

СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВА

АЭРОБИКА

для

КОЖИ и МЫШЦ ЛИЦА

ПО МЕТОДУ КЭРОЛ МЭДЖИО



Москва
2023

СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВА

АЭРОБИКА

для

КОЖИ и МЫШЦ ЛИЦА

ПО МЕТОДУ КЭРОЛ МЭДЖИО



Москва

УДК 613.4
ББК 51.204
Н63

Николаева, Светлана.

Н63 Аэробика для кожи и мышц лица по методу Кэрол Мэджио /
Светлана Николаева. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. : ил.

ISBN 978-5-04-178134-7

В этой книге собраны упражнения для кожи и мышц лица по методу Кэрол Мэджио, самого авторитетного специалиста по фейсбилдингу. Ее гимнастика помогла сотням тысяч женщин и мужчин улучшить свою внешность без хирургического вмешательства и ботокса. Выполняя научно разработанные, точно выверенные упражнения, которые оказывают воздействие на нужные мышцы лица, вы достигнете существенных результатов уже через месяц: улучшите цвет кожи, подтянете овал, уберете второй подбородок и припухлости под глазами, предотвратите образование морщин.

**УДК 613.4
ББК 51.204**

© Николаева С., 2023
© ИП Сирота, фото, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-178134-7

Содержание

Введение **6**

Сконструировать собственное... лицо **10**

Взгляд в зеркало **30**

Мышцы лица и шеи **38**

Базовый курс **49**

Продвинутый курс **90**

Уход за кожей: некоторые рекомендации **107**

Заключение **126**

Введение

Все женщины разные. Кому-то многое дано от рождения, а кому-то приходится постоянно работать над собой.

— Я могу ежедневно есть на ночь пирожные — и не толстею! — кокетливо сообщает одна девушка.

— Везет тебе, а я всю жизнь калории считаю... — уныло вздыхает другая.

Таковыми — очень разными — нас создала природа. Но всем нам хочется быть красивыми в любом возрасте: ведь наша самооценка во многом зависит от того, чувствуем ли мы сами себя привлекательными. А вот законы привлекательности — штука очень интересная.

Некоторые известные актрисы, певицы и телеведущие в тридцать, сорок и даже пятьдесят умудряются выглядеть на

десять-пятнадцать лет моложе. Но в основном это результат тщательного ухода за собой, который требует немало труда, времени и денег. Как говорила Коко Шанель: «Ваше лицо в двадцать лет дано вам природой. А каким оно будет в пятьдесят — зависит от вас».

Здоровое питание и занятия спортом помогут поддерживать фигуру; услуги хорошего парикмахера дадут нам возможность гордиться своими волосами. Салонные процедуры — маски, пилинги, мезотерапия и тому подобное — сделают лицо свежим и сияющим. Но даже ухоженное лицо выдает наш возраст гораздо быстрее, чем тело (если, конечно, мы не превратили его пластическими операциями в безжизненную маску). И, глядя в зеркало, мы замечаем все новые и новые следы време-

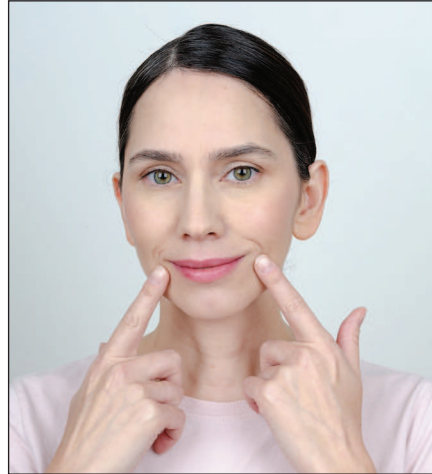
ни: морщинки вокруг глаз и губ, усталые, набрякшие веки, складки на шее... Эти возрастные изменения позволяют легко отличить молодую девушку от зрелой женщины. Когда годы меняют черты — даже самые дорогие кремы становятся бессильны.

Так почему же у тех, кто постоянно ходит в спортивный зал, икры, бедра и пресс остаются упругими и подтянутыми в любом возрасте, а лицо тем не менее стареет?

Все дело в мышцах. Именно их тонус не дает коже на теле обвисать и покрываться морщинами, а тренировки не только сжигают лишний жир, но и улучшают циркуляцию крови. Но, занимаясь в спортивном зале, мы не «качаем» лицо — уделяем внимание только телу. Вот поэтому и возникает контраст подтянутой фигуры и уставшего, «поплывшего» лица.

Поскольку упражнения позволяют сохранять фигуру, почему бы не делать их и для лица?

Мысль эта, в общем-то, не новая. Первый подробный комплекс лицевой гимнастики (позже придумали определение



«фейсбилдинг» — «построение лица») появился еще в 1930-х годах. Рейнхольд Бенц, известный в то время немецкий пластический хирург, разработал его для балерины Евы Хоффман. Тело этой дамы, которой исполнилось сорок, было подтянутым и девически стройным, а вот лицо, к сожалению, выдавало реальный возраст. Вывод, сделанный доктором, был прост: мышцы балерины постоянно подвергаются серьезным нагрузкам — в отличие от лица. Значит, если мы хотим сохранить лицо молодым — его тоже нужно систематически «упражнять»!



И до Бенца отдельные энтузиасты (например, спортсменка и актриса Аннет Келлерман или писательница Элинор Глин) предлагали свои варианты сохранения молодости при помощи упражнений для лица, но их методы не были систематическими и глубоко проработанными.

К сожалению, ни методики Бенца, ни рекомендации его предшественников и немногочисленных последователей не получили широкого распространения.

Лишь в 1980-х годах второе рождение лицевой гимнастики подарила американка Кэ-

рол Мэджио. Будучи опытным косметологом с собственной клиникой в Калифорнии, она разработала авторскую систему упражнений, которая представлена в этой книге. Кэрол консультировалась с дерматологами, косметическими хирургами и терапевтами разных стран, улучшая и дорабатывая созданный ею комплекс упражнений так, чтобы он стал безопасным и действенным способом омоложения. В 1983 году она представила свою программу миру – невероятный успех и всеобщее признание не заставили себя ждать. По словам Кэрол, она обучила своей технике сотни тысяч человек, среди которых звезды киноиндустрии, политики, спортсмены, бизнесмены и даже особы королевских кровей.

«Благодаря упражнениям обрести вторую молодость можно и без пластических операций! Не унывайте, если состояние здоровья, финансовое положение или страх неудачного исхода удерживают вас от того, чтобы лечь под нож хирурга или пройти курс инъекций ботокса! Сейчас

в ваших руках самый безопасный и безболезненный способ добиться желанных перемен», — столь смелое заявление, сделанное Кэрол Мэджио, привлекло к ее методике тысячи желающих стать моложе и красивее.

В чем заключается эта методика, с которой вы теперь можете познакомиться самостоятельно?

■ Используя техники, представленные в книге, вы научитесь управлять лицевыми мышцами: расслаблять напряженные области и развивать те, что практически никогда не задействуются. В результате черты лица станут подтянутыми и ровными, улучшится кровообращение и цвет кожи, восстановится природная симметрия.

■ Занимаясь в тренажерном зале, многие работают над одной мышечной группой — такой подход можно применить и к лицу: изолировать и тренировать определенные мышцы. Это позволит добиться желанных изменений: увеличить губы, приподнять линию бровей, разгладить глубокие мимические складки.

А самое главное — все это можно сделать совершенно бесплатно и не тратя время на походы по салонам, фитнес-клубам и клиникам!

Но, конечно же, чтобы стать скульптором собственного облика — придется постараться. Мышцы лица тонкие и подвижные; развивая их, вы быстро заметите положительные изменения, но эти упражнения требуют усилий и регулярной работы. Поэтому главное — не лениться и заниматься каждый день. Поверьте, результат того стоит!

Для начала познакомимся с автором этой замечательной методики, а также с ее теоретическим курсом о мышцах лица и их работе. Конечно, первоначальное желание — как можно быстрее начать заниматься и с нетерпением ожидать позитивных изменений. Но не стоит пропускать важную информацию о строении лица и принципах действия мышц. Когда мы понимаем, как это работает, процесс становится более осознанным и действенным!

Сконструировать собственное... лицо

Риелтор? Косметолог!

Интерес к женской красоте появился у Кэрол еще в детстве; правда, в ее случае сработал метод «от противного».

— Однажды, — вспоминала она, — я увидела женщину с очень странным и даже пугающим, как мне показалось, лицом. Ее кожу как будто растянули невидимыми крючками, из-за чего черты выглядели искаженными и как будто неживыми. Поразившись виду незнакомки, я спросила у матери, что случилось с этой женщиной. И мама ответила: «Она сделала подтяжку — пластическую операцию, чтобы выглядеть моложе и симпатичнее. Хотя получилось не совсем удачно». Видимо, процедура, предназначенная вернуть былую красоту, сработала с точностью до наоборот.

В тот день юная Кэрол решила, что никогда не позволит ножу хирурга сотворить с собой нечто подобное. Причем американку волновала не только собственная привлекательность — ей всегда хотелось помочь другим выглядеть лучше. Кэрол вспоминала, что во время обучения в колледже в ее комнате часто собирались подружки — девушки придумывали друг другу прически, обменивались модными вещами, экспериментировали с косметикой. И, по словам Мэджио, ее всегда поражала перемена, происходившая с девушками, когда они осознавали, что выглядят прекрасно:

— У моих подруг, когда они были удачно покрашены и изящно одеты, менялась походка, расправлялись плечи, появлялся блеск в глазах; они становились более открытыми,

жизнерадостными и остроумными!

И когда после колледжа Кэрол вступила во взрослую жизнь — стала агентом по недвижимости и завела семью, — ее интерес к женской красоте не угас. Встречаясь с клиентками и вглядываясь в лица женщин, она представляла, какие изменения сделали бы их привлекательнее. Журналы мод, которые она читала в студенческие времена, уступили место более серьезным изданиям по косметологии и медицине. Кэрол не хотела просто черпать сведения из третьих рук: она посещала ведущих пластических хирургов, косметологов и дерматологов, чтобы лично расспросить их о новейших технологиях омоложения и сохранения красоты. Это помогло ей собрать арсенал самых эффективных методик.

Но зачем агенту по недвижимости информация о новинках косметологии? Первоначально этот интерес объяснялся не только давней страстью Кэрол к вопросам красоты. Будучи уроженкой Аризоны, она сама боро-



лась с ранним старением кожи и первыми морщинами — последствием бесчисленных часов, проведенных в юности на пляже. Дело оставалось за малым: пройти курсы и получить лицензию косметолога, что Кэрол и сделала. И в 1981 году, бросив работу риелтора, открыла косметическую клинику.

К ней обращались женщины всех возрастов, приходя с самыми разными проблемами: синяки и мешки под глазами, дряблая кожа, морщины, следы подростковых прыщей и неудачных операций... По словам самой Кэрол Мэджио, еще несколько лет на-

зад она не могла даже представить, насколько разнообразны могут быть жалобы на состояние лица! Но на первом месте в числе проблем, конечно, были признаки старения. А еще — усталости и стресса.

Число клиенток росло, увеличивался штат персонала, но Кэрол все так же работала косметологом в собственной клинике и продолжала учиться. Любые новшества в области сохранения молодости, массажа лица и лифтинга неизменно попадали к ней в руки и, пройдя тщательную проверку, предлагались посетителям. Для Кэрол не было проблемой отправиться на другой конец страны для того, чтобы познакомиться с какой-либо авторской техникой омоложения. В своей клинике она использовала новейшие аппараты, повышающие тонус лица, и самые лучшие кремы. Но скоро она убедилась, что эффект даже от самых дорогостоящих и сложных процедур не сохраняется надолго. Особенно в том случае, если женщина испытывает постоянный стресс, сильно устает и не имеет возможности расслабиться.

С опытом Кэрол научилась понимать, какие эмоции клиентки испытывали чаще всего. При падении общего тонуса лица на первое место выходят «накачанные» мимические мышцы — так возникает застывшее недовольное, усталое или обеспокоенное выражение. Глядя в зеркало, тридцатишестилетняя Кэрол отмечала подобные черты и у себя — плотно сжатые губы, усталость в глазах, впалые щеки. Казалось, она постепенно превращается в свою мать — та всегда была строгой и ответственной женщиной, стойко переносившей трудности. И Кэрол решила, что, если найдет способ вернуть лицу молодость, непременно поделится им со всем миром.

Масла в огонь подлил муж, который однажды простодушно заметил:

— Дорогая, ты вроде как косметолог, но из-за морщинок выглядишь старше. Сапожник без сапог? Может быть, твои средства недостаточно хороши? Почему бы тебе не попросить коллег из других клиник тебе помочь?

Опытному косметологу услышать подобное обидно вдвойне. В очередной раз покрутившись перед зеркалом и даже немного поплакав, Кэрол справилась с эмоциями и стала думать, как помочь себе выглядеть привлекательнее и свежее. Конечно, можно было пройти полный курс омоложения в собственной клинике, тем более что Кэрол знала все процедуры от и до. Но к этому времени она уже понимала: чтобы бороться с признаками старения, следами стресса и перенапряжения, одних кремов и косметических процедур мало. Они лишь сгладят и чуть задержат негативные процессы. Нужно что-то еще! Чтобы избавиться от морщин, требовался способ, действующий на причину старения, а не на ее симптомы. Морщины, вялость, отсутствие тонуса — это лишь внешние проявления, а воздействовать нужно глубже. При этом сторонницей радикальных методов наподобие пластических операций Кэрол Мэджио не была.

Секреты молодости

Как косметолог, Кэрол хорошо знала, что лицевых мышц несколько десятков и именно они позволяют нам моргать, улыбаться, хмуриться и выражать другие эмоции. Она предположила: раз лицо буквально «услано» мышцами, их можно тренировать подобно тому, как делают упражнения на мышцы пресса. С возрастом живот даже стройного человека начинает выпирать, появляются складки. Но пары месяцев регулярных занятий хватит, чтобы вновь сделать его гладким и плоским. Что, если можно точно так же убрать двойной подбородок, подтянуть отвисшие щеки или избавиться от носогубных складок?

Кэрол погрузилась в учебники по анатомии и теории лицевой гимнастики, научные статьи, колонки с рекомендациями в журналах — она собирала все, что хоть как-то касалось этой темы. Постепенно начала вырисовываться целостная картина: с возрастом прослойка подкожного жира истончается, а мышцы

теряют тонус. Из-за этого черты худощавых женщин становятся более резкими и угловатыми, а у полных людей появляются складки и обвисает кожа. Но если делать специальные упражнения, от этих неприятных изменений можно избавиться!

Освоив теорию, Кэрол перешла к практике. Она хотела сделать свое усталое худое лицо более молодым и округлым, придать взгляду большую выразительность, смягчить заострившиеся черты и разгладить морщины. Путем проб и ошибок она училась изолированно работать с отдельными мышцами. Какие-то упражнения ей удалось найти в научной литературе, но многие пришлось дорабатывать и изобретать самой.

Свое открытие Кэрол держала в секрете от всех. Но внезапно вернувшуюся молодость скрыть не так просто. И настал знаменательный день, когда одна из постоянных клиенток Кэрол с интересом спросила:

— У вас теперь такая гладкая кожа, нежный румянец и глаза словно сияют. Как вы это сделали?

Кэрол была поражена — по ее собственному признанию, когда смотришь на себя в зеркало каждый день, сложно уловить постепенные перемены. Любопытная дама тем временем не унималась и просила поделиться секретом.

«А может быть, все это начало какого-то совсем нового пути в косметологии?» — подумала Кэрол и рассказала, что тренирует и укрепляет лицевые мышцы с помощью специальных упражнений. Но когда клиентка попросила поделиться программой тренировок, Кэрол стала колебаться — не в ее характере было давать своим клиентам то, в чем она не уверена до конца. Никто не гарантировал, что упражнения, которые изменили к лучшему ее собственное лицо, сработают в отношении женщины с другим типом внешности, другой плотностью кожи, другим строением лицевого скелета... Но она решила рискнуть и составила небольшую программу, предложив клиентке выполнять комплекс ежедневно по двадцать минут в течение нескольких дней.