

Стройность, молодость, красота

Полная кремлевская
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДЛЯ
ЖЕНЩИН

К. Медведев



Константин Медведев
Стройность, молодость, красота. Полная
кремлевская энциклопедия для женщин
Серия «Школа успеха»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6506954

Стройность, молодость, красота. Полная кремлевская энциклопедия для женщин / Медведев, К.:

АСТ: АСТ МОСКВА; Москва; 2009

ISBN 978-5-17-058497-0

Аннотация

Сохранить молодость, стройность, подвижность – мечта любой женщины. К каким только способам не прибегают, чтобы достичь ее: это и дорогие кремы, БАДы и даже скальпель хирурга. Опасно, дорого, часто не эффективно! Предлагаем вам воспользоваться приемами «кремлевской медицины», разработанной в свое время для партийной элиты нашей страны. В книге представлена уникальная система молодости и красоты. Это восстановление эластичности кожи, избавление от морщин, лишнего веса, уродующих ноги варикозных узелков и звездочек. Сегодня «кремлевские» комплексы упражнений и косметических процедур выходят из– под грифа «Секретно» и обретают широкую аудиторию. Перестаньте тратить на дорогую косметику! У вас есть все необходимое для того, чтобы быть молодой и красивой.

Содержание

Кремлевская система для женщин	4
Откуда появилась кремлевская система здоровья	6
Кремлевская аэробика для мышц кожи и лица	10
Что дает аэробика для лица	14
Правила проведения специальной гимнастики лица	15
Комплексы упражнений кремлевской аэробики для лица	16
Правильный настрой	17
Специальные упражнения для лица и шеи	20
Комплекс № 1	20
Комплекс № 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Константин Медведев

Стройность, молодость, красота. Полная кремлевская энциклопедия для женщин

Кремлевская система для женщин

В наше время все более модной становится тенденция решать проблемы внешнего вида за счет скальпеля. Услуги пластической хирургии стали доступны. Сделать операцию так же просто, как сходить в косметический салон. Ведь клиник «эстетической», как они сами называют свою деятельность, хирургии появилось слишком много. Они заманивают женщин небывалыми скидками, новомодными процедурами, самой современной аппаратурой и высоким профессионализмом врачей. А на деле качество обслуживания большинства из них остается под сомнением. Риск стать жертвой очередной «фирмы одного дня», где врачи не имеют достаточного опыта, а иногда и соответствующих сертификатов, все еще высок. И даже проверенные и очень дорогие клиники не дают стопроцентного успеха. Знаете почему? Да потому, что в мире хирургии до сих пор действует принцип удачи. Повезет – не повезет. Ни один даже самый опытный врач не может знать, как поведет себя ваш организм. И поэтому какую бы статистику вам не приводили врачи, шанс получить хороший результат не велик. Статистика показывает, что порядка 30 % людей, а мне кажется, что это не малая цифра, остались недовольными трудами пластических хирургов. Вспомните Оксану Пушкину, Аллу Пугачеву, Людмилу Гурченко, наконец.

Ну, а после операции вас все равно ждет реабилитационный период, постоянное наблюдение у врача, изматывающие приемы лекарств... И даже если все прошло на «ура» – результаты не вечны. Пройдет немного времени и вам опять придется идти к врачу выкладывать деньги. Замкнутый круг.

Дорогие дамы! Кроме ножа хирурга есть щадящие способы изменить свою внешность. И я о них не раз писал. Но чувствую, что пришло время во всех подробностях изложить кремлевскую систему ухода за кожей и телом. Поверьте, кремлевская система – эффективна и безопасна. Она изначально разработана для «кремлевской» элиты развитого социализма и основывается на древних восточных представлениях о физиологии человека и его здоровье. Кремлевская система способна активизировать энергию молодости, запустить процессы очищения и восстановления организма. Пройдя сам через занятия по этой системе, могу с уверенностью сказать, что любой человек, независимо от возраста, способен поддерживать систему под названием «организм», самостоятельно, без каких-либо лекарств, дорогих средств и затрат на приемы у врачей. Для этого нужно постоянно и определенным образом работать над собой. Изначально у человека в распоряжении есть только тело. И он в праве поступать с ним так, как пожелает. В этой же книге я попытался собрать материалы, позволяющие буквально лепить собственное тело. Не верите? Доказываю: состояние кожи, ее гладкость, эластичность и упругость почти полностью (за исключением некоторых заболеваний) зависят от общего тонуса мышц. Мышцы – это тот каркас, который определяет форму нашего тела. Любые мышцы, даже находящиеся на лице, можно натренировать, подтянуть, и, следовательно, избавиться от морщин, растяжек и обвисания кожи.

В книге вы найдете ответы на три самых болезненных вопроса о красоте:

как избавиться от морщин;

как сбросить лишний вес;

как распрощаться с ужасными звездочками и варикозными узлами на ногах.

Если вы готовы работать над своей проблемой, вы найдете в этой книге все для ее решения. При соответствующих усилиях, позитивном настрое вы обязательно достигнете желаемых результатов: избавитесь от локальных болезней, которые мешают вам жить; омолодитесь; оздоровитесь; вернете себе бодрость, работоспособность и любовь к жизни. Необходимо только помнить, что изменения накапливаются постепенно, незаметно глазу, и лишь потом однажды сможешь воскликнуть: «Ничего себе, получилось!»

Эта книга будет для вас своеобразным путеводителем. Идя точно описанным маршрутом, с подробной картой, к цели придете наверняка. Нужно только упорно и сосредоточенно двигаться к намеченной цели.

Откуда появилась кремлевская система здоровья

Случилось это в 80-х годах прошлого теперь века, кажущихся уже такими далекими. Я находился тогда в Тибете, где в одном из буддийских монастырей изучал Пхова, технику перенесения сознания. Не буду вдаваться в подробности того, как мне удалось туда добраться. Скажу только, что сделать это было нелегко, однако возможно даже тогда. Упорно идущий к цели обычно ее достигает.

Я жил в монастырской «гостинице» для иностранных буддистов, которых там бывает немало. Правда, я до сих пор не могу понять, что там делает большинство этих ребят. Во время медитации и требующих безмолвной сосредоточенности упражнений народ зевает, ерзает, чешется. Впечатление такое, что все блохи Америки или какой-нибудь Швеции вцепились разом в многострадальную плоть своего земляка... Безусловно, встречаются и серьезные последователи учения, но в целом возникает ощущение, будто люди приехали сюда ради модной тусовки.

Про себя я стал называть их способ времяпрепровождения «духовным туризмом». Плохого не совершают, никому особо не мешают, зримой пользы себе и другим тоже не приносят – туристы, одним словом.

Тот день давно ушел в прошлое, но я до сих пор помню все до мельчайших подробностей. Я сидел в позе полулотоса на циновке под сводами храма, паря между небом и землей. После некоторых упражнений такое бывает. Все окружающее кажется происходящим где-то вдалеке. Раскатистый напев лам и мелодичный звон поющих чаш уже смолк, а вибрации еще несутся в воздухе, пронизывая тело с ног до головы. Народ вокруг понемногу начал приходить в себя и загалдел, а я продолжал наслаждаться внутренней тишиной и покоем. И вдруг среди англоязычного, в основном, гвалта я услышал русскую речь. Поначалу решил, что мне чудится. Это теперь соотечественников можно встретить в любом уголке планеты, а в советские времена вырваться «за бугор», тем более в Тибет, было очень непросто. Тем счастливицам, похоже, это удалось – как и мне.

В голове было относительно чисто, но плавали какие-то отдельные фрагменты, не желавшие оформиться в смысловой ряд. Наконец что-то с чем-то состыковалось, я обернулся и увидел перед собой мужчину и молодую женщину, оживленно о чем-то беседующих.

Выждав некоторое время, пока темп их разговора не снизился до того уровня, когда прервать его не показалось бы совсем бестактным, я подошел поприветствовать земляков. Душевного разговора, впрочем, не получилось. Каждый был занят своим делом. Мы обменялись мнениями о техниках, преподававшихся в монастыре, немного поговорили о красоте гор, суровом тибетском климате, местных обычаях... На том и разошлись. Мне тогда и в голову не приходило, что эта встреча кардинально изменит всю мою жизнь.

Второй раз наши пути пересеклись на следующее утро, благодаря моей давней привычке при восходе солнца измываться над своим бранным телом. Я сделал разминку и встал, как обычно, «столбом»: ноги широко расставлены, руки подняты на уровень плеч и словно охватывают большущий шар. Полуприкрытые глаза созерцают медленно выплывающий из-за горных вершин диск солнца. Через некоторое время неподвижного стояния мышцы расслабляются, руки словно плавают на поверхности воды, поддерживаемые натянутыми сухожильно-мышечными меридианами. Ноги будто прорастают корнями глубоко в землю. Дыхание замедляется, поток мыслей прекращается. Спустя еще некоторое время от земли начинают подниматься волны вибраций. Они проходят через ступни, идут по ногам, бедрам и, в конце концов, заполняют все тело, которое начинает пылать жаром. Ты трепещешь, как парус на ветру. Еще немного – и вот оно, блаженство единения со всем Сущим! И уже не я стою на этой древней святой земле, а мы слиты воедино, я как бы сам являюсь ею. Эти

величественные горы, солнце, небо, птицы, растительность – все это я. Ради одного только ощущения этого Единения стоит «пахать» над собой долгие годы...

Закончив упражнение, я обернулся и буквально «выпал в осадок»: вчерашние мои знакомцы стояли в нескольких метрах от меня в той же позе, что и я несколько минут назад. Поначалу я решил, что они просто издеваются, пародируя меня. Но когда я обратил внимание на положение их ног, мысли о шутке тотчас испарились. Их бедра были практически параллельны земле! Сам я стою в среднем «столбе». Пытался стоять в низкой позиции, но позвоночник изгибается, таз уходит назад, а это недопустимо. Да и ноги вскоре начинают болеть от чудовищного напряжения.

Прошло минут 20, а парочка продолжала стоять не шелохнувшись. И одному Богу известно, сколько они еще стояли до того, как я их заметил. По мере наблюдения за ними мое уважение к ним росло. Было ясно как день, что ребята эти – непростые. Поначалу я искоса посматривал на них, выполняя цигуновские движения. А потом и вовсе открыто уставился на неожиданно возникших в моей жизни Мастеров. Кажется, мое пристальное внимание нисколько не смущало их. Расслабленные, с безмятежными улыбками они наслаждались Единением еще около полчаса, а затем плавно вышли из позы.

Меня распирало любопытство, но, когда я безо всяких предисловий обратился к ним с расспросами, пришло время идти в храм к началу занятий. Однако Николай (так звали мужчину) пообещал ответить на мои вопросы и даже кое-что показать из своего арсенала. Похоже, удача улыбалась мне!

Крепкий, хорошо развитый мужчина средних лет, с черными, чуть тронутыми сединой короткими волосами – вот что представлял собой внешне Николай. Взгляд прямой, открытый и доброжелательный, без тени высокомерия. На вид – обычный человек. Увидел бы его где-нибудь в другом месте, и в го лову бы не пришло, что он – Мастер. Мария была под стать Николаю. Спортивная фигура, все на месте. Но красоту таких женщин начинаешь понимать, взглянув в глаза, а не туда, куда смотрят обычно. На вид ей было лет 25–27 (я был поражен, узнав, что на самом деле 43). Мария представилась инструктором по непальской йоге. Я не слишком отчетливо представлял, чем такая отличается от традиционной. Николай оказался врачом-рефлексотерапевтом и специалистом по цигун. Причем специалистом высшей категории, в чем я имел возможность позже убедиться не раз. Точно так же, как и Мария в своей области (пару раз видел, что она вытворяла со своими суставами), он вряд ли был рядовым инструктором.

При более близком знакомстве выяснилось, что Николай и Мария работали в одном интересном учреждении, задачей которого была забота о здоровье и благополучии самых высокопоставленных товарищей, а также их августейших половинок и отпрысков. И находились Мария и Николай как бы в командировке от этого самого учреждения с целью изучить и адаптировать к кремлевской жизни буддизм и другие учения Востока.

Брови мои со страшной скоростью поползли куда-то в сторону макушки от удивления, когда я узнал, как эта парочка оказалась в Тибете. В жизни своей не предположил бы, что нашим партократам не чужды эзотерические практики и знания, черпаемые прямо из духовного сердца мира. В «совковые» времена ни о чем подобном официально писать и говорить не разрешалось. Я высказал свои сомнения ребятам. Мария усмехнулась:

– Поэтому-то и не разрешается, что они боятся за свою шкуру. Не дай Бог, народ начнет заниматься, прозреет и осознает, что происходит в стране. А так все в порядке: двери закрыты, окна занавешены, раскачиваем вагон – делаем вид, что едем. Китайские императоры поступали точно так же: сами пользовались эзотерическими знаниями, а народу запрещали. Главное, «наверху» ставят себе задачу максимального продления жизни. Сам знаешь, из них песок сыплется, а они держатся мертвой хваткой за власть, ни в чем себя не ограничивая, как говорится... Опять же, дамам их грезится, что еще немного – и они постигнут

рецепт вечной молодости. У них, понимаешь ли, мода на молодых любовников. Для всего этого нужны огромные запасы энергии. Целая структура работает на то, чтобы эту энергию доставлять по адресу. Ну, а все серьезные духовно-оздоровительные традиции, сам знаешь, исходят с Востока.

Тут мне стало как-то не по себе. Да, с одной стороны, мы в одном из самых удаленных уголков мира, с другой – уши есть везде. Если человек так открыто осуждает власть предрежащих, причем перед малознакомым собеседником...

– Вы решили не возвращаться? – прямо спросил я.

Николай рассмеялся:

– Сообразительный, однако... Да, надоела уже вся эта суета вокруг мощей, нуждающихся в перманентной реанимации. Хотим работать с обычными, нормальными людьми, которые нуждаются в наших знаниях ничуть не меньше этих зажавшихся свиней.

– Рванете на Запад? – это было уже совсем «в лоб».

– Ведем переговоры, – уклончиво ответила Мария, – все должно получиться. Только вот...

– Боязно?

– Нет. Даже на «мудрецов» из всяких их служб довольно простоты. Жаль только, что нормальные люди так и останутся без очень ценных знаний. Хотелось бы на своей родине помочь тем, кто в них нуждается и действительно этого заслужил. К тому же в стране грядут большие перемены, и эти знания будут нужны людям как воздух. Сами мы не из-за денег собрались развязаться с Союзом. Просто осточертело жить «под колпаком», любой шаг в сторону – побег.

– А что, вам не разрешено заниматься преподаванием? – наивно осведомился я.

– Да какое, – вздохнул Николай. – Они же все жуткие собственники. Считают, что знание может и должно принадлежать только им. Им – вечная жизнь, молодость, энергия, а остальным – ничего. При этом абсолютно ленивые, черти. Говоришь им, внушаешь: надо работать над собой, заниматься своим телом, дыханием, правильно питаться... А им хоть кол на голове теши. Считают, надо только рот вовремя разевать, чтобы туда все само падало. Вот мы и сваливаем. Да, имеем все, что нужно, но просто осточертело.

– Слушай, – Мария обратилась к Николаю, кивнув в мою сторону. – А может, оставим ему наши конспекты? Пусть найдет способ опубликовать в России. Вот и получится, что мы все-таки что-то хорошее и для народа сделали, а?

– Почему нет? – тот внимательно посмотрел на меня. – А ты-то сам как к этой идее отнесешься? Возьмешься за такую задачу? Не сейчас, а когда в стране дышать легче станет. Такое время придет.

– Возмусь, чего бояться. Только комментарии ваши будут нужны. Я ведь не знаю, что в ваших записях, вдруг не смогу разобраться?

– Не проблема, – Николай еще раз испытующе глянул на меня. – Мы тут еще неделю будем. Сейчас дадим тебе материалы, изучай, спрашивай – ответим на все вопросы.

Так я внезапно оказался хранителем целого свода информации, засекреченной особой системы оздоровления и продления молодости, которая была создана для высшего эшелона советской власти в период «развитого социализма». Я бы подумал, что все это блеф, если бы не убедился в том, что Николай и Мария – настоящие Мастера. В течение недели я обращался к ним с вопросами, осмысливал ответы, делал записи. Оставалось лишь довести информацию до широкой российской аудитории. Тогда я и не думал, что по независящим от меня причинам смогу сделать это лишь спустя много лет.

Через неделю Николай и Мария уехали в неизвестном направлении, и я долго не имел о них известий. Много воды утекло с тех пор... Жизнь в стране изменилась до неузнаваемости. Изменился и я сам. Забросил живопись (до того был художник по специальности),

стал преподавать восточные единоборства, ушел в себя и надолго завис в этом состоянии. Помню, частенько посещала мысль свалить в какой-нибудь буддийский монастырь или в горы отшельником, да что-то все мешало, не складывалось. Собственно, я и был отшельником. Отшельником в миру.

Около года назад я увидел фотографию Николая и Марии на развороте глянцевого журнала. Они улыбались, по-прежнему стройные, подтянутые и молодежавшие. Их окружали такие же сильные и красивые люди. Из небольшой статьи я узнал, что герр и фрау Ц. возглавляют в Германии школу самосовершенствования. Они сами ведут практические занятия, активно продвигая принципы даосизма, цигуна, йоги и прочих восточных практик. «Ну конечно! – мысленно воскликнул я. – Пора выполнить данное в Тибете обещание. Надо срочно готовить книги».

Надо сказать, что на протяжении своего «отшельничества» я сам практиковал систему, которую сейчас довожу до вашего сведения, и приобщил к ней своих родных и знакомых, «обкатывал» вместе с учениками. Результаты превзошли все ожидания! Мы добросовестно отработывали и психотехники, предназначавшиеся для кремлевской элиты, и скрупулезно проделывали все упражнения и процедуры. И вот что получилось в итоге:

Каждый из нас (а адаптировали к себе систему около 30 человек) выглядит сейчас примерно на 10 лет моложе своего биологического возраста.

Мы перестали болеть простудными и вирусными заболеваниями – у меня, например, банальный насморк был последний раз, наверное, до той моей поездки в Тибет.

У нас улучшилось зрение (например, моя супруга практически избавилась от близорукости и астигматизма).

У всех стабильно работают все внутренние органы и системы. # Кроме того, гораздо лучше теперь функционируют:

- опорно-двигательный аппарат,
- дыхательная система,
- нервная система.

Те, кто страдал нарушениями сердечно-сосудистой и кровеносной систем, забыли о них.

У всех заметно улучшилась физическая и умственная работоспособность, что не замедлило сказаться на количестве зарабатываемых денег и, как следствие, на качестве жизни. Те, кто использует кремлевские секреты здоровья, – люди *небедные*. Но были такими не всегда.

Все это пришло после. А тогда, в тибетском монастыре, мне только предстояло познакомиться с «кремлевской системой оздоровления» на практике. И я интенсивно пытался осмыслить то, о чем узнавал. Черт побери, тяжело было представить: партийный босс, с трудом ворочающий языком, закручивает свое брэнное тело в какую-нибудь матсьендрасану или истово напевает буддийскую мантру, перебирая трясущейся дланью четки. Впрочем, Мастера как раз сетовали на леность своих подопечных, их нежелание заниматься требующими приложения энергии практиками. На мои прямые вопросы Николай отвечал, что только некоторые из его «клиентов» оказались способны работать «по-взрослому». А остальные так, время от времени, по мере необходимости пользовались его услугами специалиста по акупунктуре и различным видам массажа.

Кремлевская аэробика для мышц кожи и лица

В этой главе 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 умягчение 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 лица – 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 кажется противоестественным, вместо того чтобы самостоятельно приводить свои мышцы в действие, стимулировать их электродами? А если все-таки самими?

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 года, 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 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. Девушки перестали уступать ей место в транспорте, а начали завистливо поглядывать 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;
- # восемь раз побывала за границей (наконец-то осуществила свои давнишние мечты повидать мир);
- # встретила отличного мужчину 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 перебивала 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!

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.

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

- # подтянуть овал лица;
- # избавиться от таких косметических проблем, как расширенные поры, излишнее жиророобразование, 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.

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 вполовину 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 удастся 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: курение ухудшает цвет лица. От каждой выкуренной сигареты происходит микроразрыв 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

нием 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!»

Правило 5

Возьмите себе за правило постоянно улыбаться и смеяться. Трудно найти ситуацию, в которой нельзя было бы обнаружить смешные стороны. Выискивайте их и веселитесь от души. Шутите при первом удобном случае, смейтесь чужим шуткам, сбрасывайте с себя напряжение, не давайте апатии, унынию, скуке завладеть вами.

Правило 6

Занимайтесь только «по любви», то есть, испытывая реальную потребность в изменениях, будучи живо заинтересованными в них, имея внутреннюю готовность к ним. Никогда не делайте никакие упражнения второпях, ничего не делайте, потому что «так надо», для пресловутой галочки.

Специальные упражнения для лица и шеи

Комплекс № 1

Комплекс № 1 – базовый. Подготовиться к нему – значит вообще подготовиться к гимнастике, к изменениям, которые произойдут на фоне ее применения. Очень важно правильно запустить программу реабилитации своей внешности. От этого зависит результативность всех последующих занятий.



Из конспекта Кремлевских Мастеров

Если вы решили заняться кремлевской аэробикой для лица, для начала изучите как следует свою внешность. Беспощадно отметьте все возрастные изменения. Составьте список. Это то, с чем вы собираетесь бороться с помощью специальной гимнастики. Составьте таблицу. В левом столбце разместите список своих недостатков. В среднем – в течение какого времени вы бы хотели и собираетесь от них избавиться. Правый столбец оставьте для фиксации достижения результата. Когда он будет достигнут, вы обозначите дату обнаруженного вами явного изменения. Обратите внимание на следующие детали своей внешности: морщины в уголках глаз, носогубные складки, морщины на лбу, вокруг рта, на шее, отвисающие «брыли» по сторонам подбородка, вялая кожа, нездоровый ее цвет. Как обозначить для себя адекватные сроки ликвидации этих проблем? Все эти неприятные подробности вашей внешности формировались в течение ряда лет. Возьмите в качестве базового срока две недели. За каждый год после 35 лет назначайте по неделе для морщинок у рта и глаз, по две – для морщин на лбу, по десять дней для носогубных складок, по 12 – для «брылей» и морщин на шее, по пять дней для улучшения цвета кожи и избавления от пигментации.

Составив таблицу, вы приготовили для себя программу занятий, поставили перед собой конкретные цели, очертили сроки их достижения.

Теперь выделите время утром и вечером для аэробики лица. Для первого комплекса потребуется максимум дисциплины; время проведения занятий, пока вы приучаете себя к ним, должно быть фиксированным. Возможно, вам придется раньше вставать или позже ложиться, чтобы выкроить эти 10–15 минут, которые вы сможете провести один на один с собой. Важно привыкнуть к упражнениям, начать воспринимать их органично. На первых порах вы можете выглядеть довольно нелепо, выполняя гимнастику для лица. Поэтому постарайтесь, чтобы никто не видел вас, не задавал вопросов, не комментировал ваших занятий. Это нужно и для того, чтобы вы смогли сосредоточиться на выполняемых упражнениях, сконцентрировать свою энергию, чтобы получить как можно больший и лучший эффект.

Каждое упражнение начинайте с ощущения того, как вся энергия вашего тела помогает вам. Напряжение мышц лица – это работа, после которой следует расслабление. Поэтому энергия, которая приходит на помощь, должна постоянно пополняться. Этому поможет пра-

вильное дыхание. Дышать нужно животом, то есть на вдох втягивать живот, на выдох – расслаблять и чуть надувать. Чтобы отработать правильное дыхание, можно потренироваться: лягте на спину, на живот положите глянцевый журнал. Он должен подниматься при выдохе и опускаться вместе с животом при вдохе – тогда ваше дыхание будет правильным. Перед каждым упражнением сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, насыщая все тело энергией. Во время каждого упражнения представляйте, как энергия наполняет те мышцы, которые в данный момент работают.

Позу для гимнастики можно выбрать произвольную – главное, чтобы она была вам удобна. Для кого-то это будет горизонтальное положение на диване, другим комфортнее заниматься сидя в кресле. Но ноги, ягодицы и спина в момент выполнения упражнений должны быть расслаблены.

Некоторые упражнения неудобно делать лежа, поэтому вам придется облокотиться на спинку дивана или кровати. Обязательно установите перед собой зеркало, оно поможет не только правильно делать упражнения, но и сразу видеть результаты. Ведь уже после первых упражнений кожа меняется прямо на глазах. Отслеживание этих изменений придаст вам дополнительной уверенности, станет естественным подбадривающим фактором. (Когда вы освоите все упражнения комплекса и доведете их исполнение до автоматизма, можно будет делать их, не глядя в зеркало. Но начинать занятия нужно обязательно перед зеркалом.)

Укрепляем мышцы вокруг рта



Из конспекта Кремлевских Мастеров

Возраст выдает состояние кожи в нескольких наиболее проблемных местах: вокруг рта, в районе носогубных складок, на лбу, в районе глаз, на шее. Именно здесь в первую очередь ослабляется тонус мышц. И кожа на это откликается. Выход единственный – тренировать мышцы. Есть альтернативная точка зрения. Она сводится к тому, что, наоборот, морщины появляются от чрезмерной подвижности лица. Опыт показывает, что это не так. Чем больше тренируешь мышцы лица, тем более гладкой и здоровой выглядит кожа, тем меньше на ней морщин и морщинок. Другое дело – кожу не следует растягивать. Ей потом долго приходится «садиться обратно». Тем не менее растяжение кожи тоже не фатально. И этот процесс можно запустить вспять – были бы на то воля и упорство.

Итак, первые упражнения – против морщин в области губ. На фоне данных упражнений кожа разглаживается; уголки рта поднимаются, создавая юное выражение; губы становятся более крепкими и полными.

1. Медленно, с напряжением вытягивайте губы, словно собираетесь произнести звук «О». Вытянув, раскройте как можно шире. Количество повторов – 2–10 (каждый день добавляйте по одному повторению).

2. Плотнo сожмите губы, затем напрягите уголки рта, стараясь подтянуть их к зубам, но зубы при этом не сжимайте. Ваша задача – поднимать и опускать уголки рта. Помогайте себе подушечками указательных пальцев, которые нужно неплотно прижать к уголкам рта. Уголки чуть поднимаются вверх и вниз. Количество повторов – 5–10.

3. Плотно сожмите губы. Поставьте указательные пальцы на середину губ и надавите, почувствовав напряжение губ. Затем чуть переместите пальцы от середины к краям губ. Перемещайте, надавливая на губы, пока не дойдете до уголков губ, после чего пройдитесь пальцами, как бы уминая губы в обратном направлении к середине. Количество повторов – 5–10.

Укрепляем глазные мышцы

Данные упражнения уменьшают припухлости и мешки под глазами; приводят в тонус верхнее и нижнее веки, позволяя им шире «открывать» глаза, делая их больше и выразительнее; разглаживают морщинки под глазами; не дают образовываться новым; убирают морщинки во внешних уголках глаз, так называемые «гусиные лапки».

1. Голову держите неподвижно. Закройте глаза. Начините вращение глазами по часовой стрелке – 10 раз, а затем против нее – тоже 10 раз.

2. Подушечки четырех пальцев обеих рук поместите над глазами под бровями и крепко прижмите к коже. Брови чуть приподнимите. Сильно сожмите веки, считая до пяти, затем откройте глаза, чуть ослабив нажим пальцев, далее – расслабьтесь в течение пяти секунд. Количество повторов 5–10.

3. Закройте глаза и вспомните смешную ситуацию или забавный анекдот. Ответьте на нее мимикой, стараясь улыбаться как можно шире. Теперь сыграйте «печаль». Вообразите себя печальным Пьеро и придайте лицу естественное выражение печали с помощью мимики. Посмотрите на себя в зеркало: брови должны быть опущены, глаза чуть сужены. Вновь представьте смешную ситуацию. Чередуйте «маски» смеха и печали. Количество повторов – 5–7.

Укрепляем мышцы подбородка

Цель упражнений – убрать двойной подбородок, округлить слишком острый подбородок, сделать более аккуратным пухлый.

1. Выдвигайте вперед подбородок, прижимая нижнюю губу к зубам и втягивая ее в рот. С усилием двигайте нижней челюстью вправо и влево. Количество повторов – 5–8.

2. Вытягивайте концы нижней губы поочередно то вправо, то влево, по направлению вниз. Правые и левые мышцы подбородка и шеи будут поочередно напрягаться. Следите, чтобы верхняя губа оставалась неподвижной. Выполняйте упражнение в течение 20 секунд в 2–3 подхода.

3. Резко откиньте голову назад, открыв рот. Напрягая мышцы подбородка, сомкните челюсти, выдвигая нижнюю вперед. Верните голову в исходное положение. Количество повторов – 5–7 раз.

4. Упритесь локтями в край стола и подоприте подбородок кулаками. С усилием наклоняйте голову вперед, преодолевая сопротивление рук. Затем расслабьтесь. Количество повторов – 5–7 раз.

5. Сожмите руки в кулаки, поставьте их перед собой один на другой, обопритесь на верхний кулак подбородком. Давите кулаками на подбородок снизу, стараясь поднять его; противодействуйте подбородком давлению, стараясь опустить его. Выполняйте упражнение в течение 10 секунд в 2–3 подхода.

Укрепляем мышцы шеи

С помощью этих упражнений можно избавиться от эффекта «гусиной» кожи на шее, который появляется в результате чрезмерной сухости кожи; постепенно уходят морщины с шеи, кожа приходит в тонус, появляется слой подкожного жира.

1. Обхватите себя за шею обеими руками – одна под другой. Теперь двигайте головой вправо и влево, а руками создавайте сопротивление этому движению, чуть нажимая на кожу. То же самое, но голова двигается вверх и вниз. Упражнение выполняйте по 5–10 раз в разных направлениях.

2. Сисните зубы, откиньте голову назад и, как бы стараясь оторвать голову от плеч, с усилием тяните плечи вниз.

3. Сядьте на пол или на диван, подтянув колени к животу. Вытяните шею, опустив при этом плечи. Наклоните голову вперед, затем медленно отклоните ее как можно дальше назад. Верните голову в исходное положение. Количество повторов – 5–10 раз.

4. Сядьте по-турецки, плечи должны быть опущены, спина прямая. Не двигая туловищем, поворачивайте попеременно подбородок к правому и левому плечу, держа шею прямой. Повторяйте движение к каждому плечу по 5–7 раз.

5. Делайте круговые движения головой, стараясь как можно сильнее отводить шею вперед, назад и в стороны. Количество повторов – 7–10.

6. Вытяните руки по швам, расправьте плечи, спина должна быть прямой, а голова опущена на грудь. Закройте глаза. Наклоните голову к левому плечу, стараясь плотно прижать к нему, затем откиньте назад. Теперь наклоните голову к правому плечу с таким же усилием. И снова опустите голову на грудь. Повторите упражнение в обратном порядке. Количество повторов – 3–5 раз. Следите, чтобы не закружилась голова!

Упражнения против морщин на лбу

Упражнения разглаживают мелкие морщинки на лбу и препятствуют образованию новых морщин. Кроме того, с помощью этих упражнений поднимаются брови и приобретают более очерченный вид. Упражнения хороши и тем, что помогают снять усталость и головную боль, освежить голову.

1. Ладони обеих рук плотно прижмите ко лбу так, чтобы они закрывали весь лоб до корней волос. Теперь спокойно закройте глаза, не сжимая век. Начините вращать глазами яблоками, не открывая глаз: 5 раз по часовой стрелке, 5 раз – против.

2. Широко откройте глаза, при этом высоко поднимите брови. Замрите на 2 секунды. Закройте глаза и расслабьте мышцы лица. Повторите упражнение 5 раз, постепенно ускоряя темп.

3. Большие пальцы рук держите на висках, а остальные пальцы плотно прижмите ко лбу. Резким движением попытайтесь поднять брови высоко вверх, а пальцами рук препятствуйте этому, стараясь тянуть кожу лба вниз. Повторите упражнение 5 раз. Затем, не отнимая пальцев ото лба, помассируйте ими лоб влево и вправо, вверх и вниз, потом – круговыми движениями, особенно энергично надавливая на брови.

Укрепляем мышцы щек

Упражнения помогают предотвратить обвисание щек, появление возрастных «брылей», разгладить складки и морщины, улучшить овал лица, сделать его более четким и плав-

ным. В результате этой гимнастики уходят пигментные пятна с кожи щек, она приобретает нежный персиковый оттенок.

1. Надуйте щеки, напрягая их мышцы. Сосчитайте до пяти, затем медленно выпустите воздух. Повторите 10 раз.

2. Надув щеки, «перекачивайте» воздух из одной щеки в другую, работая уголками губ. Затем так же «перекачивайте» воздух вверх под верхнюю губу и вниз под нижнюю. Делайте это упражнение в течение 20 секунд. Расслабьте щеки, выпустив воздух. Повторите 3 раза.

3. Рот закрыт. Языком массируйте внутреннюю сторону щек: сначала левую сторону, потом десны над верхними зубами, затем правую щеку и десны под нижними зубами. Проходите языком 5 раз по часовой стрелке, затем еще 5 раз – против. Отдохните 3 секунды, повторите упражнение еще 2 раза.

4. Рот по-прежнему закрыт. С напряжением сожмите зубы, затем разомкните их. Повторяйте упражнение 10 раз, по максимуму напрягая мышцы обеих щек.

Разглаживаем носогубные складки

Упражнения устраняют глубокие складки возле носа, делают кожу лица более ровной и гладкой, способствуют удалению крупных и мелких морщин в области носа и губ.

1. Широко откройте рот и произнесите поочередно все гласные звуки в любой последовательности и очередности. Звуки произносить следует громко, звонко, четко и энергично.

2. Возьмите в рот деревянную палочку или карандаш, зажмите в зубах и, выдвинув подбородок вперед, «пишите» в воздухе круги и восьмерки. Вам требуется «нарисовать» 5–10 фигур за каждый сеанс.

Укрепляем все мышцы лица

Упражнения помогают держать в тонусе кожу всего лица, улучшить овал лица, худое лицо делают приятно округлым, а слишком круглое – слегка заостряют. Кроме того, они способствуют (за счет притока крови к коже лица) улучшению цвета лица и увлажнению кожи, ликвидируют ощущение сухости и дряблости.

1. Рот закрыт. Сложите губы «бантиком» как бы для поцелуя. Затем широко улыбнитесь открытым ртом, приподнимая брови. Выполните упражнение 5 раз. Затем закройте глаза и повторите упражнение еще 5 раз.

2. Поместите указательный, средний и безымянный пальцы рук на боковые стороны щек. Теперь растягивайте рот в несимметричной улыбке, не разжимая губ: сначала с усилием отводите в сторону правой щеки правый уголок рта так, чтобы рот стал «кривым». Пальцами помогайте еще больше искривить рот (правую щеку тянем вверх, а левую – вниз). Затем уберите эту «улыбку». Выпрямите рот. И начинайте улыбаться в другую сторону, то есть левый уголок рта тяните на левую щеку, помогая себе пальцами рук (левую щеку тянем вверх, а правую – вниз).

3. Положите ладони на щеки, плотно прижмите их к коже. Сложите губы «бантиком», как для

поцелуя, и с напряжением чуть вытяните вперед. Начинайте двигать челюстями вверх, поднимая брови. Помогайте себе руками, оттягивая щеки чуть в стороны и вверх. Теперь двигайте челюстями вниз и опускайте брови, тоже помогая себе руками и оттягивая щеки чуть в стороны и вниз. Выполняйте упражнение по 5 раз вверх и вниз. После этого закройте глаза и расслабьтесь, сосчитав до пяти.

Комплекс № 2



Из конспекта Кремлевских Мастеров

Когда мышцы лица уже получили достаточную тренировку, можно усложнить свои задачи. Запускается новый комплекс, более интенсивный, но и приносящий более ощутимые результаты. Правила его проведения те же, что и первого комплекса. Однако теперь нужно еще большее внимание уделить внутренней энергии тела, которая будет помогать работе лицевых мышц. Каждое упражнение следует начинать с мобилизации этой энергии. «Зажгите» энергию, активизируйте ее, почувствуйте, как она направляется к той мышце, которая будет задействована в упражнении. Затем, после его окончания, не забудьте полностью расслабиться и «отпустить» энергию с помощью спокойного, медленного выдоха. Глубокий вдох и медленный выдох животом будут способствовать как расслаблению, так и пополнению тела энергией.

Итак, второй комплекс – «продвинутый». Он позволит вам закрепить и улучшить результаты, полученные в результате использования упражнений первого комплекса. Ваше лицо еще более «прояснится», порозовеет, «проявится». Это очередной шаг к омоложению и оздоровлению.

Для упражнений второго комплекса более всего подходит сидячее положение в кресле или на удобном стуле. Лучше всего сидеть перед туалетным столиком, на котором стоит зеркало, или просто перед зеркалом. Как всегда, важен ваш настрой. Помните, вы делаете упражнения не «чтобы было», а для получения определенного результата. Вот и настройтесь на этот результат, ждите его, констатируйте изо дня в день все изменения в своей внешности. Хвалите себя за работу над собой и помните, что ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ.

Обратите внимание: во втором комплексе меняется последовательность упражнений. Проводите их в том порядке, который приведен в книге.

Упражнения для укрепления глазных мышц

1. Слегка наклоните голову, устремив взгляд немного вверх. Средние пальцы обеих рук поместите чуть выше переносицы между бровей, а указательные пальцы прижмите к внешним уголкам глаз. Напрягите нижние веки, стараясь прищуриться, при этом верхние веки должны оставаться неподвижными. Напрягайте мышцы век с усилием, а затем расслабляйте их. При этом средними пальцами надавливайте между бровями, а указательными – на внешние уголки глаз, направляя свое усилие в сторону ушей. Смотрите на себя в зеркало, контролируя правильное выполнение упражнения и любуясь собой. Количество повторов – 5–10.

1. Расположите пальцы рук как в предыдущем упражнении. Чуть надавливая на место между бровей, с напряжением закройте глаза, крепко сжав веки. Сосчитайте до пяти, откройте глаза широко, как бы удивленно. Количество повторов – 3–6.

2. Расположите указательные и средние пальцы рук на висках ближе к бровям. Слегка надавите на кожу и потяните ее в стороны. Продолжая тянуть, медленно открывайте и закры-

вайте глаза, задерживая взгляд в трех точках: внизу на уровне колен, прямо перед собой (найдите какой-нибудь объект) и вверх надо лбом. Таким образом веки принимают положения: сомкнуты, полуоткрыты и полностью открыты. Выполняйте это упражнение очень сосредоточенно и внимательно. Не спешите. Количество повторов – 3–5.

Упражнения для укрепления мышц вокруг рта

1. Нижняя губа вместе с нижней челюстью двигаются попеременно вправо и влево. При этом верхняя губа остается неподвижной. Количество повторов – 10–15.

2. Высуньте язык как можно дальше и задержите его в этом положении на три счета. Уберите язык и расслабьтесь, сосчитав до трех. Количество повторов – 5–10.

3. Подожмите верхнюю и нижнюю губы внутрь так, чтобы они касались десен соответственно верхних и нижних зубов. В зеркало вы увидите, что вместо рта у вас тонкая складочка. Мышцы носа тяните вниз, а уголки рта с напряжением чуть оттягивайте в стороны. Достигните наивысшего напряжения рта и сосчитайте до пяти. Теперь расслабьте все мышцы и вновь сосчитайте до пяти. Количество повторов – 5–8.

Упражнения против морщин на лбу

1. Обхватите голову пальцами так, чтобы мизинцы обеих рук были прижаты к коже под бровями над верхними веками, а указательный, средний и безымянный пальцы лежали на лбу. Плотно прижмите все пальцы к коже, надавливайте на нее в течение трех секунд, стараясь чуть растянуть кожу и приподнять, напрягая брови. Наблюдайте себя в зеркале. Затем ослабьте давление пальцев на кожу. Отдохните пару секунд. Количество повторов – 5–7.

2. Надуйте щеки воздухом и напрягите их. Теперь высоко и с усилием поднимайте брови, как бы удивляясь, затем медленно опускайте их, стараясь нахмуриться. Выполняйте движение бровями, не забывая надувать щеки. Количество повторов — 10 (по 5 движений бровями вверх и вниз). Теперь выпустите воздух изо рта и расслабьтесь. Медленно сосчитайте до пяти. Снова повторите упражнение 10 раз.

Упражнения для укрепления щек

1. Работаем только губами, не напрягая мышц щек. Делаем гримасу перед зеркалом так, чтобы губы двигались в разные стороны: влево и вправо, затем вверх и вниз. Движения должны быть достаточно сильными и напряженными, а щеки – оставаться расслабленными.

1. Нижнюю губу выдвиньте вперед как можно дальше. Теперь резко, с усилием втяните ее обратно, при этом вытягивая вперед верхнюю губу и накрывая ею нижнюю. Щеки должны быть напряжены. Упражнение делайте не торопясь, главное – почувствовать напряжение мышц в щеках. Количество повторов – 5–8.

2. Вытяните губы вперед и с напряжением откройте рот, чтобы получился большой круг или овал. Количество повторов – 10–15.

Упражнения для подбородка

1. Вытяните нижнюю губу вперед и двигайте нижней челюстью вверх и вниз. Повторите 10 раз.

2. Подожмите губы внутрь, плотно прижав к зубам. Чуть раздвиньте уголки губ. Выдвигая подбородок вперед, открывайте и закрывайте рот с помощью уголков губ. Упражнение делайте медленно и сосредоточенно, следя за тем, чтобы губы не отрывались от зубов. Количество повторов – 5–7.

3. Втяните уголки рта внутрь, растягивая рот в улыбке, но не открывая его. При этом вытягивайте подбородок вниз. В зеркало вы увидите, как ваш подбородок стал острее. Тяните его еще больше вниз, считая до трех. Затем медленно возвращайте губы в нормальное положение, из которого тут же вытягивайте их трубочкой вперед, поджимая подбородок. При этом также считайте до трех. Количество повторов – 5–8.

Упражнения для шеи

1. Лягте на плоскую поверхность, вытяните руки по бокам, ноги держите вместе. Медленно поднимайте голову, напрягая шею. Затем медленно опускайте. Это упражнение требует тренировки, поэтому начинайте с 5 раз, постепенно доводя количество повторов до 10–15 раз.

2. Сядьте так, чтобы голову можно было откинуть назад и положить на валик или спинку кресла. Откидывайте голову назад как можно дальше, стараясь увидеть за собой пол. Сосчитайте до пяти. Теперь верните шею в исходное положение и отдохните в течение пяти секунд. Количество повторов – 5–7.

Упражнение для разглаживания носогубных складок

Откройте рот так, чтобы губы приняли форму буквы «О». Теперь, прижимая верхнюю губу к зубам, с напряжением растяните губы в форме овала, в основном работая нижней челюстью. В зеркало наблюдайте, как исчезают носогубные складки. Поместите подушечки указательных пальцев на кожу по обеим сторонам от крыльев носа. Плотно прижмите пальцы и сделайте пять движений ими вверх – не доходя до нижнего века, и вниз к уголкам губ, но не касаясь их. Расслабьтесь и повторите упражнение снова. Количество повторов – 2–5.

Упражнения для укрепления щек

1. Чуть откройте рот и вытяните сложенные буквой «О» губы немного вперед. Теперь с напряжением растягивайте рот в улыбке, но только с помощью мышц губ (не щек!). Наоборот, усилием мышц щек сдерживайте улыбку. Продолжайте растягивать рот, напрягая щеки в течение 30 секунд. Ослабьте напряжение щек и позвольте себе широко и спокойно улыбнуться. Повторите упражнение 3 раза.

2. Поместите средние пальцы обеих рук на кожу под глазами так, чтобы они были параллельны бровям, при этом указательные пальцы должны располагаться перпендикулярно бровям и как бы обрамлять лицо с двух сторон. Плотно прижмите все пальцы. Начните улыбаться, широко открывая рот, при этом щеки двигаются вверх, а вы должны создавать сопротивление, нажимая средними пальцами на кожу, но не препятствовать движению щек и улыбке в целом. Теперь вытяните рот «трубочкой» вперед, напрягая щеки и помогая им средними пальцами. Количество повторов – 3–5.

После упражнений кремлевской аэробики для лица

Если вы выполняете гимнастику правильно и старательно, то почувствуете приятное утомление в мышцах, которые были задействованы. После упражнений можно и нужно приступать к косметическим процедурам. Гимнастика для лица – отличный способ подготовиться к ним. Однако в зависимости от того, когда выполняются упражнения – утром или вечером, следует выбирать те или иные процедуры.

После утренней гимнастики для лица хорошо обмыть лицо контрастной по температуре водой. Затем освежите его кубиком льда. Если в резерве есть несколько минут, лягте на спину, закройте глаза и наложите на веки дольки огурца или ватные диски, смоченные свежесваренным чаем (чайные пакетики не подойдут, спитая заварка – тоже; для примочек берется только качественная, свежая, неразведенная заварка!). Полежите так пять минут. Затем снимите с век ломтики огурца или чайные примочки, не умывайтесь, нанесите на лицо и шею соответствующий вашему типу кожи крем. Дайте ему впитаться в течение 5–7 минут (можно в это время позавтракать, выпить кофе). После этого займитесь макияжем.

После вечернего сеанса аэробики полезно принять расслабляющую ванну с травами или морской солью. Лежа в ванне, сделайте пилинг лица (проводите его 2–3 раза в неделю). Гимнастические упражнения принесут больший эффект, если вы будете сочетать их с массажем. После ванны самое время для этой процедуры. О массаже вы прочтете дальше. Затем неплохо нанести на лицо и шею маску в зависимости от типа вашей кожи. О рецептах масок я тоже расскажу ниже. В дни, когда не делаете масок, накладывайте соответствующий ночной крем. На этом процедуры для лица и шеи можно закончить. Вы почувствуете невероятное удовольствие, ощутив, как стала дышать ваша кожа, как она наполнилась свежими силами и приобрела жизненный тонус.

Посмотрите в зеркало: даже после нескольких сеансов гимнастики ваше лицо заметно помолодеет. Это придаст вам стимул заниматься дальше.

Главное – не пропускать дней, иначе вы не почувствуете настоящего эффекта, хотя и в этом случае улучшение будет весьма заметным. Но если вы поставили перед собой серьезную цель – избавиться от морщин и сбросить десяток-другой лет, то запаситесь терпением и упорством. Тем более что заниматься собой – это не только нужное, но и приятное дело.

Комплекс упражнений, которые делаются в любое свободное время

Это облегченные упражнения, которые можно выполнять где угодно – в машине, в трамвае, на работе, в очереди в магазине, во время приготовления ужина, у телевизора и даже в кино. Старайтесь вспоминать о них, когда выдается свободная минутка в течение дня. Уделяя им совсем немного времени, вы обеспечите коже лица непреходящий тонус.

Помните: чем больше вы занимаетесь собой, чем чаще делаете упражнения, тем очевиднее будет результат – омоложение и тем быстрее вы его получите. Но, уважаемые дамы, старайтесь обходиться без фанатизма. Не стоит забрасывать все дела и личную жизнь и с утра до ночи только тем и заниматься, что «строить гримасы». Все хорошо в меру!

Дыхательные упражнения, стимулирующие тонус кожи лица

1. Медленно вдохните носом воздух (вдох должен быть глубоким), напрягая крылья носа. Так же спокойно и медленно выдохните воздух ртом. Следите, чтобы выдох был равномерным, а не толчками. Количество повторов – 2–3 с интервалом 3–4 секунды.

1. Глубоко вдохните носом воздух и задержите дыхание, с усилием напрягая внутренние мышцы лица. Вы почувствуете, как к лицу приливает кровь. Не выдыхая, сомкните губы и надуйте щеки. Считайте до трех, затем с силой толчками выдохните воздух ртом. Количество повторов – 3–4.

2. Глубоко вдохните воздух носом, одновременно с напряжением втягивая щеки. Задержите дыхание на секунду. Затем сделайте медленный и равномерный выдох через рот. Губы при этом должны быть слегка сомкнуты, а щеки надуты. Количество повторов – 3–5.

3. Вдыхайте воздух носом, сильно расширяя и растягивая крылья носа. Затем медленно и спокойно выдыхайте ртом. Количество повторов – 3–5.

4. Сомкните зубы. Вдохните ртом воздух, при этом оттяните уголки рта в стороны. Выдохните медленно ртом. Количество повторов – 3–5.

5. Сомкните зубы. Вдох делайте ртом, а выдыхая воздух, вытяните губы трубочкой. Опять вдохните ртом. Выдыхайте не полным ртом, а уголками губ: то через левый угол рта, то через правый попеременно. Количество повторов – 5–7.

6. Сомкните зубы. Вдыхайте и выдыхайте воздух через рот, но при выдохе сильно надувайте щеки. Количество повторов – 3–5.

7. Вдохните воздух носом, при этом втяните щеки. Медленно выдохните ртом. Количество повторов – 3–5.

8. Очень медленно вдохните воздух носом, запрокидывая голову назад. Теперь так же медленно выдыхайте ртом, возвращая голову в исходное положение. Количество повторов – 5–7.

9. Очень медленно вдыхайте носом воздух, при этом наклоняя голову как можно ближе к правому плечу. Как и в предыдущем упражнении, движение головы должно быть очень плавным и распределяться на протяжении всего вдоха. Плечо не должно двигаться. Выдыхая воздух ртом, возвращайте голову в исходное положение. Теперь повторите упражнение с наклоном головы к левому плечу. Выполняйте его по 5 раз в ту и другую стороны.

Упражнения для глаз

1. Закройте глаза, сильно сжимая веки. Сосчитайте до трех. Затем как можно шире откройте глаза и вновь сосчитайте до трех. Количество повторов – 3–5.

2. Указательные и средние пальцы обеих рук поместите на кожу у наружных уголков глаз и слегка надавите. Плотно закрывайте глаза на счет «раз», а на счет «два» – открывайте, придерживая пальцами кожу. Количество повторов – 3–5.

3. Смотрите перед собой. Медленно подтягивайте нижнее веко к верхнему, как бы щурясь; верхнее веко при этом должно оставаться неподвижным. Задержите подтянутые веки на две секунды, опустите веки и расслабьтесь. Количество повторов – 3–5.

4. Держите голову прямо. Медленно вращайте глазами сначала по часовой стрелке, потом – против. Количество повторов – 3–5.

5. Смотрите перед собой. Затем медленно переводите взгляд вправо и влево, не двигая головой. Вновь смотрите вперед. Затем так же медленно переводите глаза вверх и вниз. Возвратите глаза в исходное положение. Закройте глаза, сжав веки, затем откройте и прищурьте несколько раз. Количество повторов – 3–5.

6. Очень широко распахните глаза и держите их в таком положении несколько секунд. Количество повторов – 3–5.

7. Прижмите ладони к щекам, указательные и безымянные пальцы расположите возле уголков глаз. Средними пальцами слегка сдавите веки открытых глаз. Зажмурьте глаза с силой, противодействуя средними пальцами. Количество повторов – 3–5.

8. Голову держите прямо, глаза поднимите вверх до отказа, не морща лоб, а затем опустите вниз. Удерживайте глаза в верхнем и нижнем положении 20–30 секунд. После этого на такое же время закройте глаза. Количество повторов – 4–5.

9. Сосчитайте до десяти, моргая веками на каждый счет. Сделайте паузу на 3 секунды с закрытыми глазами. Количество повторов – 3–6.

10. Сжимайте мышцы, стараясь слегка опустить углы глаз. Упражнение очень эффективно для разглаживания морщинок у внешних углов глаз («гусиных лапок»). Количество повторов – 3–6.

Упражнения для шеи

1. Медленно вращайте головой сначала в правую, а потом в левую сторону. Следите за тем, чтобы не закружилась голова. Количество повторов – 3–5.

2. То же упражнение, но с дыханием и задержкой головы в положении «прямо». На медленном вдохе делайте максимальный поворот головы вправо. На выдохе через рот – возвращение в исходное положение. Повторите упражнение в противоположном направлении. Количество повторов в обоих направлениях – 3–5.

3. Прижмитесь правым ухом к правому плечу, затем левым – к левому; вдохните, голову опустите вниз вправо, затем – вниз влево. Затем выдохните и уроните голову на грудь, расслабив мышцы шеи. Количество повторов – 3–5.

4. Откиньте голову назад до предела. Накройте верхнюю губу нижней. Затем спокойно опускайте голову вперед, пока не коснетесь подбородком груди. Количество повторов – 3–5.

5. Шею вытяните вперед, подбородок медленно поднимите максимально вверх. Опустите голову вниз, прижмите подбородок к груди. Количество повторов – 4–6.

6. Положите ладони на затылок, сцепив пальцы. Опустите голову вперед. Пятью небольшими рывками откидывайте голову назад, преодолевая сопротивление рук. Количество повторов – 3–5.

Упражнения для рта

1. Медленно перемещайте нижнюю челюсть из стороны в сторону, задерживая в каждой крайней точке этого движения. Количество повторов – 3–5.

2. Делайте то же самое, но быстро и непрерывно, не на счет, а в течение полутора-двух минут.

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.