

**РАФАЭЛЬ
БАГАУТДИНОВ**

массажист
лица

мастер по сохранению
естественной красоты

FACEGURU

ВАША **КРАСОТА** ЗАВИСИТ ОТ **МЫШЦ** ЛИЦА

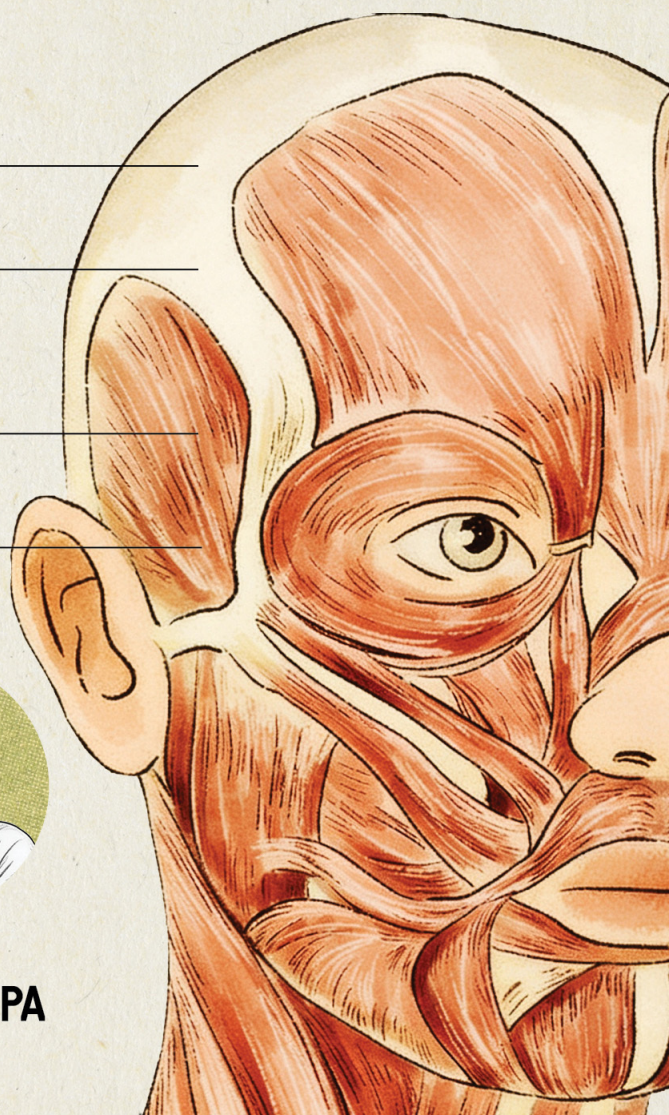
Как с помощью самомассажа вернуть
молодость и сияние в любом возрасте

ПОДТЯЖКА ОВАЛА ЛИЦА

СИЯНИЕ И СВЕЖЕСТЬ КОЖИ

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОТЕКОВ,
БРЫЛЕЙ, ПТОЗА

ОТРЫТЫЙ ВЗГЛЯД И ГЛАДКИЙ ЛОБ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Фейс-мастер. Книги для красоты вашего лица и шеи

Рафаэль Багаутдинов

**Ваша красота зависит от
мышц лица. Как с помощью
самомассажа вернуть молодость
и сияние в любом возрасте**

«ЭКСМО»

2026

УДК 615.89

ББК 53.59

Багаутдинов Р. Р.

Ваша красота зависит от мышц лица. Как с помощью самомассажа вернуть молодость и сияние в любом возрасте / Р. Р. Багаутдинов — «Эксмо», 2026 — (Фейс-мастер. Книги для красоты вашего лица и шеи)

ISBN 978-5-04-249206-8

Вы тратите тысячи на кремы, но лицо все равно «плышет». Вы боитесь инъекций, но морщины с каждым годом становятся глубже. Вы смотрите в зеркало и видите уставшего, потухшего человека, хотя внутри чувствуете себя моложе. Остановитесь. Закрашивать трещины на фасаде – бесконечная история. Возможно, пора заняться несущими стенами. Рафаэль Багаутдинов (FACEGURU) – специалист по естественному омоложению с аудиторией более 3 000 000 человек. В своей книге «Ваша красота зависит от мышц лица» он предлагает не очередной сборник упражнений, а системный взгляд: как устроено ваше лицо и почему годы оставляют на нем след. Вы получите пошаговую карту «ремонта» лица. Без воды, с опорой на анатомию и логику. Вы узнаете, как находить у себя мышечные зажимы и убирать их с помощью самомассажа. Шея, подбородок, губы, скулы, лоб – каждая зона разобрана в деталях. Книга учит слышать свое тело, возвращать лицу живую мимику и то самое внутреннее сияние, которое не купить за деньги.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-04-249206-8

© Багаутдинов Р. Р., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

От автора	8
Кто такой Рафаэль и как он стал FACEGURU	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Рафаэль Багаутдинов
Ваша красота зависит от мышц лица.
Как с помощью самомассажа вернуть
молодость и сияние в любом возрасте

© Багаутдинов Р. Р., текст, 2026

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026


* * *

Рафаэль Багаутдинов

ВАША КРАСОТА ЗАВИСИТ ОТ МЫШЦ ЛИЦА

Как с помощью самомассажа вернуть
молодость и сияние в любом возрасте



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

От автора

Здравствуйтесь, дорогие мои!

Меня зовут Рафаэль Багаутдинов, но большинству из вас я, скорее всего, известен под другим именем – *Рафаэль Faceguru*. В далеком 2018 году, будучи массажистом, я решил начать вести блог и рассказывать людям о том, как ухаживать за собой и своим лицом, собрав довольно внушительную аудиторию – более 3 миллионов подписчиков.

За эти годы я, признаюсь, неплохо вас изучил:

- ▶ вы хотите хорошо и молодо выглядеть в любом возрасте;
- ▶ вы хотите стереть с лица возрастные изменения, повернуть время вспять, убрать заломы, морщины и поплывшее лицо;
- ▶ полки в вашей ванной ломятся от дорогих кремов, сывороток, пилингов и масок, роллеров, скребок гуаша и прочих новомодных массажных примочек;
- ▶ вы часто растеряны и не знаете с чего начать, чтобы добиться результата.

А еще я знаю, что вы любите смотреть и даже сохранять мои видео и... ничего не делаете. Потому что вам лень заниматься самомассажем.

И это хорошо. Знаете почему?

Потому что несвязные хаотичные попытки ни к чему не ведут. Они не работают. Работает ежедневная рутина – короткие ритуалы, которые настолько тесно вплетены в вашу повседневность, что вы их практически не замечаете. Как привычку чистить зубы. Или укладывать волосы. Или принимать душ по утрам.

Мой директ разрывается от панических сообщений: «У меня птоз!», «У меня брыли!», «У меня межбровка!»... Дорогие мои, я читаю все ваши сообщения и, как никто другой, знаю, что вас беспокоит. Но, к сожалению, в большинстве своем это сообщения от людей, которые, может, и хотели бы что-то изменить, но замерли в растерянности из-за того, что вокруг *слишком много всего*. Косметология и пластическая хирургия неожиданно оказались доступны практически всем желающим, распахнув безграничные возможности миру, точно ящик Пандоры.

И это одна из самых больших проблем.

Нет, я не выступаю против косметических процедур и не обесцениваю труд косметологов и пластических хирургов, способных творить настоящие чудеса. Я не утверждаю, что остальные методы плохи, и не призываю ни от чего отказываться. У меня нет цели запугать вас. Все по-своему хорошо и имеет свой эффект. Как и свою цену. Платить ее или нет – каждый решает сам.

Я лишь предлагаю задуматься об одной простой вещи.

Кремы, маски, инъекции, лифтинг-процедуры и подтяжки – какова их цель? Правильно: омолодить кожу. Но кожа – это всего лишь фасад. Задумывались ли вы когда-нибудь, что держит вашу кожу? Что придает форму вашему лицу? За счет чего ваше лицо может улыбаться, грустить, хмуриться?

За счет мышц.

Мышцы крайне важны. Стресс и постоянное напряжение отпечатываются на лбу, вокруг глаз, в уголках рта, меж бровями. Когда мы возвращаем мышцам свободу, лицо раскрывается и светлеет, линии становятся легче, мимика – живее, а эмоции – искреннее. Вот почему я предлагаю вам заниматься самомассажем. Заниматься своим лицом. Заниматься с удовольствием, без лени. Переосмыслить свое понимание красоты и ухода за собой, чтобы глобально изменить к этому отношение.

Не хватает времени?

Нет желания?

Нет сил?

Это не оттого, что вы ленивы и ни к чему не способны. Это потому, что вы не уверены, стоит ли вкладывать в новое занятие свое время и силы. Где взять гарантии, что старания окупятся?

Что ж, моя цель – дать вам эти гарантии. Раскрыть для вас магию ваших собственных рук. Моя книга вернет вам спокойствие и чувство контроля: шаг за шагом обучаясь самомассажу, вы увидите в зеркале живое выразительное лицо, которое откликается на заботу и любовь.

Ведь в первую очередь массаж – это умение любить руками.

Но что самое важное: массаж даст вам сияние. Массаж дарит внутреннюю гармонию, от которой вы начинаете словно светиться изнутри. Никакие поверхностные косметические процедуры, никакое медицинское вмешательство не смогут вам этого дать. На такое способен только массаж: я день за днем убеждаюсь в этом на протяжении своей многолетней практики. Каждый новый человек, который ложится ко мне на кушетку, уходит с сеанса с совершенно другим – сияющим открытым – лицом.

И я искренне хочу подарить это сияние каждому из вас, мои дорогие читатели.

*С любовью,
ваш Рафаэль Багаутдинов*

Кто такой Рафаэль и как он стал FACEGURU

Эта книга – мой первый опыт взаимодействия с читателем. В мире видеоконтента я уже давно: на момент написания книги моя зрительская аудитория насчитывает более 3 миллионов человек.

И мне безумно интересно, кто же сейчас держит мою книгу в руках?

Возможно, вы уже знакомы с моей работой, или даже бывали у меня на сеансах массажа, или являетесь одним из моих верных подписчиков. А быть может, вы только что заметили яркую обложку на полке в книжном и задаетесь вопросом: «Кто этот человек и что он может рассказать об омоложении?»

Представляюсь еще раз. Меня зовут Рафаэль Багаутдинов. Я один из самых опытных и известных экспертов в мире натуральной красоты и молодости. Также я известен как Рафаэль Faceguru.

Мой путь в мир естественного омоложения начался в 2015 году, когда я впервые познакомился с техникой скульптурно-буккального массажа и впоследствии ей же обучился. Одним из поворотных событий на моем профессиональном пути массажиста стало обучение у невероятно опытного мастера массажа – Аллы К. Два года интенсивной работы и практики в ее салоне красоты стали переломными в моей карьере. Я, по сути, нанялся тогда подмастерьем к настоящему профессионалу в своем деле и уже с первого дня понял, что это будет не просто обучение техникам массажа, а погружение в глубокую философию красоты и здоровья.

Каждый день я открывал для себя что-то новое, вникал в тонкости работы с разными типами кожи и мышцами лица, учился видеть то, как это влияет на общее состояние и внешний облик человека. Наставница научила меня смотреть вглубь и видеть не только поверхностные изменения на коже, но и глубинные процессы, происходящие внутри. Ее подход к обучению был всесторонним: мы затрагивали множество пластов: от физиологии и анатомии до психологии клиентов. Именно она направила меня на путь искусного и целостного подхода к омоложению, где каждая техника массажа – не просто механический прием, а способ коммуникации с клиентом на более глубоком уровне. Это были два насыщенных года упорной работы, бесчисленных часов практики, экспериментов и открытий. Я не только осваивал уже готовые схемы массажа, но и разрабатывал собственные, адаптируя их под индивидуальные нужды каждого клиента.

Но что не менее важно: это было временем, когда я копил бесценный практический опыт, который не смог бы приобрести ни в каком другом месте. Каждый сеанс становился для меня своего рода исследованием. Я изучал, как разные факторы – от возраста до образа жизни – влияют на состояние кожи и мышц лица. Через мои руки прошло множество людей, и я смог увидеть широкий спектр кожных проблем и запросов, с которыми они ко мне приходили. Благодаря этому я понял процессы старения и способы их коррекции. Эти тысячи встреч и сеансов не только дали мне практические навыки, но и помогли развить эмпатию и научили чувствовать потребности клиентов. Так был заложен фундамент, на котором я построил свой уникальный подход к омоложению и красоте.

Через два года я покинул салон, потому что уже был готов к самостоятельной работе. Параллельно с этим интерес и страсть к омоложению привели меня в мир блогинга. С 2017 года я начал делиться своими знаниями и опытом в социальных сетях – и вот, полюбуйтеесь-ка, я здесь, блогер-миллионник, печатаю за компьютером вступительную главу своей книги.

Впоследствии я и сам начал обучать людей профессии массажиста. Могу с гордостью сказать, что мои ученицы есть во многих городах России.

Затем мне пришла идея создавать курсы по самомассажу. И это решение было вполне логичным продолжением моего пути. Аудитория в социальных сетях росла в геометрической

прогрессии, и ко мне на массаж хотели записаться чуть ли не со всех точек планеты. Я физически не мог принять такое количество людей.

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.