

Введение

Вообразите, что вы оказались в центре столичного города в час пик. Повсюду, куда ни глянь, видите мужчин и женщин с атлетическим строением тела, одетых в хорошо сшитые, ладно сидящие костюмы. Но взгляните выше шеи. Соответствуют ли этим подтянутым фигурам лица? Вы наверняка увидите морщины и мешки под глазами: следы стресса и недостатка физических упражнений, которые разрушают «картину» лица.

В основу йоги для лица положен простой принцип: мышцы лица ничем не отличаются от других мышц тела. Если вы не упражняете мышцы, расположенные ниже шеи, они слабеют и обвисают. То же самое можно сказать и о мышцах лица. Йога для лица представляет собой набор физических упражнений и ряд специально выработанных движений на растяжку, которые подтягивают и тонизируют эти важные мышцы — подобно тому, как занятия в тренажерном зале укрепляют и развивают мышцы тела.

Когда мышца «работает» — она крепнет, когда ей приходится преодолевать сопротивление — она набирает силу. Пассивные мышцы затягиваются жиром и теряют тонус, на лице это проявляется как провисание и формирование складок. Хотя мышцы лица размерами и меньше остальных мышц тела, они такие же мышцы, как и другие. Чтобы оставаться красивыми и здоровыми, сохраняя тонус, мышцы лица должны сокращаться, расширяться и тянуться. Подобно другим мышцам тела, они должны получать много свежего, несущего жизнь кислорода. И так же, как и другие мышцы, их можно и нужно упражнять.

В течение восьми лет я преподавала йогу в лучших фитнес-клубах и группах йоги в Нью-Йорке. Постепенно стала замечать нечто интересное и вместе с тем тревожащее: в группах, с которыми я занималась, ученики легко и расслабленно выполняли комплексы упражнений йоги. Следуя моим рекомендациям, они дышали в унисон с движением, уверенно и изящно выполняли сложные асаны (йогические позы). Залы были полны молодых и энергичных людей, занимающихся йогой.

Но когда я бросала взгляд на лица многих из этих людей, то замечала очевидные признаки напряжения и стресса: с лица молодой женщины с фигурой балерины не сходило угрюмое выражение; мускулистый парень, сосредотачиваясь, сурово сдвигал брови. Еще одна женщина стискивала зубы и поджимала губы, стараясь удержать позу. Казалось, что вся энергия, которую позы высвобождали из их тел, изливалась на лица. Я поняла, что обращаю гораздо больше внимания на здоровье тела ниже шеи, чем на то, что располагается выше нее. И я начала просить своих подопечных расслабить лица, свободно выдохнуть, разжать зубы — и увидела, что по мере того, как они расслабляли свои лица, работа с позами улучшалась, а люди начинали выглядеть заметно моложе.

Я начала размышлять над тем, можно ли применить к лицу те же принципы, которые действуют для тела, — разумеется, с определенными изменениями. В этом случае упражнения с отягощениями, конечно, исключались. Но как же тогда лицевые мышцы могут получить пользу от физических упражнений: от выполнения повторяющихся движений для сжигания жира, от наполнения клеток, мышц и тканей кровью, насыщенной кислородом, от противодействия привычке сжимать челюсти, что ведет к появлению морщин?

Я начала экспериментировать с позами йоги, пытаясь создать программу, направленную на предотвращение старения лица. Мне хотелось помочь моим ученикам изменить их лица в той же мере, в какой мне удавалось помочь им изменить их тела. В дополнении к этому я начала глубокое изучение лицев-

вой анатомии, а также сама стала заниматься по особой программе тренировки лицевых мышц.

В рамках курсов йоги, на которых преподавала, я разработала семинар, основанный на позах йоги, имеющих антивозрастной и успокаивающий эффект. Я совместила позы, которые в йоге называются «восстановительными», с упражнениями для мышц лица, которым я обучилась в период моих вокальных занятий в студенческие годы. Эти упражнения позволяют работать с напряжением нижней челюсти и учат использовать губы, язык и зубы для лучшей вокальной выразительности. Они достаточно эффективны и позволяют улучшить общий тонус кожи и мышц лица, а их выполнение зачастую оставляет ощущение «закисленности» — подобно тому, что ощущается в мышцах тела после бега или занятий с отягощениями. И по мере того, как я практиковала упражнения для лица совместно с позами йоги, признаки старения, к моему восторгу, стали исчезать с моего лица.

Экспериментируя с этой программой, я вспомнила и другие вокальные упражнения, которым обучилась еще в студенческие годы и позже, работая в театре. Некоторые из них были разработаны для улучшения дыхательных возможностей. Они способствовали обогащению организма кислородом, что лучшим образом отражалось и на коже. Кроме того, многие вокальные упражнения созданы для того, чтобы ослабить напряжение челюсти и лица.

Выполняя свою лицевую «гимнастику», я поняла, что причиной пятидесяти процентов признаков старения на лице является напряжение. На своем примере и примерах других людей я наблюдала, как многократно повторяющиеся выражения лица формируют морщины. Другими словами, причиной появления морщин были многократные и неконтролируемые движения лицевых мышц, формирующих складки в то время, когда мы хмуримся. Когда я поняла это, все стало на свои места — или, возможно, я просто сама стала четко видеть то, что происходит постоянно. Я начала замечать угрюмое выражение своего лица, отраженное в витрине магазина, когда, казалось бы, была совершенно счастлива; или видела в стекле

двери вагона метро, как хмурюсь в момент сосредоточенности. Но всего несколько минут занятий упражнениями для лица позволяли мне сбросить маску тревоги, страха и гнева. Практикуя осознанную релаксацию в сочетании с упражнениями для лица, я успешно боролась с признаками его старения.

Эта программа оказала глубокое воздействие на мою самооценку и дала надежду на лучшее будущее моей кожи. В молодые годы я часто находилась на солнце, пренебрегая головными уборами. Не ограничивала потребление кофеина и сахара. Я недосыпала, не думая о том, как это влияет на состояние моей кожи. И вот, увы, пришло время пожинать плоды. Многие эксперты подтвердят, что колоссальный вред, который мы в двадцать лет наносим нашей коже солнечным облучением, плохим питанием и недостатком физических упражнений, начинает отражаться на ней только после тридцати лет. Когда эта проблема усугубляется потерей коллагена и эластина (белков, которые помогают нашим соединительным тканям сохранять крепость и выносливость), что происходит по мере старения, многие люди только в тридцать замечают вред, причиненный коже в прошлом и прежде не проявлявшийся. На свой тридцать третий день рождения я увидела новую морщину между бровей, которая не исчезала, даже когда я расслабляла лицо. Также я обнаружила пигментные пятна на коже, появившиеся в результате воздействия солнца или пищевого дисбаланса. Тем не менее я продолжала легкомысленно игнорировать эти настораживающие знаки. Мне казалось, что вред, нанесенный в прошлом, ничем нельзя возместить, как утверждают многие тома по физиологии кожи. Я приходила в уныние, когда видела горькую правду на какой-нибудь своей особенно неудачной фотографии. Рассматривая фото, я думала: «Кто эта женщина, которая лишь отдаленно напоминает меня? Это не моя престарелая тетюшка, это я сама! И разве мешки под моими глазами не знают, что я — инструктор йоги и обязана, как предполагается, выглядеть молодо и свежо?» Тем временем, пока я обучала своих подопечных принципам принятия себя и отстранения от проблем, неко-

торые из моих сверстников, преподававших на тех же курсах, сделали пластические операции на лице. Эти женщины проповедовали внутреннее согласие с обстоятельствами и на людях утверждали, что подлинный источник счастья находится внутри каждого из нас. Но в частных беседах они признавались, что испытывают на себе давление общества, ожидающего, что они будут выглядеть молодо — ведь от этого зависели и их доходы.

Я знала одну преподавательницу йоги, которая регулярно делала пластику губ. Но сама я относилась к такому виду хирургии с недоверием, так как подобные операции могут уменьшить подвижность лица — чего я не хотела ни при каких обстоятельствах.

Я стремилась к внутреннему покою и миру, но по-прежнему ссорилась и спорила с окружающими людьми. Одна из моих коллег, которой едва исполнилось сорок лет (ни одна женщина этому не радуется), легла на операцию по подтяжке век. Мне было любопытно взглянуть на результат. После нескольких недель отсутствия она вернулась к работе. Операция, стоившая немалых денег, лишь незначительно выровняла линию ее глаз. Но ощутимо низкая самооценка коллеги сводила к нулю все позитивные результаты пластики. Она казалась депрессивной и критичной по отношению к себе. И через год я увидела, как постоянное беспокойство разрушило результаты недавней подтяжки. Значит, все так и есть, думала я. Если не изменить своего поведения, которое ведет к появлению морщин, то привычная мимика неизбежно проявится постоянными морщинами. Есть люди, которые ложатся на операции, дабы избавиться от ожирения, но после продолжают питаться так же, как прежде. В подобных ситуациях поведение, а не внешний симптом, вызывает проблему. И именно это нужно исправлять.

Я продолжала выполнять упражнения по собственной программе для лица дома перед зеркалом и на гимнастическом коврикe, а также заниматься ими на курсах со все возрастающим числом моих учеников. Я решила, что следует попробовать, хотя бы в качестве эксперимента, использовать все до-

ступные мне средства, чтобы изменить свое лицо естественным образом. И если это мне не удастся, рассмотреть другие методы. Я надеялась, что естественные средства окажутся эффективными, и мне не придется поступиться моими принципами или опустошить свой кошелек. Поначалу задача оказалась довольно непростой, так как было трудно научить мои лицевые мышцы работать изолированно и преодолевать сопротивление, которое я вызывала с помощью пальцев, но уже после первого занятия я заметила явные изменения. Кровь прилила к моему лицу, кожа засветилась, а морщины уменьшились. Внимание, которое я стала уделять наблюдению за различными выражениями своего лица, поначалу дало ошеломительные результаты: я никогда не думала, что так часто хмурюсь (хотя и прежде моя мать показывала мне снимки, на которых я, тогда годовалый младенец, хмурюсь как старик). Но постепенно я стала замечать, что выражение моего лица становится более дружелюбным. Методики, которые я практиковала, приносили свои плоды!

Я нашла для себя и других людей решение проблемы, которая нас всех волновала. На основе моих подготовительных исследований составила семинар, который провела в Манхэттенской школе йоги. Этот семинар имел большую популярность. Реакция публики была потрясающей. Мои ученики — женщины и мужчины, молодые и старые — были необычайно рады обрести перспективу позитивного и здорового решения проблемы старения лица. Этот семинар вскоре превратился в еженедельные курсы йоги, которые я веду до сих пор.

Работа с лицом потребует практики от каждого из нас. Будет трудно обрести волевой контроль над небольшими лицевыми мышцами, которые прежде управлялись неосознанно. Но с практикой становится возможным выделять отдельные лицевые мышцы и выполнять упражнения для лица. Любой человек может получить видимые результаты уже через несколько недель. Мои ученики выглядели и чувствовали себя моложе, позитивнее, энергичнее и, соответственно, привлекательнее. Они сообщали о том, что чувство безнадежности

сменилось уверенностью в себе. И те, кому казалось, что ничего уже нельзя исправить, поняли, что есть надежда на лучшее. Они обрели безопасную, естественную и эффективную альтернативу, обратившись к корням проблемы, а не к ее следствиям.

С самых первых семинаров курсы «Йога для лица» стали одной из самых популярных программ в Нью-Йорке, где необычайно высокая конкуренция. На протяжении последних двух лет я постоянно совершенствовала и оттачивала свою методику. И сейчас, в ответ на многочисленные пожелания, собрала всю информацию в книге, посвященной йоге для лица. Эта программа является идеальной и естественной альтернативой круговой подтяжке лица.

Йога для лица — не пустые рекламные обещания. Эта программа ориентирована на достижение результата, качество которого зависит от вложенных вами усилий. С йогой вы сможете выровнять и разгладить ваше лицо. Попутно улучшится настроение, и вы ощутите прилив энергии. Я не обещаю, что отныне вы не будете стареть, но могу уверить в том, что, если вы станете практиковать эту методику и выполнять упражнения, вам удастся значительно снизить скорость старения. Попутно вы научитесь избавляться от стресса, очищать ваше тело, сознание и дух. Вы обретете внутреннее спокойствие и безмятежность, которые дополнят вашу новую, лучшую внешность. И вскоре вы приятно удивитесь, когда увидите себя в зеркале или на фотоснимке.

Без сомнения, йогические упражнения благотворно сказываются на нашем здоровье. Но знаете ли вы, что есть позы в йоге, которые помогают женщинам улучшить самочувствие и справиться с некоторыми проблемами? Кроме того, занятия йогой помогают повысить самооценку и улучшить качество сексуальной жизни женщины.