

Видимый результат через 2 недели!

Уникальная
методика
омоложения
кожи лица и шеи
За 10 минут в день

Как избавиться от морщин

Джульетт Кандо

ЭКСМО
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Как избавиться от морщин

Джульетт Кандо

Уникальная методика омоложения
кожи лица и шеи

Как избавиться от морщин

Джульетт Кандо

МОСКВА



2007

Juliette Kando
NATURAL FACELIFT

Перевод с английского *О. Смуровой*

Оформление обложки *Е. Брынчик*

Кандо Д.
К 19 Как избавиться от морщин. Уникальная методика омоложения кожи лица и
шеи / Джульетт Кандо; [пер. с англ. О. Смуровой]. — М: Эксмо, 2007. — 336 с: ил.

ISBN 5-699-19586-6

Скажите морщинам «нет!». Оригинальная авторская методика балерины Джульетт Кандо поможет вам избавиться от ненавистных следов, которые оставляют на лице возраст, время, плохая экология, стрессы и неправильное питание.

Простые и приятные процедуры по уходу за внешностью займут у вас не более 10 минут в день, а результат будет виден уже через две недели. Морщины, в том числе и мимические, начнут разглаживаться, кожа станет более упругой, гладкой, ее тон и цвет улучшатся, уменьшатся мешки под глазами, вы будете выглядеть моложе и свежее. Помимо несложных упражнений для кожи и мышц лица и шеи, читателям предлагается ознакомиться с техникой чудодейственного массажа, который оказывает мощное позитивное воздействие на весь организм в целом, и рецептами домашних косметических средств с использованием ароматических масел и натуральных продуктов.

УДК 646/649
ББК 37.279

ISBN 5-699-19586-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражения признательности	7	Глава 3. МЕТОДИКА, САМООЦЕНКА	
Введение. РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ _____	9	И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ	96
Преимущества использования моей		Методика	97
системы.	23	Упражнения.	98
Все отражается на лице.	24	Дыхание и счет при выполнении	
Что предполагает работа по моей		упражнений.	100
системе и сколько времени это		Эффективный способ укрепления	
займет?.	26	мышц	101
«Словарь движений».	28	Техника визуализации.	102
Координация движений и тонус . . .	31	Лицевые мышцы.	103
Пренебрежительное отношение		Вялые (пассивные) мышцы	104
к себе и хирургическая пластика . . .	33	Произвольно работающие мышцы .	108
Результаты.	34	Непроизвольно работающие	
Глава 1. КАКИМИ МЫ СЕБЯ ВИДИМ . . .	36	мышцы	111
Уверенность в себе и какими мы себя		Самооценка	112
видим.	36	Позитивные черты вашей	
Наблюдения и общение.	38	внешности.	113
Осанка	41	План занятий.	117
Стопы	42	Правила	118
Лодыжки и колени.	50	Глава 4. УХОД И ПИТАНИЕ	122
Таз.	53	Очистим тело изнутри.	122
Упражнения для талии.	59	Начнем действовать.	124
Грудная клетка	61	Как снимать макияж.	124
Верхняя часть спины и плечи.	64	Средства для чистки лица и ухода	
Голова и шея.	68	за ним.	126
Осанка при ходьбе.	70	Техники массажа.	129
Глава 2. ВСЕ О ЛИЦЕ	73	Разглаживание точки нажатия . . .	135
Вокруг лица	74	Рецепты средств для ванн	136
Релаксация.	75	Глава 5. ЗДОРОВЫЕ ВОЛОСЫ И КОЖА	
Кожа — это живой орган тела	79	ГОЛОВЫ.	145
Волосы и их мышцы.	81	Лицо как развернутая картина . . .	146
Уход за кожей.	84	Правильная посадка головы. . . .	148
Нежелательные волосы на лице . . .	87	Кожа головы.	151
Советы по макияжу.	88	Стресс и напряжение.	154
Выражение лица	91	Типы волос.	160
Отучитесь от дурных привычек. . . .	93	Здоровые волосы.	160

Рост волос.	170	Ледовый массаж	236
Как часто мыть волосы?.	172	Встряска щек	238
Составы для ополаскивания волос.	173	Височные и лобные мышцы	240
Глава 6. ЛОБ.	175	Глава 9. НОС И УШИ.	242
Открытый лоб.	175	Связь между носом и ушами	243
Когда женщины прячут лоб.	176	Форма носа	244
Синдром нависающих бровей	177	Слух	248
Височные мышцы.	178	Уровень слуха и корректировка проблем.	250
Морщины	179	Скорость слуха	254
Линии «тревог».	182	Глава 10. РОТ И ЧЕЛЮСТЬ.	258
Нахмуренный лоб.	183	Движения челюсти.	259
Линии над бровями.	186	Проблемы с зубами?.	263
Устранение морщин с помощью пластыря.	189	Линия рта	265
Глава 7. ГЛАЗА	193	Коррекция линии верхней губы	271
Глаза как рецепторы.	194	Смех и улыбка	275
Глаза как рефлекторы.	194	Линии «скорби».	279
Отечные веки.	198	«Пьющие» движения.	280
Мешки под глазами.	199	Глава 11. ПЛЕЧИ, ШЕЯ И ПОДБОРОДОК	282
Следы «птичьих лап».	201	Шея и напряжение в области плеч	282
Поле зрения	203	Тест вверх ногами.	285
Улучшение зрения.	205	Как носить одежду.	286
Координируем работу глаз	206	Сумки, которые мы носим на плече.	288
Солнце — хорошо или плохо?	210	Двойной подбородок	294
Подготовка ко сну.	213	Движения шеи.	298
Позы для сна.	217	Плечи и руки.	304
Глава 8. ЩЕКИ.	222	Глава 12. ВАШЕ НОВОЕ ЛИЦО.	314
Отвисшая кожа на щеках.	222	Ваше новое лицо.	321
Как мы едим.	223	Будьте готовы к	325
Приведем в порядок щеки.	225		
Питание для кожи щек	233		
Травяная сауна для лица.	235		

ВЫРАЖЕНИЯ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Прежде всего я должка поблагодарить троих моих детей — Мико, Томи и Кирсти — за то, что они дали мне возможность изучить, как развивается человеческое тело с самого рождения, как оно учится двигаться, а также за то, что они с уважением отнеслись к моей работе над этой книгой, и их критика всегда была очень позитивна. Еще я очень благодарна моему мужу — Йену Адаму — за то, что он научил меня правильному английскому и позволял мне проникать в его рабочий кабинет всякий раз, когда его там не было, чтобы поработать на компьютере. Я также благодарна моей подруге — Тамаре Карет, которая всячески поощряла меня к тому, чтобы я развивала свои идеи и изложила их на бумаге. Но этой книги не было бы, если бы не покойный Рудольф Бенеш, который посвятил всю жизнь своему детищу — хореологии — и научил меня видеть прекрасное в каждом движении человеческого тела. Свои самые сокровенные знания я получила от Уита Полара — своего учителя йоги, своего «гуру», который учил меня слушать свое тело и жить в гармонии со всем, что меня окружает. И, конечно, я никогда не перестану учиться у моего брата, профессора Томаса М. Кандо, доктора физиологии, который живет и работает в Сакраменто, штат Калифорния, и который всегда учил меня тому, что все мои гипотезы и мечты должны опираться на факты. Благодаря моей сестре-близ-

няшке Мэдлин Кандо, которая специализируется на психологии танца и движений детского Уголка Искусств в Бостоне (Массачусетс), я открыла для себя, что здоровье и искусство неотделимы друг от друга. Анна д'Эдам и Эдван дер Эйкен — фотографы из Дании — во многом повлияли на мой стиль и изменили мое отношение к жизни в целом. Кроме того, я чувствую себя в неоплатном долгу перед моими друзьями и клиентами, которые, особенно на начальном этапе создания моей системы ухода за лицом, изложенной в этой книге, стали «подопытными кроликами». Я бы также хотела поблагодарить Тину Робинсон, нашу красивую модель, которая быстро и хорошо научилась выполнять все упражнения и техники программы для того, чтобы позировать для иллюстраций в этой книге. Но больше всех мне хочется поблагодарить мою мать, фотографа Ату Кандо, которая в свои шестьдесят с хвостиком все еще работала в джунглях Амазонки и учила меня тому, что культура «примитивных» народов должна научить нас понимать природу, если мы хотим быть ее частью.

ДЖУЛЬЕТТ КАНДО

ВВЕДЕНИЕ

Разработка системы

Программа упражнений, представленная в этой книге, родилась не на пустом месте. Она возникла из моего личного опыта и того, что мне удалось узнать. После нескольких лет, в течение которых я танцевала в балетной труппе Датского Национального балета и Берлинской труппе, я долго работала хореологом*, помогая ставить крупномасштабные балетные постановки в разных театрах всего мира. Но затем я стала матерью троих детей, и у меня уже не было желания надолго отлучаться из дома. И вот в 1982 году, работая в Нью-Йорке, я заметила, что на Бродвее почти в каждом квартале были студии танца, которые обычно располагались на вторых или третьих этажах зданий над магазинами и ресторанами. Тогда-то мне и пришла в голову мысль о том, что я могла бы открыть свою студию в Килбурне, старом предместье Лондона, где я жила в то время со своей увеличивающейся семьей. Население Килбурна, как и население многих других таких же предместий Лондона, состояло

*

Специалист по записи балетных текстов. (Прим. ред.)

из людей разных сословий, национальностей, возрастов и уровня физической подготовки. Учить балету такое пестрое население в то время означало бросить себе серьезный вызов. К тому времени у меня уже был некоторый опыт преподавания хореографии. Я учила балету всех, кто желал этого, и делала это в центре Лондона. Чтобы продолжать уроки, мне пришлось бы часто совершать длительные путешествия в лондонской подземке, а кроме того, пришлось бы платить высокую арендную плату, имея при этом дело с очень ненадежной и случайной клиентурой, что не приносит учителю никакого морального удовлетворения. Мне хотелось, чтобы мои занятия могли посещать обычные люди, не сталкиваясь при этом с атмосферой полупрофессионализма, жесткой конкуренции и напряжения, свойственной студиям, расположенным в центре большого города. Если бы у нас были студии, похожие на те, что находятся на Бродвее, в каждом небольшом городке на каждой главной улице, то вполне возможно, британцы были бы более энергичными, и это сделало бы их более похожими на американцев, из которых энергия так и бьет ключом.

Вот так я решила оставить блестящую жизнь театра и, найдя подходящее здание, открыла студию, которая называлась «Студия танца для всех желающих». Она находилась в пяти минутах ходьбы от моего дома. Для меня такая перемена была разительной. В театре мне приходилось учить правильно двигаться профессиональных танцовщиков. Работа хореографа состоит в том, чтобы учить танцоров технике выполнения различных па под музыку, чтобы превратить представление в подлинное произведение искусства. Обучение любителей — со-

всем другое дело, потому что здесь главная трудность состоит в том, чтобы обучать людей, чьи тела недостаточно тренированы, основам танцевальных движений, учить их использовать свое тело более эффективно. Например, такие люди страдают от болей в спине и подколенных сухожилиях, потому что их мышцы сильно скованы, и т.д., и поэтому во время занятий приходится уделять много внимания растяжке и наклонам туловища в разные стороны.

В такой ситуации уроки превращаются не просто в обучение танцевальным движениям, но также и в занятия физическими упражнениями, и тогда функция преподавателя состоит в том, чтобы превратиться из дорогостоящего мэтра, обучающего возвышенному искусству состоятельных людей, в преподавателя, который учит двигаться каждого желающего. Изучая движения человека с самых первых шагов на примере моих собственных и чужих детей, изучая другие дисциплины, например, такие, как йога, наблюдая за тем, как немолодые люди учатся делать свое тело гибким и послушным, волей-неволей начинаешь сравнивать простых нетренированных людей и тех эстетов, которые привержены классическому балету. Так что уже само название моей студии указывает на то, что она создана для каждого, кто хочет научиться танцевать, что она приглашает людей любого возраста, которые хотят заставить свое тело красиво двигаться и научиться понимать его язык.

С тех пор как наша студия заработала, через нее прошло более 2000 человек, которые только выиграли от того, что посещали занятия. Однажды, после упражнений на растяжку, когда мои ученики расслаблялись под тихую

музыку, я увидела отражение своего собственного лица в зеркале, висящем на стене зала, и заметила, что мой лоб пересекает глубокая поперечная морщина, будто вырезанная скульптором, которая придавала лицу хмурое выражение. В центре над бровями лоб был разрезан еще одной глубокой поперечной морщиной. Она была короткой, но глубокой. Эти морщины придавали моему лицу озлобленное и встревоженное выражение. В отличие от моего лица, лица учеников выглядели расслабленными и спокойными, они были гладкими, и на них не было морщин, даже на лицах тех, кто был старше меня. Тогда я снова посмотрелась в зеркало, чтобы убедиться, действительно ли я выгляжу злой и встревоженной. Потом мои ученики поднялись с пола, и я увидела на их лицах, как и на своем собственном, следы влияния силы гравитации, которая тянула их кожу вниз.

После занятий, когда все мы встретились в фитнес-баре, чтобы перекусить, освещение было еще более неблагоприятным, и я заметила, что, несмотря на то что мои ученики с легкостью двигались так, будто им было по восемнадцать лет, лица отражали тяготы прожитых лет, их щеки обвисли, а глаза прятались к глубоким складкам, как у бульдогов. Тогда мне стало жаль, что лучшая часть наших тренированных тел скрыта одеждой. Я поняла, что в моих занятиях чего-то явно не хватало. Мы тщательно отработывали во время занятий каждое движение, и от этого мои ученики становились жизнерадостнее и приобретали хорошую физическую форму. Но что было делать с нашими лицами, которых не пощадил возраст? На самом деле многие мои клиенты выглядели куда лучше в леггинсах, когда линии их тела были лучше видны, а не в обычной

одежде. И тогда я задалась вопросом — если можно подтянуть обвисевший живот, то, наверное, можно как-то подтянуть и обвисшие щеки. Когда дело касается всех остальных частей тела, то регулярные мышечные сокращения устраняют жир из мышечных тканей и укрепляют сами мышцы. Целенаправленное использование разных групп мышц, которое помогает нам двигаться, является основой любого мышечного развития тела, а значит, и мышц лица.

Позднее, возвращаясь домой, я старалась заставить мышцы щек работать, но вместо этого добилась только того, что у меня заребило в глазах. И тогда я пришла к заключению, что я делала это «упражнение» очень неумело и неуклюже, буквально как грудной младенец, стараясь устранить проблему только в одной отдельно взятой части и пытаться контролировать ее. В результате я дала себе слово разработать серию упражнений для лица, которая позднее вошла в эту книгу.

Поначалу я держала упражнения в секрете и делала их так, чтобы никто об этом не знал, проще говоря, закрывалась в ванной комнате. Такая секретность была необходима мне для того, чтобы убедиться в том, что моя система действительно работает. Вскоре мои упражнения по подтяжке подбородка, поднятие и опускание бровей, напряжение мышц щек привели к тому, что люди, встречая меня, делали мне комплименты по поводу того, как хорошо я выгляжу для своих лет, а потом начали спрашивать меня, что делать, чтобы избавиться от второго подбородка или мешков под глазами. Я стала лучшей рекламой для программы, которую разработала, и поэтому, прежде чем отвечать на вопросы, пыталась понять, как это нужно делать, и опробовала каж-

дое упражнение и его эффективность на себе самой. Теперь, когда я знала о лице гораздо больше, я могла рекомендовать другим специальные упражнения для решения их проблем и позднее убеждалась в том, что моя система действительно работает.

Надо сказать, что в большинстве случаев оказывалось, что кто-то, воспользовавшись моими рекомендациями, действительно смог улучшить свою внешность с помощью упражнений «особой направленности» точно так же, как и тренировать другие части тела. С помощью специальных упражнений мы учим мышцы вести себя «как следует», а именно, быть симметрично развитыми (сбалансированными), подвижными, крепкими и подконтрольными. Если бы можно было разработать индивидуальную программу для лица каждого отдельного человека, то я уверена в том, что в его жизни произошли бы разительные перемены, причем без учета возраста.

Принципы, лежащие в основе упражнений

Изометрия и пластика — это распространенные термины, которые применяются в отношении упражнений того или иного вида, и значение этих слов я намерена коротко объяснить на тот случай, если вы заинтересуетесь тем, что это такое.

Изометрия

Изометрия буквально означает повторы упражнений одинаковой продолжительности. Этот термин порой неверно толкуется препода-

давателями, когда они описывают его как минимальное движение или изоляцию небольших мышечных групп при тонизировании (стимуляции) определенного участка тела. И хотя вы будете делать все упражнения с определенным количеством повторов, их нельзя считать изометрическими, потому что, как вы сами убедитесь, большинство упражнений основано на увеличении интенсивности напряжения мышц, задержке и ослаблении напряжения. Вообще-то сам термин «изометрия» не будет использоваться в этой книге в силу своей узкой специфики. Изоляция отдельных групп мышц и минимальные движения мышц мы еще будем обсуждать в 3-й главе книги.

Пластика

Пластика описывает упражнения таким образом, чтобы они способствовали улучшению здоровья и достижению красоты и грациозности движений. Название происходит от греческого слова *«калос»*, который буквально означает «красота», и греческого слова *«стенос»*, что означает «сила». Этот термин также неверно толкуется многими преподавателями, которые считают, что он описывает движение, преодолевающее сопротивление. Вся книга на самом деле посвящена пластике, и моя система действительно поможет вам стать здоровыми, красивыми и сильными при условии, что вы будете осознанно выполнять все упражнения. Всякое движение, преодолевающее некое сопротивление, присутствует в любом упражнении, которое предполагает участие в нем каких-то мышц или групп мышц, и я подробно описываю, как это следует делать для каждого приема и любого упражнения. Сам по себе термин «пластика» звучит

слишком невнятно в широком контексте, когда речь идет об упражнениях для лица, и поэтому я также не буду его использовать в своей книге.

Принципы, которые легли в основу разработанных мною упражнений в этой книге, охватывают многие дисциплины, в том числе и те, что лежат в основе танца, йоги, массажа, акупунктуры, лечения травами, ароматерапии и хореологии. Они основаны на терминах, которые широко применяются специалистами по основным свойствам человеческого организма, включают вкус, ощущения, прикосновения, обоняние, ритм, движения и динамику. Эти принципы не являются новыми или каким-то ультрамодными. Большинство из них известно человечеству с древнейших времен, и только хореология и слияние принципов, взятых из разных источников, является новшеством моей системы омоложения лица. Далее я описываю, каким образом каждая дисциплина вписывается в мою систему.

Танец

Если обучение танцу с применением его основных приемов может сделать тело гибким, стройным и пластичным, то, по моему мнению, некоторые из них могут с успехом применяться и для работы над лицом. Я разработала программу специальных упражнений для лица, частично основанную на рисунке движения, направленного на то, чтобы добиться симметрии, ритма и баланса движений — т.е. всему тому, что лежит в основе обучения танцу.

Йога

Такая древняя дисциплина, как йога, учит, что тело, разум и сознание представляют собой единое целое. Йога помогает установить

связь между человеческой сущностью и сущностью всего мира, осознать себя частью Вселенной, а практика йоги помогает сделать тело совершенным. Принципы йоги помогают сконцентрироваться и правильно дышать во время выполнения упражнений.

Массаж

Это еще одна форма движений, и эти движения пассивны, потому что кто-то извне заставляет отдельные части тела совершать определенные движения. Двигающийся поезд или раскачивающаяся лодка, например, также заставляют наше тело двигаться пассивно. Пассивные движения позволяют отдельным частям нашего тела двигаться под воздействием внешней силы, а не за счет движения мышц тела. Пассивные движения отдельных частей тела в сочетании с выполнением дыхательных техник открывают пути внутри нашего тела, давая возможность жизненной энергии свободно перемещаться по нему. Эту энергию также называются «ци», «чи» или «прана». В восточных культурах на протяжении многих тысячелетий существуют понятия о жизненной энергии, и каждая культура называла и называет эту энергию по-своему, хотя никто не видел ее и никто не рассматривал под микроскопом, из чего она состоит. Эту энергию невозможно удалить из человеческого организма, и каждый человек может почувствовать, как она перемещается по его телу, проходя через легкие, ноздри, по нервам, через мышцы и кости, почувствовать, как эта энергия входит в организм через ноздри и кожу и смещается вниз к кончикам пальцев ног.

Когда массаж выполняется правильно, он помогает снять напряжение в каждой части тела, но он может делать и кое-что еще — он

раскрывает энергетические каналы, устраняя препятствия (блоки) на пути движения жизненной энергии, снимая мышечные спазмы, давая таким образом организму возможность восстанавливаться и омолаживаться. Вот почему движения играют такую важную роль в нашей жизни и для нашего здоровья. Пассивные движения более всего способствуют восстановительным процессам в нашем организме, и это просто замечательно, потому что это означает, что вы можете легко восстанавливать силы после напряжения и любых нагрузок. В отличие от массажа физические упражнения в этой книге активны, и они не только подтягивают лицо, но также помогают душе воспарить и расправить крылья. В 4-й главе книги я буду рассказывать о трех массажных техниках, которые используются в моей системе омоложения лица.

Акупрессура (акупунктура)

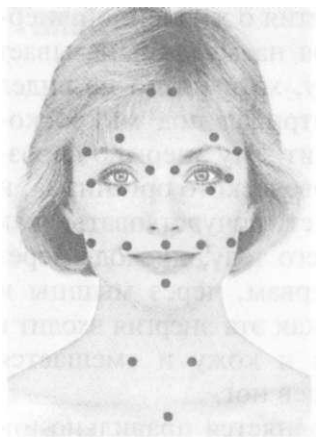


Фото 1: Карта акупунктурных точек лица

Акупрессура предполагает легкое нажатие на специфические точки, расположенные на лице (или других частях тела), которые связаны с энергетическими меридианами, проходящими по всему телу. Например, энергетический меридиан желудка начинается около нижней части глазницы и опускается вниз к кончику второго пальца ноги. И опять-таки эти меридианы не видны вооруженным или невооруженным глазом, их нельзя увидеть при хирургическом вмешательстве, но их наличие можно объяснить через движение. Вы можете найти книги с картами акупунктурных точек и энергетических меридианов, но вы можете ощутить их наличие экспериментальным путем. Например, чтобы почувствовать меридиан мочевого пузыря, который отно-

сится к числу самых длинных в нашем организме, сядьте на пол и вытяните ноги перед собой, соединив стопы. Теперь наклоните туловище вперед и попробуйте расслабиться. Если у вас возникнут трудности с пребыванием в таком положении, выполняйте упражнение, прислонившись спиной к стене. Если вы читаете эту книгу, сидя на стуле, попробуйте сесть на пол. Займите описанное выше положение и попытайтесь ощутить связь между левой стопой и головой. Пошевелите левой стопой и попробуйте опустить голову чуть ниже к полу, и тогда вы ощутите сильное тянущее движение в нижней части ноги по всей ее длине, вы ощутите такое же напряжение вдоль позвоночника и в области шеи. Вы почувствуете, будто кто-то стягивает эластичной лентой второй палец левой ноги, словно эта лента проходит по нижней части вдоль всей левой ноги и позвоночнику, и как будто второй конец ленты привязан к черепу. Вот таким образом через сравнение с эластичной лентой вы можете реально почувствовать энергетический меридиан мочевого пузыря.

На каждом энергетическом меридиане есть несколько ключевых акупунктурных точек, нажатие на которые может стимулировать определенные функции организма. Вы можете представить себе всю систему энергетических меридианов человеческого тела как карту железнодорожного сообщения, где каждая станция — это точка нажатия (точка акупунктуры). На энергетическом меридиане мочевого пузыря тоже есть несколько акупунктурных точек, которые расположены на лодыжке, колене, под правым бедренным суставом, вдоль позвоночного столба и на шее, и заканчивается

этот меридиан около внутреннего угла глаза. Если каким-то образом в каком-то месте энергетический меридиан оказывается заблокированным, то порой достаточно просто разблокировать его и устранить препятствие на пути протекания потока жизненной энергии, чтобы устранить причину проблемы с мочевым пузырем, хотя эта причина может находиться в любом месте меридиана мочевого пузыря. Например, если кто-то жестоко страдает от болей в нижней части спины, то может оказаться, что после сеанса релаксации, массажа и нажатия на акупунктурные точки боль пройдет. Иногда боли могут возникать от того, что человек долго сидит в неправильном положении, что вызывает мышечные спазмы и блоки на каком-то энергетическом меридиане. Может быть и так, что, если человек снова займет неудобное для его тела положение, боль снова вернется, а если он не будет еще раз «наступать на те же грабли», то забудет про боль. Таким образом, акупрессура (нажатие на акупунктурные точки) используется для снятия напряжения в плечевом поясе и шее, а также может помочь разгладить морщины на лице. На фото 1 показаны основные акупунктурные точки, расположенные на лице, и мы еще будем говорить об этих точках, обсуждая технику выполнения упражнений.

Лечение травами и ароматерапия

Давным-давно люди научились выделять ароматическую составляющую растений и получать из них ароматические масла путем выпаривания. Тысячи лет назад китайцы уже знали, что ароматические масла, приготовленные из некоторых трав, фруктов и цветов, облада-

ют чудесной исцеляющей силой и являются великолепной основой для многих косметических средств. Из Китая эти знания распространились в Индию, Персию и Египет. Медицина Древнего Египта была главным образом основана на использовании ароматических веществ, а искусство мумификации основывалось на знании о сильных противомикробных свойствах ароматов растительного происхождения. Масла обладают такими же целебными свойствами, как и растения, из которых они получены, хотя считается, что они гораздо более сильнодействующие. Из-за высокой концентрации ароматических веществ в ароматических маслах (например, для того чтобы получить всего одну каплю розового масла, нужно 30 цветков роз) вам понадобится всего несколько капель того или иного ароматического масла для приготовления косметического или лекарственного средства. В 4-й главе книги подробнее поговорим о приготовлении натуральных косметических средств для чистки, массажа и питания кожи.

Хореология

Исследования, которые мне пришлось провести в процессе работы над книгой, были аннотированы в системе записи движений в хореологии. Хореология была разработана в Лондоне Рудольфом Бенешем в 1955 году. Его жена, которая была балериной, попросила его разработать систему записи балетных па. Сам Рудольф Бенеш не относился к числу людей, которые любят двигаться. Он был маленьким, невзрачным, стеснительным мужчиной, который разработал большую часть своей системы записи движений, сидя дома.

Знаки и символы, которые он при этом использовал, были чрезвычайно просты и понятны даже несведущим людям. Если вошедший человек, который совершенно ничего не понимал в хореографии, мог без труда понять его записи вплоть до самого легкого и едва заметного движения, то Бенеш оставался удовлетворенным результатами своего труда.

Я в течение многих лет работала с Бенешем в те годы, когда он уже заканчивал разработку своей системы. Язык, разработанный Рудольфом Бенешем, был чисто кинетическим, напрямую связанным с видимыми движениями и позициями при полном отсутствии вербальных описаний. Преимущества такой системы записи движений заключаются в том, что движения в этом случае описываются не словами, как анатомические, функциональные, научные или поэтические движения. Хореологическое описание дает возможность стороннему наблюдателю проникнуть в самую суть движений, понять его законы и возможности, которые могут быть ограничены, и, конечно, все это, вместе взятое, создает такое представление о движении, которое является огромным потенциалом для того, чтобы качественно улучшить саму жизнь.

Рудольф Бенеш дал хореологии следующее определение — научное и эстетическое понятие движения. В наши дни хореология широко применяется в хореографии, физиотерапии, антропологии и эргономике. Именно хореология дала наиболее ценный материал на стадии исследования при подготовке этой книги, которой иначе просто не было бы. И хотя сама суть программы возникла на основе данных, полученных хореологически, не нужно обладать какими-то специальными зна-

ниями в хореологии, чтобы выполнять движения, описанные в этой книге. Достаточно просто следовать моим инструкциям.

Преимущества использования моей системы

Преимущества, которые можно получить, выполняя предлагаемые мною в этой книге упражнения, помогут улучшить здоровье и самочувствие, а также стать красивее, если вы будете следовать моей программе в целом. Когда ваше здоровье, сознание и тело помогают друг другу совершенствоваться, это можно назвать счастьем, а когда работают в унисон, это и есть красота. Так что если поначалу вы заинтересовались моей программой только из тщеславия (как это было со мной), то очень скоро весь процесс превращается во что-то иное. Избавление от некрасивого двойного подбородка, мешков под глазами и морщин сделает вас красивее, но кто при этом мог бы подумать, что одновременно можно стать счастливым и улучшить свое здоровье?

Если задуматься, то начинаешь понимать, что иначе и быть не может. На самом деле то, что нам не нравится в нашем облике — это не просто двойной подбородок или припухшие глаза, но также и то, что является причиной их появления, а такой причиной может быть неправильное положение головы, когда возникает напряжение в области шейной части позвоночника, когда носовые пазухи оказываются заложенными и нос не может дышать как положено. Мы можем и не знать всего

этого, но тем не менее недостатки нашей внешности приводят нас в уныние, хотя их причина остается для нас тайной за семью печатями. В действительности известно, что многие недостатки нашей внешности являются следствием заболеваний основных органов и систем тела, которые притаились где-то в его «недрах» и о которых мы даже не подозреваем. В результате занятий по моей системе вы будете лучше видеть, слышать, осязать, есть, говорить, петь и даже находить более эффективные способы самовыражения. Другими словами, вместе с лицом изменятся к лучшему и другие аспекты вашей жизни. И тогда сам процесс старения станет естественным и гармоничным периодом вашей жизни вместо того, чтобы превратиться в период унижений и огорчений, которые многие пожилые люди сегодня тяжело переживают.

Неважно, сколько вам лет — 25 или 75. Упражнения из этой книги дадут вам новый мощный заряд энергии и позволят пополнять запас жизненных сил на протяжении многих лет. Чем раньше вы начнете занятия, тем лучше, но возраст сам по себе не материален, а лицо может восстановиться после дурного с ним обращения, пренебрежения или отсутствия запаса жизненной энергии в любом возрасте. Так что начать никогда не поздно.

Все отражается на лице

В отличие от других изданий о красоте, которые предлагают уход за лицом как за маской, которая изолирована от всего организма, моя

книга родилась из твердого убеждения в том, что уход за лицом неразрывно связан не только со всем организмом в целом, но и с сознанием, потому что все это является частями единого целого. Работа с каждым клиентом, когда у него возникают проблемы с лицом, всегда начинается с выяснения того, как он выглядит в целом и каково состояние его души. Так что мы должны начать прежде всего с осанки, умения сохранять равновесие и выполнять различные движения. Я включила этот материал в первую главу книги для тех моих клиентов, которые были крайне неуверены в себе и которые поначалу просто не увидели свое лицо и тело. Первая глава касается проблем, связанных с тем, какими мы себя видим, она детально знакомит нас со строением человеческого скелета, начиная с ног, потому что именно они являются нашей опорой в жизни.

Коррекция осанки чрезвычайно важна для здоровья шеи, плечевого пояса и посадки головы. Важно знать, какие упражнения помогут сделать осанку правильной, а вместе с ней и скорректировать выполняемые вами движения. Эта работа должна быть сделана прежде, чем вы предпримете попытки изменить свое лицо и сделать его привлекательнее и моложе. В противном случае усилия не принесут ожидаемых результатов. (Это можно сравнить с попытками повесить красивую картину на полуразрушенную стену.)

Другие главы книги посвящены главным образом упражнениям для лица, а также разработке индивидуальной программы, которая направлена на разрешение именно ваших проблем и на отбор упражнений, удовлетворяю-

ших ваши индивидуальные запросы и особенности. Вы убедитесь в том, как ваше лицо связано с остальным телом.

Что предполагает работа по моей системе и сколько времени это займет?

Подготовительный курс рассчитан на две недели, в течение которых вы должны будете заниматься по 10 минут в день. После первого двухнедельного курса сделайте перерыв в одну неделю. Будьте терпеливы. Такой перерыв предусмотрен моей программой. Дело в том, что вашему организму нужно время для того, чтобы приспособиться и привыкнуть к новым для него условиям, а также отвыкнуть от «дурных привычек» прежде, чем он будет готов к тому, чтобы продолжать занятия по следующему этапу программы. После окончания недельного перерыва вы должны будете заниматься через день по 10 минут, и каждый раз осваивать по одному новому упражнению. При этом ваша программа в течение месяца должна будет стать более интенсивной. После первого месяца занятий потребуются вновь вернуться к 3-й главе книги и внести в программу изменения, которые помогут вам подстроить программу под свои индивидуальные особенности и проблемы. Это будет новый и более продвинутый этап ваших занятий.

Все упражнения имеют определенную степень трудности. Таких уровней три — уровень для начинающих, средний уровень и продви-

нутый уровень. Вам вовсе не нужно разучивать все упражнения, потому что их слишком много. Однако раз в месяц следует пересматривать свою программу и вносить в нее изменения, переходя к более сложным упражнениям, чтобы разрешить свои проблемы. Если вы затрудняетесь определить, какие упражнения лучше отобрать для своей программы, начинайте всегда с упражнений, относящихся к уровню для начинающих, и только тогда, когда выполнение упражнений этого уровня будет даваться вам с легкостью, переходите на более высокий уровень. Поначалу вы увидите, что в книге много упражнений, которые покажутся вам довольно сложными, и если это действительно так, вам лучше начинать с более легких упражнений (более низкого уровня). Оставьте более сложные упражнения на потом. Помните, что всему свое время.

После первого двухнедельного курса занятий вы увидите, что движения лица стали более скоординированными, осознанными и эффективными. Эффективность в действительности экономит время. Надо регулярно заниматься через день, и это должно войти в привычку, чтобы вы могли выполнять упражнения одновременно с повседневными делами, когда, например, чистите зубы, накладываете макияж, принимаете ванну или смотрите телевизор, имея возможность контролировать свои действия.

Примерно после третьего месяца занятий по моей программе эти упражнения должны стать неотъемлемой частью вашей каждодневной жизни раз и навсегда, и у вас уже отпадет необходимость в том, чтобы постоянно пользоваться книгой, и тогда, возможно, вы пока-

жете ее своим знакомым, а к ней будете прибегать только в случае острой необходимости. Например, когда вам предстоит важная встреча, а вы просыпаетесь совершенно разбитыми (или с похмелья). Когда вы привыкнете осознавать, что происходит с вашим лицом, то практика выполнения упражнений войдет в привычку, и вы будете выполнять их каждый день. Таким образом, необходимость в выполнении некоторых упражнений отпадет сама собой, потому что они станут частью вашей жизни, того, как вы говорите, улыбаетесь, дышите. Вы будете делать эти движения автоматически.

«Словарь движений»

Обычно слова, описывающие движения, воспринимаются и воспроизводятся нами автоматически. Все термины, которыми пользуются при описании движений, каким-то образом накапливаются в словарном запасе головного мозга точно так же, как и другие слова, которыми мы пользуемся в обычной речи, когда нам не нужно всякий раз заглядывать в словарь, чтобы найти нужное слово или узнать, как оно произносится. Словарный запас накапливается за счет многократных повторов. Когда вы слышите или произносите одно и то же слово снова и снова, его значение, звучание и применение откладывается в нашем сознании, буквально впечатывается в него.

Все это касается и словарного запаса, который относится к описанию движений. Повтор одних и тех же движений тренирует определенные группы мышц, заставляя их работать

«в одной команде» и выполнять необходимое количество сокращений, чтобы выполнить определенные движения или создать некую форму. Это похоже на создание нового лица без хирургического вмешательства, а за счет выполнения определенных движений, дыхания, ощущений, когда вы сами решаете, каким образом достигается желаемый эффект, и это, если вдуматься, поистине творческая работа, единственными вашими инструментами при выполнении которой являются глаза, ум, сознание, руки и, конечно, некая доля авантюризма.

Как-то меня спросили: трудно ли разучивать новые движения или избавиться от привычки делать некорректные движения, приносящие вред? Мой ответ таков: вы должны учить свое тело так же, как учат ребенка. Если вы хотите что-то отнять у ребенка, следует что-то предложить ему взамен, чтобы потеря не переживалась им как невосполнимая утрата. Так что пополняя свой словарный запас терминов, касающихся движений, вы заменяете некорректное движение на корректное (как при проведении пластической операции, когда кусок кожи просто удаляется и выбрасывается), вы таким образом делаете работу мышц более эффективной и одновременно тонизируете кожу, в результате чего начинаете действительно лучше выглядеть. И тогда вместе с осознанием того, что вы стали выглядеть лучше (и моложе), вы начинаете чувствовать себя более уверенно и делать в жизни что-то такое, что вам давно хотелось делать. Так возникает связь между вашими ощущениями и чувствами и тем, какими вы предстаете перед «всемирным», и даже более того — у вас появляется возможность контролировать то, что

вы хотите продемонстрировать окружающим. Тогда вы сможете использовать свое тело и лицо более эффективно как средство для жизни и общения, а также предстать перед самими собой такими, какими вас видят окружающие.

Неважно, сколько вам лет. Никогда не поздно познавать себя. Когда вы познаете себя, это означает, что вы способны сознательно контролировать свое тело. В действительности тело является одной из совершеннейших систем, которые когда-либо были созданы, и эта система подвластна вам, более того — это живая машина на все 100 процентов. И, конечно, как любой машине, этой машине нужно топливо и соответствующее обслуживание, но поскольку эта машина еще и живая, то ей нужен кислород, свет и движение. Имейте все это в виду, и тогда вы никогда не будете выглядеть старыми и уродливыми.

Эстетика и чувства

Само по себе устоявшееся выражение «старый и уродливый» является примером непонимания самой сути отношения к таким важным жизненным ценностям, как счастье и красота. Давайте пересмотрим эти нормы — подумайте, разве не отвратительно выглядит двухлетнее существо, которое истошно орет, когда его кормят, когда по его лицу текут слюни и сопلي. Этот пример показывает, что молодость может выглядеть отвратительно, что она не всегда красива. Для меня образцом зрелости и красоты навсегда стала моя бабушка, которой было 98 лет, когда она махала мне на прощание на перроне вокзала в Будапеште, расставаясь со мной навсегда. Когда поезд тронулся, я смотрела на нее и видела ее в ореоле серебристых волос, с глазами, в которых отражалось голубое небо, и слезы тек-

ли по моему лицу. Так что традиционное восприятие старости как уродства очень скоро развеется, когда вы начнете работать по этой книге.

Координация движений и тонус

Координация — это умение двигаться. Именно движения способствуют усилению кровообращения, позволяя жидкости и питательным веществам проникать в самые потаенные уголки нашего тела, выводя его из дремоты. Упражнения, приведенные в этой книге, научат вас тому, что благодаря некоторой практике вы сможете заставить двигаться любую часть вашего лица, да, именно любую часть, даже уши! На самом деле координация и тонус неразрывно связаны между собой — любое движение прибавляет здоровья нашему телу. Если тело или какая-то его часть долго остается без движения, то плоть начинает отмирать прежде всего в тех местах, где она остается неподвижной, где создаются условия для отложения жира. Так что чем более подвижно ваше лицо, тем моложе вы выглядите и тем более здорово ваше лицо. Без опасения задействуйте мышцы лица. Не бойтесь, что на нем возникнут складки или мимические морщины. Если лицо в тонусе, кожа становится пластичной, а мышцы лица начинают работать эффективно, сокращаясь, когда нужно сокращаться, и расслабляясь, когда это требуется. Так что у морщин просто не возникает благо-

приятных условий для их появления. В действительности морщины подобны руслу реки, которая накапливает напряжение. Устраните это напряжение через серию определенных движений, и морщины исчезнут.

Тонизировать кожу и мышцы лица — это не значит наносить на его поверхность супермодные и дорогие кремы, тоники и другие косметические средства. Для этого вам понадобятся ингредиенты, из которых вы в домашних условиях сможете приготовить натуральные косметические средства, к их числу относятся, например, вазелин, травы, масла, свежие овощи и фрукты, которые есть в вашем холодильнике. Вы увидите, что ваше лицо может, быть подвижным и выразительным, ощутите, как оно пробуждается от долгой спячки, начинает выглядеть свежим и здоровым, как на нем появляется счастливое выражение, вы почувствуете, что лицо начинает испытывать примерно те же ощущения, что и ваше тело после занятий физическими упражнениями. Как правило, лицо и руки — это те части тела, которые чаще других частей нашего тела оказываются неприкрытыми. Особенно лицо. Любое движение, даже едва уловимое, любой неконтролируемый спазм на лице может многое рассказать о вас окружающим. Выполняя предложенные мной упражнения, вы быстро осознаете, что кожа связана с мышцами, расположенными под ней, и если вы научитесь управлять этими мышцами, контролировать их, то и ваша кожа будет выглядеть лучше и свежее. Дополнительным бонусом для вас также станет и то, что вы сможете контролировать выражение своего лица, а это облегчит общение с окружающими.

Пренебрежительное отношение к себе и хирургическая пластика

Если вы относитесь к числу людей, которые питают отвращение к любым физическим упражнениям, ничего страшного. Большинство упражнений вы сможете выполнять, сидя в комфортном положении на стуле или даже лежа в постели. Мои упражнения помогут вам ощутить связь, которая существует между головным мозгом и всем вашим телом, и дадут толчок к тому, чтобы вы начали двигаться больше. Если вы плохо развиты физически, если ваша фигура далека от совершенства, если вы привыкли делать только то, что вам хочется, вы все равно можете выжить, потому что сумеете одеться так, что никто ничего не заметит. Однако знайте, что ни одна хирургическая пластическая операция не даст никаких преимуществ, если вы не постараетесь замедлить процессы старения, происходящие в вашем организме, и если вы в целом пренебрежительно относитесь к самим себе, к своему организму и к своему телу.

В действительности любая пластическая операция — это серьезное испытание, это варварство, которое физиологически не имеет никакого смысла. Что происходит на самом деле в процессе такой операции? Во время пластической операции дряблая кожа натягивается поверх жировых и вялых мышечных тканей, а излишек кожи просто отрезается и выбрасывается. После чего ваша кожа должна восстановить снабжение питательными веще-

ствами, которые ей необходимы для того, чтобы продолжать жить, ей нужен воздух, кислород, вода и кровь, и все должно быть восстановлено, хотя поверхность кожи сокращается (ее становится просто меньше). Это ничего не меняет. Напротив — большинство жертв пластических операций через какой-то промежуток времени возвращаются на операционный стол, чтобы снова растягивать кожу и снова устранять ее излишек, после чего им бывает довольно трудно смеяться, говорить и даже есть. Существует предел эластичности кожи. Чем сильнее растягивают вашу кожу, тем более тонкой и менее эластичной и подвижной она становится, тем труднее ей восстанавливать снабжение питательными веществами и тем более ухудшается ее «здоровье».

Книга предлагает занятия по разработанной мною системе омоложения лица без помощи пластической хирургии, и кожа в ней является ценнейшим материалом, над которым вам предлагается работать, не допуская даже мысли о том, что какая-то ее часть должна быть отрезана и выброшена. Да, вы избавитесь от этого ужасного двойного подбородка, но, пожалуйста, не разбрасывайтесь вашей кожей!

Результаты

В результате вы должны внедрить все то, что вы изучите по книге, в вашу повседневную жизнь. Вы сможете внести изменения в программу занятий в соответствии с вашими индивидуальными особенностями. Техника вы-

полнения упражнений и задачи, которые будут стоять перед вами, подробно описаны и проиллюстрированы. После двухнедельного вводного курса занятий окружающие начнут спрашивать вас, как вы провели отпуск. Но как только вы хотя бы ненадолго вернетесь к своим прежним привычкам, сразу заметите, что это пагубно отражается на вашем лице. Однако не огорчайтесь, любое движение вперед так или иначе предполагает некоторый откат назад. Это трудно, но это уже не должно беспокоить вас. Как только вы снова вернетесь к занятиям по моей системе, вы начнете контролировать свое лицо в течение всего дня, и это не будет вызывать у вас ощущение дискомфорта, скорее это будет вполне естественное чувство. Вы уже будете знать, как в каких-то ситуациях выглядит ваше лицо, и вы сможете контролировать выражение своего лица, свою внешность, точно зная, что нужно делать, чтобы выглядеть привлекательнее. Вы также обнаружите, что раз уж вы начали заниматься упражнениями по моей системе, то у вас уже не будет пути назад, и вы наверняка сделаете свой выбор в пользу того, что улучшит вашу жизнь. Конечно, в целом весь процесс потребует от вас напряженной работы и определенной сосредоточенности, но я обещаю, что ваши мучения будут щедро вознаграждены, когда вы начнете получать подлинное удовольствие от каждой минуты занятий, точно так же, как я наслаждалась каждой минутой работы над своей программой, пока разрабатывала эти упражнения. Уже через месяц или три месяца вы почувствуете, что эти упражнения стали необходимы вам и навсегда вошли в вашу жизнь.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

*Какими мы
себя видим*

Уверенность в себе и какими мы себя видим

Когда я вела занятия в танцевальной студии, многие женщины, более молодые, чем я, то и дело твердили мне, что они ненавидят свои тела, их смущало то, как они выглядят, их проблемные зоны и так далее. Вероятно, не просто жить такому телу, которое отвергается сознанием того, кому оно принадлежит. Во время занятий в моей студии они начинали менять свое отношение к собственному телу, и тогда я убедилась в том, что даже самых непривлекательных можно сделать красивыми и притягательными, сделать так, чтобы они выглядели моложе благодаря правильно подобранному набору движений. Со временем те, кто посещал мои занятия довольно регулярно, начинали любить свое тело с каждым днем все больше и больше. Из неуклюжих и неуравновешенных дамочек, которые впер-

вые появились на пороге моей студии, они постепенно превращались в уверенных в себе сильных женщин, открытых и приятных в общении.

Прежде всего вам нужно будет отточить свою наблюдательность, научиться видеть других людей, замечать, какая у них походка, осанка, выражение лица. Попробуйте рассматривать других людей, чтобы научиться видеть, как они ходят — прямо или ссутулившись? Правильное ли положение занимает их голова — расположена она ровно или отклоняется вперед, назад или в сторону? Обратите внимание, куда направлен их взгляд. Они смотрят вниз, на землю? Как расположены носки их стоп?

Когда вы увидите человека с неправильной осанкой, вам будет любопытно, знают ли они о том, что сутулятся? Наверняка нет. Причина этого состоит в том, что человеку всегда трудно увидеть себя со стороны. Так, наблюдая за другими людьми, вы сможете больше узнать и о самих себе. Тогда вы научитесь смотреть на себя как бы со стороны и оценивать то, как вы выглядите, вполне объективно. Помните, как вы были поражены, когда услышали свой записанный на автоответчик голос в первый раз? Вы, наверное, подумали тогда: «Не может быть, чтобы мой голос так звучал!» Вы были поражены, не правда ли? Научившись видеть себя в более реальном свете, вы будете поражены ничуть не меньше. Физическое развитие, каким бы оно ни было, всегда происходит более успешно и дает куда лучшие плоды, если вы можете наблюдать за собой как бы со стороны и научиться видеть себя такими глазами, какими вас видят другие люди.

Видеть себя глазами других людей

Как вы сами оцениваете себя? Находите себя привлекательной? Погружены в себя, у вас мрачное настроение или вы застенчивы? Какими вы сами себя представляете? Совсем не просто исправить свои внешние недостатки, походку, осанку. Наше представление о самих себе складывается из множества обратных связей с разными источниками. И зеркало — это только один из них, причем такой, которому не стоит слишком доверять. Более того, в действительности мы видим в зеркале обратное тому, что видят в нас другие люди. Чтобы увидеть себя глазами других людей, поставьте два зеркала под прямым углом друг к другу и смотрите на свое отражение во втором зеркале.

Наблюдения и общение

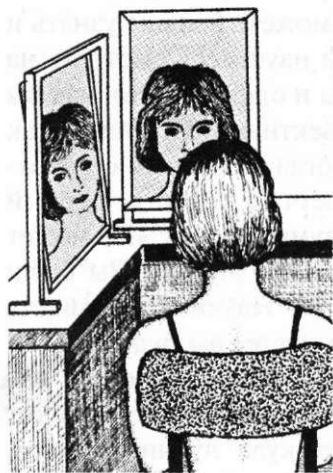


Рис 2: Обратное отражение
во втором зеркале

И вот вы смотрите в другое (второе) зеркало. О ужас! Оказывается, у вас один глаз больше другого, одна бровь выше, а другая — ниже, а губы провисли. И еще одно вас может расстроить — при попытке выровнять брови, например приподнять ту из них, которая расположена ниже, вы обнаружите, что начали двигать другой бровью!

Из этого печального опыта можно сделать два вывода. Первый из них заключается в том, что мы просто привыкли к тому, как мы выглядим. Когда мы смотрим на себя в зеркало каждый день, мы не замечаем происходящих изменений или возникающего нарушения симметрии, потому что они не появляются в один день, и нужно много времени, прежде

чем они станут очевидными. Если кто-то не видел вас лет десять, он немедленно заметит разницу. Существует одно древнее поверье, и пожилые женщины обычно действительно верят в то, что если кто-то жмурится на ветру, то он останется таким на всю жизнь. Если вы будете повторять какое-то некорректное уродующее ваше лицо движение много раз, то это уродство в конце концов отпечатается на нем.

Во-вторых, неудачная попытка скорректировать положение черт лица, глядя в необычно расположенное зеркало, обречена на провал, потому что мы отчасти просто привыкли к тем движениям, которые наше лицо делает каждый день. Это означает, что мы подсознательно уже знаем, как мы выглядим, и больше полагаемся на привычное выполнение этих движений, не прислушиваясь к сигналам, которые посылает головной мозг нашему лицу, и в частности той его части, которую мы хотим «подвинуть». Кроме того, пытаясь приподнять одну бровь, мы забываем, что видим в зеркале обратное отражение. Такой же конфуз происходит с нами и тогда, когда пытаемся двигаться перед телекамерой, которая также дает обратное изображение.

Наблюдения порой могут очень огорчать нас, и хотя это отчасти жестоко, обычно такие эксперименты многому нас учат. Нарушение симметрии в чертах лица — это одна из главных проблем, и мы еще вернемся к этой теме в 3-й главе книги. Однако не беспокойтесь, асимметрию в лице можно исправить с помощью упражнений. Вы уже попробовали посмотреться в два зеркала и наверняка изменили мнение о том, как вы выглядите, глядя

во второе зеркало. Но какие сюрпризы вас ждут впереди?

Окружающие нас люди, те, кто живет или работает рядом с нами, всегда будут более верным мерилom того, как мы выглядим, чем любое зеркало. Их комментарии и их реакция на нашу внешность помогают нам составить более объективное представление о себе. Когда наши отношения с другими людьми меняются, то меняется и наше представление о себе. Наше представление о себе — это только фасад, за которым скрывается то, что мы думаем о себе, в то время как то, что вы думаете, на самом деле является отражением того, что думают о вас другие люди, и того, какие эмоции вызывает у вас их мнение на ваш счет.

Например, у меня есть подруга, которую я знаю со школьных лет. За долгие годы своей жизни она также изменилась, как меняемся с годами все мы. Эти перемены происходят в нас в силу самых разных обстоятельств, часто под влиянием горестных событий. У моей подруги было бедное, но счастливое детство. Она всегда была жизнерадостной, веселой, и энергия била из нее ключом. Потом она вышла замуж за алкоголика и дебошира и прожила с ним шесть долгих и мучительных лет. За это время она стала замкнутой, забитой, погруженной в свои невеселые мысли молодой женщиной, озлобленной на весь белый свет. Когда тяжелый период в ее жизни закончился, она получила возможность развивать свои таланты и снова превратилась в счастливое и добродушное существо. Мораль этой истории такова — избегайте общения с дурными людьми, а если уж обстоятельства сложатся таким образом, что вам придется иметь с ними

дело, держитесь от них на расстоянии. Никогда не реагируйте на проявления агрессии. Умейте сохранять самообладание, чтобы уберечь в неприкосновенности тот ваш образ, который вам по душе.

Но прежде чем вы узнаете, какими вы себе нравитесь, взгляните на себя пристальным взглядом. Например, обратите внимание на свою осанку, на то, как вы двигаетесь.

Осанка

Любой человек может сделать свою осанку правильной, чтобы его тело ощущало себя комфортно в новом положении. Если вы испытываете какой-то дискомфорт, это означает, что с вашей осанкой что-то не так. Если ваше тело в течение длительного времени пребывает в неудобном положении, то в результате это сказывается на осанке. Прежде чем вы создадите свой позитивный образ, вам просто необходимо увидеть все то негативное, что в нем есть. Эти негативные стороны в своей осанке вы должны выявить прежде, чем приступите к изменению своего образа.

Коррекция осанки

Прежде чем вы станете судить о себе субъективно, вам просто необходимо узнать немного больше об осанке, ее коррекции и сбалансированности движений. Наше восприятие прекрасного напрямую связано с законами природы и их отношением к физической состоятельности, а комфортность является синони-

мом эстетически приятной внешности — одно и другое неразрывно связано друг с другом. Баланс и комфорт определяются способностью противостоять силе гравитации. В свете сказанного совершенно очевидно, что осанка оказывает влияние на жизнь человека. Чтобы добиться позитивного построения собственного образа, попробуйте выполнять следующие упражнения, которые помогут вам скорректировать осанку. Начните с того, что понаблюдайте за тем, как расположены ваши стопы и пальцы ног.

Стопы

Положение стоп

Когда вы ходите, легко забыть, что стопы несут вес всего вашего тела. Если ваши стопы будут стоять неправильно, то и все, что находится сверху, также будет расположено некорректно. Чтобы добиться правильной осанки, нужно сравнить этот процесс с постройкой башни из детских кубиков. Обычно если кубики не находятся на одной оси, башня не выдержит нагрузки и развалится. Стопы, будучи основанием «башни» (всего нашего тела), должны быть сильными и здоровыми, а иначе они будут страдать от болей и не смогут справляться со своей основной задачей — удерживать вес тела. Вот почему, прежде чем заняться своей осанкой, следует выправить положение стоп. Поэтому, когда в мою студию на занятия приходит новый клиент, я всегда рассматриваю прежде всего его стопы, чтобы знать наверняка, смогут ли они выдерживать более сложные движения. Стремитесь

к тому, чтобы ноги максимально опирались на всю поверхность стопы, включая пальцы. Никогда не носите тесную обувь с узкими носами, потому что в этом случае увеличиваются шансы потерять равновесие. Чем больше и устойчивее будет «основание» вашей «башни», тем устойчивее будет «вся конструкция». Если пальцы зажаты в обуви, они не имеют возможности растопыриваться, в то время как они созданы именно для того, чтобы удерживать вес всего тела и помогать ему сохранять равновесие. Так что если пальцы ног не могут расправиться в обуви, ваш корпус будет отклоняться вперед, назад или в сторону. То же самое происходит, когда женщины носят обувь на каблуках. Когда вес вашего тела смещен от центра, когда стопы лишены возможности сохранять равновесие, вероятность того, что вы упадете, значительно увеличивается. Существует два основных фактора, которые обеспечивают правильное положение стоп при выполнении любых движений — когда вы ходите, бежите или делаете что-то еще стоя: а) пальцы ног должны быть раздвинуты в стороны (растопырены), и б) вес вашего тела должен быть равномерно распределен между передней (пальцами ног) и задней (пяткой) частью стоп. Сравните стопы на рисунках 3 а и 3 б.

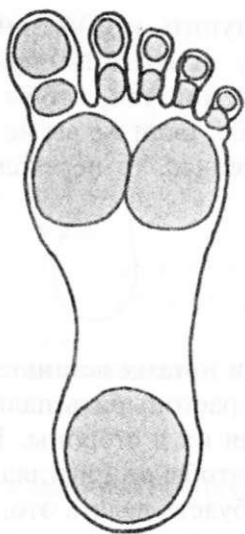
Обратите внимание на то, как стопа в обуви с узким носком сжимает пальцы ног, изменяя контур стопы и ее естественное положение. Когда большой палец ноги оказывается прижатым к остальным, это создает предпосылки для травмы. Когда вы втискиваете стопу в узкую колодку обуви, вы также нарушаете баланс стопы (значит, и всего тела), а кроме того, способствуете развитию таких структур-

ных травм стопы, как «сумка» на наружной стороне большого пальца ноги, «молоткообразный» палец* и другие нарушения в состоянии стоп, которых можно избежать.

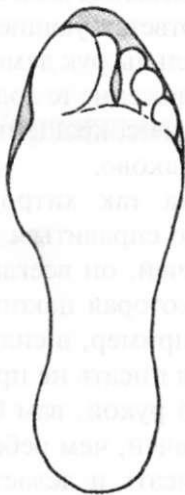
Если вы полагаете, что высокие каблуки и узкие юбки создают ваш «неотразимый» облик, знайте, что на самом деле в таком виде вы создаете образ уязвимой женщины. Именно этот образ поставил женщин на то место в нашем обществе, где они сейчас и пребывают, когда в глазах всего общества они выглядят слабыми, уязвимыми в сексе и зависящими от милости «сильных» мужчин, которые помогают им выйти из такси, покачивающимся на высоких каблуках, цепляющимися за мужчину и свою сумку. В Древнем Китае маленьким девочкам разбивали пальцы стоп, подворачивали их и перебинтовывали, чтобы таким образом подготовить девочек занять привилегированное место в рядах китайской аристократии, особенно когда их готовили в жены императору. Эти девочки едва могли передвигаться, и им даже в голову не приходило, что они могут убежать от своего повелителя. Более того, они искренне верили, что этот обычай открывает им путь к роскошной жизни во дворце императора, которую они вовсе не рассматривали как рабство.

Не хватит целой книги, чтобы описать, как люди уродовали свое тело во имя моды, особенностей культуры, имиджа или престижа, лишая себя таким образом комфорта и здоровья. Здесь уместно сказать, что для меня лично туфли являются такими деталями женского

Во врачебной практике это называется «сгибательная контрактура межфалангового сустава одного или нескольких пальцев ног». (Здесь и далее прим. пер.)



а) тело опирается на всю стопу, стопа расправляется, и на рисунке видны основные точки опоры



в) пальцы зажаты в тесной обуви, поверхность стопы сдавливается

Рис. 3. Изображение стопы

туалета, как бюстгальтер, подвязки, шпильки, серьги, шарфы, бабочки, бантики, ремни, сумки и миллион других мелочей. Старайтесь хотя бы дома не носить тесную обувь на каблуках и почаще уделяйте внимание стопам, растирая и массируя их. Выполните несложные упражнения для стоп, растопыривая пальцы и стараясь, чтобы они опирались на все подушечки и чтобы вес тела был равномерно распределен между передней и задней частью стоп. Как и кошачьи лапы, человеческие стопы созданы для того, чтобы нести вес всего тела.

На рисунке 3 а показано, как должна располагаться стопа под весом вашего тела, чтобы вы могли удерживать равновесие и чтобы вам затем не пришлось страдать от болей в ногах и таких неприятностей, как плоскостопие. Если ваши стопы сейчас уже находятся в бедственном положении, вам нужно срочно заняться ими, и не вздумайте говорить что-то вроде: «У моей бабушки были такие же стопы, это наследственное», потому что я не признаю таких заявлений. Моя книга построена на вере в то, что любое структурное отклонение действительно *может* быть исправлено независимо от того, сколько вам лет и в каком состоянии пребывают ваши стопы. Главное — это желание что-то изменить и что-то делать для этого.

С этого времени вам больше не придется сидеть в кресле и бездействовать. Я буду все чаще просить вас отложить мою книгу в сторону, подняться на ноги и проделать разные движения или выполнить упражнения. Так что если вы удобно устроились в кровати и читаете в данный момент мою книгу, вам лучше закрыть ее и поспать. Завтра после пробуж-

дения вы сможете приступить к занятиям и выполнить упражнения. Для этого нужно просто установить будильник так, чтобы вы встали на 10 минут раньше. Если же вы не собираетесь спать прямо сейчас, то переходите к 7-й главе книги.

Проделайте опыт — расправьте пальцы ног

Снимите туфли и босыми ногами встаньте на пол. Теперь попробуйте растопырить пальцы как можно шире, разводя их в стороны. Попробуйте добиться того, чтобы они выглядели как утиная лапа. Когда будете делать это, вы можете заметить, как пальцы на руках тоже начинают растопыриваться, повторяя движения пальцев на ногах. В этот момент пальцы на руках и ногах следуют модели движения, изначально заложенной в головном мозге, который посылает пальцам соответствующие сигналы. Выходит так, будто пальцы рук демонстрируют пальцам ног, какое движение те должны делать, потому что мышечные сокращения на руках и ногах работают одинаково.

Головной мозг человека так хитроумно устроен, что, когда ему надо справиться с какой-то новой для него задачей, он всегда использует ту информацию, которая накоплена и хранится в нем. Если, например, в силу каких-то причин вам придется писать не правой (как вы привыкли), а левой рукой, вам будет легче справиться с этой задачей, чем ребенку, который вовсе не умеет писать и делает это впервые, который не знает, как писать буквы и у которого еще не сложились необходимые модели движений. Конечно, ребенку труднее справляться с такой задачей, потому что он



Рис. 4: Изображения стопы (а, б, в, г)

еще никогда этого не делал. Но когда некая программа движений уже заложена в головном мозге, он начинает использовать эту программу всякий раз, когда возникает необходимость в хранящихся в ней данных для того, чтобы освоить новые навыки, применяя для этого уже имеющийся в его распоряжении «репертуар».

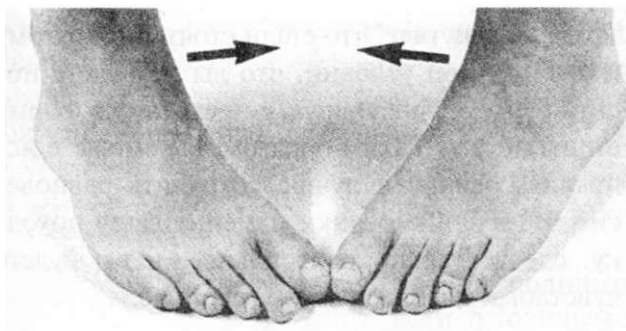
Н* Упражнение №1. Положение стоп

Поставьте стопы на расстоянии 30 см друг от друга. Носки направлены друг к другу, а большие пальцы должны соприкасаться, как на фото 5 а. Теперь, не сдвигая большие пальцы ног с места, сосчитайте до 10 и соедините пятки так, чтобы стопы заняли прямое положение, как на фото 5 б.

Здесь и далее буквами «Н», «СР» и «ПР» отмечены уровни сложности упражнений. Буква «Н» означает начальный уровень подготовки, буквы «СР» указывают на средний уровень сложности, а буквы «ПР» обозначают продвинутый уровень. В конце книги имеется список всех включенных в книгу упражнений с указанием уровней сложности.

Если при выполнении этого упражнения вы увидите, что большие пальцы находятся не на одной линии, это означает, что вы не справились с упражнением. В этом случае нужно повторить его еще раз, но на этот раз вы должны наклониться и удерживать большие пальцы ног руками на месте, одновременно стараясь придвинуть пятки друг к другу. Если вам трудно дотянуться до больших пальцев ног, выполняйте упражнение, сидя на стуле. Кроме того, стараясь выровнять большие пальцы ног, перенесите вес тела на переднюю часть стоп. При этом пальцы ног должны быть раздвинуты в стороны (растопырены), и это особенно касается больших пальцев. Вы можете испытывать неприятное тянущее ощущение и даже некоторую боль. Когда вы поставите стопы прямо (не разгибаясь при этом), вы почувствуете, что вам легче переносить вес тела на переднюю часть стоп, а пальцы ног немного шире раздвинулись в стороны.

Оставайтесь в этом положении, пока не досчитаете до 20. Дышите равномерно. Если вы ощутите легкую боль, то руками оттягивайте пальцы в стороны. Дыхание при этом должно быть глубоким. Имейте в виду, что при этом несколько пальцев на ногах могут немного хрустеть. Это упражнение помогает удлинить пальцы и выпрямить их, что в результате увеличивает поверхность стопы, на которую вы опираетесь. Это упражнение совершенно безвредно. Когда закончите выполнение упражнения, встряхните стопы, а затем повторите упражнение еще один-два раза, чтобы посмотреть, как будут хрустеть и растягиваться другие пальцы. Ваша задача состоит в том, чтобы выполнять эти упражнения два-три раза в неделю, стараясь заставить все паль-



а) носки повернуты вовнутрь



б) стопы параллельно друг другу

Фото 5: Положение стоп

цы «прохрустеть» и встать на место, а также проверить, можете ли вы сдвигать пятки из положения «а» в положение «б» (см. фото 5) так, чтобы большие пальцы оставались на одном уровне (и без удерживания их руками).

Обувь

Прежде чем обуться, загляните внутрь туфель, чтобы посмотреть, одинаково ли стерта ее внутренняя часть на обеих туфлях (ботинках). Это позволит вам понять, какая стопа стоит более устойчиво. Подбирая обувь, стремитесь к тому, чтобы в области носка оставалось немного свободного места. Тогда пальцы ног будут располагаться свободно, что обеспечит поддержку веса тела во время движения (ходьбы, бега, прыжков). Такую обувь обычно довольно трудно найти. Даже очень дорогая, предназначенная для занятий спортом обувь не всегда рассчитана на правильную форму стопы.

В течение первых двух недель занятий (начального курса) вы должны добиться того, чтобы пальцы ног располагались правильно.

Тогда вы ощутите, что стали стоять по-другому (конечно, при условии, что вы не будете носить тесную, уродующую естественную форму стопы обувь). Таким образом, вы сможете исправить осанку и лучше сохранять равновесие. Изменение осанки изменит вашу походку, сделает ваше тело сильнее, и вы будете чувствовать себя гораздо увереннее.

Лодыжки и колени

Лодыжки и колени будут крепкими и выносливыми, если: а) стопа будет широкой, пальцы расправлены и б) если они будут занимать правильное положение по отношению к стопам, когда вес тела немного смещен вперед к носкам ног. Плоскостопие, когда прогиб стопы отсутствует, ослабляет лодыжки, которые западают к внутренней части стоп, т.е. к средней части туловища. В таком случае колени опускаются, что ослабляет их, в результате чего они не могут эффективно нести вес тела и поддерживать бедренные кости со всеми вытекающими отсюда «гравитационными» последствиями.

И Упражнение №2.

Сгибание коленей, подъем на носки, приседания

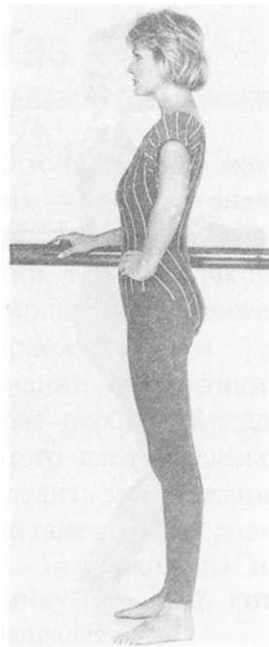
Примечание: Сгибание ног в коленях (полуприсед) — это упражнение, которое часто выполняется в хореографии. При его выполнении пятки не должны отрываться от пола. В этом упражнении мы будем выполнять полуприседания и приседания.

Итак, встаньте прямо, держите ноги и стопы вместе, носки направлены вперед. Это упражнение состоит из нескольких этапов:

1. Полуприседание. Немного согните ноги в коленях (не отрывайте пятки от пола).
2. Вернитесь в исходное положение, выпрямляя ноги.
3. Теперь поднимитесь на носки, тянитесь всем туловищем через макушку вверх.
4. Опустите стопы полностью на пол, возвращаясь в исходное положение.
5. Теперь снова выполните полуприседание (поза 1).
6. Выполните полное приседание (не отводя ягодицы назад).
7. Вернитесь в позицию полуприсед (поза 1).
8. Выпрямите колени (вернитесь в исходное положение).

Фото 6: Упражнение № 2

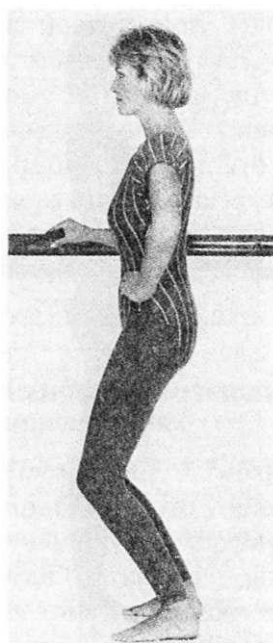
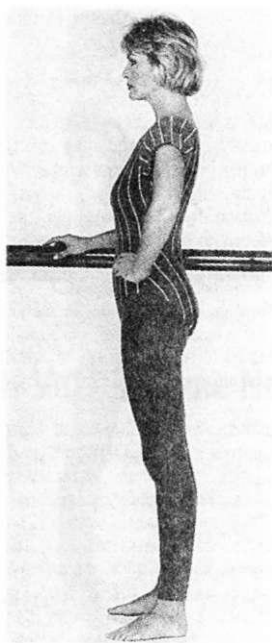
Полуприсед, исходное положение, подъем на носки, возврат в исходное положение, приседание.



Выполняйте этот комплекс упражнений один-два раза в день. Вы можете попробовать выполнять это упражнение, когда вам нужно что-то поднять с пола. Такой способ гораздо более щадящий для позвоночника, чем когда вы наклоняетесь, опуская голову вниз.

Полуприседания помогут исправить осанку, при их выполнении не следует отрывать пятки от пола, что помогает растягивать ахилловы сухожилия. Когда вы почувствуете, что не можете согнуть колени сильнее, возвращайтесь в исходное положение. Выпрямляясь, посмотрите вниз на свои стопы, чтобы понимать, какая их часть поддерживает вес тела. Если есть необходимость, поправьте положение стоп, чтобы увеличить площадь стопы, которая удерживает вес вашего тела,

Выполняя полное приседание, держитесь за стенку или другую опору и опять-таки сна-



чала попробуйте присесть так, чтобы не отрывать пятки от пола. Когда вы будете выпрямляться, помните о том, что спина должна оставаться прямой, а плечи расслабленными и опущенными вниз. При возвращении в исходное положение используйте силу четырехглавых мышц бедер и спины.

Полуприседания, подъем на носки, продольная растяжка туловища и приседания — все эти движения помогут вам укрепить лодыжки, колени и бедра, т.е. все то, что обуславливает осанку, обеспечивает необходимую поддержку туловища, помогает сохранять равновесие и грациозно двигаться. Кроме того, приседания очень хороши для мышц спины и четырехглавых мышц бедра, что поможет вам в будущем избежать травм.

Таз



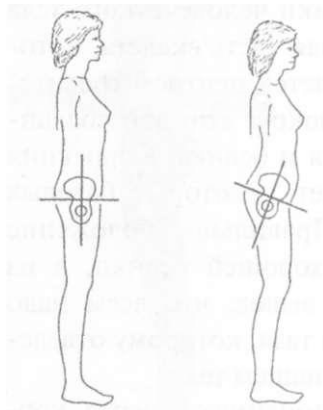
Рис. 7: Таз

С точки зрения механики человеческого тела таз — наиболее значимая часть скелета, потому что именно он является центром гравитации, т.е. той точкой, вокруг которой сбалансированы все движения и осанка. Коррекция положения таза требует некоторых базовых знаний и практики. Правильное положение таза необходимо для хорошей осанки, а из этого следует сделать вывод, что всем надо следить за положением таза, которому отведена такая важная роль в нашем теле.

Таз похож на наклоненную вперед корзину (без дна), которая расположена между бедрами.

В этой корзинке расположены все жизненно важные органы организма — желудок, кишечник, печень, желчный пузырь, почки и т.д. Для того чтобы удерживать вес верхней части тела, тазу приходится преодолевать силу гравитации. Некоторым людям очень нелегко дается привычка держать копчик опущенным вниз, чтобы удерживать таз в нужном положении, и развитие этой привычки поначалу требует приложения сознательных усилий. Однако такие усилия, как правило, оказываются вознагражденными. Если таз «стоит» правильно, то вы можете обнаружить, что жировая складка на животе исчезает, а заодно исчезает и выдвинутый назад таз, а это уже дополнительный бонус. Как же так получается? Все очень просто — это механика. Сравните два рисунка (см. рис. 8), чтобы понимать, о чем идет речь, а заодно проверить, как обстоят дела с вашим собственным тазом.

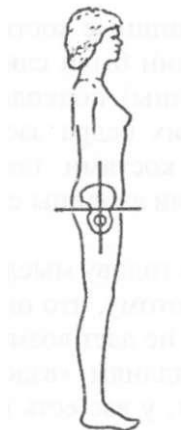
Положение таза



а)правильное б)неправильное

Рис. 8: Положение таза

Встаньте перед зеркалом, в котором вы можете видеть себя в полный рост, повернитесь к нему боком. Будет лучше, если на вас будет мало одежды или ее не будет совсем, чтобы вы могли отчетливо видеть контур всего вашего тела. При этом стопы должны стоять так же, как при выполнении упражнения № 1, т.е. параллельно, пальцы ног раздвинуты в стороны, вес тела немного смещен к передней части стоп. Колени должны быть расслаблены, но не согнуты. Теперь попробуйте рассматривать свои ноги как две подвижные стойки, на которых будет балансировать вся остальная часть вашего тела. Надо сказать, что «вся остальная часть тела» держится на бедренных суставах, поддерживаемых тазом.



а) правильное положение таза



б) таз выдвинут вперед, живот опущен, а ягодицы выпячены



в) таз отодвинут назад, лобок приподнят вверх, копчик опущен вниз

Рис. 9: Неправильное положение таза влияет на осанку

В задней части таза начинается позвоночник. Он является вертикальной осью, поддерживающей тело, и не должен отклоняться ни в одну, ни в другую сторону, ни вперед, ни назад, потому что в противном случае позвоночник, плечи (которые удерживают вес рук), шея и голова будут «дезориентированы».

За годы работы в танцевальной студии, когда мне приходилось обучать танцам людей с разным уровнем физической подготовки, я заметила, что у многих женщин таз занимает неправильное положение (как на рисунке 9 б), а мужчины, напротив, в большинстве случаев имеют отклонения в положении таза, соответствующее рис. 9 в. Большинству мужчин, которые посещали мои занятия, поначалу было трудно сидеть на полу с вытянутыми вперед ногами и удерживать таз в прямом положении. Они сидели на копчике, а не на сидищных костях таза (это две выступающие кости таза, которых находятся под ягодицами. Мужчины вообще понятия не имели о том, что у

них есть какие-то там седалищные кости. Помимо того, что у всех мужчин были слишком сильно затянuty (неэластичны) подколенные сухожилия, казалось, что их бедра застряли где-то под седалищными костями как, как будто они постоянно держали ягодицы сжатыми и напряженными.

Вероятно, вам пришла в голову мысль, что такое происходит с ними потому, что они постоянно носят брюки, а это не дает возможности их драгоценным гениталиям «вздохнуть полной грудью». Но, может, у вас есть и другие предположения.

Итак, пришло время взглянуть в зеркало на свой таз. Он должен располагаться вертикально, как на рис. 9 а. Если это так, то у вас все просто замечательно. Но если положение вашего таза соответствует рис. 9 б или 9 в, вам нужно корректировать положение таза с помощью одного из следующих упражнений.

И Упражнение №3. Коррекция положения таза (1)

Это упражнение предназначено для коррекции таза, выдвинутого вперед (в основном для женщин) (*см. рис. 9б*). Чтобы выполнить упражнение, вам надо представить себя маленьким мальчиком, который решил писать дальше, чем его друзья. Встаньте прямо перед зеркалом, где вы можете видеть себя в полный рост, стопы поставьте на некотором расстоянии друг от друга, расслабьте колени.

1. Не отклоняя туловище или спину назад, выполняйте движение тазом, толкая его вперед. Выполните это движение 16 раз.
2. Выполнив каждое движение, держите позу на счет 16, одновременно сжимая ягодицы и подтягивая копчик.

3. Возвращайтесь в исходное положение очень медленно и опять-таки на счет 16.

Чтобы скорректировать положение таза (см. рис. 9 б), при выполнении движений не отклоняйте спину назад. Смотрите в зеркало, следя за тем, чтобы туловище располагалось вертикально, пока вы держите позу. Фактически туловище должно занимать положение, изображенное на рис. 9 в. Возвращаясь в исходное положение, следите за тем, чтобы таз не выдавался назад (т.е. не повторяя позу, которую вы видите на рис. 9 б). Начиная выполнять движение в очередной раз, повернитесь к зеркалу другим боком, чтобы проследить за положением таза с другой стороны.

Н Упражнение №4

Коррекция положения таза (2)

Чтобы скорректировать положение таза, показанное на рис. 9 в, которое обычно следует выполнять мужчинам, чтобы исправить свою осанку, нужно найти свободное пространство у стены и сесть на пол спиной к стене. Можно согнуть колени, чтобы плотнее прижаться спиной к стене, можно помогать себе удерживать это положение руками. При этом нужно сидеть на сидалищных костях. Их легко обнаружить, если покачаться из стороны в сторону в положении сидя.

1. Из исходного положения сидя спиной к стене и вытянув ноги вперед (можно немного согнуть их в коленях, если трудно выпрямить) попробуйте наклонять туловище вперед и вниз к ногам, не сгибая при этом спину. Наклоняйтесь вперед от основания позвоночника.

2. Толкайте пупок вперед и вниз к полу.
3. Попробуйте максимально выпрямить ноги, разгибая их в коленях.
4. Вернитесь в исходное положение.

Выполняя упражнение, смотрите на себя в зеркало. При этом вы должны видеть, как вы выглядите сбоку. При выполнении упражнения не следует раскачиваться на сиденьных костях из стороны в сторону, а спину нужно держать прямо. При наклоне туловища вперед попробуйте выполнить движение так, будто кто-то тянет вашу голову вперед и вниз. Возвращаясь в исходное положение, следите за тем, чтобы спина оставалась прямой, а плечи были расслаблены.

Преимущества выполнения упражнений по коррекции положения таза

Каким бы ни было отклонение в положении таза, эти упражнения помогут вам скорректировать его. Эти упражнения полезны и для женщин с правильной осанкой, потому что они помогают подтянуть живот и подобрать ягодицы. В любом случае укрепление таза может стать стройнее и сильнее. С помощью этих упражнений вы вернете центр гравитации своего тела на его «законное место», что в целом поможет тратить меньше энергии при выполнении любых движений в повседневной жизни. А это значит, что вы сможете сделать больше, затрачивая при этом меньше сил.

Упражнения для талии

Костная структура в области талии очень тонкая. Талия находится там, где кончается таз и начинаются ребра. Наш скелет похож на туловище осы, и сама линия талии удерживается всего несколькими позвонками. В прошлом женщины старались как можно сильнее перетянуть себя в талии с помощью корсетов, поясов или эластичного белья, совершенно забывая о том, что в этой области находятся жизненно важные органы. Сегодня женщины уже не стремятся затягивать свою талию так туго, но эластичное белье, корсеты или пояса все еще в моде. Они мешают организму свободно дышать, а внутренним органам нормально функционировать.



а



б



в

Фото 10: Упражнения для укрепления талии

Важно, чтобы мышцы талии были эластичными и сильными, потому что они удерживают верхнюю часть тела. Если мышцы талии становятся слабыми, верхняя часть тела начинает давить на нижнюю часть скелета всем своим весом, что в результате приводит к износу позвонков. Далее я расскажу вам о том, какие упражнения нужно выполнять, чтобы разрешить проблему с линией талии и укрепить ее.

Упражнение №5

Укрепляем талию

Встаньте прямо, стопы поставьте на ширину плеч, положите руки на талию. Проследите за тем, чтобы плечи были опущены, спина прямой, а локти были направлены в стороны.

1. Выполните 16 наклонов корпуса в сторону, держа одну руку над головой.
2. Повторите упражнение еще 16 раз в другую сторону.
3. Потянитесь всем туловищем вверх за поднятыми над головой руками, смотрите вверх на потолок. Поднимитесь на носки.
4. Медленно опускайте пятки на пол, а руки вниз, возвращаясь в исходное положение.

Выполняйте это упражнение всегда, когда вам ничего не хочется делать, когда вы устали или вам не по себе, и вы ощутите, что это упражнение помогает вернуть хорошее расположение духа, наполняет вас энергией, что вы чувствуете себя так, как будто поднимаетесь вверх на воздушном шаре.

Грудная клетка

Функции грудной клетки состоят в том, чтобы защищать сердце и легкие, а также в том, чтобы укрепить скелет. Грудная клетка обладает способностью расширяться, и поэтому при правильном и глубоком дыхании она укрепляется. Независимо от того, довольны вы размером своей грудной клетки или нет, считаете вы ее слишком плоской и слишком широкой, выполнение разработанных мною упражнений пойдет вам на пользу. Если вы слишком худощавы, то ребра вашей грудной клетки будут выступать, а если страдаете от излишков жира в области грудной клетки, то выполнение моих упражнений в сочетании с правильным дыханием поможет вам избавиться от них.

Что вы делаете, когда колесо на вашей машине оказывается проколотым и из него выходит весь воздух? Вы его накачиваете. То же самое происходит и с вашей грудной клеткой. Чем эффективнее она работает, тем активнее становятся ее мышцы и тем меньше остается в области грудной клетки жировых тканей. Существует непреложный закон — когда мышцы активизируются, происходит увеличение мышечных тканей, одновременно жировые ткани, расположенные в той же части тела, исчезают. Жир делает нас ленивыми. Жир вообще «не любит двигаться». Как только его «драгоценный покой» оказывается нарушенным, он тут же исчезает. Именно это и происходит с вашим телом, когда вы начинаете выполнять предложенные упражнения для укрепления талии. То же самое происходит и с другими частями тела. Например, если вы видите, что у вас накопился жир в области бедер, начните про-

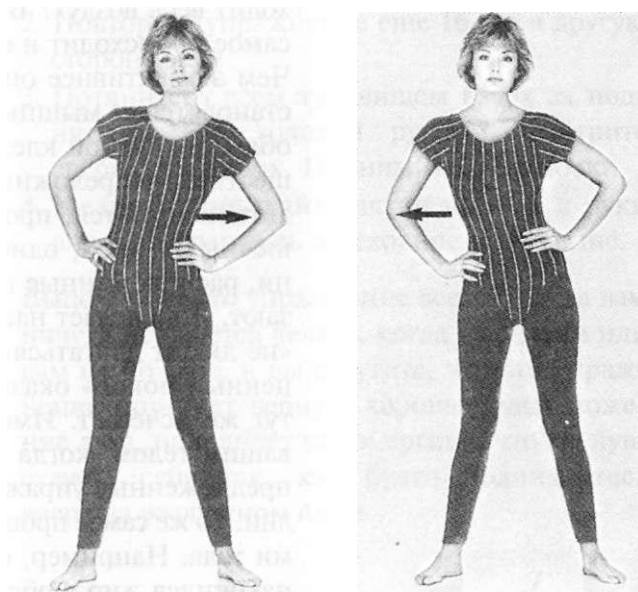
сто поднимать ноги вверх (примерно 100 раз каждый день), и вы увидите, как жир исчезает. Хотя наше тело очень неохотно расстается с жиром, в действительности оно способно с легкостью избавляться от него в тех местах, где жир мешает нормальным движениям тела. Из этого также следует, что жир не перемещается в какое-то другое место тела, он попросту сжигается за счет увеличения амплитуды движений и наращивания массы мышечных тканей. Так что при выполнении физических упражнений жир удаляется из тела естественным путем.

Чтобы сделать талию тонкой и гибкой, а также чтобы укрепить и грудную клетку, заодно избавляясь от лишнего жира, выполняйте следующие упражнения для грудной клетки.

И Упражнение № 6

Изолированные движения грудной клеткой

Фото 11: Грудная клетка



а и б — движения грудной клеткой
вправо и влево

в и г — развороты верхней части туловища в стороны (вправо и влево)



Займите исходное положение — встаньте прямо, стопы на ширине плеч, руки на талии. Теперь зафиксируйте положение бедер и ног и выполняйте следующие движения:

1. Наклоняйте грудную клетку вправо и влево, не двигая бедра, плечи, шею и голову.
2. Зафиксируйте положение бедер и разворачивайте верхнюю часть туловища вправо и влево.

Если у вас возникнет проблема с выполнением движений из стороны в сторону, вытяните руки в стороны и представьте себе, что два человека тянут вас за руки, как при перетягивании каната. При развороте туловища вправо и влево руки должны двигаться свободно, а голова должна быть повернута в сторону разворота туловища. Смотрите поверх плеча в сторону разворота как можно дальше.

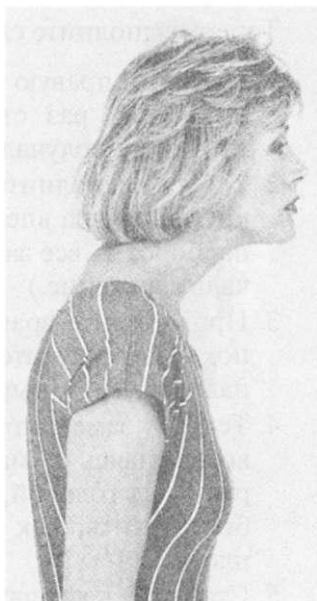
Следите за тем, чтобы стопы, ноги, колени, лодыжки и бедра были зафиксированы в положении прямо (как при исходном положении), образуя прочное основание для поддержки корпуса.

Преимущества выполнения упражнений для укрепления талии и грудной клетки

Когда грудная клетка становится более подвижной, функция дыхания улучшается. В действительности дыхание имеет для жизнедеятельности организма куда большее значение, чем еда или даже сон. Чем эффективнее наше дыхание, тем лучше физическая форма нашего тела. В большинстве случаев боли в спине и другие боли, которые возникают в результате усталости, могут быть легко устранены упражнениями для талии и грудной клетки, потому что эти состояния главным образом возникают вследствие слабости мышц талии и грудной клетки, когда вся работа по поддержанию верхней части тела буквально «взваливается» на мышцы спины, которые в результате оказываются перегруженными.

Верхняя часть спины и плечи

При встрече люди часто говорят мне: «О, да вы танцовщица. А мне бы хотелось просто держать ровно спину». Они пытаются сделать это, но вместо того чтобы выпрямиться, они меняют положение туловища с положения «а» на положение «б» (см. фото 12).



а) сутулость



б) прогиб назад (заваленная спина)

Фото 12: Плохая осанка

Самое первое, что люди делают, когда хотят «выпрямиться», — отводят плечи назад. Верхняя часть спины и плечи могут спокойно выдерживать вес головы (это примерно 5 килограммов «ценного груза» наших мыслей и чувств). Так что верхняя часть спины должна быть крепкой, в то время как грудная клетка должна быть расправлена.

И Упражнение №7

Свободное вращение и махи руками

Поставьте ноги так, как в танце или балете называется четвертая позиция. Это означает, что одна стопа находится немного впереди другой, а бедра при этом остаются в положении прямо. Это и есть ваше исходное положение.

Теперь выполните следующие движения:

1. Отводите правую руку вперед и назад 8 раз, и каждый раз стремитесь к тому, чтобы движение получалось более размашистым.
2. Теперь выполните той же рукой широкие круги сначала вперед, а потом — назад (или наоборот — все зависит от того, куда вы начали движение.)
3. Продолжайте вращения руками до тех пор, пока не ощутите легкое покалывание в пальцах. Растопырьте пальцы.
4. Теперь замедлите движения, постепенно возвращаясь к махам руками. Поднимите руки над головой, потрясите кистями, чтобы ощутить, как кровь отливает от них к плечам.
5. Старайтесь дышать равномерно, расслабьтесь, поменяйте стопы местами и повторите весь цикл движений еще раз.

Примечание: Пожалуйста, следите за положением тела, пока будете выполнять энергичные движения этого упражнения, чтобы не упустить момент, когда верхняя часть тела сама по себе выпрямится как бы без приложения каких-либо усилий для этого с вашей стороны.

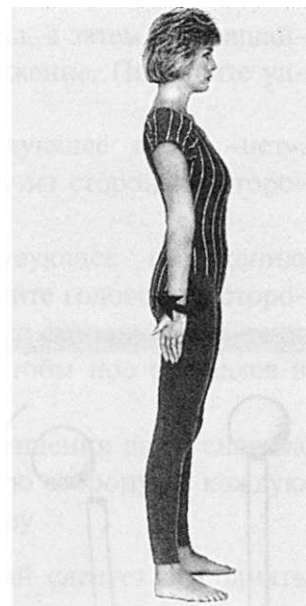
И Упражнение № 8

Коррекция положения плеч

Встаньте прямо перед зеркалом, ноги расставьте в стороны, а теперь расслабьте руки и плечи, позволяя ладоням развернуться наружу. Если вы заметите, что руки немного сдвинулись вперед, то не отводите плечи назад. Вместо этого выпрямите спину, оставляя руки свободно свисать вниз. Теперь снова посмотрите в зеркало, чтобы увидеть, в каком положении находятся руки.



а) плечи опущены вперед



б) плечи вывернуты назад

Фото 13: Коррекция положения плеч

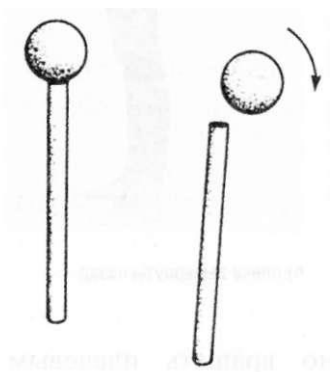
1. Начинайте медленно вращать плечевым суставом, не поднимая плечо вверх. В результате этого движения ладони должны развернуться вперед, как показано на фото 13.
2. Расслабьте предплечья и мысленно скажите плечам, что это положение для них более естественно.

Повторите вращения 8 раз. Затем повернитесь к зеркалу другой стороной и выполните вращения другим плечом.

Когда вы увидите, что плечи расслаблены и встали на место, это будет означать, что они смогут выдерживать большую нагрузку, а это хорошая новость для вашей шеи и головы. Если плечи серьезно смещены, выполняйте это упражнение три раза в неделю в течение

двух недель подряд, а уже затем один раз в неделю, чтобы закрепить результат, и скоро вы заметите, что мигрени и головные боли исчезли без следа. Мы еще будем говорить об упражнениях для плечей во второй главе книги.

Голова и шея



- а) мячик остается на месте и не падает
- б) мячик падает

Рис. 14: Посадка головы

Законы гравитации диктуют правильное положение головы относительно корпуса. На рис. 14 показано, как отклонение от вертикальной прямой создает условия для падения шарика.

Совершенно очевидно, что тяжелая голова (она весит столько же, сколько 5 пакетов сахара, т.е. 5 килограммов), если она оказывается на линии, имеющей отклонение от вертикали, будет западать на одну сторону. Так что если вы не хотите «потерять голову» раньше времени, следует время от времени проверять ее положение. Сделать это можно с помощью предложенных мною упражнений для головы и шеи.

И Упражнение № 9

Коррекция положения головы и шеи

Три основных движения, корректирующих положение головы и шеи и делающих их выносливыми и подвижными, можно сравнивать с движениями головы, соответствующими словам и выражению «да», «нет» или «может быть».

Займите положение сидя или стоя, чтобы позвоночник был прямым.

1. Движение, соответствующее слову «да». Опускайте голову вниз, как бы соглашаясь

с мнением собеседника, а затем возвращайте ее в исходное положение. Повторите упражнение 8 раз.

2. Движение, соответствующее слову «нет». Поворачивайте голову из стороны в сторону по 8 раз.
3. Движение, соответствующее выражению «может быть». Покачайте головой из стороны в сторону (в каждую сторону опять-таки по 8 раз), стараясь, чтобы нос оставался в одном положении.
4. Выполните мягкие вращения шеей сначала в одну, потом в другую сторону. В каждую сторону по одному разу.

Этот комплекс движений следует выполнять ежедневно по крайней мере один раз в день. Если вы будете выполнять движения медленно и плавно, вы никак не сможете навредить себе. Упражнения повышенной степени сложности будут описаны во второй главе книги.

Верхняя часть спины, плечи и мышцы шеи помогают голове держаться прямо. Если вы сможете так скорректировать свою осанку, чтобы голова находилась на вертикально расположенной оси вашего тела, о чем мы уже говорили ранее, то усилия, направленные на то, чтобы держать голову правильно, будут минимальными. Правильное положение головы и шеи не только изменит вашу внешность и сделает ее более привлекательной, но также приведет к снижению затрат энергии на поддержание головы и шеи. Держите голову слегка отведенной назад так, чтобы она находилась на линии позвоночника, но при этом не поднимайте вверх подбородок.

Осанка при ходьбе



Фото 15: Правильное положение головы

Довольно забавно наблюдать за тем, как люди ходят, и отмечать, где находится их центр гравитации и какая часть тела у них «лидирует», «ведет» их за собой во время ходьбы. Фотографии 16 а и 16 б помогают нам понять, как это происходит.

При ходьбе нас, конечно, «ведут» ноги, а точнее — стопы. Прямо по центру расположен таз, который должен нести всю верхнюю часть тела так, чтобы она правильно располагалась по отношению к оси гравитации. Шея должна быть продолжением позвоночного



а) вперед выдвинут лоб



б) вперед выдвинут подбородок

Фото 16: Положение тела при ходьбе

столба, по центру которого находится голова. Необходимо смотреть прямо перед собой на уровне глаз. Никогда не смотрите вниз (на мостовую). Из-за этого голова опустится вниз, и вся осанка будет нарушена. Каждое утро проверяйте положение тела перед большим зеркалом, а затем пройдите перед ним взад и вперед, чтобы убедиться в том, что все делаете правильно и ваша походка корректна. Понаблюдайте за людьми на улице. Как посажена их голова? Служит ли шея продолжением позвоночного столба? Куда направлен их взгляд?

Походка

Во время ходьбы следите за своей походкой. Подтягивайте таз вверх, держите плечи расправленными, грудная клетка должна быть раскрыта и выдаваться вперед, держите голову высоко поднятой (не задирая при этом подбородок). Смотрите в направлении движения на уровне глаз, старайтесь не смотреть вниз.

Если сначала вам покажется, что мои инструкции выполнять очень непросто, то вскоре заметите, что привычка правильно ходить будет усвоена телом гораздо быстрее, чем вы думаете, а старые привычки отомрут сами собой. Через какое-то время вы привыкнете к своей новой походке и перестанете испытывать дискомфорт во время ходьбы. Главным в позитивном самовосприятии является именно ощущение комфорта. Чтобы испытывать чувство комфорта, все ваши движения должны быть сбалансированными и эффективными. Вот почему очень важно сначала научиться регулярно выполнять все упражнения, приведенные в этой главе книги, кото-

рые помогут улучшить осанку. После того как вы добьетесь в этом успеха, можно переходить к работе над своим лицом. Приступая к этому, имейте в виду, что выполнение мелких, «точечных» движений всегда сложнее, чем выполнение «больших» движений. Все упражнения, которые вы выполняли до сих пор, по сути, являются основой для тех, о которых речь пойдет далее в этой книге, и особенно тех упражнений, которые касаются коррекции черт лица.

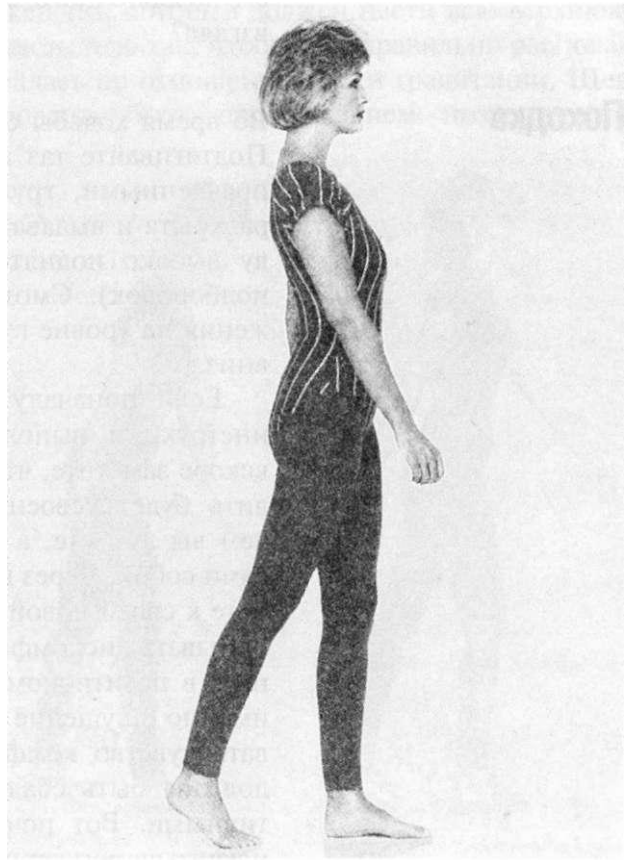


Фото 17: Правильная походка

ГЛАВА ВТОРАЯ

Все о лице

То отражение своего лица, которое мы видим в зеркале, — это образ нашей души. Оно работает как устройство, воспринимающее разные импульсные сигналы и передающее сообщения. Лицо — это «ворота», через которые посторонний человек вторгается в вашу личностную сущность. Изучите свое лицо, и вы узнаете о себе куда больше, чем знаете в настоящий момент.

Начните рассматривать лица других людей, наблюдайте за тем, как они разговаривают, едят, смеются, смотрят телевизор или спят. Попробуйте определить, в каких складках их лиц накапливается напряжение. Вы заметите, что верхняя часть лица у большинства людей более напряжена, чем нижняя. На это вам укажут глаза или лоб. У некоторых напряжение может проявляться в неконтролируемом подергивании челюсти или подбородка. Лица одних людей расслаблены, а лица других могут отражать целую гамму самых разных эмоций и постоянно менять свое выражение, что порой может наводить на мысль об истерии. Понаблюдайте за тем, как меняется лицо людей во время смены их настроения. Когда

лицо выглядит привлекательным, а когда уродливым? Обратите внимание на нюансы, которые в выражении лица отличают радость от огорчения, шепот от крика. Постарайтесь узнать, где находится та черта, которую не следует переступать, и над чем вам нужно работать. Упражнения, которые вы найдете в этой книге, научат тому, что статичные части лица (т.е. такие, которые мы считаем неподвижными), на самом деле динамичны и их можно заставить двигаться, принося пользу, если знать, как заставить работать нужные мышцы. Кожа на лице подобна глине, которая, оказавшись она в руках опытного мастера, может превратиться в подлинный шедевр. Работая над своим лицом, каждый из нас превращается в скульптора, который с помощью массажа и упражнений лепит свое лицо.

Вокруг лица



Фото 18: Вокруг лица

Вряд ли есть необходимость подставлять чью-то голову под скальпель, чтобы понять, что лицо сравнимо с ковриком у входной двери. И поэтому я прошу вас взглянуть на лицо другими глазами, так, чтобы увеличить «размер коврика у входной двери», и начать с макушки, а затем опуститься вниз до ключиц спереди и до лопаток сзади, на забывая при этом о коже головы и задней части шеи.

Важно относиться к лицу, как к части головы. Граница волосяного покрова не должна останавливать ваши движения, и вы должны продолжать их по направлению вверх, заряжая

энергией всю голову. Обратите особое внимание на лоб, волосистую часть головы и шею, чтобы раскрыть расположенные там энергетические каналы, которые могут быть заблокированы.

Чтобы изменить внешность, следует изменить не только свое сознание, оказывая воздействие на головной мозг, не только работать над своим телом, нужно изменить «образ жизни» своего лица. Представленные в этой книге упражнения являются только небольшой частью существующих, но они могут быть скомплектованы в программу, удовлетворяющую индивидуальным особенностям лица каждого человека. В скором времени вы научитесь чувствовать свое лицо и понимать, что ему нужно — в каких упражнениях, уходе или лечении оно нуждается. Выбирайте для своей индивидуальной программы такие упражнения, которые вам нравятся и которые действительно дают хорошие результаты. При работе над своим лицом не следует напрягать его, чтобы не получить прямо противоположный эффект и нежелательные результаты.

Релаксация

Искусство релаксации именно в том и состоит, что оно не требует от человека никаких особых талантов или усилий. Прочувствуйте свое лицо сейчас, в этот момент, когда вы читаете эту книгу. Оно расслаблено? Вскоре вы научитесь понимать, что происходит с вашим лицом, поймете, что происходящее с ним является чем-то средним между состоянием рас-

слабленности и сокращением конкретных мышц. Полагаю, сейчас, когда вы читаете эту книгу, ваше лицо вовсе не расслаблено, потому что иначе был бы раскрыт рот и нижняя челюсть отвисла, и тогда слюни капали бы прямо на страницы. Надеюсь, что сказанное к вам не относится! Чтобы научиться ощущать разную степень релаксации и сокращения мышц в разных частях лица, выполняйте следующие упражнения для релаксации.

Лучше всего выполнить полную релаксацию лица на ночь перед сном. Я часто делаю это, если чувствую, что мое лицо слишком напряжено, например после споров, вспышек раздражения, когда я чем-то расстроена и т.д. На самом деле полная релаксация лица очень помогает, когда вы на взводе, по сути, она является хорошим средством от раздражения. Вы заметите, что как только вы расслабляете лицо, проблемы уже перестают казаться глобальными.

Н Упражнение №10 Полная релаксация лица

Для выполнения упражнения потребуется:

- плоская поверхность, на которую вы можете лечь;
- две небольшие подушечки.

Положите две небольшие подушечки рядом друг с другом, но так, чтобы они не соприкасались. Лягте так, чтобы ваша шея находилась между подушечками. Если у вас нет под рукой подушечек, вы вполне можете использовать для поддержки шеи две пары свернутых мягких носков (я сама так порой делаю). Подушечки должны удерживать шею и голову в одном положении, чтобы они не двигались ни

в одну, ни в другую сторону. Немного подтяните колени вверх и расслабьте ноги, держа при этом колени вместе. Задняя сторона шеи и спина должны быть расслаблены и не слишком прогибаться. Опустите плечи на пол. Ладони расслаблены, повернуты вверх и раскрыты.

При расслаблении самое главное заключается не в том, чтобы не ощущать ни малейшего движения или напряжения в мышцах, а в том, чтобы почувствовать, как сила гравитации медленно начинает воздействовать на тело и тянуть его за собой при каждом выдохе.

Итак:

1. Закройте глаза, расслабьте веки и сконцентрируйте внимание на основании шеи. Сделайте глубокий вдох через нос и выдохните через рот.
2. Дышите размеренно. Теперь сконцентрируйте внимание на челюсти и внутренней полости рта. Если щеки будут расслаблены, то челюсть слегка отвиснет.
3. Язык должен свободно лежать на нижней части полости рта. Снова переключите внимание на мышцы щек и расслабляйте их при каждом выдохе. Продолжайте размеренно дышать, но теперь переключите внимание на верхнюю часть лица.
4. Снимите напряжение в височной части, в области глаз, бровей и лба. Если глаза никак не расслабляются, если у вас перед глазами то и дело мелькают разные картины и образы, мысленно представьте себе, что все, что они могут видеть, — это полная темнота и пустота.
5. Представьте себе, что затылок под тяжестью головы вдавливается в пол.
6. И, наконец, расслабьте волосистую часть головы и макушку.

С каждым выдохом попробуйте представлять себе, что вы — это тающее мороженое, которое с каждым выдохом тает все сильнее, и тогда вы почувствуете, что верхняя часть спины, шея, щеки, уши и лоб ощущают на себе все большее и большее воздействие силы гравитации, как их все больше и больше тянет к полу. Поскольку вы лежите на спине, сила гравитации будет воздействовать на вас очень благотворно, особенно на макушку и заднюю часть головы. Вы можете оставаться в этом положении примерно минут 20 или больше. Если вы заснете, тем лучше. Или же вы можете вернуться к реальности уже через несколько минут, но помните, что очень важно медленно выходить из состояния релаксации. Никогда не вскакивайте после расслабления как ошпаренные. Программа построена таким образом, чтобы процесс выхода из состояния релаксации проходил постепенно, а для этого вы можете выполнять приведенные ниже упражнения.

И Упражнение №11 Заряжаем организм энергией

Вы можете выполнять это упражнение всякий раз, когда организму нужен заряд энергии. Лягте на пол, закройте глаза и в течение нескольких минут выполните предыдущее упражнение на расслабление. Затем:

1. Медленно откройте глаза, сделайте глубокий вдох.
2. Потяните руки и ноги, носки и каждый палец на руках и на ногах. Это упражнение вы можете также выполнять утром, когда просыпаетесь.

3. Теперь перевернитесь на живот и медленно вставляйте на ноги, поднимая голову в последнюю очередь.
4. Поднимитесь на носки, перенося вес тела на подушечки пальцев стоп, вытяните руки вверх над головой, поднимите голову, посмотрите на ладони или на потолок. Тяните руки как только можете и тянитесь вслед за ними все выше и выше, все время глядя вверх. Продолжайте движение до тех пор, пока не ощутите, что достигли максимальной точки.
5. Закончите упражнение, опускаясь на всю стопу, сохраняя растяжку в области позвоночника и рук. Теперь расслабьте плечи.

После выполнения этого упражнения вы будете чувствовать себя лучше и ощутите приток сил.

Кожа - это живой орган тела

Помимо того, что кожа защищает тело, она также выполняет три важные функции. Во-первых, это осязательный орган и орган чувств. Во-вторых, кожа работает как термостат, который помогает организму поддерживать постоянную температуру. И в-третьих, она помогает организму избавляться от шлаков. Причем делает это ежедневно через потовыделение. Большинство ощущений, которые помогают нам ориентироваться в окружающей среде, мы можем испытывать благодаря крошечным нервным окончаниям, которые расположены в подкожном слое. Кожа защи-

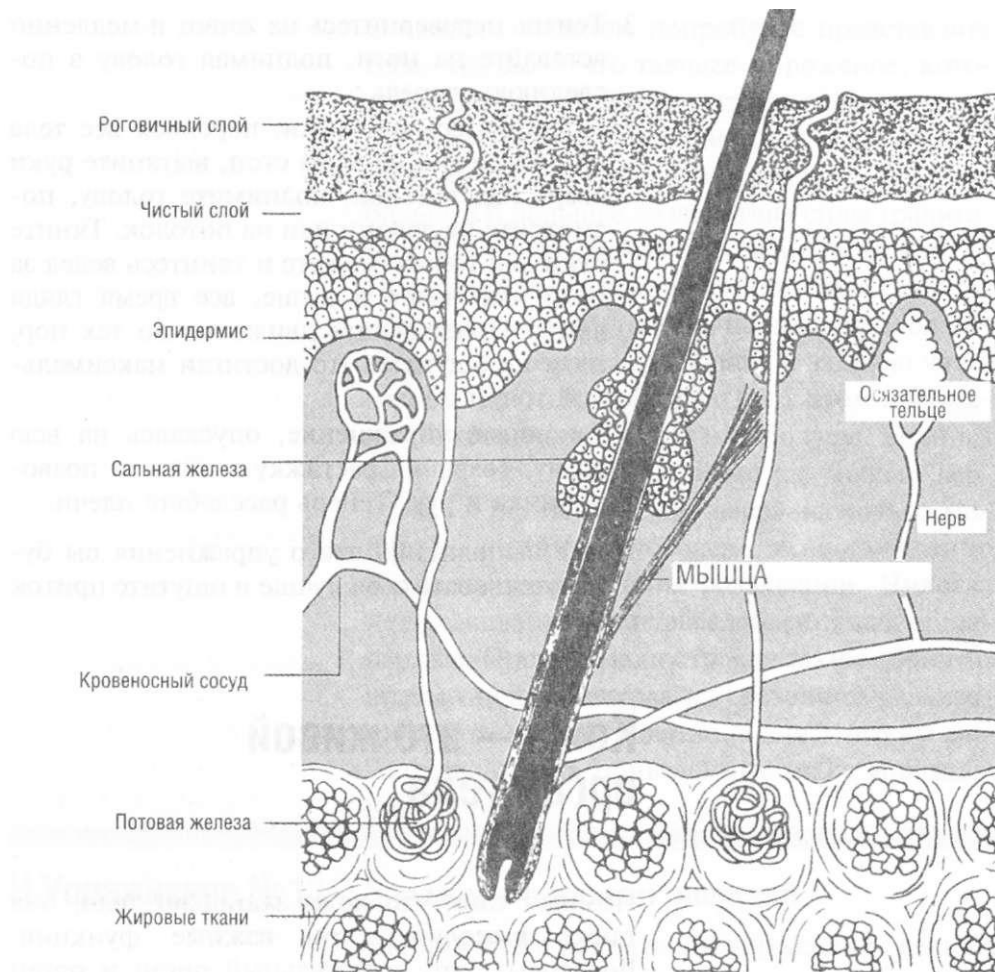


Рис.19: Поперечное сечение кожи

щит организм от вредных воздействий извне, регулирует температуру, помогает удалять из организма отработанные вещества и секретирует необходимые — пот и сало — благодаря потовым и сальным железам. Кожа — это почва, которая создает условия для роста волос и движения. Если вы посмотрите на рис. 19, то вы увидите, что поперечный разрез кожи на-

поминает морское дно. Можно сказать, что приводящие мышцы — это само морское дно, а окружающая мышечные ткани тонкая жировая оболочка подобна мягкому песку. Изнутри кожа подобна джунглям из волос, мышечных тканей, нервов, кровеносных сосудов, потовых и сальных желез, и все они подобны растительности, которая устремлена к поверхности и тянется к свету. Вы можете получить представление о толщине кожного покрова, если посмотрите на пальцы руки при ярком солнце, и тогда вы увидите, что ваша кожа имеет насыщенный розовый цвет.

Волосы и их мышцы

Волос крепится в волосяной фолликуле. Крошечные узелки мышечных тканей, которые называются *erectors pilorum*, вызывают движение в фолликуле, которое заставляет волосы менять угол и шевелиться. Когда вы замерзаете, волосы на коже поднимаются, помогая телу сохранять тепло. Чтобы почувствовать, как работают *erectors pilorum*, сделайте следующий необычный эксперимент:

Эксперимент № 1

Тестирование мышц *erectors pilorum*

Вам понадобится:

- ✓ Маленькая кастрюлька с кипящей водой
- ✓ Доступ к холодильнику.

Примечание: Воздержитесь от такого эксперимента, если у вас высокое кровяное давление.

1. Поставьте кастрюльку с горячей водой рядом с холодильником.

2. Откройте морозильную камеру. Наклонитесь к ней так, чтобы лицо оказалось как можно ближе к морозильнику. Закройте глаза и расслабьте лицо. Стойте так, пока не сосчитаете до 30. Или даже дольше, до тех пор, пока лицо не замерзнет.
3. Продолжайте держать лицо расслабленным. Теперь возьмите кастрюльку с горячей водой и поставьте лицо под пар (только не слишком близко). Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите носом.

Вы ощутите легкое покалывание в области щек. Они будут результатом движения тысячи крошечных мышц,двигающих фолликулы волос, стремясь адаптировать кожу к перемене температуры. Именно сила этих мышц и является секретом успеха любой техники омоложения лица.

Крупные мышцы, например такие, как челюстные, работают главным образом для того, чтобы избавиться от лишнего жира и тонизировать «морское дно». Затем кожа «подкармливается» разными деликатесами, и ее крошечные мышцы всегда готовы к тому, чтобы выполнять «распоряжения», поступающие из головного мозга. Это можно сравнить с тем, как головной мозг дает команду ногам, и те начинают двигаться. Это похоже на миниатюрную программу омоложения увядшего лица.

Абсолютно необходимо, чтобы вы расслабляли лицо при проведении такого эксперимента. Вполне возможно, что в том случае, если ваше лицо не будет расслаблено, вы просто ничего не почувствуете. Тогда я рекомендую вам вновь вернуться к технике расслабления лица, о которой мы уже говорили, и выполнить упражнение 10.

Нервы

Вам холодно или жарко? Вы ощущаете зуд? Боль? Наслаждаетесь дуновением легкого ветерка на своем лице? Когда это происходит, нервы, расположенные внутри кожного покрова, устремляются к поверхности кожи, протягивая в ней свои «ветки». На конце каждой такой ветки расположены *осязательные тельца* (тактильные корпскулы), и они-то и тянутся к поверхности кожи, чтобы «узнать», что там происходит, и «сообщить» вам об этом. Эти «сообщения» приходят в виде ощущений, которые мы испытываем на поверхности кожи.

Кровеносные сосуды

Кровеносные сосуды расширяются, когда вам жарко, и тогда нагретая кровь поднимается к поверхности кожи, чтобы охладиться. При низкой температуре кровеносные сосуды сужаются, чтобы тело не теряло драгоценное тепло. Полезно сбрызгивать лицо холодной водой, чтобы кожа была упругой и чистой. На щеках могут проступать маленькие красные кровеносные сосуды или разорванные капилляры, но их можно устранить и сделать малозаметными, сбрызгивая холодной водой.

Потовые железы

Пот выполняет две важные для организма функции — он помогает ему избавиться от загрязняющих и отработанных веществ, а также регулировать температуру, поддерживая ее в норме. Через поры кожи вместе с потом из организма удаляются шлаки. Если мы вновь вспомним сравнение с морским дном, то потовые железы формируют «морское дно» ниже уровня песка. Оттуда, «со дна морского», к поверхности кожи тянутся длинные потовые

каналы. Потовые железы выделяют воду, соль и загрязняющие кожный покров вещества, от которых организм хочет избавиться.

Сальные железы

Сальные железы дают свое название кожному салу, т.е. субстанции, которая из них выделяется. Кожное сало смазывает кожу, чтобы она была мягкой и эластичной, чтобы предупредить ее растрескивание. Если кожа оказывается под воздействием вредных факторов окружающей среды, то кожное сало удерживает пыль и грязь. При благоприятном воздействии окружающей среды лучше не мыть кожу слишком часто, потому что постоянное смывание кожного сала с ее поверхности с помощью воды и мыла лишает кожу ее натуральной смазки. Если вы тщательно смываете с тела кожное сало с помощью мыла и губки, то затем необходимо восполнить недостающую смазку, используя для этого различные кремы, масла, лосьоны и увлажняющие вещества.

Уход за кожей

Средства, которые мы используем для того, чтобы кожа была упругой и эластичной, во многом зависят от целого ряда факторов. В косметической промышленности различают главным образом три типа кожи — нормальная, сухая и жирная. Однако истина состоит в том, что кожа постоянно меняет свои характеристики.

Во-первых, тип кожи зависит от наследственных расовых факторов. Люди нордического происхождения со светлыми волосами обычно



Рис. 20: Места расположения разных типов кожи на лице: тонкая, толстая, жесткая и неэластичная, эластичная, влажная, сухая, сбалансированная и несбалансированная

имеют светлую кожу. Темный цвет защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей. При наличии наследственных кожных заболеваний, например таких, как экзема или плохое состояние кожи в целом, вполне вероятно, что кожа будет слишком чувствительной к различного рода воздействиям. Что касается питания, то это также имеет очень важное значение для состояния кожи, и мы будем говорить об этих факторах в 4-й главе книги. Фактически вы должны усвоить, что ваш организм и ваша кожа — это то, что вы едите. Если вы наполняете свой организм разными вредными для него веществами, кожа будет реагировать на это совершенно определенным образом, и тогда у вас на лице могут появляться прыщи и другие дефекты. На кожу также воздействуют и факторы окружающей среды. В сухом и жарком климате кожа может стать очень сухой, а во влажном и холодном климате — напротив, грубой и неэластичной. После одного дня, проведенного в условиях большого города, ваше лицо нуждается в том, чтобы «попариться» в сауне. После одного дня, проведенного на природе, достаточно просто смыть «чистую грязь» с лица обыкновенной водой. Состояние вашей души и настроение также самым непосредственным образом сказываются на состоянии кожи. Прежде чем я начала «упражнять» свое лицо, я уже знала, что каждая вспышка гнева, злобные слова, слетающие с языка, раздражительность, когда я могла на кого-то накричать, на следующий день отражались на моей внешности, и во рту у меня появлялись язвочки, как при простуде, являясь доказательством высказанных в чей-то адрес едких замечаний, негативных эмоций и

сильных переживаний предыдущего дня. Дело в том, что любые наши эмоции вызывают в организме определенные химические реакции. Другими словами, на кожу влияют генетические, диетические, климатические и психологические факторы, а также факторы окружающей среды. На лице также есть разные участки кожи, и на этих участках кожа неодинакова, и даже более того, ее характеристики могут меняться под воздействием обстоятельств.

Кожа — это живой орган тела, и она постоянно меняется. На щеках кожа обычно толще, а на веках, губах и шее — тоньше. Самая толстая кожа на голове находится там, где расположен волосяной покров. Нос и лоб обычно более жирные, если вы находитесь в теплом помещении. Перед началом менструального периода кожа может выделять больше «нечистот», чем обычно, и тогда на лице появляются прыщики.

Сухая кожа

Сухость кожи — это самый большой ее враг. Когда кожа на лице слишком сухая, ей труднее совершать даже самые простые движения — смеяться, есть, говорить отчетливо. Каждое движение на лице с сухой кожей вызывает появление глубоких мимических линий, что со временем приводит к образованию морщин. Плохое питание, недостаточное кровообращение, отсутствие вентиляции кожи, недостаток солнечного света — все это может вызвать повреждения кожи. Из этого следует, что любой макияж может вредить коже, и поэтому я не рекомендую пользоваться им. Да, конечно, я уже слышу, как вы говорите, что у вас все с лицом в порядке, если

не считать носа пурпурного цвета или фиолетовых прожилок на щеках. Поэтому без тонального крема и пудры вам не обойтись. Разумеется, макияж может сделать внешность более привлекательной, но, с моей точки зрения, макияж — это некая форма дани нашему лицу, но все-таки макияж более подходит для каких-то особых случаев. А когда вы накладываете его каждый день так, будто надеваете одежду, то его эффективность уменьшается. Вы попросту привыкаете к нему и не замечаете его. По мере того как, читая эту книгу, вы будете постигать науку ухода за лицом, вам станет ясно, что цвет вашего лица и так довольно привлекателен и лицо само по себе очень выразительно, так что вполне может обходиться без декоративной косметики. Вот тогда макияж просто перестанет вас интересовать, потому что ваша кожа проснется от «долгой спячки» и оживет. Некоторые советы по макияжу вы найдете чуть далее в 4-й главе этой книги. Но прежде чем накладывать макияж, поищите на своем лице волоски, которые могут быть незаметны с первого взгляда.

Нежелательные волосы на лице

Когда я работала танцовщицей в одном из танцевальных коллективов, мне приходилось тщательно выщипывать волоски вокруг моих настоящих бровей, чтобы лицо было готово для сценического грима. Теперь я больше не выступаю на сцене, и мне больше не нужно пор-

тить свои красиво изогнутые и густые брови, которые, увы, уже не так изящны, как в дни моей «танцевальной» молодости. Когда вам постоянно приходится выдергивать одни и те же волоски, их корни в конце концов истощаются, и они просто перестают расти.

Однако на лице есть и нежелательные волоски, например такие, которые выглядывают из ноздрей, появляются вокруг рта или, того хуже, на бородавках и родимых пятнах. От таких волос можно избавиться только в том случае, если вырывать их с корнем. Если кожа влажная и теплая, процесс выщипывания волос не причиняет сильной боли. Если вы не удалите волосок вместе с корнем, то через несколько дней он появится снова так же, как после бритья. Внимательно относитесь к каждому волоску и старайтесь выдергивать его от корня. Тогда этот волосок через 10—15 удаленный уже никогда не появится снова.

Советы по макияжу

В 4-й главе книги вы узнаете о совсем ином подходе к макияжу и о том, как можно добиться того, чтобы ваше лицо всегда было свежим, упругим и здоровым. Если вы будете относиться к своей коже как живому органу своего тела, а не использовать его «для рисования», как художник, малюющий картину на холсте, то цвет лица станет живым и привлекательным, и тогда у вас отпадет необходимость в наложении толстого слоя косметики. Вы будете использовать жидкое мыло для лица только время от времени, чтобы смыть

грязь или косметику. Более того, очень скоро у вас отпадет необходимость в интенсивном применении различных скрабов, лосьонов и других косметических продуктов. А пока воспользуйтесь некоторыми моими советами, если будете накладывать макияж:

1. Нанесите на лицо немного увлажняющего крема и дайте ему впитаться. Вы можете ускорить этот процесс, если будете втирать его в кожу легкими массирующими движениями. Мягкой салфеткой уберите с лица излишки крема.
2. Используйте тональный крем только в случае необходимости. Посмотрите внимательно на свое «обнаженное» лицо, определите, одинакового ли оно цвета. Нос и щеки могут быть темнее, а лоб, челюсти и подбородок иметь более светлый оттенок. Наложите тон только на участки лица, где кожа темнее. Если тональный крем, которым вы пользуетесь, будет иметь тот же оттенок, что кожа на щеках, подбородке и лбе, то результат будет таким, как будто вы наложили основу на все лицо.
3. Никогда не накладывайте основу на морщины. Морщины особенно нуждаются в увлажнении и доступе воздуха, если вы хотите, чтобы они исчезли. Когда вы используете тональный крем или пудру для того, чтобы маскировать морщины, это сравнимо с закидыванием носка в рот орущего ребенка. Никогда этого не делайте, если хотите, чтобы ваше лицо выглядело лучше, потому что основа или пудра только подчеркивают морщины и делают их заметнее и глубже.
4. Не используйте пудру. Когда вы пудрите потный нос, блокируются поры на коже, и это доставляет ей дискомфорт, потому что

**Фото 21: Правильное и
неправильное наложение макияжа**



а) неправильно



б) правильно



в) неправильно



г) правильно

она не может дышать. Представьте себе на минуту, что вы — это бедная пора на коже, которая выделяет пот и хочет дышать, а ей, вместо того чтобы открыть доступ к кислороду, затыкают рот взбитой подушкой! Пудра не поможет скрыть дефекты на коже лица там, где они есть. Чтобы убрать лишний блеск со лба или носа, просто прикоснитесь к ним тыльной стороной ладони, чтобы удалить лишнюю влагу (тыльная сторона ладони в любом случае имеет сухую кожу).

5. При наложении макияжа не ухудшайте свое лицо. Понаблюдайте за выражением лица, когда накладываете макияж. На фото 21 (а, б, в, г) можно увидеть, как меняется выражение лица при правильном и неправильном наложении макияжа. Если вы при наложении макияжа заметите одно из таких выражений на своем лице, вам нужно исправиться.
6. Никогда не ложитесь спать, не сняв макияжа. Макияж вообще не рекомендуется наносить иначе как для особых случаев для того, чтобы защитить лицо от вредного воздействия факторов окружающей среды, к которым в том числе относится атмосфера

в душных ночных клубах и барах, в центре большого города, наполненном автомобильными выхлопами и уличной пылью. Конечно, если вы отправляетесь на какую-то вечеринку, если вы находитесь в центре общественного внимания — это совсем другое дело, но нужно обязательно позаботиться о том, чтобы снять макияж после такого мероприятия. Эта книга призвана побуждать вас к тому, чтобы заботиться о здоровье своего лица, и поэтому очень скоро, следуя моей системе омоложения лица, вы сможете обходиться вовсе без макияжа. Самый лучший способ снятия макияжа перед сном подробно описан в 4-й главе книги.

7. Никогда не опускайте лицо на руки. Всякий раз, когда вы устаете и чувствуете, что у вас нет сил держать голову прямо и вам хочется опустить ее на руки, знайте, что пришло время занять горизонтальное положение. Когда вы кладете голову на руки, сидя, например, за столом, кожа начинает отвисать. Не делайте этого. Лежа на спине, поместите голову между двумя маленькими подушечками, чтобы удерживать ее в прямом положении, а если вы лежите на полу, то можете опустить голову на пол.

Выражение лица

Когда вы будете выполнять предложенные мной упражнения, на лице будут проявляться эмоции, связанные со специфическими выражениями лица. Со временем вы научитесь осознавать, как вы выглядите со стороны, когда ваше лицо светится счастьем, когда вы

злитесь, когда вы голодны и т.д. Выражение лица — это ворота, которые открывают стороннему наблюдателю то, что происходит с вами, дает ему понять, какие эмоции вы испытываете. Например, в понедельник утром ваша внешность должна работать на создание имиджа деловой женщины, особенно если вам нужно встретиться с новым клиентом, а вечером в тот же день вам предстоит отправиться на свидание в образе нежной возлюбленной. Вы научитесь «экономить» на ненужных движениях лица и одновременно делать его более выразительным. Совершенно очевидно, что все это также отразится и на вашем характере, и на вашем поведении. Вам начнет нравиться ваша внешность, и вы будете любить ее больше, чем прежде, вместе с этим станете более уверенными в себе.

Научитесь управлять выражением своего лица, и жизнь станет проще. Вы всегда будете контролировать выражение своего лица, и тогда ваше лицо не будет вызывать недоверия, которое может возникать, когда выражение лица не соответствует содержанию речи. Так бывает, например, когда подруга делает вам комплимент, но при этом ее лицо остается хмурым и неприветливым. Конечно, причина ее плохого настроения может не иметь никакого отношения к тому, что она говорит, и вовсе не предполагает неприязни к вам лично. Возможно, у нее просто болит голова. Когда мимика остается неконтролируемой, лицо начинает просто жить своей жизнью, и у вас вырабатывается привычка вообще не обращать внимания на выражение своего лица, которое может не соответствовать тому состоянию, которое вы переживаете в данный момент. Если вы по дороге на работу попали в пробку

и вступили в перепалку с другими водителями, и вы не справились с выражением своего лица до того, как вошли в дверь своего офиса, ваши коллеги могут неправильно вас понять, принимая, например, гримасу озлобленности на вашем лице на свой счет и недоумевая, что такого они вам сделали?

Отучитесь от дурных привычек

В этой книге я намерена научить вас контролировать выражение своего лица и попутно избавиться от старой привычки не обращать внимание на собственную мимику, я научу вас контролировать выражение лица так, чтобы на нем не отражались следы пережитого. Разработанная мною программа упражнений для лица помогает «зализывать» душевные раны и врачевать «шрамы». Предложенные упражнения помогают омолаживанию лица с помощью массажа, стимуляции и различных движений. Все это, вместе взятое, «отучит» лицо выражать ваши эмоции бесконтрольно и «научит» его избавляться от накопленного напряжения и усталости. Когда вы с помощью рук выполняете упражнения на координацию, вы заставляете работать крошечные группы мышц, не причиняя им повреждений. Никогда не позволяйте себе гримасничать и придавать своему лицу уродливое выражение, и вы увидите, как некрасивость уйдет навсегда. Представьте себе, как вы сплевываете слюну, кашляете, чихаете или кричите, контролируя при этом вы-

ражение своего лица, и вы увидите, что можно делать такие движения изящно. Через некоторое время некрасивые движения будут казаться вам настолько неестественными, что вы никогда не вернетесь к ним. Вы также очень скоро обнаружите, что постоянная самокоррекция лица дает положительные результаты. Практикуйтесь в этом до тех пор, пока не научитесь делать это незаметно. Очень скоро после освоения упражнений вы научитесь контролировать выражение своего лица настолько, что оно всегда будет выглядеть красивым и привлекательным, и это поможет добиться реализации определенных жизненных планов.

В упражнениях для туловища часто приходится корректировать положение тела руками. Это хорошо видно на упражнениях, в которых задействована грудная клетка. Помогая себе руками при выполнении упражнения, вы сможете почувствовать движение, чтобы помочь своему сознанию запомнить, каким оно должно быть при правильном выполнении. Постепенно вы будете пользоваться руками все реже и реже, полагаясь только на информацию о движении, заложенную в памяти головного мозга. Поначалу, когда вам придется почти постоянно помогать руками своим мышцам выполнять скоординированные движения, вы будете ощущать некоторую неуклюжесть мышц, не привыкших выполнять движения, которым вы пытаетесь их научить. Чем дольше вы будете заниматься по моей системе, тем более скоординированным, подвижным и пластичным станет ваше лицо и тем вероятнее, что оно быстрее освоится с новым для него языком. Когда вы начнете заниматься, вы также поймете, что чувствительность

рук имеет решающее значение для выполнения упражнений. Кроме того, начиная с этого момента, знайте, что можно делать и что — нет.

Что нужно делать:

- ✓ Питаться здоровой пищей. Ваш рацион питания на 75 процентов должен состоять из свежих овощей и фруктов и салатов.
- ✓ Спать в темной и хорошо проветриваемой комнате.
- ✓ Не накладывать макияж, когда это возможно, и не забывать смывать макияж на ночь.
- ✓ Всегда следить за выражением своего лица, когда вам это удастся.

Что нельзя делать:

- ✓ Пить спиртные напитки (как правило).
- ✓ Пить крепкий кофе или чай.
- ✓ Курить.
- ✓ Объедаться вредной для здоровья пищей, которая содержит пищевые красители, есть, например, сладости, шоколад, пить колу. Если вы переели, пейте больше воды, чтобы как следует промыть желудочно-кишечный тракт.

В следующей главе книги мы рассмотрим вопросы составления индивидуальной программы занятий и оценки достигнутых результатов. Приведенный выше список имеет решающее значение для того, чтобы ваше лицо стало лучше, свежее и моложе.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Методика, самооценка и основные направления

Уродство представляет собой картину неблагополучия. Если у человека хорошее настроение, если он здоров, у него нет причин для того, чтобы выглядеть некрасиво. Неухоженное и нездоровое лицо отражает неблагополучие души и тела.

Рассматривайте процесс омоложения лица как уход за больным, который оправляется после тяжелой и продолжительной болезни. Балуйте себя отдыхом, питательной едой, свежим воздухом и физическими упражнениями. Думайте больше о хорошем и попробуйте избавиться от любых страхов, волнений, переживаний, которые могут таиться в темных уголках вашего сознания. Лучше всего процессу омоложения способствуют здоровый сон, релаксация и массаж. Болезни, слабость, нарушения в работе органов и систем организма, депрессивные состояния и апатия — все это

указывает на наличие неких внутренних проблем как на эмоциональном, так и на физическом уровне.

Причина возникновения боли и симптомы, сопутствующие ей, указывают на наличие заболевания. Почти каждое заболевание сопровождается болями, локализованными в отдельных частях тела. Любая болезнь определяется рядом симптомов, зачастую связанных с неприятными и (или) болевыми ощущениями. Отчасти это помогает исцелению, когда возникают похожие боли, но в большинстве случаев классификация то возникающих, то исчезающих болей снижает их интенсивность, потому что, когда симптомы определены, может лечиться уже не боль сама по себе, а устраняться причины, вызывающие ее появление. Так что вместо того, чтобы рассматривать опущенные веки как проявление симптома некоего заболевания, например рака, который должен быть удален хирургическим путем, почему не попробовать использовать позитивный подход в виде тонизирующих упражнений? Как этого добиться, подробно объясняется в методике, которая уникальна для моей системы омоложения.

Методика

В основе моей системы лежит методика, построенная на том, чтобы прежде всего научиться чувствовать произвольно сокращающиеся мышцы и заставлять их работать. Когда эти мышцы начинают вас слушаться, то они, в свою очередь, стимулируют и заставляют ра-

ботать «сонные» (вялые, пассивные) мышцы, которые со временем включаются и начинают активно действовать. Скоординированность работы мышц приумножается за счет тренировок. Когда все пассивные мышцы «просыпаются от спячки» (а на это, конечно, уходит какое-то время), то целая сеть крошечных, мелких, средних по размеру и больших мышц и групп мышц, которые расположены уже не в области головы, а в плечевом поясе и даже ниже — в области лопаток или средней части спины, — начинает работать как единая команда. Это дает возможность почувствовать, как работают непроизвольно сокращающиеся мышцы тела. Когда вы чувствуете работу мышц или видите, как они двигаются (сокращаются или расслабляются), то можете мысленно дать им установку на выполнение определенных функций, и тогда они будут по вашему желанию сокращаться или, наоборот, расслабляться. Это означает, что все мышцы тела могут двигаться произвольно, если их к этому приучить, что и составляет основу моей системы омоложения, изложенной в этой книге.

Упражнения

Выполнение отдельного упражнения заставляет работать одну или несколько мышечных групп, в результате чего они сокращаются, расслабляются или сохраняют определенное положение. Когда мышцы сокращаются, то в таком положении они лишаются возможности получать питательные вещества, поступающие к ним по кровеносным сосудам. Когда мышца

расслаблена, она мягкая и похожа на воздушный шарик, наполненный водой.

Некоторые упражнения и техники, разработанные мною, предполагают очень незначительное сокращение мышц. Чтобы задействовать все группы мышц, находящиеся в какой-то части лица, важно задействовать каждую группу мышц только в определенной степени, а иногда добиваться их полного сокращения. Давайте представим себе, как происходит сокращение мышцы шаг за шагом. На пути к полному сокращению от пункта А к пункту Б любая мышца проходит несколько этапов, которые перемежаются с интервалами. И каждый такой этап должен быть вами прочувствован и продолжителен во времени, чтобы затем вы могли перейти к следующему этапу сокращения мышцы. Такой подход позволяет убедиться в том, что все мышцы не только вошли в тонус, но также слаженно работают в одной команде. Когда сокращение мышцы достигает своего пика, когда она уже не может больше сокращаться, когда все вовлеченные в это мышцы также находятся в состоянии полного сокращения и наполнены кровью, вот в этот момент следует дать команду мышцам оставаться в таком состоянии в течение определенного времени, после чего работать с мышцами в обратном направлении, т.е. также постепенно, шаг за шагом, снимать напряжение и постепенно погружаться в состояние полного расслабления. Все эти мышечные движения выполняются в сочетании с дыхательными — вдохами и выдохами, а также сопровождаются счетом. Вы получите большее удовольствие от занятий, если будете выполнять их под музыку, потому что она поможет вам поддерживать определенный ритм.

Дыхание и счет при выполнении упражнений

Дыхание в сочетании со счетом очень важны для выполнения упражнений. Лично я часто делаю свои упражнения под музыку, когда еду на машине или делаю что-то другое. Согласованность действий в сочетании со счетом показана в таблице 22. На ней видно, что любое упражнение подобно заряду энергии, который сопровождается дыханием и счетом.

Счет	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Дыхание	вдох	задержка дыхания	выдох	задержка дыхания
Действие	сохранение мышц	держат мышцы в состоянии статического сокращения	расслабление	отдых

Рис. 22: Схема выполнения упражнений

Чтобы почувствовать, как поэтапно работают четырехглавые мышцы бедра (в верхней части ног) в сочетании с дыхательными движениями и счетом, попробуйте сделать вот что:

Эксперимент № 2.

Упражнение с поднятой ногой

1. Встаньте около стенки или стула так, чтобы вы могли держать равновесие.
2. Теперь поднимите одну ногу на дюйм* от пола, не сгибая ее в колене, и оставайтесь в этом положении, пока не сосчитаете до трех.

*

1 дюйм равен 2,5 см.

3. Затем поднимите ногу еще на два дюйма и оставайтесь в этом положении.

4. Так постепенно поднимайте ногу все выше и выше и держите в каждом положении, считая до восьми, до тех пор, пока вы не почувствуете, что нога выше не поднимается.

Помимо того, что в таком положении четырехглавые мышцы бедра будут находиться в состоянии статического сокращения, это положение для четырехглавых мышц бедра является наиболее трудным, оно также позволяет проработать эти мышцы во всех положениях.

5. Когда поднимете ногу на максимальную высоту, держите ее в таком положении, пока не сосчитаете до восьми.

6. А теперь не расслабляйтесь, упражнение на этом не заканчивается — начинайте точно так же поэтапно опускать ногу вниз, удерживая ее в каждом положении на счет восемь.

Эффективный способ укрепления мышц

Когда опустите ногу на пол, вы ощутите, что ее мышцы буквально «ожили». Теперь расслабьтесь и продолжайте дышать равномерно, как и при выполнении всего упражнения, а затем потрясите ногой, чтобы окончательно снять напряжение. Вы убедились, что техника постепенного увеличения напряжения в мышцах работает очень эффективно, и поэтому мы далее будем применять ее для выполнения упражнений для мышц лица. Конечно, это будет

уже не так трудно, как удерживать ногу на весу и постепенно поднимать (или опускать) ее. В дополнение к такому пошаговому выполнению упражнений для стимуляции мышц вы также будете применять и технику визуализации, создавая в своем сознании желаемый зрительный образ, который поможет вам добиться максимального результата.

Техника визуализации

Техника визуализации помогает изолировать отдельные группы мышц и заставить их работать «в одной команде». Создание визуального образа в сочетании с установкой, которую вы задаете своему мозгу, вовсе не является симптомами умопомешательства, при условии, что вы делаете это вполне сознательно (т.е. по собственной воле) и с определенной целью. Так что не надо чувствовать себя глупо, твердя себе, что жизнь прекрасна и удивительна, или что созданный вами визуальный образ источает аромат лаванды, или что вы представляете себе, будто находитесь в Массачусетсе в дни бабьего лета, в то время как на самом деле находитесь на пронзительно холодном ветру где-то в Манчестере поздним ноябрьским вечером.

Используйте силу своего воображения. За серыми облаками всегда скрыто синее-синее небо, хотя ваши глаза не могут увидеть его, а ваш разум контролирует выражение вашего лица, а вовсе не прогноз погоды.

Лицевые мышцы

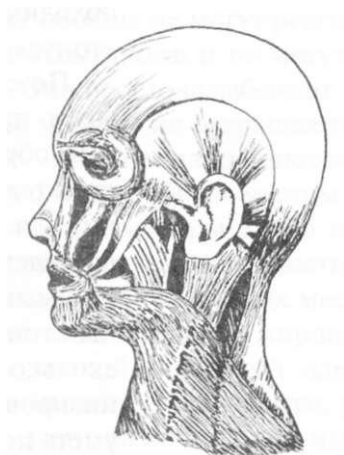


Рис. 23: Мышцы лица

На рисунке 23 изображены основные группы лицевых мышц, и эти мышцы вы будете задействовать при выполнении упражнений по моей системе. Однако во время практических занятий не следует думать о том, как называются эти мышцы. Гораздо большую пользу принесет способность вашего разума представлять себе то или иное движение, а не тратить время на то, чтобы вспоминать, как называются те или иные группы мышц. Когда футболист бьет по мячу, он делает это для того, чтобы забить гол в ворота противника, и он думает при этом о голе, а вовсе не о том, что делают в это время его четырехглавые мышцы бедра. Техника визуализации также поможет вам и при выполнении упражнений на расслабление.

Мышечный тонус

Поскольку совершенно очевидно, что видимый эффект от выполнения упражнений будет более наглядным, если ткани лица будут подвергаться стимуляции, то вам просто необходимо понимать, что означают термины «тонус» и «стимуляция».

По сути эти термины означают одно и то же и предполагают способность определенным образом воздействовать на заданные участки тела, его ткани, включая мышечные ткани, для того чтобы последние «проснулись и встрепенулись». Когда мы говорим о стимуляции мышц лица, то имеем в виду, что мышечный тонус определяет, как выглядит лицо, насколько оно свежо и выразительно. Чтобы тонизировать определенную часть лица, надо уметь почувствовать, что происходит при изоляции отдельных мышц во время выполнения упражнения. При стимуляции мышц лица вы получаете возможность научиться контролировать три разных типа мышц:

1. Вялые (пассивные) мышцы, их также называют «сонными» или «спящими», которые почти никогда не работают при выполнении движений.
2. Произвольные мышцы — т.е. те мышцы, которые мы используем сознательно.
3. Непроизвольные мышцы — это те мышцы, которые двигаются сами по себе так, что мы этого можем и не замечать.

Вялые (пассивные) мышцы

Вялые (или пассивные) мышцы — это пучок мышечных волокон, которые обладают потен-

циальной способностью двигаться, и, следовательно, могут поддаваться стимуляции, но из-за того, что они остаются невостребованными, эти мышечные волокна постепенно становятся раскоординированными до такой степени, что уже вообще не могут реагировать ни на один вид стимуляции и не могут быть использованы. Они просто ослабевают. Поскольку пассивные мышцы не сокращаются, то, соответственно, они не наполняются кровью, что делает их очень удобным местом для накопления жира. Если мышцы слабы и не могут уберечь находящуюся под ними костную структуру от повреждения, то в таких местах начинают активно накапливаться жировые ткани, чтобы стать мягкой подушкой для скелета. Здоровые же мышцы сокращаются, работают, когда что-то давит на кость. Если мышцы становятся слабыми и не могут обеспечить защиту для костей, организму не остается ничего другого, кроме как обзавестись дополнительной мягкой подушкой — т.е. лишним слоем жировых тканей. Те люди, которые мало работают мышцами, обычно обрастают жиром. И это не наказание за лень, а альтернативная мера защиты организма, который старается всеми силами уберечь вас от повреждений в том случае, если вы вдруг упадете. Хорошо тренированные мышцы и так обеспечивают костям достаточную защиту на случай падения, поэтому организм просто не нуждается в накоплении жира. Если у какого-то человека мышцы спины слишком слабы для того, чтобы тело могло чувствовать себя нормально в положении сидя, организм будет накапливать жир в этом месте до тех пор, пока «ему» не будет комфортно сидеть. Так что если вы не хотите, чтобы у вас накапливался жир в таком мес-

те, просто старайтесь меньше сидеть. Тонизируя мьпшгы лица, вы вместе с этим будете вводить в тонус и крошечные мышцы в самой коже, делая их более пластичными, крепкими и здоровыми.

Пробуждение «спящего» лица

Ткани, которые обвисают на лице — это либо жировые, либо мышечные ткани. Мышечные ткани можно стимулировать и заставить их встать на место и работать. Когда какая-то мышца начинает активно работать и становится упругой, жировые ткани исчезают сами по себе точно так же, как это происходит с жировыми тканями в других частях тела. Свободная плоть легко образует складки, когда вы спите, так появляются морщины. Однако не отчаивайтесь. Позже в этой книге мы еще вернемся к разговору о сне, и вы увидите, что можно изменить.

Если вы не знакомы ни с одной формой физических тренировок, выполняйте следующее упражнение, которое позволит вам убедиться в эффективности произвольных движений и почувствовать, что такое непроизвольные движения. Это поможет осознать, как тело может двигаться по вашему желанию, если вы будете заставлять его двигаться, и одновременно увидите, что оно может двигаться и против вашей воли.

Эксперимент № 3

Непроизвольные движения руки около стенки

Вам понадобятся:

- ✓ Стена или дверной косяк.
- ✓ Вся ваша физическая сила.

1. Встаньте боком к стене или дверному косяку, прижимаясь к ним стопой и рукой, которая оказывается зажатой между опорой и вашим туловищем.
2. Теперь соберите всю свою физическую силу и начинайте давить на стенку или дверной косяк всем весом тела все сильнее и сильнее. Одновременно считайте до 60 или больше.
3. Когда вы ощутите, что действительно приложили все силы, когда почувствуете, что надавить больше уже не в силах, сделайте быстрый шаг от стены в сторону, оставляя руку, которая была прижата к стене, безвольно свисать вниз.
4. И что тогда произойдет? Вы увидите, как рука сама по себе начнет подниматься вверх. Как же это происходит? И почему?

И хотя это может выглядеть как какое-то волшебство, на самом деле происходящее подчинено обычной логике. Мышцы руки, которую вы изо всех сил вжимали в стенку, остаются в состоянии статического напряжения, потому что им пришлось противостоять сильному давлению. Они отчаянно боролись, чтобы защищать кости руки от повреждения, и поэтому они действительно находятся в состоянии максимального статического сокращения. Когда вы внезапно прекратили оказывать на руку сильное давление, силы мышечного сокращения начали поднимать ее верх. Те мышцы, которые отвечают за эти движения, не получили нужного сообщения от вашего головного мозга, и это означает, что они сработали непроизвольно. Когда вы научитесь ощущать движения мышц, у вас отпадет необходимость постоянно вспоминать термины, имеющие отноше-

ние к мышечным движениям, и вы сможете спокойно вычеркнуть их из своей памяти, для чего вам даже не придется прикладывать особых усилий, потому что все это произойдет автоматически.

Произвольно работающие мышцы

Произвольные мышцы — это те мышцы, которые работают только при осознанном желании того, кому они принадлежат. К таким мышцам, например, относятся бицепсы, которые поднимают предплечье, или четырехглавые мышцы бедра, которые используются при ходьбе. Большинство мышц, принимающих участие в основных движениях тела, относятся к числу непроизвольных мышц. Не забывайте также и о том, что положение сидя или стоя для нашего тела также является весьма напряженным, и при этом активно работают произвольные мышцы. Так что нет ничего удивительного в том, что люди, которые целый день сидят, приходят домой смертельно уставшими. Просто сидеть или стоять целый день гораздо труднее, чем выполнять в течение всего дня самые разные движения — сидеть, стоять, ходить, бегать, прыгать, лежать и расслабляться. В действительности статическое сокращение мышц и удержание их в таком положении гораздо труднее, чем любая форма физической нагрузки, включая работу в саду, прогулки, турпоходы, физические упражнения (в том числе и силовые).

Большинство мышц работали непроизвольно, и их можно было считать пассивно работающими мышцами. Произвольные мышцы — это те мышцы, которые в процессе эволюции человеческого организма привыкли подчиняться определенным командам и выполнять определенные движения. То же самое происходит и при обучении каким-то движениям. Например, когда вы только начинаете учиться водить машину, ноги еще не привыкли управлять педалями, но чем больше вы практикуетесь, тем естественнее становятся для ваших ног движения, которые обычно предполагает вождение автомобиля, и эти движения затем становятся автоматическими. Точно так же ребенок учится ходить. Поначалу он даже не может стоять самостоятельно, потому что это положение непривычно для его мышц, которые на тот момент работают непроизвольно. Однако родители всячески подбадривают ребенка и заставляют его прикладывать физические усилия, чтобы удержаться на ногах, и тогда ребенок, сделав массу ошибок и неоднократно пережив падения, все-таки приобретает навыки пребывания в вертикальном положении, и его четырехглавые мышцы бедра начинают работать произвольно, т.е. по его воле, когда он стоит или ходит.

Таким образом, очень часто непроизвольно работающие мышцы могут работать по нашему желанию, если мы начнем их упорно тренировать. Например, мышцы языка двигаются, когда мы говорим или едим, потому что они привыкли делать это. Любые мышцы тела могут двигаться (сокращаться) по нашей воле, потому что на самом деле все они сотворены так, чтобы двигаться. Вообще изначально не существуют мышцы, которые работают про-

извольно. Все мышцы двигаются по нашей воле, нашему желанию. Мышцы можно сравнить с куском сырого стейка. Сила движения появляется тогда, когда есть наша воля, и для того, чтобы они двигались, они должны слушать чью-то команду и следовать чьей-то воле. Чтобы понять, как непроизвольно работающие мышцы подчиняются нашей воле, проделайте следующий эксперимент с собственным кулаком.

Эксперимент № 4

Сокращение мышц кисти руки

Вам понадобятся:

- ✓ стул;
- ✓ концентрация внимания.

1. Встаньте и потрясите правой рукой, пока не почувствуете, как пальцы наливаются кровью. Теперь вытяните пальцы и снова встряхните руку.
2. Сядьте на стул и положите руку на колено, повернув ладонь вверх. Расслабьте руку. Теперь обратите внимание на то, как пальцы сами по себе раскрываются.
3. Теперь сжимайте руку в кулак и удерживайте ее в таком положении, считая до 30 или больше, пока ногти не начнут впиваться в ладонь.
4. Расслабьте пальцы и посмотрите, как пальцы рук сначала в течение некоторого времени остаются в том же положении, а затем постепенно разгибаются, и ладонь возвращается к своему нормальному состоянию. Так неужели пальцы действительно могут разжиматься и делать это самостоятельно?

Скорость, с которой пальцы расслабляются, когда вы перестаете сжимать кулак, зависит от

того, насколько сильно вы сжимали кулак, насколько расслаблены пальцы, насколько они пластичны. Этот эксперимент показывает, как работают произвольные мышцы. Сначала они получают указание работать (сокращаться) и слушаются этой установки. Но если после довольно продолжительного пребывания в состоянии сокращения эти мышцы не получают указание расслабиться, они могут оставаться в состоянии статического сокращения довольно долго. Этот эксперимент показывает, что даже произвольные мышцы тела могут вести себя так, как мы не предполагаем.

Непроизвольно работающие мышцы

Непроизвольно работающие мышцы — это те мышцы, которые двигаются сами по себе и так, что часто мы об этом даже и не подозреваем. Непроизвольные мышцы могут отлично двигаться, но у нас создается впечатление, что они делают это сами по себе, без каких-либо инструкций нашего сознания. Эти мышцы активно реагируют на внешние раздражители, например, волосы на теле поднимаются, когда вам холодно или же когда вы кричите, если кто-то неожиданно набрасывается на вас сзади. На самом деле непроизвольная реакция мышц на внешние раздражители, когда вам угрожает опасность, — это признак здоровья вашего организма, мышц и головного мозга. Однако порой непроизвольные движения мышц могут сыграть с нами злую шутку.

Непроизвольные движения

Поскольку поначалу мы не знаем, какие непроизвольные движения могут совершать мышцы нашего тела, мы остаемся в неведении относительно своей неправильной осанки или некрасивых выражений лица. Поэтому действительно стоит потратить время и понаблюдать за другими людьми. Наблюдайте за поведением людей в общественных местах, в поездах или аэропортах, и вы увидите весь спектр непроизвольных движений: подергиваний лица, тик, постукивание ногой, дрожание рук. Непроизвольные проявления организма не всегда выливаются в движения — например, неудобная поза, неуклюжая походка или неправильный наклон для того, чтобы просто поднять чемодан.

Самооценка

Самооценка свойств лица и выявление того, что неправильно или ошибочно, теперь должны стать отправной точкой в процессе обучения наблюдению и умению чувствовать, что не так. Смотрите на свое лицо и оценивайте его позитивно. Это придаст силы духа и поможет объективно относиться к своим недостаткам и пытаться их исправить, потому что такой подход всегда лучше, чем комплексы по поводу своей внешности, что мешает вам быть уверенными в себе. Далее вы найдете список позитивных черт вашей внешности, который должен стать основой программы занятий по моей системе омоложения. В течение первых двух недель занятий попробуйте взглянуть на себя со стороны и собрать материал для того, чтобы приступить к следующей части работы

по моей системе. После этого я рекомендую продолжать использовать подобные списки и заглядывать в них по крайней мере один раз в месяц, чтобы посмотреть, каких изменений вы добились и над чем вам еще предстоит работать. Так что оставьте список в книге нетронутым, а для себя сделайте копии или составьте собственные списки.

Позитивные черты вашей внешности

Отметьте галочками позитивные черты своей внешности	
1. расслабленные плечи 2. длинная шея 3. прямая посадка головы 4. густые волосы 5. симметричная линия волос надо лбом 6. симметричные черты лица 7. хороший цвет лица 8. гладкий лоб 9. четкая и красивая линия бровей 10. большие и ясные глаза 11. длинные ресницы 12. хорошая структура костей 13. упругие щеки, придающие лицу приятное выражение 14. аккуратный небольшой нос 15. хорошая форма ушей 16. красивая форма губ 17. четкие и приподнятые вверх уголки губ 18. хорошие зубы 19. красивый подбородок 20. другие позитивные черты внешности	

Теперь, когда вы видите свои потенциальные возможности, посмотрите на себя еще разок и определите, в каких частях вашего лица сохраняется наибольшее напряжение: возможно, вы хмуритесь и напрягаете лоб и глаза? Или же у вас есть напряжение в области рта, и челюсти сжимаются каждый раз, когда вы начинаете волноваться? Вы относите себя к людям, которые часто испытывают эмоциональное (а следовательно, и мышечное) напряжение? Когда вы будете ставить отметки на плане занятий (см. далее в этой главе), вы найдете ответы на все эти вопросы.

Когда вы отметите свои недостатки, можно перейти непосредственно к выполнению соответствующих упражнений из этой книги. Каждое упражнение отмечено уровнем сложности: буква «Н» означает начальный уровень подготовки, буквы «СР» указывают на средний уровень сложности, а буквы «ПР» означают продвинутый уровень. Начинайте занятия всегда с простейших упражнений и выполняйте их в течение первых двух недель занятий. Затем сделайте недельный перерыв, чтобы дать мышцам привыкнуть к новым движениям, а себе — к новым ощущениям. К началу третьей недели вы сможете вновь провести эксперимент с двумя зеркалами. Примерно в это же время окружающие начнут делать вам комплименты по поводу вашей внешности. Некоторые мои ученики отмечали, что в начале занятий сначала все было хуже, и только потом наблюдалось улучшение. Это абсолютно нормальная реакция, вызванная тем, что вы начинаете более критически относиться к своему лицу. Вновь приступив к занятиям после недельного перерыва (это будет третья неделя занятий), вы можете

переходить к упражнениям следующего уровня сложности, но только в том случае, если к этому времени вы уже сможете хорошо выполнять упражнения первого уровня.

Упражнения в этой книге выстроены в соответствии с анатомической последовательностью. После того как вы исправите свою осанку (упражнения для коррекции осанки вы найдете в 1-й главе книги), упражнения для головы начинаются с упражнений для волосистой ее части и макушки, дальше вы начинаете работать над своим лбом, глазами, щеками, ртом, челюстями и шеей, а затем переходите к плечевому поясу. Самый лучший, но в то же время и самый жестокий способ реально оценить недостатки своего лица — это взглянуть на него вверх ногами.

Н Упражнение №12 Перевернутое лицо

1. Встаньте перед зеркалом так, чтобы видеть себя в полный рост. Повернитесь к зеркалу спиной. Нагните верхнюю часть туловища к полу и посмотрите на свое лицо между расставленными в стороны ногами. Если вам за 35, то поначалу то, что вы увидите, просто шокирует вас. Вы увидите, как в разных местах лица отвисает «лишняя» кожа. Верхняя часть щек опустится вниз и будет почти закрывать глаза, а верхняя губа будет находиться в опасной близости от вашего носа. Однако в таком положении вы не увидите своего двойного подбородка — в таком положении он просто исчезнет, но зато увидите, что под подбородком у вас все-таки еще есть шея.
2. Все, что вам нужно на самом деле, — это научиться контролировать обвисающую плоть

с помощью мышц, и тогда ваша внешность изменится. Эта малопривлекательная поза, которая демонстрирует вам ваше лицо в самом непривлекательном виде, в действительности показывает вам, с каким материалом придется работать, чтобы сделать свое лицо красивым. Теперь, оставаясь в том же положении, немного потрясите головой и попробуйте напрячь мышцы лица, чтобы оно приобрело более или менее нормальную форму. Мышечные усилия в этом случае помогут определить наиболее проблемные участки лица, с которыми вам предстоит серьезно поработать, используя упражнения из этой книги.

3. Вернитесь в исходное положение и не огорчайтесь. Потом, когда вы будете повторять это упражнение, освоив мою систему (через пару недель), картина, которая откроется вашему взгляду, будет уже не столь удручающей даже в положении «вверх ногами».

Чтобы вы могли работать по программе, отвечающей индивидуальным особенностям вашего лица, просмотрите упражнения для каждого участка лица в разных уровнях сложности, когда будете составлять свой план занятий. Используйте для этого общий план занятий, с которым вам предстоит ознакомиться далее.

План занятий

Уровень сложности / номера упражнений	Для начинающих	Средний уровень	Продвинутый уровень
I. Упражнения для верхней части лица — лоб и глаза			
1. линии тревог	10, 29, 30	13,31	32
2. линии на лбу	10, 22-24	13,31	35
3. нахмуренные брови	10, 30	31	34
4. «гусиные лапки»	10, 29,30	31	39
5. маленькие глаза	10,36	37	40
6. опухшие веки	29,37	36	16, 42
7. заблокированные носовые пазухи	10, 17	17, 55	16, 42, 56
8. мешки под нижними веками	38	40, 46	42
II. Упражнения для нижней части лица — подбородок и челюсти			
1. дряблые щеки	48	45,46	49,55
2. впалые щеки	46	50,51	52
3. толстые щеки	45,46	51,53	54
4. линии «скорби»	10, 29, 30	56, 70	72, 73
5. сморщенная верхняя губа	66, 67	68	69
6. изогнутые губы	63,64	51,70	72
7. провисшие вниз уголки губ	66	65,70	72,55
8. линии тревог	29, 49, 64	65,70	71,55
9. неправильный прикус с выдвинутой вперед верхней губой	63, 64	70	71
10. неправильный прикус с выдвинутой вперед нижней губой	63,64	70	71
11. двойной подбородок	73, 75, 76	77	78, 79, 88
12. напряжение в области шеи	9, 18, 22-26	27, 74,81	15, 28, 78
13. короткая шея	9, 18	27, 74	15, 28, 78
14. поперечные линии на шее	9, 18, 30, 73	31,74, 75	15, 78
III. Упражнения для решения других проблем			
1. головные боли	1-11, 17, 18	13,19,27,34	16, 20,21
2. неконтролируемое слюноотечение	22-26, 29, 36		
3. слабый слух	53, 63, 64	65, 70	71
4. плохое зрение	57	58,59	60,61
5. прыщики на коже головы	36, 40,41	43	42
6. слабые волосы и плохой рост волос	22-26, 29	19, 20	21
	22-26	19, 27	
7. целлюлит	14		
8. усталость	11,29	13, 19	28,61,78
9. бессонница	10, 36, 44	81,84	16
10. неправильная осанка	1-9, 18,41	74, 77	78, 82, 83
11. напряжение в плечевом поясе	7, 8, 85	81,84	78,82,83
12. сутулость	7,8, 18,73	74, 81	78, 82

Однако проявите терпение и, прежде чем вы начнете выискивать в книге нужные упражнения и решать, какие из них вам больше подходят, прочитайте следующую главу книги, чтобы выяснить, что предстоит сделать, чтобы подготовиться к радикальным изменениям своей внешности. Поначалу трудно даже думать о том, что вы можете сделать свою внешность привлекательной и стать красивой, если вы не привыкли быть красивой и привлекательной, но не беспокойтесь, потому что расставание с непривлекательными или даже уродливыми чертами лица будет сродни тому, что с ваших плеч сваливается тяжкий груз. Подготовка всей головы к корректировке лица не менее важна, чем выполнение самих упражнений, поскольку импульс, который понадобится для того, чтобы разобраться в упражнениях и выполнять их, должен приходить от головы, и эта энергия, по сути, отразится на вашем лице.

Правила

1. Питайте и увлажняйте кожу

Кожа — это очень нежный орган. Всегда важно смазывать лицо кремами на вазелиновой основе или готовить один из кремов по рецептам, предлагаемым мной в 4-й главе этой книги. Иначе эффект от прикосновений к коже может оказать на нее весьма неблагоприятное воздействие, и даже более — прикосновения к коже могут привести к тому, что вы растяните

ее вместо того, чтобы тонизировать. Не жалеете крема для своего лица. Никогда не начинайте манипуляций со своим лицом, если оно сухое. Всегда смазывайте лицо или отдельный его участок кремом, если собираетесь прикасаться к нему руками. В случае необходимости можно использовать слюну для смазывания кожи, если ничего другого нет под рукой. Ваша собственная слюна содержит не только бактерии, которые убивают вредные микробы, но также смягчает кожу. Более того, слюна — это то вещество, которое вырабатывается непосредственно в вашем организме, и она никогда не нанесет вреда вашему лицу. Кроме того, слюна всегда у вас под рукой, и она достается вам совершенно бесплатно.

2. При манипуляциях с лицом будьте осторожны

Никогда не допускайте, чтобы в процессе каких-либо действий с кожей на ней образовывались морщины. Ваша задача состоит в том, чтобы тонизировать мышцы, заставлять их работать и держать кожу в нужном положении. Ваши мышцы не должны привыкать удерживать складки кожи, которые покрывают их. Это означает, что, когда вы манипулируете с каким-то участком лица, не следует допускать, чтобы кожа морщижилась в этом месте. Вам нужно будет действовать руками на каком-то участке лица до тех пор, пока вы не проработаете все, даже самые маленькие мышцы, которые раньше вообще оставались пассивными, и добиться того, чтобы они начали активно работать на данном участке.

3. Не растягивайте кожу

Никогда не тяните кожу. В своих рекомендациях к упражнениям я постоянно буду говорить вам о том, что следует очень нежно прикасаться к своему лицу, не оттягивать и растягивать кожу, потому что каждый участок кожи удерживается определенными мышцами в определенном месте.

4. Избегайте напряжения и болевых ощущений при выполнении упражнений

Если при выполнении какого-то упражнения вы ощутите напряжение и боли в задней части шеи, это будет означать, что вы не сумели изолировать мышцы какого-то участка лица. Как только вы ощутите такое напряжение (или боль), следует остановиться. Когда вы используете для выполнения упражнения руки, необходимо накладывать руки на лицо, а не лицо на руки, потому что именно из-за этого может возникать напряжение в задней части шеи. Напряжение в задней части шеи легко снимается в положении лежа на полу, когда голова удерживается маленькими подушечками, которые подкладываются по бокам шеи. Побудьте в таком положении, пока напряжение не пройдет.

5. Следите за симметрией лица

Используя прием с двумя зеркалами, периодически проверяйте, чтобы ваше лицо было симметричным (см. первую главу книги). Всегда делайте равное количество повторов на каждой стороне лица при выполнении упражнений, если только вы не видите, что с одной

стороной нужно поработать больше, чем с другой. В таком случае всегда начинайте выполнение упражнения с той стороны, где дела обстоят несколько хуже, потому что, когда вы приступаете к выполнению упражнения в первый раз, вам нужно прикладывать больше усилий.

Примечание: Положения рук, изображенные на иллюстрациях книги, показывают, как надо держать руки, когда вы выполняете то или иное упражнение. Однако существуют и другие способы «постановки рук», и вы можете обнаружить, что вам удобнее держать руки как-то иначе. Это прекрасно, если только в результате вы не ухудшите свое лицо, прорабатывая «своим способом» тот или иной участок. При работе с лицом очень легко растянуть кожу или приучить мышцы лица к каким-то некрасивым гримасам. Помните о том, что цель упражнений для лица заключается в том, чтобы подтянуть на нем кожу и сделать свою внешность более привлекательной, а во все не в том, чтобы превратить вас в подобие страшного лунатика. Итак, вы готовы приступить к работе? Давайте начнем!

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Уход и питание

Люди тратят так много времени на то, чтобы ухаживать за внешней частью своего тела, что совершенно не задумываются о том, что творится у них внутри. Более того, многие из нас, к несчастью, совершенно отвергают даже самую мысль о том, чтобы попытаться что-либо изменить внутри своего тела. Но откуда же еще, как не изнутри тела, лицо получает всякие вредные для него вещества?

Очистим тело изнутри

Чем больше вы узнаете свое тело и то, как оно функционирует, тем больше поражаетесь тому, как устроена эта хитроумная машина, и тому, насколько она уязвима. Просто подумайте о том, как напряженно должно работать тело только для того, чтобы справиться с тем, что мы едим, и сколько энергии затрачивает организм на то, чтобы переварить всю эту пищу. Неудивительно, что чем больше мы едим, тем меньше энергии у нас остается на то, чтобы

делать все остальное. К несчастью, большинство романтических и деловых встреч проходит в обстановке, которая предполагает обилие пищи и самых разных напитков. Неудивительно поэтому, что некоторые из нас так перегружают свой организм едой и питьем, что он начинает сопротивляться этому.

Многие вредные вещества выходят из организма через кожу. Если вы начнете правильно питаться и есть только полезную и нужную организму пищу, а это означает, что в вашем рационе питания должно быть минимальное количество животных жиров (включая молочные продукты), сахара (включая шоколад и алкоголь) и соли и много клетчатки, витаминов и минералов, если вы перестанете курить и употреблять алкогольные напитки, включая пиво (в том числе и безалкогольное), если вы откажетесь от кофе и чая (из-за высокого содержания в них кофеина), ваша кожа станет гораздо лучше. Я вовсе не прошу вас немедленно отказаться от всех вредных привычек, но прошу по крайней мере «смывать» все «нечистоты», которыми вы нагружаете свой организм, простой питьевой водой. Когда тело становится чище изнутри, у вас все реже и реже будет возникать желание «замусоривать его» снова. Помните о том, что это очень просто — чем меньше вредной пищи будет попадать в ваш организм, тем меньше энергии он будет тратить на то, чтобы избавиться от вредных веществ, и тем лучше будет выглядеть ваша кожа, потому что она также будет выделять меньше вредных веществ. Итак, поговорим о вредных веществах...

Начнем действовать

Каждый день при пробуждении вы занимаетесь своим туалетом и другими действиями весьма интимного порядка. То, что годится одному человеку, может совершенно не подходить другому человеку. В этой главе поговорим о том, что существует множество способов очищения, и они зависят не только от того, что мы делаем или едим, но также и от того, чем мы при этом пользуемся. Я хочу, чтобы вы постепенно изменили свой образ жизни, изгнав из нее все то, что мешает вашему организму оставаться здоровым, а вашей внешности быть действительно красивой. Я хочу, чтобы в вашей повседневной жизни все «полезные» привычки заменили вредные.

Давайте начнем с самого простого — избавимся от того, что нам не нужно (вместо того, чтобы бежать в магазин и покупать что-то еще). Первый урок состоит в том, чтобы вы собрали невероятное количество разных баночек и пузырьков, которые заполняют темные уголки шкафчиков и ящичков в вашей ванной комнате и спальне и пылятся там. Все, что вы спокойно можете оставить — это кремы Nivea и вазелин. И больше ничего. Я начала избавляться от косметических средств еще в 25 лет, когда танцевала в труппе Датского Национального балета.

Как снимать макияж

После каждого представления мы должны были тщательно снять с лица толстый слой грима, а также накладные ресницы, парик, пот и

пыль театральных подмостков. Большинство моих коллег пользовалось для этого уймой разных косметических средств — кремами, гелями, лосьонами, ватными тампонами и косметическими салфетками. Я же никогда не пользовалась всем этим и просто смывала грим под струей воды, используя для этого обычное мыло, после чего спешила в театральный буфет, чтобы там встретиться со своим красавцем-другом. Моя лучшая подруга и соседка по гримерной обычно говорила мне: «Джюльетта, не пользуйся мылом, иначе испортишь свое хорошенькое личико и составишь раньше времени. Лучше пользуйся очищающим молочком, увлажняющим кремом или тоником». Слушая ее, я испытывала легкое чувство вины, но в те годы мне было куда важнее успеть на свидание, чем тратить лишних полчаса на то, чтобы сидеть перед зеркалом и тщательно смывать грим с лица. Но минула четверть века, и теперь я вижу, что то, что моя подруга пользовалась многочисленными косметическими средствами, несколько не помогло ей выглядеть лучше. Все те кремы и лосьоны, по сути, так же вредили ее лицу, как мыло и простая вода, которыми пользовалась я. Знайте, что все косметические средства, которые так широко рекламируются повсюду, на самом деле не являются неотъемлемой частью ухода за лицом, и есть много других способов ухаживать за ним.

И я написала эту книгу и для своей подруги, и для многих других женщин, которые, подобно ей, тратили уйму времени и денег на то, чтобы приобретать и использовать косметические средства, которые так и не дали положительных результатов. Сегодня мы уже знаем, что при вытирании лица бумажными сал-

фетками в поры попадают мелкие частицы бумаги, которые не дают коже дышать и в целом нормально функционировать. Наша кожа умирает без кислорода так же, как растение или огонь, который затухает, если перекрыть доступ к нему воздуха. Ватные тампоны тоже оставляют на коже крошечные волокна. Теперь психология немного изменилась, и многие женщины уже перестали бояться прикасаться к своему лицу руками и перестали считать руки слишком грязными или грубыми для того, чтобы касаться ими своего лица. Ухаживайте за лицом, используя для этого простую воду, свои чуткие пальцы, некоторые натуральные масла и питательные продукты.

Средства для чистки лица и ухода за ним

Вам потребуются:

- ✓ глицерин;
- ✓ вазелин;
- ✓ простая вода;
- ✓ соль;
- ✓ холодная вода;
- ✓ две баночки с маслом-основой по 100 мл:

1. Масло сладкого миндаля для сухой кожи лица, для более грубой кожи рук, а также для нанесения его на ночь вокруг глаз, чтобы избежать разбегающихся в разные стороны похожих на следы птичьих лап морщинок, а также на веки, если обычно они у вас отекают.

2. Масло из пророщенной пшеницы, в котором содержится много витаминов А, Е и В. Оно великолепно подойдет для кожи шеи и поможет избавиться от поперечных складок;

✓ ароматические эссенции (в бутылочках по 30 мл);

✓ три-четыре пустые баночки для приготовления косметических средств. В любом рецепте вы можете использовать не более одной-двух капель ароматических масел и не более пяти видов этих масел. При приготовлении косметических средств ароматические масла добавляются к маслу-основе (его количество должно составлять примерно 50 мл). Некоторые ароматические масла особенно подходят для разрешения следующих проблем:

1. Лавандовое при выпадении волос, бессоннице, экземе и прыщах.
2. Эвкалиптовое — при гнойничках в полости рта и слабых деснах.
3. Ментоловое — при головной боли, дурном запахе изо рта, зубной боли, простуде и кожном зуде.
4. Ромашковое — для чувствительной кожи, когда на ней то и дело появляются прыщики, угри и т.д., а также при инфекциях полости рта и для мытья светлых волос.
5. Лимонное — для жирных волос, огрубевшей кожи рук, при хрупких ногтях, нечистой коже и веснушках.
6. Апельсиновое — для уставшей и дряблой кожи, от морщин, прыщей и угрей.
7. Иланг-иланг — от солнечных ожогов, при хрупких ногтях, безжизненных и ломких волосах, от прыщей и угрей.

8. Гераниевое — при небольших ожогах и шрамах, при инфекциях горла и полости рта, при лихорадках, экземах, нездоровой коже.

9. Неролевое — масло при слабости, шоке, нервных расстройствах, тревожных состояниях.

- ✓ немного простого туалетного мыла
- ✓ белая фланелевая салфетка (а не ватные шарики, палочки или салфетки).

Будьте осторожны при покупке ароматических масел. Их следует покупать в известных и заслуживающих доверия фирмах. Эти масла не могут быть дешевыми. Вы должны понюхать каждое масло из приведенного выше списка и выбрать для себя масла с такими запахами, которые вам больше нравятся. Не берите в голову лечебные свойства масел, приведенные выше. Доверьтесь запаху и тому, что вам больше нравится. Потренируйте свое обоняние, чтобы понимать, что вам больше подходит, не доверяясь особенно подробной информации. Выбирайте запахи, которые сочетаются друг с другом, и такие, которые больше подходят для вашего лица. Не покупайте масла, запах которых вам не нравится, потому что они просто вам не подходят.

Помните о том, что ароматические масла очень сильно концентрированы и их производство очень дорого. Никогда не наносите ароматические масла на область вокруг глаз. Можно использовать только одну-две капли ароматического масла для того, чтобы придать запах базовому маслу. Помните также и о том, что косметические средства, приготовленные с ароматическими маслами, не следует оставлять незакрытыми, иначе они потеряют свой аромат.

Техники массажа

Различные массажные техники используются в разных случаях, и в целом они делятся на два типа — массажные техники для очищения лица и для питания лица. На рис. 24 изображены основные направления движения рук при массаже независимо от того, является он очищающим или питающим.

Массажная техника № 1

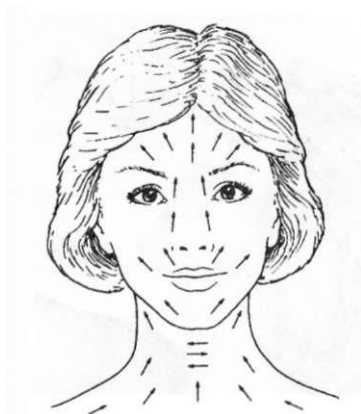


Рис. 24: Направления движений при массаже лица, шеи и плеч

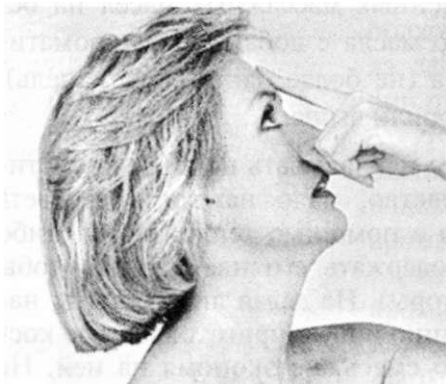
Очищающий массаж

Если вы в течение какого-то периода времени находились в загрязненной окружающей среде (например, в условиях большого города, где атмосфера наполнена автомобильными выхлопами и пылью) или в прокуренном помещении (например в офисе), то лучше всего для начала смыть грязь теплой водой с туалетным мылом, чтобы удалить большую часть грязного налета. Затем вам понадобится одно из приготовленных массажных масел на основе базового масла с добавлением ароматического масла (не более одной-двух капель), о чем мы говорили выше.

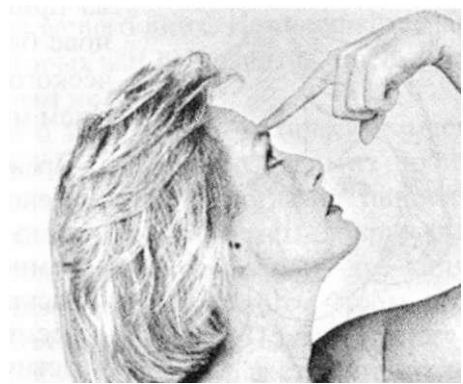
1. Прежде чем накладывать на кожу косметическое средство, надо немного разогреть лицо (либо с помощью теплой воды, либо немного подержать его над паром, чтобы раскрыть поры). Не давая лицу остыть, нанесите на лицо и шею приготовленную косметическую смесь, не экономя на ней. Не забудьте нанести смесь также на заднюю часть шеи и, если сможете, то и на плечи тоже.

2. Теперь, начиная с основания шеи, с точки между ключицами прорабатывайте шею и лицо снизу вверх, стараясь делать это так, чтобы прощупывать и двигать мышцы под кожей и таким образом стимулировать (тонизировать) их. Нажатие на подкожные ткани и костные структуры должно проводиться под прямым углом, чтобы избежать растяжения. (См. фото 25.)

Когда вы почувствуете какие-то неровности на коже — на ее поверхности или в подкожном слое, нужно удалить их. Ваши чувствительные пальцы быстрее обнаружат их, чем глаза в зеркале. Доверьтесь своим пальцам и доверяйте им так же, как и своему зрению, чтобы раскрыть тайны «ландшафта» вашего лица. Главное в очищающем массаже заключается в удалении грязи из кожи. Однако помните о том, что нажатие не должно быть сильным. Пусть организм сделает грязную работу и сам избавится от вредных веществ, накопившихся в нем. Движения должны быть легкими и скользя-



а)неправильно



б)правильно

Фото 25: Направление нажатия на нужную точку

щими, как движения швабры по мокрому полу, а не щетки по паркету. В противном случае получится, что вы, напротив, затапливаете грязь обратно в кожу, потому что ее поры открыты и слишком уязвимы. Так что вместо того, чтобы интенсивно втирать косметическое средство в кожу при ее очищении, вы просто раскрываете поры, давая коже возможность самой избавиться от ненужных веществ, что она и делает согласно законам, установленным самой Природой.

3. Когда кожа разогрета, когда ничто не стягивает ее, когда она хорошо смазана косметическим средством, когда вы уже не будете ощущать «нечистоты» под пальцами, возьмите чистую фланелевую салфетку, смочите ее теплой водой и сотрите с лица и косметическое средство, и грязь. Проводите салфеткой по лицу только один раз, а затем смывайте с нее грязь под струей теплой воды и отжимайте, прежде чем снова прикладывать ее к лицу.
4. Прополаскивайте фланелевую салфетку до тех пор, пока при отжиме с нее уже не будет стекать грязь. Это будет означать, что ваше лицо теперь чистое. После этого сполосните лицо холодной водой и оставьте на свежем воздухе, чтобы кожа получила порцию кислорода, который необходим ей для полноценной жизнедеятельности. Если на улице холодно, откройте окно и подставьте лицо потоку прохладного воздуха. Если вас беспокоит то, что вы можете таким образом простудиться, закройте полотенцем шею и уши.
5. Когда кожа будет почти сухой, но при этом еще не замерзнет, наложите на лицо немного крема Nivea или одно из базовых масел (миндальное или масло из пророщенной

пшеницы) и легкими движениями вбивайте его в кожу до тех пор, пока она перестанет лосниться. Не вытирайте крем, а просто продолжайте вбивать его в кожу. Если все-таки вы не рассчитали количество крема и его окажется слишком много, просто уберите излишки руками и используйте его для локтей, коленей или стоп, точно так же легкими движениями вбивая его в кожу в этих местах, чтобы он как следует впитался. Тогда крем не будет пропадать, как это бывает, когда вы просто промокаете его салфетками.

Массажная техника № 2

Питающий массаж

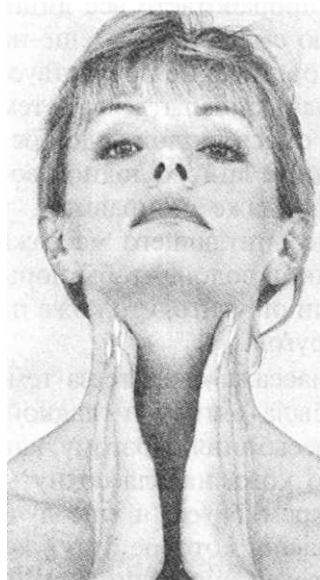
Примерно раз в неделю, когда вы почувствуете, что кожа стала стянутой и сухой, подвергните ваше лицо питающему массажу, используя для этого ингредиенты, перечисленные ниже:

- ✓ простой йогурт;
- ✓ сливочный сыр;
- ✓ базовый или сложный крем;
- ✓ огурец;
- ✓ морковь;
- ✓ сельдерей;
- ✓ чеснок;
- ✓ банан;
- ✓ авокадо;
- ✓ яйцо.

Выберите один из питательных компонентов так же, как вы выбрали бы для себя еду. Научитесь понимать свою кожу и попробуйте довериться интуиции. Вы также можете использовать свежие овощи для питающего массажа кожи лица. Например, скругленным кусочком моркови можно сделать великолепный питаю-



а



б

Фото 26: Положение рук и головы при массаже шеи

щий массаж кожи вокруг глаз, хотя свежий огурец освежает куда больше. Вы можете использовать его для массажа всего лица.

1. Вдавливайте выбранные ингредиенты в свое лицо легкими движениями ладоней, будь это размягченный банан, небольшое количество сливочного сыра или разбитое яйцо. Не хлопайте по лицу и не тяните кожу, просто надавливайте на нее так, чтобы питательные вещества попали в поры, включая виски, участок, расположенный под подбородком, шею и заднюю часть шеи.
2. Когда все лицо будет покрыто питательным составом, начинайте движения снизу вверх, работая только пальцами. Начинайте с основания шеи. На нижней фотографии (фото 26 б) показано положение головы, которое применимо только для массажа шеи. Поднимите подбородок вверх, а затем немного выдвиньте его вперед. При выполнении массажа немного продвигайте нижнюю челюсть вперед, чтобы кожа под подбородком была сильнее натянута.
3. Медленно прорабатывайте шею, слегка надавливая на кожу, чтобы питание попало в поры. Когда вы достигнете того, что на любом ландшафте можно было бы назвать реками (т.е. морщин), то выполните лечебные упражнения, описанные ниже. Вы можете выполнять эти упражнения, когда на лицо нанесен крем (вместо питательной смеси из выбранных вами пищевых продуктов). По сути, не имеет значения, что нанесено на лицо, но крем был бы хорош для разнообразия. Следуя схеме массажа (рис. 24), продолжайте прорабатывать лицо, постоянно двигая при этом головой и шеей для того, чтобы заставить мышцы работать, что соз-

даст благоприятные условия для массажа. Продолжайте прорабатывать лицо снизу вверх до тех пор, пока не дойдете до линии волос. На таких участках, как лоб и область вокруг глаз, вы можете ощущать под пальцами подкожные неровности. Одни из них выступают наружу, другие находятся в углублениях. Последние — это точки для акупрессуры, а первые, похоже, являются точками нажатия, но более слабыми, которые к тому же содержат сальное вещество. При массаже лица вы также можете ощутить под пальцами биение пульса в кровеносных сосудах примерно в височной части. Эти точки лучше не массировать, а оставить в покое. Со временем вы научитесь на ощупь различать мышцы, кровеносные сосуды или жировые ткани на лице.

4. После того как вы проработаете все лицо, оставьте питательную смесь на нем еще на 5—10 минут до тех пор, пока не почувствуете, что кожа начала стягиваться. Затем смойте питательную смесь теплой водой без мыла, а затем сбрызните лицо холодной водой. Возможно, вам даже понравится в конце каждого сеанса питающего массажа смачивать лицо ледяной водой, чтобы поры закрылись и вы могли ощутить, что кожа на лице стала более упругой.
5. После питающего массажа следите за тем, чтобы кожа всегда была мягкой и гладкой. Не допускайте ее пересыхания. Поэтому, как только заметите, что кожа начала сохнуть, наложите на лицо крем Nivea, а еще лучше — миндальное масло, которое будут защищать кожу от высыхания в течение всего дня. Я обнаружила, что косметические тоники обычно очень приятны при первом применении, но, к сожалению, их увлажняющий

эффект непродолжителен. Для стареющей кожи лучше всякого увлажнителя подойдет масло из пророщенной пшеницы. Если вы считаете, что лицо стало слишком лосниться, сначала попробуйте вбивать крем в кожу, а затем хлопнуть по ней тыльной стороной ладони, и тогда вы увидите, как кожа перестанет блестеть и весь крем впитается в нее. После такого массажа у вас останется ощущение свежести, и вы почувствуете, что лицо стало более подвижным.

Разглаживание точки нажатия

На лбу и коже головы у некоторых людей можно ощутить точки нажатия, напоминающие небольшие шишки, в которых обычно накапливается напряжение и сальное вещество. Порой их ошибочно принимают за акупунктурные точки, которые обычно расположены в тех местах, где нащупывается углубление (а не выпуклость). Если вы натолкнетесь на такую точку нажатия, следует обходиться с ней как с любой акупунктурной точкой (т.е. надавливать на нее) с той только разницей, что точку нажатия сначала нужно обработать по окружности, а только потом нажимать на нее.

СР Упражнение №13

Разглаживание точек нажатия

1. Надавите на точку нажатия суставами сложенных в кулак пальцев. Разглаживайте ее так, как разглаживали бы комок в тесте.

Сравняйте плотную ткань выпуклости с окружающими ее тканями.

2. Старайтесь сочетать массирующие движения с дыхательными. При нажиме на точку дышите носом (это будет вдох). При усилении нажатия на точку задержите дыхание.
3. Снимайте нажатие на точку медленно, одновременно выдыхая воздух через рот. Заканчивайте выдох протяжным звуком дыхания, исходящим из нижней части вашего живота.

Уже после первого сеанса работы с точками нажатия вы ощутите, что они уменьшились в размере и стали мягче, а еще через несколько дней вы увидите, что они и вовсе исчезли, оставив лоб совершенно гладким и готовым к дальнейшему преобразованию (о чем мы будем говорить в 6-й главе книги).

Рецепты средств для ванн

Когда принимаете ванну или душ, можно позаботиться о своем лице, побаловать его и доставить ему дотоле неизведанное удовольствие, хотя поначалу сама процедура может показаться вам весьма грубой и даже жестокой по отношению к своему лицу. Однако имейте в виду, что для того, чтобы ваше лицо ожило, оно должно пройти некоторые серьезные испытания. Так что соберитесь с силами и отправляйтесь принимать ванну — не слишком горячую, но зато такую, куда вы добавите кое-какие вещества, обладающие поистине волшебной силой. Для кожи очень полезен мед, кроме того, мед помогает маслам раство-

ряться в воде. Любой крем или молоко также окажут на кожу благоприятное воздействие, особенно если у вас сухая кожа, которая часто шелушится. Так что время от времени доставьте себе удовольствие и приготовьте питательную ванну, которая поможет расслабиться и зарядить организм энергией (особенно по утрам).

Подготовка вечерней ванны

Чтобы снять напряжение

Одна десертная ложка жидкого меда и 2—3 капли ромашкового, сандалового, апельсинового и лавандового ароматических масел.

Чтобы стимулировать функции кровообращения

Одна чайная ложка базового миндального масла, несколько капель ментолового ароматического масла, а также масла розмарина и лимона.

Целлюлит

Целлюлит — это просто какая-то напасть. Мне каждый раз страшно от того, что косметическая промышленность буквально атакует потребителей рекламными роликами, обещая их вылечить от того, что не существует в природе, а было изобретено самими производителями косметических продуктов. Сам по себе целлюлит не существовал до тех пор, пока на рынке не появились косметические продукты, которые рекламировали свою способность справляться с ним. Мне с трудом верится, что какое-то косметическое средство на самом деле может помочь избавиться от целлю-

лита. На самом деле целлюлит представляет собой не что иное, как подкожные жировые отложения. Например, у маленьких детей целлюлит обычно возникает на попках. Целлюлит — это зло, с которым надо бороться, и нечего его так бояться. Подобно ямочкам на щеках или подбородке, целлюлит (или слой подкожного жира), если он находится в нужных местах и в нужном количестве, может выглядеть довольно привлекательно. Вы не можете избавиться от целлюлита, просто накладывая на кожу крем. Но вы можете помочь себе уменьшить жировой слой, если будете больше двигаться и тонизировать все части своего тела с помощью массажа и ароматических масел.

Н Упражнение №14

Избавление от целлюлита

Во время приема ванны вы можете сделать себе действительно интенсивный массаж всех частей тела, которые, по вашему мнению, имеют излишки жира. Для этого нужно почувствовать мышцы под жировым слоем и работать с этими мышцами, и тогда жир исчезнет сам по себе. Если вы стали жертвой рекламных роликов и до смерти запуганы целлюлитом, просто забудьте о рынке косметических продуктов, начните заниматься по моей системе и даже не вспоминайте о том, что существует кем-то придуманное слово «целлюлит». Если в какой-то части тела накопился избыточный жир, прибегните к массажу этих частей тела, чтобы избавиться от накопленных жировых отложений.

Такую ванну лучше принимать утром после пробуждения, если вы чувствуете себя не-

выспавшимися и вам ничем не хочется заниматься. Приняв ванну, которая предполагает, что во время ее приема вы выполните некоторые упражнения на растяжку, дыхательные упражнения и простимулируете отдельные участки тела, вы будете чувствовать себя бодрыми и полными сил.

Количество ароматических масел для ванны рассчитано на кожу человека среднего возраста. Если вам еще не исполнилось тридцати, вы можете отмерять дозы не десертными, а чайными ложками.

- ✓ Одна десертная ложка базового масла пророщенной пшеницы и несколько капель лимонного, тминного, эвкалиптового масел, а также масла иланг-иланг. Или же попробуйте:
- ✓ Три столовых ложки густых или разбавленных сливок и две-три капли лимонного, гераниевого, ромашкового масел или ароматического масла нероли.

Вы можете поэкспериментировать и придумать какой-то свой рецепт, когда научитесь лучше разбираться в ароматических маслах.

Что можно и нужно делать во время приема ванны

Вряд ли есть смысл принимать ванну только для того, что обмакнуть в нее тело и не намочить голову. Если вы не привыкли это делать, теперь настало время по крайней мере попробовать. Залезьте в ванну, лягте на спину, закройте ноздри руками, задержите дыхание, погрузитесь под воду с головой и расслабьтесь. При этом голова станет легкой, она будет «плавать» под водой, почти касаясь дна

ванны. Если почувствуете, что вам нужен воздух, высуньте на поверхность один нос, сделайте вдох и снова нырните под воду, как это делают гиппопотамы.

ПР Упражнение № 15

Вращение головой под водой

Есть и еще один способ снять напряжение в области шеи во время подводной «одиссеи» в собственной ванне. Вы можете попробовать выполнять вращение головой под водой, но только после того, как привыкнете опускать голову под воду и пускать ее в «свободное плавание».

1. Зажмите ноздри (если в этом есть необходимость) левой рукой и медленно выполните круговое вращение головой, начиная движение вправо.
2. Сделайте вдох, закройте ноздри другой рукой и вращайте головой влево.

При этом вы можете чувствовать или слышать треск в задней части шеи. Пусть это вас не беспокоит — это просто означает, что шея движется и все встает на «круги своя».

3. Теперь снова высуньте нос наружу, сделайте вдох и опустите голову под воду. На этот раз сделайте движение головой из стороны в сторону, как будто вы говорите «нет». Старайтесь, чтобы при этом в шее не возникало напряжение.

Когда вы будете делать это впервые, вы можете выполнить движение в одну сторону и почувствовать необходимость повторить его еще раз. Это замечательно при условии, что вы выполните столько же движений в противоположную сторону, и не забудьте о том, что занятия требуют терпения, а не давления.

Со временем вы научитесь выполнять под водой и многие другие упражнения для лица и наслаждаться полученными результатами. Выйдя из ванны, вы будете чувствовать себя так, будто окунулись в лазурные воды Тихого океана. Вы ощутите, что носовая полость, уши, глаза и кожа удивительно чистые, что они стали буквально «как новые».

Очистка полости носа

Внутри организма все полости соединяются друг с другом. На рис. 27 видно, что все полости внутри головы также соединяются друг с другом, что эти каналы тянутся от верхней части носа к глазам и задней части горла, которое соединяется с ротовой полостью и ушами.

Чтобы вы могли делать все то, что вы делаете, — говорить, думать, слышать, видеть, осязать, — организм должен работать очень

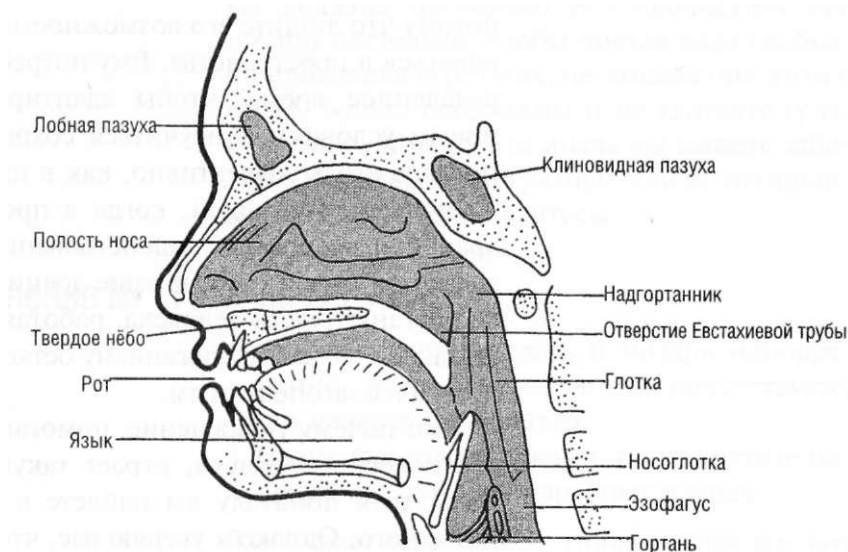


Рис. 27: Что находится по ту сторону лица

эффективно, и поэтому весьма важно, чтобы все полости были чистыми и здоровыми, чтобы все «каналы» были «проходимыми», потому что от этого зависит эффективность функционирования всего организма и всех органов, расположенных в голове. Чтобы на собственном опыте убедиться, что такая взаимосвязь действительно существует, попробуйте встать на одну ногу и закрыть глаза, и вы увидите, что не можете сохранять равновесие и падаете. Аппарат, отвечающий в организме за сохранение равновесия, работает по закону гравитации и зависит от движения жидкости во внутреннем ухе. Конечно, зрение помогает нам ориентироваться в окружающей обстановке, и поэтому вместе они помогают нашему организму сохранять равновесие. Если вы закроете глаза, то таким образом лишите организм возможности сохранять равновесие, потому что лишите его возможности ориентироваться в пространстве. Ему потребуется определенное время, чтобы адаптироваться к новым условиям и научиться сохранять равновесие столь эффективно, как в идеале предусмотрено Природой, когда в процессе сохранения равновесия задействованными оказываются и ваш слух, и ваше зрение. Так что все органы чувств человека, работая «в одной команде», помогают организму оставаться здоровым и благополучным.

Вот почему упражнение, помогающее очистить носовые пазухи, играет такую важную роль, хотя поначалу вы найдете в нем мало приятного. Однако я уверяю вас, что вы будете получать истинное удовольствие от новых ощущений.

ПР Упражнение №16 Очистление носовых пазух

1. Наклоните голову над миской, наполненной теплой соленой водой, и зачерпните обеими руками, сложенными «лодочкой», небольшое количество воды.
2. Попробуйте одной ноздрей втянуть небольшое количество воды (при этом ваша вторая ноздря должна быть закрыта). Не позволяйте воде попадать в горло или дыхательное горло!

Ваша задача состоит в том, чтобы прочистить носовую пазуху и более глубоко расположенную полость, чтобы освободить их от грязи, которая там накопилась, и позволить воздуху свободно проходить через них. Другими словами, вам нужно избавиться от всего, что там скопилось.

Затем, конечно, вам придется проделать то же самое с другой ноздрей. Так попеременно вы должны несколько раз прочистить обе ноздри настолько, чтобы чистая вода свободно проходила через них, не затекая при этом в горло. Будьте осторожны и не глотайте грязную слизь, потому что иначе вы можете заболеть. Выплевывайте грязную слизь, откашливайте или высмаркивайтесь.

Н Упражнение № 17 Очистка ушей

1. Закройте руками глаза и ноздри одновременно. Закройте рот, и вы почувствуете, что начнете раздуваться.
2. Сжимайте голову руками, и вы ощутите напряжение, которое нарастает в ушах.

Вам может показаться, чтобы голова вот-вот взорвется, но не беспокойтесь, этого не случится. Когда вы закончите выполнение этого

страшного во всех отношениях упражнения, держите голову прямо и точно по центру позвоночного столба. Поворачивайте голову из стороны в сторону так, как будто вы говорите «нет», и дышите глубже.

Другие упражнения под водой

Когда у вас накопится определенный опыт в упражнениях под водой, попробуйте выполнять под водой и другие упражнения, которые вы найдете в этой книге, конечно, при условии, что в воде нет мыла и веществ, способных раздражать слизистую, а также если вы выполняете все упражнения, сочетая их с дыхательными движениями — вдохами и выдохами. Немного молока или меда помогут успокоить слизистую после таких упражнений.

Массаж волосистой кожи головы — еще одна великолепная процедура, которую вы можете выполнять в воде, но сначала я бы посоветовала научиться выполнять ее «на суше». Массаж лучше выполнять перед тем, как вы вымоете голову ароматическими составами, которые вам предстоит научиться готовить самостоятельно дома. В такие составы обычно добавляется несколько капель ароматических масел, и мы еще вернемся к разговору об этих составах и массаже кожи головы в следующей главе книги.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Здоровые волосы и кожа головы

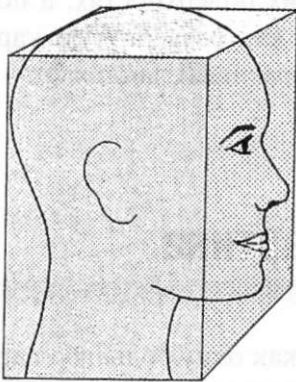


Рис. 28: Голова, вписанная в куб

Я уже говорила, что нельзя работать только с лицом, как с маской, которая существует сама по себе. Если вы представите себе, что вся голова — куб, то увидите, что лицо — всего-навсего одна из шести сторон этого куба. Получается, что виски и участок лица, который расположен под подбородком, макушка и затылок расположены на остальных пяти поверхностях куба.

Многие массажные техники и упражнения, с которыми вы познакомитесь в следующих главах книги, построены на том, чтобы вызвать движение потоков энергии, которые идут в направлении височной части головы, к волосам, коже головы и черепу, т.е. выходят за рамки «маски». Если бы я в этой книге рассказывала о массаже лица, как другие авторы, то фактически учила бы вас массировать только одну шестую часть головы, и тогда результаты занятий по моей системе не были бы столь эффективными и продолжительными. Поскольку лицо является небольшой частью головы, а сама по себе голова является частью всего тела, просто невозможно начинать работу с лицом до тех пор, пока не будет прора-

ботана вся голова, включая череп, кожу головы и волосы, притом проработана именно как живая и существенная часть всего тела. Вы должны будете точно понимать, в каком положении находится голова, с каким ее участком вы работаете, какие взаимосвязи существуют между различными участками лица и какие функции они выполняют, чтобы добиться потрясающих результатов, которые вполне возможны при использовании моей системы, изложенной в этой книге. Но давайте не будем говорить о голове как о кубе, а о частях головы как о геометрических поверхностях, а попробуем описать лицо как развернутую картину, изображающую красивый ландшафт.

Лицо как развернутая картина

Представьте свое лицо как одну большую картину, которая включает череп, заднюю часть шеи, верхнюю часть спины и плечи. Спереди эта «картина» начинается от ключиц и включает верхние ребра и грудину (грудную кость). Все они являются частями единого целого и относятся к голове и лицу. Волосы на голове мы могли бы представить себе как густой лес, покрывающий холмистую местность, а макушку — как вершину скалистой горы, где скальные породы являются почвой для волос-деревьев. Внутри «скалы» скрыты «подземные сокровища» — головной мозг, оберегаемые «скальными породами». В «долине между горами» расположены два прекрасных

чистых «озера», наполненных хрустальной водой. Это глаза. «Холмы» у подножия «скалы» — это щеки. Нос, уши и рот — это «глубокие пещеры», уходящие в глубины вашей «географической» сущности, где «вулканы» и «гейзеры» — мощные потоки энергии. Видите, на нашей «картине» лицо не ограничивается линией волос, подбородком или скулами. Это говорит о том, что подвижность лица связана со всем телом, особенно с его верхней частью, и точно так же движения всего тела так или иначе оказываются связанными с лицом и головой.

Выражение лица и те движения, которые тело выполняет каждый день (например, когда мы едим, говорим и т.д.), затрагивают даже нижнюю часть спины, живот и ноги. Обычные движения тела точно так же оказывают определенное влияние на лицо.

Но есть некоторые факторы, которые заставляют лицо двигаться непроизвольно. Попробуйте проследить, как мышцы лица непроизвольно сокращаются, когда вы находитесь в помещении, где многолюдно, особенно если там еще и шумно — звенит посуда, кричат дети, лает собака. Порой сильная концентрация внимания также вызывает непроизвольное сокращение мышц лица. Например, попробуйте поставить чашку чая на поверхность стола так, чтобы не производить при этом шума, и вы заметите, что мышцы лица будут напряжены и на лице появится странное выражение. Маленькие дети, когда они полностью сконцентрируются на каком-то деле, например, если они учатся писать, могут высовывать язык. Чтобы понять, как связаны между собой движения тела и выражение лица, попробуйте выполнить предложенные далее упражнения.

Правильная посадка головы

Положение тела может меняться от стоячего до лежащего.

В положении стоя позвоночник слегка искривлен, потому что он несет на себе вес тела, который давит на него. В таком положении вес тела удерживается только поверхностью стоп. В положении лежа вес тела равномерно распределен по всему скелету, и тогда позвоночник распрямляется, потому что он не нуждается в изгибах. Еще не существует кровати, которая имеет специальный прогиб для головы, чтобы отпала потребность в подушке. Но здравый смысл подсказывает, что голова в положении лежа должна находиться по центру позвоночника (как у маленьких детей), чтобы в положении стоя она также сохраняла правильное положение. В положении стоя человек должен видеть свои стопы или другие части тела (за исключением тех, что расположены сзади), и тогда положение его тела можно считать правильным. Чтобы понимать, какое положение головы является правильным, приведу несколько наглядных примеров. Один из них я помню еще с тех пор, когда мне было семь лет и я только начинала заниматься балетом. Нас учили, что мы должны представить себе, будто к грудной кости привязана тонкая серебряная нить, которая тянет нас вверх, как бы призывая воспарить над землей. Этот пример призван описывать классическую балетную позу, когда верхние ребра поднимаются вверх вместе с шеей и тянутся вверх. И хотя такой образ, возможно, был вполне понятен детям младшего школьного

возраста, было бы неуместно использовать его для взрослых. Взрослым было бы понятнее, если бы им объясняли, что некая невидимая нить тянет их вверх за макушку. Интересно, что если подвесить человека головой вниз за лодыжки на аппарате под названием гравитационный инвертор, хорошо видно, что именно макушка находится на линии гравитации (см. рис. 30).

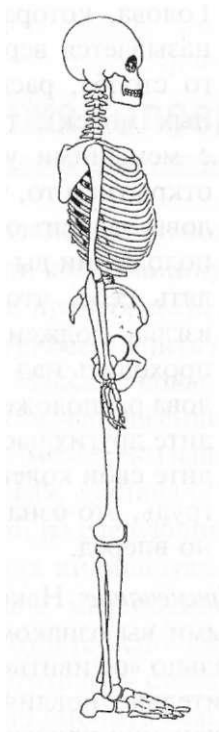
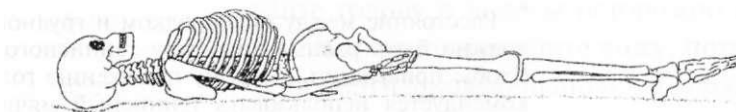


Рис. 29: Скелет

а) в положении стоя



Рис. 30: Линия гравитации



б) в положении лежа

Н Упражнение №18 Правильное положение головы

1. Встаньте прямо, ноги врозь, колени расслаблены, таз прямо.
2. Поднимите грудную клетку вверх и расслабьте плечи.
3. Попробуйте отцентровать положение головы, оттягивая заднюю часть шеи назад и опуская подбородок к груди, но не касаясь его*.
4. Голова, которая держится на атланте (так называется верхний позвонок позвоночного столба, расположенный на уровне ушных мочек), теперь может балансировать с меньшими усилиями. Стало настоящим открытием то, что центр гравитации для головы зависит от стольких факторов. В этом положении вы должны отчетливо представлять себе, что макушка тянется вверх, а взгляд должен быть направлен вперед и проходить над линией горизонта. Когда голова расположена правильно, вы уже не видите других частей своего тела. Если вы видите свои колени, верхнюю часть бедер или грудь, это означает, что туловище наклонено вперед.

Примечание: Некоторые упражнения, с которыми вы ознакомитесь далее, призваны буквально «оживить» кожу головы, а также положительно повлиять на состояние волос. Упражнения призваны протонизировать область шеи, подбородок и плечи, хотя поначалу они

*

Расстояние между подбородком и грудной костью должно быть равным диаметру теннисного мячика. Чтобы привыкнуть в такому положению головы, рекомендуется использовать теннисный мячик, который просто зажимается между подбородком и грудиной.

могут показаться вам довольно непривычными и некомфортными. Но любая тренировка требует приложения усилий, некоторой дерзости и готовности рискнуть «головой». Не бойтесь прикасаться к себе или причинить себе незначительную боль. Зачастую прикосновение означает исцеление, и пока вы выполняете все упражнения правильно, следуя моим инструкциям, не о чем беспокоиться.

Кожа головы

Воздействие на кожу головы заряжает ее энергией, как и манипуляции со лбом. Если вы будете пренебрегать заботой о коже головы, вас могут беспокоить головные боли и мигрени.

Массаж кожи головы снимает накопившееся напряжение, которое в противном случае может вызывать головные боли. Чтобы массаж доставлял удовольствие, используйте один из следующих составов в зависимости от своих индивидуальных потребностей. Приготовьте маленький колпачок смеси, которую вы будете использовать только один раз. Надо приготовить столько смеси, чтобы ею можно было смочить всю поверхность головы, включая волосы. Готовую смесь нагрейте до такой температуры, которая будет приятна. Смачивайте голову и волосы осторожно и аккуратно. Энергично разотрите кожу, потом наденьте полиэтиленовую шапочку и держите **10** минут, после чего тщательно промойте волосы мягким шампунем без запаха.

Питательные смеси для кожи головы

Для сухих поврежденных волос

1/4 чашки оливкового масла
1/4 чашки жира печени трески.

Для светлых волос

Чашки масла-основы из сладкого миндаля
Несколько капель ромашкового, лимонного и
розмаринового ароматических масел.

Для темных волос

1/4 чашки масла-основы из пророщенной пше-
ницы и несколько капель лавандового или сан-
далового масла, а также ароматического масла
иланг-иланг.

От перхоти

1/4 чашки масла-основы из сладкого миндаля
1/4 чашки крепкого отвара полыни и тмина
1 десертная ложка жидкого меда
Несколько капель эвкалиптового и розмари-
нового ароматических масел.

Массажная техника № 3

Массирование скальпа

1. Сядьте на сидельные кости, выпрямите спину и начинайте массировать основание шеи и область за ушами.
2. Положите большие пальцы за уши, а остальные пальцы на виски.
3. Просуньте пальцы сквозь волосы и расположите их на коже головы. Конечно, сначала вы почувствуете прикосновение к волосам, но пока что забудьте об этом. Сконцентрируйтесь на тех ощущениях, которые возникнут, когда пальцы скользят по коже головы.

4. Медленно и мягко передвигайте пальцы вверх, пока все волосы не окажутся в том месте, где родители когда-то в детстве завязывали вам конский хвост.

Обратите внимание на те места, где есть какие-то буторки, корочка, места, где вы ощущаете зуд или покалывание. Насколько неоднородна кожа? Как часто вы наталкиваетесь на места, которые так и «просят», чтобы вы их помассировали? Если такие места все-таки обнаружатся, то удержитесь от соблазна воздействовать на кожу ногтями. Вместо этого сделайте глубокий вдох и посильнее нажмите на такой участок. Это высвободит накопившуюся в этом месте энергию, чего вы никогда не добьетесь, если будете просто чесать кожу головы кончиками пальцев или даже ногтями. Совершайте пальцами круговые движения, массируя определенный участок до тех пор, пока полностью не проработаете его. Старайтесь выполнять круговые движения таким образом, чтобы как следует промассировать подкожный слой и мышечные ткани, прикрепленные к костям черепа. В задней части шеи и у основания черепа вы можете нащупать небольшие комочки мышц, которые постоянно находятся в состоянии статического сокращения. При массаже кожи головы самое главное состоит в том, чтобы проработать все места, где накопилось напряжение, и размять каждый бугорок или уплотнение так же, как вы размяли бы комочек муки во время приготовления теста. Размеренное, неторопливое и глубокое дыхание всегда должно сопровождать любой процесс -снятия напряжения в любом месте вашего тела, включая голову и лицо.

Во время массажа кожи головы направление, в котором вы перемещаете ткани, не име-

ет большого значения, потому что главное состоит в том, чтобы добиться перераспределения тканей, заставить кровь и энергию свободно проходить через этот участок.

Если же вы не обнаружите у себя каких-либо выпуклостей, шишек или неровностей, то сконцентрируйте внимание на тех участках волосистой кожи головы, которые наиболее чувствительны к прикосновениям. Нас на Западе учат, что любая головная боль происходит именно от тех мест, где больше всего накапливается напряжение, возникающее в результате стресса.

Стресс и напряжение

Иногда приходящие ко мне на занятия люди страдают от сильного эмоционального напряжения, вызванного стрессами. Обычно такие состояния можно снимать путем физического воздействия на определенные участки тела. Дело в том, что когда у людей возникают боли, они зачастую не могут понять, откуда те происходят, и тогда боль начинает вырываться наружу в их словах и выливается в проблемы эмоционального плана. Обычно люди склонны считать, что стресс связан с психическими, ментальными или эмоциональными проблемами, в то время как на самом деле любой стресс является следствием физического мышечного напряжения и очень редко следствием чего-то другого. Повсюду нам твердят, что мы должны научиться расслабляться, в то время как сама природа нашего общества, построенного на конкуренции и жажде денег,

противостоит нашим попыткам расслабиться. Западное общество платит, и платит очень дорого, за то, чтобы лечиться от последствий стрессов. Йога, курсы релаксации, массаж, визиты к врачам, лекарственные препараты — все это стоит уйму денег, и люди платят их за то, чтобы получить помощь в преодолении стрессов в повседневной жизни. Что касается меня лично, то я абсолютно уверена, что эта пиковая ситуация может быть разрешена очень просто, если люди изменят свое отношение к окружающему миру и умерят свои потребности. Например, если уберут из своей жизни уйму ненужных вещей — лишнюю одежду, аксессуары, мебель, которая только загромождает пространство и стесняет движения, вещи, которые затягивают в западню потребления, откуда мы уже не можем найти выход.

Напряжение или стресс могут происходить и от физического дискомфорта. Если сам по себе организм испытывает какой-то дискомфорт, он будет задействовать определенные группы мышц для того, чтобы помочь себе преодолеть этот дискомфорт. Глядя на осанку человека и его походку, когда они впервые проходят через мой двор или учебный зал, я почти всегда могу сказать, какой дискомфорт они испытывают. Те люди, которые страдают от мигреней, почти всегда ходят с головой, выдвинутой вперед, и их когда-то прямые плечи обычно опущены. Однажды я заметила, что во время выполнения упражнений одна из моих клиенток всегда держала одну руку сжатой. Когда я спросила, почему она это делает, она ответила мне, что просто привыкла сжимать эту руку, потому что всегда носит в ней ключи от машины.

Если вы страдаете от каких-то болей, то скорее всего это связано с каким-то участком тела, где накоплено напряжение. В следующий раз, когда вы снова почувствуете боль, не кидайтесь сразу за таблетками. Вместо этого попробуйте просто лечь на пол и проделать упражнения из этой главы книги. Таблетки просто успокаивают боль, а ее причина остается невыявленной, что только мешает избавиться от головной боли навсегда. Люди, страдающие от мигреней, глотая обезболивающие таблетки, заглушают боль, а поскольку они делают это регулярно, то накопленное напряжение остается там, где оно и возникло. Более того, это напряжение со временем становится хроническим, и хроническими становятся сами боли, и состояние человека в целом только ухудшится. Другим негативным моментом в обезболивающих таблетках является то, что они раздражают слизистую системы пищеварения как покрывающими их оболочками, которые содержат подсластители, так и горькими лекарственными веществами. Так что дополнительно к головной боли вы получите еще и рак желудка. Лучше отказаться от обезболивающих таблеток и не бояться начать чувствовать боль. Не нужно бояться боли. Боль всегда является указанием на то, что нечто в вашем организме требует особого внимания. Учитесь прислушиваться к своему организму и справляться с проблемами с помощью массажа и движения. Таким образом вы очень быстро научитесь справляться с болью разумным образом и не будете сразу же кидаться к врачам или за лекарствами. Конечно, если боль не утихает и вы не знаете, что это за боль, то следует обратиться за консультацией к врачу.

Напряжение в коже головы может возникать по ряду причин — например, из-за того, что вы пользуетесь шпильками, эластичными лентами, резинками для волос, носите очки или шляпы, бываете на ярком свете, подвергаетесь воздействию шума или загрязненной окружающей среды. Кроме того, головные боли могут возникать из-за неправильного положения головы и из-за того, что шее, плечам и голове просто недостает движения. Избавление от напряжения или его накопление полностью зависят от того, насколько эффективно вы можете контролировать свой организм. Попробуйте выполнить следующие упражнения, которые помогут вам «вдохнуть жизнь» в кожу головы и будут способствовать интенсивному росту волос.

СР Упражнение №19

Простукивание кожи головы

Это упражнение даст особенно эффективные результаты, если вы устали, но вам нужно еще немного поработать. Оно придаст вам сил, зарядит энергией и поможет снять напряжение. Вы можете выполнять это упражнение в любое время и в любом положении.

1. Сожмите руки в кулаки и костяшками пальцев мягкими движениями простучите всю поверхность головы, сравнивая звуки в разных местах. Что касается скорости и интенсивности, с которыми вы будете делать это, то здесь надо руководствоваться только своими ощущениями и полностью полагаться на них. Выполняя это упражнение, вы сразу заметите, что в каких-то точках при простукивании могут возникать болевые ощущения, которые затем исчезнут.

2. Старайтесь сначала простучать всю поверхность кожи головы, обращая внимание на те места, где чувствуете боль, а затем вернитесь снова к тем участкам, где ощутили боль, и проработайте их еще один или несколько раз. Вы заметите, что боль постепенно проходит.
3. Продолжайте выполнять простукивание до тех пор, пока не почувствуете, что уже достаточно.

И Упражнение №20

Простукивание головы в горизонтальном положении

Вам понадобится:

- ✓ пол, покрытый ковром;
- ✓ свернутое полотенце или небольшая плоская подушка.

Это упражнение выполняется в положении лежа на полу, застеленном ковром. Лягте на спину. Немного согните ноги в коленях. Положите руки за голову (за ушами) и поддерживайте ее так, как будто она является инородным предметом, «мертвым грузом».

1. Немного приподнимите голову руками, а затем быстро отпустите ее, отнимая руки и давая голове упасть на пол на небольшую плоскую подушку или свернутое полотенце.
2. Вы можете повторять это движение столько раз, сколько сочтете нужным и возможным. Затем поворачивайте голову из стороны в сторону. Дыхание при этом должно быть равномерным и расслабляющим.

Примечание: Не поднимайте голову слишком высоко, потому что иначе у вас может случиться сотрясение мозга!

Преимущество данного упражнения заключается в том, что если оно выполняется скоординированно, то помогает добиться расслабления глубоко расположенных мышц, которые нельзя проработать с помощью массажа и которые часто находятся в состоянии статического сокращения. «Возвращение» кожи головы «к жизни» — наиболее верный способ избавиться от мигреней.

ПР Упражнение №21

«Бодание» со стенкой

Это упражнение предназначено для людей, которые уже имеют некоторый опыт в выполнении упражнений такого рода. Вы можете выполнять его у деревянной или пробковой стенки (или двери при условии, что она закрывается на замок). Вы также можете выполнять это упражнение с партнером, используя при этом его голову, и тогда оно превратится для вас в веселую забаву. (Однако должна предупредить вас, что сила ударов головой о стенку или о голову партнера полностью на вашей совести).

1. Начиная с самой твердой части черепа — с макушки, — осторожно, мягко ударяйтесь головой о стенку (твердую поверхность), каждый раз подставляя для удара другой участок черепа, и следите за тем, какие ощущения будете испытывать при ударе того или другого участка.
2. Не повторяйте удар по одному и тому же месту, особенно если вы испытываете при этом болевые ощущения. Ощущения должны быть главным образом приятными, удары мягкими, а вот боли вообще не должно быть.

Когда вы «оживите» кожу головы с помощью движений и массажа, займитесь волосами.

Типы волос

Парфюмерная промышленность хочет заставить нас поверить в то, что волосы всех людей делятся только на сухие, жирные или нормальные. Правда заключается в том, что на голове каждого человека есть по крайней мере семь типов волос.

На задней части шеи у основания черепа растут очень тонкие волосы. Пovyше волосы будут толще. Если вы потяните за них, то убедитесь, что они очень чувствительны (благодаря тому, что связаны с крошечными нервными клетками). Еще чуть выше, на уровне ушей, волосы становятся более жирными. К макушке волосы снова становятся более чувствительными (если вы попробуете подергать их). На макушке волосы самые густые. Эта область более остальных частей черепа чувствительна к ударам головой о стенку (описанным в 21-м упражнении) и получает от него максимальные преимущества.

Здоровые волосы

Здоровые волосы на самом деле тяжелые, и вы всегда можете почувствовать их вес. При движении они похожи на морские волны или густую траву, колышущуюся на ветру. Все упражнения для волос в этой части книги помогут вам сделать свои волосы более красивыми, густыми и здоровыми, потому что они тонируют мышцы и улучшают текстуру кожи го-

ловы. Кроме того, эти упражнения также тонизируют шею и помогают избавиться от двойного или даже тройного подбородка. Всегда расчесывайте волосы в противоположную сторону от той стороны, которую прорабатываете, чтобы дать мышцам полностью расслабиться в то время, когда вы расчесываете волосы. Ухаживайте за волосами, тщательно расчесывая их по несколько раз в день.

Н Упражнением» 22 Зачесывание волос **на одну сторону**

Держите расческу в правой руке и наклоните голову влево.

1. Зачесывайте волосы налево от основания черепа, от левого уха и виска к макушке. Опустите левую руку так, чтобы та расслабленно свисала вниз. Расслабьте мышцы левого плеча и левой стороны шеи. Ощутите растяжение в левой стороне шеи и следите за тем, чтобы ваши движения были направлены снизу вверх к макушке.
2. Выполните двадцать движений, а затем сделайте перерыв.
3. Теперь повторите упражнение на другой стороне. Это означает, что вы должны наклонить голову вправо, расслабить правое плечо, правую сторону шеи и правую руку. Выполняйте зачесывания на этот раз левой рукой. Это, кстати, поможет вам очень скоро научиться одинаково пользоваться обеими руками.

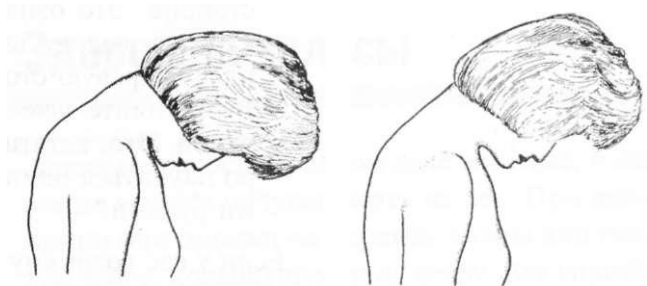
Если у вас возникнут проблемы с использованием обеих рук, начните выполнять движения своей «рабочей» рукой, наблюдая при этом за тем, как вы держите щетку для волос, как выполняете все движения. После этого снова по-

пробуйте пользоваться «нерабочей» рукой, пытаясь повторять движения так, как вы делаете их «рабочей» рукой.

Дайте отдохнуть «рабочей» руке (и плечу) и потренируйтесь той рукой, которая менее развита, чтобы заставить ее быть более активной. Одинаковое владение правой и левой руками — ключ к тому, чтобы заставить работать весь ваш организм более сбалансированно. Помните о том, что учиться никогда не поздно.

Н Упражнение №23 Зачесывание волос вперед

Опустите голову вниз настолько, насколько она опустится. При этом подбородок должен достать грудной кости (грудины). Если подбородок не опускается до грудной кости при сомкнутых челюстях (потому что иначе вы пытаетесь обмануть себя), это указывает на то, что в задней части шеи накопилось напряжение. В действительности мера напряжения, накопившегося в задней части шеи и плечевом поясе, может быть измерена расстоянием между подбородком и грудной костью, когда



а) подбородок касается
грудной кости

б) подбородок не достает
до грудной кости

Рис. 31: Снятие напряжения в задней стороне шеи

голова расслаблена и опущена к грудной кости. Степень напряжения может измеряться в дюймах.

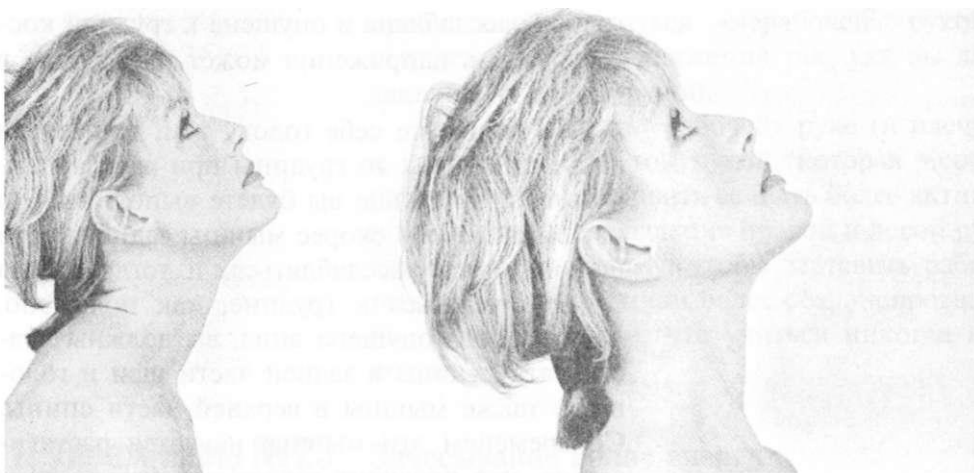
Не забивайте себе голову тем, достает ли ваш подбородок до грудины при расслабленной шее. Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем скорее мышцы задней части шеи научатся расслабляться, и тогда голова будет опускаться к груди, как положено. Когда голова опущена вниз, вы должны чувствовать мышцы в задней части шеи и головы, а также мышцы в верхней части спины. Со временем эти мышцы научатся растягиваться, что позволит голове опускаться вниз без всякого напряжения. Держите плечи расслабленными. Помните о том, что правая рука должна свободно и расслабленно свисать вниз.

1. Используя только одну руку, начинайте расчесывать волосы от задней части шеи вверх к макушке и от макушки к передней части головы и на лоб.
2. Выполните двадцать пять движений сначала одной рукой, затем немного отдохните и повторите упражнение на этот раз другой рукой. Следите за тем, чтобы дыхание было ровным и глубоким в течение всего времени, пока вы выполняете это упражнение.

И Упражнение №24 Зачесывание волос назад

Встаньте прямо, скорректируйте положение головы (*см. упражнение 18*), а потом закиньте голову назад к потолку, не слишком выгибая шею.

Если мышцы шеи у вас не слишком сильные, слегка поддерживайте голову, чтобы она не «ложилась на лопатки» (этого нельзя до-



а) неправильно

б) правильно

Фото 32: Откидывание головы назад

пускать ни в коем случае). Затем вы можете поддерживать голову одной рукой, а другой расчесывать волосы.

1. Зачесывайте волосы назад от линии волос к макушке.
2. Высуньте язык настолько, насколько сможете.
3. Теперь попробуйте произносить «о-о-о-о» и одновременно улыбаться.
4. Выполните 20 движений сначала одной рукой, а затем — другой.

Держите подбородок поднятым вверх, глаза широко раскрытыми, смотрите вверх на потолок. Когда вы высовываете язык, это тонизирует часть лица, расположенную под подбородком, потому что основание языка связано с подбородком и шеей под углом.

Три стадии упражнения, перечисленные выше, являются наглядным примером того, каким образом самые обычные и повседневные

движения могут превратиться в движения, обладающие лечебным эффектом, действие которого помогает разрешить сразу несколько очень существенных проблем, не тратя на это много времени. Подобные движения оказывают благоприятное воздействие на линию шеи, помогают избавиться от второго подбородка, тонизируют височную область, кожу головы, область, расположенную за ушами, а также глаза. Когда вы ознакомитесь с другими упражнениями, описание которых найдете далее в этой главе, начинайте выполнять все эти упражнения автоматически каждое утро, когда будете приводить себя в порядок, прежде чем выйти из дома. Вам больше не придется забивать себе голову такими мелочами.

Расчесывание волос оказывает благоприятное воздействие и на макушку. В какую сторону вы бы ни зачесывали волосы (как это описано в предыдущих упражнениях), вы зачесываете их в направлении макушки. С помощью двух зеркал попробуем установить, каким должно быть правильное расположение макушки. Некоторые люди говорят, что у них две макушки. При хорошем лице и одной макушки вполне достаточно, если она расположена правильно (в должном месте). В идеале макушка должна быть расположена на линии гравитации (см. рис. 30), т.е. на выступающей вверх части черепа (см. рис. 28). Макушка — это как вершина горы для нашей головы. Сама же голова должна держаться на шее и позвоночнике. Если вы вдруг обнаружите, что макушка расположена не по центру или слишком низко, то, возможно, вы просто неправильно держите голову и шею. Вы имеете

возможность исправить это положение, как только исправите свою осанку в целом.

Даже если ваша макушка «стоит» не на своем месте, положите палец на выступающую сверху часть черепа и нащупайте высшую точку. Определив местоположение верхней выступающей точки черепа, вы сможете совершенно спокойно выполнять все описанные выше упражнения, расчесывать волосы по направлению к макушке и массировать кожу головы. И тогда вы увидите, что макушка займет правильное положение уже через пару недель, потому что ваш организм будет стремиться к «совершенству» и стараться сбалансировать центр линии гравитации.

Интересно отметить, что в акупунктуре, в йоге и в других восточных учениях макушка является жизненно важным источником энергии, и поэтому совершенно очевидно, что она должна располагаться именно в верхней части черепа. В йоге макушка называется верхней чакрой, управляющей потоками жизненной энергии прана, которая приходит в организм человека вместе с дыханием, т.е. из источника, стоящего над физическим миром. Эта энергия попадает во все органы и системы человеческого организма. Когда макушка отцентрована и находится в «нужном» месте, вы будете чувствовать себя более спокойно, уверенно, пребывая в состоянии гармонии с окружающим миром.

Н Упражнение №25 Движения головой

Чтобы охватить все возможные направления движения шеи, выполняйте их в трех направлениях по восемь раз в каждую сторону. Назовем эти движения по названиям слов «да»



а) «да»

б) «нет»

в) «может быть»

Фото 33: Движения головой

(движение головой вверх и вниз, кивки), «нет» (движения, при которых голова поворачивается вправо или влево) и «может быть» (движения головой из стороны в сторону). (См. фото 33а, б, в.)

Н Упражнение №26 Круговые движения головой

1. Чтобы выполнить это упражнение, медленно водите головой по кругу так, как будто осматриваете все вокруг себя. Не забывайте о том, каким должно быть правильное положение головы при откидывании ее назад. И, повторяю, если вам кажется, что голова слишком тяжелая для того, чтобы мышцы могли удерживать ее на весу при отклонении назад, используйте для поддержки руки.

Ср Упражнение №27

Движения головой с наклоном туловища

Самый простой способ научиться выполнять круговые движения головой — это наклонить туловище вперед так, чтобы голова свисала вниз. Если вам трудно наклонять туловище вперед, то скорее всего у вас слишком затянуты подколенные сухожилия, и тогда вы можете просто немного согнуть ноги в коленях.

1. Расслабьте шею и плечо той руки, которую вы не используете (для поддержки).
2. Поворачивайте голову свободно, без напряжения и одновременно расчесывайте волосы, встряхивая их.

Пр Упражнение №28

«Восьмерки»

Я научилась этому у моих детей и считаю, что выполнение «восьмерок» головой — это просто фантастическое упражнение для восстановления баланса в области шеи и плечевого пояса, верхней части корпуса и всего тела в целом.

Встаньте прямо, ноги врозь, уроните голову на грудь.

1. Когда лицо опущено вниз и расслаблено, начинайте медленно выполнять «восьмерку», вращая голову в горизонтальной плоскости. Когда вы достигнете нижней точки движения, вы ощутите вес головы, совершенно свободно свисающей вниз. Каждый раз, когда голова движется в сторону, вес головы становится менее ощутимым, и мышцы на противоположной части шеи освобождаются от напряжения. Старайтесь выполнять эти движения, каждый раз немного увеличивая скорость вращения главным об-

разом за счет центробежной силы, а не за счет мышечной.

2. Продолжайте выполнять «восьмерки», понемногу набирая скорость, но не стремитесь делать это слишком быстро. Ваши движения должны быть быстрыми настолько, чтобы вы начали испытывать приятные ощущения ритма и гармонии скорости вращения и вашего дыхания. Поначалу не выполняйте вращения более 15 раз, потому что у вас просто может закружиться голова.
3. Отдохните и отдышитесь, а затем начинайте выполнять вращения в противоположную сторону. Если вы выполните 15 вращений (в другую сторону) и при этом почувствуете, что можете твердо держаться на ногах, это означает, что у вас хороший вестибулярный аппарат и ваш организм хорошо сбалансирован.

Выполнение всех этих упражнений, особенно при вращении головой с наклоненным вниз туловищем, усиливает кровообращение, улучшая тем самым снабжение головного мозга кислородом и питательными веществами, а также помогает сбалансировать системы организма. Выполняя эти упражнения, вы постоянно перемещаете волосы во всех направлениях, тонизируя таким образом фолликулы волос и укрепляя их. Одновременно вы тонизируете и всю кожу головы, помогая освободиться от напряжения.

Примечание: Если вы страдаете от перепадов кровяного давления, эти упражнения пойдут вам на пользу. Однако начинайте выполнять их медленно и наращивайте интенсивность постепенно. Как только убедитесь в том, что твердо стоите на полу босыми ногами и без усилий выпрямляете туловище после вы-

полнения наклона туловища вперед, вы уже не будете ощущать головокружение при выполнении этих упражнений. На самом деле нет ничего опасного в том, что вы можете ощущать головокружение, хотя многие люди боятся этого. Эти упражнения призваны не только помочь стать более здоровыми и красивыми, но также преодолеть свой страх. Когда «восьмерки» выполняются медленно, упражнение является и лечением, и профилактикой при нарушениях слуха. (Об этом см. далее гл. 9)

Рост волос

Волосы крепятся примерно так же, как растение в земле. Состояние волос всегда отражает состояние всего организма. На разных частях головы волосы растут по-разному. Обычно волосы на макушке растут быстрее, чем волосы за ушами. С помощью тонизирующего массажа и моих упражнений для волос можно стимулировать рост волос на тех участках головы, где они растут медленнее и где они менее густые, и точно так же они являются профилактикой от облысения.

Волосы более привлекательны, когда они длинные и могут колыхаться от любого движения. Подкожный слой на скальпе — это «почва», на которой растут волосы. Она должна быть достаточно увлажнена и «дышать», т.е. хорошо вентилироваться. Подобно тому, как любое растение не может жить без влаги, света и воздуха, так и наши волосы не могут обходиться без них. В действительности нет

причин, которые могли бы помешать росту волос на 1—3 см в месяц. Обычно потеря волос зависит от одного или всех трех нижеперечисленных факторов: 1) состояния здоровья всего организма; 2) от ухода за волосами; 3) наследственности. Хорошее здоровье часто зависит от того, насколько правильно мы питаемся, насколько сбалансированным является рацион питания. И напротив, плохое питание, курение, алкоголь и кофеин могут серьезно навредить здоровью волос.

Второй причиной, как правило, является «жестокое» обращение с волосами. Парикмахеры, как и врачи, должны как-то зарабатывать себе на жизнь. Если бы все сами ухаживали за своими волосами, парикмахеры могли бы просто остаться без работы. То, что происходит с вашими волосами во время химической завивки или окрашивания, вредно для волос. Химическая завивка портит волосы. Для окрашивания волос используются пероксиды, аммиак и искусственные красители, а также другие вещества, которые отравляют волосы, уничтожая их пигменты. Натуральные пигменты заменяются искусственными (синтетическими). Натуральный цвет волос неоднороден, и поэтому окрашивание волос придает им неестественный вид и делает их тусклыми. Вот почему всегда лучше сохранять свой естественный цвет и текстуру. Седые волосы можно окрашивать с помощью натуральной хны (что больше подходит для темных волос), а блондинки могут придавать приятный оттенок своим волосам отваром ромашки. Такое подкрашивание волос не навредит им, а вам даст возможность снова выглядеть моложе.

Каким бы ни было состояние волос в настоящее время, необходимо уделять им внимание и ухаживать за ними. Время от времени можно посещать хорошего парикмахера, чтобы он сделал стрижку или придал волосам форму, которая подчеркнет контуры вашего лица, а также будет сделана с учетом всех особенностей ваших волос. Однако откажитесь от искусственных красителей, химической завивки и процедур по выпрямлению волос. Вместо этого займитесь приготовлением питательных смесей для волос и регулярно «подкармливайте» их. Не забывайте массировать кожу головы. Если вы будете делать все это, то очень скоро увидите, что ваши волосы не так уж и плохи.

Как часто мыть волосы?

Волосы следует мыть каждый раз, когда они в этом нуждаются. Когда вы научитесь заботиться о коже головы, когда руки начнут чувствовать тело, голову и лицо, вы будете точно знать, когда нужно мыть волосы. При этом бесполезно говорить, что волосы нужно мыть раз в неделю или раз в день. Факторы окружающей среды определенным образом влияют на состояние волос точно так же, как они влияют на тело, на лицо или на весь организм. Кроме того, организм живет по своим законам в целом, и в его жизнедеятельности есть определенные циклы. Например, за неделю до наступления менструального периода организм начинает освобождаться от шлаков и других ненужных веществ, и поэтому волосы гряз-

няться быстрее. Далее я приведу рецепты питательных смесей, способствующих росту волос и придающих им блеск. Используйте их холодными после мытья волос и оставляйте на волосах 5—10 минут, накрывая при этом голову полиэтиленовой шапочкой, чтобы исключить испарение влаги. Конечно, приведенные далее и ранее в этой главе рецепты смесей для массажа и питания волос — это только мои предложения. Возможно, вы составите собственные рецепты, используя для этого свою коллекцию ароматических масел, и приготовите смеси, которые будут максимально отвечать индивидуальным особенностям вашего организма.

Составы для ополаскивания волос

Для светлых волос

1/4 чашки ромашкового чая

Несколько капель ароматических масел лимона и эвкалипта

Для темных волос

чашки хны

Несколько капель ароматических масел герани и розмарина

От перхоти

1/4 чашки отвара полыни

1/2 чайной ложки базового масла сладкого миндаля

Несколько капель ароматических масел розмарина и лаванды

При выпадении волос и для редеющих волос

1/2 чайной ложьси меда

1/2 чайной ложки масла-основы пророщенной
пшеницы

Несколько капель ароматических масел
апельсина, иланг-иланг, эвкалипта

Для жирных волос

Для светлых волос: просто ополаскивайте волосы после мытья отваром ромашки, не используя ароматические масла

Для темных волос: ополаскивайте волосы после мыться хной (без добавления ароматических масел).

Тяжелые волосы, которые красиво колышутся, лучше стричь так, чтобы была видна шея, а то, что вы освободите кожу головы от избыточного веса волос и, соответственно, напряжения, только добавит вам красоты и привлекательности. Когда вы начнете заботиться о своей голове и волосах, увидите, что ваше здоровье и самочувствие в целом улучшатся, как, впрочем, и настроение.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Лоб

Открытый лоб

Обычно считается, что лоб — это участок лица между линией волос и надбровными дугами. Для того чтобы лоб был не только красивым, но и здоровым, мы должны изменить свое представление о нем и раздвинуть его границы, вынося за пределы общепринятых норм. Такой подход диктуется нам прежде всего тем, что в организме все взаимосвязано. Наша задача состоит в том, чтобы сделать лоб здоровым и тем самым улучшить его состояние, а для этого мы должны заставить его эффективно работать. Вот почему будет лучше, если мы станем воспринимать его как перекресток, где одна дорога проходит по обеим сторонам лба и тянется вверх, проходя над глазами и ниже височной части, там, где расположены височные мышцы, а другая тянется от переносицы вверх, рассекая пополам «долину скальпа», и заканчивается у основания шеи в задней ее части. Когда вы будете знать, как работают височные мышцы, когда научитесь чувствовать

их, вы сможете использовать их вместе с мышцами скальпа для того, чтобы разглаживать лоб, чтобы сделать его гладким и готовым к позитивному восприятию окружающего мира.

Когда женщины прячут лоб

Женщины часто пытаются скрыть морщинистую шею под воротниками и шарфиками, пересеченный морщинами лоб — под челкой. Это так же глупо, как делать то, к чему прибегают лысые мужчины, отращая длинные пряди редких волос, а затем зачесывая их так, чтобы прикрыть лысину. Мне особенно жалко их, когда начинает дуть ветер. Конечно, существует множество ухищрений, которые помогут временно скрыть недостатки, но на всю жизнь их просто не хватит. Я вижу очень много девушек и молодых женщин, которые носят прически, напуская волосы на лицо, и порой мне просто непонятно, как они могут что-то видеть или вообще передвигаться. Однажды ко мне в студию пришла девушка, которая сказала, что ее замучили мигрени. Она также постоянно принимала антибиотики из-за инфекции глаз, которая никак не хотела проходить. Мне достаточно было только взглянуть на ее прическу, чтобы понять, в чем кроется причина ее проблем. Этой «причиной» была ее длинная модная челка, закрывавшая один глаз почти целиком. Более того, чтобы видеть хоть что-то, ей приходилось постоянно изгибать шею и держать голову под определенным углом, чтобы лучше видеть вторым глазом. Нет

ничего удивительного в том, что у нее была инфекция глаз и сильно напряжена шея. Я объяснила девушке, в чем состоит ее проблема, и научила выполнять упражнения для расслабления лица (упражнения 10 и 11 из второй главы этой книги), и ей стало лучше уже через несколько дней.

Когда тело постоянно разбалансировано и походка неправильная, могут возникать боли в области шеи, и если не снимать накопившееся в шее напряжение, головные боли могут стать хроническими. Челки, свисающие над глазами, накапливают пыль и грязь из окружающей среды, и все это может попадать в глаза и вызывать инфекции. Носить длинную густую челку — просто негигиенично. Она также портит осанку и может пагубно сказываться на зрении. У мужчин проблемы со лбом и те уловки, к которым они прибегают, чтобы скрыть эти проблемы от окружающих, приводят к иным последствиям.

Синдром нависающих бровей

Он особенно заметен у мужчин средних лет из числа академиков, политиков, крупных бизнесменов, которые часто оказываются перед телекамерами. Опухшие, отечные и обвисшие брови, под которыми накоплено большое количество жировых тканей и буквально одревеневшие мышцы, постоянно свисают вниз, придавая лицу выражение озабоченности и раздражения. С точки зрения физиологии на-

висающие брови являют собой некий симбиоз недоразвитых мышц (от того, что человек постоянно чем-то недоволен и хмурится) и накопившегося в этой области стресса и напряжения.

Это состояние обычно сопровождается проблемами носовых пазух, дыхательных путей и головных болей. Мышечные ткани, которые напряжены и постоянно пребывают в состоянии статического сокращения, формируют крошечные узлы напряжения, которые мешают свободному протеканию энергии и кислорода, куда не поступает кровь и питательные вещества. Слизь, блокирующая носовые пазухи, создает дополнительные проблемы, что только усугубляет положение в этой области. Дыхательные упражнения, техники релаксации и местный массаж могут разблокировать накопившуюся в этой области лица негативную энергию и избавиться от существующих проблем.

Височные мышцы

Височные мышцы, расположенные над ушами, являются главным инструментом при подтяжке лица. К несчастью, у большинства людей эти большие мышцы, имеющие форму раковины и закрывающие полую часть черепа за ушами, пребывают в состоянии постоянной спячки. Следующие упражнения помогут научиться чувствовать височные мышцы, которые можно заставить сокращаться и тонизировать все лицо.

И Упражнение №29

Учимся чувствовать височные мышцы

Прижмите ладони к вискам, а пальцы положите на волосистую кожу головы.

1. Начинайте выполнять жевательные движения, не раскрывая при этом рот. Выполните 25—30 движений, одновременно нажимая ладонями на виски, подтягивая их вверх и вперед.
2. Закройте глаза, расслабьтесь, дышите без напряжения и следите за тем, какие ощущения возникают у вас в височной части, как работают височные мышцы, как они сокращаются под вашими ладонями, если вы прекратите выполнять жевательные движения.

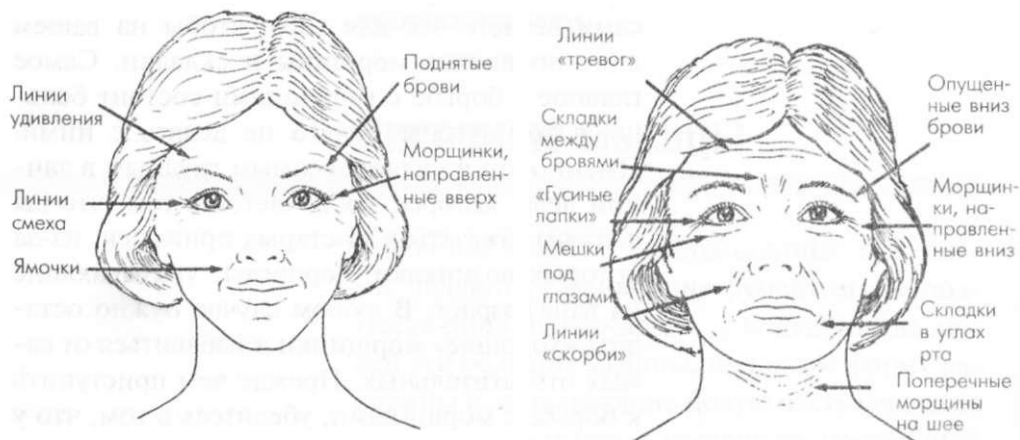
Морщины

Прежде всего нужно понимать, что именно вы сами делаете все для того, чтобы на вашем лице появились морщины и складки. Самое главное в борьбе с морщинами состоит больше в том, чтобы ничего не делать с ними. Именно это и является самым трудным в данном деле, которое заключается в том, что вы должны отказаться от старых привычек, из-за которых возникают морщины, указывающие на ваш возраст. В любом случае нужно оставить «хорошие» морщинки и избавиться от самых отвратительных. Прежде чем приступить к борьбе с морщинами, убедитесь в том, что у вас чистое лицо, и нанесите на места расположения морщин одно из ниже перечисленных средств:

- ✓ глицерин;
- ✓ вазелин;

- ✓ масло-основа;
- ✓ крем Nivea;
- ✓ сырое яйцо;
- ✓ обычный крем.

Глицерин согревает кожу и делает ее скользкой. Он также омолаживает кожу, поскольку в нем много протеина. Хорошо также каждый раз для выполнения следующих упражнений наносить на лицо разные средства (поскольку все они обладают различными свойствами). Следите за тем, как лицо реагирует на каждое из этих средств, чтобы понимать, что для него лучше. На рисунке 34 показано, какие морщины и линии на лице делают ваше лицо более выразительным, а какие делают лицо угрюмым и неприветливым.



а) морщины, делающие лицо более выразительным

б) морщины, из-за которых лицо кажется угрюмым

Рис. 34: Схемы расположения морщин на лице

Н Упражнение № 30 Учимся разглаживать морщины



Фото 35: Движения пальцев направлены в противоположные стороны поперек линии морщины

Прежде чем начать выполнять упражнение, нанесите на морщины одно из вышеперечисленных средств, чтобы сделать кожу более эластичной. Упражнение выполняется указательными пальцами, которые расположены навстречу друг другу поперек линии морщин (см. фото 35).

1. Пальцы двигаются попеременно вверх и вниз. Если один палец движется вверх, то другой — в противоположном направлении. Старайтесь не поцарапать кожу, не тянуть ее и не растягивать. Задача состоит в том, чтобы стимулировать мышечные ткани, расположенные поверх костной структуры. При этом вы практически не перемещаете пальцы по коже.

Выполните 15—30 повторов вдоль каждой морщины до тех пор, пока кожа вокруг немного не покраснеет. Это будет означать, что ваши движения вызвали прилив крови к этому участку лица, подготовив его таким образом к следующей стадии лечения.

СР Упражнение №31 «Стирание» морщин



Фото 36: «Стирание» морщин

1. Держите пальцы по обе стороны от морщины (см. фото 36). Одним пальцем раскрываем («стираем») морщину. Используйте для этого либо указательный палец, либо, если у вас слишком длинные ногти, костяшки пальцев и начинайте «стирать» морщину так, как если бы вы делали это ластиком.
2. Вы увидите, что при более сильном нажатии цвет кожи на этом участке лица немел-

ленно меняется с нормального до красного, что означает интенсивный прилив крови к этой области. Вы увидите, как в процессе выполнения упражнения глубина морщины уменьшается.

3. Вы должны выполнить всего 3—4 движения на каждой морщине. Это поможет привыкнуть выполнять подобные движения. Запомните, что никогда не следует пытаться разглаживать морщины без предварительного нанесения на лицо большого количества крема (см. список выше).

Линии «тревог»

Сначала проверьте, есть ли у вас такие складки. Вы можете сделать это, ориентируясь по схемам на рис. 34. Эти линии обычно расположены над бровями в центре лба.

ПР Упражнение №32

Устранение линий «тревог»

Положите пальцы на лоб выше уровня линии «тревог», оттягивая ее вверх.

1. В то время, как пребывание в таком положении вызовет сокращение мышц под линией «тревог», руки помешают морщине возникнуть снова.
2. Вы можете выполнять это движение до ста раз. При этом вы должны каждый раз чувствовать, что мышцы под линией «тревог» сокращаются. Собственно, каждое ваше движение должно вызывать сокращение этих маленьких мышц. Движения могут быть бы-

стрыми или медленными, они могут быть разной интенсивности, но вы должны научиться распознавать, когда эти мышцы устают.

3. Чтобы удерживать руки в нужном положении, попробуйте считать, а затем медленно отпускать мышцы на этот счет.

Будьте осторожны при выполнении этого упражнения, чтобы не задействовать другие участки лица или лба, кроме того, старайтесь настроиться на то, что у вас все будет хорошо во всех отношениях, и не думайте о плохом. В течение всего дня вспоминайте о том, что ваши лоб, лицо, шея и плечи нуждаются в расслаблении.

Нахмуренный лоб

Избавиться от этих морщин на самом деле очень непросто, но все-таки возможно. Прежде всего вам нужно расслабить мышечный узел, который удерживает эти морщины. Если бы вы завтра умерли, эти морщины исчезли бы с вашего безжизненного лица, потому что мышечные спазмы наконец-то отступили бы. Но зачем ждать этого, когда есть упражнения, которые помогут справиться с этой проблемой?

И Упражнение № 33

Разглаживание хмурого лба

Подготовьтесь к выполнению упражнения, обильно смазывая область кремом (глицерином, вазелином или одним из ваших любимых составов).

1. Сначала мягко промассируйте эту область, чтобы снять в ней напряжение.
2. Теперь положите пальцы по обе стороны от морщины.
3. Считайте до восьми и следите за тем, чтобы дыхание было полным и глубоким.
4. Отпустите пальцы, чтобы посмотреть, вернется ли морщина на свое место.
5. Затем попробуйте нажать на расправленную морщину и снова считайте до восьми, одновременно оказывая воздействие на мышцы в этой части лба и слегка перемещая пальцы, чтобы прощупать мышцы и тонизировать их.
6. Отпустите руки.
7. Закончите упражнение, энергично простукивая всю область кончиками пальцев. Делайте это до тех пор, пока не ощутите тепло и легкое покалывание.

Скажите этим маленьким мышцам, что вы не желаете, чтобы они снова сокращались. Скажите им, что вы больше не сердитесь ни на них, ни на что-то другое. Вот когда вы рассердитесь, тогда позвольте этим мышцам сделать свою работу, как положено (т.е. сократиться). Теперь же ваша задача состоит в том, чтобы научить их расслабляться, чтобы избавиться от морщин. Однако имейте в виду, что эти вялые мышцы не сразу услышат ваши призывы, и пройдут недели, прежде чем они начнут подчиняться вам. Вы же не сдавайтесь и проявите терпение. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что наступило улучшение и вам удалось переломить ситуацию.

СР Упражнение №34

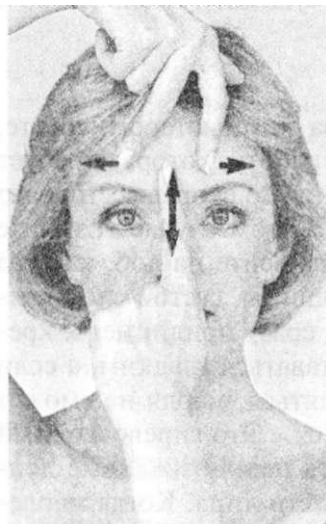


Фото 37: Растягивание морщин

Растягивание морщин

Когда вы почувствовали, что значит иметь ровное пространство между бровями, положите три пальца на лоб, как показано на фото 37. Главная задача, которую вам предстоит выполнить при помощи этого упражнения, состоит в том, чтобы подтянуть и раздвинуть складку между бровями, не создавая при этом других морщин на лбу. Используйте руки для того, чтобы направлять лоб вверх или наружу относительно линии роста волос.

1. Расположите пальцы на лбу, как показано на фото, и держите их в таком положении. Теперь постарайтесь выполнять легкие движения мышцами лба, которые призваны создать на вашем лице выражение недовольства.
2. Если сможете, попробуйте выполнить до 300 таких движений. Выполнять их нужно очень быстро. Затем задержите движения на счет 50, после чего начинайте медленно отпускать пальцы (также на счет 50). Когда вы проделаете все это, то увидите, что на какое-то время ваш лоб стал совершенно гладким. Выполняйте это упражнение ежедневно, и вскоре вы заметите, каким ровным и красивым стал ваш лоб, конечно, при условии, что вы не будете хмуриться в течение дня.

Сокращение мышц при преодолении сопротивления стимулирует также и другие группы мышц, показывая им, что они тоже должны выходить из состояния «спячки» в глубинах складок под кожей. Выполняя это упражнение, вы заставляете эти группы мышц выполнять свою работу, которую они делать просто отвыкли. Когда мышцы привыкнут работать, их действие будет равномерно распределяться

по всей области и движения станут более свободными. В конце концов эти мышцы научатся работать без вашей «указки», очень мягко и незаметно.

Контроль за морщинами на лбу

Когда вы работаете за компьютером, шьете, выполняете какую-то работу, которая требует концентрации внимания, то скорее всего в это время вы хмуритесь. В этом случае возьмите марлевую повязку и нанесите на лоб, как раз там, где проходят морщины, густой слой крема. Марлевая повязка сразу прилипнет к крему, если лоб будет оставаться гладким, а если морщина будет углубляться, марля не сможет держаться и отвалится. Это превосходный способ контролировать непроизвольные движения мышц в этой части лица. Когда марлевая повязка отвалится, смочите ее слюной, прилепите на прежнее место и продолжайте работу. Если вы работаете в большом офисе или помещении, где много людей, то, наверное, вы будете нелепо выглядеть в таком виде. Но если у вас небольшой рабочий коллектив, сотрудники могут отнестись с одобрением к тому, что вы занимаетесь работой над собой и своей внешностью, они могут посмеиваться над вами, но при этом все-таки будут понимать причину вашего столь эксцентричного поведения.

Линии над бровями

Брови очень подвижны, и они могут вытворять «разные штуки». С одной стороны, они могут придавать лицу большую выразительность,

с другой — стать причиной большого количества морщин. Так что перед нами стоит непростая задача — как сделать свое лицо выразительным, но при этом не подвергать себя риску возникновения морщин. Кроме того, нужно научиться так шевелить бровями, чтобы затем они не нависали над глазами и не делали нас похожими на дряхлых уставших псов. Следующие упражнение научит вас поднимать брови таким образом, чтобы на лбу не образовывались складки, и для этого бровям придется научиться преодолевать сопротивление. Это упражнение поможет сделать лоб гладким и ровным, что заметно омолодит ваше лицо.

ПР Упражнение №35

Разглаживание морщин на лбу

Уберите волосы со лба и наложите на него крем, прежде чем вы приступите к выполнению упражнения. Сначала поднимите брови и посмотритесь в зеркало, чтобы увидеть, какие морщины появляются у вас на лбу, когда вы поднимаете брови.

1. Теперь положите руки на лоб так, чтобы кончики пальцев находились посередине и были направлены друг к другу. Прижимайте пальцы ко лбу, а остальную часть ладони к вискам. Прилагайте усилия, при этом движения должны быть направлены вверх и немного наружу.
2. Теперь начинайте поднимать и опускать брови. Старайтесь почувствовать, какие движения происходят под вашими руками. Смотрите в зеркало, чтобы убедиться, что при поднимании бровей вверх на лбу не возникали морщины. Имейте в виду, что, когда вы поднимаете брови вверх, им приходится преодолевать сопротивление. При этом про-

исходит стимуляция мышц, расположенных под линиями на лбу, и во время выполнения упражнения мышцы начинают активно работать.

3. Ускоряйте темп выполнения движений и старайтесь довести количество поднимания бровей до 500, хотя сразу это у вас не получится, но зато после того, как вы как следует потренируетесь, у вас не будет возникать проблем с выполнением такого количества движений. Более того, эти движения по мере ускорения темпа должны становиться более мелкими, в то время как амплитуда подъема бровей увеличиваться. К тому времени, когда вы закончите выполнять упражнение, мышцы настолько устанут, что начнут проступать на лбу.
4. На заключительной стадии упражнения следует постепенно ослаблять давление рук и одновременно снижать темп движений. Вы научитесь делать это опять-таки не сразу, и потребуются выполнить это упражнение несколько раз, чтобы освоить его технику. После выполнения упражнения обратите внимание на то, насколько расслабленным стал ваш лоб, каким он стал плоским и ровным, что на нем не осталось морщин, а брови немного поднялись вверх.

Вы очень скоро обнаружите, что все-таки можно научиться поднимать брови так, чтобы на лбу не появлялись морщины. После выполнения упражнения у вас возникнет ощущение, что вы уже не чувствуете свой лоб, как вы не чувствуете, например, коленную чашечку, если с ней все нормально, хотя на самом деле ваш лоб, конечно, останется на своем месте.

Устранение морщин с помощью пластыря

Этот способ избавления от морщин может применяться только один раз в две недели и только в тех случаях, если у вас не осталось других шансов. Например, если вы не выспались, а в этот день вам нужно еще присутствовать на званом обеде или другом торжестве, если у вас назначена важная встреча, если вы оказались на ярком солнце, если вы напряженно работали в течение какого-то времени и это требовало от вас большой сосредоточенности, если у вас на лбу такие морщины, что вам от них иначе не избавиться, тогда пластырь — как раз то, что может вам действительно помочь.

Наклейте на лоб пластырь, как показано на фото 38, и ложитесь спать, оставив пластырь на ночь. Для этого используется самый обычный медицинский пластырь на тканевой основе.

В течение всей ночи старайтесь спать на спине. Если обычно вы много ворочаетесь во сне, то стоит обложить голову подушками со всех сторон, чтобы меньше двигаться во сне. Подложив небольшие подушечки по обе стороны шеи, вы сможете зафиксировать положение головы. Известно, что если голова во сне остается в одном положении, то тело также не меняет положение. Перед сном выполните технику релаксации лица (упражнение 10) и оставьте пластырь на лице на ночь. Утром оставьте пластырь до тех пор, пока не отправитесь принимать душ (или ванну). Чтобы



**Фото 38: Устранение морщин
с помощью пластыря**

безболезненно и без особых усилий отклеить пластырь, сначала как следует смочите его водой. Проявите терпение в этом деле и ни в коем случае не пытайтесь отдирать пластырь или, того хуже, соскабливать его ногтями, потому что тогда сильно растянете кожу. Когда снимите пластырь, вы увидите, что лоб стал гладким, как у ребенка. Возможно, ваш лоб всегда был бы таким, если вы перестали хмуриться, морщиться и держать его в состоянии постоянного напряжения. В течение дня не забывайте проводить рукой по лбу, чтобы проверить, нахмурен он или нет.

Не забывайте делать это в тех случаях, когда вам нужно выполнить какую-то важную работу, особенно когда необходимо выполнять какие-то действия руками, справляться с какими-то проблемами, которые требуют большого умственного напряжения, когда вам приходится подолгу просиживать за книгами, напрягая зрение, работать на компьютере, печатать тексты. Кроме того, попробуйте понаблюдать за лицами других людей, когда они сосредоточенно выполняют какую-то работу, требующую концентрации внимания, попытайтесь понять, что они делают правильно или неправильно, если говорить об их привычке выражать эмоции на лице. Это поможет вам следить точно так же и за собой.

Пластырь, кожа и волдыри

Балерины часто наклеивают пластырь на кончики пальцев ног и пятки, чтобы избежать боли и появления волдырей от балетных туфель. Помню, что когда я не снимала пластырь в течение одного-двух дней, кожа потом на этом

месте становилась толстой и белой и отслаивалась, как кожа на волдыре, а под ней появлялся слой ярко-розовой новой кожи, прикосновение к которой было весьма болезненным. Создавалось такое впечатление, что если кожа находилась под пластырем более 24 часов, то она просто отмирала. На самом деле если мы наклеиваем на кожу пластырь, то она думает, что пластырь — это новая кожа, и перестает обновляться. Вот почему, когда мы отклеиваем пластырь, под ним оказывается «живое мясо». Поэтому если наклеить на какое-то место тела пластырь и оставить на один-два дня, то, сняв его, можно обнаружить под ним слой живой плоти. Так что, пожалуйста, не пытайтесь проделывать со своим лицом то же, что танцовщицы делали со своими стопами.

Никогда не наклеивайте пластырь на другие участки лица, кроме лба. Кожа на лбу довольно плотно прикреплена к костям черепа, и растянуть ее не так-то просто. На самом деле это единственная часть лица, которую не следует перегружать разными движениями. Если вы наклеите пластырь на какую-то другую малоподвижную часть лица, от этого будет больше вреда, чем пользы, потому что при отклеивании пластыря кожа на этом месте окажется слишком сильно растянутой и будет мешать работе мышц.

Запомните

Всегда следите за тем, чтобы в области лба у вас не накапливалось напряжение. Но если вы ощутите какую-то тяжесть в области лба, какие-то дергающие движения, то спросите себя, почему они возникли. Возможно, это стало реакцией на какую-то услышанную

фразу? Или же вы так прореагировали на какой-то внезапно раздавшийся звук или шум? Узнайте побольше о внешних раздражителях, которые заставляют мышцы лица совершать непроизвольные движения, чтобы взять их под контроль.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Глаза

Можно купить все что угодно, кроме хорошей осанки, и точно так же нельзя купить себе в супермаркете приятное выражение лица. Уход за собой вовсе не означает, что вы должны каждый день мыться и хорошо одеваться. Хорошая одежда призвана подчеркивать достоинства фигуры, осанку и грацию движений. Дорогая прическа не будет по-настоящему хорошо смотреться на неправильно посаженной голове. Подлинным холстом для макияжа являются качество кожи, мышечный тонус и выражение лица. Искры жизни на лице проявляются через глаза. Зрение является органом чувств, позволяющим ориентироваться в окружающем мире, а глаза — это окно в мир души, которые передают всю гамму испытываемых эмоций. Эта глава научит вас расширить поле зрения, улучшить зрение в целом, а также овладеть техниками, способными омолодить область вокруг глаз, сделать их более выразительными и притягательными.

Все это достигается путем тренировки мощных круговых мышц, расположенных вокруг глаз, удерживающих глаза в глазницах, а также вспомогательных мышц, расположенных за круговыми мышцами, которые должны научиться слушать ваши команды.

Глаза как рецепторы

Рецепторы глаз должны быть достаточно восприимчивыми для того, чтобы иметь возможность охватывать большие пространства, и одновременно они должны уметь концентрироваться на самых маленьких объектах. Глаза могут выбирать какие-то отдельные объекты из числа тех, которые буквально атакуют их со всех сторон. Старайтесь смотреть меньше ужасов по телевизору как в программах новостей, так и в фильмах. Но зато попробуйте остановиться и полюбоваться улыбкой ребенка, прекрасными цветами или великолепным закатом. Попробуйте наполнять свое зрение позитивными образами, и тогда глаза научатся видеть больше хорошего, чем плохого. И помните, что стоит только позволить своим глазам получать удовольствие от негативных образов, как они забудут о существовании прекрасного.

Глаза как рефлекторы

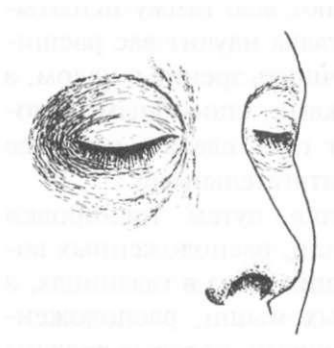


Рис. 39: Мышцы глаз

Будучи инструментом, который организм использует для того, чтобы сделать лицо более выразительным, глаза должны быть надежным рефлектором, дающим ясно понять, как вы себя чувствуете в тот или иной момент. Посмотрите в глаза ребенка, и вы увидите, как широко они распахнуты навстречу окружающему миру. Именно такой взгляд мы часто называем невинным. С точки зрения физиологии глаза ребенка раскрыты более широко, чем глаза взрослых, именно потому, что сила гравитации еще оттягивает окружающий уча-

сток плоти вниз. Глаза здорового взрослого человека так же широко раскрыты, потому что в них накапливается меньше напряжения, они меньше хмурятся, брови подняты более высоко, нет следов «птичьих лапок» в уголках глаз и мешков под глазами. Получается, что когда глаза как рефлекторы ничем не «затуманены», они отражают вашу истинную внутреннюю суть. Выполняйте описанные ниже упражнения ежедневно, и тогда ваш организм привыкнет к новым движениям.

Предупреждение

Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная. Прежде чем вы будете прикасаться к ней, очень важно смазать ее глицерином, вазелином и базовым маслом сладкого миндаля. Никогда не используйте для кожи вокруг глаз никакие кремы или косметические смеси, которые содержат ароматические масла, потому что они могут не только вызывать жжение, но и привести к повреждениям глаз. Если вы хотите прикоснуться к глазам, но у вас нет под рукой крема, лизните свой палец, и тогда слюна защитит глаза от вредных субстанций или бактерий, которые могут в них попасть. Всегда начинайте выполнять упражнения для глаз только после проведения сеанса релаксации, чтобы снять с них нервное напряжение и подготовить к манипуляциям.

Н Упражнение № 36 Релаксация глаз

Вам понадобятся:

- ☒ затемненная комната;
- ☒ плоская поверхность, на которую можно лечь;
- ☒ тишина и покой.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, поставьте стопы на пол на некотором расстоянии друг от друга так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза, накройте их ладонями и оставайтесь в этом положении в течение какого-то времени. Ощутите пульсацию круговых мышц вокруг глаз.

1. Осторожно положите руки на глаза (ладонями вниз). Прислушивайтесь к своему дыханию до тех пор, пока не будете видеть только черную пустоту. Если в это время у вас начнут возникать какие-то видения, прогоняйте их, говорите глазам, что для них нет ничего интересного. Скомандуйте глазам расслабиться и полностью погрузиться в темноту. На это у вас может уйти несколько минут. Старайтесь избавиться в это время от любых возникающих образов и любых мыслей, которые все еще «переживают» впечатления прошедшего дня. Вы должны добиться полного исчезновения этих образов, чтобы дать глазам возможность расслабиться и побыть в полной темноте.
2. Затем попробуйте почувствовать под руками свои глазницы. Ощутите слабые произвольные движения круговых мышц вокруг глаз под руками.
3. Старайтесь полностью успокоить глаза, чтобы они оставались неподвижными в глазницах и смогли как следует расслабиться.
4. Отнимите руки от глаз и дайте им возможность как следует расслабиться. Сохраняйте равномерное и осознанное дыхание. Оставайтесь в этом положении столько, сколько захочется, и помните, что глаза не должны «бегать» в глазницах, чтобы восстановить силы и снять напряжение.

Массажная техника № 4

Массаж глаз

Когда хочется потереть глаза, если что-то в них попало, никогда не начинайте со всей силой тереть глазницы руками, заставляя бедную кожу морщиться так, что у вас в глазах начинают мелькать искры. Вместо этого выполните массаж глаз, чтобы удалить из них любые загрязняющие их частицы и расширить поле зрения.

Прежде чем приступить к выполнению массажа глаз, наложите на лицо крем. Можно использовать для этого базовое масло сладкого миндаля, потому что от него глаза не будут щипать.

1. Боковой поверхностью больших пальцев слегка надавите на верхние веки, а боковые поверхности указательных пальцев прижмите к бровям. Вы будете чувствовать край глазницы. Чтобы понимать, как расположена глазница, проведите пальцами по краю легкими движениями. Это поможет понять, как она расположена и какую форму имеет.
2. Теперь попробуйте прощупать и ощутить круговые мышцы, заполняющие глазницы и само глазное яблоко. Спросите себя: «Какое же количество мышечных волокон круговых мышц в действительности активно работает? Сколько жира накопилось под кожей? Какой се процент стал дряблым?»

Следующие упражнения помогут избавиться от припухших век и мешков под глазами, от следов «гусиных лапок» в уголках глаз настолько быстро, что это покажется просто невероятным.

Отечные веки

Как и «мешки» под глазами, отечные веки мешают хорошо видеть, потому что прикрывают глаза. Припухшее отечное веко можно привести в порядок с помощью мышечных сокращений с преодолением сопротивления.

Н Упражнение №37 Снимаем отечность век



Фото 40: Снимаем отечность век

Положите руку на лоб так, чтобы два пальца находились над бровью. Положите мизинец на опущенное веко, чтобы чувствовать движения круговых мышц при выполнении упражнения. (См. фото 40.)

1. Вам предстоит опускать веко ниже к челюстной кости и одновременно прижимать его пальцем к главному яблоку, но не слишком сильно, чтобы глаз не жмурился. Таким образом, движение века вниз должно будет преодолевать сопротивление пальца. Обратите внимание на сокращение мышц под мизинцем.
2. Когда вы отчетливо ощущаете сокращение круговых мышц глаза и уверены, что при этом на лбу не появляются морщины, попробуйте немного ослабить пальцы, но делайте это постепенно.
3. Выполняйте основное движение (опускание века и одновременный нажим мизинцем на веко) примерно 20 или больше раз до того, как круговые мышцы устанут.
4. Заканчивайте выполнение упражнения усилением давления на внутренний верхний угол глазницы до такой степени, чтобы ощу-

тить легкую боль (это прием из акупунктуры). При выполнении этого движения (особенно при появлении болевых ощущений) дышите глубже. Дыхание должно идти от живота. После вдоха немного задержите дыхание, а затем медленно выдыхайте воздух и одновременно ослабляйте давление на угол глазницы.

Выполните весь цикл движений с другим глазом.

В идеале вы должны стремиться к тому, чтобы изгиб ваших бровей был довольно крутым, примерно как у Греты Гарбо или Марлей Дитрих. Поначалу не все будет получаться как надо, но со временем вам будет легче выполнять это упражнение.

Мешки под глазами

Мешки под глазами придают лицу уставший вид. Или, быть может, правильнее говорить о том, что мешки под глазами у вас появляются тогда, когда вы устаете? Недостаток сна, слишком много выпитого спиртного, курение, задержка воды в организме и ожирение — все это может быть причиной появления мешков под глазами. Грязная и загазованная атмосфера обычно заставляет глаза оставаться большую часть времени полуприкрытыми, чтобы защитить себя от воздействия вредных факторов окружающей среды, хотя это на самом деле мало помогает. Если у вас появились мешки под глазами, то упражнение 38 поможет избавиться от этого недостатка. Необходимо, чтобы эти «мешки» лишились своего содержимого, т.е. накопившейся в них избыточной

жидкости и жировых тканей. Выполняйте это упражнение, чтобы заставить организм избавиться от вредных веществ, используя для этого выделительную систему. Если результаты выполнения этого упражнения не вызовут у вас восторг, попробуйте дополнительно резать репчатый лук, заставляя таким образом глаза «выплакать» все накопившиеся в мешках под глазами вредные вещества. Однако будьте осторожны и никогда не трите глаза рукой, когда режете лук.

И Упражнение №38 Убираем мешки под глазами



Фото 41: Заставляем работать нижнюю часть круговой мышцы глаза

Положите указательный палец на скулу, как показано на фото 41. И опять-таки прикасайтесь к коже очень нежно, чтобы только ощущать крем под пальцем. Используйте другую руку для того, чтобы контролировать образование морщин на лбу во время выполнения упражнения.

Нижним веком вы делаете такие же движения, как и в предыдущем упражнении. Мышца расположена вокруг всего глазного яблока. Она такая же, как мышцы вокруг рта или ануса. Однако когда вы тонизируете ее, не думайте о ней как о круглой мышце, и команды должны быть направлены именно на то, чтобы работала нижняя часть круговой мышцы. Что касается количества повторов, дыхания и акупрессуры, обращайтесь за информацией к упражнению 37. В данном случае акупунктурной является точка, расположенная посередине нижней части глазницы (под мышцей). В первой главе книги приведена схема акупунктурных точек (см. рис. 1).

Оба упражнения могут быть выполнены с закрытыми глазами в любое время. Но сначала

следует научиться правильно выполнять упражнение 39, которое поможет вам избавляться от «гусиных лапок». В любом случае сначала надо научиться выполнять все «глазные» упражнения с широко открытыми глазами.

Следы «птичьих» лап

И Упражнение №39 Устраняем «гусиные лапки»



Эти морщинки в уголках глаз придают лицу такое выражение, как будто вам больно смеяться. Но если над ними немного поработать, от них не останется и следа.

Чтобы добиться положительного результата, надо научиться сокращать мышцы в уголках глаз, преодолевая при этом сопротивление рук. Лизните палец, чтобы смочить его слюной, и прижмите к наружному уголку глаза. Убедитесь в том, что палец лежит на «гусиных лапках» таким образом, что морщинки расправились. Используйте другую руку для того, чтобы остальная часть лица оставалась неподвижной.

1. Глаз начнет адекватно реагировать на нажатие пальца на его наружную сторону, и вы почувствуете под пальцем дергающие движения.
2. Когда глаз привыкнет к таким прикосновениям и не будет «думать», что вы намереваетесь выколоть его, вы сможете спокойно держать палец в этом месте, и при этом глаз будет широко раскрыт и расслаблен.
3. На этой стадии выполнения упражнения следует начать сокращать мышцы нижнего века. Начните с восьми повторов для каж-

дого глаза. Когда научитесь выполнять это упражнение как следует, вы сможете удвоить количество повторов.

Движение, которое ощущается под пальцем, будет похоже на движение, которое глаз выполняет, когда вы, например, жмуритесь от яркого света, с той только разницей, что при этом на лице не будут появляться уродливые морщины. Указательный палец должен отчетливо ощущать и сокращения мышц, и их расслабление. Следите за тем, чтобы при выполнении упражнения глаз был широко раскрыт. Решите самостоятельно, сколько повторов нужно выполнить. Их может быть от 20 до 50. Очень хорошо делать их под ритмичную музыку. При выполнении упражнения на втором глазу считайте количество повторов, чтобы не ошибиться. Вообще же выполнять это упражнение нужно до тех пор, пока вы не почувствуете, что нижнее веко действительно устало. Но прежде чем вы прекратите работу, ускорьте темп движений примерно вдвое, а сами сокращения старайтесь сделать более мягкими и мелкими.

4. Заканчивайте упражнение сильным нажатием на акупунктурную точку на наружный верхний угол глазницы (см. рис. 1 в первой главе). Дышите так же, как в предыдущих упражнениях, а после окончания упражнения расслабьте глаза.

Через несколько недель вы увидите, что глаза будут располагаться абсолютно симметрично. При этом они станут более ясными и живыми, а «гусиные лапки» исчезнут.

Примечание: При выполнении упражнения особенно следите за своим лбом. Он должен

быть расслабленным, при выполнении движений на нем не должны появляться морщины, а брови не должны подниматься вверх. Отучайте себя от дурных привычек. Например, когда вы смеетесь, следите за тем, чтобы глаза раскрывались, а не закрывались.

Поле зрения

Поле зрения определяется тем, как далеко вы можете видеть вокруг себя. Чем больше глаза и чем они яснее, тем больше вы можете видеть. Так что поработайте над тем, чтобы поднять верхние веки, которые нависают, как тяжелые шторы, и избавиться от мешков под глазами, и наслаждайтесь прекрасными картинками, которые откроются взору. Маленькие, озлобленные и подозрительные глаза не делают внешность более привлекательной. Если какая-то часть века опускается на глаза настолько, что прикрывает радужную оболочку глаза (или обоих глаз), когда вы смотрите прямо перед собой, то это означает, что глаза «обленились». Постарайтесь как следует «встряхнуть» их, чтобы расширить поле зрения.

И Упражнение №40 Расширяем поле зрения

Положите большие пальцы на скулы, а остальные пальцы на лоб. Мягко надавливайте пальцами на лоб, выполняя движение вверх, как показано на фото 43.

1. Посмотрите, какова ваша периферия, т.е. насколько широко поле зрения. Каково поле зрения, если вы будете двигать только



Фото 43: Расширение периферии

глазными яблоками? Выполняйте это упражнение следующим образом: представьте себе, что вы смотрите на огромный часовой циферблат, окружность которого равна вашему полю зрения. Когда вы смотрите прямо и вверх, перед глазами должна быть воображаемая отметка «12 часов». Затем вы переводите глаза далее по максимальной окружности, перемещая их вслед за воображаемой стрелкой часов. Вместе с этой «стрелкой» вы обходите весь круг. При этом обращайте внимание на те «часы», где у вас сужено поле зрения. Например, на отметке «1 час» веко может быть опущено вниз и перекрывать эту часть периферии, или вы заметите, что край щеки мешает вам где-то на отметке «8 часов». Перемещайте глаза по этой воображаемой окружности сначала в одну сторону, а потом в другую, отмечая границы периферии на каждой отметке. Когда вы полностью определите форму и размер периферии, приступайте к выполнению этого же упражнения, помогая себе руками и таким образом расширяя периферию.

2. Положите руки на боковые части лба так, чтобы, поднимая глаза максимально вверх, вы их не видели. Теперь попробуйте выполнить медленные круговые движения глазами в одну и другую сторону вдоль линии воображаемой максимальной окружности. В этот раз увидите, что периферия зрения расширилась и стала более отчетливой. Если вы вдруг ощутите, что в задней части шеи нарастает напряжение, остановитесь и в течение одной или двух минут выполняйте упражнение по релаксации глаз. Когда глаза отдохнут, повторите упражнение еще раз. На этот раз попробуйте обойтись без помощи рук, работая только мышцами. В кон-

це концов вы научитесь выполнять это упражнение с легкостью и расширите поле зрения, которое станет более отчетливым. При этом вы сможете также полностью отказаться от помощи рук. Когда вы добьетесь хороших результатов, когда увидите, что периферия действительно расширилась, вы будете получать удовольствие от выполнения этого упражнения. Конечно, если вы будете выполнять упражнение неправильно или будете вскидывать брови вверх во время торжественного обеда, причем безо всякой на то причины, вам следует разобраться, почему вы это делаете.

Расширение периферии — очень эффективное упражнение. Оно поможет поднять настроение, если день не задался, или каждый раз, когда вам захочется, чтобы у вас было замечательное настроение. Это упражнение по расширению поля зрения поможет сделать глаза больше, чтобы свежим взглядом смотреть на окружающий вас мир.

Улучшение зрения

Совершенно очевидно, что для того, чтобы глаза были красивыми и привлекательными, они должны хорошо функционировать. Как только вы заметите, что они стали хуже или неодинаково видеть, сразу начинайте выполнять описанные упражнения. Если вы уже носите очки или контактные линзы, попробуйте носить их реже, и регулярно выполнять упражнения. И очки, и контактные линзы портят глаза до такой степени, что в результате вы

можете превратиться в калеку. Они, как костыли, могут поддерживать калеку на ногах, но они не могут сделать его здоровым человеком. Только регулярные занятия лечебными упражнениями помогают реально улучшить плохое зрение. В действительности очки мешают свободным движениям головы и делают глаза ленивыми. Возможно, что контактные линзы в этом отношении меньше вредят глазам, организм реагирует на них более дружелюбно и «принимает» их, хотя на самом деле кусок пластика, который постоянно прилипает к векам, вряд ли способствует ощущению комфорта. Если глаза не имеют каких-то необратимых повреждений, то очки и контактные линзы лучше не носить. Для тех нарушений зрения, которые могут быть обратимыми, приведенные упражнения окажутся весьма полезными. И хотя они не могут устранить серьезные нарушения зрения, в большинстве случаев упражнения все-таки приведут к некоторому улучшению, а также помогут избежать ухудшения состояния глаз в целом и развития новых нарушений. Если же у вас нет никаких нарушений зрения на данный момент, то можно с уверенностью сказать, что глаза останутся в прекрасной форме и дальше.

Координируем работу глаз

Сидя в том же положении, расслабьтесь, закройте левый глаз левой рукой и продолжайте читать эту книгу. Затем закройте правой рукой правый глаз и продолжайте читать левым. Если один глаз будет видеть хуже, чем другой,

попробуйте продолжать читать тем глазом, который видит хуже, и через некоторое время вы заметите, что после некоторого ухудшения зрения вначале затем этот глаз будет видеть лучше. У большинства людей один глаз видит хуже, чем другой. Это абсолютно нормально. Во всяком случае, так считается. Хотя, по-моему, ничего нормального в этом, конечно, нет, потому что если наш организм симметричен, включая лицо, то и все его органы и системы должны быть сбалансированны. Если один глаз видит хуже, это можно сравнить с ситуацией, когда вы хромаете на одну ногу. К тому же это означает, что здоровый глаз работает с двойной нагрузкой и сильно переутомляется, в то время как слабый глаз с каждым днем ленится все больше и больше и с каждым днем становится все слабее и слабее. В действительности глаза — это живая часть организма, и они не только живут, но могут меняться, и меняться в лучшую сторону, и эти перемены могут стать необратимыми. Вы сами сможете убедиться в этом, если будете выполнять мои упражнения на фокусировку глаз. Вы прочитали все это своим слабым глазом? Если нет, вернитесь на несколько строк назад.

И Упражнение №41 Фокусировка глаз

Ниже приведены две расположенные рядом черные точки.



Сконцентрируйте внимание на правой точке, зная что рядом есть другая точка, которую при этом вы будете видеть менее четко. Теперь сконцентрируйте внимание на левой точке, в

то время как находящаяся справа точка будет видна нечетко. Попробуйте концентрировать внимание то на одной, то на другой точке и делать это все быстрее и быстрее. Чем быстрее вы сможете делать это, тем острее будет зрение. Теперь попробуйте повторить то же самое с двумя другими точками, которые расположены ближе друг к другу,



а теперь и еще ближе:



Это простое упражнение можно выполнять где угодно и в любое время. При этом главное — иметь перед глазами две фокальные точки. Попробуйте поэкспериментировать с точками на рекламных плакатах в автобусе и ли в метро. Даже два самых обычных листика на дереве могут стать для вас такими фокальными точками. Выбирайте каждый раз точки, расположенные на разном расстоянии друг от друга.

Фокусирование на текстовом материале

Попробуйте прочитать следующие строчки, набранные шрифтом другого размера.

Эта строчка напечатана буквами 12-го кегля, и ее очень легко прочитать.

Разные слова, напечатанные буквами 10-го кегля, прочитать уже труднее, но все-таки с этим у вас не возникнет проблем.

Текст этой книги не печатался буквами 8-го кегля, потому что для многих людей было бы проблематично читать ее.

Что касается этой строчки, которая напечатана буквами 6-го кегля, то прочитать ее могут только те, кто ест много моркови.

Шрифт 4-го кегля могут прочитать только люди с поистине орлиным зрением.

Попробуйте сначала прочитать эти строчки сначала обоими глазами, а затем каждым глазом в отдельности. Прodelывая это, обратите внимание, на каком размере шрифта глаза уже не могут справиться с этой задачей. Если какой-то глаз хуже справляется с этой задачей, попробуйте прочитать текст еще раз тем глазом, который лучше видит, а затем снова попробовать прочитать его более слабым глазом. Сильный глаз запомнит информацию и будет передавать ее слабому глазу, помогая ему справиться с задачей и «рассеять мглу». Вы сможете убедиться, что после нескольких повторов слабый глаз начнет видеть так же, как и сильный. Когда вы доберетесь до строчки, которая напечатана таким шрифтом, что вы не можете прочитать текст, возьмите лупу и внимательно изучите форму букв. Затем отложите лупу в сторону и попробуйте вспомнить содержание текста, который поможет воскресить в памяти визуальные образы букв. Теперь попробуйте прочитать эту строчку еще раз без помощи лупы. Потом переходите к строчке, которая набрана самым мелким шрифтом, и проделайте то же самое, и вы увидите, что глаза через какое-то время действительно смогут разбирать даже такой мелкий шрифт. Повторяйте эти упражнения, пока не добьетесь положительных результатов. Как только вы почувствуете, что глаза устали, прекратите занятия и закройте их ладонями, чтобы дать им возможность отдохнуть и расслабиться.

Переключение

6

Стоя около окна, выберите фокальную точку на оконном стекле и сконцентрируйте на ней взгляд. Теперь выберите точку, расположенную на том же уровне далеко за окном, воз-

можно, даже на линии горизонта. Здесь, как и в предыдущих упражнениях, нужно переключать внимание с одной точки на другую и при этом все время помнить о существовании другой точки и держать ее в поле зрения, хотя ее образ будет нечетким и размытым. Если вы знаете, что один глаз видит хуже, чем другой, это идеальное упражнение для того, чтобы улучшить зрение и выровнять зрение на обоих глазах, не тратя на это дополнительное время. Находясь дома в одиночестве или в кругу своих близких, попробуйте закрывать один глаз повязкой и продолжать что-то делать сначала одним глазом, а потом другим. Это поможет натренировать более слабый глаз, а более сильному глазу дать возможность отдохнуть от перегрузок. Конечно, если к вам кто-то приходит, не забывайте снять повязку с глаза, чтобы люди не подумали, что с вами что-то не так.

Солнце - хорошо или плохо?

Сколько на самом деле солнечного света или света вообще может выдерживать человеческий глаз? Наши глаза, как все другие системы организма, очень выносливы и помогают ему выживать в экстремальных условиях. Вот почему глаза могут выдерживать даже очень яркий свет или полное его отсутствие, хотя, конечно, всему есть предел. Длинные и темные зимы, когда солнце не появляется неделями, могут привести к тому, что глаза отвы-

кают от яркого света. И вот когда после такого периода на небесах вдруг проглядывает еще неяркое солнце, люди начинают щуриться и тут же бросаются покупать солнцезащитные очки. Для людей, живущих в городе, нет ничего непривычного в том, чтобы вставать до рассвета, путешествовать в подземке, работать в офисах с искусственным освещением и затем возвращаться домой уже после захода солнца. Это означает, что многие люди месяцами не видят живого солнечного света или вообще хоть какого-то дневного света, если не считать выходных дней, при условии, что они берут на себя труд вообще выходить из дома. Так что нет ничего удивительного в том, что ярким солнечным утром они могут жмуриться от солнечного света, как узники, которых выпустили из темных тюремных камер. Депрессия, нарушения психики и многие другие недуги на самом деле могут быть связаны именно с отсутствием солнечного света и недостаточным временем, проведенным на открытом солнце. На самом деле жизнь — это свет. Растениям для жизни нужен свет солнца, а иначе они просто погибнут. А еще им нужны воздух и вода. Люди, которым нужно так много всего, чтобы жить, часто забывают о том, что им совершенно необходим и солнечный свет, и свежий воздух, и вода. Так что в отличие от мнения, что нужно меньше пребывать на солнце, я бы рекомендовала обратное тем людям, которые живут в условиях, где мало солнца, — используйте каждое мгновение для того, чтобы подпитывать глаза лучами солнечного света и больше бывайте на улице в светлое время суток.

Будьте осторожны, глядя на солнце

Примечание: В настоящее время все только и говорят об опасности, которую несет людям солнце, об озоновых дырах, о раке кожи, который вызывается якобы пребыванием на открытом солнце. Но как я уже говорила ранее, если вы живете в местах, где солнца в избытке, то, конечно, следует оберегать себя от прямых солнечных лучей и чрезмерного пребывания на солнце. Но если большую часть года вы живете в климатических условиях, когда солнце на небесах — нечастый гость, вам нужно тренировать глаза и постепенно приучать их к солнечному свету. Делать это лучше в такой день, когда солнце прикрыто облаками (подернуто дымкой), когда оно светит совсем слабо. Это упражнение нельзя выполнять в солнечный день, когда солнечный свет особенно ярок. Однако лучше всего выполнять это упражнение на рассвете или на закате, когда солнце находится еще далеко и не может обжигать вас своими лучами.

Для выполнения упражнения лучше находиться на улице и подальше от автомобильных дорог, там, где окружающая среда менее загрязнена, лучше в парке или в саду.

1. Поднесите ладонь с раздвинутыми в стороны пальцами к правому глазу, подождите, когда на солнце покажется облачко (или же смотрите на солнце сквозь ветки и листья деревьев), и попробуйте смотреть на солнце. Смотрите на него, пока оно не перестанет колебаться перед глазами, а вы не увидите отчетливый диск солнца. В этот момент сделайте глубокий вдох, и вы почувствуете, как солнечное сплетение вдруг подскочит вверх, и ощутите внезапный экстаз.

2. Теперь закройте глаза ладонями и расслабьте их. В течение некоторого времени изображение яркого солнечного диска все еще останется на радужной оболочке, и постарайтесь как можно скорее избавиться от этого изображения, чтобы увидеть полную абсолютную темноту.
3. Когда вы отдохнете от проведенного эксперимента, повторите то же самое с другим глазом, а потом снова расслабьте глаза.
4. Как только вы снова погрузитесь в полную темноту, повторите опыт с обоими глазами. Медленно отнимите руки от лица и снова посмотрите на солнце.

Выполняйте это упражнение поначалу раз в неделю, пока не почувствуете, что вам действительно нравится заниматься этим. Затем можете делать это чаще при условии, что погода даст такой шанс.

Подготовка ко сну

Именно во время сна лицо обычно расслаблено, и оно может самостоятельно (без вашего участия) изучать различные новые для него движения. Однако существует также такое понятие, как «сон для красоты», и суть его состоит в том, что именно во сне лицо может получить повреждения. Каждый человек спит по-своему. Мне не хотелось бы мешать вам спать так, как вам нравится, но, к сожалению, я не могу обойтись без этого. Хочу, чтобы вы хорошо подумали над тем, что я скажу.

У нас принято считать, что для сна нужна отдельная комната с красивой мебелью, кото-

рая специально разработана для того, чтобы на ней спать. Так почему же на самом деле так много людей страдает от бессонницы? Давайте подумаем о том, что в действительности нужно для хорошего сна. Конечно, в этой книге нет места для того, чтобы написать о сне целую главу, но что касается лица и всего того, что связано с ним, можно с уверенностью сказать, что для хорошего сна точно нужны такие вещи, как комфорт, тишина, покой и темнота. Помимо всего этого, также нужно, чтобы вы и ваш головной мозг были уставшими, и вам действительно хотелось отдохнуть «душой и телом». Если же вы целый день провели за рабочим столом, с уверенностью можно сказать, что ваш мозг устал больше, чем тело. Но каким же образом головной мозг может отправиться спать, если тело не хочет этого? Тогда лучше перед сном совершить небольшую прогулку, а потом уже попробовать заснуть.

Тишина для расслабления ушей

Уши, так же как и глаза, призваны реагировать на разные раздражители. Таким образом, уши сначала получают информацию, а затем направляют сообщения о ней в головной мозг, который классифицирует сообщения и рассылает их в разные «ведомства» организма. И ушам тоже нужен отдых (как и другим частям тела). Если на слух постоянно воздействуют разные шумы — громкие, тихие или раздражающие, то уши пытаются защитить себя от них. В конце концов вы перестаете слышать те звуки, которые вас раздражают, и при этом уши находятся в состоянии статического напряжения. А тем временем где-то в «недрах» головного мозга находится

некая комната, которая накапливает все эти раздражители в форме аккумулятированных шумов. Если это помещение переполняется, вы начинаете сходить с ума и перестаете спать. Действительно все случаи бессонницы так или иначе связаны с тревожными состояниями, с тем, что не дает вам покоя (или, правильное сказать, нарушают покой). В результате многие страдающие от бессонницы люди не могут заснуть без книги, телевизора или секса. Если они одиноки, то очень часто проводят полночи в раздумьях о прошлом или будущем, пытаются найти ответы на какие-то сложные вопросы, вместо того чтобы просто лечь и заснуть крепким здоровым сном.

На самом деле сон — странная штука. Если вы устали как физически, так и ментально, вы сразу засыпаете, не тратя на это лишних усилий. Нет ничего хуже, чем лежать в темноте и ждать, когда придет, наконец, сон. Ожидание — это вообще одно из самых неприятных для человека состояний. Скука является состоянием, от которого мы устаем больше всего на свете, больше, чем от какого-то другого занятия. Скука — это состояние застоя, когда мы ничего не делаем в ожидании перемен или чего-то особенного. И она может одолевать вас все больше и больше, пока вы читаете эту книгу, которая в действительности может помочь вам так спланировать свою жизнь, что времени для скуки у вас не останется и вы не будете тратить свое время попусту. Вы всегда можете с помощью этой книги заполнить любые «окна» в своем графике так, что вам не придется скучать. Независимо от того, ждете вы кого-то или чего-то (например, наступления сна), старайтесь не забивать себе голову дурными мыслями, потому что именно они

рождают в душах ощущение неудовлетворенности, в результате чего во всем организме возникает дисбаланс. Продуктивно используя время застоя (вынужденного ожидания) и наполняя его полезными для души, здоровья и ума упражнениями, вы заставите головной мозг, душу и все органы и системы своего организма неустанно трудиться, и тогда сон придет сам.

Депрессия в темноте

Любые источники света в темноте, например такие, как освещенный экран телевизора, горящие зеленые или красные огоньки приборных панелей бытовой техники — все это является раздражителями. Они раздражают зрение в темноте так же, как шумы негативно действуют на слух.

В ночное время можно выполнить следующее упражнение, которое поможет понять, насколько тонка кожа на веках. Меняя степень темноты в комнате, вы сможете расслабиться настолько, чтобы ощутить себя в состоянии гармонии с окружающей средой и почувствовать себя более уверенно.

Ср Упражнение №43 Сконцентрируемся на темноте

Сядьте на стул в темной комнате и закройте глаза. Вы действительно видите темноту или думаете, что видите темноту?

1. Накройте глаза ладонями и посмотрите, насколько темнее стала «темнота».
2. Теперь откройте глаза. Шторы опущены? Как хорошо теперь вы видите в темноте?
3. Включите свет и вспомните формы предметов, которые видели в темноте. Сколько времени ушло на то, чтобы начать видеть в темноте?

Включайте и выключайте свет несколько раз, проделывая тот же опыт. Попробуйте походить по комнате в темноте и обратите внимание на то, каким образом темнота оказывает воздействие на вашу способность сохранять равновесие. Если бы вы потренировались передвигаться в темноте, это сняло бы напряжение с глаз и помогло им сэкономить энергию, которую они расходуют на то, чтобы приспособиться видеть в темноте, а не на то, чтобы рассматривать предметы.

Позы для сна

Во время сна тело принимает самые разные положения. Эти движения вовсе нельзя назвать случайными. Смена положения тела в ночное время и во время сна призвана компенсировать дневные нагрузки на организм. Поговорим о том, в каком положении находится тело во время сна и почему оно пребывает в таком положении. Следующая история поможет прояснить, в чем тут дело.

Я помню, как однажды в театре мы репетировали одно сложное место в танце, где приходилось делать бесчисленное количество вращений. Это была длинная композиция из многочисленных вращений как в одиночку, так и с партнером, быстрые вращения и медленные вращения и так далее до бесконечности. Проблема же заключалась в том, что все эти вращения выполнялись в одном направлении — по часовой стрелке. Мы репетировали танец по несколько часов, и репетиции заканчивались поздно вечером. Я приходила домой и была настолько уставшей, что засыпала поч-

ти мгновенно. Ночью же я все время крутилась. На следующий день я просыпалась в поту, и моя постель вся была перекручена. Однако я заметила, что во сне мое тело все время вращалось против часовой стрелки! Тело было мне настоящим другом, и в течение всей ночи оно пыталось сбалансироваться после всех тех поворотов по часовой стрелке, которые мне приходилось делать во время репетиции.

Утром после пробуждения посмотрите на свое лицо и на то, как пролегают на нем морщины. Если вы еще перед тем, как заснуть, примите правильное положение, будете спать лучше.

Н Упражнение №44 Поза для сна

Конечно, невозможно полностью контролировать движения тела во сне, но вы точно *можете* до того, как заснете, принять положение, которое обеспечит здоровый сон, и вы можете реально сделать это при помощи релаксации.

Поза, при которой лицо может минимально «испортиться» во время сна, — это поза, при которой вы лежите на спине. При этом голова должна лежать между двумя маленьки-

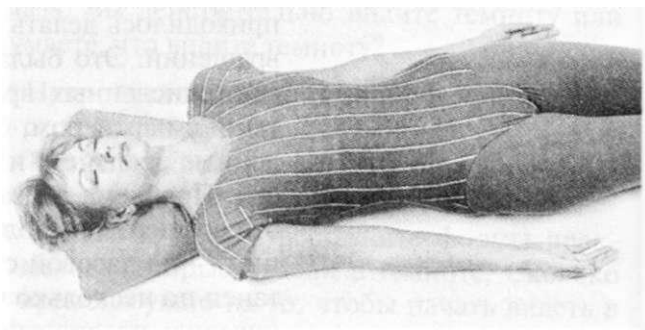


Фото 44: Поза для сна

ми подушечками, которые призваны поддерживать шею, чтобы предотвратить поворачивание головы во сне. Спать на больших подушках вообще не рекомендуется.

Если каждый день вы будете ложиться спать именно в таком положении, тело привыкнет само балансироваться в дневное время и будет реже менять положение во сне. Кроме того, лицо тоже привыкнет к такому положению, и кожа за ночь будет меньше подвергаться вредному воздействию из-за неправильного положения тела. На самом деле сон может быть приятным и осознанным действием, а не провалом в пустоту. Вы увидите, что качество сна улучшится, и в результате нужно будет гораздо меньше времени, чтобы выспаться. Для этого нужно следовать приведенным ниже советам.

Факторы, обеспечивающие полноценный сон

- ✓ Очистите лицо и сделайте массаж.
- ✓ Убедитесь, что в спальню поступает свежий воздух, что в комнате темно и туда не долетают шумы, которые могут нарушить покой.
- ✓ Никогда не надевайте на ночь тесную одежду, особенно из синтетических тканей или такую, которая имеет застёжки. Лучше всего спать обнаженными на льняных или хлопчатобумажных простынях.
- ✓ Обзаведитесь двумя маленькими подушечками для фиксации положения головы во время сна.
- ✓ Выполните технику полной релаксации лица (см. гл. 2).
- ✓ Выполните технику полного расслабления глаз (см. выше в этой главе).
- ✓ Если вас не клонит в сон, это означает, что вы просто не хотите спать.

Так что лучше встаньте и пройдитеесь, сделайте какую-то работу по дому, например, такую, которую все время откладываете на потом. Если вы не знаете, чем заняться, вернитесь к первой главе и выполните упражнения для коррекции осанки или какие-то упражнения для лица из этой книги. Не тратьте время попусту, ворочаясь с боку на бок и размышляя о своей жизни и своей ситуации. Займитесь размышлениями на тему «здесь и сейчас». Вам вовсе не повредит, если вы проведете всю ночь за таким занятием и за выполнением упражнений. Тогда наутро вы не будете чувствовать себя разбитыми, и вы получите истинное удовольствие от ночной тишины и покоя, а может быть, вы еще не заснете на рассвете, и тогда услышите, как пробуждаются птицы. Упражнение 11 из второй главы книги всегда поможет вам восстановить силы, если после бессонной ночи вы будете чувствовать себя изнуренными. Вы также можете прибегнуть к технике осознанной релаксации (*упражнение 1*) и выполнить упражнение **11** (*гл. 2*), которое поможет восстановить силы после утомительной беспокойной ночи, проведенной в душной комнате с центральным отоплением и не умолкающим шумом ночного города. Самое важное, что нужно знать о бессоннице, — это то, что бессонница не болезнь, а временное состояние бытия, которое можно изменить, если выполнять определенные упражнения. В действительности выражение: «Я страдаю от бессонницы» — полная бессмыслица.

Вы можете «страдать» от напряжения, от дисгармонии души и тела, от невозможности самореализоваться, от отсутствия условий для развития своего творческого потенциала, из-за

того, что ваш желудок переполнен, и от многих других вещей, но бессонница на самом деле — это комплекс самых разных недугов, которые вряд ли можно излечить с помощью снотворного. Пробуждение после полноценного сна должно сделать каждое утро приятным. Жизнь бесценна, и она пролетает как одно мгновение. Каждый новый день для каждого из нас — это еще один шанс встретить рассвет или увидеть закат, еще один шанс сделать что-то доброе и полезное для других людей. В действительности каждый из нас должен думать о самом себе гораздо больше, чем о любой проблеме. Так будьте же готовы с радостью встретить каждый новый день в своей жизни и делайте все возможное для того, чтобы сделать его лучше как для самих себя, так и для окружающих вас людей. Живите полной жизнью, не забывая, что ваша душа и ваше тело — это одно целое, и старайтесь во всем видеть хорошее.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Щеки

Щеки — самая большая часть лица. Их можно сравнить с двумя натянутыми простынями, которые покрывают лицо от челюсти до висков и от ушей до носа. Когда мы стареем, кожа на щеках начинает провисать, и тогда говорят, что человек теряет очарование юности. К этому времени щеки западают на скулах и свисают к подбородку. Возможно, вы еще не достигли этой стадии, но могу заверить вас, что со временем они начнут провисать как два пустых мешка, если вы прямо сейчас не начнете заниматься ими. Видеть разницу между расслабленной и упругой щекой — самое трудное дело, которому вам предстоит научиться. Но если вы научитесь чувствовать, как сокращаются мышцы щек и как они расслабляются, вы сможете тонизировать их, и они будут «слушаться» вас.

Отвисшая кожа на щеках

У мужчин, у женщин (у собак тоже) первым признаком старения является складка на линии челюсти, которой на самом деле быть не

должно. Чтобы в полной мере осознать неприглядность провисающих щек, прежде всего надо понимать всю важность наличия щек на лице. Группы мышц под щеками выполняют важную роль в повседневной жизни, они помогают жевать пищу, и вопрос заключается в том, являются ли щеки «мешками» для пищи, для ее хранения (как у хомяков или бурундуков)?

То, как мы едим и что мы едим, на самом деле самым непосредственным образом влияет на те движения, которые выполняют мышцы лица (и щек в том числе). Если вы привыкли набивать в рот большое количество еды, то, конечно, часть еды будет скапливаться за щеками со стороны челюсти. Многие люди именно так и делают всю свою сознательную жизнь. Они набивают в рот столько еды, сколько там может поместиться, забывая о том, что зубам нужно место для пережевывания пищи. В момент пережевывания пищи две ее трети находятся за щеками. От этого щеки растягиваются, и в конце концов все кончается тем, что щеки становятся похожими на пустые мешки, когда в них нет еды. Самое лучшее — класть в рот пищу небольшими порциями, тщательно пережевывать ее и глотать прежде, чем последует очередная порция. В цивилизованных странах детей именно этому и учат, но если вы придете в ресторан и посмотрите по сторонам, то поразитесь тому, что увидите.

Как мы едим

Предлагаю вам однажды, когда вы будете дома в одиночестве, сесть перед зеркалом и посмотреть, как вы едите. Следите за движениями,

которые делают щеки, рот и челюсти. Запомните, какие движения со стороны могут выглядеть приятными, а какие — некрасивыми. Например, если у вас в зубах есть дырки, там будет застревать пища. Вы заметили, что один уголок рта кривится, когда язык начинает выбирать остатки пищи, попавшие в мешки между зубами и челюстью? Старайтесь удерживать пищу в границах зубов. Все, что оказывается вне этой границы, — это излишки пищи, попавшей в рот. Количество пищи во рту должно быть таким, чтобы уместиться в ротовой полости при закрытых челюстях. Пережеванная пища должна занимать во рту столько места, чтобы не составляло труда проглотить ее, не прибегая для этого к помощи напитка. Предпочтительно, чтобы каждая порция еды, попадающей к вам в рот, на 60—70 процентов состояла из салатов, овощей и фруктов, которые содержат сок, помогающий смачивать другие углеводы (например хлеб, рис, макароны) в момент пережевывания. Чем лучше смочена пища соками, содержащимися в пище, пищеварительными ферментами и слюной, которые являются куда более эффективными лубрикантами, чем любой бокал вина, кружка пива или стакан воды, тем легче ее проглотить. Если ваш рацион питания хорошо сбалансирован, вам вовсе не обязательно запивать еду жидкостью. Любая еда хороша только тогда, когда в ней содержится достаточное количество соков. Если вы будете тщательно пережевывать пищу, вам не потребуется дополнительное количество жидкости, чтобы проглотить ее. Всегда лучше пить жидкость после еды.

Так что помните: всегда кладите в рот небольшое количество пищи, ровно столько, чтобы во время еды движения лица оставались

привлекательными. Как только излишек пищи оказывается за щекой (или обеими щеками), форма лица искажается, и тогда вы можете увидеть свое карикатурное изображение. Если вы не откажетесь от дурной привычки набивать в рот большое количество пищи, то в конце концов станете похожи на хомяка с обвисшими защечными мешками.

Глотание пищи

Глотая пищу, не выдвигайте челюсти вперед, а старайтесь держать их в правильном положении, которое подробно описывается в 10-й главе книги (*фото 53, упражнение 62*). Правильным считается такое положение челюстей, когда два средних верхних и два средних нижних зуба располагаются точно друг над другом. У людей, обладающих дурной привычкой оттягивать челюсть на себя при глотании пищи, в результате над подбородком и в углах губ возникают некрасивые линии, уродующие лицо. Что касается движения челюстей, пожалуйста, обращайтесь к 10-й главе книги.

Приведем в порядок щеки

И Упражнение №45 Расслабляем щеки

Лягте на пол на спину, согните ноги в коленях и расслабьтесь. Если бы ваши щеки были тканью, пришитой к костям черепа, то оказалось бы, что там всего четыре булавки, которые находятся в четырех точках: одна из них — на внешней стороне виска, другая чуть ниже внутреннего уголка глаза, третья — в нижнем углу челюстной кости, а четвертая — чуть выше верхней губы (*см. фото 45*).



Фото 45: Точки поддержки щек

Запомните, где расположены эти точки. Это самые важные «географические пункты» на карте «местности» вашего лица. Когда будете лежать на полу, попробуйте вспомнить, где именно расположены эти точки. Состояние и правильность расположения кожи щек между этими точками подготовит вас к сеансу релаксации и тонизирующим упражнениям, которые приведены далее в этой главе.

1. Поверните голову вправо в удобное положение. Таким образом, левая скула окажется в максимально высоком положении.
2. Сконцентрируйте внимание на высшей точке скулы, представляя себе, что она мягкая и расслабленная, что покрывающая ее кожа очень гладкая, что щека — песочная дюна на морском берегу, она буквально тает под солнечными лучами на теплом летнем ветру. Мягко расслабьте эту щеку, наблюдая за тем, как напряжение «сползает» по щеке вниз к своей нижней точке.
3. Прodelывая все это, сделайте глубокий вдох и считайте до 10, а затем медленно выдыхайте воздух.
4. Медленно поворачивайте голову то вправо, то влево. Вспомните, какой должна быть расслабленная щека. Постоянно сравнивайте ощущения, которые вы испытываете, работая с правой и левой щеками.
5. Теперь поверните голову влево и повторите сеанс релаксации с другой (правой) щекой.

Обратите особое внимание на область, расположенную около уголка рта. При этом следите за тем, чтобы не прикусывать щеку изнутри и держать язык ровно. Находясь в этом положении, обратите внимание на свои ощущения на другой стороне лица, которая лежит на полу,

понаблюдайте за тем, как она начинает все больше и больше провисать в направлении пола (как пустой мешок). Когда научитесь как следует выполнять это упражнение на расслабление, вы сможете легко изолировать движения мышц на разных сторонах лица и тонизировать их.

СР Упражнение №46 Попеременное напряжение щек

Оставайтесь в том же расслабленном положении. Голова повернута влево. Теперь расслабьте плечи и шею.

1. Следите за обеими щеками сразу. Попробуйте сокращать мышцы щек с одной (правой) стороны, одновременно расслабляя те же мышцы на другой (левой) стороне. При этом та сторона, на которой мышцы сокращаются, должна находиться сверху. Ваша задача состоит в том, чтобы подтягивать ее вверх за счет сокращения мышц и таким образом не давать щеке провисать.

Если будет трудно напрягать мышцы на одной щеке, представьте себе, что вы прикусили внутреннюю часть этой щеки. Однако при этом вы, конечно, не должны делать этого по-настоящему. Ощущение должно быть примерно таким же, но значительно менее интенсивным. Если щека серьезно провисает в этом положении, можете испытывать более интенсивные ощущения. Используйте руку для того, чтобы поддерживать щеку, не давая ей провисать, почувствуйте, как щека напрягается, когда вы сокращаете мышцы, подтягивая щеку вверх, как она становится все более упругой и твердой под вашей ладонью.

Выполните столько сокращений, сколько сможете. Работайте, пока не почувствуете усталость, которая в основном появляется после выполнения 30—50 движений.

2. Когда вы почувствуете, что мышцы устали, проследите, чтобы дыхание стало более глубоким. За счет этого у вас появится энергия, чтобы сделать еще несколько движений.
3. Заканчивайте выполнение упражнения, усложняя движения до такой степени, чтобы они стали очень короткими, но при этом и очень быстрыми, так чтобы щека просто «захотела» остаться в таком поднятом положении.
4. Повторите упражнение с другой щекой. Выполните такое же количество повторов, хотя если почувствуете, что какая-то щека требует дополнительной проработки, можете поработать с ней еще. Не забудьте, что вы должны постоянно следить за своим дыханием и расслабляться прежде, чем начнете работать с другой щекой.

Следите за тем, чтобы задействовать обе щеки и при этом одна щека была бы расслаблена, пока другая активно работает.

Вы работаете с той щекой, которая находится наверху, и тонизируете мышцы именно с этой стороны.

ПР Упражнение № 47

Сокращаем мышцы щек

Сокращение мышц на щеках в этом упражнении похоже на то, что вы делали в предыдущем, но движение более интенсивное. Можно выполнять это упражнение лежа, стоя, сидя или даже стоя вверх ногами. В каждом положении мышцы щек прорабатываются по-разному. Из этого следует, что каждый раз надо

выполнять упражнение в другом положении. Это поможет укрепить мышцы щек гораздо быстрее, чем если вы будете постоянно работать в одном и том же положении. Перемена положения тела также будет по-разному сказываться и на всем теле во время выполнения упражнения. Кроме того, заниматься будет интереснее, если вы будете каждый раз прорабатывать мышцы щек в другом положении.

В этом положении вы сокращаете мышцы щек таким образом, что они затрагивают все четыре основные точки, которые вы видите на фото 48. Сокращайте мышцы постепенно на счет восемь.

1. Сократите мышцы щек и удерживайте их в этом положении на счет восемь.
2. Постепенно отпускайте мышцы. Снова считайте до восьми.
3. Полностью расслабьте мышцы щек и задержите их в этом расслабленном состоянии, считая до восьми.

Чтобы почувствовать, какие ощущения вы должны испытывать при сокращении мышц, попробуйте представить себе, как невидимая сила тянет щеки сразу в четырех направлениях к каждой из четырех контрольных точек (*фото 45*). Приложите пальцы одновременно к каждой из этих точек, используя для этого обе руки. Не нажимайте пальцами на кожу. Пальцы находятся там для того, чтобы просто указывать место, в направлении которого растягивается щека.

4. Выполните упражнение на другой стороне. Когда научитесь как следует выполнять сокращения на одной щеке, попробуйте сокращать мышцы обеих щек одновременно без помощи рук. Когда научитесь чувство-

вать мышцы щек, можете переходить к изучению следующих упражнений, которые укрепят эти мышцы.

Н Упражнение № 48 Язык за щекой



Фото 46: Язык за щекой

Встаньте перед большим зеркалом, где вы можете видеть себя в полный рост. Округлите губы так, чтобы они приняли форму буквы «о». При этом следите за тем, чтобы верхняя губа не морщилась. Задача состоит в том, чтобы, сохраняя форму губ, немного растянуть их в стороны и подтянуть вверх, изображая легкую улыбку.

1. Прижмите язык к внутренней стороне щеки, а щеку подтягивайте ближе к языку, чтобы прижать их друг к другу плотнее.
2. Затем начинайте перемещать язык по внутренней стороне щеки, прижимая его к ней то в одном месте, то в другом, и каждый раз старайтесь, чтобы щека прижималась к языку, а язык к щеке.
3. Далее сделайте примерно 20 движений на каждой стороне (щеке), часто меняя положение языка, прорабатывая таким образом, мышцы в разных местах.

В этом упражнении язык является точкой давления на внутреннюю сторону щеки, которая должна плотнее прижиматься к языку.

Помимо того, что в этом упражнении язык служит подложкой для мышц щеки, он тянется вверх от самого основания, что, в свою очередь, дает дополнительные преимущества, так как тонизирует ту часть лица, которая расположена под челюстью и называется вторым или даже третьим подбородком.

Это упражнение помогает проработать много самых разных небольших мышечных групп, и в результате щеки становятся упругими и гладкими, что придает всему лицу очарование молодости и здоровья.

Н Упражнение №49 Ямочки на щеках



Фото 47: Ямочки на щеках

Одним из наиболее эффективных упражнений для тонизирования впалых или отвисающих щек, которые зачастую портят лицо, является упражнение «ямочки на щеках».

1. Сначала придайте губам форму буквы «о», а теперь улыбнитесь и произнесите «р-р-р-р».
2. Производя этот звук, сокращайте мышцы передней нижней части щек, заставляя их двигаться вверх и внутрь открытого рта.
3. Осторожно прижимайте пальцы к щекам, как показано на фото 47, чтобы почувствовать, как сокращаются эти группы мышц.
4. Сделайте примерно 50 небольших движений или даже больше, чтобы почувствовать, как работают мышцы под пальцами, и определить, когда они устанут.
5. Теперь сделайте очень глубокий вдох и подвигайте челюстью вправо и влево, затем расслабьте ее и повторите движения еще раз.

Повторите все упражнение три раза. Я специально прошу отработать это упражнение с максимальной нагрузкой, чтобы вы чувствовали те мышцы щек, которым следует уделить больше внимания, если вы хотите избавиться от отвисающих или впалых щек, которые старят лицо. Когда будете хорошо чувствовать, как работают эти мышцы, можете переходить к изучению следующего упражнения.

ПР Упражнение №50



Фото 48: Ямочки на щеках
с преодолением сопротивления

Ямочки на щеках с преодолением сопротивления

Вставьте указательные пальцы в рот на уровне нижних зубов, т.е. как раз в том месте, где пальцы находились при выполнении предыдущего упражнения, с той только разницей, что на этот раз они находятся не снаружи, а внутри.

Выполняйте такие же движения мышцами, как и в предыдущем упражнении, но теперь старайтесь не только сокращать мышцы щек, но также подтягивать их к пальцам внутри рта. При этом пальцы могут контролировать усилия мышц, которые могут быть сильнее или слабее, что, в общем, зависит от вашего выбора.

Вам предстоит самостоятельно решать, в каком темпе вы будете выполнять это упражнение. Выполняйте 20—30 повторов, а когда почувствуете, что эти движения даются слишком легко, можете увеличить количество повторов до 80—100.

По окончании выполнения упражнения вы ощутите, что нижние мышцы щек выгибаются и даже слегка немеют, что является хорошим признаком, который указывает на то, что эти мышцы были правильно задействованы. После выполнения этого упражнения вы можете даже ощущать легкую боль в нижней части щек, но она быстро проходит. Чтобы быстрее покончить с возникшим дискомфортом, попробуйте сразу же расслабить эти мышцы, потрясти головой, выполнить серию глубоких вдохов и полных выдохов, мягко помассировать щеки. Возможно, что вы все еще будете ощущать эти мышцы на другой день после занятий, что довольно часто случается с «ленивыми» мышцами после того,

как их заставляют поработать. В этом случае самое лучшее лекарство от дискомфорта — выполнение того же упражнения.

Питание для кожи щек

Как я уже говорила, коже в разное время нужно разнообразное питание. Поскольку щеки являются самой большой частью лица, необходимо особо заботиться о том, чтобы правильно их «подкармливать». Если утром вы просыпаетесь с ощущением слабости во всем теле, если щеки бледны, а кожа сухая от того, что центральное отопление высушивает воздух, лишая помещение необходимой для кожи влаги, или от того, что в помещении, где вы спали, работали кондиционеры, или, напротив, было слишком жарко и сухо, то первая улыбка перед зеркалом покажется вам ужасной гримасой. В этом случае подумайте о том, чтобы «подкормить» щеки питательным «завтраком». Список питательных веществ, полезных для кожи лица (и щек), поистине бесконечен. Некоторые овощи и молочные продукты, которые можно с успехом использовать для этого, перечислены в 4-й главе книги, хотя вы можете найти и какие-то другие питательные ингредиенты, которые больше отвечают вашим вкусам. Если кожа на лице сухая, лучше всего использовать молочные продукты, а не овощи или фрукты. Вы должны делать питательные маски как минимум раз в неделю или даже чаще, всякий раз, когда чувствуете, что коже не хватает питания. При выборе питания для кожи лица полагайтесь на свою ин-

туицию. Каждое утро, просыпаясь, спрашивайте себя, нужно ли коже лица какое-то питание, и если да, то какое. Ответ придет из глубин сознания, и можете даже не мучиться вопросом о том, почему именно «всплыл» тот или иной продукт (конечно, за исключением тех случаев, когда речь идет о каких-то ядовитых веществах, которые могут повредить кожу).

Воспользуйтесь для питательной маски одним из ингредиентов, указанных в списке. Все они есть на кухне, и все они не представляют никакой опасности.

Питательная маска накладывается на теплую влажную кожу, когда ее поры открыты и готовы максимально впитывать питательные вещества. Маска остается на лице до тех пор, пока не высохнет и пока кожа не перестанет впитывать питательные вещества. Вы можете слегка помассировать те места на лице, где появится зуд. Никогда не оставляйте маску на лице до такого состояния, что она засохнет коркой, которая начнет просто отваливаться.

Смойте маску чуть теплой водой, и если после того почувствуете, что кожа стянута, нанесите на лицо немного базового масла сладкого миндаля. Если же не возникает ощущения стянутости после смывания маски, оставьте кожу такой, какая она есть, — чистой, немного влажной, хорошо дышащей.

CP Упражнение №51 Поколачивание кожи щек

Это упражнение можно выполнять в любое время после нанесения крема или тогда, когда вы «подкармливаете» лицо питательной маской.

Простучите щеки по всей поверхности подушечками пальцев. Считайте до 50. Во время такой процедуры вы помогаете коже дышать. Заканчивайте упражнение, когда ощутите легкое пощипывание. В это время вы можете почувствовать, что одни части лица упругие и твердые, а другие — слабые и дряблые. Поколачивание производится в основном в тех местах, где под кожей нет костей. Старайтесь следить за тем, как под пальцами мышцы становятся более упругими.

Поколачивание щек тонизирует их и не дает им отвисать. Простукивание — это также лучший способ помочь коже впитывать питательные вещества или лубриканты.

Травяная сауна для лица

Если вы простудились или чувствуете, что у вас нечистое лицо, вскипятите на паровой бане немного разных трав, которые окажутся под рукой. Что касается меня, я использую ромашку, розмарин, тмин, полынь, укроп и вообще все, что найдется под рукой или в садике лекарственных растений на кухне. Добавление к смеси мелко нарезанных зубчиков свежего чеснока может показаться неуместным из-за его сильного запаха, который вызван содержанием в нем большого количества фитонцидов, убивающих бактерии. Положите в кипящую смесь больше чеснока и проследите за тем, чтобы посуда, в которой готовится травяная смесь, не была алюминиевой. Кипятите отвар 10 минут, а затем снимите с огня,

поставьте перед собой и подышите паром, позволяя ему проникать в поры кожи. При этом накройте голову полотенцем. Пока будете проводить эту процедуру, думайте о природе, о полях, лесах и садах, где растут все эти растения, попробуйте представить себе живописный пейзаж, где будут небо, облака, ветер и все, что связано с ростом, теплом и здоровьем. Во время такой процедуры из кожи будут выпариваться все отходы, шлаки и токсины. После окончания процедуры промойте лицо теплой водой, чтобы удалить грязь, а закончите всю процедуру ополаскиванием лица холодной водой.

Ледовый массаж

Однажды мы прогуливались среди холмов Уэльса, и вдруг на нас обрушился ледяной дождь с градом. Мы двигались быстро, нам было жарко от ходьбы, и мы не могли найти никакого убежища, потому что в этом пустынном краю не было даже леса, который мог бы укрыть нас. Поначалу мы испытывали чувство разочарования. Да и кому бы понравилось разгуливать в пустынной местности в такую непогоду? Но когда темп наших движений начал гармонировать с силой первозданной стихии, мне стало доставлять удовольствие легкое покалывание на лице, когда крошечные кусочки льда ударяли по нему. Когда мы вернулись в дом и уселись у зажженного очага, я чувствовала себя так, будто провела выходные на взморье. Лицо светилось свежестью и здоровьем. Вы можете устроить себе подобный

массаж лица и в домашних условиях, если будете плескать себе на лицо ледяную воду. Однако никогда не допускайте соприкосновения льда с кожей лица, потому что так вы можете навредить себе. Ледяная вода заставит поры закрыться, и вы увидите, что лицо выглядит помолодевшим и сияющим. Кроме того, такой массаж является великолепным средством для тех, кто пытается бороться с проступающей на щеках тонкий паутиной вен.

Интенсивность, продолжительность и частота проведения такого массажа полностью зависит от вас. Однако имейте в виду, что чем больше раздражителей оказывает воздействие на лицо, тем активнее работают его мышцы и кожа, при условии, конечно, что 1) вы контролируете все процессы и 2) испытываете приятные ощущения от любой процедуры. Совершенно очевидно, что не стоит надолго подставлять лицо под прямые лучи солнца не только потому, что это неприятно, но также и потому, что это очень вредно для кожи.

СР Упражнение №52 Поднимание щек



Фото 49: Поднимание щек

Сложите губы так, чтобы они образовывали букву «о», а затем постарайтесь, как и в предыдущих упражнениях, улыбнуться таким образом, чтобы уголки губ поднялись вверх.

1. Двигайте весь рот к правому виску, как показано на фото 49.
2. Смотрите в ту же сторону (на воображаемом циферблате это примерно 9 часов). Теперь вы можете увидеть в зеркале, что в результате возникшего натяжения кожи вокруг поднятого вверх уголка губ образовались линии.

3. Затем используйте руку для того, чтобы разгладить образовавшиеся морщины. Оттягивайте кожу на виске вверх (в том же диагональном направлении).
4. Постепенно уменьшая помощь рук, приучайте мышцы щек удерживать кожу в таком состоянии, чтобы на ней не образовывались морщины.

Когда будете придерживать кожу рукой, расправляя морщины вокруг поднятого вверх уголка рта, попробуйте постепенно ослаблять поддержку, отнимая руки и добиваясь того, чтобы щека за счет сокращения мышц могла оттягивать угол рта к виску, не вызывая при этом образования морщин (вокруг поднятого уголка рта). Можете попробовать выполнять это упражнение под ритмичную музыку, лучше такую, которая вам нравится. Выполняйте примерно по 20 движений (или даже больше). Занимайтесь, пока не почувствуете, что мышцы щек действительно устали.

Закончите упражнение сеансом релаксации и дыхательными упражнениями. Затем повторите упражнение на другой стороне лица.

Встряска щек

Иногда, если вы очень устаете, может возникнуть желание встряхнуться и буквально потрясти щеками. Однако не стоит делать это слишком часто, чтобы отвисающие щеки не провисли еще больше. Лучше всего выполнять такое упражнение либо стоя вверх ногами, либо лежа на полу, потому что тогда движения бу-

дуг заставлять кожу на щеках возвращаться на ее «законное» место. Можете попробовать выполнить это простое движение, чтобы понять, насколько свободна кожа в этом месте лица, а также для того, чтобы проверить свои ощущения, когда щеки расслаблены. Эти движения для щек будут очень полезны, если надо снять напряжение и убрать с лица застывшую гримасу, потому что именно они и виноваты в том, что затем появляются морщины. Если вы страдаете от неразделенной любви и из-за этого переживаете стресс, вам особенно полезно потрясти головой (см. гл. 3). Кроме того, тряхти щеками очень полезно людям с толстыми щеками.

Н Упражнение №53 Повороты головы в сторону

Встаньте ровно, проверьте правильность осанки, держите стопы врозь, колени расслаблены, шея прямая, плечи расправлены, расслаблены и опущены вниз.

1. Медленно опустите голову вниз. Можете немного согнуть спину, если такое положение для вас более комфортно.
2. Начинайте вращать головой из стороны в сторону, постепенно увеличивая темп выполнения движений. В это время можете издавать какие-то звуки (или звук). Звук помогает снять напряжение и снимает блоки в тех энергетических каналах, где энергия застаивалась.

СР Упражнение №54 Горизонтальная встряска для щек

Лягте на спину, положите голову на пол и поворачивайте ее то вправо, то влево. Убедитесь

в том, что щеки не касаются зубов. Можете попробовать потрясти нижней челюстью, одновременно произнося глубокий грудной звук. Эти действия помогут поставить все части лица на те места, где они и должны быть. Когда закончите выполнять движения, оставьте голову на полу в нейтральном положении и расслабьтесь.

Это упражнение нужно выполнять не чаще двух раз в неделю и предпочтительнее всего именно в положении лежа на полу.

Височные и лобные мышцы

О височных мышцах мы уже говорили в 6-й главе книги. Стоит добавить только то, что височные мышцы соединяются в задней части черепа. Что касается лобных мышц, которые закрывают центральную часть лба, то они тянутся вверх, и, если их тренировать, они могут увеличиваться (расти) и достигать даже макушки. Чтобы правильно представлять себе, в каком направлении нужно работать с лобными мышцами, вспомните акробатку в цирке, которая подвешена за конский хвост, завязанный на ее макушке, и в таком положении выполняет все свои трюки. Вполне возможно направлять движения крошечных мышц в нужном диапазоне усилием одной только воли. Такие движения, конечно, не могут заставить двигаться какие-то неподвижные части тела или лица, но они могут способствовать увеличению роста мышечных тканей, вся совокуп-

ность которых в конечном счете при повторяющихся движениях, направленных на увеличение мышечной массы (в данном случае мышечной массы лобных мышц), сможет двигать и малоподвижные части лица (участки тела), в том числе такие, которые обвисают от старости (например на лице).

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Нос и уши

Нос — это не только часть лица, расположенная в самом его центре, которая привлекает к себе особое внимание, но он (нос) так же является органом обоняния (с волосками внутри ноздрей), и его задача состоит в том, чтобы фильтровать вдыхаемый нами воздух. На самом деле самый лучший способ дышать — это вдыхать воздух через нос и выдыхать через рот. Ноздри фильтруют воздух, попадающий в организм, и таким образом следят за тем, чтобы этот воздух был чистым. Когда мы выдыхаем воздух, он содержит различные примеси, и это делает его «нечистым» (и поэтому лучше делать выдох через рот).

Лучше избегать любых неприятных запахов, включая автомобильные выхлопы. Кроме того, если вы оказываетесь в какой-то удушливой среде, где присутствуют вредные запахи или выхлопы, закрывайте нос чистым носовым платком, который будет служить дополнительным фильтром, а также держите рот закрытым, чтобы избежать попадания вредных веществ в организм таким способом. Если вы оказались в таком месте, где воздух явно требует фильтрации, старайтесь не делать глубо-

ких вдохов и следите за тем, чтобы дыхание не было учащенным. Это позволит избежать попадания в организм большого количества вредных веществ. Если вы оказываетесь в большом городе, всегда имейте при себе чистый носовой платок, чтобы в случае попадания в такое место, где воздух чрезмерно загрязнен, можно было прикрыть нос и рот. Чтобы вернуть носу часть тех функций, которые были утрачены им с процессе эволюции, можно попробовать вдыхать самые разные запахи и ароматы — запахи цветов и трав, ароматические масла, духи и все что угодно, если только эти запахи доставляют удовольствие. Кроме того, можно использовать меньше соли при приготовлении пищи, и тогда вам откроется все многообразие запахов.

Связь между носом и ушами

Мы уже говорили о том, как следить за тем, чтобы носовая полость всегда была чистой (см. гл. 4). В этой главе остановимся на том, как мышечные сокращения носа могут принести огромную пользу, и потому упомянем о связи, существующей между носом и ушами. Кроме того, поговорим о форме носа, которая обычно так волнует многих людей. Лучший способ ощутить тесную связь между носом и ушами — это попробовать заплакать, чихнуть или помассировать полость носа. Нос и уши неразрывно связаны между собой. Чтобы явно ощутить связь между ушами и носом, вернитесь к выполнению упражнения 17 (см. гл. 4).

Форма носа

Верхняя часть носа представляет собой твердую кость, а его центральная часть является хрящом. Ноздри являются сильными мышцами, относящимися к тому же типу мышц, что и мышцы ануса или рта. Эти мышцы потеряли свою способность активно двигаться еще в те времена, когда у людей отпала необходимость находить пищу по запаху. Именно с тех пор ноздри стали превращаться в статическую часть лица.

Основу ноздрей составляют носовые мышцы, и из этого следует, что можно заставить эти мышцы двигаться, а любое движение открывает путь к переменам. Если вас не устраивает форма носа, не торопитесь ложиться под нож пластического хирурга. Многие мои подруги из числа тех, кто сделал это, испытали жуткие боли после таких операций и вышли из клиник еще более несчастными, чем прежде, но при этом не обязательно более привлекательными внешне. Конечно, большой нос с тяжелым кончиком, на котором висят очки, выглядит не слишком привлекательно, но крупный нос при высоком росте и зачесанных назад волосах может выглядеть просто потрясающе. На самом деле многие красивые люди имеют большие носы. В действительности значение имеет не сам нос, его форма или размер, а то, как он «носится». Более того, вы даже можете немного изменить форму носа: а) если будете следить за тем, чтобы он всегда был чистым и не заложеным (даже в центральной его части, где припухлость особенно заметна), а также б) если из-

мените прическу, подобрав ее таким образом, чтобы она сочеталась с формой вашего носа. Так что не торопитесь сделать пластическую операцию, а прежде хорошо подумайте, нужно ли вам это, и читайте дальше.

Однажды со мной произошел случай, который, по счастью, хорошо закончился. Как-то у меня на коленях резвился, вертелся и крутился мой трехлетний сын. Вдруг он вскинул голову и со всего маху ударился скулой о мою переносицу. Все произошло настолько неожиданно, что я вскочила с места и истощно завопила, держась за нос. Из глаз ручьем полились слезы. В результате этого происшествия у меня на месте ушиба появился огромный синяк, а непрекращающиеся боли унялись только через несколько дней. Осматривая нос после того, как синяк сошел, я провела рукой по переносице и была поражена тем, что горбинка, которая всегда была там, исчезла. Да, она действительно исчезла! Теперь мой нос был прямым, как будто он был таким от рождения.

На самом деле мой случай является лишь одним из незначительных вариантов операции в пластической хирургии по изменению формы носа, с той только разницей, что там хирург точно рассчитывает свои действия и проводит операцию под наркозом. Знаете, что делает пластический хирург, когда изменяет форму носа? Он берет молоточек и разносит им переносицу, следя, однако, за тем, чтобы не перекрыть дыхательные пути. Затем хирург берет готовую форму красивого носа и из вашего разбитого носа по кусочкам собирает другой нос. Через две недели после операции пациент все еще выглядит как Квазимодо с синими, фиолетовыми и багровыми подтека-

ми на распухшем лице, горстями глотая болеутоляющие таблетки и стараясь оправиться от пережитого шока. Такой шок оставляет непроходящий след в органах и системах организма, несмотря на то, что операция проводится под наркозом. Ведь в конце концов анемия, которая появляется под воздействием наркоза, не может изменить самого факта того, что происходит со всем организмом, которому потом приходится так или иначе «в одиночку» справляться с возникшими проблемами.

СР Упражнение №55

Сокращение мышц в крыльях носа

Движения носа очень ограничены, поскольку, как я уже говорила ранее, люди давно перестали использовать свой нос как орган обоняния. Тем не менее каждый из нас может попробовать выполнять незначительные движения боковыми частями носа (ноздрями), и если вы сможете выполнять эти движения правильно, они станут основными тонизирующими движениями для центральной части вашего лица. Они укрепят щеки, сделают их упругими, помогут избавиться от некоторых морщин.

Однако следует быть внимательными при выполнении этого упражнения и тщательно следовать инструкциям, чтобы не совершать ошибки.

Сокращения крыльев носа могут послужить как добру, так и навредить. Если сморщите нос, то увидите, что на нем появится много линий, и эти линии будут буквально повсюду. Теперь попробуйте выполнить то же движение, но сделайте его чуть более мелким, более контролируемым и осознанным. Попробуйте помогать себе руками и удерживать

кожу на носу от образования морщин, и тогда вы увидите, что это очень просто, а само движение получается довольно интенсивным. Теперь попробуйте положить пальцы по обе стороны носа чуть выше ноздрей.

Легкие движения мышц над верхней губой помогут выполнить движения боковыми частями носа, весьма схожие с движениями носа собаки, когда она что-то чувствует.

Похожие ощущения можно почувствовать при движениях мышц в то время, когда вы зеваете с закрытым ртом. Я помню, как в детстве мы с сестрой-двойняшкой часто развлекались такой игрой во время утомительных путешествий в поездах. Обычно мы садились друг напротив друга (в отдельном купе), и одна из нас «давала игре старт». Это движение очень хорошо видно со стороны, а когда вы выполняете его «с постоянным упорством», сокращения мышц в боковых частях носа приводят к тому, что из глаз буквально начинают струиться слезы. Это можно сравнить с тем, что зевок, который делается с закрытым ртом, не может «найти другого выхода» и хочет «пролиться» наружу через глаза.

Когда вы нажимаете на «крылья» носа, то тем самым суживаете отверстие у основания носа, по которому воздух попадает в носовую полость. Одновременно это движение заставляет сокращаться мышцы, поддерживающие щеки, потому что они крепятся к носу как раз в этих местах. Кроме того, такой принудительный и хорошо осознанный зевок помогает вывести из организма токсины и другие вредные вещества вместе со слезами (которые помогают убрать мешки под глазами и припухлость век вокруг глаз).

Слух

Слух, если его не тренировать, с возрастом может утрачивать свою способность распознавать звуки. Неплохо проверить на самом деле, как работают уши, еще до того, как будет слишком поздно что-то предпринимать, чтобы переломить ситуацию. Если у вас уже есть проблемы со слухом, приведенные далее в этой главе упражнения помогут по крайней мере не допускать дальнейшего ухудшения состояния.

ПР Упражнение №56

Движения ушами

Это упражнение на координацию, и освоить его не так-то просто, но зато если вы разучите его и оно станет для вас привычным, то вы сможете делать себе моментальную подтяжку лица каждый раз, когда в этом возникнет необходимость.

Одни люди с легкостью двигают ушами, а другие (и таких большинство, к которому я отношу и себя) считают, что научиться этому просто невозможно. Мышцы, которые помогают двигать ушами, находятся за ушами, на задней части черепа. Создается впечатление, что при умении должным образом концентрировать внимание количество повторов, воля и стремление достичь результата могут заставить работать даже такие мышцы, которые вообще забыли, что такое движение или активность.

Приступайте к выполнению упражнения в положении лежа на спине в расслабленном

состоянии. Такое положение поможет избежать напряжения в задней части шеи.

1. Приложите подушечки трех пальцев к области, расположенной за ушами.
2. Теперь попробуйте потихоньку двигать пальцы назад (навстречу друг другу) и почувствуйте при этом едва ощутимые движения мышц под пальцами, что должно воодушевить вас и подтолкнуть к тому, чтобы постараться освоить это нелегкое упражнение. Эти очень слабые движения на самом деле дают толчок целому пласту мышечных тканей, которые расположены в задней части черепа и которые, по сути, держат «все лицо» и особенно его нижнюю часть.
3. Ощущения, сопровождающие эти движения ушей (что касается моего «исполнения» этого упражнения, то я все еще оцениваю его как среднее), очень похожи на ощущения, которые вы испытываете, когда хотите засмеяться, а ситуация не позволяет этого сделать. При этом вы держите рот закрытым, но вам кажется, что смех распирает вас изнутри, оттягивая уши назад и друг к другу. Попробуйте выполнить это движение несколько раз в положении лежа на спине и изолировать движение таким образом, чтобы не создавать мышечное напряжение в задней части шеи.

Примечание: Поначалу, когда только начнете разучивать это упражнение, вы почувствуете, что в движение оказываются вовлеченными мышцы шеи, из-за чего на шее появляются уродливые морщины, которые называются «гитарными струнами» и которые особенно часто появляются у сухопарых женщин пожилого возраста. Так вот, если заметите, что та-

кие морщины появляются у вас, когда вы учитесь двигать ушами, это означает, что вы неправильно выполняете упражнение.

Укрепление мышц, расположенных за ушами, также поможет разгладить линию челюсти и нижней части подбородка, а боковые части шеи будут гладкими и упругими в любое время.

Уровень слуха и корректировка проблем

Откуда вы знаете, что хорошо слышите? Дело в том, что, когда вы выясните, что слышите плохо, будет уже поздно что-то предпринимать. Регулярно проверяйте слух. Вам придется иногда просить людей повторить то, что они только что сказали, потому что вам кажется, что они нечетко произносят слова? А может быть, вы просто пытаетесь обмануть себя и не обращать внимания на то, что с вашими ушами не все в порядке? В действительности ослабление слуха является одним из признаков старения организма, и поэтому следует заранее попытаться что-то сделать, чтобы укрепить свой слух до того, как вы заметите, что многие люди избегают подолгу разговаривать с вами.

И Упражнение № 57 Определяем предел слышимости

Вам потребуются:

- ☒ наручные часы, которые ходят очень-очень тихо;
- ☒ немного тишины.

1. Сядьте за стол в удобное положение и держите наручные часы подальше от правого уха, на таком расстоянии, где ухо уже не будет слышать, как они ходят.
2. Подносите часы немного ближе к правому уху и старайтесь заметить, когда начнете отчетливо слышать их.
3. Теперь снова отодвиньте часы подальше и попробуйте по какому-то предмету отметить, на каком расстоянии вы перестаете слышать часы.
4. Задача состоит в том, чтобы максимально приблизить две точки друг к другу — точку, находящуюся на расстоянии, указывающую предел, за которым вы перестаете слышать ход часов, и точку, которая указывает на расстояние, где слух начинает улавливать ход часов. Это расстояние между двумя точками и называется пределом слышимости.
5. Мысленно определите расстояние между двумя точками (это может быть, например, 15—30 см в зависимости от уровня звука и силы слуха).

Если выполнять это упражнение около обычной школьной доски, можно получить его наглядное изображение.

Замерьте предел слышимости для каждого уха.

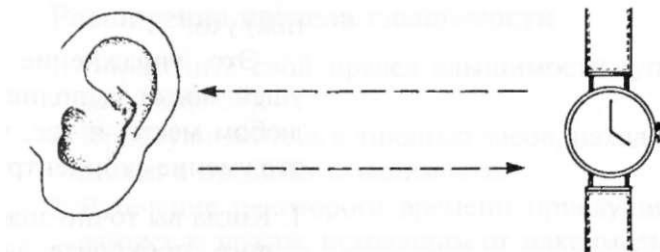


Рис. 50: Протяженность предела слышимости

СР Упражнение №58

Настройка и перебалансировка слуха

Выяснив слуховой предел для каждого уха, можно попробовать немного подвигать головой взад и вперед, чтобы понять, какое ухо работает более эффективно. Если вы лучше слышите, когда поворачиваете голову, например, вправо, и хуже слышите, когда поворачиваете голову влево, это указывает на то, что правое ухо слышит лучше, чем левое, из чего следует, что уши разбалансированы, что плохо вдвойне, потому что:

а) то ухо, которое лучше слышит, обычно подвергается большей нагрузке, в то время как слабое ухо начинает лениться все больше и больше. Если не выполнять упражнение для перебалансировки слуха, слух будет ухудшаться все больше и больше;

б) когда одно ухо слышит лучше, чем другое, голова непроизвольно наклоняется в сторону, что вызывает дисбаланс и асимметрию лица. Когда голова все время клонится в одну сторону, в результате весь скелет оказывается разбалансированным (из-за неправильного положения шеи, плеч, позвоночника).

Если вы обнаружите, что одно ухо слышит лучше другого, можете перебалансировать их так, чтобы более слабое ухо «подтянулось» и стало слышать так же хорошо, как другое (сильное) ухо.

Это упражнение для перебалансировки ушей может выполняться в любое время и в любом месте, и все, что для этого нужно, — это умение сконцентрироваться.

1. Когда вы точно знаете, какое ухо хуже слышит, прикройте ладонью то ухо, которое слышит лучше, так, чтобы создать вакуум

между ладонью и слуховым отверстием. При этом сильное ухо начинает слышать, как движется кровь в голове и в руке. Чем сильнее вы прижмете ладонь к уху, тем отчетливее будете слышать то, что происходит внутри организма. В течение какого-то времени прижимайте ладонь к уху так, чтобы не слышать этим ухом никаких шумов извне.

2. Теперь медленно переключите «слуховое» внимание на другое (слабое) ухо и попробуйте сконцентрироваться на звуках извне, которые можете слышать только этим ухом. Проследите за тем, какой будет разница в ощущениях между прикрытым ладонью и открытым ухом. Отметьте для себя, какие звуки слабое ухо может слышать как в обычном, так и в активном (как в этом упражнении) состояниях.

Старайтесь и в жизни тоже использовать слабое ухо чаще, чем сильное. Попробуйте просто «отключать» сильное ухо в первой половине дня (в рабочие дни), и тогда заметите, что слабое ухо стало лучше слышать. Когда уши будут слышать примерно одинаково (т.е. «пройдут перебалансировку»), вы сможете тренировать их по очереди, чтобы улучшить слух.

СР Упражнение №59

Расширение предела слышимости

1. Определите свой предел слышимости (упражнение 57).
2. Прислушивайтесь к тиканью часов, находящихся в пределах слышимости.
3. В течение некоторого времени прислушивайтесь к звукам, исходящим от максимально отдаленной от вас точки предела слыши-

мости, а затем снова вернитесь к звукам, исходящим из точки (зоны), находящейся в пределах слышимости.

Если вам трудно выполнить 3-й пункт упражнения, все время возвращайтесь к зоне слышимости, отмечайте звук, запоминайте его, старайтесь за счет этого расширить пределы слышимости (посредством проецирования звука, который вы запомнили, в свое ухо). Если поначалу ничего не будет получаться, не отчаивайтесь, повторяйте упражнение снова и снова. Но если, несмотря на ваше упорство, у вас все равно ничего не получится и вам не удастся расширить предел слышимости, то, возможно, следует отправиться к врачу и как следует прочистить уши.

Скорость слуха

Наряду с другими функциями организма скорость слуха имеет такое же важное значение, как и уровень слуха. Скорость слуха помогает различать шумы и в старческом возрасте получать удовольствие от пения птиц и игнорировать грохот аэропланов. Если вы относитесь к числу тех, кто вынужден пользоваться слуховыми аппаратами, вы наверняка знаете, что такие устройства увеличивают звуковой диапазон, заставляя своих владельцев слушать различные нежелательные шумы и игнорировать тишину, покой, красоту и превращая их жизнь таким образом в настоящий кошмар. Так что берегите свои уши, пока не поздно.

ПР Упражнение №60

Увеличиваем скорость слуха

Вам потребуется метроном или какое-то другое устройство, скорость работы которого можно изменять.

Можно выполнять это упражнение в любом удобном положении — стоя, сидя или лежа. Главное, чтобы голова располагалась правильно и все тело было хорошо сбалансированным.

1. Прислушайтесь к повторяющемуся звуку, издаваемому устройством, воспринимая его, как будто никогда не слышали его раньше.
2. Через 30 секунд увеличьте скорость звука на приборе и снова вслушивайтесь в этот звук.
3. Прислушивайтесь к нему сначала одним ухом, потом другим. Затем, если вы точно знаете, что одно ухо слышит хуже, снова прислушайтесь к звукам слабым ухом. Теперь снова попробуйте слушать звуки обоими ушами, обращая особое внимание на то, как слышит слабое ухо. Когда убедитесь в том, что отчетливо слышите звуки обоими ушами на этой скорости, ускорьте подачу звуковых сигналов. Посмотрите, насколько быстрым должен быть издаваемый звук для того, чтобы он превратился в трель, вибрацию или жужжание.
4. Закончите выполнение упражнения расслаблением и дыхательными упражнениями. Не забывайте о том, что мир состоит из самых разных звуков.

Посмотрите вокруг, и вы увидите, сколько самых разных объектов издадут самые разные звуки. Если вы найдете в своем доме какое-то устройство, издающее звуки, выключите его, если в нем нет необходимости, и вы услышите, что мир вокруг стал спокойнее. Наслаждай-

тесь тишиной и получайте удовольствие от того, что раздражающие вас неприятные звуки исчезают. Обычно это ощущение сравнимо с облегчением, которое испытываешь после избавления от вшей на голове, которая из-за них вечно страдала от кожного зуда. Когда мы живем в больших городах и густонаселенных районах, где полным-полно всяких шумов, необходимо приучать себя слышать тихие и приятные звуки, чтобы позже (в старости) не слышать шумов и звуков, которые вызывают раздражение и лишают покоя. Некоторые люди, отправляясь спать, затыкают уши берушами. Что касается меня, я терпеть не могу затыкать уши, потому что у меня возникает ощущение незащищенности из-за того, что я перестаю слышать звуки, я начинаю чувствовать себя беспомощным глухим инвалидом. И вместо того, чтобы расслабляться и позволять организму восстанавливаться во сне, я заставляю его все время быть начеку из-за того, что он ничего не слышит.

ПР Упражнение №61

Ушной оргазм

У нас на рынке недавно появились маленькие массажные устройства, предназначенные для того, чтобы снимать напряжение с шейного отдела позвоночника. Если у вас есть такой прибор, то вы знаете, что к нему прилагается плоская насадка, использование которой может подарить вам наслаждение от массажа ушей, схожее с оргазмом.

1. Включите массажный прибор и приложите плоскую сторону насадки к правому уху там, куда раньше прикладывали ладонь, чтобы не слышать звуки.

2. Теперь вдавите насадку в ухо, включите вибратор, а затем начинайте медленно перемещать плоскую сторону насадки по поверхности уха до тех пор, пока не найдете такое место, где массаж будет рождать мягкие вибрации, проникающие внутрь уха.
3. Одновременно попробуйте произносить глубокий рокочущий звук.

Когда вы проделываете все это, рождается связь между голосовыми связками и ушной раковиной, которую я лично называю «ушным оргазмом» за то, что она позволяет снять накопившееся напряжение в области скул и челюсти со скоростью воды, вырывающейся из сливного бачка унитаза. Многие мои клиенты получают удовольствие от такого массажа, который я обычно рекомендую им, когда они впадают в апатию, забивают себе голову всякой чепухой, но при этом боятся, что не успеют что-то сделать вовремя. Увидите, такой массаж поможет вам зарядиться энергией.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Рот и челюсть

Рот передает эмоции, которые находят свое живое отражение на лице. Посмотрите в зеркало на свой рот и обратите внимание на его форму. Как вы думаете, у вас на самом деле выступающая верхняя губа или выдающаяся вперед нижняя? Правильный ли у вас прикус? Когда рот закрыт, ваша верхняя губа изогнута? Она прямая? Ее края опускаются вниз? Когда

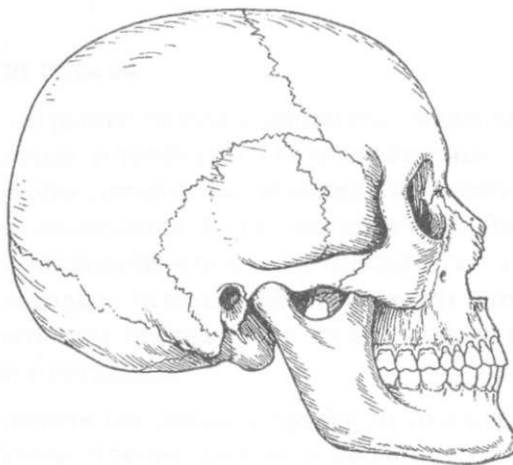


Рис. 51: Череп и челюсть

вы говорите, едите, кричите или смеетесь, рот остается симметричным или же одна его сторона опускается ниже или поднимается выше? В этой главе поговорим про рот и челюсть, а также обсудим, каким образом можно исправить имеющиеся недостатки. Мы также посмотрим, как двигается рот, что делает челюсть, и обсудим, как можно избавиться от дурных привычек. Но прежде всего давайте посмотрим на положение челюсти относительно верхних зубов.

Челюстная кость — это единственная кость нашей головы, которая может двигаться независимо от всего черепа. Во время еды нижние зубы выполняют самые разные движения, в то время как верхние зубы остаются неподвижными, потому что крепятся к черепу и не могут двигаться так же свободно и независимо, как нижние. Любые движения рта контролируются мышцами челюсти и круговыми мышцами, расположенными вокруг рта.

Когда мы пережевываем пищу, челюсть выполняет три основных вида движений, описанных далее. Попробуйте выполнить каждое такое движение в отдельности, чтобы по достоинству оценить весь спектр движений челюсти.

Движения челюсти

Челюсть похожа на крышку перевернутой вверх дном коробки, которая крепится к черепу и может самостоятельно открываться и закрываться. Не стараясь намеренно подтягивать губы вверх, откройте рот как можно шире, и вы

увидите, как движется челюсть. При этом верхняя губа остается на месте. Откройте и закройте рот несколько раз подряд, и вы убедитесь в том, что без верхней губы рот может открываться очень широко. Теперь попрактикуйтесь в том, чтобы пошире открывать челюсть, а потом закрыть ее, следя за тем, чтобы при этом на лице не появлялись морщины.

Движение челюсти из стороны в сторону

Челюсть может двигаться справа налево и слева направо, совсем как у овец или коров, когда они жуют траву. Попробуйте сделать такие движения челюстью, почти не размыкая зубов и держа губы расслабленными. При этом вы можете почувствовать, что движения идут откуда-то из-за ушей. Если вы заставите эту часть лица активно работать и при этом совершать скоординированные движения, то сможете сэкономить много времени, которое вам пришлось бы иначе потратить на выполнение упражнений, помогающих поднять уголки губ вверх, а также предотвратить преждевременное развитие глухоты и потерю способности сохранять равновесие. Таким образом, вы сможете сделать челюсть чрезвычайно подвижной даже в том случае, если у вас не хватает одного-двух зубов. Выполняйте движения челюстью из стороны в сторону по 50 раз, следя за тем, чтобы уголки губ не опускались вниз. Когда научитесь делать это, и при этом челюсть не будет уставать, вы сможете переходить к следующему этапу тренировки нижней челюсти. На этот раз надо научиться двигать челюстью из стороны в сторону таким образом, чтобы на лице при этом сияла легкая улыбка. Поднимите наружные

углы губ и выполняйте «жевательные движения овцы», считая до 50. Следите за тем, чтобы во время выполнения движений у вас на щеках и вокруг рта не появлялись морщины. Если возникнут проблемы с правильным выполнением этих движений, то сначала помогайте себе руками, придерживая кожу лица, не позволяя ей морщиниться. В этом случае данное упражнение станет таким же великолепным способом стимуляции, как упражнение для поднятия уголков рта.

Движение челюсти вперед и назад

Челюсть также может двигаться вперед и назад, и вы можете получить представление об этих движениях, если посмотрите на фото 52 (а, б). Дефект прикуса означает, что челюсть занимает неправильное положение. На фото 52 (а, б) показано, как выглядит неправильный прикус, когда челюсть оттянута назад (фото 52а) или выдвинута вперед (фото 52б). Если вы увидите, что положение вашей челюсти требует коррекции, выполняйте следующие упражнения.

Фото 52: Неправильный прикус



а) с оттягиванием челюсти назад

**б) с выдвиганием челюсти
вперед**

Неправильный прикус

Соедините вместе коренные зубы и внимательно посмотрите на положение передних зубов. Если верхние зубы нависают над нижними, это означает, что ваша челюсть оттянута назад. Если нижние зубы выдаются вперед, это означает, что челюсть выдвинута вперед. Ни одно из таких положений челюсти не является признаком красоты и не делает вас привлекательнее. В первом случае неправильный прикус частенько придает вам туповатый вид (и не спрашивайте меня, почему), а второй вариант придает лицу агрессивное и озлобленное (на весь мир) выражение. Если вы обнаружите у себя одно или другое отклонение от нормы, не впадайте в отчаяние — это можно легко исправить с помощью следующего упражнения.

И Упражнение № 62 Правильное положение челюсти

1. Соедините верхние центральные зубы с нижними так, чтобы на их пересечении возник крест, как на фото 53.



Фото 53: Правильное положение челюсти

2. Указательный палец поможет вам удерживать зубы в нужном положении, если вы чувствуете, что челюсть не может удержаться на месте. Теперь не давайте этому «кресту» исчезнуть даже в том случае, если вам будет казаться, что у вас кривой рот. Проверьте, чтобы крест был прямым. На самом деле только кажется, что рот стал кривым. Это связано с тем, что вы просто не привыкли к такому положению челюсти.
3. Старайтесь продержаться челюсть в таком положении, используя для этого силы одних только мышц, примерно в течение одной или двух минут. Если рот действительно кривой, если у вас неправильный прикус, возвращайтесь к выполнению этого упражнения снова и снова, чтобы исправить дефекты.

Примечание: Когда будете выравнивать челюсть по верхним зубам, не прикусывайте зубы, а просто слегка придерживайте челюсть пальцем так, чтобы «крест» не смещался в одну или другую сторону. При выполнении упражнения старайтесь запомнить, каким должно быть ощущение при правильном положении челюсти, когда ваш рот не только выровнен, но и расслаблен. Имейте в виду, что только научившись держать челюсть в правильном положении, вы сможете скорректировать положение губ.

Проблемы с зубами?

Стоматологи обычно рекомендуют регулярно посещать их ради нашего же блага и ради здоровья наших зубов. Но разве не все мы боимся

той боли, память о которой как раз связана с посещением дантистов? Зубные врачи советуют удалять зубы в том случае, если они не поддаются лечению, и если мысль о зубных протезах наводит на вас ужас, пришло время узнать, каким образом можно самим помочь себе и спасти зубы от дантистов. По моему мнению, методы лечения зубов, которые используют стоматологи, зачастую довольно варварские по отношению к нашим зубам и не всегда нужны нам. В случае с зубами, как и тогда, когда речь идет о других частях тела, всегда лучше предотвратить проблему, чем потом пытаться ее исправить.

Если у вас болят зубы, если они шатаются, ежедневно принимайте по одной таблетке обычного кальция и начинайте жевать морковь, орехи и другую сырую и полезную для организма пищу, которая вам действительно нравится. Попробуйте сельдерей, кабачки, цветную капусту, зеленый перец. Уже через несколько дней после перехода к такому режиму питания вы заметите, что зубы стали намного крепче. Кроме того, можете попробовать ежедневно «стучать зубами» (по 100 раз) в течение одной недели. Те зубы, которые болят или разрушаются, нужно лечить. Но, конечно, легче предотвратить проблемы с зубами, чем ликвидировать последствия пренебрежительного к ним (зубам) отношения. Исключение из рациона питания сладкого и мяса (по возможности) и увеличение количества сырой здоровой пищи сделают зубы крепкими и здоровыми на долгие времена. Помимо ежедневной чистки зубов, нужно также пить больше простой воды (после еды, а не во время еды) и обязательно ополаскивать рот после еды. Для чистки зубов используйте

щетки из натуральной щетины и не забывайте после чистки зубов обязательно почистить язык и десны (можно даже мягкой щеткой с мылом). Конечно, поначалу эти процедуры покажутся не слишком приятными, но со временем станут привычными. Кроме того, неплохо время от времени (примерно один раз в пару недель) чистить зубы электрической зубной щеткой, которая обеспечит зубам и деснам хороший массаж.

Хуже всего для здоровья зубов — это сахар и любые сладости, которые липнут к эмали. Это все хорошо знают. Но и мясо также очень вредно для зубов, потому что его волокна набиваются в промежутки между зубами и зубные полости так, что их довольно трудно вычистить щеткой. Так что если ваши зубы не в лучшей «форме», у вас есть еще одна причина для того, чтобы совершенно отказаться от мяса.

Если же ваши зубы все-таки начнут доставлять неприятности, я рекомендую вам самостоятельно исследовать проблему прежде, чем вы обратитесь к специалистам. Возможно, вам удастся решить свою проблему самостоятельно. Если же у вас ничего не получится, позднее вы сможете толково объяснить врачу, в чем состоит ваша проблема.

Линия рта

Чтобы увидеть, насколько правильно у вас расположена линия рта, потребуется поставить два зеркала под прямым углом друг к другу, о чем уже говорилось в начале книги. То



а) нейтральная



б) с поднятыми вверх уголками



в) с опущенными вниз уголками

Фото 54: Линия рта

отражение, которое вы увидите в зеркале, расположенном под прямым углом к вам, — это то изображение вашего лица, которое видят другие люди, или то, которое попадает в объективы камер. То, что вы увидите в этом зеркале, — довольно достоверное ваше изображение, хотя в действительности оно кажется вам незнакомым, потому что вы к нему просто не привыкли. В этом зеркале легко можно увидеть асимметричность черт лица, что поможет в дальнейшем понимать, какие части вашего лица требуют особого внимания и перекорректировки. Упражнения для выравнивания линии рта помогут устранить существующий дефект, если вы будете выполнять их регулярно.

Теперь посмотрите на линию своего рта в зеркало, расположенное к вам под прямым углом. Соедините зубы так, чтобы прикус был правильным (см. *фото 53*), мягко расслабьте губы и сомкните их. Теперь посмотрите на фото 54 (а, б, в) и определите, какой вариант из представленных на этих фотографиях больше похож на вашу линию рта. Если линия вашего

рта максимально совпадает с тем, что вы видите на фото 54а и 54б, вам не о чем беспокоиться. Но если у вас «депрессивная» линия рта (вариант на фотографии 54в), вам нужно будет проработать линию губ. Независимо от того, какова линия вашего рта, следующие упражнения (упражнения-нейтрализаторы) помогут поддерживать форму нейтральной линии и не дать ей искривиться от переживаний и выправить линию рта, когда его уголки опущены вниз.

Н Упражнение №63 Правильное положение линии рта

1. Выставьте челюсть по центру (*см. фото 53*), и с помощью кусочка скотча или нити отметьте абсолютно прямую горизонтальную линию на зеркале.
2. Теперь проведите на зеркале вторую линию, которая должна быть вертикальной и проходить через середину линии вашего рта, кончик носа, точку межбровья (строго между бровями) и макушку.
3. Старайтесь вписаться в указанные параметры и в течение некоторого времени держать свое лицо в рамках строгой геометрии, считая при этом до 10.
4. Теперь начинайте постепенно растягивать рот в стороны, стараясь при этом не уходить с горизонтальной прямой (на зеркале).

Вы почувствуете, что край одной губы немного дрожит. Это происходит из-за перенапряжения мышц, которые не привыкли находиться в таком положении. В действительности положение линии рта, которое вы сейчас удерживаете, является правильным (корректным) положением линии рта.

Если сможете, удерживайте это положение и постарайтесь досчитать до 20.

5. Когда вы ощутите, что удерживать рот в таком положении становится довольно трудно, что мышцы не выдерживают и рот начинает сползать то в одну, то в другую сторону, постепенно расслабьте мышцы и затем рот.

Повторите упражнение еще раз, а потом отставьте зеркало в сторону, стараясь удерживать рот в том же положении. Попробуйте что-то делать и сохранять правильное положение рта. Например, вымойте руки, сохраняя нейтральное положение губ. Затем снова подойдите к зеркалу, чтобы проверить, что вам удалось все это время сохранять нейтральное положение линии рта. Через некоторое время, когда вы научитесь выполнять это упражнение, у вас не будет проблем с тем, чтобы сохранять правильное положение линии рта в течение более длительного периода времени, и вы сможете увеличить продолжительность выполнения упражнения, увеличивая счет. Конечно, вполне возможно, что сначала вы не сможете удерживать рот в нейтральном положении без помощи рук из-за слабости мышц. Кроме того, без помощи рук мышцы могут «с непривычки» начать дрожать или подергиваться. Вы не можете постоянно выполнять это упражнение с помощью рук, и задача состоит в том, чтобы заставить мышцы работать и привыкать к тому, чтобы удерживать линию рта в нужном правильном положении.

Вы можете держать одно зеркало с разметкой для упражнений по коррекции линии рта, а также для того, чтобы проверять правильность расположения других частей лица.

Когда вы добьетесь того, что линия рта будет абсолютно правильной, вы можете начать работать над формой губ. Линия рта может смещаться в двух направлениях. В первом случае уголки рта могут подниматься вверх, придавая лицу приятное и привлекательное выражение, а во втором — могут опускаться вниз, придавая лицу виноватое выражение. У некоторых людей рот «скроен» таким образом, что его уголки слегка приподняты. Посмотрите вокруг себя и обратите внимание на уголки губ у разных людей, и вы увидите, что у одних людей они приподняты вверх, у других занимают строго горизонтальное (нейтральное) положение, а у третьих — опущены вниз. Затем решите, каким образом положение уголков губ меняет выражение лица людей и делает более или менее привлекательными. Люди, которые умеют хорошо контролировать выражение своего лица, умеют улыбаться даже тогда, когда они раздражены и злятся. Это особенно хорошо видно на телевидении во время различных ток-шоу и других развлекательных телепередач. Но хуже всего, когда люди постоянно находятся в состоянии грусти и печали, потому что тогда уголки губ опускаются, и такое их положение может стать постоянным. Едва уловимо вздернутый вверх внешний угол губ — это просто прекрасно и выглядит очень естественно, если является результатом постоянного мышечного тонуса, а не работы мышц. Однако если мышцы вялые и не привыкли быть в тонусе, необходимо заставить их работать, двигаться. Так что попробуйте нагрузить мышцы и создайте великолепную форму губ с помощью следующего упражнения.

Н Упражнение №64

Изгиб рта

Лягте на спину и расслабьте щеки, шею, плечи и все лицо. И опять-таки выставьте зубы правильно, по центру, (*см. фото 53*), сомкните губы и расслабьтесь. Почувствуйте, как боковые части рта под действием силы гравитации начинают медленно «стекать» вниз кушам.

1. Попробуйте противостоять силе гравитации с помощью мышц, удерживающих челюсть. Выдвиньте челюсть вперед настолько, насколько сможете, так, чтобы ваша нижняя губа накрыла верхнюю и медленно преобразовалась в улыбку.
2. Сделайте глубокий вдох и попробуйте удерживать уголки губ поднятыми в направлении ушей на счет восемь.
3. Теперь направьте всю свою энергию к самым дальним уголкам рта и тяните их выше и выше.

Выполняя это упражнение, смотрите на свое лицо в маленькое зеркальце, чтобы убедиться в том, что при выполнении этого движения на лице не появились морщины или складки.

СР Упражнение №65

Тонизируем уголки рта

1. Оставайтесь в положении лежа и округлите губы, чтобы получить о-образную форму, и улыбайтесь (растягивая губы в направлении ушей, т.е. в стороны и вверх).
2. Выполните «улыбающееся» движение 75 раз или же столько раз, чтобы мышцы устали и двигались уже с трудом.
3. Заканчивайте упражнение выполнением тех же движений в ускоренном темпе, делая эти движения более короткими. Вы должны добиться того, чтобы уголки губ стали по-

дергиваться (от усталости). Теперь сделайте глубокий вдох и медленно расслабьте мышцы, которые так хорошо потрудились. Вы почувствуете, что рот хочет остаться в том же положении навсегда, а вы вместо этого мягко промассируйте эту часть лица, чтобы полностью снять напряжение.

Коррекция линии верхней губы

Далее вы ознакомитесь с четырьмя упражнениями, которые помогут убрать морщинки над верхней губой. Если вы курите, часто пользуетесь соломинкой для питья, любите чмокать губами и много свистите, можно с уверенностью сказать, что у вас уже есть или обязательно появятся морщины над верхней губой. Перед выполнением этих упражнений нанесите вазелин на верхнюю губу и на область, расположенную над ней, слегка промассируйте эту часть лица и разогрейте ее, прежде чем начнете выполнять упражнения.

И Упражнение №66 Избавляемся от морщин над верхней губой (1)

1. Возьмитесь большим и указательными пальцами за верхнюю губу и начинайте разминать ее, слегка оттягивая наружу. Такой массаж поможет обеспечить доступ крови и питательных веществ ко всем частям верхней губы и расположенной над ней области.

2. Теперь промассируйте эту часть лица изнутри (со стороны ротовой полости). Делайте это так же тщательно, как массировали ее снаружи. Важно как следует разогреть эту часть лица и сделать ее эластичной.
3. После того как вы все это сделаете, верните губы в нейтральное положение и отдохните. Старайтесь выставить челюсть по центру (*см. фото 53*) и следите за тем, чтобы уголки губ были подняты вверх.

Н Упражнение №67

Избавляемся от морщин над верхней губой (2)

Для выполнения этого упражнения неважно, умеете ли вы свистеть в действительности. Смотрите в зеркало и попробуйте засвистеть (или попробуйте сделать это, если вы не умеете свистеть). В данном случае для вас важно заметить, как меняется при этом форма губ. Если при этом над верхней губой будут появляться морщины, измените положение губ, при необходимости помогая себе руками. Теперь попробуйте «посвистеть» так, чтобы над верхней губой не появлялись морщинки. Что касается меня лично, то мне нравится насвистывать разные мелодии, но когда я столкнулась с выполнением этого упражнения, оно показалось мне чрезвычайно трудным по той причине, что включает все те манипуляции с верхней губой, которые мы проделывали ранее.

1. Итак, сложите губы в форме буквы «о», проследите за тем, чтобы уголки губ были подняты вверх, и попробуйте насвистывать какой-то мотив так, чтобы над верхней губой не возникали морщинки.

2. Если поначалу ничего не получится, помогайте себе руками во время сокращения мышц. Если вы научитесь выполнять это движение так, чтобы над верхней губой не появлялись морщинки и при этом не помогать себе руками, можете смело присваивать себе «черный пояс» за выполнение упражнений для лица. Не забывайте следить за тем, чтобы на лбу также не появлялись складки или морщины, а брови не опускались, пока вы будете выполнять это упражнение.

СР Упражнение № 68

Избавляемся от морщин над верхней губой (3)

Другим фактором, который способствует возникновению морщин над верхней губой, является то, как мы говорим. Встаньте перед зеркалом и произнесите сначала звук «о», а затем звук «у». Произнесите слово «боулинг» и наблюдайте за тем, как сокращаются мышцы над верхней губой. Если вы заметите, что над верхней губой появились морщинки, продолжайте практиковаться в произнесении этого слова до тех пор, пока не добьетесь того, чтобы морщин над верхней губой не было. Таким образом вы сможете натренировать крошечные группы круговых мышц (расположенных вокруг рта), чтобы они действовали более слаженно. Теперь попробуйте поочередно произносить звуки «о» и «у».

Произнесите каждый из них по 15 раз, продолжая следить за верхней губой. Можете помогать себе руками, если над верхней губой появляются морщины, но, как всегда, старайтесь постепенно сводить участие рук на нет, и

чем скорее вы научитесь обходиться без помощи рук, тем лучше.

Теперь попробуйте произносить любые (все, которые вам известны) гласные и согласные звуки, внимательно наблюдая за верхней губой и ртом в целом, следя за тем, чтобы челюсть не отклонялась от центра (*см. фото 53*), а на лбу и над верхней губой не появлялись морщины. Таким образом вы научитесь произносить любые слова так, чтобы при этом на лице не появлялись морщины.

ПР Упражнение №69

Избавляемся от морщин над верхней губой (4)

Точка, расположенная посередине между кончиком носа и серединой верхней губы, является важной акупунктурной точкой, которая используется для акупрессуры (массажа акупунктурных точек). Эта точка носит название Ren-Zhong, воздействие на которую в случае необходимости может вывести из обморочного состояния (или предотвратить потерю сознания), помочь при головокружении или тошноте. Интересно, что дети обычно прижимают палец к этой точке, когда пребывают в растерянности или чувствуют, что им угрожает опасность.

Положите подушечку указательного пальца на точку Ren-Zhong. Расслабьте челюсть, позволив ей раскрыться (упасть вниз), не позволяя при этом верхней губе подняться вверх. Верхняя губа должна прикрывать верхние зубы. Теперь попробуйте сокращать мышцы верхней губы, преодолевая сопротивление прижатого к точке Ren-Zhong (и верхней губе) пальца так, чтобы губы приняли форму сердца (*см. фото 55*).

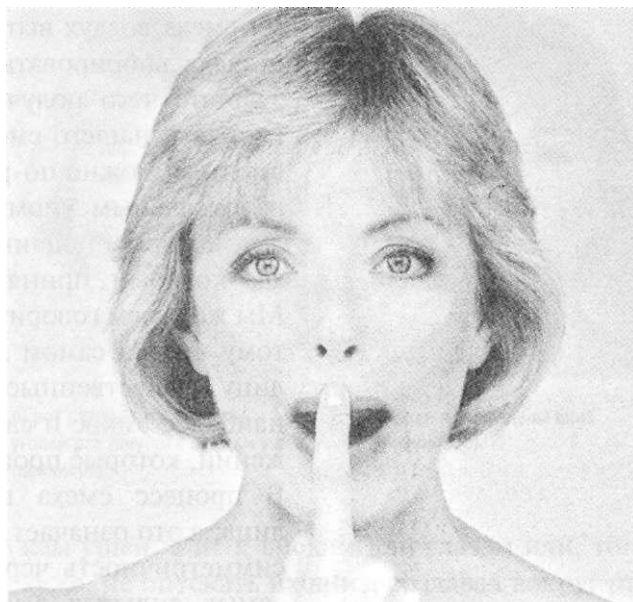


Фото 55: Избавляемся от морщин над верхней губой (4)

Следите за тем, чтобы на линиях усов не появлялись морщины. При необходимости помогайте себе другой рукой.

Повторите движения 30 раз или до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы устали от работы и от того, что им приходилось много трудиться, чтобы растягивать среднюю часть верхней губы.

Смех и улыбка

В динамике движений то действие, которое происходит с лицом во время смеха, сравнимо с прыжком. Когда вы смеетесь, мышцы щек начинают активно работать из-за вибраций, возникающих в задней части гортани. Во вре-

мя смеха воздух выталкивается из легких, заставляя вибрировать голосовые связки, в результате чего получается своеобразный звук (это звук нашего смеха). В действительности, смеяться можно по-разному, хотя кажется парадоксальным упоминать о каких-то правилах, которым подчиняется сам механизм смеха, который принято считать спонтанным. Мы же будем говорить о «правилах смеха», потому что на самом деле смех может нанести лицу существенные повреждения. Смех — наиболее емкое и самое быстрое из всех движений, которые производятся мышцами лица. В процесс смеха вовлечены разные части лица, а это означает, что смех воздействует на симметричность черт лица. Смех — одно из самых сильных эмоциональных ощущений, которые может переживать организм, и занимает второе место после сексуального оргазма. Смех заразителен. Он доставляет удовольствие. Если же вы в какой-то момент не будете контролировать себя во время смеха, то продолжительные «приступы» смеха могут привести к тому, что на лице появится много морщин. Эти линии могут превратить ваше лицо в уродливую маску, если вы будете продолжать в том же духе, ничего не предпринимая для того, чтобы избежать появления морщин от смеха.

На «карте морщин» мы уже видели, что морщины могут быть «хорошими» и «плохими». Задача состоит в том, чтобы научиться смеяться таким образом, чтобы смех не портил лица.

Сложность же заключается в том, чтобы в момент, когда мы смеемся, мышцы сокращались так, чтобы уголки рта подтягивать к моч-



а) уголки рта направлены к вискам или глазам (неправильно)



б) рот раздвинут в стороны, уголки рта тянутся к мочкам ушей (правильно)



в) уголки губ опущены вниз (неправильно)

Фото 56: Смех

кам ушей, а не к вискам или глазам или, того хуже, не опускать их вниз, создавая вокруг рта «струны гитары». Посмотрите на фото 56 б, чтобы знать, как должно выглядеть лицо, когда вы смеетесь. Попробуйте засмеяться так, чтобы у вас получилась правильная улыбка. Постарайтесь удержать такую улыбку на лице в течение пары минут. При этом можете продолжать делать что угодно!

Ср Упражнение № 70

Смех

Еще раз посмотрите на фото 56 а, 56 б и 56 в, чтобы увидеть, каким разным может быть лицо, когда вы смеетесь. Теперь попробуйте засмеяться так, чтобы лицо имело такое же выражение, как на фото 56 б. Следите за тем, чтобы в это время глаза были широко раскрыты, а лоб расслаблен. Вспомните группы мышц, которые работают при выполнении таких движений. Со временем, когда вы натренируете мышцы на правильную улыбку, вы сможете улыбаться по-разному и решите, озвучивать

свой смех голосом или нет. Более того, если вы научитесь правильно смеяться, то даже в минуты, когда вы не будете себя контролировать, ваше лицо не будет выглядеть некрасиво.

Пр Упражнение №71

Смейтесь снова

Теперь попробуйте уловить, какие морщины появляются во время смеха у вас на щеках, посмотрите следы «птичьих лап» в уголках глаз. Если во время смеха вы к тому же морщите нос, у вас наверняка пролегают морщинки (ложбинки) между бровями и даже на лбу. Приведенное ниже упражнение должно научить вас смеяться, следя за тем, чтобы при этом на лице появлялось как можно меньше морщин.

Начинайте тренироваться с нейтрального положения губ, которое мы изучали ранее, когда говорили о правильном положении линии рта. Для тренировки нужно как следует смазать лицо кремом, чтобы кожа была мягкой и теплой к тому моменту, когда вы начнете выполнять упражнение.

1. Убедитесь в том, что линия рта находится в нейтральном положении, а остальная часть лица расслаблена. Теперь попробуйте подтягивать уголки рта к мочкам ушей. Следите за тем, чтобы на лице не появлялись нежелательные морщины, а также за тем, чтобы челюсть была расположена по центру (*см. фото 53*).
2. Продолжайте удерживать уголки губ в таком положении. Чем дольше вы будете держать рот в таком положении, тем ощутимее станет легкое подрагивание уголков губ. Если это случится, попробуйте продержать губы в нужном положении на счет 16, после чего попытайтесь подтянуть уголки губ еще немного к мочкам ушей и громко засмеяться.

Никогда не прекращайте смех слишком резко. Старайтесь возвращаться в нормальное положение постепенно и следить за тем, чтобы смех все еще оставался в глазах и на лице ради вашего же блага.

Линии «скорби»

Это линии, которые тянутся от ноздрей к уголкам рта. Они всегда возникают на лице, когда мы смеемся или кричим. Эти складки особенно заметны у худощавых людей и придают лицу выражение озлобленности и усталости. Существуют довольно эффективные способы избавления от этих некрасивых линий с помощью приведенных ниже упражнений. Если мышцы, расположенные в этой области, будут хорошо тонизированы, то эти линии будут видны только при движении и не будут причиной появления глубоких морщин, которые только подчеркивают обвисание щек.

И Упражнение №72 Стираем с лица линии «скорби»

Положите указательный палец на ямочку над губами, а большой и третий палец на уголки рта (см. фото 57).

1. Немного приоткройте рот и улыбнитесь. Вы почувствуете, как сокращаются мышцы под пальцами и как они работают все более и более напряженно, преодолевая сопротивление пальцев. Теперь вы увидите, что линии, которые обычно появляются на лице, когда вы смеетесь, превратились в милые ямочки.

Фото 57: Стираем с лица линии «скорби»

2. Повторите эти движения 50 раз и опуттите, насколько хорошо тонизированы мышцы над верхней губой. После окончания упражнения промассируйте верхнюю губу и расслабьте лицо. Однако постарайтесь запомнить, какие ощущения вы испытывали под верхней губой, когда мышцы в этой части лица были хорошо тонизированы.

Это упражнение особенно помогает избавиться от линий «скорби», у кого на лице они ярко выражены, благодаря сокращению мышц над верхней губой, которые оставались пассивными в течение длительного времени. Стимуляция этих мышц поможет устранить глубокие ложбинки морщин.

«Пьющие» движения

Когда мы пьем, мы не просто утоляем жажду. Алкогольные напитки, к примеру, являются наиболее распространенной формой приема наркотических средств. Даже тогда, когда напиток не содержит алкоголя, мы держим стакан в руке, подносим его к губам и пьем из него, мы совершаем некое действие, которое превратилось в модель социального поведения. Если вы пьете неправильно, это не только сделает ваше лицо уродливым в будущем, но так же лишает красоты в настоящем. Чтобы убедиться в том, что вы пьете красиво, возьмите стакан и отправляйтесь к двум зеркалам, которые стоят под прямым углом друг к другу, что позволяет вам видеть свое лицо в профиль и анфас. Теперь наблюдайте за тем, как вы пьете воду из стакана. Ваша верхняя губа вы-

дается вперед? Челюсть смещается в сторону от центра? Вы оттягиваете челюсть назад? Теперь повторите свои действия, но на этот раз следите за тем, чтобы челюсть находилась по центру. Не вытягивайте верхнюю губу вперед и следите, чтобы над ней не появлялись морщины. Верхняя и нижняя губы должны находиться друг под другом. Сконцентрируйте внимание на своем отражении в зеркале, которое стоит под прямым углом, и на тех ощущениях, которые возникают в мышцах, когда вы производите коррекцию движений. Вы увидите, что вовсе не обязательно выгибать верхнюю губу, когда вы пьете. Такое движение приводит к появлению складки над подбородком. Повернитесь к зеркалу другим боком и посмотрите, не оттягиваете ли вы челюсть назад, когда пьете, не появляется ли у вас при этом второй подбородок и какие-то другие линии, которые портят ваше лицо.

И, наконец, если вы не знаете, что делать со своим ртом, попробуйте не смеяться, а только загадочно улыбаться, и тогда, я вам обещаю это, фортуна переменится и удача улыбнется вам.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Плечи, шея и подбородок

Шея и напряжение в области плеч

У большинства людей в области верхней части спины, плечах и задней части шеи накапливается сильное напряжение. Ограниченность движений шеи, как уже говорилось ранее, связана в основном с тем, что ее мышцы находятся в состоянии статического сокращения все время и почти никогда не растягиваются при этом на всю свою длину. Внутреннее напряжение, головные боли, мигрени и раздражительность — вот основные недуги, причиной возникновения которых является напряжение, накопленное в плечевом поясе и задней части шеи. Любое напряжение блокирует потоки энергии и нарушает поступление в голову насыщенной кислородом крови, а вместе с ней и питательных веществ, что затрудняет работу головного мозга, а значит, и всех остальных органов и систем организма.

Рубашки и галстуки, которые являются неотъемлемой частью имиджа делового муж-



Рис. 58: Анаморфный человек

чины, в действительности сковывают движения и во многом способствуют накоплению напряжения в верхней части спины, задней части шеи и плечевом поясе. Тесный воротничок мужской рубашки и галстук ограничивают движения головы. Вместо того чтобы повернуть голову, мужчины, одетые в облегающие рубашки и галстуки, часто поворачивают весь корпус и плечи, потому что не могут поворачивать одну голову. Военачальники, президенты, священники, лица королевских кровей, профессора, юристы, врачи и бизнесмены — все они носят одежду, которая ограничивает (стесняет) их движения. Эту моду на одежду делового стиля приняли даже в странах третьего мира и в Японии. А если голова не поворачивается, как может человек наслаждаться всем, что происходит вокруг него, как он может осматривать весь горизонт с крепкой центральной сбалансированной точки обзора?

Каждодневный спектр движений любого среднестатистического человека включает движения рук, лица и головы. Он также включает небольшие прогулки пешком и долгие часы в положении сидя. На рисунке 58 вы видите анаморфное изображение человека, наглядно демонстрирующее искаженные пропорции различных частей тела, объем которых соответствует тому, как их используют.

Самой крупной частью тела такого человека являются руки и рот, а второе место по размеру среди других частей тела занимает голова. Туловище и ноги атрофированы, потому что человек пользуется ими все меньше и меньше. Стопы также очень маленького размера. Мы пользуемся руками каждый день и

делаем ими массу самых разных движений. Мы держим руками ручки, карандаши, вилки и ножи. С их помощью мы можем перемещать предметы с одного места на другое, носить сумки, чемоданы, покупки и зонтики, шляпы, перчатки, шарфы и свертки, мы можем также оперировать различными предметами, например, такими, как банковские карточки и компьютеры. В течение всего дня мы что-то делаем руками. При этом мы всегда задействуем мышцы рук, плеч и верхней части спины, но зато почти не используем мышцы пальцев и кистей рук. Когда мы поднимаем что-то тяжелое (например чемодан), мы также задействуем мышцы живота, грудной клетки, талии, бедер и четырехглавые мышцы бедра. После плеч и шеи еще одно место, где скапливается напряжение, — это наша промежность. Большинство людей «носит» между бедрами сильное напряжение. Особенно это касается женщин, которые накапливают напряжение в области таза. Это происходит из-за того, что женщины часто держат ноги вместе, а также потому, что они просто привыкли сидеть таким образом, что их таз всегда зажат.

Те мышцы тела, которые никогда не растягиваются на всю длину, не могут эффективно пропускать энергию, а вместе с ней кровь, которая несет во все части тела кислород и питательные вещества. Такие мышцы называются «изношенными веревками». Малоподвижные мышцы томятся в теле, как узники в карцере, им не хватает крови и питательных веществ, они испытывают недостаток энергии и слабеют с каждым днем. Чтобы «реанимировать» такие «старые веревки», нужно двигать кости, с которыми эти мышцы связаны, и двигать их

так, чтобы мышцы могли растягиваться на всю предусмотренную природой длину. Вы должны не просто растянуть вялую мышцу, но остаться в таком положении на какое-то время, выполняя при этом дыхательные упражнения, а затем расслабиться и отдохнуть, получая удовольствие от ощущения того, как насыщенная кислородом и питательными веществами кровь приливает к мышцам, заряжая их жизненной энергией. Растягивая мышцы по всей длине, мы тонизируем их. Если же этого не делать, вялые малоподвижные мышцы будут деградировать дальше. И даже если мы будем пытаться их тонизировать, не давая им растягиваться по всей длине, они все равно будут оставаться затянутыми, и им будет не хватать кислорода и питательных веществ.

Тест вверх ногами

Если подвесить любого человека вниз головой за лодыжки, окажется, что у него одна рука короче другой. Конечно, сами по себе кости имеют одинаковую длину и структуру, но из-за напряжения в мышцах одна рука (именно та, которой человек чаще пользуется) становится перманентно короче другой. Кроме того, давно известно, что по той же причине одна сторона тела несет большую нагрузку, чем другая (и в том числе большую часть веса и напряжения головы и плеч). Если обычно вы пользуетесь правой рукой, постарайтесь чаще использовать левую. Если у вас основная рабочая рука левая, то, соответственно, вам нужно развивать правую руку, заставляя ее

больше работать. Это поможет перебалансировать нагрузку на мышцы правой и левой сторон тела.

Плечи и шея являются опорой для головы, и поэтому для того, чтобы они могли эффективно поддерживать голову, жизненно важно прямо держать верхнюю часть спины и шею. Внешний вид шеи можно улучшить при условии, конечно, что она у вас есть. Ко мне на занятия танцами часто приходят люди, у которых вообще нет шеи, потому что у них она просто погребена где-то между плечами и подбородками. Я не могу винить их за то, что они стараются уберечь свою шею от промозглой лондонской непогоды и холодных ветров, но такие ситуации часто приводят к тому, что шея навсегда остается втянутой в плечи. Самое первое и доброе дело, которое вы можете сделать для своей шеи, — это не делать ею неправильных движений. Второе, что нужно будет сделать, — это укрепить мышцы шеи настолько, чтобы она стала надежной опорой для головы. Чтобы узнать больше о шее, ознакомьтесь с упражнением 74, которое поможет сделать шею длиннее, растянуть и укрепить ее мышцы.

Как носить одежду

Если у вас есть возможность, постарайтесь не стеснять шею тесными воротничками, шарфами, тяжелыми украшениями. Пожилые женщины часто стараются прикрыть свою шею, потому что шея — самое заметное и самое первое место, где прежде всего становятся видны морщины. На этой части женского тела они

появляются раньше, чем морщины около глаз, рта или на лбу, поскольку голова в течение всего дня выполняет массу движений, и во всех шея принимает самое непосредственное участие. Если движения шеи ограничиваются тесной одеждой, она не может свободно двигаться. Трение о шею, особенно синтетических материалов, оказывает негативное воздействие, потому что это сушит кожу, мешает свободному доступу воздуха, лишая кожу возможности свободно дышать, а кроме того, не дает шее свободно двигаться. Независимо от того, какова температура окружающей среды и насколько она загрязнена, старайтесь не закрывать шею выше ключиц, оставляйте открытой верхнюю часть спины и трапецевидные мышцы.

Сравните фотографии 59 а и 59 б. На первой из них показано, как сидит одежда, если шея выдвинута вперед, что мешает задней части шеи двигаться. Когда вы носите тяжелое



а)неправильно



б)правильно

Фото 59 (а, б): Как носить одежду

пальто с большим (и тяжелым) воротником, это вызывает еще больший дисбаланс всего тела и делает осанку неправильной. Если смотреть на тело сверху, то воротник одежды должен находиться на линии гравитации.

Сумки, которые мы носим на плече

В результате ношения сумки на длинном ремне одно плечо оказывается поднятым выше другого. То плечо, на котором висит сумка, обычно находится в состоянии статического напряжения. Вам просто не удастся носить сумку на расслабленном плече, потому что она будет все время с него падать. Когда одно плечо нагружено и его мышцы постоянно напряжены, шея и плечо с этой стороны тела тоже находятся в состоянии напряжения. Если вам нравится носить сумки через плечо, то постарайтесь иметь сумку с более длинным ремешком, чтобы вы могли перебросить сумку на бедро с противоположной стороны и таким образом перераспределить нагрузку. Конечно, очень часто такие сумки будут придавать вам вид бойскаута, но зато, возможно, в конце концов вы просто откажетесь от ношения таких сумок. Когда лицо будет хорошо выглядеть и без косметики, вы сможете отказаться от ношения в сумках большого количества ставших ненужными вещей. В любом случае сумка, набитая всякой всячиной, — знак того, что вы постоянно чувствуете себя уязвимыми. Подумайте, нужно ли вам все это носить с собой? Немного денег, ключи, кредитные кар-

точки свободно уместятся в карманах, а руки в этом случае будут свободны, когда вы будете идти по улице. Глупо таскать с собой кучу всяких ненужных мелочей просто на всякий случай и потому, что вы к этому привыкли.

Помимо того факта, что движениям шеи может препятствовать одежда, следует обратить особое внимание на цервикальный позвоночник. Чтобы понимать, о какой части шеи здесь идет речь, представьте себе котенка, которого мать берет за шкурку. Почувствуйте эту часть шеи, ощутите, как она выгибается. Только тогда вы сможете свободно двигать шеей.

Например, когда вы поднимаете голову, чтобы посмотреть вверх, или когда отклоняете голову назад, то что происходит с позвонками в шейном отделе вашего позвоночника?

И Упражнение №73 Смотрим вверх



а)неправильно



б)правильно

Фото 60; Смотрим вверх / Изгиб шеи

Встаньте прямо и откиньте голову назад, как будто смотрите на небо. Затылок при этом касается верхней части спины? Посмотрите на фото 60 а и 60 б, сравните то, что вы видите на этих снимках, и ответьте на вопрос, какой из них нравится вам больше.

Выполните это движение восемь раз так, чтобы на задней части шеи не появлялись складки. Поначалу это покажется не слишком легким делом, но, во всяком случае, вы сможете держать голову свободно и укрепите мышцы задней части шеи.

Когда в течение дня вы будете время от времени поднимать голову вверх или наклонять вниз, чтобы попить, например, следите за тем, чтобы линия шеи не была ломаной. На фото 60 а показано, что мышцы шеи слишком слабы и не могут удерживать голову в поднятом положении, и по этой причине плечи поднимаются вверх, принимая часть веса на себя. В результате возникает напряжение в плечах, но еще хуже то, что в таком положении линия шеи оказывается искривленной, и поэтому в задней части шеи образуются очаги напряжения, которые мешают свободному прохождению энергии и кровообращению. При выполнении этого упражнения вообще крайне важно, чтобы шея двигалась как единое целое и линия шеи оставалась ненарушенной.

СР Упражнение №74

Удлиняем шею

Независимо от того, длинная у вас шея или имеется только слабый намек на ее существование, на нее в течение всего дня оказывает воздействие сила гравитации головы со всем ее весом, и поэтому очень важно ежедневно

выполнять упражнение для удлинения шеи. Лучше всего выполнять такое упражнение утром после пробуждения или вечером перед тем, как ложиться спать. Конечно, можно выполнять это упражнение в любое время дня, когда вы чувствуете, что шея «костенеет». И, конечно, лучше всего способствовать удлинению шеи может положение вверх ногами, когда шея оказывается в подвешенном состоянии, как у разделанной тушки индейки.

Итак, встаньте перед зеркалом, в котором можете видеть себя в полный рост. Поставьте стопы на некотором расстоянии друг от друга. Руки расслаблены и свободно свисают вниз.

1. Медленно наклоняйте вниз сначала голову, затем шею, плечи, грудную клетку и, наконец, таз. В таком положении руки должны опуститься до самого пола и касаться его. Тогда голова будет свободно свисать вниз.
2. Теперь очень осторожно поворачивайте голову из стороны в сторону, как будто говорите «нет». Ощутите, как шея становится длиннее, как она растягивается под весом головы.

Примечание: Если почувствуете дискомфорт из-за прилива крови и кислорода к голове, то очень *медленно* начинайте возвращаться в исходное положение, выполняя это движение за счет силы мышц спины. Движение должно идти от тазовой области через поясницу, талию, плечи и голову. Если вы начнете выполнять это движение слишком быстро, можете ощутить головокружение. Само по себе головокружение не опасно. Более того, оно поможет научиться сохранять равновесие. Возвращаясь в поло-

- жение стоя, сделайте глубокий вдох, а когда выпрямитесь, сделайте полный выдох.
3. Теперь, когда вы снова выпрямились, представьте себе, что кто-то тянет вас за макушку вверх к потолку.
 4. Опустите плечи, держите руки расслабленными и свободно свисающими вниз.

В этом положении, когда шея растянулась и стала длинной, ощутите, что задняя часть шеи подтянулась вверх и отодвинулась назад. Подбородок должен быть опущен вниз. Смотрите чуть выше линии горизонта. В этом положении снова выполните мягкие движения шеей из стороны в сторону, как будто говорите «нет». При этом боковым зрением вы не должны видеть никаких других частей тела, кроме плеч. Смотрите вниз, не сгибая при этом шею. Держите голову в правильном положении, т.е. по центру позвоночника.

Выполните весь комплекс движений еще два раза или пока вы получаете удовольствие от того, что голова свободно свисает вниз, снимая с плеч и шеи всякое напряжение. Со временем вы уже не будете испытывать дискомфорта или головокружения от выполнения этого упражнения. Это прекрасное упражнение для всех случаев, когда после напряженного дня нужно расслабиться и снять напряжение с шеи и плеч.

Н Упражнение №75 Тонизируем мышцы шеи

Кожа на передней части шеи очень тонкая и нежная, и самое плохое, что с ней может стать, это то, что она может приобрести ту же текстуру, что шкура ошипанной индейки. Лучше

всего, когда кожа в этой части шеи такая же тонкая и гладкая, как на внутренней стороне руки, где она имеет ту же толщину и текстуру. Чтобы кожа на передней части шеи была красивой и эластичной, нужно соблюдать некоторые правила. Прежде всего нужно постоянно следить за посадкой головы и за тем, как вы совершаете разные движения головой и шеей. И, конечно, нужно избегать любых движений, из-за которых на шее могут появиться некрасивые морщины. Например, если вы отодвинете подбородок слишком далеко назад (так же, как при неправильном прикусе, когда челюсть отодвинута назад), возникают морщины под подбородком на верхней части шеи.

1. Выполните все движения, описанные в упражнениях 25—28, предварительно смазав шею, подбородок и плечи кремом или массажным маслом. Не забывайте проделать то же самое и с верхней частью спины.
2. Каждый раз, когда умываетесь, не забывайте сбрызнуть водой и похлопать подушечками пальцев переднюю часть шеи и область, расположенную под подбородком, а также выполнить все основные движения для шеи.

Комбинация движений с массажем и стимуляцией мышц шеи — те факторы, от которых напрямую зависит омолаживающий результат и значительно улучшается состояние кожи на шее. Кроме того, очень важно выполнять все необходимые движения шеей, когда вы работаете с кожей шеи.

Двойной подбородок

Двойной подбородок очень портит лицо, из-за того что нарушает пропорции фигуры и головы. Двойной подбородок может возникнуть вследствие отсутствия движений, полноты или неправильной посадки головы. Какова бы ни была причина появления двойного подбородка, положение можно исправить с помощью упражнений для подтяжки подбородка, включая и те упражнения, с которыми вы ознакомитесь далее.

Н Упражнение №76 Тянем подбородок вверх в положении лежа

Серия упражнений для подтяжки подбородка действительно способствует устранению двойного подбородка. Данное упражнение помогает не только избавиться от двойного подбородка, но одновременно тонизирует мышцы живота. Так что если у вас есть двойной подбородок и если вы действительно хотите избавиться от него, вот с чего нужно начинать:

1. Лягте на пол на спину, вытяните ноги, положите руки по бокам в удобное положение.
2. Поднимайте только голову настолько, насколько сможете.
3. Опустите голову на пол. Старайтесь сделать это движение мягким.

Когда будете поднимать голову вверх, выдыхайте через рот. Вдох делайте через нос, когда будете опускать голову назад на пол.

Это упражнение поможет укрепить мышцы задней части шеи при условии, что вы

будете выполнять движения медленно. Всегда опускайте голову на пол до конца, чтобы сделать упражнение более сложным.

4. Выполняя это упражнение в первый раз, повторите движения пять раз. Впоследствии можете выполнять столько повторов, сколько захотите. Однако прекращайте упражнение, если лицо покраснеет и вы почувствуете сильное напряжение в голове, такое, будто она вот-вот взорвется.

СР Упражнение №77

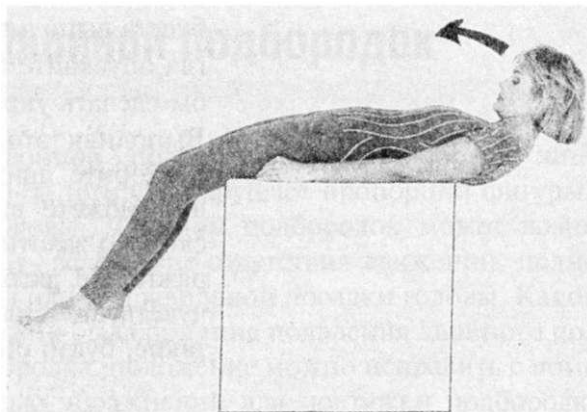
Тянем подбородок вверх, держа голову на весу

На самом деле это упражнение является версией предыдущего, и его следует выполнять только после того, как вы вполне освоите предыдущее упражнение.

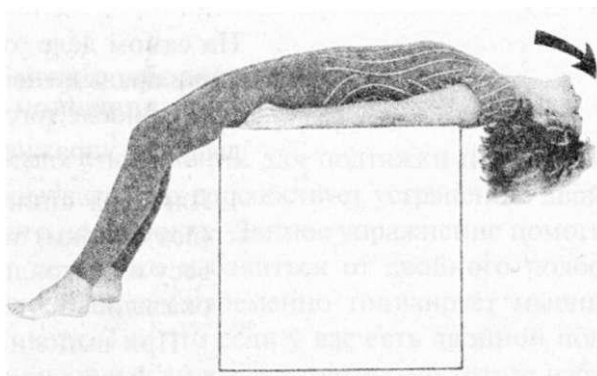
1. Лягте на спину на скамейку или кушетку (без спинки) так, чтобы ноги оказались на весу или стояли на полу, а голова и лопатки оказались на весу.

При выполнении упражнения следите за тем, чтобы поясничный отдел позвоночника плотно прилегал к поверхности скамьи, или же используйте небольшую подушку или полотенце, чтобы добиться этого. Это нужно для более плотного прилегания таза (к поверхности) и для коррекции его положения.

2. В таком положении вы ощутите вес головы, почувствуете, как сила гравитации тянет голову вниз. Опустите голову вниз (см. фото. 61 б). Если вам слишком трудно сделать это, для подстраховки поддерживайте голову обеими руками, сцепленными на затылке).



а



б

Фото 61: Тянем подбородок вверх, держа голову на весу

Старайтесь добиться того, чтобы при опускании головы или поднимании ее движение шло от верхней части спины, а линия шеи оставалась ненарушенной.

Если такое упражнение покажется слишком трудным, а движения некомфортными, попробуйте выполнять его в положении лежа на полу и подложив под спину больше подушек. Ноги согнуты в коленях. Стопы

- стоят на полу на ширине бедер. И опять-таки следите за тем, чтобы линия шеи сохраняла свое положение и не была нарушена.
3. Поднимайте и опускайте голову. Выполняя эти движения, вы в полной мере почувствуете, насколько тяжелая у вас голова.
 4. Повторите движения пять раз. Отдохните и отдышитесь, добиваясь того, чтобы дыхание пришло в норму. Разотрите заднюю часть шеи и повторите упражнение, выполнив все движения еще семь раз. Не стоит перенапрягаться и выполнять большее количество повторов, если вы делаете это упражнение впервые. Если вы будете выполнять это упражнение на следующий день, можете увеличить количество повторов до 10—15 раз. Однако каждый раз после выполнения упражнения обязательно добейтесь того, чтобы шея расслабилась.

Упражнения для подтяжки полбородка относятся к числу наиболее сложных для выполнения в первый раз. Это связано с тем, что мы просто не привыкли в полной мере ощущать вес головы, особенно когда она откинута назад и находится ниже линии горизонта. Если у вас возникнут проблемы с выполнением этого упражнения, возвращайтесь к предыдущему упражнению, чтобы с его помощью сначала укрепить мышцы задней части шеи. Упражнения для подтяжки подбородка показывают, насколько сильными должны быть мышцы верхней части спины и задней части шеи, чтобы удерживать вес головы в течение всего дня, когда голова сидит на плечах неправильно и под углом к туловищу.

Движения шеи

Движения шеи в стороны могут быть измерены зрительно. Чтобы сделать повороты шеи в стороны более интенсивными и эффективными, а также сбалансировать посадку головы и ее расположение по центру гравитации, встаньте прямо, поставьте стопы на некотором расстоянии друг от друга и выполните движения, которые помогут снять напряжение с затекшей шеи, а также измерить и расширить боковое зрение.

1. Поверните голову направо до отказа (это первое движение головы, когда вы говорите «нет») и посмотрите, насколько далеко вы можете видеть то, что находится за вашим правым плечом. Представьте себе, что поле вашего зрения расположено вокруг вас и представляет собой (воображаемый) диаметр часов, где отметка 12 часов находится прямо перед вами. Повернув голову направо, вы можете видеть, скажем, отметку пять часов на воображаемом циферблате. И какую отметку показывает стрелка воображаемых часов, когда вы поворачиваете голову вправо? Помните, что вы не должны хитрить. Поворачивайте только шею, а не всю верхнюю часть туловища.
2. Выполните то же самое, поворачивая голову влево. Вы можете увидеть при повороте головы влево те же объекты, которые видите при повороте головы вправо?
3. Теперь попробуйте поворачивать туловище вправо и влево, держа руки расслабленными и позволяя им сопровождать движения корпуса. При выполнении движений заме-

чайте, какие объекты вы видите за своей спиной. Эти движения позволяют увеличить периферию бокового зрения и одновременно тонизируют мышцы средней части тела и позвоночник, особенно если при выполнении упражнения корпус не отклоняется от вертикальной прямой. Стопы, лодыжки и колени остаются неподвижными и направлены строго вперед. При повороте туловища вправо или влево движение идет от талии. Если движение будет идти от бедер, возможно повреждение коленных суставов, что никак не улучшит состояние вашего лица и не сделает вас привлекательнее.

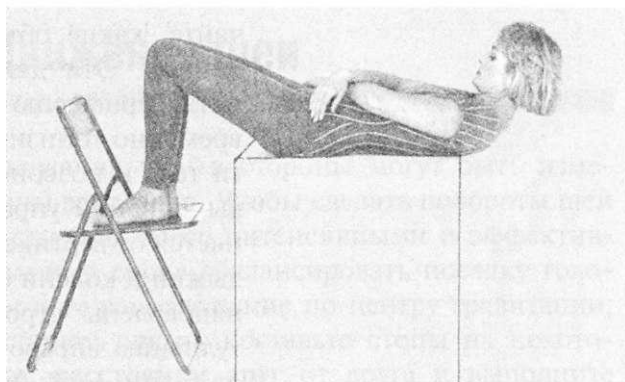
4. Выполните 8—16 поворотов туловища, замедляя их к моменту достижения максимальной точки поворота и позволяя рукам двигаться по инерции. В конце движения сделайте глубокий вдох и начинайте поворачивать одну только голову в ту же сторону, выполняя это движение в два раза медленнее. Затем попробуйте повернуть голову в противоположную сторону. Держите глаза закрытыми, а шею расслабленной.

ПР Упражнение №78

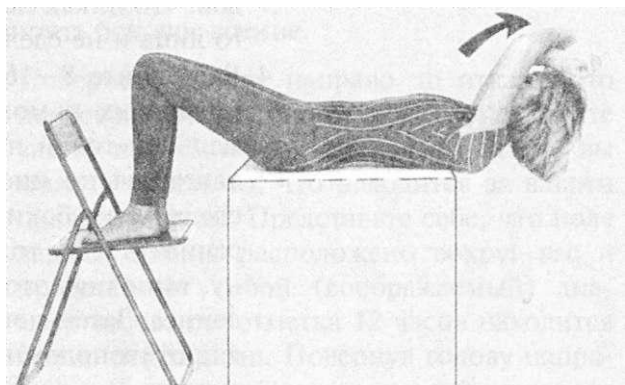
Упражнение на скамейке для подтяжки подбородка

Это упражнение является продолжением серии упражнений для подтяжки подбородка. Оно тонизирует мышцы шеи и подбородка, а также снимает напряжение в верхней части спины, тонизирует плечевые суставы и одновременно укрепляет мышцы живота. В первый раз старайтесь выполнять упражнение как можно более корректно, чтобы быть уверенными, что делаете его правильно. Для выполнения упражнения потребуются узкая кушетка

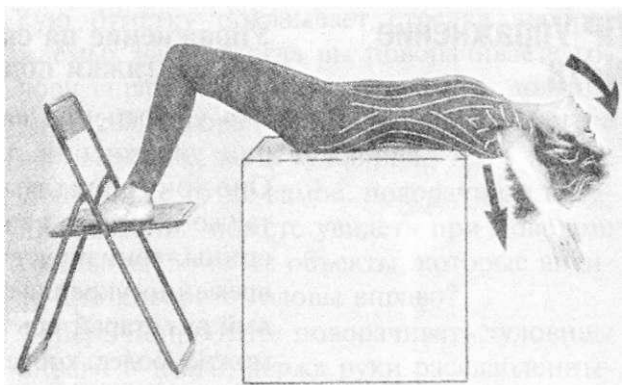
Фото 62: Упражнение
для подтяжки подбородка



а



б



в

(или гимнастическая скамья), а также зеркало, в котором вы можете видеть себя в полный рост. Если вы будете заниматься на кровати, зеркало должно быть расположено параллельно ей, чтобы вы могли видеть себя во время выполнения упражнения в положении лежа на спине.

Расположите скамью под прямым углом к большому зеркалу и лягте на скамью головой к зеркалу. Итак, ложитесь на спину. Стопы могут стоять на полу, если ноги достают до него. Если в средней части спина слишком прогибается, подложите небольшую подушку или свернутое полотенце под копчик. Верхняя часть спины (от лопаток и выше) должна быть на весу. Опускайте голову назад настолько, насколько можете сделать это. Опуская голову назад, поднимите руки к голове так, чтобы они находились перед ушами (фото 62 б). В таком положении поворачивайте голову вправо и влево.

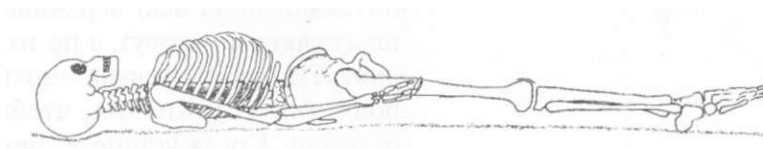
1. Сделайте вдох, а затем на выдохе медленно подтяните подбородок к груди (грудной кости) и одновременно скрестите руки на животе.
2. Медленно выдохните и одновременно опустите туловище на скамью. Поднимите скрещенные руки над головой.
3. Опустите расслабленную верхнюю часть туловища и голову вниз так, чтобы они оказались на весу. Следите за тем, чтобы вы опускали вниз всю верхнюю часть туловища (включая голову), а не только шею и голову. Потребуется выполнить 15—25 повторов этого упражнения, чтобы мышцы шеи окрепли. Когда устанете, немного передохните с опущенной назад головой и расслабленной шеей и скальпом.

Возвращаясь в исходное положение, снова опустите руки на живот.

Когда освоите это упражнение, вы сможете выполнять в таком положении многие упражнения для лица, которое в этом случае будет находиться в положении «вверх ногами». Таким образом, вы сможете упражнять мышцы лица, глядя в зеркало, и одновременно выполнять приятную растяжку верхней части спины и шеи. В положении «вверх ногами» достигается дополнительное преимущество, потому что появляется возможность тонизировать противопоставляющие мышцы, т.е. такие мышцы, которые обычно не используются. Получается, что таким образом вы будете бороться с силой гравитации, ведя наступление «со всех сторон». Так что чем лучше вы научитесь выполнять это упражнение, тем большие возможности получите для того, чтобы тонизировать мышцы лица и одновременно экономить время, не только повышая мышечный тонус, но и улучшая осанку. Более того, появляется шанс улучшить результаты и добиться успеха в более короткие сроки, и вместе с тем занятия с каждым разом будут становиться все более легкими.

ПР Упражнение №79

Упражнение для подбородка продвинутого уровня



**Рис. 63: Коррекция положения головы, шеи и позвоночника
в положении лежа**

Это упражнение не следует выполнять тем, кто не может выполнять упражнения на полу для подтяжки подбородка, когда нужно отрывать от пола верхнюю часть туловища. Чем слабее мышцы живота, тем очевиднее, что при выполнении этого упражнения можно получить серьезную травму. Во-первых, можно просто не суметь подняться с пола, во-вторых, можно даже упасть и получить травму, а после этого подать на меня в суд за причиненные повреждения. Так что не беритесь за это упражнение, если не уверены, что сможете выйти из позы.

Для выполнения упражнения лягте на скамейку или поперек кровати (как в предыдущем упражнении), заведите руки за голову, переплетите пальцы. Поднимайте и опускайте голову, держа верхнюю часть тела на весу, чтобы удлинить шею. Все движения выполняются только за счет усилий, исходящих от рук. Не задирайте подбородок к потолку, чтобы избежать появления напряжения в задней части шеи.

1. Сначала держите голову на весу в горизонтальном положении. Поверните голову в сторону (как будто хотите сказать «нет») и проверьте по отражению в зеркале правильность положения головы и шеи. Если вы выполните движение правильно, шея должна находиться на одной линии со скамейкой, а задняя выступающая часть черепа должна быть расположена ниже уровня скамейки (см. рис. 63).
2. Теперь верните голову в исходное нейтральное положение и уберите руки из-под головы, стараясь удерживать голову в том же положении.

Примечание: Если это окажется для вас слишком трудным, продолжайте поддерживать голову руками до тех пор, пока мышцы шеи не окрепнут достаточно для того, чтобы выполнять это упражнение без поддержки. Голова покажется вам настолько тяжелой, что сначала вы сможете удержать ее без помощи рук всего одну-две секунды.

Когда мышцы шеи станут достаточно крепкими, чтобы вы могли выполнять это упражнение без поддержки, продолжайте выполнять его хотя бы раз в две недели. Выполняйте 5—10 повторов или столько, сколько сможете. Каждый раз старайтесь немного увеличивать количество повторов.

3. Заканчивая упражнение, откиньте верхнюю часть спины, шею и голову и расслабьтесь. Позвольте рукам свободно свисать вниз. Выполните в таком положении 10 глубоких и медленных вдохов и выдохов. Медленно выходите из позы, чтобы вернуться в положение сидя. Есть другой и более безопасный способ выйти из позы и вернуться в положение сидя. Подтяните колени к груди, обхватите их руками на уровне икр, попробуйте раскачиваться назад и вперед в таком положении, а потом сделайте более резкое движение и перекайтесь вперед, чтобы оказаться в положении сидя.

Плечи и руки

Трудно преувеличить всю важность правильного положения плеч для красивого лица. У вас могут быть самые красивые на свете глаза, но если вы сутулитесь, если плечи свешиваются

вперед или оттянуты назад, это означает, что у вас накоплено столько напряжения, что вряд ли кто-то будет восхищаться вашей красотой. Несколько упражнений, приведенных в этой части книги, помогут поставить плечи на место, укрепить их и снять с них напряжение.

В действительности плечи должны находиться на одной прямой со спиной, а не впереди и не позади нее. Проведите тест, который поможет установить, насколько правильно расположены ваши плечи. Для этого нужно лечь на пол, на спину, опустить голову на пол, согнуть ноги в коленях и поставить на пол стопы. Посмотрите, лежат ли плечи на полу или же они приподняты и не касаются пола? Руки выпрямлены и лежат вдоль тела. Поверните ладони к полу, растопырьте пальцы и начинайте выполнять руками полукруговые движения, скользя пальцами по поверхности пола. Выполняя эти движения, в какой-то момент сделайте медленный глубокий вдох, затем остановите движение рук и выдохните. Расслабьте плечевые мышцы и ощутите, как с каждым выдохом плечи все больше и больше опускаются на пол. При этом не следует прилагать никаких усилий для того, чтобы опустить плечи, потому что иначе возникнет напряжение. Позвольте силе гравитации сделать всю работу за вас. Если бы на потолке был телевизор, вы могли бы лежать так часами, смотреть телевизор и выполнять это замечательное упражнение. Это упражнение помогает поставить плечи на место, и поэтому можно выполнять его перед сном, конечно, если ваша кровать стоит посреди комнаты, а не придвинута одной стороной и изголовьем к стене, лишая вас возможности получить удовольствие от того, что во время сна руки вытя-

нуты за головой (и все это благодаря благам современной цивилизации). Что касается меня, я предпочитаю спать на полу на ковре и терпеть не могу спать в кровати. После того как вы проделаете весь спектр движений для плеч на полу, вставайте с пола. Чтобы полностью расслабить плечи, сделайте упражнения в положении стоя.

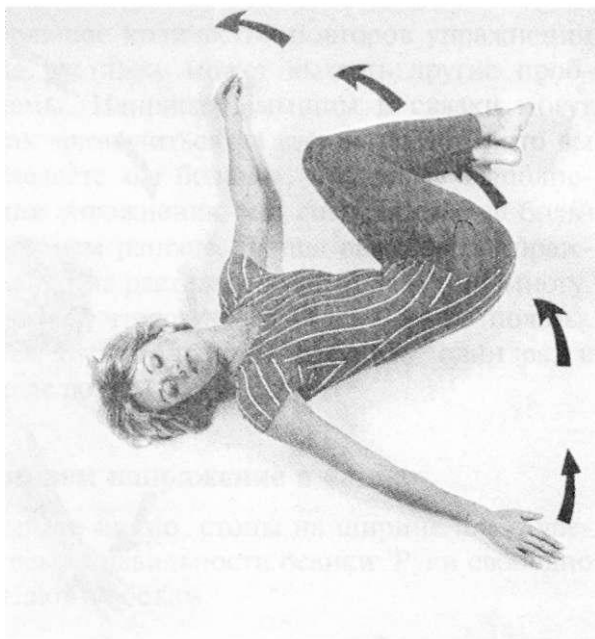
Движения плеч

Мы уже говорили в 1-й главе книги о том, как должны быть расположены плечи. Здесь же мы остановимся главным образом на том, как можно двигать плечами, чтобы сделать их достаточно гибкими и удерживать на месте, не допуская, чтобы в этой части тела накапливалось напряжение. В большинстве случаев напряжение в плечах связано с накоплением напряжения в задней части шеи и верхней части позвоночника, в результате чего могут возникать головные боли, проблемы с дыхательной системой и работой пищеварительного тракта. Как уже говорилось ранее, существует самая непосредственная связь между лицом, шеей и плечами, а также и со спиной, руками и пальцами рук. Так что немаловажную роль играет умение расслаблять руки, чтобы снимать напряжение с плеч и шеи. Далее вы познакомитесь с серией упражнений, которые помогут расслабить руки и укрепить их суставы и пальцы.

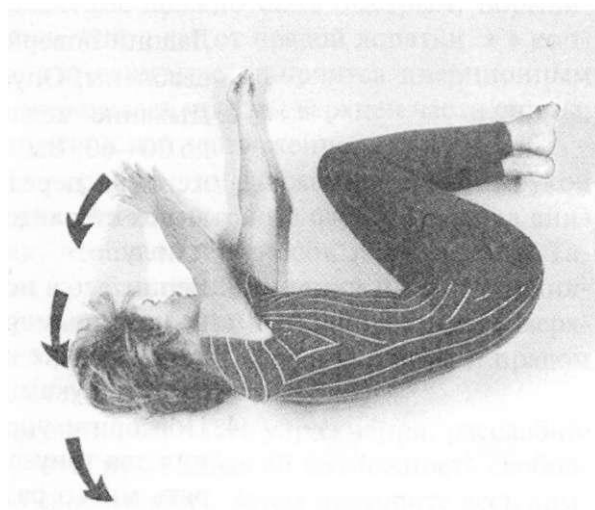
И Упражнение № 80 Растяжка для плеч

1. Лягте на пол на спину, подтяните колени, поставьте стопы на пол на ширине бедер, а затем опустите колени на пол (*см. фото 64 а*). Вытяните руки в стороны на уровне плеч.

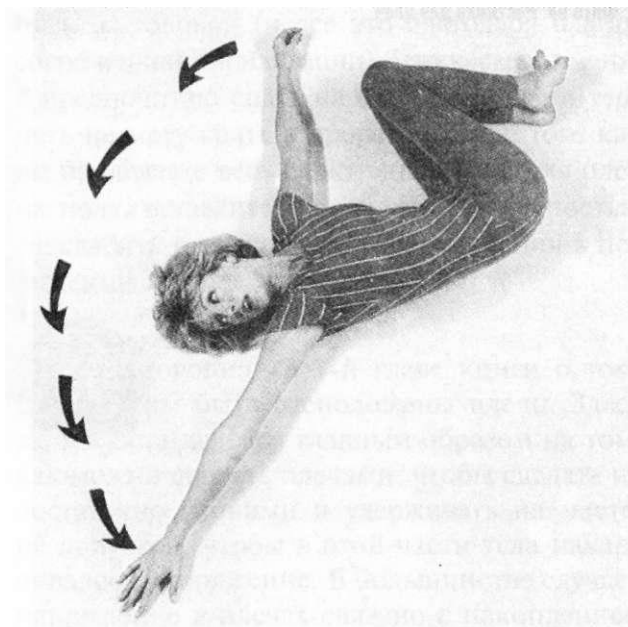
Фото 64: Растяжка для плеч



а



б



В

Ладони поверните к полу. Пальцы рук расслаблены. Опустите плечи на пол.

2. Дыхание медленное и глубокое. Считайте до 30—60. Вы можете ощущать легкое натяжение в передней части плеч. На каждый выдох старайтесь опустить плечи чуть ниже к полу.
3. Вернитесь в исходное положение и опустите колени в другую сторону. Подтягивайте колени выше к груди, стараясь при этом не двигать руками или плечами.
4. Повторите упражнение еще раз. Упражнения для тонуса мышц обычно нужно повторять много раз, а вот упражнения для растяжки можно выполнять один или два раза при условии, что удастся растянуть мышцы и связки полностью. Более того, слишком

большое количество повторов упражнений на растяжку может вызвать другие проблемы. Например, мышцы и связки могут так «разозлиться на вас» из-за того, что вы «делаете им больно», что после выполнения упражнения они сократятся еще больше, чем раньше. Лучше выполнять упражнения на растяжку каждый день понемногу, потому что от этого будет больше пользы, чем от интенсивной растяжки один раз в неделю.

СР Упражнение №81

Снимаем напряжение в спине

Встаньте прямо, стопы на ширине плеч, убедитесь в правильности осанки. Руки свободно свисают по бокам.

1. Начинайте движения правой рукой, поднимая ее в сторону и вправо к левому плечу. Движение должно быть быстрым, порывистым. Оно идет от правой лопатки, а в конце это движение становится инерционным и затрагивает мышцы верхней части спины, снимая в ней напряжение.
2. Повторяйте это движение правой рукой 8 раз. При этом голова слегка опущена вниз так, чтобы видеть носок левой стопы. Такая комбинация движения и позы удлиняет мышцы и снимает напряжение в верхней части правой стороны спины и правом плече.
3. Закончив эту часть упражнения, расслабьте правую руку, давая ей возможность свободно свисать вниз. Затем повторите весь комплекс движений левой рукой. Не забывайте, что при этом нужно смотреть на носок правой стопы.

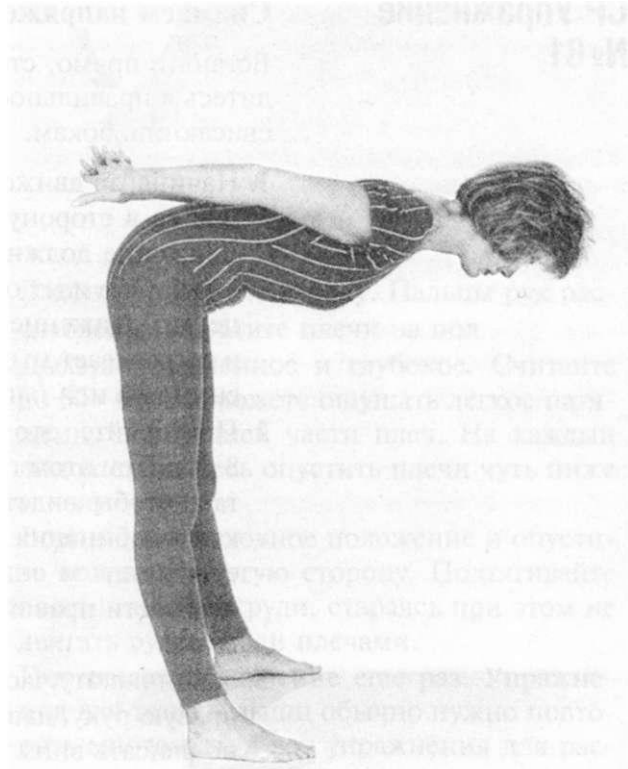
Во время резких движений руками может раздаваться хруст в плечевом суставе, верхней части позвоночника или в области лопаток. Если выполнять это упражнение не слишком быстро, вы не можете повредить связки или суставы. Что касается хруста, который вы можете слышать, он является просто знаком того, что внутри тела что-то начинает меняться.

ПР Упражнение №82

Растяжка для спины с наклоном вперед



а



б

Фото 65: Растяжка для спины с наклоном вперед

Это упражнение с наклоном туловища вперед помогает не только растянуть плечевой пояс, но и затянутае подколелные сухожилия и снимает напряжение с мышц шеи.

1. Встаньте прямо, стопы на ширине бедер. Поза должна быть устойчивой. Заведите руки за спину, переплетите пальцы в замок, выверните ладони наружу. Это движение поможет развернуть плечевые суставы, (фото 65 а.)
2. Теперь начинайте медленно опускать верхнюю часть туловища вперед и вниз к полу. При этом старайтесь приподнять руки вверх. Вы должны почувствовать, что руки начинают работать как рычаг, который помогает туловищу наклоняться вперед, (фото 65 б.)
3. Выполнив наклон туловища вперед, оставайтесь в таком положении и считайте до восьми. Не разжимайте замок из пальцев. Расслабьте шею, поворачивайте голову из стороны в сторону.
4. Если вы расставите ноги в стороны еще шире, то сможете наклониться ниже настолько, что голова и даже руки коснутся пола.

ПР Упражнение №83

Рукопожатие за спиной

Тело должно быть гибким настолько, чтобы вы могли легко касаться руками любой его части. Только представьте себе, что вам больше никогда не придется кого-то просить застегнуть сзади «молнию» на платье или же почесать вам спину!



Фото 66: Рукопожатие за спиной

Встаньте прямо, стопы на ширине плеч. Поднимите правую руку вверх, а левую заведите за спину. Попробуйте соединить пальцы рук за спиной.

Если вы не сможете дотянуться одной рукой до другой, воспользуйтесь поясом или полотенцем, чтобы больше развернуть плечи и подтянуть руки за спиной друг к другу. Если будете усердно тренироваться, то очень скоро сможете пожимать одну руку другой за спиной, как на фото 66. Это упражнение помогает развернуть плечевые суставы и увеличить спектр их подвижности.

СР Упражнение №84

Растяжка для рук

Растяжка для рук дает тот же эффект, что и растяжка рук на весу. Такая растяжка необходима для свободного прохождения энергии, хорошего кровообращения и эффективного снабжения всех частей тела, включая суставы, связки, сухожилия и мышцы, питательными веществами и кислородом.

1. Пригласите пару друзей на обед или ужин. Пока будете готовить еду, попросите их встать по бокам от вас на расстоянии вытянутых рук.
2. Теперь поднимите руки в стороны на высоту плеч и попросите друзей тянуть вас за руки в разные стороны. Они должны держать вас либо за пальцы, либо за запястья и отклоняться в сторону от вас, вытягивая ваши руки из плечевых суставов.

Это очень веселое упражнение, а его движения так же естественны, как смех и радость, которую они вызывают, одновременно помогая избавиться от накопленного напряжения.

СР Упражнение №85

Растяжка для плеч в положении лежа

А это упражнение еще забавнее предыдущего. Ложитесь на пол на спину. Двое ваших друзей садятся на корточки по бокам от вас (на уровне плеч) и делают то же самое, что и в предыдущем упражнении, стараясь координировать свои действия, чтобы не дергать вас, как тряпичную куклу. После такой встряски вы ощутите прилив энергии. По окончании упражнения выполните вращения головой, чтобы обеспечить доступ свежей энергии в головной мозг.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Ваше новое лицо

С тех пор как вы начали заниматься по моей системе омоложения, в вашем лице многое изменилось. Какие-то его части, которые выглядели старыми только потому, что вы не уделяли занятиям с ними достаточного количества времени, помолодели. Внешний вид кожи не обязательно выдает возраст, хотя бы потому, что она обновляется каждые пять лет. С возрастом процесс обновления замедляется, и факт остается фактом — вы все еще живете с той кожей, с которой появились на свет. То же самое можно сказать о ваших волосах и ногтях. Трудно определить возраст человека, если судить только по отдельным частям его тела. Одни части тела всегда стареют быстрее, чем другие. Незыблемым, по сути, остается только тот факт, что есть некая дата в прошлом, которая является датой нашего рождения, и мы судим о возрасте, в основном отталкиваясь от этой даты как от некоей исходной точки. Но это только один аспект возраста. Например, если говорить о музыкальном таланте какого-то человека, то, возможно, подобный талант в этой семье насчитывает целых три столетия.

Каждый раз, выполняя какие-то упражнения, вы снимаете блоки в разных частях тела, которые препятствуют свободному прохождению жизненной энергии и насыщенной кислородом и питательными веществами крови, и это означает, что вы, сами того не осознавая, как бы заново рождаетесь в этот момент. То же самое происходит с лицом и верхней частью тела, когда вы аккуратно следуете инструкциям и тщательно выполняете упражнения моей системы омоложения лица. Хочу предупредить о том, что надо быть осторожными с теми упражнениями, с которыми я намерена ознакомить вас далее в этой главе. Эти упражнения, по сути, являются обобщением всего того, что вы освоили на протяжении всей книги, и если вы не выполняли какие-то упражнения ранее, вы просто-напросто не приобрели навыки, которые помогут вам выполнять более сложные упражнения, оказывающие самое непосредственное воздействие на все части лица и головы. Конечно, можете попробовать выполнить их, если пожелаете, но скорее всего результат окажется непредсказуемым, и неизвестно, каким образом он отразится на вашем лице. Пожалуйста, проявите терпение и не портите свое лицо! Вы можете попробовать выполнить этот завершающий комплекс упражнений только в том случае, если терпеливо выполняли все упражнения для начинающих и для среднего уровня подготовки, которые отобрали для своей индивидуальной программы занятий. После этого следует освоить мою программу целиком плюс к этому в течение месяца ежедневно выполнять *получасовую ускоренную программу*, которая поможет еще раз проработать наиболее проблемные участки лица.

Конечно, я вовсе не имею в виду, что нужно выполнять полный комплекс упражнений перед тем, как отправиться спать, потому что эти упражнения вызывают большой приток энергии, которая отгонит от вас всякий сон. Перед сном лучше выполнять упражнение 10 для полной релаксации верхней части тела и лица.

Как это работает?

Полный комплекс упражнений для подтяжки лица помогает тонизировать мышцы лица и головы от основания шеи (т.е. от ключиц). Все движения этого комплекса очень короткие, но вместе с тем энергичные и обладают сильным тонизирующим и расслабляющим действием, позволяя проработать всю область шеи и всю голову до самой макушки. Самое главное в этом комплексе упражнений то, что все упражнения выполняются одно за другим без перерыва. Получается, что вы начинаете массировать шею, затем переходите к подбородку, укрепляя его, а после этого начинаете работать со щеками, но при этом вы не оставляете промассированные части, а время от времени возвращаетесь к ним при выполнении последующих упражнений. Вместе с тем этот комплекс упражнений довольно труден, когда вы делаете его впервые, что связано с тем, что вошедшие в него упражнения требуют определенных навыков. Полный комплекс упражнений для подтяжки лица очень эффективен и почти не отнимает времени. Когда вы научитесь выполнять его, у вас будет уходить на это всего несколько минут, но даже эти несколько минут не придется выделять дополнительно, потому что всегда можно выполнять упражнения комплекса во вре-

мя умывания, принятия душа, смазывания лица питательным кремом и других ежедневных гигиенических процедур.

ПР Упражнение №86

Полный комплекс упражнений для подтяжки лица

Увлажните лицо и шею, начиная с ключиц и верхней части плеч. Используйте для этого мягкий увлажнитель, например, теплую воду с добавлением небольшого количества меда или базового масла сладкого миндаля.

Полный комплекс упражнений для подтяжки лица можно выполнять в любом положении — стоя, сидя, лежа или даже «вверх ногами» (глядя в зеркало в просвет между ногами и стоя при этом спиной к зеркалу, где можно видеть себя в полный рост). Еще лучше, если вы сможете выполнять этот комплекс во всех трех положениях, постоянно меняя позу, потому что тогда получится, что вы прорабатываете все части под разными углами, противостоя воздействию силы гравитации со всех сторон.

Каждое движение комплекса нужно выполнять под счет и в сочетании с дыханием.

Счет	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Дыхание	вдох	задержка дыхания	выдох	задержка дыхания
Действие	сохранение мышц	держатъ мышцы в состоянии статического сокращения	расслабление мышц	отдых

Обычный ритм выполнения любого упражнения комплекса

1. Массируйте шею от самого основания (от ключиц), а сзади от трапецевидной мышцы (от области между лопатками, куда можете дотянуться). Движения жесткие и идут вверх от разных точек. Прорабатывая правую сторону шеи, наклоняйте голову влево и массируйте эту область левой рукой (и наоборот).
2. Когда дойдете до области под подбородком, поднимите подбородок вверх и крепко прижмите язык к нёбу. Ощутите, как напряглись мышцы под подбородком. Массируйте эту область снизу вверх, а затем простучите мышцы (в состоянии сокращения) под подбородком легкими движениями (примерно 20 раз). Это поможет еще больше укрепить мышцы в этой части лица.
3. Проверьте правильное положение линии рта и тонизируйте уголки рта.
4. Улыбнитесь «закрытой улыбкой» и следите за тем, чтобы уголки были подняты в направлении мочек ушей.
5. Улыбнитесь еще раз. На этот раз поднимайте уголки губ в направлении скул.
6. Выполните сокращение мышц носа так, чтобы при этом на нем не возникали морщины.
7. Движения направлены по щекам вверх. Надуйте щеки и простучите их легкими движениями кончиков пальцев.
8. Пока нижняя часть лица протонизирована, промассируйте височную область, уши и заднюю часть головы. Вы должны почувствовать, что кожа стала мягкой и эластичной, что она свободно передвигается по костным структурам.
9. Теперь сконцентрируйтесь на глазах. Смотрите вверх и думайте о чем-то приятном,

- например о том, что за окном хорошая погода, и о чем-то другом, но тоже приятном. В любом случае позвольте воображению создавать положительные образы. Это немедленно сделает глаза и выражение лица ясными и светлыми и сразу все расставит по своим местам. Проработайте веки, сокращая и расслабляя их мышцы и следя за тем, чтобы при сокращении мышц не возникали дополнительные складки или морщины.
10. Раздвиньте поле зрения, проработав воображаемый циферблат часов с одного часа до 11 часов.
 11. Поднимите брови и проработайте лоб, сгоняя все напряжение к линии роста волос. Выполните сокращения мышц верхних век, придерживая пальцами лоб и приподнимая при этом брови.
 12. Промассируйте скальп от основания задней части шеи вверх и до области, расположенной за ушами, а затем продвигайтесь вдоль височных мышц вверх к макушке. Потянитесь руками вверх так высоко, как только сможете.
 13. Встаньте на носки, смотрите вверх и старайтесь тянуться к потолку так, как будто хотите достать до него руками.
 14. Медленно опускайтесь на пятки и одновременно опускайте вниз руки. На вдохе разверните корпус вправо. Выдохните. Повторите движение в другую сторону, растягивая мышцы средней части тела.
 15. Ощутите себя готовыми к новому дню и полными сил и энергии.
 16. Но прежде, чем вы начнете делать все это... проверьте правильность осанки и посадки

головы относительно линии позвоночника, используя для этого одно зеркало, в котором можете видеть себя в полный рост, и другое зеркало, которое надо расположить под прямым углом в большему зеркалу. Не забывайте «носить» новое лицо на правильно посаженной голове. При этом подбородок должен быть опущен вниз к грудной кости и находиться на расстоянии сложенной в кулак руки. Плечи развернуты, грудная клетка выдвинута вперед, шея отодвинута назад, смотрите вперед на уровне ваших ясных и чистых глаз.

Упражнение № 87

Подтяжка лица в положении «вверх ногами»

1. Встаньте спиной к зеркалу и широко расставьте ноги в стороны. Наклонитесь вниз так, чтобы голова почти касалась пола или вы могли видеть в зеркале отражение своего лица между ногами.
2. Теперь попробуйте проделать все те движения, что и в предыдущем комплексе упражнений (с 1-го по 12-е). Прорабатывайте мышцы лица по направлению к макушке. Не торопитесь и дышите свободно во время выполнения упражнений.
3. Продолжайте комплекс упражнений, повторяя упражнения с 13-го по 16-е.

Упражнение № 88

Подтяжка лица в горизонтальном положении

1. Лягте на пол на спину.
2. Теперь попробуйте проделать все те движения, что и в предыдущем комплексе упражнений (с 1-го по 12-е). Прорабатывайте мышцы лица по направлению в макушке.

По окончании выполнения 12-го упражнения оставайтесь в том же положении на полу и потяните руки и ноги в стороны (по форме звезды), заканчивая таким образом выполнение комплекса.

3. Ощутите, каким расслабленным стало все тело, и оставайтесь в таком положении еще одну-две минуты, наслаждаясь состоянием полного покоя. В этом состоянии вы можете обдумать планы на день.
4. Когда будете готовы, медленно откройте глаза, перевернитесь на живот и выполните пункты 13—16 из упражнения 86.

Ваше новое лицо

Упражнения, с которыми вы ознакомились в этой книге, дали возможность заново создать свою осанку, походку, научиться двигаться не только более грациозно, но и более эффективно. Совершенно очевидно, что к этому времени вы уже освоили большую часть упражнений для начинающих. Надеюсь, что ваш «двигательный запас» значительно расширился, что вы занимаетесь своим лицом больше в горизонтальном положении или даже в положении «вверх ногами». Совершенно очевидно, что к этому времени лицо стало выглядеть лучше, чем раньше, когда вы только приступили к занятиям.

Что вы собираетесь делать дальше? И что станет с этой книгой? Займет ли она свое место на вашей книжной полке, чтобы там пылиться рядом с каким-нибудь руководством по йоге или другими книгами, в которые вы

никогда не заглядываете? Я бы предложила держать эту книгу в ванной комнате, если она достаточно просторная и там есть место для полки под книги и журналы. Или же можно поместить эту книгу на кухне на одну полку с кулинарными книгами. Если вы также обзаведетесь какими-то книгами по ароматерапии или ароматическим маслам, я бы посоветовала держать эти книги рядом со своей. Вы также можете повесить рядом с зеркалом или туалетным столиком в ванной комнате план упражнений. Он должен всегда находиться у вас под рукой в удобном месте, там, где вы можете выполнять упражнения ежедневно, пока приводите себя в порядок. Вдобавок к этому надо помнить о том, какие движения вам не стоит делать или делать иначе для того, чтобы изменить свои привычки в осанке или в движениях лица.

Каждое утро после пробуждения оглядывайте себя свежим взглядом. Если вчера вы делали какие-то упражнения, то сегодня какая-то часть тела обновилась. Думаете, бицепсы Арнольда Шварценеггера всегда были такими мощными и сохраняют форму сами по себе? Утром, когда вы проснетесь после того, как вечером выполняли упражнения по моей системе омоложения, вы заметите, что лицо подтянуто и упруго, и это особенно заметно, если накануне вы особенно усердно потрудились над ним. С ним происходит то же самое, что и с телом после нескольких часов упорных тренировок в гимнастическом зале. Вы можете испытывать легкую боль, и эта боль является следствием наличия в мышцах остатков кислоты, а это означает, что после занятий вы не расслабились как следует.

Плюс к этому за ночь у вас «родились» новые мышечные ткани (можете называть их «детками»), и они тоже дают о себе знать. Чтобы избавиться от мышечных болей, возникших вследствие занятий физическими упражнениями, лучше всего снова заставить эти мышцы работать. Это поможет мышцам избавиться от кислотности и сделает их эластичными. Мышечная боль проходит сразу после того, как мышцы начнут двигаться, но вам нужно сделать над собой усилие, чтобы заставить их работать.

Теперь вам будет относительно легко добиваться того, чтобы лицо всегда выглядело свежим, бодрым, здоровым и привлекательным. Помните, в начале книги я пообещала видимые улучшения, если вы будете заниматься каждый день по 10 минут в течение двух недель. И как? Вы добились заметных результатов за эти две недели? Далее прогресс будет зависеть только от вас. Однако прежде чем пойдете дальше по пути омоложения, сделайте недельный перерыв, чтобы лицо отдохнуло, привыкло к новым ощущениям и освоило новые навыки. К концу этой недели (в том случае, если вы закончили начальный курс и занимались по 10 минут в день в течение двух недель) можете прибегнуть к помощи общего плана занятий (*см. гл. 3*) для составления своего индивидуального плана и возобновления занятий по истечении недельного перерыва. На этом этапе план занятий должен включать упражнения среднего и продвинутого уровня, а сам курс должен длиться три недели (каждый день по 10 минут). Далее переходите на следующий уровень занятий и приступайте к изучению и выполнению полного комплекса

упражнений для подтяжки лица, с которым ознакомились в начале этой главы. После этого задача состоит в том, чтобы сделать этот комплекс упражнений частью вашего ежедневного ухода за лицом, а кроме того, надо будет дополнительно к упражнениям начального, среднего и продвинутого уровней делать вот что:

✓ *S Ежедневно:*

10 минут занятий во время традиционного ухода за лицом (например, пока будете умываться, принимать ванну или душ, накладывать косметику, расчесывать волосы, чистить зубы и т.п.).

§ *Еженедельно:*

делать питательные маски для лица;
делать глубокий очищающий массаж («сауна» для лица).

✓ *S Каждый месяц:*

проводить полчасовые поддерживающие сеансы, выбирая для этого любимые упражнения, которые дают наилучшие, на ваш взгляд, результаты. Было бы также хорошо, если бы вы каждый месяц вносили изменения в свой индивидуальный план занятий, чтобы включенные в него упражнения не успевали надоедать вам и давали возможность лицу испытывать новые ощущения. Для того чтобы определить, что нужно изменить в плане занятий, посмотрите на себя в зеркало, чтобы увидеть, какими результатами вы удовлетворены, а какими — нет. Тогда будете точно знать, с чем вам еще нужно поработать. Для того чтобы внести изменения

в свой индивидуальный план занятий, снова возьмите книгу и найдите в ней упражнения для тех частей лица, которые требуют особого внимания. Если отобранное для своей индивидуальной программы упражнение не дает ощутимых результатов, следует вновь вернуться к этой книге и внимательно ознакомиться с инструкцией. Возможно, вы что-то упустили и делали неправильно. Если же и после этого упражнение оказалось неэффективным, оставьте его и замените другим. В книге вы найдете альтернативные варианты для решения проблем с различными частями лица, и вам не составит труда выбрать другое упражнение, которое заменит предыдущее, хотя, конечно, может появиться желание отказаться от всех упражнений для какой-то части лица.

Будьте готовы к...

Хорошо, если бы вы могли планировать какие-то события в своей жизни заблаговременно, чтобы перед этим как следует отдохнуть и позаниматься своим лицом, сделав его действительно привлекательным и выразительным к нужному дню. Затем, незадолго до важной романтической или деловой встречи или появления на публике, выполнить серию интенсивных омолаживающих упражнений, которые не только заставят лицо лучше выглядеть, но и позволят вам чувствовать себя более уверенно в ответственные моменты жизни. Главное, что вы должны усвоить из этой книги, состоит в том, чтобы вы понимали основную

стоящую перед вами задачу — преуспеть в овладении техниками, которые помогут тонизировать все части лица так, чтобы получить долговременные результаты. Единственный способ добиться этого — ежедневная практика. Никогда не прекращайте занятий. Бросить — значит потерять интерес к себе. А если вы сами не заинтересованы в том, чтобы выглядеть лучше, то почему кто-то еще должен интересоваться вами? Конечно, вы можете сделать перерыв в занятиях, во время которого можете позволить себе полностью забыть о своем лице, но имейте в виду, что такие перерывы не должны длиться более одной недели, и по истечении этого срока надо возобновить занятия, вновь сделав их частью ежедневного ухода за собой.

Тело лениво от природы

На протяжении всей книги я сказала много хорошего о теле, но никогда (до сих пор) не упоминала об одном, а именно о том, что тело лениво от природы. Если вы посмотрите на любое домашнее животное, о котором хорошо заботятся, то увидите, что оно спит день и ночь напролет. Если же его постоянно заставлять двигаться, оно станет активным, как олимпийский чемпион. Почему это происходит? Потому что животное полностью расслаблено до того момента, пока не возникнет необходимость в действии. Оно не расходует свою физическую энергию на некомфортные положения тела. Оно может бегать, прыгать, сидеть, лежать. Короче — тело животного знает и может выполнять гораздо большее количество движений, чем наше. Мы тоже можем быть так же ленивы, как домашние собач-

ки или кошечки, но наша проблема состоит в том, что а) если мы проводим целый день лежа на диване, то считается, что мы потворствуем собственной лени; и б) мы проводим большую часть дня в положении стоя или сидя (т.е. в вертикальном положении), мы должны надевать тесную одежду, сидеть на неудобной мебели в окружении шкафов и папок, ездить в машинах и дышать угарным газом больших городов. Это заставляет меня заговорить о том, что является главным в книге — это ощущение комфорта. Дискомфорт — это признак боли, который отражается на нашей внешности и уродует ее.

Может показаться, что современная западная культура является примером для остальной части человечества, но на самом деле она проявляется на уровне привычек, которые возникли у нас потому, что мы так и не смогли создать комфортную среду обитания, в которой могли бы существовать. Нас окружает уйма ненужных вещей, продуктов и масса самых разных услуг, которые навязываются нам компаниями-гигантами, единственной целью которых являются деньги и только деньги. В действительности то, чего нам так отчаянно не хватает — это чистого воздуха, просторов, восходов и закатов и многого другого, того, что есть в природе, и того, что ничего не стоит. И, кто знает, быть может, это наносит такой же вред нашему драгоценному здоровью, как задымленная удушливая атмосфера больших городов? Знания о древних культурах народов, которые живут иначе и которые не мыслят своей жизни вне природы, доступны многим жителям больших городов. Эти знания противоречат западной системе цен-

постой и призывают к возврату к древним традициям и привычкам. Люди консервативны по своей природе, и они, как правило, предпочитают не менять свою жизнь, уж коли они к ней привыкли. Вместе с тем привычка на самом деле — это одна из самых жестоких форм рабства, и она заставляет поддерживать свой статус-кво, который в действительности не имеет никакого значения.

Я надеюсь, что все то, что вы узнали из этой книги о движениях и выражениях лица, помогло больше узнать о движениях в целом, что мне удалось донести до вас идею о том, что движения каждой личности в отдельности формируют культуру нашего общества. Как люди, которые принадлежат культуре, считающейся образцовой, мы должны избавиться от привычек, родившихся в мрачных глубинах средневековья и уже переставших быть для нас удобными. Традиционно форма тела женщины должна соответствовать форме восьмерки и иметь полную грудь и широкие бедра. В настоящее время это древнее представление о женщине как символе плодородия вступает в противоречие с навязываемым нам массовой культурой образом куклы Барби с ее ногами, похожими на две палки на высоких каблуках, которая в любую минуту готова услужить эдакому крутому мачо Кену с пушкой в руках. Когда мы занимаемся лицом, чтобы сделать его лучше, мы начинаем менять свое представление о том, как работает тело, мы начинаем чувствовать его, и я верю, что со временем мы, возможно, сможем изменить не только лица мужчин и женщин, но также и их роли в нашем обществе, которые будут более комфортны для них.

В наше время женщина с возрастом не должна терять своей привлекательности. Уход за лицом, практика и знания о том, как этого добиться, помогут ей оставаться красивой, сильной и здоровой в течение всей ее жизни.



ПРИЛОЖЕНИЕ

Список упражнений*

- | | |
|-------------------|---|
| Н Упражнение № 1. | Положение стоп |
| Н Упражнение № 2. | Сгибание коленей, подъем на носки, приседания |
| Н Упражнение № 3. | Коррекция положения таза (1) |
| Н Упражнение № 4. | Коррекция положения таза (2) |
| Н Упражнение № 5. | Укрепляем талию |
| Н Упражнение № 6. | Изолированные движения грудной клеткой |
| Н Упражнение № 7. | Свободное вращение и махи руками |
| Н Упражнение № 8. | Коррекция положения плеч |
| Н Упражнение № 9. | Коррекция положения головы и шеи |

* Буквами «Н», «СР» и «ПР» отмечены уровни сложности упражнений. Буква «Н» означает начальный уровень подготовки, буквы «СР» указывают на средний уровень сложности, а буквы «ПР» означают продвинутый уровень сложности.

Н Упражнение № 10.	Полная релаксация лица
Н Упражнение № 11.	Заряжаем организм энергией
Н Упражнение № 12.	Перевернутое лицо
СР Упражнение № 13.	Разглаживание точек нажатия
Н Упражнение № 14.	Избавление от целлюлита
ПР Упражнение № 15.	Вращение головой под водой
ПР Упражнение № 16.	Очищение носовых пазух
Н Упражнение № 17.	Очистка ушей
Н Упражнение № 18.	Правильное положение головы
СР Упражнение № 19.	Простукивание кожи головы
Н Упражнение № 20.	Простукивание головы в горизонтальном положении
ПР Упражнение № 21.	«Бодание» со стенкой
Н Упражнение № 22.	Зачесывание волос на одну сторону
Н Упражнение № 23.	Зачесывание волос вперед
Н Упражнение № 24.	Зачесывание волос назад
Н Упражнение № 25.	Движения головой
Н Упражнения № 26.	Круговые движения головой
Ср Упражнение № 27.	Движения головой с наклоном туловища

Пр Упражнение № 28.	«Восьмерки»
Н Упражнение № 29.	Учимся чувствовать височные мышцы
Н Упражнение № 30.	Учимся разглаживать морщины
СР Упражнение № 31.	«Стирание» морщин
ПР Упражнение № 32.	Устранение линий «тревог»
Н Упражнение № 33.	Разглаживание хмурого лба
СР Упражнение № 34.	Растягивание морщин
ПР Упражнение № 35.	Разглаживание морщин на лбу
Н Упражнение № 36.	Релаксация глаз
Н Упражнение № 37.	Снимаем отечность век
Н Упражнение № 38.	Убираем мешки под глазами
Н Упражнение № 39.	Устраняем «гусиные лапки»
Н Упражнение № 40.	Расширяем поле зрения
Н Упражнение № 41.	Фокусировка глаз
ПР Упражнение № 42.	Будьте осторожны, глядя на солнце
Ср Упражнение № 43.	Сконцентрируемся на темноте
Н Упражнение № 44.	Поза для сна
Н Упражнение № 45.	Расслабляем щеки
СР Упражнение № 46.	Попеременное напряжение щек
ПР Упражнение № 47.	Сокращаем мышцы щек
Н Упражнение № 48.	Язык за щекой

Н Упражнение № 49.	Ямочки на щеках
ПР Упражнение № 50.	Ямочки на щеках с преодолением сопротивления
СР Упражнение № 51.	Поколачивание кожи щек
СР Упражнение № 52.	Поднимание щек
Н Упражнение № 53.	Повороты головы в сторону
СР Упражнение № 54.	Горизонтальная встряска для щек
СР Упражнение № 55.	Сокращение мышц в крыльях носа
ПР Упражнение № 56.	Движения ушами
Н Упражнение № 57.	Определяем предел слышимости
СР Упражнение № 58.	Настройка и перебалансировка слуха
СР Упражнение № 59.	Расширение предела слышимости
ПР Упражнение № 60.	Увеличиваем скорость слуха
ПР Упражнение № 61.	Ушной оргазм
Н Упражнение № 62.	Правильное положение челюсти
Н Упражнение № 63.	Правильное положение линии рта
Н Упражнение № 64.	Изгиб рта
СР Упражнение № 65.	Тонизируем уголки рта
Н Упражнение № 66.	Избавляемся от морщин над верхней губой (1)

Н Упражнение № 67.	Избавляемся от морщин над верхней губой (2)
СР Упражнение № 68.	Избавляемся от морщин над верхней губой (3)
ПР Упражнение № 69.	Избавляемся от морщин над верхней губой (4)
Ср Упражнение № 70.	Смех
Пр Упражнение № 71.	Смейтесь снова
Н Упражнение № 72.	Стираем с лица линии «скорби»
Н Упражнение № 73.	Смотрим вверх
СР Упражнение № 74.	Удлиняем шею
Н Упражнение № 75.	Тонизируем мышцы шеи
Н Упражнение № 76.	Тянем подбородок вверх в положении лежа
СР Упражнение № 77.	Тянем подбородок вверх, держа голову на весу
ПР Упражнение № 78.	Упражнение на скамейке для подтяжки подбородка
ПР Упражнение № 79.	Упражнение для подбородка продвинутого уровня
Н Упражнение № 80.	Растяжка для плеч
СР Упражнение № 81.	Снимаем напряжение в спине
ПР Упражнение № 82.	Растяжка для спины с наклоном вперед

- ПР Упражнение № 83. Рукопожатие
за спиной
- СР Упражнение № 84. Растяжка для рук
- СР Упражнение № 85. Растяжка для плеч
в положении лежа
- ПР Упражнение № 86. Полный комплекс
упражнений для
подтяжки лица
- Упражнение № 87. Подтяжка лица
в положении
«вверх ногами»
- Упражнение № 88. Подтяжка лица
в горизонтальном
положении