

ТАТЬЯНА КАРПОВА

БЬЮТИ-ЭКСПЕРТ | АВТОР БЛОГА FACEYOGA-RF
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО ЙОГЕ ЛИЦА

ОТДАЙ СЕБЯ В ХОРОШИЕ РУКИ

полное руководство по сохранению
естественной красоты лица



ЙОГА
ДЛЯ ЛИЦА

ТЕХНИКИ
ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО
СПОКОЙСТВИЯ

СХЕМЫ
ТЕЙПИРОВАНИЯ

+ ВИДЕОУРОКИ



Фейс-мастер. Книги для красоты вашего лица и шеи

Татьяна Карпова

**Отдай себя в хорошие
руки. Полное руководство
по сохранению
естественной красоты лица**

«ЭКСМО»

2026

УДК 613.4
ББК 51.204.1

Карпова Т. В.

Отдай себя в хорошие руки. Полное руководство по сохранению
естественной красоты лица / Т. В. Карпова — «Эксмо»,
2026 — (Фейс-мастер. Книги для красоты вашего лица и шеи)

ISBN 978-5-04-252962-7

Бывает, смотришь в зеркало и не узнаешь себя. Межбровная складка, опущенные уголки губ, морщинки вокруг глаз. И это не возраст. Это результат хронического стресса. Лицо через внешние признаки пытается сказать: пришло время расслабиться и наконец снять накопившуюся усталость. В этой книге собраны простые, работающие инструменты: от упражнений, которые занимают несколько минут в день, до нанесения тейпов, которые будут работать, пока вы спите. Книгу не обязательно читать от корки до корки. Можно открыть на любой странице, попробовать одно упражнение — и сразу почувствовать, как уходит напряжение. Здесь нет строгих правил — только то, что подходит именно вам. Что изменится: - верхняя треть лица: разгладится межбровная складка, уйдут морщинки вокруг глаз, взгляд станет открытым и ясным; - средняя и нижняя треть: расслабятся сжатые челюсти, носогубные складки станут менее глубокими, опущенные уголки губ мягко подтянутся; - овал лица и тонус: уйдут отеки и второй подбородок, контур лица станет более четким, кожа — подтянутой; - вы перестанете искать недостатки в зеркале и заметите, как мягко и открыто вы теперь улыбаетесь; - вы начнете относиться к себе с нежностью. Это и есть главный секрет. Представьте, что каждое упражнение — это знак внимания вашему лицу. Не борьба с недостатками и возрастом, а спокойный диалог с самим собой. Откройте книгу на любой странице, остановитесь на мгновение и прислушайтесь к себе.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-252962-7

© Карпова Т. В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

От автора	7
Хорошие руки: как их найти?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Карпова Татьяна Викторовна
Отдай себя в хорошие руки
полное руководство по сохранению
естественной красоты лица

© Карпова Т.В., текст, 2026

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации Виктории Давлетбаевой



От автора

Обычно я занимаюсь йогой для лица рано утром, пока две мои дочери еще спят. Но, бывает, они просыпаются раньше – и тогда подбегают ко мне, садятся перед зеркалом и начинают с таким старанием повторять все мои забавные движения! Для них это веселая игра – надуть щеки или изобразить «удивленные бровки». Они еще не знают слов «подтянуть овал» или «разгладить морщинки», но чувствуют главное: что им весело, что мы вместе и что от этих минут становится как-то особенно хорошо на душе.

И я поймала себя на мысли: однажды они вырастут. Суета мира, его бесконечные «должна» и «надо» начнут давить со всех сторон. И мне так захотелось оставить для них на полке не просто инструкцию, а тот самый момент – ощущение легкой игры и безусловной поддержки.

Книга, которую вы держите в руках, – письмо в будущее для моих дочерей Кати и Арины и для каждой из вас, кому она будет необходима. Чтобы в любой день, когда жизнь станет слишком сложной, а собственное отражение в зеркале вызовет не радость, а сомнение, можно было открыть ее и почувствовать: «Все хорошо. Ты прекрасна. Ты – дома».

Я не нашла секрет вечной молодости. Но я нашла кое-что более ценное – способ снова подружиться с собой. Способ простой, радостный и занимающий всего несколько минут в день. Не методика, а скорее ключ, который возвращает вам чувство, что вы – главный эксперт по собственной жизни.

Пусть эта книга станет для вас тем самым теплым объятием, в котором есть место и для игры, и для поддержки, и для напоминания: внутри вас уже есть все, чтобы быть счастливой.

Хорошие руки: как их найти?

Знаете, я долго не решалась сесть за работу над книгой. Перебирала в голове десятки правильных фраз и умных мыслей. А потом поймала себя на том, что снова пытаюсь соответствовать какому-то недостижимому эталону – на этот раз идеальному автору. И просто решила поговорить с вами так, как будто мы встретились за чашкой чая после трудного дня.

Мне безумно приятно, что вы держите в руках именно мою книгу. Потому что она не очередной свод правил. Никакой «лучшей версии себя», ради которой нужно сражаться с собой каждое утро. Никакого чувства вины, если вы пропустили упражнение. Сделайте глубокий вдох и выдохните все эти «должна».

Вот так. Теперь мы можем начать.

Скажу пару слов о том, кто я.

Я специалист по йоге для лица, массажу лица, эстетическому тейпированию – и для меня они не просто косметические процедуры. Это инструменты, возвращающие чувство «дома» в собственном теле. Теми же техниками и мыслями я делюсь в своем блоге: мы там не стремимся к абсолютному идеалу, а учимся слышать себя. Я всю жизнь исследую то, как лицо отражает наше внутреннее состояние. Собираю по крупицам техники, которые работают не «против» возраста, а на ощущение комфорта и легкости. И я очень рада возможности поговорить об этом с вами вот так, спокойно и без спешки.

Давайте по-честному. Вам наверняка знаком назойливый внутренний голос, который нашептывает вам за чашкой утреннего кофе, что вы должны быть не просто хорошей матерью. Вы обязаны быть идеальной! Желательно с терпением монахини и знаниями педагога Монтессори.

Карьера? Обязательно! Но так, чтобы к возвращению домой всей семьи пахло свежей выпечкой, а вы сами сияли, как богиня домашнего очага.

А про внешность я вообще молчу: быть в тонусе, но без перекачанных мышц. Выглядеть на все сто, но с намеком на «естественную красоту». И чтобы укладка, с которой вы выпорхнули прямиком из постели, выглядела так, словно вы потратили на нее полдня.

Иногда мне кажется, что мы все – уставшие цирковые жонглеры, которые из последних сил пытаются удержать в воздухе с десятков разноцветных шаров. Мы точно знаем, что вот-вот уроним их – если не все, то большую часть. И уже заранее корим себя за это.

Знакомо? Тогда, возможно, как и мне, вам знакомо и другое чувство. Чувство, когда в один не самый прекрасный день ты смотришь в зеркало и недоумеваешь: а где же я? Где за идеальной мамой, успешной сотрудницей и примерной женой та самая, настоящая я?

Мы так стараемся успеть все, что забываем просто жить. Вместо радости – хроническая усталость. Вместо счастья – вечная тревога, что ты недоделала, недотянула, недостаралась. Могла бы больше, нужно стремиться... И когда мы неизбежно обнаруживаем на лице первые признаки старения, то в панике начинаем искать пути решения и этой внезапно возникшей проблемы. Нового косметолога. Чудо-крем за бешеные деньги. Очередную процедуру, которая обещает мгновенное преображение. Мы так отчаянно ищем волшебную таблетку, что не замечаем главного: мы надеемся оживить цветок концентрированным удобрением, вместо того чтобы организовать регулярный полив.

Вот в чем главный парадокс: мы, обладательницы самого уникального и прекрасного тела, нанимаем «переводчиков» для разговора с ним. Мы доверяем незнакомым людям объяснить нам, чего хочет наша кожа. Хотя именно с ней у нас самые долгие, самые честные и самые близкие отношения.

Давайте попробуем сделать что-то безрассудное. Давайте... прекратим эти сложные переговоры. И просто начнем общаться.

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.