

ВВЕДЕНИЕ



Признаюсь вам, я с детства очень стеснялась своей, как мне тогда казалось, нелепой улыбки. У меня даже фотографий, где я улыбаюсь, нет лет так этак ...до тридцати восьми.

Мне не нравилось, как у меня расплывается нос по всему лицу, когда я растягиваю губы. Казалось некрасивым, как обнажаются верхние десны. Я ужасно боялась явить миру свои зубы. И, конечно, огорчали морщины вокруг глаз. Вот почему очень долго я была обладателем закрытой улыбки с поджатыми уголками губ, которая делала мой рот похожим на куриную попу.

Комплексы, скажете вы? Ну, конечно, вы правы. Ох уж эти комплексы, скольким они портят жизнь! Мы гонимся за призрачным идеалом, предъявляя к себе завышенные требования. И почему в нашей культуре так прочно царствует культ молодости и стандартизированной красоты? Почему не превозносится, допустим, архетип «мудрой старухи»?



Старуха... Даже само слово имеет негативный оттенок. Сравните: «мудрый старец» — как красиво и благородно звучит. И «мудрая старуха»... чувствуете?

Знаете, эту программу в нашем сознании пора переписать. Должно быть принятие зрелости, своей индивидуальной красоты, изюминки. Быть такой, какая ты есть, конечно же, в лучшем своем воплощении. Откинуть все свои комплексы и идти по жизни легкой походкой, с высоко поднятой головой и широкой улыбкой.

Сама же я свои комплексы прорабатывала очень долго. Упорно работала над собой, и в этом мне сильно помогла йога для лица*.

Я полюбила себя, научилась принимать такой, какая я есть. И, конечно же, выточила себя в лучшем варианте. Ведь любовь к себе не подразумевает бездействия и лени. Напротив, это означает заботиться о себе, давать все самое лучшее, выстраивать свое тело и, конечно же, быть ухоженной.

А улыбаться я научилась. Просто перепрограммировала свой внутренний паттерн мимики, разобравшись с мышцами. При улыбке важно правильно включать большую скуловую мышцу. Тогда будет красиво, и проявятся яблочки. С такой улыбкой лицо выглядит наиболее привлекательным.

* Йога для лица включает в себя: массажные приемы, упражнения, дыхание.



Нервная система реагирует на мимические импульсы, на душе становится легко и радостно. Ведь психика и тело взаимосвязаны, и порой даже сложно понять границы, поскольку они размыты. Душевное состояние оказывает огромное влияние на наше тело, непрожитые эмоции застревают внутри в виде спазма и напряжения.

Но верно и обратное: освобождаясь от внутренних спазмов и блоков, мы облегчаем и собственную душу. Поэтому массаж и гимнастика работают как своеобразный вид психотерапии. Если ваше лицо будет озарять легкая улыбка, вы и выглядеть будете намного привлекательнее, и жизнь воспринимать станете радостнее.

Улыбка имеет и практическое значение. Большие скуловые мышцы и мышцы-депрессоры являются антагонистами.

Мышцы-депрессоры сильные и мощные (рис. 1).

Они тянут уголки лица вниз, формируя брыли и носогубные морщины, размывая овал лица, рисуя печальное выражение.

А большие скуловые мышцы при этом становятся атоничными, нитевидными, и лицо как бы сплывает вниз (рис. 2).

Обратите внимание на свою улыбку. Не улыбаетесь ли вы уголками вниз? Верхний ряд зубов при этом открывается или нижний?

В норме должен обнажаться верхний ряд зубов, а если видны нижние зубы, как правило, это говорит



Рис. 1. Мышцы-депрессоры

о том, что круговая мышца рта находится в спазме, а значит, укорочена.

Вот мы с вами и будем приводить ее в нормотонус вместе с депрессорами, а скуловую мышцу сделаем сильной и наполненной. И будет кожа вашего лица выглядеть упругой, натянутой, как на резиновый мячик, без всяких провисаний.

Если вы все еще думаете, что улыбка — это же элементарно, и не понимаете, зачем нам вообще на этом концентрироваться, то я вас удивлю.



Рис. 2. Большие скуловые мышцы

Я много раз вела тренировки по йоге для лица для групп, в которые входили от 15 до 30 человек.

И вот стоят предо мной несколько девочек лет так за 60. Я прошу их улыбнуться, и 90 процентов группы не могут физически поднять уголки губ наверх.

В большинстве случаев уголки рта либо ползут вниз, и при этом вся шея контурируется жилами, либо растягиваются горизонтально с зажатыми уголками. А вот вверх уголки поднять... чем старше, тем сложнее.



С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Давайте встанем на путь к нашей идеальной улыбке, гармоничному лицу. Помните: работа должна быть комплексной.

1. Мы с вами сделаем медитацию «внутренняя улыбка», приведем нервишки в порядок.
2. Прежде чем начнем перепрограммировать нашу мимику и активировать мышцы-леваторы, мы должны убрать в них все спазмы и оживить массажем. Это важно сделать, так как с напряженными мышцами упражнения мы не делаем: нельзя давать напряжение на напряжение. Поэтому я вас научу базовому массажу, который вы будете делать раз в 3–5 дней. Периодичность зависит от типа вашего лица. Если оно худенькое, с тонкой подкожно-жировой клетчаткой, делаете раз в 5 дней. А если у вас подкожной жировой клетчатки достаточно, или вы даже хотите похудеть, делаете 2 раза в неделю. Сделайте курс из 5–6 сеансов и лишь потом переходите к упражнениям.
3. Что же делать в другие дни для красоты лица? В перерывах между сеансами глубинного самомассажа занимаетесь мобилизацией шейного



отдела. Практикуете диафрагмальное дыхание. И занимаетесь стопой. Также я вам дам массаж на каждый день, который можно делать при умывании или при нанесении крема.

4. Лишь после примерно шести самомассажей вы можете приступать к упражнениям для лица. Мы даем тонизирующую нагрузку не на напряженные мышцы, а на уже абсолютно расслабленные.

Итак, приступаем (рис. 3).

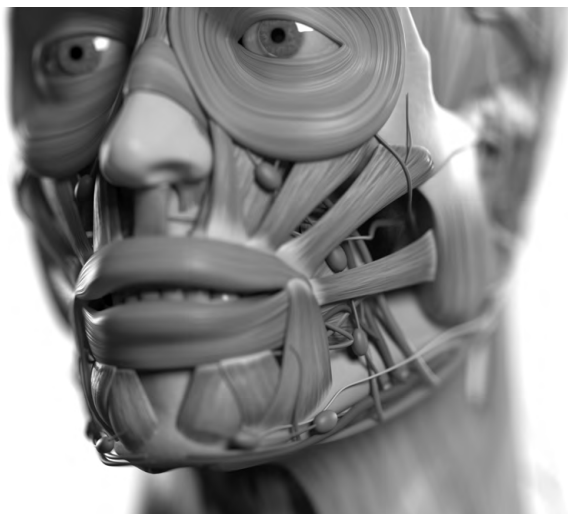


Рис. 3. Мышцы лица



Важно: все практики выполняйте перед зеркалом, полностью погрузившись в свое внутреннее состояние. Начинайте воздействия с минимального усилия, нежно, не пугая нервную систему.

ФОТО ДО И ПОСЛЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ

Знаете, в чем парадокс?

Когда мы смотримся в зеркало, мы себе льстим. Становимся под правильным светом, поворачиваемся к зеркалу «рабочей стороной», выстраиваем «светлое лицо». Да и наше подсознание нас бережёт, поэтому мы не замечаем того, чего не хотим замечать.

Но вот мы делаем фотографию, да ещё и камера ее зеркально разворачивает... И, как озарение, на нас сваливается то, что молодая уже была не молода.

«Плохо вышла, камера плохая», — говорите вы.

А вот когда начинаете заниматься по программе «Йога для лица», вы себя уже гораздо более пристально рассматриваете в зеркало, начинаете концентрироваться на возрастных изменениях.

И вот: «Аааа, откуда у меня эта морщина? Не было же!!!»

Тогда-то мы и достаём фото ДО!



И смотрим: была ли эта морщина ранее? Возможно.

Просто вы ее не замечали. А сейчас, хоть вы ее и только увидели, она стала мягче и тоньше.

Вас, мои дорогие читатели, я тоже попрошу сделать фото ДО начала занятий. Так вы сможете отслеживать результат, сопоставляя фото ДО и ПОСЛЕ, и будете видеть — верным ли путем вы идете или программу тренировок надо поменять?

Обязательно делайте контрольные фото раз в неделю.

И прошу вас соблюдать рекомендации:

- ❶ Никогда не занимайтесь в период обострения болезни, когда в организме идет острый воспалительный процесс.
- ❷ Если вы видите, что после того или иного приема у вас ухудшение, значит, либо вы не соблюдали верную технику, либо это упражнение не ваше. Всегда можно подобрать комплекс, который подходит именно вам. Я всегда даю несколько приемов, и вы можете составить идеальный набор упражнений именно для себя.
- ❸ Всегда начинаем делать любой прием с минимального воздействия, на 10 процентов усилия из 100. В последующие сеансы вы можете усиливать амплитуду либо глубину — настолько,



насколько вас будут пускать ткани. Помните: надо идти вперед очень бережно, как по тонкому льду, чутко отслеживая реакцию ваших тканей. Ничего не дерем, не рвем, не тянем. Не пугайте свою нервную систему, подсознание может начать защищать ваше тело от вас же! Если вы будете активно нагружать спазмированную мышцу, причиняя ей боль, то нервная система включит SOS и примется выстраивать защиту, посылая в область воздействия еще более сильный спазм. Поэтому основное правило: бережно. Если находите триггерную точку, прорабатывайте ее постепенно.

- ❶ Важна верная периодизация. В каждом приеме я буду писать, с какой периодичностью можно делать. Прошу: придержите свой пыл. В работе с лицом больше — не значит лучше. Тем более что эффект от наших приемов пролонгированный. Омоложение идет не во время выполнения массажа или упражнений, а в течение трех-пяти дней после них.
- ❷ Не работайте над одной и той же зоной каждый день (если в моих рекомендациях не сказано иначе), чередуйте приемы и воздействия. Давайте тканям время отдохнуть и восстановиться. Если есть необходимость работать с определенной зоной, то чередуйте приемы.



- ❶ Не пытайтесь за один раз проработать все проблемы, которые копили годами. Постепенность — лучший друг эффективности.
- ❷ Порой, чтобы стоять на месте, надо бежать вперед с огромной скоростью. Помните, как в книге «Алиса в Стране чудес». Не опускайте руки и не расстраивайтесь, если вам кажется, что какая-то морщина не ушла. Наверняка она выглядит более мягкой. Но действительно, не всегда удается окончательно избавиться от уже приобретённых возрастных изменений. Но даже то, что они у вас не прогрессируют, то, что вы удерживаете свою внешность на одном уровне, это уже ого-го какой прогресс. Время идет вперед, а ваша внешность не меняется — это же супер. Удержать результат — уже отлично. Наше девц слышим возгласы: «массаж и гимнастика для лица вредны, бесполезны, я себе навредила» и прочее. Во-первых, делать хаотично и бессистемно — это всегда во вред. Мало взять один прием и, не разобравшись с техникой и периодичностью, бездумно повторять его. Вы должны четко понимать, что почти все ролики в свободном доступе являются рекламно-показательными. Вам просто демонстрируют, что так можно выполнять упражнения! Это как верхушка айсберга. За каждым упражнением стоит целая система. Думаете, зря каждый



специалист, показывая ролик, говорит: «Хотите знать больше, приходите ко мне на курс»? Пожалуйста, не относитесь халатно к себе, уважайте себя и цените. Вы достойны лучшего — того, чтобы освоить профессионально продуманную систему. Отдельные точечные приемы работают лишь в сочетании с комплексным подходом.

Проведу аналогию: это как рецепт сложного блюда. Возьмем, допустим, торт. Ингредиенты могут быть одинаковыми, а приготовить из них можно по-разному. Можно следовать рецепту и сотворить блюдо высокой кухни, а можно все сжечь и испортить... а можно даже не начать творить блюдо. Просто сидеть и грызть сухие дрожжи и муку.

ПОДГОТОВКА К ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ЛИЦА



МЕДИТАЦИЯ «ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА»

Давайте начнем с самого главного и очень приятного: с настроения! Без верного настроения не получится ничего. Поэтому, дорогие, занимайте удобное положение и начинаем.





Я занимаю комфортное положение. Мне уютно. Я улыбаюсь. Я ощущаю мягкую золотую энергию, которая окутывает все мое тело и оздоравливает его. Мне тепло и приятно. Все мое тело расслабляется. Энергия счастья и любви наполняет меня, отзываясь улыбкой на моем лице. Я улыбаюсь. Улыбаюсь (рис. 4).

Уголки моих губ мягко стремятся вверх.

Я концентрирую всю энергию улыбки в области третьего глаза. Из Вселенной, из космоса луч света благотворно напитывает область третьего глаза живой энергией огромной оздоравливающей силы. Я улыбаюсь областью третьего глаза. Энергия улыбки становится невероятно мощной и концентрированной. Она несет добро, счастье и здоровье. Несокрушимое здоровье.

Энергия улыбки из области третьего глаза направляется к сердцу. Я улыбаюсь сердцу. Энергия любви наполняет мое сердце, и сердце улыбается мне в ответ. Благодарю за работу. Любовь. Любовь. Улыбка. Здоровье.

Я улыбаюсь всем своим внутренним органам. Благодарю их за четкую и слаженную работу. Энергия улыбки окутывает любовью все мои внутренние органы. Они улыбаются мне в ответ.

Я улыбаюсь всей своей репродуктивной системе, половым органам. Вдыхая в них счастье и легкость улыбки. Долгоиграющая молодость. Легкость. Здоровье.