

Один из 100 лучших способов в мире сохранить красоту.

Harpers & Queen





КЭРОЛ МЭДЖИО

АЭРОБИКА



ДЛЯ
КОЖИ и МЫШЦ
ЛИЦА

МОСКВА  2020

УДК 613.4
ББК 51.204.1
М 97

Carole MAGGIO
THE NEW FACERCISE
GIVE YOURSELF A NATURAL
FACELIFT

Перевод с английского
Е. Соловьевой

Художественное оформление
Е. Брынчик

Книга посвящается моей дорогой подруге Джоан. Ее внутренняя красота и прекрасная внешность многие годы служили для меня источником вдохновения.

Я также посвящаю книгу Джине и Джасмине, двум юным красавицам, которые помогли мне сохранить молодость души и понять, что для заботы о внешности и самочувствии нельзя быть слишком молодой. Посвящаю также книгу Мэрилин — ее особая, идущая из глубины мудрость помогала мне расти и воодушевлять других стать теми, кем они все могут быть.

Проявляя осторожность в применении этого, как и любого другого, комплекса упражнений, вы, возможно, захотите проконсультироваться с врачом, прежде чем приступите к представленной в этой книге фитнес-программе. Ни автор, ни издательство не согласятся взять на себя ответственность за любые негативные последствия неправильного использования информации, содержащейся в данной публикации.

ISBN 978-5-699-48949-7

© Photographs Ed Quellette, 2002
© Carole Maggio Facercise, inc 2002
© Соловьева Е., перевод на русский язык, 2008
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Оглавление

Введение 7

1. Смоделируйте 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