

Оглавление

Введение 7

1. Сомоделируйте лицо 10

2. Как работает гимнастика для лица? 25

3. Посмотрим себе в лицо 32

4. Мышцы лица и шеи 40

5. Приступаем к упражнениям 50

6. Разберемся в специфике 86

7. Основы ухода за кожей 106

8. Заключительное слово 126

Введение

У всех красивых женщин есть одна общая черта. Это не всегда безупречная кожа или утонченная фигура. Просто они стараются максимально использовать то, что имеют.

Как однажды сказал писатель Карл Краус: «Некоторые женщины совсем не красавицы, они просто выглядят красивыми». У одних есть с чем работать, другим приходится трудиться больше, так как им дано меньше. Это несправедливо, но это жизнь. Цитируя Джонни Карсона: «Если бы жизнь была справедливой, Элвис был бы жив, а все самозванцы мертвы».

В жизни не много вещей, которые мы можем контролировать, но если мы приложим усилия, то сможем контролировать и то, как мы выглядим и чувствуем себя. Гимнастика для лица — это ваш ключ к хорошему самочувствию и красивой внешности. Он открывает дверь в мир более привлекательной внешности и соответственно в мир лучшего самочувствия. Каждому нужно помнить, что качество жизни зависит от хорошего здоровья и молодой внешности. Приятная внешность — неотъемлемая часть наслаждения жизнью. И так как медики бьются над тем, чтобы увеличить продолжительность жизни, то почему бы нам не извлечь максимум из тех дополнительных лет, которые мы вправе ожидать? Сегодня нам говорят, что ученые рассчитывают продлить человеческую жизнь, по крайней мере, до ста лет и более. Вуди Аллен сказал, чтобы дожить до ста лет, ты должен отказаться от тех вещей, которые побуждают тебя стремиться дожить до ста лет. Очень умно. Я бы добавила, что уж если жить так долго, то и выглядеть нужно как можно лучше.

Кому же хочется стареть и становиться сгорбленным и морщинистым? И кто откажется сохранить с годами хорошую внешность?



С 1983 года я с успехом веду курсы по гимнастике для лица для сотен тысяч клиентов по всему миру. При работе над упражнениями, которые предоставляются вашему вниманию, я консультировалась с пластическими хирургами, дерматологами и физиотерапевтами, чтобы убедиться в безопасности и эффективности моих советов. Гимнастика для лица позволит вам вернуть и поддержать молодой внешний вид, которого вы заслуживаете. Внимательно и последовательно выполняя гимнастическую программу, вы сможете поддерживать тонус мышц лица и укрепить их, и ваше лицо приобретет более тонкие линии и станет более моложавым. С помощью гимнастики вы сотрете годы и морщины со своего лица без ботокса, коллагена, пластического и лазерного вмешательства.



Следуя этой программе, вы научитесь тренировать мышцы лица так же, как тренируете другие мышцы в тренажерном зале под контролем своего тренера. Культурист развивает определенные мышцы своего тела путем их изоляции и постоянной тренировки. Эффективен ли такой метод для мышц лица? Конечно! Отдельные черты лица можно развивать, используя тот же самый принцип. Поскольку мышцы лица малы и их легко изолировать, можно добиться существенных результатов в кратчайшие сроки. Но не придерживайтесь афоризма Тони Андерсона: «Моя философия упражнений — без боли, без боли». Все мы знаем, что без труда ничего не добьешься, не так ли? Нам придется пройти лишний километр, чтобы получить то, что мы хотим. Но мы также знаем, что движение на этом дополнительном участке не очень интенсивное. И хорошо, что у нас есть цель. Никакие пробки не помешают нашему прогрессу.

Юная новая вы

Луиза Мэй Олкотт однажды сказала: «Любовь — это отличное средство сохранить красоту». Я, безусловно, не буду с этим спорить, но я добавлю: «Таковы и упражнения для лица». Гимнастика для лица принесет долгосрочную пользу, вы добьетесь результатов безболезненно и без особых затрат. Эта программа поможет вам контролировать свою внешность и подтянутость без финансовых вложений, шрамов, боли и реабилитационного периода, как бывает после операций. Фактически вы являетесь своим собственным хирургом, оперируя на себе каждый день, шаг за шагом улучшая свое лицо. Вот почему гимнастика для лица в отличие от хирургии является не одноразовым монументальным событием, а постоянно продолжающимся процессом восстановления.

Есть люди, которые не любят делать упражнений, например, американский преподаватель Роберт Хатчинс, которому приписывают выражение: «Когда я чувствую, что хочу поупражняться, я ложусь и жду, когда это желание пройдет». Он, без сомнения, хотел показаться смешным. А я оптимистка, и моя гимнастика подходит каждому — фактически вы можете выполнять эти упражнения даже лежа, так что приступайте. И никаких оправданий! Будьте терпеливы. Рим не за один день построили. Если вы начнете выполнять упражнения, следуя инструкциям, вы будете еженедельно, ежемесячно, ежегодно наблюдать результаты на своей внешности. Вы удивитесь, когда увидите, как отвечает ваше лицо на заботу. Другими словами, эта книга изменит вашу жизнь, я вам обещаю.

1

Смоделируйте лицо

Мой пожизненный интерес к красоте возник при необычных обстоятельствах. Мы ехали с мамой в лифте, и к нам присоединилась женщина, довольно странного вида. Кожа на ее лице была неестественно натянутой и искаженной. Я не могла оторвать глаз от нее. Когда мы вышли из лифта, я сказала маме: «Ты видела лицо этой женщины? Что это с ней случилось?» И мама ответила: «Она сделала подтяжку, Кэрол. Это называется пластической хирургией, но в ее случае операция прошла неудачно». Тогда я подумала: это больше похоже на деформирующую хирургию. Там и тогда я решила для себя, что никогда бы не хотела так выглядеть.

Я всегда понимала, что красивая внешность помогает хорошо себя чувствовать и улучшает качество жизни. Однако выглядеть хорошо не так уж и просто, как кажется. Приходится противостоять внешним условиям, солнечным лучам, которые старят нас, продуктам, которые мы едим, и

нашим приемным родителям — Маме-Природе и Отцу-Времени. Нам также приходится принимать во внимание такую устрашающую статистику: согласно последним исследованиям, девяносто пять процентов взрослых людей признались, что они в основном полагаются на внешность при оценке другого человека, и подавляющее большинство опрошенных мужчин сказали, что предпочли бы партнершу с молодым лицом, а не с молодым телом. Принимая во внимание одержимость общества красотой, эта статистика никого уже не удивляет. Можно подумать, что раз уж общество ставит красоту во главу угла, то забота о внешности должна быть первым пунктом в списке приоритетов человека. Однако это не так.

Можно очень привлекательно выглядеть, прибегнув всего-навсего к нескольким простым приемам.

Нужно обращать внимание на то, что мы делаем и как. И необходимо выполнять



упражнения. Наши предки много упражнялись просто потому, что жизнь была труднее и физическая активность была необходимостью, а не альтернативой. Сейчас мы живем дольше за счет того, что жизнь стала не такой трудной физически. Но многие люди не заботятся о себе и забывают о своей внешности.

Очарование красотой

Говорят, дорог к красоте много. Я всегда заботилась о своей внешности и всегда восхищалась лицами других женщин, ведь вариантов красивой внешности так много! Очевидно, что, зная о том, что она выглядит хорошо, женщина ведет себя совсем иначе. В Калифорнии говорят: «Она знает, что выиграла». Мой интерес к красоте вырос, когда я училась в колледже. Я жила тогда в студенческом общежитии, и некоторые девушки с нашего этажа частенько приходили ко мне с просьбой по-

мочь им с прической и макияжем. Мы экспериментировали с прическами, косметикой и одеждой, и я поражалась тому, как менялись девушки: с улучшением внешности они становились более самоуверенными. Видеть эти перемены в девушках было очень волнительно для меня. Я испытывала огромное воодушевление, и они тоже это чувствовали.

После окончания колледжа я вышла замуж, родила ребенка и сделала успешную карьеру как агент по недвижимости, но мысли о красоте не покидали меня. Я все еще обращала внимание на лица женщин и мысленно пыталась улучшить их внешность.

Я чувствовала, что мои намерения принесут пользу, и это побудило меня заняться исследованием, которое стало постепенно расширяться. В свободное время я читала все, что можно было найти в журналах о красоте, медицинских книгах и журналах. Я начала звонить известным до-

кторам из разных стран, которые пользовались новейшими технологиями в индустрии красоты, я задавала им вопросы о методиках, которые они применяли. Чем больше я погружалась в материал, тем более объемными становились мои папки.

Я стала чувствовать себя специалистом в этой области, и передо мной открылась дверь более успешной карьеры. Я пошла на курсы, чтобы получить лицензию косметолога, и по окончании их сразу же попрощалась с продажей недвижимости и в 1981 году открыла свою косметическую клинику в Монтере, штат Калифорния. В это время я сама уже оказалась вовлеченной в борьбу против двух злейших врагов женщин: старения кожи и морщин. Это были результаты моих бесчисленных часов, проведенных в юности под обжигающим солнцем Аризоны, чтобы получить красивый цвет кожи. Я понимала, что эти проблемы преследуют не только меня, но и других женщин.

Моя клиника пользовалась огромной популярностью, и я приобрела ценный опыт, работая с множеством разных женщин. Я увидела, что лицо женщины — это карта ее привычек, эмоций и душевного состояния. Оно — открытая книга для опытного глаза. Я могла научить женщин, как усилить их собственную уникальную красоту. Я помню, как, случайно взглянув в

зеркало, я на долю секунды увидела в нем образ моей мамы. Она выглядела напряженной, мрачной и усталой. Ее рот от стресса был плотно сжат, и как будто вся тяжесть мировых проблем легла на ее плечи. Я чувствовала, что, если бы я смогла разгладить следы эмоций на своем лице, я вернула бы свою былую внешность и смягчила жесткость черт. Я знала, если я смогу сама сделать это, то мне удастся и научить этому других.

Во времена, когда я занималась салоном, я использовала в работе все секреты красоты, которые знала. Я, кроме того, штудировала литературу и выискивала информацию о других, более новых способах сохранения красоты, чтобы передать своим клиенткам все самое полезное. В моем салоне работали профессионалы в своем деле, поэтому у меня была возможность путешествовать по миру, изучать работу коллег, чтобы расширить знания о последних, самых передовых антивозрастных технологиях. Я научилась делать антивозрастной лимфатический дренаж, который помогает уменьшить отечность под глазами и на скулах. Я занималась с доктором Джеральдом Снайдером, изучая его технику ручного массажа (массаж руками, который временно подтягивает кожу лица). Этот вид массажа тонизирует кожу и усиливает приток

крови так быстро, что пациентка выглядит так, как будто ей сделали настоящую подтяжку. К сожалению, улучшения от такого массажа кратковременные.

Моя клиника была оборудована множеством аппаратов, улучшающих тонус кожи лица, но они оказывали ограниченное воздействие на клиенток. Эти аппараты не могли уменьшить нос, увеличить губы или сделать узкое лицо шире. Они громоздкие, и моим клиенткам требовалось часто приходить, чтобы поддержать результаты. Это было дорого и неудобно. И тем не менее я была очень занята тогда, мои пациентки выглядели отлично и были счастливы, а я пребывала в восторге от того, что могу добиваться столь очевидных позитивных результатов.

Открытие упражнений для лица

Однако в личных делах все было не так безоблачно. Когда мне исполнилось тридцать шесть, мой муж (сейчас уже бывший), который был на шестнадцать лет старше меня, как-то заметил, что тонкие морщинки на моем лице начали меня старить, и поэтому я выгляжу старше своих лет. Сдержав свою реакцию, я начала размышлять над его комментарием. Было обидно, но интуитивно я понимала, что он прав. Те

процедуры, которые делали пациенткам в моей клинике, было технологически невозможно осуществить самой в домашних условиях, и, кроме того, никто из персонала не мог выполнить мои приемы так, как я, из-за их специфики. Я начала экспериментировать с различными методами ухода за кожей лица, но ничего из того, что я испробовала, не помогало избавиться от морщин. И тогда я поняла, что необходимо придумать уникальное средство, отличное от всех существующих, что-то новое. Будучи лицензированным косметологом, я знала, что на лице находится пятьдесят шесть различных мышц. Я решила, что надо разработать методику, благодаря которой можно было бы скорректировать и укрепить мышцы лица так же, как с помощью упражнений укрепляют мышцы живота. Эти упражнения сгладили бы морщины, укрепили кожу лица и работали бы как лифтинг, но без скальпеля и анестезии. Другими словами — без мук.

Упражнения развивают мышцы — это я знала. Я нашла множество учебников, статей и изучила всю информацию, касающуюся упражнений для лица. Среди других открытий было и то, что, когда мы стареем, наше лицо естественным образом теряет некоторое количество жира. Из-за этой потери лицо худеет, становится заостренным и выглядит изможденным. Я пришла к

выводу, что если мне удастся укрепить мускулатуру лица, пусть даже я не смогу предотвратить постепенную потерю жира, то я, по крайней мере, добьюсь того, что мое лицо будет выглядеть мягче, моложе и даже более округлым. Это было необходимо, так как мое лицо к тому времени казалось изможденным, и это впечатление усиливалось с каждым днем. Изучив анатомию мышц лица, я ознакомилась с их функциями, прочитала книги по теории упражнений и поэкспериментировала на себе, чтобы знать, как изолировать и манипулировать основными мышцами своего лица. Медленно и осторожно я начала разрабатывать комплекс упражнений, которые, я надеялась, смягчат контуры моего лица, сгладят морщины, округлят мое худое лицо и откроют глаза.

Я практиковала то, что изучила, но намеренно никому не рассказывала о своем личном эксперименте, даже коллегам по клинике. Я просто пыталась найти способ лучше выглядеть. Однако одна моя клиентка подошла ко мне однажды и спросила, чем я пользуюсь, чтобы так молодо выглядеть. Этим заявлением она застигла меня врасплох, так как сама я не замечала большой перемены в своей внешности. (Это нормально, ведь мы смотрим на себя каждый день и не замечаем особых изменений.) Она сказа-



ла: «Ваша кожа выглядит гладкой, и глаза стали более открытыми и такими голубыми!» Я рассказала ей, что разрабатываю курс упражнений для мышц лица, чтобы улучшить свою внешность, укрепляя их так, как укрепляю мышцы тела в спортзале под наблюдением своего инструктора. Она была просто восхищена изменениями, которых я достигла за такой короткий промежуток времени, и стала умолять меня поделиться с ней секретами. Я ответила, что еще не разработала официальную программу и не была уверена в том, что то, что эффективно в моем случае, работает в ее. Но я решила, что дам шанс ее лицу исключительно в качестве эксперимента. Я рекомендовала ей двадцатидвухминутную программу, рассчитанную на пять дней. На шестой день я сфотогра-

фировала ее на «Полароид», а на следующий день она принесла свою фотографию трехлетней давности. Мы сравнили фотографии и были обе шокированы. Брови поднялись, открыв глаза, щеки подтянулись, стали круглее и более выпуклыми, довольно широкое лицо стало уже, а линия верхней губы мягче. Подбородок и шея приобрели тонус, нежная кожа под шеей заметно укрепилась. Она стала выглядеть на несколько лет моложе. Я была в восторге, как, собственно, и она. За несколько дней она освоила технику омоложения своей внешности — и это на всю жизнь. В тот день я почувствовала, что между мной и испанским исследователем прошлых лет Понсом де Леоном есть что-то общее. Он исследовал всю Флориду вдоль и поперек в поисках Горы Молодости, но так и не нашел ее. А я нашла.

Моя клиентка рассыпалась в похвалах. Она заявила, что будет выполнять эти упражнения всю жизнь. Я была тронута, но заметила, что она сама достигла результатов, а не я. Я только показала, что делать, а сами упражнения выполняла она, и именно это изменило ее внешность. То же самое я все время повторяю своим клиентам — упражнения действительно работают, но вам придется потрудиться, выполняя их. Иллюстрацией ска-

занному служит анекдот, который я услышала несколько лет назад. Один неудачник молится Богу, чтобы тот помог ему выиграть в лотерею. Он молится и молится, умоляя Небесного Отца послать ему выигрышный билет. И, в конце концов, с неба раздается голос: «Я тебе помогу, но ты хотя бы билет купи». Другими словами, вы должны сыграть свою роль (купить билет). Вы должны выполнять упражнения, если хотите, чтобы они работали.

Слухи о моих результативных упражнениях очень быстро распространились. Поработав с множеством клиентов помоложе и постарше, я приобрела важные знания о том, как стареют разные типы лиц, о том, как можно их восстановить, повысить тонус мышц, укрепить. Я начала проводить семинары и читать лекции по всей стране, консультировала людей с разными типами кожи и разной формой лица. Были люди с такими проблемами, как паралич Белла, дисфункционально-болевого мышечно-лицевой синдром, и другими отклонениями лица, как генетическими, так и приобретенными из-за болезни или несчастного случая. Я показывала людям, как поднять брови, расширить глазные впадины, укоротить нос, увеличить губы и смягчить линию верхней губы, сделать щеки круглее и полнее, поднять тонус мышц подбородка, шеи и скор-

ректировать линию нижней челюсти. К этому времени я поняла, что на каждое лицо, независимо от возраста, формы и структуры мышц, можно воздействовать с помощью персональной программы упражнений. Так родилась гимнастика для лица. По мере того как распространялись слухи о моих успешных упражнениях, я расширяла географию своих поездок и начала читать лекции в Центральной и Южной Америке, на Ближнем Востоке, в Европе и Азии. Сейчас у меня миллионы клиентов по всему миру, они практикуют мои техники и довольно молодо выглядят.

Косметическая хирургия

Мой бизнес расширился, я начала исследовать достоинства и недостатки косметической хирургии. Я встречалась с тысячами клиентов, подвергшихся пластическим операциям, видела как положительные, так и отрицательные результаты. Удачная косметическая операция может омолодить внешность и улучшить самооценку. Но она не является выходом для всех. С возрастом структура лицевых костей меняется, мышцы и подкожный жир уменьшаются в объеме, в то же время кожа начинает терять эластичность и отставать от тканей под ней. Это заложено природой. С помощью операции, конечно, можно на-

тянуть кожу на лице, но причины возникновения морщин и мешков непреклонны и продолжают работать, и в результате те же морщины, что были до операции, вернуться. Обычная подтяжка эффективна в среднем в течение пяти-семи лет, так что очевидно, что это не долговременное решение проблемы.

Многие, закрутившись на карусели пластической хирургии, не могут остановиться. Иногда подтяжка может, наоборот, подчеркнуть возраст, придать чертам лица хрупкий вид. Я говорю о том искусственно натянутом лице, которое я впервые увидела у женщины в лифте, когда мне было четырнадцать. Ее образ прочно запечатлелся в моей памяти и останется там навсегда.

Возможно, и у вас есть подобный опыт. Посмотрите внимательно на звезд кино и телевидения, когда они начинают стареть. Они же крутятся на карусели пластических операций! Вместо того чтобы устранять причину увядания лица, косметическая хирургия предпочитает иметь дело с симптомами старения. Гимнастика для лица работает потому, что направлена на устранение причин старения, а не симптомов и потому дает естественные и долговременные результаты.

Я знаю некоторых хирургов-косметологов, которые творчески относятся к сво-

ему делу. Но как сказал однажды Пол Гудман: «Многие творят, но не все являются художниками». Если вы хотите получить хороший результат после пластической операции, вам необходимо найти такого хирурга, который не только бы творчески подходил к работе, но и был настоящим художником. На поиски такого человека уйдет много времени, энергии и сил. Ходить туда-сюда здесь без толку. Вы имеете дело со своим лицом, поэтому вы должны относиться к этому очень серьезно. Начните с отзывов довольных клиентов. Составьте список хирургов и встретитесь с ними всеми по очереди. Попросите их показать фотографии клиентов «до» и «после», но не забывайте о том, что ни один хирург не покажет вам фотографии неудовлетворительных операций. Вам действительно расскажут только удавшиеся истории. Помните также о том, что не каждый человек по состоянию здоровья может стать клиентом пластического хирурга.

Бывает слишком выраженная пигментация кожи, еще один фактор — возраст. Но главное — возможно добиться результатов, аналогичных операции, без травм, риска затрат и без страха пребывания под скальпелем. Оцените тщательно все варианты.

Есть немало просвещенных врачей, которые понимают важность таких фак-

торов, как специальный уход за кожей лица и упражнения для лица. Многие пластические хирурги после операций отправляют своих клиентов ко мне, так как знают, что упражнения могут помочь вернуть форму мышцам, ослабевшим в результате атрофии, автокатастроф, лифтинга и самих хирургических вмешательств. Доктор Лоренс Бирнбаум, известный хирург Беверли-Хиллз, утверждает в своем письме ко мне: «В своих инструкциях пациентам я часто убеждаю их заниматься упражнениями для лица». Более шестидесяти процентов моих клиентов — это люди, которые прибегали к помощи пластического хирурга. Им делали блефаропластику (подтяжку век), ринопластику (исправление носа) или полную подтяжку лица.

Согласно статистике, из пяти самых популярных операций подтяжка век занимает третье место в хит-параде косметических процедур. Далее идет подтяжка всего лица, твердо обосновавшись на четвертом месте. А операцией номер один на сегодняшний день является липосакция. Все эти процедуры не из дешевых. Средняя стоимость операции по подтяжке век, обоих, верхнего и нижнего, составляет 3000\$. Подтяжка лица, за исключением подтяжки век, в среднем стоит порядка 5500\$, и это без стоимости анестезии и других, связан-

ных с операцией расходов. Что касается цен на липосакцию, средняя стоимость одной зоны — 1900\$, а у большинства людей несколько таких зон для работы хирурга и его канюли. При виде подобных цен восклицание «Ой!» приобретает особое значение. Но далеко не все пластические операции проходят успешно, и я могу только посочувствовать тем людям, которые разочаровались исходом операции. Мне самой, когда мне было двадцать два года, очень плохо сделали операцию по пластике носа. В результате на одном крыле носа появилась впадина, а кончик оказался слишком длинным. Я потратила много денег и времени на эту процедуру, прошла через боль и «осталась с носом», который, по моему мнению, выглядел хуже, чем до операции. Признаюсь, что не раз плакала по поводу исхода операции. Однако с помощью моей гимнастики для лица мне удалось укоротить кончик носа, а через несколько месяцев исчезла вмятина. Зачастую после пластики нос выглядит так, как будто он не принадлежит лицу. Как-то получается, что он не подходит вашему конкретному лицу. Но если заняться гимнастикой для лица и улучшить кровообращение, то нос приобретет более симметричный и естественный вид.

Многие из моих пациентов, которые прошли через косметические операции,

не собираются подвергаться им второй раз. Они больше не хотят крутиться на этой хирургической карусели. В течение первого года после операции я учу своих пациентов выполнять упражнения и наращивать мышцы лица, чтобы предотвратить дальнейшие дорогие и болезненные операции. Гимнастика для лица является быстроедействующим и недорогим средством контроля процесса старения. Она безболезненна и не требует много времени. Здесь нет места карусели.

Хотя я и не против косметической хирургии, важно отметить, что в таких процедурах всегда присутствует элемент риска (как медицинский, так и психологический). Даже самые лучшие пластические хирурги мира не могут гарантировать каждому своему пациенту положительные результаты. Существуют многочисленные факторы: здоровье, возраст, эластичность кожи, которые играют роль в исходе операции.

Гимнастика для лица является альтернативой косметической хирургии. В этом процессе отсутствует риск, а результаты предсказуемо благоприятны. Это похоже на регулярные занятия в спортивном зале. Если вы делаете упражнения, вы увидите хорошие результаты. Упражнения для лица — это безопасный и эффективный способ стереть практически все генетические

и эмоциональные следы на лице. Многие из моих клиентов приходят ко мне с жалобами, что их рот начинает походить на рот их матери. Эмоции, стрессы, страхи и все жизненные передряги могут драматическим образом изменить внешность человека. Упражнения для лица помогают создать более молодое и ненапряженное лицо. Одна из моих пациенток заявила после курса упражнений для губ и области вокруг них: «Я больше не моя мать. Я — это я!»

Когда вы начнете выполнять упражнения, вы научитесь контролировать мышцы своего лица. Многие склонны постоянно перегружать определенные мышцы, что приводит к глубоким, некрасивым мимическим складкам. Например, когда человек оказывается в противоречивой ситуации, он ведет себя всегда напряженно. Задумайтесь над этим на минуту. Если вы чем-то расстроены и размышляете, почему он или она так поступил, ваше лицо, скорее всего, будет выражать противоречие. Вы нахмурите брови, напряжете мышцы лба и сделаете соответствующее лицо. С течением времени это может произвести неблагоприятный эффект на ваше лицо. Однако, занявшись гимнастикой для лица, вы будете контролировать мышцы и научите свое лицо (и мышцы) принимать расслабленное состояние. У вас не появятся новые морщины, а те, что уже существуют,

не будут углубляться. Однажды одна из моих пациенток сказала после частного занятия: «Эти упражнения делают всё». Под «всем» она подразумевала тонус и укрепление мышц лица, улучшение структуры и цвета кожи, разглаживание морщин, сияние глаз, освобождение от следов стресса и напряжения — в итоге она приобрела эффектную внешность.

Преимущества упражнений для лица

Все эти эффекты указывают на то, что тренировка мышц лица имеет особенные терапевтические, восстанавливающие и косметические преимущества. Я постоянно повторяю это моим пациенткам. Упражнения работают и иногда могут творить чудеса. Меня всегда поражают представители медицинской профессии, которые в своих статьях и интервью утверждают, что нет научного доказательства эффективности упражнений для лица. Скажите это в глаза миллионам моих пациентов, которые лично убедились в состоятельности подобных заявлений. Скажите это доктору Вилме Бергфельд, бывшему президенту американской Академии дерматологии, которая заявила: «Те, кто утверждает, что упражнения для лица — это ересь, не принимают во внимание —

Мои клиенты

Моими клиентами являются люди разных возрастов — от юных, которым нет двадцати, до таких, кто, как говорит одна моя девяностодвухлетняя клиентка, находятся в «расцвете ранней поры». Я получаю много писем и открыток от молодых людей, едва перешагнувших 20-летие, от которых и не ожидаешь заинтересованности в упражнениях для лица. Однако даже молодые люди могут быть недовольны своим с лицом, и хирургическое вмешательство не является для них правильным решением. Их проблемы самые разнообразные, от недостатка тонуса до изъянов слишком широкого или слишком узкого лица. У некоторых проблемы возникают после лечения зубов, аварий, иногда это следствие родовых травм и хирургических операций. Здесь несколько выдержек из писем моих молодых клиентов.

☞ Лэнси Коффер, 23 года, Голландия: «У меня действительно были проблемы со здоровьем и по некоторым причинам мышцы лица утратили тонус. Я начала выполнять упражнения и не могла поверить, насколько быстро я увидела результат. Это работало, а все мои затраты — это стоимость вашей книги».

☞ Том Зейн, 21 год, Даллас, Техас: «Меня сбил восемнадцатилетний лихач. Пять костей на лице были сломаны. С помощью упражнений мне удалось освободиться от неподвижности и холодности лица».

☞ Пэгги Грин, 22 года, Беверли-Хиллз: «У меня круглое лицо и двойной подбородок. Но я чувствую, что еще очень молода для операции. Я начала заниматься вашими упражнениями после того, как прочитала статью в журнале «Women's World» о Кендис Берген, которая вы-

полняет вашу программу. Мое лицо стало заметно уже. Друзья говорят, что я выгляжу так, будто я похудела».

Мои более зрелые клиенты прислали мне похожие письма.

☞ Йен Уиллер, 72 года, Германия: «Я перенес серьезную операцию на нижней и верхней челюстях, чтобы исправить значительное несопадение. Операция затронула мышцы. То есть, когда спадает послеоперационная опухоль, ты остаешься с обвисшими мышцами, которые забыли, что им делать. Мне удалили шесть дюймов кости, а лишняя кожа осталась, и ее нужно было привести в тонус. С помощью ваших упражнений я снова контролирую свои мышцы, и все встает на свои места, вместо того чтобы свисать в районе шеи».

☞ Дженис Мэнд, 58 лет, Великобритания: «Я попала в автокатастрофу и получила травму шеи. Я перепробовала все: мануальную терапию, иглоукалывание, все. А делая упражнения для шеи и нижней челюсти всего неделю, я заметила улучшения состояния шеи. Это невероятно, так как врачи уверяли меня, что предприняли все, что могли, и мне придется смириться с таким положением».

☞ Сэнди Риндлис, 62 года, Канада: «Мне сделали операцию по удалению катаракты на левом глазу, и в результате было повреждено верхнее веко. Оно больше не открывалось полностью, как на правом глазу. Кроме того, у меня был паралич Белла, из-за чего одна сторона лица выглядела усталой. С помощью ваших упражнений я выровняла оба века, теперь они открываются одинаково. Я улучшила тонус лица и укрепила его, и теперь следы паралича не видны».

медицинские данные по поводу их воздействия на форму лица: благодаря упражнениям увеличивается объем мышц». В связи с этим я вспоминаю Джека Ланна, известного американского гуру в области фитнеса, который еще в 50-е годы говорил в своих шоу на ТВ об упражнениях для тела и лица.

В то время как мои сверстники смотрели Микки-Мауса и фильмы типа «Я люблю Люси», я смотрела программы упражнений Джека. Я была совершенно согласна с его философией упражнений. Уже тогда, как и теперь, это имело смысл для меня. На своем сайте в Интернете Джек утверждает: «Я на сорок лет опередил свое время. Доктора были против меня, но я знал больше многих докторов о работе мышц моего тела». Он пишет это в восемьдесят семь лет и выглядит изумительно. Медики бились с ним все эти годы, осмеивая его и утверждая, что нет научного обоснования тому, что тренировка мышц действительно работает. В самом деле! Те, кто критикуют гимнастику для лица, медики или работники СМИ, напоминают мне о высказывании Кристофера Морли. Он сказал: «Критик — это гонг на перекрестке железных дорог, который громко и бесполезно звенит, когда поезд проходит мимо». Верно замечено, Крис.

Однако многие в медицинских кругах более просвещены. Согласно д-ру Вильме Бергфельд: «Тренировка лицевых мышц в разумных пределах, безусловно (курсив К.М.), может улучшить общий вид кожи, никак не повредив ее». Д-р Джеральд Уолман, глазной пластический хирург из Аризоны, сказал: «Гимнастика для лица является тщательно исследованным научно разработанным методом тренировки определенных мышц и групп мышц лица. Я видел, что эти упражнения эффективно укрепляют и подтягивают верхнее и нижнее веки». А пластический хирург из Беверли-Хиллз, доктор Лоуренс Бирнбаум, подтверждает: сама логика свидетельствует о том, что хорошие упражнения для лица предотвратят многие проявления старения.

Всемирный успех

Я преподаю технику упражнений для лица уже более двух десятков лет. Я наблюдала, как эта техника развивалась из простой заботы о коже в клинике Монтере в Калифорнии и, наконец, стала всемирно известным феноменом. Это было удивительное время, и с каждым днем волнение усиливается. Я постоянно расширяю число приемов и совершенствую технику упражнений, стремясь обеспечить максимум

пользы для любого, кто пожелает работать по этой программе. Я путешествую по миру, даю семинары и продвигаю многочисленные приемы моей техники. Я обучила этой технике общественных деятелей, рок-звезд, членов королевской семьи, знаменитостей, политиков, спортсменов и деловых людей по всему миру. Я проводила семинары для профессионалов в области красоты в Лондонском университете и участвовала в качестве гостя-оратора на конгрессах Les Nouvelles Esthetiques во Франции и Англии. Я была основным докладчиком в международном Женском клубе в Брунее и читала лекцию на Конференции здоровья и красоты в Гонконге и в Nova Estetica в Аргентине. Я была приглашенным оратором для избранной публики в Иордании, а также на благотворительной акции журнала *Harpers & Queen* и Эмпорио Армани в Лондоне.

Я обучала профессионалов технике упражнений для лица на спа-курортах в Европе, Азии, на Ближнем Востоке, в Северной, Центральной и Южной Америке и сейчас имею лицензированных инструкторов в шести странах. Моя первая книга «Гимнастика для лица от Кэрол Мэджио» уже давно стала бестселлером во многих странах и переведена на одиннадцать языков. Упражнения для лица были одними из первых в рейтинге ста средств заботы о красо-

те, приведенном журналом *Harpers & Queen*. Меня стали приглашать на многочисленные теле- и радиошоу по всему миру, обо мне писали в таких журналах и периодических изданиях, как *Harpers & Queen*, *Marie Claire*, *Vogue*, *Elle*, *Town and Country* и *New York Times*. Когда я начинала свою карьеру, большинство моих пациентов были женщины. А сейчас и мужчины, похоже, стали проявлять озабоченность своей внешностью. Это замечательно, потому что они могут получить не меньшую пользу от упражнений, чем женщины. Гимнастика для лица направлена на улучшение тонуса, укрепление индивидуальных черт лица.

Программа состоит из четырнадцати основных упражнений и девяти усложненных. Вам не надо делать все упражнения за один присест. Программа гибкая и легко адаптируется к каждому конкретному случаю. Упражнения нетрудно выполнить в течение рабочего дня, независимо от того, насколько вы загружены. Например, вы можете делать упражнение для расширения глаз, сидя в машине на светофоре. Упражнения для укорачивания носа — разговаривая по телефону, а упражнения для укрепления щек — работая за компьютером. Моя гимнастика для лица самая ориентированная на пользователя из всех подобных программ. Для ее выпол-

Неприятные новости старения лица

- * Кожа становится землистого цвета
- * Нос — длиннее и шире
- * Губы становятся тоньше
- * Появляются морщины над верхней губой
- * Брови и веки опускаются
- * Возникают припухлости под глазами
- * Линия нижней челюсти обвисает, развиваются складки на щеках
- * Появляются носогубные складки
- * Уголки рта опускаются
- * Подбородок обвисает и образуется второй подбородок
- * Кожа на шее обвисает, становится «жеваной»

Приятные новости после выполнения гимнастики для лица

- ✓ Тон кожи розовеет, она становится сияющей
- ✓ Нос укорачивается и сужается
- ✓ Губы выглядят более пухлыми и сексуальными
- ✓ Брови и веки подтягиваются
- ✓ Уменьшаются мешки под глазами
- ✓ Овал лица становится четким, мышцы челюсти укрепляются
- ✓ Смягчаются носогубные складки
- ✓ Уголки губ поднимаются
- ✓ Подбородок укрепляется, второй подбородок уменьшается
- ✓ Укрепляется кожа шеи
- ✓ Усиливается кровообращение и снабжение мышц лица кислородом, благодаря этому происходят быстрые изменения тонуса мышц, цвета и структуры кожи

нения вам не потребуется ничего, кроме того, что дал вам бог. Ни перчаток, ни масок, ни электронных стимуляторов, ни электричества и зеркал, и самое главное, их можно выполнять где угодно.

Вы — сам себе начальник. Возьмите эту книгу в качестве личного тренера для лица, и ваше зеркало предоставит вам блестящие доклады о вашей внешности.

Я фотографирую своих клиентов до и после частных занятий. За многие годы я накопила тысячи фотографий. Камера рассказывает правдивую историю, она не врет. Заметные улучшения наступают уже через несколько дней занятий. Окажите себе услугу. Сфотографируйтесь перед началом, анфас и в профиль, и повторите это через десять дней, в той же позе и желательно с таким же макияжем. Не улыбайтесь ни в первом, ни во втором случае. Вы сами будете судить о результатах. Вы поразитесь, будете очень довольны и удовлетворены ими. Если вы посвятите гимнастике для лица хотя бы одиннадцать минут дважды в день (дома или в машине) пять дней в неделю, вы увидите весьма заметный эффект. Знакомые будут интересоваться, сменили ли вы прическу, похудели, поменяли макияж или просто вернулись из отпуска.

Большинство людей в мире сегодня заинтересованы в изучении упражнений.

Мы готовы упорно работать над телом и уделяем этому час в день или около того. Мы знаем, что это полезно. Тогда почему же мы пренебрегаем лицом?

У Прекрасной Елены, говорят, лицо было такое, что ради него спускали на воду тысячу кораблей. Почему же этот рекорд до сих пор за Еленой?

Почему бы не позволить гимнастике пустить в плавание корабли ради миллионов новых лиц, одним из которых будет ваше?

Упражнения для лица противостоят силам тяготения земли, действующим на ваше лицо. Вы под контролем. Каждый день

вы будете ощущать, как возвращается молодость. Вы сможете повернуть часы вспять и замедлить бег времени.

Упражнения для лица дали мне ощущение личной и профессиональной самореализации. И это абсолютная привилегия для того, чтобы поделиться с вами моей программой. Скажу вам без преувеличения: если вы будете должным образом ее выполнять, вы почувствуете и увидите, как меняется ваше лицо, а вместе с тем и ваша самооценка. Помните, разум — самый сильный инструмент, который дан вам природой. Используйте этот инструмент, чтобы улучшить свою внешность.