

# РОМАН С ЛИЦОМ

Гимнастика  
для лица  
как метод  
психотерапии  
для женщин

ЛЕНА  
ДЖЕЙ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.825  
ББК 51.204  
Д40

Издано при содействии *Елены Макаровой*

**Джей, Лена.**  
Д40 Роман с лицом. Гимнастика для лица как метод психотерапии для женщин / Лена Джей. — Москва : Эксмо, 2026. — 264 с. : ил.

ISBN 978-5-04-216242-8

Может ли книга по лицевой гимнастике изменить судьбу?

Крис уверена, что ее жизнь рухнула. Муж сбежал на Мальдивы с любовницей, оставив ее с маленьким сыном и разбитым сердцем. Впереди — развод, депрессия и полная растерянность, как жить дальше. Но у ее энергичной мамы Валентины свой план спасения: она вручает дочери загадочную книгу с интригующим названием «Джага Face».

На первый взгляд это просто пособие по возвращению молодости и красоты. Но стоит Крис открыть первую страницу, как реальность начинает играть по новым правилам. Выполняя упражнения для лица, неожиданно для себя Крис начинает «разглаживать» морщины не только на лбу, но и в собственной душе.

Перед вами роман-тренинг, в котором художественный сюжет переплетается с упражнениями по лицевой гимнастике. Вместе с героиней читатель выучит базовый комплекс упражнений для красоты и молодости и узнает то, о чем обычно умалчивают тренеры по лицевой гимнастике.

**УДК 615.825  
ББК 51.204**

© Лена Джей, текст и иллюстрации, 2026  
© Бортник В.О, оформление, 2026  
ISBN 978-5-04-216242-8 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Я знаю, время не вернет  
Туда, где облака качали,  
Русалки с ветром в дождь играли,  
Водили звезды хоровод,  
Когда с тобой под Новый год  
Мы сказку слушали ночами.*

*В. Грашкин*



# СОДЕРЖАНИЕ

Роман с лицом. Часть 1

9

Роман с лицом. Часть 2

133

Джага Face. Базовый комплекс

229

Благодарности

262



ЧАСТЬ 1



# НАЧАЛО КОНЦА, ИЛИ ДЖАГА-БЕЗУМИЕ

Пронзительный звонок прервал ход депрессивных мыслей. Крис встрепелась и поспешила к выходу.

— Привет, моя девочка! Выглядишь неважнецки. Ты спишь ночами? — Валентина звонко поцеловала дочь в щеку и уверенно проследовала на кухню. — Я на рынок заскочила по пути, помоги сумки разобрать. Что ж, как и предполагала, холодильник пустой. Если сама ничего не ешь, то хотя бы внука мне не угробь.

— Не начинай, мам, — шурша пакетами, буркнула Крис, а про себя подумала: ну все, понеслось.

Резкость и тревогу матери, конечно, можно было понять — только вчера она узнала, что зять без стыда и совести увистал с какой-то нахальной девицей на Мальдивы. Кристина последнее время жила как в тумане — все казалось, что это неправда, сон и скоро само собой рассосется. Но регулярные краткосрочные ко-

мандировки мужа в итоге вылились в длительную поездку, цель которой он объяснил неубедительно. Все разрешилось неожиданно — по стечению обстоятельств на одном острове со счастливыми отдыхающими оказалась близкая подруга мамы. Понятно, что хранить секреты никто не собирался.

Валентина не унималась:

— Что не начинай? Нужно было семь лет назад думать. Ну ничего, не велика потеря! Еще неизвестно, кому повезло — тебе или той беспутнице, которая с чужими мужьями развлекается. А я тебе говорила, что твой Антон — сплошное недоразумение. Одно имя чего стоит — Ан-тон. Антитональность какая-то. — Валентина была музыкальным работником и все пропускала сквозь призму музыкальной терминологии. — Безвольное и безответственное существо! Кто прижмет — тому и рад. Будем надеяться, что мой внук не в отца пойдет. А где он, кстати?

— У него гимназия полного дня — в школе еще. Как раз собиралась выходить за ним.

— Выходить? — Валентина с нескрываемым недоумением оглядела дочь: растянутая водолазка, джинсовые бойфренды и небрежно затянутый низкий хвост. — А ты переодеваться не собираешься? Или причесаться на худой конец. Ты в этом и на работе была? — Валентина поправила золотую оправу на переносице и еще раз критически оглядела дочь поверх очков. — Кристина, девочка моя, давай вместе к психологу сходим. Я всегда говорила, что он не пара тебе. С твоей энергией можно было горы свернуть, а ты живешь как зачарованная. Выбрала нарцисса избалованного вместо приличного человека. — Валентина безысходно покачала головой.

Зеленые глаза Крис сверкнули на мать, давая понять, что пора бы остановиться — ей и так нелегко. Но соло Валентины только набирало обороты, неизбежно приближая к кульминационной развязке.

Антон и правда как вспышка пронесся по ее жизни: сжег все, что было до него и, видимо, после. Крис не скучала по мужу и не пыталась его вернуть — она его ненавидела. За причиненную боль, за трусость, за неоправданные ожидания, а самое главное — за слезы и ожидания сына. Эта ненависть ее парализовала.

Молча выгружая продукты в холодильник под реплики матери и давая ей выговориться, Крис потянула очередной пакет. Он скользнул со стула, и по ногам шмякнуло что-то тяжелое.

— Ух! — она ловко отдернула ногу. — Надеюсь, не коробка с яйцами.

— Та-дам! Это «*Джага Face*», книгу принесла, — улыбнулась, наконец, Валентина и взмахнула ладонью, будто волшебной палочкой.

— Интересно и неожиданно. А мне это чудо зачем?

Валентина расхохоталась:

— Ну, чтобы фейс в *джагу* превратить. Купила себе, но тебе сейчас тоже не помешает. Тут упражнения, которые красоту и молодость возвращают. Все можно делать дома, а не бегать по клиникам — очень удобно.

— Мам, ты серьезно?

— Отзывы хорошие, значит, людям по-мо-га-ет!

— Отзывы все заказные! Пятнадцатилетний сын моей сотрудницы «в восторге от лазерной эпиляции, на которую его

уговорила жена». Понимаешь? А еще он «фермер со стажем» и на днях «купил себе газонокосилку мечты, которую искал полжизни». Мама! Им деньги платят за эти отзывы. Любой может зарегистрироваться на специальных сайтах и писать восторженные комментарии. А ты их читаешь — отзывы эпилированных несовершеннолетних газонокосильщиков. Ты же у меня грамотная современная женщина. Неужели ты в это веришь? — Крис в упор смотрела на мать округлившимися глазами.

— Верю, не верю, какая разница? — Валентина мягко провела ладонью по волнистым волосам дочери. — В моем возрасте и в черта поверишь. Смотрю на себя в зеркало и не верю, что это я, в душе мне все еще семнадцать. И вообще, почему бы не попробовать, если все только и говорят про этот *«Джага Face»*. Тебе нужно заняться собой хотя бы ради сына. Вот и попробуешь, пока я в отпуске. Ознакомишься, потом мне все подробно расскажешь, а главное, покажешь. Сама знаешь — мне теорией некогда заниматься, мне сразу действовать нужно, — Валентина направила указательный палец к потолку.

— Конечно нет, мам, ты думаешь, у меня есть свободное время? Работа, дом, уроки с Лесиком вечером...

— Вот и все твои дела? Это то, что составляет жизнь средне-статистической женщины. А еще многие из них параллельно управляют бизнесом, занимаются спортом, благотворительностью, пишут книги и совершают научные открытия. И у них есть время несмотря на то, что в сутках у всех одинаковое количество часов. Так что не убедила, я тебя прошу просто книгу прочитать.

— Лучше бы ты меня попросила за котом присмотреть.

Действительно, Крис готова была заезжать к матери и кормить ее своенравного питомца, лишь бы не изучать эти дурацкие и бессмысленные упражнения. Но, к сожалению, пушистая надежда была определена под опеку консьержки. Уже на выходе, в дверях, Валентина чмокнула дочь в щеку и бросила тот самый, до боли знакомый взгляд — взгляд, который не терпит отказа. Его Крис знала очень хорошо. Мать просила редко, но иногда случались такие просьбы — причуды, на которые лучше было согласиться.

— Не знаю, почему ты отказалась ко мне временно переехать. И тебе, и Лесику было бы у меня сейчас гораздо лучше. Хочешь побыть одна — твое дело, но все же подумай над моим предложением пожить у меня. Все, не грусти, изучай книгу и выходи на видеосвязь!

Это была еще одна безоговорочная просьба. Аудиоразговор обычно маму не устраивал, она всегда хотела видеть «родные лица». Особенно сейчас, когда Крис нужно было разобраться самой со своими проблемами.

Дверь хлопнула, и она осталась одна в тишине. Книга нагло валялась на полу, отвечивая солнечными зайчиками по гляncy обложки, и дразнила счастливыми лицами с точеными чертами. Крис взглянула на свое отражение в зеркале буфета, потом снова на обложку. Все они вылеплены без вмешательства косметолога? Так я и поверила.

«*Д ж а г а F а с е*» — медленно провела она скучным взглядом по обложке. Мгновенно в голове завелась песенка, знакомая с детства:

*«...джага-джага...»*

*Мне большего не надо — я на стиле джага-джага...»*

Этот монотонный слоган вертелся и вертелся по кругу, уже слетая с языка нарастающей громкостью. Книга напомнила детский фильм, где по сюжету детям попадает в руки игра, в которую они боятся играть, но приходится. Это игра на выживание: есть только два выхода из игры — победа или смерть. Ей-то, конечно, бояться было нечего, но все же не уступить маме в какой-то мере было смертельным номером. От этой мысли стало смешно, и Крис криво улыбнулась. «Ну что ж, надо так надо. Придется немного ознакомиться. В конце концов, книжка с картинками, не БСЭ, пролистаю быстро», — успокоила она себя и перевернула обложку.

### ***ДЖАГА FACE***

***«Большинство из нас мечтает встретить человека, который ответит на самые главные вопросы жизни. Иногда в поисках такого гуру и истины проходит целая жизнь. Вопросов может быть много, но любая женщина из века в век мечтает о счастье и молодости. И данная книга является путеводителем в мир той самой молодости и женского счастья. Просто доверься и повторяй. Не теряй свое время. Счастье и молодость — обратимы, время — нет. Начинаем!»***

Напутствие на первой странице звучало таинственно, в духе той самой сверхъестественной игры.

Обещания тоже были из разряда фантазийных:

- *морщины на лбу разгладятся;*
- *отеки уйдут;*
- *мешки и синяки под глазами исчезнут;*

- *губы приобретут объем;*
- *область носогубной складки смягчится;*
- *поднимется линия бровей;*
- *глаза станут более выразительными, контур лица более четким;*
- *и т. д., и т. п.*

Все это напоминало обрядовое заклинание, которое произносят полупшепотом в полночь, вглядываясь в зеркальный коридор. Сравнительные фото «до» и «после» убеждали в действенности колдовских упражнений. Но это Крис особо не трогало, так как она не верила в подобные трюки и всегда считала такие картинки шарлатанством и фотошопом. И все же книга-игра затягивала магнетическим обещанием выйти на другой уровень жизни и принятия себя. Главное, действовать по схеме и четко выполнять условия.

### *Принципы и приемы:*

#### *1) Принцип целостности<sup>1\*</sup>*

*Лицо неотделимо от тела — его преобразование нужно рассматривать с позиции всего организма. Важно состояние позвоночника, в частности, осанки.*

Крис скользнула взглядом по картинке сутулого человечка — двойной подбородок и глубокая носогубная складка добавляли печаль в безэмоциональное лицо. Вторая картинка демонстри-

---

\* Все сноски, которые встречаются в тексте, собраны в третьей части книги.