



# ЛИЦЕ ДЕЙСТВО

Любите ли вы своё отражение в зеркале? А по утрам? А до того, как «нарисуете» лицо? А если честно? Вот и у меня те же проблемы. Но, знаете, это можно исправить. Без пластической хирургии, контурной пластики и сложных процедур. О самом безопасном и полезном способе «сделать лицо» — этот материал.

С определённого возраста каждая женщина желает выглядеть моложе своих календарных лет. Неудивительно, ведь уже лет 50 на планете Земля уверенно царит Культ молодости и красоты. Красота, как известно, — понятие относительное, и в общепринятые стандарты красоты укладываться не обязательно — должны же быть у человека свои уникальные особенности (Барбара Стрейзанд куда как оригинальна). А вот по части молодости вопрос стоит конкретно. Человек либо выглядит молодо, либо — нет.

## И ВЕЧНЫЙ БОЙ...

У кого-то процессы старения протекают медленнее, у кого-то — быстрее, но, бесспорно, с возрастом мы не молодеем, и вариантов только два: либо смириться и жить дальше с тем, что есть, либо — пуститься в отчаянную борьбу со временем.

«Терять лицо» не хочется никому, и большинство женщин прощаются с молодостью и привлекательностью как-то не торопятся, а это значит — в бой! В битве за молодость, как на войне, все средства хороши. Стратегия и тактика победы над возрастными изменениями зависит от характера, решительности, темперамента и настойчивости дамы. Но что конкретно делать? Если с фигурой всё более или менее понятно: усиленные тренировки, диета и здоровый образ жизни приведут в нормальное состояние тело, да и, в конце концов, можно грамотно спрятать недостатки под одеждой, то эксперименты с лицом — другое дело. Даже у профессиональных спортсменок, балерин и тренированных дам, проводящих в фитнес-клубах долгие часы, влияние времени «на лице написано», это про них говорят: «Сзади пионерка, спереди — пенси-

онерка». Что уж говорить о простых смертных, чья жизнь проходит между офисом в рабочее время и телевизором на досуге, а в качестве активного отдыха используется резвая пробежка по магазинам. В принципе, современная индустрия красоты предлагает множество вариантов решения проблем с лицом — только выбирай. Увы, идеального «рецепта молодости» не существует, и каждый из методов омоложения имеет как свои несомненные плюсы, так и минусы. Сегодня мы подробно поговорим о весьма действенном и самом безопасном способе сохранения «вечной молодости» — тренировке мышц лица.

## ФЭЙС-КОНТРОЛЬ

Само понятие «тренировка» применительно к лицу как-то не укладывается



в общественном сознании. «Накачать» ноги, руки, пресс... — это ясно и логично, но «накачать» лицо? Чаще всего мы даже и не задумываемся, что на лице тоже есть мышцы и их можно заставить работать. В действительности, лицо формируют 57 мышц, большинство из которых мы никак не задействуем в обычной повседневной жизни. В самом деле — если жевательные мышцы весело и незаметно тренируются, пока мы с аппетитом едим, непременно болтаем или качественно и с удовольствием зеваем, то как и когда работают, например, мышцы носа? Наверняка вы замечали, что с возрастом кончик носа опускается, ноздри расширяются, и нос пожилого человека выглядит или рас-

плывшейся плохой или нависает крючком над верхней губой. Всё это — прямое следствие атрофии мышц. То же самое происходит и с другими частями лица, мышцы которых не получают должной регулярной нагрузки. Именно поэтому лицо и «сползает». Кроме того, злую шутку с лицом играет и привычная мимика, которую мы, как правило, не контролируем. К примеру, при страдании, боли, тяжёлых душевных переживаниях лицо приобретает определённое выражение: часть круговой мышцы глаза сближает брови и вызывает образование вертикальных «морщин страдания» в межбровном промежутке над переносьем. А вот те, кто часто и с удовольствием хохочет, задействуют большую скуловую мышцу.



Она оттягивает угол рта вверх, при этом сильно углубляется носогубная складка, и со временем в этом месте образуется мимическая «морщина смеха». Как же избежать возрастных изменений? Отвести лицо в тренажёрный зал и качать-качать-качать мышцы? Звучит немного устрашающе — так и представляется образ андроида-бодибилдера с обтянутыми кожей выпуклыми скулами, мощными челюстями и «кубиками» на лбу. Тогда, может быть, начать усиленно «кривляться» перед зеркалом? Стоп, а образование мимических морщин? В реальности велосипед изобретать не надо: и тренажёры лицу не помощники, и клоунские ужимки

перед зеркалом — не выход. Укрепить мышечный каркас, подтянуть кожу лица, убрать второй подбородок, заметно уменьшить «мешки» под глазами и даже избавиться от значительного количества морщин вполне реально при помощи несложной гимнастики для лица. Эта же гимнастика помогает сгладить мимические складки, подправить дефекты лица, полученные в результате травм, а также значительно уменьшить фактор миостарения, так как приучает контролировать мимику. Фактически, «лицевые физкультурники» выглядят значительно моложе, чем их нетренированные ровесники: визуальная



### ГАЛИНА ДУБИНИНА, 44 ГОДА фитнес-тренер, автор методики Faceforming, преподаёт в Санкт-Петербурге с 2004 года.

Тренером фитнес-центра я работаю фактически всю жизнь: с 1991 года. Сначала преподавала общую аэробику, потом добавился шейпинг, степ, калланетик. Так что с телом всё всегда было в порядке — я всю жизнь тренирую мышцы тела. Но когда исполнилось 30 лет, я стала замечать, что появились морщины и мешки под глазами. Конечно, ситуацию захотелось исправить! Но косметические процедуры давали только временный эффект омоложения, меня это не устраивало.

Как работают мышцы тела, я знаю прекрасно, поэтому логично было предположить, что можно тренировать и мышцы лица. И однажды мне на глаза попала статья, в которой американский косметолог Кэрл Мадджио рассказывала о комплексе упражнений для лица. В статье говорилось, что эта гимнастика настолько эффективна, что её даже называют «безоперационной подтяжкой лица». Заинтересовавшись, я скрупулёзно стала собирать материал по данной тематике и изучать его: читала книжки по пластической анатомии, закончила курсы косметологов, детально изучила строение кожи. Параллельно занималась «Аэробикой для кожи и мышц лица» Кэрл Мадджио.

Когда я заметила первый положительный эффект, то решила выделить из множества упражнений только те, которые дают наиболее быстрый положительный эффект. Соединив и выстроив все знания в программу, я начала работать.

В 2004 году в фитнес-центре, где я преподавала, набралась первая экспериментальная группа. Два месяца мы проработали, и когда все увидели изменения на лице — это была сказочная эпопея! Результат превзошёл все ожидания: лицо действительно меняется, ты становишься моложе. Но самое потрясающее: при регулярных занятиях с годами лицо становится всё лучше и лучше. Как-то девочки, которые занимаются со мной, принесли для сравнения свои фотографии. И оказалось, что фотки, которые были сделаны 5 лет назад, значительно отличаются от тех, которые сделаны недавно: сейчас



девочки выглядят явно моложе. Благодаря работе с мышцами лица кожа постепенно разглаживается, восстанавливается, увеличивается синтез коллагена и эластина. Упражнения улучшают микроциркуляцию крови, что позволяет клеткам кожи получать больше кислорода и питательных веществ, лучше удерживать влагу. Наши занятия длятся от 45 минут до 1 часа. Урок проходит как обычная тренировка в тренажёрном зале: садимся перед зеркалом и начинаем работать, например, с лобной мышцей. И пока не прокачаем её, дальше не двигаемся. Первые шаги надо делать обязательно под руководством тренера, чтобы не набрать морщин и складок на лице. Если человеку лет 35–40, он за 3–4 занятия освоит комплекс, а 60–70-летним «девочкам» приходится заниматься более упорно, но и у них — пусть не сразу, пусть через месяц — тоже всё получается. После можно заниматься и самостоятельно. Самое главное — регулярно! Частота занятий определяется индивидуально, но необходимо помнить: если мышцы тела могут «потерпеть» без тренировки 2–3 недели, то лицо надо тренировать как минимум раз в неделю, а проблемные зоны — каждый день!

### ЕЛЕНА ИВАНОВА, 51 ГОД тренер по фейсбилдингу, ведущий wellness-курсов, специалист Школы практического имиджа «Ванесса». Преподаёт фейсбилдинг 8 лет.

Свою программу я создала 8 лет назад. Началось всё с личной истории: я привыкла, что личико моё хорошее, так как долгие годы пользовалась очень качественной косметикой класса «люкс». Но однажды, рассматривая фотографии из отпуска, обнаружила неприятнейшую вещь: на всех снимках явный «наплыв» на глаза. А я чётко понимала, что поездка была прекрасная: только положительные эмоции, никаких «возлияний», никаких «женских дней» — в общем, поводов для усталости и отёков не было. Однако глаза выглядели опухшими, под глазами явно видны «мешки», морщинки. Я в шоке была! Мне же было всего 40 с небольшим: а тут и наплыв, и носогубка — мрак! А поскольку моя психика устроена так, что любая хирургия для меня категорически неприемлема, я начала искать выход. Логика подсказывала, что раз тренируют мышцы тела, то можно тренировать и лицо. О том, что такие методики существуют, я слышала, вопрос был в том, где их взять. Конечно, я их нашла, и не одну, но когда начала выполнять, поняла, что это очень сложно. Нормальная, работающая женщина этим заниматься не будет. Ей нужно, чтобы было просто, логично, эффективно, занимало мало времени. В итоге, изучив массу материалов, я составила комплекс из 40 базовых упражнений, разработанных американскими и немецкими пластическими хирургами. Начала активно заниматься и через 2 недели получила реальный очевидный результат. Запатентованные, проверенные упражнения я систематизировала и создала авторскую методику обучения — такую, которая позволяет женщинам не просто знать, но и с лёгкостью выполнять комплекс. Занятия в нашей Школе проходят только индивидуально, курс имеет чёткую определённую структуру. Первое занятие — «постановочное»: независимо от потраченного времени мы «прогоняем» все упражнения по 2–3 раза, до тех пор пока клиент не осознает и не научится правильно их выполнять. Поскольку методика отработана — обычно укладываемся в 2 часа. Второе занятие обя-



зательно посвящаем корректировке, потому что есть часть упражнений для внутренних мышц, которые ни в каких картинках не представлены, и самостоятельно дома их отработать с первого раза сложно. А на третье занятие клиент может в любой момент — хоть через год — вернуться и получить то, что он хочет: консультацию или методические материалы, которые имеют свойство теряться. У нас с клиентами всегда есть обратная связь, мы их не бросаем, сопровождаем столько, сколько нужно. Кроме обучения программе упражнений, мы даём нашим клиентам индивидуальные рекомендации по косметике и правильному питанию. Первое время, пока запоминаешь материал и подглядываешь в методические пособия, самостоятельные занятия занимают минут 35–40. А потом 15–20 минут, не больше. Сама я занимаюсь ежедневно. Это же настоящее удовольствие: утром сесть перед зеркалом и за 15 минут создать себе не только лицо, но и настроение на целый день. Заниматься гимнастикой полезно — кто бы спорил. Заниматься собой приятно — тоже не обсуждается. Выглядеть моложе лет на ...дцать — мечта. Которая, как оказалось, вполне достижима.



разница в возрасте достигает 15–20 лет! Возникает законный вопрос: что это за тайное знание о сказочной гимнастике и доступно ли оно широкой общественности, или осуществлять «фэйс-контроль» могут только члены некоей физкультурной секты?

#### СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Как часто случается с тайнами — никакой тайны здесь нет. О том, что тренировать мускулатуру лица можно, известно не один и не два десятка лет. Пластические и челюстно-лицевые хирурги рекомендуют своим пациентам определённые упражнения — для лучшей реабилитации после операций, кое-что о работе лицевой мускула-

туры знают косметологи. Гриф «секретно» на информации об упражнениях с мышцами лица не стоит, но и активной пропаганды не ведётся.

На российском рынке первым более или менее массовым продуктом, рассказывающим о тренировке лица, стала книга американского косметолога Кэрол Мадджио «Аэробика для кожи и мышц лица». Изданная около 10 лет назад тиражом 7000 экземпляров, «Аэробика», конечно, была каплей в море, но заинтересованные лица, пардон за каламбур, её заметили. В общем и целом аэробика американки, что называется, прошла проверку временем — никаких принципиальных нареканий со стороны «студентов» нет, но заочно разо-



браться в том, как правильно делать упражнения, достаточно сложно. Кроме того, люди, владеющие английским языком, утверждают: книга плохо переведена, что создаёт дополнительные трудности при изучении комплекса. Однако наиболее упорные и продвинутые пользователи почувствовали положительный эффект упражнений на себе и начали искать новую информацию, дабы усовершенствовать методику. Конечно, Кэрол Мадджио — не единственный автор и уж, конечно, не истина в последней инстанции. Сегодня в свободном доступе есть как минимум десяток комплексов от разных авторов — русских и иностранных. С одной стороны, такое разнообразие, конечно, хорошо,

но с другой — разобраться с техниками по книжкам и опубликованным в Интернете инструкциям, пусть даже иллюстрированным, всё равно трудно. А чем сложнее понять информацию, тем меньше шансов применить её на практике. Есть в заочном методе изучения гимнастики и другие подводные камни.

В заключение очень хочется добавить: китайские диагносты моментально «считывают» с лица проблемы, связанные со здоровьем всего организма. К тому же восточная медицина тысячелетиями исповедует принцип обратной взаимосвязи, то есть если устранить проблемы на лице, то и весь организм придёт в норму. Возможно, это утверждение не лишено смысла.

### СВЕТЛАНА АФАНАСЬЕВА, 32 ГОДА специалист по лечебной физкультуре, на программу по изометрической мышечной подтяжке лица получила патент РФ. Вопросами возможностей тренировки лицевой мускулатуры для омоложения и подтяжки лица занимается 8 лет. Занятия проводит в Уфе и Москве.

Для меня всё началось с глубокого внутреннего интереса к теме. Как любая нормальная женщина, я хотела выглядеть молодо, поэтому изучала все материалы, которые только смогла обнаружить, изначально — только для себя. Так как по первому образованию я переводчик с английского языка, особых сложностей с переводными материалами не возникало. Наиболее интересной методикой мне показалась система фэйсформинга, созданная швейцарским косметологом Бенитой Кантиени. Кстати, Бенита тоже изначально занималась вовсе не косметологией — первой её профессией была журналистика. Так вот, её система, при всей привлекательности, использует всего одну пятую возможностей наших мышц. В общем, глубинные мои поиски привели к тому, что я пошла получать второе высшее образование. Сейчас я — специалист по лечебной физкультуре, учусь в аспирантуре по специальности «Восстановительная медицина, спортивная медицина, курортология и физиотерапия», пишу кандидатскую диссертацию о фитнесе для лица. Около 2 лет назад я получила патент РФ на метод работы с мышцами лица, который назвала «Скульптура лица». Суть метода можно выразить так: «Изометрическое напряжение мышц лица через сокращение тонкой мускулатуры головы с изоляцией и отягощением целевых зон специальными «приёмами натяжения», выполняемыми подушечками пальцев». Далее придётся немного углубиться в миологию (учение о мышцах). Различают два основных типа мышечных сокращений — изотоническое и изометрическое. При изотоническом сокращении мышцы меняются её длина, в то время как изометрическое сокращение мышцы ведёт за собой лишь её напряжение, а не изменение длины (от греч. isos — равный, мерос — мера). Изометрическое напряжение мышц лица отличается тем, что лицо не морщится, нет гримас. Целевыми зонами в «Скульптуре лица» являются места наибольше-



го провисания тканей — в основном там, где мышцы стыкуются друг с другом, так как почти все возрастные проблемы лица возникают именно на мышечных стыках. К примеру, носогубные складки находятся на стыке мышц, поднимающих верхнюю губу (малой и большой скуловых), с круговой мышцей рта, «бульдожки» и «брыли» по бокам подбородка — зона стыковки круговой мышцы рта с мышцами, формирующими подбородок, и т. д. Во время выполнения приёмов натяжения подушечки пальцев подталкивают кожно-мышечные ткани с определённой степенью нажима и слегка разворачивают их в направлении натяжения. Тем

самым пальцы выполняют 2 функции: 1) изолируют, то есть выделяют целевой участок для более интенсивной его проработки и 2) служат для отягощения целевых мышц. Время проработки мышц каждой проблемной зоны лица — примерно 5 минут, а сеанс работы со всем лицом занимает 45 минут. Звучит описание сложно, но на очном занятии всё оказывается наглядно и ясно. Мы работаем, сидя перед зеркалом, мануальное воздействие на кожно-мышечные ткани приятное, щадящее и лёгкое. Но результаты, даже после первого сеанса, настолько выражены, что у людей создаётся ощущение чуда — смотрят в зеркало после работы и видят, как черты лица подтянулись вверх! Действительно, подтяжка тканей лица получается намного более выраженной, чем после любых изотонических упражнений — фейсбилдинга или других гимнастик для лица. За 8 лет занятий этой темой я перепробовала всё! Лицо становится супергладким, складки и провисания исчезают, линия нижней челюсти натягивается «в ниточку», подтягиваются шея и подбородок, выражено подтягиваются мягкие ткани носа, заметно уменьшая его (почти как после ринопластики), разглаживаются «гусиные лапки» и морщины на лбу. Приятный побочный эффект — глубокое расслабление мышц лица, снятие усталости, бодрое самочувствие. Стойкими результаты становятся после 3–5 сеансов, а всего их желательно пройти 7–10. Выполнять такую подтяжку лица вполне можно и самому, но лучше, если первоначально её выполнит на лице клиента специалист, так как самая таинственная часть ноу-хау в методе — степень нажатия и разворот кожно-мышечных тканей — при самоподтяжке заметно теряет в качестве. После обучения клиенту останется лишь самостоятельно поддерживать результаты (7–10 минут 2–3 раза в неделю) или регулярно приходить к специалисту на поддерживающие «сеансы-тренировки» (в основном клиенты предпочитают этот вариант).

/ Подготовила Валерия Ермилова

Фото упражнений из комплекса Елены Ивановой предоставлены PR-агентством CBAgency, фотограф Александр Алёшкин

## ГОВОРЯТ...

### >>> S\_Lady

Приветик всем! Внимание! Хочу предостеречь!!!

Цитата: Из упражнения «поворот головы». Делайте 10 раз повороты в правую сторону, затем — в левую. После энергично наклоняйте голову вниз и откидывайте её с силой назад, 10 раз.

Из упражнения для мышц подбородка и шеи: ...Резко вскинуть голову назад, открыв рот. Напрягая мышцы подбородка, сомкнуть челюсти, выдвигая нижнюю челюсть вперёд... Лягте на кровать, вытяните руки по бокам, ноги держите вместе. Медленно поднимайте голову, напрягая шею, затем медленно опускайте...

При проблемах в позвоночнике, особенно в шейном отделе — не выполнять!!! Знала, что упражнение составлено неграмотно: при напряжённом плечевом поясе и шее делать повороты головы — это искать на свою \*\*\* проблемы. Но тётя-автор пишет, что ортопеды принимали участие в составлении упражнений. Я, наивная, и поверила. Защемила себе шею так, что вот только сейчас смогла расстаться с этой проблемой. Упражнение опасно даже для здорового человека! Но в остальном комплексе — всё хорошо.

>>> Лидия Михайловна: Уже несколько месяцев интересуюсь гимнастикой для лица, накупила литературы. Но всё думала, что сама не справлюсь, хотелось толкового инструктора. Нашла в сети консультанта по скайпу под ником Chiz. 4 часа её работы стоят 100 долларов, начинает только после предоплаты. Я перевела деньги, отправила свои фото, написала, что беспокоит: носогубки, гусиные лапки и второй подбородок. Сначала оказалось, что она не подключает камеру, то есть на себе ничего не показывает. Когда я перевела деньги, то думала, что упражнения будем отрабатывать с ней вместе через камеру. Конечно, расстроилась, но решила продолжить занятия. Все упражнения, которые присылала Chiz, есть в свободном доступе в сети. Никаких авторских методик. На последних двух консультациях «консультант» вообще то пошла в туалет на пять минут, то просто замолкала на несколько минут. В общем, ни о каком профессионализме и речи не было. Сейчас мне очень обидно за потраченные 100 долларов.