

Предисловие

Вы держите в руках не просто книгу, которая станет для вас путеводителем в мир гимнастики для лица — эффективной и безопасной методики по сохранению красоты и молодости лица. При написании своей первой книги я поставила перед собой задачу — все, что здесь написано, должно взаимодействовать с вами в формате диалога. Эта интерактивность не только научит выполнять упражнения с минимумом ошибок или вовсе без них, но и поможет вам прийти к самой себе — к принятию себя и безусловной любви. С каждой прочитанной главой вы будете не только глубоко понимать, как и почему работает гимнастика для лица, но и ответите себе на важные вопросы о красоте.

«Красивая девушка... Какая красавица... Невероятной красоты женщина!», — пожалуй, самые распространенные версии комплиментов, воспевающих женскую красоту. Но что же такое **красота**? Наверняка, вы хотя бы раз задавались таким вопросом. Остановите свое внимание здесь и постарайтесь ответить себе на этот вопрос прежде, чем продолжить читать дальше.

Несмотря на смену эпох и тенденций понятие «красота» всегда ассоциировалось со здоровьем и молодостью. Однако в наше время эти ассоциации будто бы стремятся достигнуть точки кипения. Ведь сейчас женщины находятся под невероятным давлением: журналы, блогеры, знаменитости и бьюти-бренды кричат о том, как жизненно важно иметь идеальную кожу и сияющее гладкостью и подтянутостью лицо. И, конечно, из-за быстрого ритма жизни получить все это предлагают также быстро и без особых усилий — здесь и сейчас. Именно поэтому женщины уже с юных лет используют несколько кремов и сывороток и регулярно делают инъекции, пробуют новые аппараты и препараты. Однако в этой бьюти-гонке наших дней понятие «красоты» потеряло еще один важный компонент, помимо здоровья и молодости, — и речь идет про *ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ*. Ей я посвятила целую главу, потому что гимнастика для лица — это единственный эффективный способ, который позволяет сохранить молодость и красоту без потери индивидуальности, что особенно ценно в наше время «одинаковых лиц».

Также это первая книга о красоте на русском языке, которая рассказывает всю правду о последствиях ныне популярных «уколов красоты». Я знаю, что после этого на меня обрушится волна неадекватных реакций от косметологов-инъекционистов и поклонниц ботокса и филлеров. Признаюсь, я решилась на этот «риск», потому что кто-то уже наконец должен сказать женщинам о том, что действительно происходит с их лицами от уколов и какой вред их внешности и организму они могут нанести.

Впрочем, на неадекватные реакции я уже научилась не реагировать. За более, чем десять лет обучения гимнастике для лица и продвижения этого метода в массы, я с чем только не сталкивалась. Меня обвиняли и до сих пор обвиняют в скрывании пластических операций и походов к косметологам на инъекции в самых различных формах.

И делают это обычно те, кто не желает работать над собой, не хочет менять привычки в сторону более здоровых и привык вслепую следовать массовым трендам. Самое главное — все эти люди по-настоящему не погружались в гимнастику для лица. Потому что я знаю тысяч женщин, которые вначале сомневались и не верили в этот метод, а потом стали моими преданными ученицами. И да, это женщины абсолютного разного возраста и с разной историей ухода за собой. Но если вы уже открыли эту книгу, значит вы уже сделали первый и самый важный шаг — решили начать действительно заботиться о себе и захотели узнать что-то новое. Как известно, знания и труд — главные помощники на пути к достижениям.

Я верю и надеюсь, что эта книга вдохновит многих женщин на безусловную любовь к себе и увлекательную работу над собой. Потому что именно такой путь прошла я, когда в мою жизнь пришла гимнастика для лица. Потому что такой путь прошли и проходят тысячи женщин, которые обучались на моих семинарах и проходили онлайн-курс.

Любить себя — это принимать себя такой, какая вы есть, и работать над собой в радость и удовольствие.

Постоянно тревожится о своей внешности или же совсем не задумываться о себе и своем образе жизни — все это противоречит любви к себе. И многие современные женщины застряли в этом состоянии. Любить себя — это желать себе лучшего, а не сравнивать себя с другими. И гимнастика для лица — именно про все это.

Она позволяет получить безболезненный результат — подтянутое, сияющее здоровьем и молодостью лицо без потери своей индивидуальности. Она помогает раскрыть потенциал красоты и здоровья любого лица, потому что каждый человек прекрасен. Однако многие забывают об этом. Надеюсь, эта книга поможет это вспомнить. И если это случится, то моя миссия и миссия моего учителя Кэрол Маджио будут выполнены!

**Гимнастика для лица — это всегда про результат.
Берегите и любите себя!**





Глава 1

Моя история знакомства с гимнастикой для лица

Моя подробная бьюти-биография и роль гимнастики в ней. Все о моих экспериментах с внешностью. О знакомстве с моей учительницей Кэрол Маджио и ее влиянии на формирование моей методики. Отношения с гимнастикой через призму всех лет. Мои сомнения, ошибки и преубеждения. И мои результаты. А также о бесконечном потемельном трансформации лица

Первое знакомство с гимнастикой: мои впечатления и реакции окружающих

Когда мне было шестнадцать лет, мои родители привели меня в модельное агентство в Ростове. Видеть в каждой высокой и худенькой девочке модель было трендом середины 1990-х. И, конечно, у каждой начинающей модели должно было быть портфолио, поэтому внутри агентства мне и другим девушкам устроили профессиональную фотосессию. На съемке была визажист Ирина, которая делала макияж всем мечтающим о высокой моде и Париже угловатым девочкам-подросткам. Когда она делала мне мейкап, мы с ней разговорились. Она бросила какую-то фразу, между делом сообщив свой возраст. Оказалось, что ей было тридцать два года.

Шестнадцатилетняя я была потрясена — Ирина работала в окружении совсем юных девушек и выглядела на их фоне очень хорошо и молодо. Я просто не могла поверить в сказанные ею цифры. На тот момент я встречала совершенно других женщин за тридцать — они и их лица выглядели совсем иначе, словно на них

отпечаталась вся усталость. И, конечно, тогда с высоты шестнадцати лет мне казалось, что после тридцати лет жизнь заканчивается. Здесь передо мной была резво размахивающая кисточками и карандашами девушка с блестящими глазами, которой я не могла дать больше двадцати трех лет.

Уже тогда я была очень любознательной и интересовалась людьми и их историями. С Ириной у нас завязался разговор о ее секретах красоты. Визажист рассказала мне про упражнения лица, которые она регулярно делала. И даже поделилась своей радостью, что с их помощью ей удалось разгладить морщины на лбу. **Я как замороженная смотрела на ее подтянутое лицо и не понимала, о каких морщинах она говорила.** Ей было приятно от моих восторженных комплиментов и искреннего интереса. Она с радостью начала показывать мне какие-то упражнения — забавно надувала щеки и по-заячьи морщила нос. Как я выяснила спустя время, Ирина узнала о гимнастике для лица в одном из женских журналов того времени — это не были упражнения моего учителя Кэрол Маджио.

После этого случайного первого знакомства с гимнастикой я много лет о ней не вспоминала. Когда же мне исполнилось двадцать семь лет, случился первый бум инъекционной косметологии в Москве. Тогда еще не было филлеров на основе гиалуроновой кислоты и все кололи не рассасывающийся гель, который спустя годы многим пришлось удалять. Тогда же появилась и *МЕЗОТЕРАПИЯ* — ее активно продвигали в глянцевах журналах. Вводить гель в губы или еще куда-то я не решилась, а вот на расхваленную мезотерапию повелась. Мне казалось, что двадцать семь — это серьезный возраст и уже надо начинать антивозрастные уходы. Сделав пару раз мезотерапию, я осталась недовольна результатом. Начала замечать, что лицо не выглядит лучше, а только тяжелеет.

*Легкость и юность лица словно
начали пропадать.*

Кроме того у меня тогда еще были прыщи — их я вылечила только к тридцати годам с помощью гимнастики и правильной ручной чистки у грамотного косметолога. Утром лицо было очень отекавшим, потому что препарат для мезотерапии притягивал молекулы воды. Представьте, какая паника у меня тогда началась — проколола пару раз расхваленные «витамины», а лицо с акне стало выглядеть только хуже.

В двадцать семь лет, чтобы выглядеть с утра более ли менее свежо, мне приходилось протирать лицо льдом, делать очищающую и увлажняющую маски. И только после всего этого наносила макияж. В какой-то момент я задумалась, сколько же времени, сил и энергии я трачу в этом возрасте, чтобы выглядеть хорошо. «Что же будет дальше?», — поймала я себя тогда на мысли. Потом проанализировала свою бьюти-рутину и поняла, что все это какой-то замкнутый круг, который с каждым годом только расширяется новыми средствами и процедурами. И тогда я твердо решила — надо что-то делать. **Что-то совершенно другое и новое, чтобы вырваться из этого круговорота бесконечных баночек и походок к косметологу.**

Так я вспомнила про упражнения для лица, о которых услышала в подростковом возрасте. Вспомнила визажиста Ирину и ее сияющее здоровьем и молодостью подтянутое лицо. Вспомнила мои впечатления от той встречи. Я решительно отправилась в книжный магазин и начала смотреть, что же там есть про гимнастику для лица.

Книга *КЭРОЛ МАДЖИО* была самой яркой. Я полистала ее и еще пару книг других авторов и поняла, что Кэрол написала все более понятно и толково — с отсылками к медицинским фактам и личному опыту. Это была ее самая первая книга, в которую вошли четырнадцать упражнений с качественными для того времени фотографиями и детальными объяснениями. Меня также покорило то, как на этих снимках выглядела сама Кэрол Маджио — я увидела подтянутое, живое и очень красивое лицо зрелой женщины, которой уже было под шестьдесят лет.

Купив ее книгу, в этот же день я начала делать упражнения со всем старанием. У меня есть черты в характере — дисциплина и сильное погружение в любую интересующую меня новую область. Поэтому гимнастика для лица довольно быстро и легко стала частью моего образа жизни. Изучив технику, я старалась делать упражнения правильно и регулярно. Конечно, сейчас я понимаю, что, как и все, вначале допускала много ошибок, но это естественная часть любого процесса.

Сначала я делала гимнастику только раз в день и уже **спустя неделю увидела желаемый результат**. Заметила, что **появилась подтянутость**, а **утренняя отечность уменьшилась**. Вскоре отеки и вовсе исчезли.

Первое время я делала гимнастику у зеркала — то есть видела свое лицо ежедневно и некоторые изменения просто не замечала. Через три месяца упорных тренировок все больше и больше знакомых начали подмечать, что в моей внешности что-то поменялось. Примерно спустя пару месяцев регулярных занятий я встретилась с приехавшей из другого города приятельницей, с которой долго не виделась. Пристально разглядывая меня, она спросила: «Настя, ты что-то себе уколола? Не могу понять, что же в тебе изменилось».

Я рассказала про гимнастику для лица — про мое знакомство с ней и про все трудности, которые меня к этому привели — в том

числе про неудачный опыт с мезотерапией. Услышав, что я пару раз делала мезококтейль, она зацепилась именно за это и начала спорить со мной. Она тоже активно следила за всеми бьюти-трендами того времени и просто не могла поверить, что лицо может так измениться без инъекций. Кстати, такие споры у меня случаются до сих пор — но уже не с подругами, а с пользователями Instagram.

Потом и знакомые мужчины начали тоже замечать изменения во мне — количество комплиментов росло с каждым месяцем. На тот момент упражнения я делала примерно полгода, успела действительно вникнуть и разобраться в методе Кэрол Маджио. Упражнения давались совсем легко, я знала их наизусть и чувствовала, как работают те или иные мышцы.

Тогда я уловила для себя важную ассоциацию, которая дополнительно меня мотивировала. У меня был хороший опыт трансформации тела с помощью регулярных спортивных тренировок. Мне, некогда худенькой, удалось сделать себе женственную фигуру — отточить талию, придать округлости бедрам и накачать пресс. Когда я пришла первый раз в фитнес-зал, мне было шестнадцать лет. В детстве я никогда не занималась спортом и была настолько не спортивной, что едва могла поднять ноги один раз, качая пресс. Постепенно все начало получаться — спустя время я уже с легкостью и удовольствием делала комплексы на пресс, ноги и руки по несколько подходов. То же самое происходило и во время занятий гимнастикой для лица.

Мое лицо не прекращало меняться в лучшую сторону. Я совсем забыла про некогда беспокоившую меня отечность.

И постепенно начали проходить прыщи — **упражнения улучшают межклеточный обмен и стимулируют кровоток.**

Также гимнастика **оказывает благоприятный психологический эффект** — когда на протяжении полугода смотришь на себя каждый день в зеркало, рано или поздно начинаешь себя принимать. И не секрет — именно принятие себя очень помогает в лечении акне.

