

森 拓郎  
TAKURO  
MORI

# ЯПОНСКИЙ

## ANTI-AGE МАССАЖ

ИДЕАЛЬНОЕ ЛИЦО ЗА **5** МИНУТ В ДЕНЬ

5  
分  
ト  
レ  
ー  
ニ  
ン  
グ  
で  
翌  
朝  
小



САЛОННЫЕ ТЕХНИКИ МАССАЖА «КОГАО», НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

У меня за плечами большой опыт работы  
с лицами, поэтому могу сказать точно:  
я знаю, почему твое лицо  
может стать полным.



Множество девушек мечтают о маленьком и аккуратном лице. Ведь это делает его обладательницу визуально стройнее и привлекательнее. Но правда в том, что многие из тех, кто хочет иметь маленькое лицо, на самом деле сами создают причины, из-за которых оно становится широким и полным.

Они сидят в телефонах, согнувшись в три погибели, валяются перед телевизором до поздней ночи, питаются жирной пищей и сладостями при недостатке физической нагрузки. Так и хочется спросить их: «Вы правда хотите иметь аккуратное худое лицо?» Всем, кто узнает себя в одном из типажей, представленных на страницах 12–27, советую прямо сегодня начать тренировки по системе коррекции лица «Когао»!

**Благодаря тренировкам по системе «Когао»  
твое лицо преобразится!**

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Предисловие . . . . . 8**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Тип 1. Девушка, зависимая от смартфона . . . . . | 12 |
| Тип 2. Любительница ночных посиделок . . . . .   | 14 |
| Тип 3. Очень старательная девушка . . . . .      | 16 |
| Тип 4. Девушка-покерфейс . . . . .               | 18 |
| Тип 5. Любительница фастфуда . . . . .           | 20 |
| Тип 6. Любительница салатиков . . . . .          | 22 |
| Тип 7. Любительница выпить . . . . .             | 24 |
| Тип 8. Сладкоежка . . . . .                      | 26 |

## **УРОК 1. Начать работать над созданием аккуратного маленького лица можно прямо сейчас! . . . . . 29**

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Не стоит опускать руки и мириться<br>со своим внешним видом! . . . . . | 30 |
| Из-за плохой осанки лицо постепенно<br>становится больше . . . . .     | 32 |
| Отеки — одна из основных причин полноты лица . . . . .                 | 34 |

|                                                                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Из-за слабости мышц лицо обвисает<br>и становится большим .....                                                             | 36        |
| Из-за слабости мышц языка может<br>появиться второй подбородок .....                                                        | 38        |
| При постоянном перенапряжении жевательные<br>мышцы начинают выпирать, кожа обвисает<br>и появляется второй подбородок ..... | 40        |
| Нельзя игнорировать процессы старения кожи лица .....                                                                       | 42        |
| Пищевые привычки, приводящие к полноте,<br>уж точно не способствуют стройности лица .....                                   | 44        |
| <b><u>УРОК 2. Восемь шагов для создания<br/>аккуратного, стройного лица</u> .....</b>                                       | <b>47</b> |
| Базовые методы. Для начала выучим названия техник<br>коррекции лица «Когао» .....                                           | 48        |
| Восемь основных шагов .....                                                                                                 | 50        |
| <b>Шаг 1.</b> Улучшаем отток лимфы .....                                                                                    | 52        |
| <b>Шаг 2.</b> Замедляем процесс старения .....                                                                              | 54        |
| <b>Шаг 3.</b> Подтягиваем овал лица .....                                                                                   | 56        |
| <b>Шаг 4.</b> Боремся с обвисанием кожи на лбу .....                                                                        | 58        |
| <b>Шаг 5.</b> Делаем лицо худым .....                                                                                       | 60        |
| <b>Шаг 6.</b> Снимаем напряжение с жевательных мышц ...                                                                     | 62        |
| <b>Шаг 7.</b> Приподнимаем линию носа .....                                                                                 | 64        |
| <b>Шаг 8.</b> Избавляемся от отеков .....                                                                                   | 66        |

### **УРОК 3. Различные приемы для коррекции черт лица с помощью специального ухода . . . . . 69**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Избавляемся от округлости лица . . . . .      | 70 |
| Подтягиваем овал лица . . . . .               | 72 |
| Убираем отеки . . . . .                       | 74 |
| Устраняем одутловатость лица . . . . .        | 76 |
| Исправляем смещенный подбородок . . . . .     | 78 |
| Возвращаем эмоции . . . . .                   | 80 |
| Убираем пухлые щеки . . . . .                 | 82 |
| Избавляемся от квадратных черт лица . . . . . | 84 |
| Убираем второй подбородок . . . . .           | 86 |
| Корректируем асимметричность лица . . . . .   | 88 |
| Увеличиваем размер глаз . . . . .             | 90 |
| Подтягиваем кожу на лице . . . . .            | 92 |
| Избавляемся от отеков лица . . . . .          | 94 |

Давайте  
начнем  
тренироваться  
по методике  
«Когао»!



**УРОК 4. Сохраним маленькое лицо . . . . . 97**

Для сохранения четко очерченного овала лица  
нужно поддерживать правильную осанку . . . . . 98

Для сохранения маленького лица  
необходимо избавиться от вредных  
привычек и изменить образ жизни . . . . . 104

Лицо меняется на глазах,  
если скорректировать режим питания . . . . . 109

**ПОСЛЕСЛОВИЕ . . . . . 122**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Правильно выполнять все тренировки по методике «Когао» вам помогут обучающие видео. Посмотреть их вы сможете, считав с помощью смартфона QR-коды, которые найдете в уроках, и перейдя по ссылке.



**Обращаем ваше внимание, что:**

- беременным женщинам (а также возможно беременным), людям, страдающим хроническими заболеваниями, и тем, кто проходит лечение, необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем начинать курс тренировок по системе «Когао»;
- если во время выполнения упражнения появляется боль или другие неприятные ощущения в теле, его следует прекратить;
- мы не можем дать 100%-й гарантии, что, занимаясь по этой методике, вы получите идеальный результат, так как на него влияют и индивидуальные особенности человека;
- автор книги не несет ответственности в случае отсутствия результата или получения травм при выполнении упражнений.

Сделаем мечту о маленьком и стройном лице реальностью!

Никогда не поздно начать!

## **Чтобы выглядеть стройной, первым делом худеть должно лицо!**

«Хочу выглядеть худой и подтянутой!» — именно с такой мыслью множество женщин садится на различные диеты.

Чтобы визуально казаться стройнее, нужно прежде всего обратить внимание именно на лицо. Когда лицо широкое, вся фигура выглядит более полной и грузной, и напротив — благодаря маленькому лицу все тело выглядит стройнее.

Конечно, на ноги и талию тоже стоит обратить внимание. Но если дело только в том, что вы хотите **выглядеть** стройной, то несовершенства фигуры можно скрыть правильно подобранной одеждой. С лицом же такой фокус не пройдет. Можно изменить прическу, макияж, подобрать подходящий ворот одежды — и только. Лицо — это то, на что люди смотрят в первую очередь, оно сразу бросается в глаза, и поэтому скрыть его недостатки сложнее.

С другой стороны, лицо — такая часть тела, на которой не только сложнее скрыть недостатки, но и лучше заметны благоприятные изменения. Даже если просто избавиться от отеков и припухлости с помощью тренировок «Когао», женщина, которая на самом деле не скинула и килограмма, будет выглядеть похудевшей, потому что четкие и аккуратные черты лица визуальнo сделают ее более стройной и подтянутой. Поэтому работать над лицом очень полезно и в том случае, если вы нацелены на похудение всего тела в целом.

## **Работая с телом, я начал обращать внимание и на работу с лицом**

Я тренер. Моя работа — вместе с клиентом создавать идеальное тело с помощью системы силовых тренировок и растяжки, которую также называют «бодиворк».

Наверняка есть люди, которым покажется странным, что я вообще завел речь о создании аккуратного, красивого лица. И действительно, сложно увязать между собой работу фитнес-тренера и специалиста по коррекции формы лица в салоне красоты. Распространено представление, что первый работает только с телом, а второй — с лицом и только с ним.

Однако я много лет работаю тренером, а также знаком с мануальной терапией, и мне, напротив, такое разделение на «лицо» и «тело» кажется странным. Для коррекции черт лица жизненно необходима раз-

минка шеи и плеч, в которых сосредоточены лимфатические узлы, отвечающие за форму лица. Нельзя оставлять в стороне и выправку осанки, и мышечные тренировки — плохая осанка влияет на размер лица. Для создания маленького, красивого и подтянутого лица необходимо обратить внимание на все тело в целом!

Поняв это, в 2009 году я начал изучать метод лицевой коррекции «Когао». А затем, убедившись в действенности этого направления, открыл в Токио и Эбису салоны красоты «Reporter», работающие по методике «Когао».

В этой книге представлены методики для самостоятельной коррекции лица, основанные на лечебных техниках, применяемых в моем салоне. Здесь приведено много простых и действенных упражнений, которые легко делать дома.

Считав QR-коды, которые вы найдете на страницах с практическими упражнениями, вы сможете посмотреть видеоинструкции, что сделает возможным проведение несложных персональных тренировок, не выходя из дома.

Так как для создания красивого лица важна корректировка образа жизни и пищевых привычек, я также включил в книгу ряд советов, связанных с этим.

По мере того как лицо становится более свежим и подтянутым, появляется больше возможностей для экспериментов с прической и макияжем. Кроме того, это влияет и на общий позитивный настрой человека.

**Давайте же начнем заниматься по методике «Когао», дающей результат, который будет виден невооруженным глазом!**

## Тип 1

«Не представляю свою жизнь  
без телефона!»

### Девушка, зависимая от смартфона



«У меня довольно много подписчиков в Твиттере и Инстаграме,  
а в социальных сетях очень важно следить за трендами.  
О, новый пост! Нужно лайкнуть! Онлайн-игры я тоже люблю.  
Не могу представить свою жизнь без смартфона».

## Отличительные черты этого типа:

- все время проводят, уткнувшись в телефон;
- целыми днями, сгорбившись, сидят за компьютером;
- у них плохая осанка и порой болят плечи;
- сутулятся, сами того не замечая;
- мало двигаются, чем, впрочем, не гордятся.

### Если все время сутулиться, глядя в экран смартфона, линия подбородка «поплывет»!

Если постоянно сидеть в телефоне, склонив голову, легко испортить осанку. Когда человек сутулится, его голова наклоняется, задняя часть шеи прогибается, а плечи уходят вперед. Из-за этого передняя часть шеи сжимается, и на ней появляются лишние складки — вот и второй подбородок!



Шея укорачивается,  
и на подбородке сразу  
становятся видны  
лишние складки!

Рекомендуются растяжка  
шеи и лимфатический  
массаж.

ОЙ!



Дряблый  
подбородок

## Тип 2

«Люблю валяться на диване  
и смотреть сериалы!»

### Любительница ночных посиделок



«Домой я прихожу в десять. И после этого начинается мое личное время, когда я могу расслабиться, полежать на диване и посмотреть комедийные передачи, уминая вкусняшки, которые я купила себе в награду за очередной рабочий день. Не успеешь оглянуться — уже второй час ночи. Пора бы лечь спать, ведь завтра рано вставать...»

## Отличительные черты этого типа:

- ☐ ложатся спать после часа или двух ночи;
- ☐ смотрят телевизор полулежа или лежа на диване;
- ☐ все выходные проводят в постели или на диванчике;
- ☐ утром спят до последнего, из-за чего постоянно спешат (но все равно недосыпают);
- ☐ часто едят закуски и сладости и пьют алкоголь после десяти вечера.

### После вечера, проведенного на диване с искривленной спиной, лицо отекает из-за плохого обмена веществ!

Если слишком часто валяться в расслабленной позе, мышцы будут ослабевать, лицо «поплывет» и начнет отекать. Кроме того, из-за недостатка сна ухудшается обмен веществ, что не только усиливает отеки, но еще и влияет на выделение гормона, провоцирующего чувство голода. Результат — лишний вес и округлившееся лицо!



Лицо стало большим и круглым из-за лишнего веса и отеков!



Улучшим обмен веществ с помощью массажа «Каацу» и скорректируем свой образ жизни!