натуральные косметические продукты и применять безболезненные омолаживающие практики — без инъекций, пилингов, дорогой косметики и побочных эффектов. И главное, я хотела ухаживать за собой без постоянного стресса и стремления убежать от старости, получать удовольствие от процесса и с любовью относиться к своему лицу в соответствии с концепцией *slow beauty* («медленная красота»). Ведь мы абсолютно никуда не торопимся, правда?

За эти десять лет мне удалось поработать с тысячами прекрасных женщин, и результатом этой работы стали не только их внешние, но и внутренние изменения.



А когда женщина уверена в себе и убеждена в своей привлекательности, переубедить ее, к счастью, невозможно!

Почему я решила написать еще одну книгу об уходе за собой?

Во мне уживаются природная лень и бесконечное любопытство, поэтому я очень тщательно подхожу к выбору того, на что потратить время и энергию. Это касается и техник, которые я отбираю для себя или для своих учениц и читательниц.

Массаж гуаша на протяжении многих лет остается моим фаворитом. Четыре года назад я влюбилась в саму идею, заказала себе первый скребок и начала учиться по видео в интернете. К тому моменту я уже несколько лет профессионально преподавала гимнастику для лица, поэтому освоить базовые приемы гуаша не составило труда.

Потом мне захотелось выстроить систему, и я начала учиться¹ и углубляться в историю, теорию и практику этой удивительной оздоравливающей техники.

Сегодня в моей коллекции около 15 самых разных камней гуаша, в прошлом году я запустила производство собственного массажного камня — Королевского камня гуаша с восемью потрясающими рабочими гранями — и продолжаю изучать все новые и новые его возможности.

И это чудо — на что способен скребок гуаша при правильном использовании. Работая с лицом, можно оздоровить весь организм, нормализовать гормональный фон, легко пройти пред- и сам климактерический период, избавиться от многих проблем с кожей и не только.

¹ Автор окончила курсы в учебном центре «Кинезио» (Беларусь), в Cupping and Gua Sha School (США), в Cupping dynamix School (США), а также имеет сертификат комиссии Национального совета по сертификации терапевтического массажа и работы с телом.

Освоить новую омолаживающую технику массажа лица несложно. Сложно не забросить и продолжать выполнять массаж (желательно с удовольствием).

Сколько курсов по техникам омоложения вы прошли? Сколько книг прочитали? Почему отучились и бросили начатое? Нет времени? Не очень нравится процесс? Скучно?

Вот поэтому массаж гуаша стал моим любимцем! Его выполняешь отчасти интуитивно: знания техники, конечно, нужны, но когда азы освоены, скребок становится продолжением руки и сам порхает над лицом.

Главная цель этой книги — помочь вам полюбить гуаша так, как люблю его я. А если это произойдет, то очень скоро вы увидите прекрасный результат и, главное, уже никогда не забросите практики.

Сейчас я допишу этот абзац и перечитаю все написанное. А в это время проработаю скребком нахмуренный от сильной концентрации лоб. Совсем скоро гуаша войдет и в вашу жизнь, и вы будете делать массаж за просмотром сериала, чтением книги или во время длинного телефонного разговора, потому что это так эффективно и приятно, что невозможно удержаться!

В социальных сетях мы видим, как Наталья Водянова делает массаж гуаша прямо в такси, ее коллеги по цеху снимают бьюти-видео для Vogue и тоже используют этот гаджет. В прошлом году таблоиды опубликовали фото актрисы Кортни Кокс, которая выполняет самомассаж с помощью ролика из розового кварца, сидя в ресторане. Героиня Дженнифер Энистон делает то же самое в нашумевшем сериале «Утреннее шоу».

За эффективность массаж гуаша получил название eastern botox («восточный ботокс»).

Вдохновляет, не правда ли? И эта техника доступна не только знаменитостям. Из книги вы узнаете, что стать шикарной ухоженной женщиной может — и станет — каждая из вас.

Шаг за шагом, неделя за неделей вы будете наблюдать за прекрасными изменениями, происходящими с вашим лицом. И для этого вам не придется прикладывать невероятные усилия или тратить сумасшедшие деньги на новый крем или визиты к косметологу. Все, что вам нужно сделать, — это внимательно прочитать книгу, найти ответы на вопросы, которые вас беспокоили, и с помощью древнего китайского инструмента — скребка гуаша — вернуть себе молодость и красоту.

Я познакомлю вас с техниками самомассажа, которые за четыре недели изменят вас изнутри и снаружи. Готовьтесь получать комплименты и расплываться в улыбке, видя свое отражение в зеркале.

Чего боятся женщины

В современном обществе процветают эйджизм, фэтшейминг, слимшейминг, скиншейминг¹: ко внешнему виду женщин предъявляются непомерные требования. В такой небезопасной среде иметь проблемную кожу, возрастные изменения стыдно и страшно, а значит, нужно делать инъекции, пилинги, покупать все больше и больше косметики.

Именно эту идею навязывает нам современная бьюти-индустрия, предлагая огромный арсенал средств, которые должны помочь навсегда сохранить красоту и молодость кожи.

Чего боятся женщины? Пигментных пятен, поплывшего овала лица, морщин, отеков, высыпаний. И большинство косметических

¹ Эйджизм — дискриминация по возрастному признаку, фэтшейминг — дискриминация полных людей, слимшейминг — худых, скиншейминг — дискриминация людей с проблемной кожей.

средств или процедур призваны закамуфлировать, но никак не решить эти проблемы.

Нам предлагают замазать **прыщи** спиртовой болтушкой или кремом с антибактериальными компонентами и тем самым разрушить местный иммунитет, усугубить проблемы и спровоцировать появление новых высыпаний. Такая терапия бесполезна хотя бы потому, что очень часто у высыпаний на коже психосоматическая¹ природа.

Пигментацию или купероз нам советуют удалять с помощью лазера, с риском получения ожогов, шрамов и других повреждений кожи и без гарантий — врач обязательно предупредит, что процедуры придется повторять. Но вряд ли скажет о том, что наступит момент, когда лазер перестанет справляться, ведь купероз и пигментация не являются сугубо эстетическими проблемами — это системные заболевания, требующие холистического (комплексного, целостного) подхода.

На помощь в борьбе с **возрастными изменениями** приходят армирование нитями, термолифтинг, инъекции — все эти процедуры чреватые отеками, фиброзными образованиями, воспалительными процессами и... форсируют процессы старения, а не продлевают молодость. При этом процессы старения меньше всего связаны с изменениями кожи — в первую очередь они вызваны нарушением осанки, резорбцией (разрушением) костной ткани, изменением тонуса мышц и снижением объема подкожно-жировой клетчатки вкупе со смещением жировых пакетов. Другими словами, цель всех процедур — устранение последствий, но никак не предупреждение и профилактика старения.

¹ Психосоматика исследует связи между характеристиками личности (конституциональные особенности, черты характера и личности, стили поведения, типы эмоциональных конфликтов) и заболеваниями.

Апоневроз черепа

Снимаем стресс, избавляемся от бессонницы

Мышечная структура головы едина, поэтому массируя волосистую часть головы, вы расслабляете, тонизируете и буквально «поднимаете» ткани лица. Кроме того, активное кровоснабжение большой мышцы, покрывающей череп — сухожильного шлема, — оказывает эффект омоложения и лифтинга кожи лица.

Массаж головы дает не только заметные внешние изменения. Также массаж гуаша:

- благоприятно влияет на мозговое кровообращение;
- улучшает память;
- нормализует давление;
- ускоряет рост волос, избавляет от перхоти;
- избавляет от головных болей и мигреней;
- снимает стресс;
- помогает при бессоннице.

При массаже волосистой части головы масло не используется.

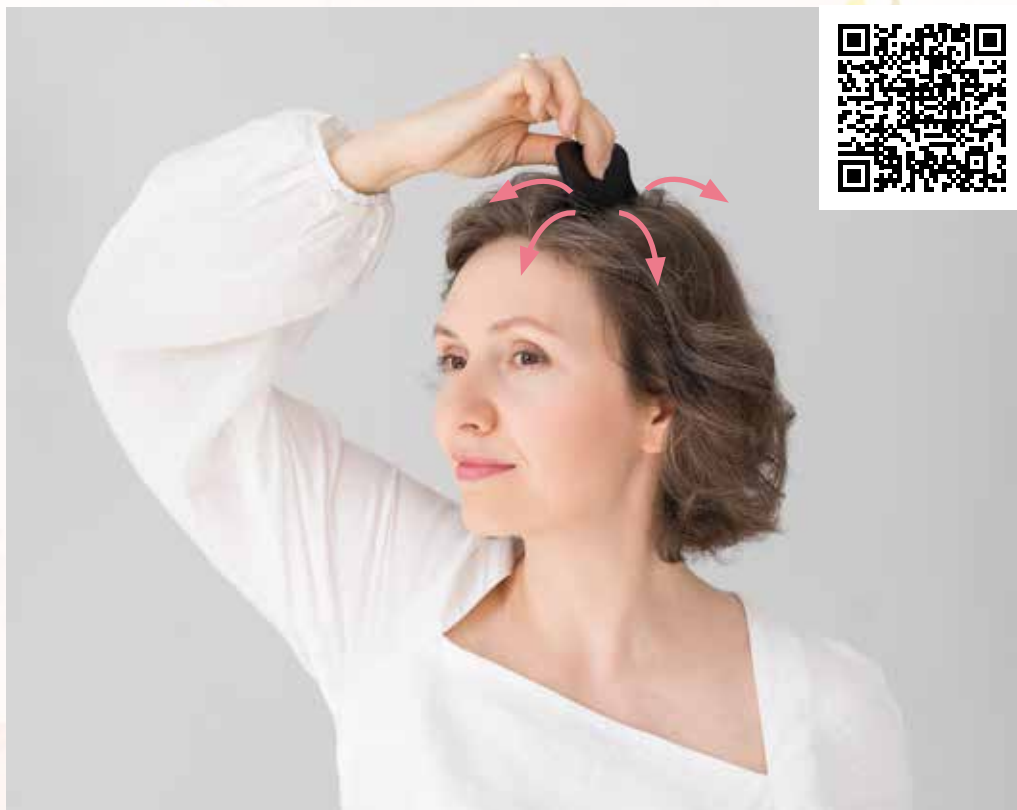
Чтобы не спутывались волосы и не застревал скребок, накройте голову шелковым платком.

ТЕХНИКА 1



1. Приложите скребок длинной стороной ко лбу у линии роста волос.
2. Быстрыми энергичными движениями (метод 1) проведите скребком к затылку.
3. Повторите 5–10 раз на каждом участке. Это займет у вас около 2–3 минут.

ТЕХНИКА 2



1. Прижмите скребок длиной стороной к макушке.
2. Быстрыми энергичными движениями (метод 1) проработайте 4 направления: к затылку, к правому и левому уху, ко лбу.

Декольте

Убираем пигментные пятна и возвращаем коже упругость

Гладкая и упругая кожа декольте — показатель здоровья и хорошего самочувствия. Конечно, ее нужно бережно очищать, тонизировать, увлажнять. Но еще важнее снимать мышечное напряжение и отечность, восстанавливать циркуляцию крови.

Кожа здесь очень тонкая и нежная, так как слой подкожно-жировой клетчатки в области декольте намного тоньше, чем на других участках тела. Мало здесь и сальных желез, поэтому коже часто не хватает питания и увлажнения.

С помощью массажа гуаша можно дефибрировать зону декольте, разгладить морщины, укрепить и омолодить кожу.

Побочный, но приятный эффект такого массажа — очищение кожи лица от высыпаний, пигментных пятен, розацеа, снятие отечности с лица.

Шея

Избавляемся от акне

Без массажа шеи невозможно приступить к работе с лицом. Он способствует оттоку венозной крови и лимфы и притоку артериальной крови — лучшего средства омоложения!

Очень часто причиной возникновения акне становится нарушение оттока крови в области шеи и движения жидкостей. Массаж гуаша способствует активному выведению токсичных веществ. Их накопление в коже свидетельствует о нарушении работы внутренних органов. Если ваша кожа склонна к высыпаниям, начните обрабатывать скребком только шею — это позволит вывести лишнюю жидкость и токсины, запустит отток лимфы и со временем очистит кожу от очагов воспаления.

Массаж гуаша также помогает избавиться от колец Венеры и укрепить кожу шеи, повысив ее тургор.

ВАЖНО!

Энергично воздействовать скребком допустимо только на заднюю и боковую поверхность шеи. Массируя переднюю поверхность шеи, используйте скребок деликатно: не растягивайте кожу, не надавливайте на трахею и область щитовидной железы.

ТЕХНИКА 1



1. Приложите выемку скребка к остистому отростку седьмого шейного позвонка (это самый выпуклый позвонок на уровне плеч).
2. Медленно, с усилием (метод 3) проведите скребком к затылочным буграм 5 раз.
3. Закончите движение легкой вибрацией скребка.
4. Повторите массаж в обратном направлении.