

МАРГАРИТА ЛЕВЧЕНКО

МАССАЖ,  
КОТОРЫЙ УДАЛЯЕТ **15** ЛЕТ!

ЖЕМЧУЖНОЕ  
ОЖЕРЕЛЬЕ  
КРАСОТЫ

Как стать здоровым  
Современный  
САМОУЧИТЕЛЬ



Издательство  
АСТ  
Москва



---

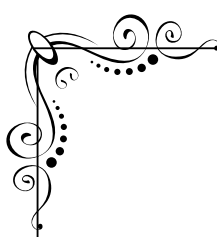
# Содержание

Об авторе .....	9
Дорогие Афродиты! .....	11
Введение .....	14

## Первая жемчужина красоты. Развиваем осознанное отношение к себе

---

Правила осознанной жизни .....	19
Правило №1 .....	19
Правило №2 .....	20
Правило №3 .....	21
Правило №4 .....	22
Правило №5 .....	23
Какие сокровища спрятаны в гимнастике для лица .....	25
Задачи, решаемые с помощью гимнастики .....	26
Отличия лицевой и обычной гимнастики .....	28
Фазы упражнений .....	30
Важные выводы о пользе гимнастики для лица ...	33



---

Вторая жемчужина красоты.  
Чудеса анатомии,  
или Как мы устроены

---

Упругие мышцы — залог молодости . . . . .	37
Мышцы головы . . . . .	38
Вид спереди . . . . .	38
Вид сбоку . . . . .	40
Пластическая хирургия и гимнастика . . . . .	42

Третья жемчужина красоты.  
Разбираем причины старения

---

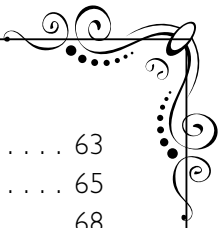
Факторы, способствующие старению кожи . . . . .	47
Кожа и солнце . . . . .	52
Медитация «Радость» . . . . .	53

Четвертая жемчужина красоты.  
Учимся не маскировать возраст,  
а продлевать молодость

---

О чем расскажет походка . . . . .	59
Упражнения для красивой осанки . . . . .	61
Проверенные «бабушкины» способы . . . . .	62

---



Йога в помощь . . . . .	63
Комплекс эффективных упражнений . . . . .	65
Несколько слов о втором подбородке . . . . .	68
Какой должна быть походка . . . . .	70
Линия движения . . . . .	70
Руки . . . . .	71
Ноги . . . . .	72
Походка и душа . . . . .	74

Пятая жемчужина красоты.  
Делаем взгляд молодым, выразительным  
и полным энергии


---

Упражнение для глаз . . . . .	79
Замыкание круга энергии . . . . .	79
Медитация «Солнечный взгляд» . . . . .	80

Шестая жемчужина красоты.  
Учимся восстанавливать себя водой

---

Вода должна быть чистой . . . . .	85
Сколько нужно пить . . . . .	87
Как пить? . . . . .	89
Как выбрать воду для питья? . . . . .	91
Спреи для лица . . . . .	92



---

Седьмая жемчужина красоты.  
Балуем организм продуктами для красоты

---

Продукты, без которых красота невозможна . . . . .	97
Продукты, которые желательно исключить . . . . .	118

Восьмая жемчужина красоты.  
Ухаживаем за кожей  
в домашних условиях

---

Правила использования масок . . . . .	123
Пилинг лица . . . . .	125
Варианты пилингов . . . . .	126
Маски для любой кожи . . . . .	128
Уход за веками . . . . .	132
Масла для массажа лица . . . . .	138
Кунжутное масло . . . . .	138
Миндальное масло . . . . .	142
Персиковое масло . . . . .	143
Рафинированное масло виноградных косточек . . . . .	145
Масло абрикосовых косточек . . . . .	148
Масло жожоба . . . . .	151
Масло какао . . . . .	153
Касторовое масло . . . . .	157
Льняное масло . . . . .	158
Кокосовое масло . . . . .	159

---

Оливковое масло . . . . .	161
Эфирные масла от морщин . . . . .	162
Масла от морщин в составе любимого крема . . .	163

Девятая жемчужина красоты.  
Используем достижения науки  
для сохранения молодости


---

Ботокс . . . . .	167
Биоревитализация гиалуроновой кислотой . . . .	168
Плазмодиллинг . . . . .	170
Филлеры . . . . .	173
Нитевой лифтинг . . . . .	176

Десятая жемчужина красоты.  
Знакомимся с искусством гимнастики  
для лица и шеи

---

Особенности выполнения гимнастики для лица . . . . .	181
Техника безопасности при выполнении гимнастики . . . . .	185
Основные правила . . . . .	187
Расслабление . . . . .	190
Основной комплекс . . . . .	193



---

Одиннадцатая жемчужина красоты.  
Учимся делать самомассаж лица и шеи

---

Правила самомассажа . . . . .	213
Техника выполнения . . . . .	216

Двенадцатая жемчужина красоты.  
Познаем медитативные практики омоложения

---

Медитация омоложения. . . . .	232
-------------------------------	-----

Тринадцатая жемчужина красоты.  
Омолаживаемся через дыхание

---

Правильное дыхание. Какое оно? . . . . .	239
Диафрагмальное дыхание . . . . .	241
Техника «Сияющее лицо» . . . . .	249
Комплекс упражнений для оздоровления . . . . .	250
Растирания . . . . .	250
Дыхательные упражнения . . . . .	252
Заключение . . . . .	254

## ОБ АВТОРЕ



### Маргарита Левченко

Тренер по всем видам лечебного массажа, массажа лица, чувственному массажу.

Автор книги «Массаж как искусство».

Автор и инструктор программы «Безоперационная подтяжка лица».

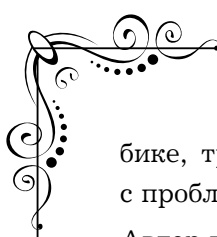
Практикующий психолог, телесный психотерапевт, ведущая групповой психотерапии.

Ведущая тренингов по телесно-ориентированной психотерапии.

Инструктор по гимнастике для беременных.

Автор и инструктор целого цикла тренингов по валеологии (науке о здоровье).

С 1993 года тренер групповых и индивидуальных программ по своим авторским методикам для восстановления красивого силуэта тела, тренер по акваэро-



---

бике, тренер оздоровительных программ для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Автор программ по омоложению, тренинга: «Как принять и полюбить себя», «Безоперационная подтяжка лица», «Интимная гимнастика».

Основатель и преподаватель школы массажа.

Обучает Simply Meditation, ведущая ОМ-хилинга (получила посвящение).

Практика медитации более 10 лет, атма-крийя йога.

Ведущая тренингов «Как принять и полюбить себя», «Развитие чувственности», «Чувственная тантра», «Тантра как духовный путь», «Чувственный массаж».

Основатель и руководитель центра развития человека «Я».

Консультации и очное обучение  
вы можете получить в Школе массажа  
Маргариты Левченко в Санкт-Петербурге.

Адрес школы:

18-я линия Васильевского острова, д. 23.

Тел +7 (921)919-97-77

Группа ВКонтакте: <https://vk.com/centria>

Сайт: [www.mlevchenko.ru](http://www.mlevchenko.ru)



---


## Дорогие Афродиты!

Вы были рождены Богинями и остаетесь ими всю свою жизнь: мудрыми, сильными и невероятно женственными. Даже бытовые заботы, ежедневный труд и отсутствие «дворцов» не смогли изменить вашу природу Величия, Красоты и Грации.

Когда женщина счастлива, счастливы все вокруг, от людей до Вселенной. Говорят, что любимые и счастливые женщины выглядят как-то иначе, светятся изнутри и приковывают к себе взгляды. Конечно, у вас вдруг не исчезают все морщинки, волосы не становятся пышней, а фигура изящней. Хотя, приложив определенные усилия, вы можете это изменить. Дело в другом. В самоощущении, в понимании своего места в жизни, в принятии своей индивидуальности и желании поделиться этим с миром. Это внутреннее чувство и делает вас прекрасными и притягательными.

---

Моя книга написана именно для таких женщин! Целых и стремящихся в большие вершины, совершенствующихся во всем. Она лишь помощник для тех, кто готов прилагать усилия и бороться с воз-



---

растными изменениями! Кто хочет гордиться своим отражением в зеркале и готов начать уже сегодня! Вы можете стать добрыми маячками для других женщин, которые еще не осознали свои возможности.

---

«Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага» — звучит древняя китайская поговорка. Так и моя книга предлагает каждой из вас шаг за шагом двигаться к достижению тех результатов, о которых вы мечтаете. К той внешности, которой вы достойны.

Мы живем в очень стремительном мире, поэтому тратить время на лирические отступления мне не хочется. Все, что вы найдете в моей книге, — практические рекомендации и упражнения, которые выполняю я сама и тысячи моих учениц по всему миру. Простые действенные советы, работающие и способные изменить вашу жизнь к лучшему!

---

Каждая жемчужина из «Ожерелья Красоты» несет в себе позитивную силу Преображения. А вместе они составляют бесценное украшение, которое подойдет каждой из нас. Это цветущий внешний вид,

---

красивое подтянутое лицо и шея, притягательный взгляд, уверенность в себе, отличное самочувствие.

---

Существует тысяча упражнений для мышц лица и шеи, но тут я собрала те, что легко запоминаются, просты и понятны. Делайте круговую тренировку мышц, профессиональный самомассаж и будьте всегда молоды!!!

Я верю в вас, поддерживаю и мотивирую к достижению гармонии с внутренней Богиней, живущей в каждой из нас!

Всегда ваша,  
Маргарита Левченко





## Введение

Наступает день, когда смотришь на себя в зеркало и понимаешь: что-то в тебе поменялось. Внимательно изучаешь кожу, овал лица, взгляд. И как-то неожиданно для себя осознаешь, что стала немного старше. Конечно, можно утешиться мыслью, что настоящей женщине всегда семнадцать и если кому-то кажется иначе, то это у него проблемы со зрением, но почему-то зеркало каждый день предательски показывает новые морщинки на вашем лице.

Большинство женщин закрывают на это глаза и плывут по течению. Таких «пловцов» я условно делю на людей «понедельника», которые все начинают с понедельника,



---


но каждый раз со следующего; людей «завтра», которое, конечно, никогда не наступает; и людей «желания», которое огромно и заветно, но не трансформируется в действие.

И лишь немногим больше 5% женщин начинают реально что-то предпринимать и менять свою жизнь. Мне очень хочется, чтобы вы были именно такой, осознающей свое предназначение, понимающей свои желания и заботящейся о своей красоте.

Недаром говорят, что не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые.

Я часто слышу, что мне повезло с генетикой. Наверное... Но когда вижу зрелую женщину, которая хорошо выглядит, понимаю, что за этим стоят ее усилия..

И дело даже не в количестве денег, просто она что-то делает, хотя бы понемногу, но регулярно. Каждый большой путь начинается с первого шага. И очень хочется замотивировать вас на занятия собой. В этой книге я собрала самое главное, что поможет уже через короткое время радоваться своему отражению в зеркале.



Благословения  
на пути в самом  
ответственном  
путешествии  
вашей жизни —  
путешествии  
к самой себе.