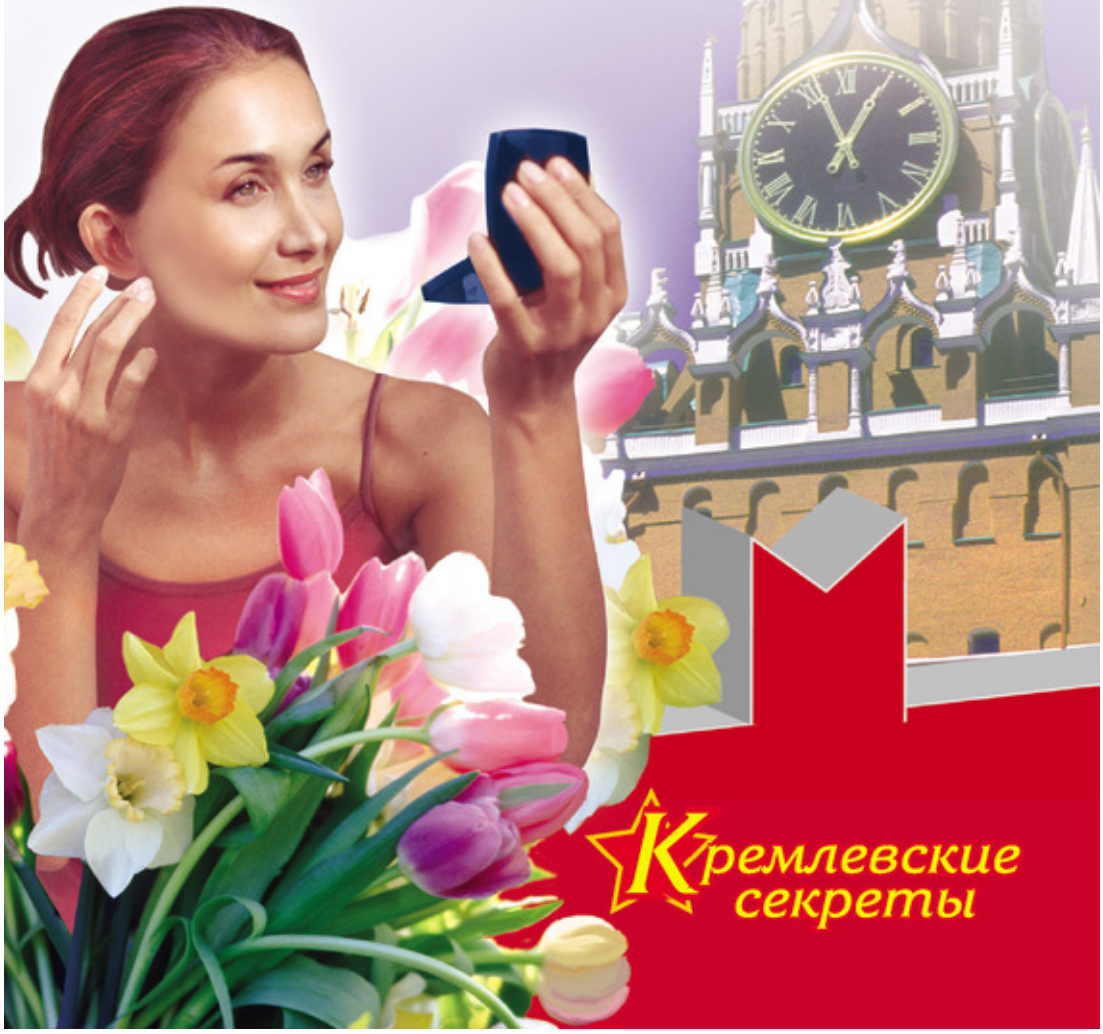
К. Медведев

«КРЕМЛЕВСКАЯ» АЭРОБИКА ДЛЯ МЫШЦ И КОЖИ ЛИЦА



Кремлевские секреты

Константин Медведев

«Кремлевская» аэробика для мышц и кожи лица

Серия «Кремлевские секреты»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507035
«Кремлевская» аэробика для мышц и кожи лица / Константин Медведев.: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-059044-5

Аннотация

Кремлевской школой здоровья еще в годы СССР была разработана уникальная методика бесхирургических подтяжек. Сегодня эти комплексы упражнений и косметических процедур выходят из-под грифа «Секретно» и обретают широкую аудиторию. Все, что от вас требуется, – это несколько минут в день заниматься мимической гимнастикой перед зеркалом. Буквально через месяц вы увидите эффект лифтинга, у вас улучшится цвет лица, вы забудете об отеках, неровностях кожи, морщинках, кругах под глазами и втором подбородке. Вооружившись методиками, приведенными в этой книге, любая женщина может перестать тратиться на дорогую косметику. Потому что у нее уже есть все необходимое для омоложения: это мышцы лица, которые нужно постепенно тренировать.

Содержание

Что такое кремлевская аэробика для мышц и кожи лица 4
Небольшая предыстория вопроса. Откуда есть пошла кремлевская аэробика для мышц и кожи лица 8
Что дает аэробика для лица 10
Правила проведения специальной гимнастики лица 12
Комплексы упражнений кремлевской аэробики для лица 13
Правильный настрой 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Константин Медведев «Кремлевская» аэробика для мышц и кожи лица

Что такое кремлевская аэробика для мышц и кожи лица

В этой книге я расскажу вам, что делать, чтобы в любом возрасте ваше лицо было свежим, ухоженным, чтобы ваши черты не расплывались, кожа была натянутой, глаза сияли и под ними не залегали тени и не повисали сероватые мешочки, чтобы щеки сохраняли приятную округлость, губы – пухлость и сочность. Одним словом, я дам вам рецепты, применяя которые вы станете самыми настоящими властителями времени.

Вы надеетесь на помощь дорогих кремов? Думаете, что чем больше заплатите за фирменную баночку, тем лучше будут результаты? А с чего бы им быть лучше? Знаете, где формируются морщины и морщинки? Полагаете, на поверхности кожи? Отнюдь! Складки и бороздки пролегают слишком глубоко, так глубоко под кожей, что туда никакому крему не добраться. Да если бы и добрался, что это дало бы? Крем – это смазка. Морщины – это изломы наших тканей, которые происходят на глубинных слоях. Можно ли смазкой заполнить изломы? Попробуйте взять кусок… мяса. Надрежьте его ножом. Слегка разведите надрезанные края. Теперь намажьте сверху мягким маслом. Надрез будет ликвидирован? Да нет! Масло впитается в мясо, что-то останется сверху жирной пленкой. Но при этом надрез останется! Пример грубый, аналогия слабая, знаю. Но тем не менее в основе своей все именно так. От морщин с помощью крема не избавишься, что бы ни внушали нам косметологи, норовя продать очередной «революционный» препарат. Что тогда дает крем? Увлажнение и умащение верхнего слоя кожи – безусловно. Тонизацию – да. Антисептический эффект – да. Удовлетворение пользователю – да. И пожалуй, все. Кремами можно и нужно пользоваться, но они по определению не могут дать того эффекта, рассчитывая на который многие их покупают.

Точно так же мало что дадут маски, хоть фирменные, хоть домашние. Все это хорошо, но имеет свой ограниченный диапазон действия. Спросите, что тогда делать?

Давайте исходить из того, что наше лицо образуют… мышцы. В молодости их тонус высок, состояние идеально. С течением же времени часть из них растягивается, другая – усыхает, они все хуже и хуже осуществляют функцию каркаса для кожи. В результате лицо «повисает», на нем образуются складки, морщины, в каких-то местах его становится много, в других – мало. То же самое, что и с лицом, происходит и с другими частями нашего тела. Точно так же со временем обвисают живот, ягодицы и т. д. Вы знаете, что делать, чтобы не обвисал живот? Верно! Нужно заниматься гимнастикой! Вот то же самое надо делать и с лицом.

> Систематическая тренировка мышц ли ца – залог его молодости, отличного состояния кожи, отсутствия морщин, мешков под глазами и одутловатостей.

Слышали про чудо-приборы типа миостимуляторов? Это когда берешь пару электродов, подносишь к лицу, и под их действием начинается непроизвольное сокращение микромышц, что приводит в результате к улучшению их тонуса и тонуса кожи. Такие приборы действительно эффективны, но намного эффективней, если вы гимнастику будете делать

сами. Ведь вам не ка жется противоестественным, вместо того чтобы самостоятельно приводить свои мышцы в действие, стимулировать их электродами? А если все-таки самим?

Сейчас вы держите в руках уникальную книжку, которая именно такую программу и содержит! Мы сами можем заставить свои мышцы прийти в действие, начать сокращаться и растягиваться. Каждый человек в любое удобное для себя время может заниматься гимнастикой для лица! И результаты, что называется, будут налицо. Я дам вам инструкции, следуя которым вы сможете достичь самых лучших результатов.

Эту программу в течение трех лет обкатывали мои знакомые, записавшиеся в мою оздоровительную школу. Как они теперь выглядят? Как и положено, очень хорошо они выглядят!

Если вас интересует конкретика, пожалуйста (хотя о некоторых частных случаях я вам еще расскажу позже, уж больно они показательны; просятся быть рассказанными отдельно).

Одна дама, Александра Д., пришла на занятия два года назад. Ей было 42, она готовилась к раннему климаксу, настроение было никакое, лицо было сероватое и опущенное, что ли. У глаз и губ – морщинки, на лбу и переносице – морщины посерьезней, отчетливый второй подбородок. А сами глаза – какие-то выцветшие, усталые, замученные. (Я еще тогда подумал: это только в песне хорошо петь про «любить усталые глаза»; вряд ли в жизни такое кого-то вдохновит.)

К ужасу своему, Александра в последнее время стала замечать, что молодые парни и (что самое неприятное) девушки нет-нет да и уступают ей место в общественном транспорте. Она закономерно восприняла это как сигнал надвигающейся катастрофы. И решила попытаться с собой что-нибудь сделать. А одна знакомая ей как раз рассказала про мою школу. Вот Александра, недолго думая, и взяла у той телефон и записалась на консультацию. Придя ко мне, она рассказала, что перепробовала кучу всяких косметических средств, но они давали так мало, что руки опускались. Я дал ей кремлевский комплекс аэробики для лица (я так называю эту программу, об истории которой скажу вам чуть позже) и велел… идти домой приводить себя в порядок. Она очень удивилась, стала расспрашивать о тренажерах, специальных приспособлениях. Я ей ответил в том духе, что, как бы она ни старалась, вряд ли ей удастся потягать с помощью мышц лица штангу или гантели – и даже покрутить педали какого-нибудь велотренажера.

> *У каждого человека постоянно имеется при себе главный инструмент для проведения необходимых упражнений – это собственные мышцы. Их надо тренировать. И совершенно не нужно для подобных тренировок ходить в какое-то особое место (тренажерный или гимнастический зал), в том-то вся и прелесть.*

Александра внимательно выслушала меня, попросила разрешения приходить впредь за разъяснениями и консультациями и пошла восвояси реализовывать намеченную нами программу. Она делала упражнения на мышцы лица и шеи в обязательном порядке утром и вечером, а также старалась заняться ими в любое свободное время.

За три месяца она добилась таких результатов, которые ей дало бы обращение отнюдь не к каждому пластическому хирургу.

♦ Во-первых, у нее процентов на 70 уменьшилась глубина морщин и морщинок. Естественно, что-то осталось, но стопроцентно повернуть вспять время невозможно. Вы взрослые люди, должны это понимать.

♦ Во-вторых, исчезла напрочь тенденция ко второму подбородку.

♦ В-третьих, не осталось следа от наметившихся «брылей» (это когда щеки обвисают по бокам подбородка).

♦ В-четвертых, исчезли припухлости под глазами, кожа перестала быть отечной.
♦ В-пятых, улучшился цвет лица, оно порозовело.
♦ В-шестых, глаза ожили и начали светиться.

В общем, Александра стала выглядеть примерно на десяток лет моложе. То есть, если быть точнее, она превратилась в явно молодую, ухоженную, цветущую женщину, возраст которой просто не определить на глаз. Что-то слегка за 30… Как-то так. Девицы перестали уступать ей место в транспорте, а начали завистливо посматривать на нее. А вот парни, наоборот, активизировались – но не из уважения перед возрастом, а желая обратить на себя ее внимание. Что с ней происходило дальше? Достигнув успеха в работе с внешностью, Александра на этом не остановилась. Она решила взяться за свою жизнь и переделать ее полностью под себя в соответствии со своими желаниями. Скажете – фантастика? Нет, нисколько.

> *Человек может очень многое, просто он или ленится использовать свои способности на полную катушку, или не догадывается о них, или робеет, или все вместе. Не суть важно. Главное, что наш потенциал часто оказывается невостребованным.*

Так вот, Александра решила наконец-таки его востребовать и преуспела в этом.

В 42 года она была разведенной женщиной, работавшей на дому бухгалтером. Ее двадцатилетний сын к тому времени начал снимать комнату, и она осталась вдвоем с кошкой, неприкаянная, сама себе скучная, стареющая.

Омолодившись благодаря кремлевской аэробике для лица, Александра приободрилась. В течение двух лет она достигла следующего:

♦ открыла собственное дело (теперь у нее цветочный салон),
♦ сдала на права,
♦ купила сначала одну, затем вторую машину,
♦ 8 раз побывала за границей (наконец-то осуществила свои давнишние мечты повидать мир),
♦ встретила отличного мужика на 5 лет младше себя (причем он даже не догадывался об этой разнице в возрасте, полагая, что Александра, наоборот, его младше),
♦ родила от него дочку,
♦ переехала с дочкой и кошкой жить к нему в коттедж!

Результат налицо? Еще бы! Мы иногда перезваниваемся с Александрой, она докладывает мне о своих новых достижениях. Мы давно общаемся на «ты». Вслед за ней у меня перебывала куча ее приятельниц. Кремлевская аэробика для лица помогла всем без исключения (конечно, всем, кто ею систематически занимался). Не составите исключения и вы. Берите в свои руки управление собственным возрастом, своей жизнью – перекраивайте ее в соответствии со своими желаниями. Удачи!

Ежедневные занятия кремлевской аэробикой для мышц и кожи лица позволят вам:

подтянуть овал лица;
избавиться от таких косметических проблем, как расширенные поры, излишнее жирообразование, склонность к прыщам, камедонам, пигментации;
избавиться от мешков и кругов под глазами;
на 70 и более процентов сократить количество и глубину морщин и морщинок;
освежить цвет лица;

подтянуть кожу на шее;
избавиться от второго подбородка;
освежить область рта, сделав губы более пухлыми и сочными;
сделать щеки более округлыми;
иметь свежий, ухоженный вид;
выглядеть по крайней мере лет на 10 моложе своего возраста.

Дорогие дамы! Вы не найдете в моей книге тех косметологических терминов, к которым, возможно, привыкли на упаковках кремов или на консультациях у косметологов. Извините меня за это. Свою задачу я вижу в том, чтобы как можно проще рассказать, что вам делать с собой, чтобы решить утомляющие и терзающие вас вопросы старения. Мы не будем рассуждать о пользе липосом и их отличиях от наносфер, хоть это и очень важная тема. Просто возьмем с вами и повернем время вспять. Давайте работать над собой. Согласны? Тогда вперед.

Небольшая предыстория вопроса. Откуда есть пошла кремлевская аэробика для мышц и кожи лица

Я не косметолог, как вы уже поняли. В принципе, кем я только по жизни ни был. И художником, и кочегаром, и поэтом, а потом меня занесло наконец в Тибет. Это было перед началом перестройки. Я еще подростком с ума сходил по идеям Рериха и мечтал побывать в настоящем дацане. И вот оказия случилась, и я оказался в одном из буддийских монастырей.

Я жил в монастырской гостинице для иностранных буддистов. Там было полно народу, но из русских до поры до времени только я. Но в один прекрасный день появились еще двое – мужчина и женщина. Я тогда еще не знал, что эта встреча, что называется, будет судьбоносной. Их звали Николай и Мария, мне удалось сблизиться с ними – и вот что я узнал. Это были Мастера, ведущие занятия в так называемой кремлевской школе здоровья. Назначение этого заведения сводилось к тому, чтобы стимулировать здоровье и жизненные показатели представителей тогдашней партийной элиты и их родственников. В школе шли занятия по самым разным направлениям: генсеков и прочих «секов» учили правильно чиститься от шлаков, разгонять в себе энергию молодости, работать над внешностью, осанкой и фигурой, даже настраивать свою интуицию! Кто бы вообще мог подумать, что наши партийные товарищи получали столь фундаментальную подготовку, основанную на традициях восточных школ оздоровления! Если посмотреть на них, то прямо скажем, результаты практически на них не отражались! Явно не в коня был корм! Николай и Мария комментировали это так: господа не любят напрягаться. Они не хотят себя ни в чем ограничивать, им невдомек, что нужно с собой что-то делать, есть такие вещи, которые ни за какие деньги не купишь и никакой властью не пробьешь себе. Это здоровье, это внешность, это возраст. Если не работать над собой, не напрягаться, то быстро растеряешь природный ресурс, превратишься в зажравшуюся развалину, и никакие деньги и никакая власть тебе тогда не помогут.

Однако бог бы с ней, с партийной элитой времен застоя. Меня, конечно же, интересовала не она, а Мастера, с которыми меня свела судьба. Какие они были?

Обоим за 40, а выглядели на 25–27. Оба спортивные, видно, что сильные. Приехали Мария и Николай в Тибет в командировку (!) с целью повышения квалификации и мастерства. Мы активно общались. Вскоре я узнал от Мастеров, что они решили не возвращаться в СССР из этой своей поездки: надоело выступать в роли по сути обслуживающего персонала для партократов. Они оставили мне свои конспекты, по которым вели занятия со своими подопечными. Мастера взяли с меня слово, что при первой же оказии я опубликую их уникальные наработки, чтобы разработанные ими технологии продления жизни и молодости смогли взять на вооружение люди, по-настоящему нуждающиеся в них. Николаю и Марии тягостно было оставлять Отечество, но иначе они не могли.

Я взял их материалы, твердо решив для начала сам во всем разобраться, а потом уже обнародовать разработки кремлевской школы здоровья. Через некоторое время я покинул Тибет, вернулся домой, помараковал над конспектами Мастеров, освоил практики, открыл сначала школу джиу-джитсу, которая потом плавно сама собой трансформировалась в школу оздоровления.

Николай и Мария надолго исчезли с моего горизонта. А какое-то время назад я увидел в глянцевом журнале их фотографию: все такие же подтянутые, ничуть не постаревшие Мастера стояли в кругу ра дост но улыбающихся людей. Из подписи под фотографией следовало, что это преподаватели и воспитанники одной из немецких школ самосовершен-

ствования. В ней ведутся занятия по работе с различными энергиями, преподаются основы восточных единоборств и т. д.

Я давно понял, что в этом мире ничего случайно не происходит. Мы постоянно получаем какие-то сигналы и послания, но вот не всегда умеем правильно их интерпретировать. А если бы умели, то избежали бы массы сложностей в своей жизни. Но не об этом речь сейчас. То, что мне в руки попал этот журнал, я интерпретировал как сигнал, что пора исполнить данное Мастерам обещание. «Все правильно, – подумал я. – Времена сейчас такие, что вполне можно опубликовать даже не одну, а целую серию книг, посвященных кремлевской системе. Я в ней разобрался. Результаты получены. Ясно, что она работает. Ее опробовали на себе десятки моих знакомых».

И я начал работу над серией книг, посвященных кремлевской системе здоровья и омоложения. Почему я называю систему кремлевской, думаю, вам понятно. Она была разработана для высшего эшелона совдеповской власти, с ее помощью ставили на ноги партийных «членов», чуть ли не из гроба поднимали генсеков, превращали их стареющих жен и подруг в майские цветуёчки и т. д. Конечно, мне не называли конкретных имен. Но очевидно, что конечным «продуктом» системы (т. е. ее основными принципами, комплексами упражнений) пользовались люди, как минимум, вхожие в Кремль.

Кремлевская аэробика для мышц и кожи лица – одно из направлений работы кремлевской школы здоровья. Она как раз и была адресована по большей мере кремлевским женам и подругам, перед которыми в качестве немого укора маячила заморская штучка Жаклин Кеннеди и не давала покоя своим ухоженным, цветущим видом. Этот тренинг специально назвали «аэробикой для мышц и кожи лица», потому что в те времена на западе как раз вошли в моду занятия по методу Джейн Фонды, которая фактически подсадила весь мир на аэробику. Впрочем, даже зазывное название не сделало своего дела. Жены партократов, как и они сами, не больно-то хотели работать над собой. У них в голове не укладывалось, что, обладая властью и могуществом, нужно еще прикладывать какие-то усилия, чтобы хорошо выглядеть. Они предпочитали обвешиваться дорогими побрякушками и мазаться новомодной косметикой. Но это не спасало их от неизбежного старения и не делало их вид более «товарным». Зато те, у кого хватило ума заниматься собой по-настоящему, достигли великолепных результатов. Были и у нас писаные красавицы под стать Жаклин! Но не среди жен первых эшелонов партэлиты.

Что дает аэробика для лица

Из конспекта Кремлевских Мастеров.

На лице человека имеется пятьдесят семь различных мышц. Они обеспечивают потенциальную возможность придавать лицу практически любые формы, менять его по своему желанию. Можно «подкачать» мышцы и увеличить какие-то объемы. А можно предусмотреть такие упражнения, чтобы согнать из нужных мест лишний жир – и уменьшить объемы. Все в наших руках, зависит от наших воли и упорства в достижении поставленной перед собой цели.

С возрастом каждый человек не только становится более мудрым, но и сильно меняется внешне. По его виду можно сказать, что он не молод. Иногда даже с точностью до года определить возраст. В особенности подвержены возрастным изменениям женщины. Это происходит в силу особенностей гормональной системы. Женщины быстро стареют «естественным образом», теряя свою привлекательность. Уже после тридцати лет лицо начинает терять подкожный жир, в результате к пятидесяти годам у многих кожа становится сухой и обвислой. Это и не удивительно, ведь обычно мы работаем ограниченным количеством мышц, улыбаясь, плача или сердясь. Большинство же мышц остается незадействованными. Поскольку мышцы лица и шеи работают гораздо меньше всех остальных мышц, кожа на них быстро теряет тонус и цвет, обвисает и сохнет. С возрастом на лице отпечатывается настроение или то состояние, в котором женщина пребывает чаще всего. Например, привыкла сердиться на мужа и детей, и уже к сорока годам лицо выдает эмоции – губы сердито натянуты, а между бровей образовалась складка. Частые стрессы и усталость создают другую «маску» на лице – уголки рта скорбно опущены и брови словно нависают над глазами, из которых вот-вот потекут слезы. Лица оптимистично настроенных и всегда доброжелательных женщин с возрастом украшают «веселые» морщинки под глазами и в носогубных складках. Все это работа мышц.

Старение происходит «естественным образом» – то есть когда задействованы не все мышцы или те, что работают, задействованы только вполсилы и пр. «Естественное» старение можно предупредить, замедлить, повернуть вспять, начав целенаправленно давать нагрузку мышцам своего лица. Чем больше они будут работать, тем более свежим и упругим будет овал лица, тем меньше на нем будет складок и припухлостей, морщин и прочих сомнительных «украшений».

Посмотрите на себя в зеркало, не стараясь изменить выражение лица, а наоборот, сохранив его таким, с каким вы обычно ходите, и скажите, устраивает ли вас оно. Если нет, то знайте: перемены не только возможны, но и необходимы. И поможет в этом специальная гимнастика, которую мы станем называть кремлевской аэробикой для мышц и кожи лица,

с помощью которой вы научитесь управлять различными мышцами, и они будут работать на вас. Во-первых, мышцы станут более подвижными и не дадут вашим отрицательным эмоциям «застывать» на лице в виде упрямых складок и морщин. А во-вторых, с помощью мышц вы сможете воздействовать на морщины, которые уже образовались, и на те, которые еще только в проекте, – ведь кожа станет более эластичной и способной к восстановлению своей формы.

Включив в работу все мышцы лица и шеи, мы заставим повернуть вспять процесс старения кожи. Более того, с помощью гимнастики лица многим женщинам удается изменить цвет кожи от бледно-серого до персикового, ведь сокращение и расслабление мышц на лице усиливает циркуляцию крови. Гимнастика поможет даже исправить врожденные недостатки – слишком тонкие или, наоборот, толстые губы, длинный нос или впалые глаза, квадратный подбородок, сделать невидимыми шрамы и другие дефекты кожи, в общем – она вернет лицу привлекательность и обаяние. Секрет прост – работа мышц, которая позволяет творить чудеса.

Еще раз распишу, что дает кремлевская аэробика для мышц и кожи лица:

1. Укрепляет ослабленный тонус мышц. Кожа получает более совершенный каркас и поэтому становится более упругой.
2. Устраняет следы стрессов и напряжения.
3. Улучшает структуру кожи.
4. Улучшает цвет кожи, придавая лицу свежесть.
5. Усиливает яркость глаз.
6. Улучшает овал лица.
7. Разглаживает морщины и препятствует появлению новых.
8. Возвращает лицу молодое и «живое» выражение.
9. Ликвидирует косметические проблемы кожи – дряблость, рубцы, прыщи, нежелательную пигментацию, камедоны и др.
10. Позволяет усовершенствовать черты лица.
11. Нормализует работу сальных и потовых желез.

Правила проведения специальной гимнастики лица

В принципе, комплекс упражнений кремлевской аэробики для лица можно делать где угодно и когда угодно. Главное – чтобы при этом вам было комфортно и чтобы встречные люди от вас не шарахались, увидев, что вы гримасничаете. Но надо твердо придерживаться ряда правил:

♦ Делать упражнения на ходу вы сможете только после того, как овладеете всем комплексом перед зеркалом. Сначала нужно все контролировать до мельчайших моментов. Иначе потянете какие-нибудь не те мышцы и навредите себе.

♦ Коль скоро вы решились заняться мимической гимнастикой, следует проводить упражнения перед любым применением косметических средств – накладыванием масок, кремов и т. д.

♦ Непосредственно перед гимнастикой нельзя наносить на кожу лица и шеи крем, чтобы не закрывать сальные железы.

♦ Мимической гимнастикой лучше заниматься в хорошо проветриваемом помещении или вообще на улице (идеально), вариант – на балконе. Ни в коем случае не в помещении, где перед этим кто-то покурил.

♦ Шея должна быть свободна, никакие воротнички и шарфики не должны ее стягивать.

♦ Идеально будет дополнить гимнастику правильной диетой. Цель кремлевской аэробики для мышц и кожи лица – укрепить мышцы лица. Стало быть, в еде должны постоянно присутствовать белки – строительный материал для мышц. Это значит, что нужно ежедневно в достаточных количествах потреблять белковые продукты: рыбу, яйца, мясо, сыр, творог, бобовые.

♦ В деле работы над своей внешностью важен правильный настрой. Начинайте каждый день с упражнения «Внутренняя улыбка». Этим вы зададите камертон своему настроению. А непосредственно перед проведением упражнений аэробики для лица произносите, улыбаясь себе в зеркале, специальный настрой. Это неотъемлемый элемент занятий. После мимической гимнастики мышцам надо дать успокоиться. Идеально, если вы включите на плеере спокойную музыку, наденете наушники и пять минут расслабленно полежите. Не получается – не беда. Просто закройте глаза, откиньтесь сидя на спинку кресла (или стула) и мысленно медленно досчитайте до 150. Потом можно открыть глаза и возвращаться к обычной деятельности.

♦ После гимнастики лучше всего пройтись по лицу кубиком льда. Это может быть лед из простой воды, некрепкого отвара или настоя ромашки, шиповника, хвоща, листа березы, брусники. Потом промокните лицо сухой салфеткой (полотенцем). Затем нанесите подходящий вашему типу кожи крем.

♦ Уважаемые дамы! Я знаю, насколько это трудно, а для кого-то и практически невыполнимо. И все-таки настоятельно вам рекомендую бросить курить, если вы курите. Или хотя бы вдвое уменьшить количество выкуриваемых в день сигарет. Не могу не повторить истины, ставшей уже общим местом. Курение ухудшает цвет лица. От каждой выкуренной сигареты происходит микроспазм сосудов головного мозга. Это пагубно действует на все жизненные функции организма. Постарайтесь отказаться от привычки глотать дым, какой бы долговременной она ни была у вас.

Комплексы упражнений кремлевской аэробики для лица

Сейчас я вас познакомлю с разными комплексами упражнений кремлевской аэробики.

МАЛЕНЬКИЙ НЮАНС. Имейте в виду, что, «подсаживаясь» на кремлевскую аэробику, нужно знать: это мера не локализованная во времени, а пожизненная. Что это значит? Если вы, например, будете заниматься три месяца и добьетесь отличных результатов, а потом резко прервете занятия, то через следующие три месяца наступят ухудшения. Что из этого следует? Начав заниматься и достигнув эффекта, не стоит почивать на лаврах. Нужно продолжать занятия. Пусть с меньшей интенсивностью – но продолжать. По такому же принципу действует и любая гимнастика, и любая диета. Результаты нужно постоянно поддерживать, нельзя распускаться – иначе все сойдет на нет.

Теперь собственно о комплексах. Я советую всем для начала полный комплекс № 1 специальных упражнений для лица и шеи, которые дают нагрузку на отдельные группы мышц. Упражнения несложные. Проверьте себя на первом комплексе, посмотрите, как он вам, достаточно ли его – или, может, наоборот, вы почувствуете, что этих упражнений для вас многовато. Упражнениями первого комплекса занимайтесь две недели, минимум два раза в день – утром после сна и вечером перед сном, минут по 10–15.

Через две недели можно переходить к комплексу № 2. Он включает более специфические упражнения. Нужна именно такая последовательность – комплекс № 1–комплекс № 2. Никак иначе. Начинать занятия со второго комплекса, если до сих пор вы ничего такого не делали, нельзя. Он более интенсивный, и вы можете так перенапрячь мышцы, что вместо положительного эффекта получите отрицательный: мышцы перенапрягутся, нарушится кровоснабжение кожи, она посереет или пойдет прыщами. Это, конечно, исправится с течением времени и при правильных занятиях, но я так думаю, что лучше не устраивать себе таких проблем, а делать все правильно с самого начала. Договорились?

Упражнения комплекса № 2 тоже делают утром и вечером по 10–15 минут.

Если вы деловая женщина и времени у вас катастрофически не хватает, но у вас есть необходимость заняться собой, можете воспользоваться специальным комплексом упражнений, который предусматривает выполнение гимнастики в рабочее время или в дороге, то есть в машине и у компьютера. Комплекс так и называется «Здесь и сейчас». Однако для этого комплекса есть одно ограничение, которое следует иметь в виду. Поскольку упражнения надо производить «насухо» (без крема и макияжа), будьте готовы к тому, чтобы «рисовать лицо» после проведения занятий. Можно и так: быстро снять косметику специальным лосьоном, сделать упражнения, передохнуть, снова протереть лицо и только потом снова нанести крем и макияж. Просто будьте готовы к тому, что надо предусмотреть какое-то время для «раскраски».

Есть и еще один комплекс совсем облегченных упражнений, который называется «Вдогонку». Он предназначен тем женщинам, которые уже достигли приличных результатов с помощью кремлевской аэробики для лица и хотят снизить интенсивность занятий, но при этом не потерять форму. Упражнения можно делать везде – дома перед телевизором, в лифте, на прогулке, на кухне во время приготовления ужина. Правда, необходимо придерживаться основных правил: упражнения делаются «насухо», после них обязательно нужно расслабиться и умыться (протереть лицо).

Кстати, все четыре комплекса можно сочетать друг с другом. Главное – не перезаниматься и не перетянуть мышцы.

Запомните, что любая нагрузка должна быть дозированной. Поэтому мой вам совет: не занимайтесь кремлевской аэробикой для лица в общей сложности более получаса (максимум – 40 минут) в день. А вот подходов при этом может быть несколько: от базовых двух (утром и вечером) до 5–7 (в течение дня можно заниматься еще несколько раз по несколько минут). И помните, что, перед тем как начать осваивать высокоинтенсивные упражнения, нужно освоить менее интенсивные.

Правильный настрой

Как я уже говорил, чрезвычайно важен ваш настрой. Настрой – это фактически полдела. Если вы сами себе не милы и жизнь видите исключительно в занудно-серых тонах, как бы ни подтянулись ваши мышцы, все равно лицо будет выглядеть безжизненным, потухшим. И наоборот, чем больше оптимизма и жизнелюбия вы излучаете, чем больше верите в себя, тем быстрее пойдет процесс вашей реабилитации. Вы буквально изо дня в день станете замечать в себе перемены к лучшему. Как правильно настроиться?

Правило 1.

Каждое утро начинайте с упражнения «Внутренняя улыбка». Оно не отнимет у вас ни сил, ни времени, а результаты даст потрясающие. Делайте его всегда, наполняйте себя энергией собственной улыбки и созидания. Жизнь повернется к вам своими лучшими гранями, вот увидите!

Это упражнение призвано наполнять светом и энергией наши глаза и через глаза влиять на здоровье, самочувствие, эмоциональное состояние.

Упражнение делается перед зеркалом.

Подойдите к зеркалу, посмотритесь в него. Улыбнитесь своему отражению. Внимательно следите за тем, улыбаются ли при этом ваши глаза. Их следует наполнить светом улыбки. Сделайте движение, как будто вы собираетесь улыбнуться. Улыбка вот-вот появится, но вы не даете губам расплыться. В это время перенесите внимание к глазам. Что происходит с ними в этот момент? Они оживают. Ваши глаза наполняются энергией. Продолжайте и продолжайте улыбаться глазами. Смотрите, что происходит с вашим лицом, глазами. Поначалу, возможно, вас будет пугать ваш собственный пристальный взгляд, это быстро проходит. Для людей, неуверенных в себе, закомплексованных, это первоклассное упражнение, которое поможет вернуть радость общения с миром и выйти из своих тайных «убежищ». Сильным людям это упражнение поможет стать еще сильнее. Потому что в их взгляде помимо воли и решительности появится доброта. А доброта, как известно, сила, которую до сих пор не удавалось переломить никому. При помощи света глаз вы сможете вбирать энергию окружающего вас мира растений, воды, звезд. Зажигая улыбку в глазах, наполняя ею себя, вы задействуете свою внутреннюю энергию молодости. Молодость и жизнелюбие оживают в вас, заполняют вас, вы чувствуете в себе удивительные силы и любовь – к себе, окружающим, всему миру.

Сколько это упражнение займет времени? Достаточно посвящать ему пару минут. Просто зажгите в себе улыбку – и все.

Правило 2.

Смотритесь в зеркало не менее пяти раз в день. И каждый раз улыбайтесь своему отражению и мысленно (а получится – и вслух) говорите себе подбадривающие слова, типа: «А ты очень даже ничего сегодня выглядишь!», «Ну, ты, мать, даешь! Вот это темпы у тебя! Да если так пойдет дальше, ты скоро на двадцатилетку потянешь!», «Какая ты все-таки красивая!», «Как я люблю, когда твои глаза смеются!», «Ты сегодня еще лучше, чем вчера! Хорошеешь день ото дня!», «Я тобой горжусь, честное слово!» Очень важно, чтобы при этом вы обращались к себе на ты, как бы разглядывая себя со стороны и давая объективную оценку

своей внешности. Как будто это сторонний восхищенный наблюдатель смотрит на вас и радуется вашему преображению!

Правило 3.

Перед каждым занятием полминуты посвятите тому, чтобы пристально смотреть своему зеркальному двойнику в глаза и при этом говорить (про себя или вслух, как вам удобнее, на этот раз говоря в первом лице – я, свое лицо): «Я очень люблю свое лицо. Оно самое красивое в мире. И я хочу, чтобы это увидели все. Я устаю, поэтому у меня появляются морщинки, кожа начинает увядать, глаза становятся не такими яркими, как раньше. Но я верну коже былую гладкость и нежный цвет, глазам – яркость и живость, мои щеки снова станут округлыми, шея – длинной и изящной. Я помогу себе в этом. После каждого занятия я чувствую, что у меня стало на морщинку меньше, что моя кожа посветлела и порозовела, глаза ожили. Я возвращаю своему самому красивому в мире лицу молодость и свежесть. Я люблю себя, потому что невозможно меня не любить!» Улыбайтесь себе, произнося этот монолог. Ведь он предназначен самому главному в вашей жизни и – по праву – самому любимому вашему человеку! Вам самим!

Правило 4.

После каждого занятия внимательно смотрите на себя в зеркало, обязательно находите пусть самые микроскопические изменения и говорите себе: «Ну вот, еще одной морщинкой меньше, еще минус пара месяцев! Я запустила обратный отсчет времени! Мне это удалось!» И радостно подмигивайте себе: «То ли еще будет!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.