

# Не торопитесь к пластическому хирургу, попробуйте гримасничать по расписанию

Записавшись на безобидную гимнастику для лица, Настя Лыкова обрела веру и в будущее, и в саму себя

30 ИЮЛЯ



Можно я сразу к делу? У меня приподнялось правое веко. После месяца занятий гимнастикой для лица. Я вообще-то давно уже собиралась сделать блефаропластику, потому что мое опустившееся правое веко придавало мне горестный вид. Но один симпатичный хирург сказал, что можно оперировать, только когда аналогично повиснет почему-то пока бодрое левое веко, другой предложил подумать полгода, позаниматься йогой, привести в порядок нервы и потом уже вернуться, а третий согласился не только прооперировать веки, но заодно, раз уж все равно наркоз, убрать жир с коленок, подтянуть кожу за ушами и, может быть, сделать грудь — и я испугалась его энтузиазма.

Как раз в этот момент от коллеги — продвинутого бьютиголика я услышала о наборе на курсы гимнастики для лица и решила попробовать. Вообще-то гимнастика для лица — не такая уж для нашего города новость. Систем и методик существует масса, но девушка -бьютиголик расхваливала «SuperЛицо», которую ведет единственный в России сертифицированный тренер Анастасия Бурдюг. «Ты должна ее потрогать, у нее такие мышцы на скулах и лбу! — агитировала она. — А еще Настя только-только привезла из Америки новый комплекс упражнений, так что самое время попробовать».

Автор методики — американский косметолог Кэрол Маджио. Тридцать лет назад она неудачно переделала себе нос. В то же время муж Кэрол выступил с оскорбительным заявлением, что она выглядит значительно старше своих тридцати шести лет. Тогда Кэрол собрала волю в кулак, изучила анатомический атлас и разработала комплекс упражнений для мышц лица, которые позволили придать ее истерзанному носу более естественный вид, подтянуть шею и щеки и начать зарабатывать миллионы, помогая женщинам по всему миру выглядеть лучше — так, во всяком случае, гласит официальная легенда. Кэрол и правда объехала со своими семинарами полмира, собирала стадионы, а ее книжка «Аэробика для мышц лица» издавалась чуть ли не на двадцати языках, включая русский.

В книжке приводятся четырнадцать упражнений или гримас, в которых нужно застыть, считая про себя до тридцати-сорока, для начинающих и девять гримас для продолжающих, а в длинном вступлении Кэрол на разные лады объясняла, почему заниматься гимнастикой для лица так же важно, как гимнастикой для тела.

Эта мысль вызывает снисходительную улыбку у многих косметологов и пластических хирургов, в лучшем случае они готовы рассматривать гимнастику как дополнительное средство борьбы с послеоперационными отеками или как способ усилить действие крема. Но это потому, что они не встречали сертифицированного тренера Анастасию Бурдюг.



Высокая, тоненькая и очень эффектная Настя заходит в класс, где собралась на вводное занятие наша группа: две девушки лет по двадцать, две дамы в районе пятидесяти и я. «Я не верю в волшебную таблетку, — с порога объявляет Настя. — Я верю в последовательную работу над собой». Тренер показывает фотографии своих учениц «до» и «после». Некоторые из них производят сильное впечатление: иногда даже после первого занятия женщины выглядели значительно свежее и моложе.

Анастасия фотографирует каждую из нас, а потом достает свои снимки. «Здесь мне двадцать девять, это еще до занятий. Видите, линия подбородка поплыла, веки тяжелые. А это — спустя год тренировок, это — спустя два, это — спустя три». — «Так, подождите, а сейчас-то вам сколько лет?» — я сбита с толку, потому что, без ложной скромности, горжусь своим умением точно определять женский возраст с первого взгляда.

Оказывается, Насте тридцать четыре. И она занимается гимнастикой для лица два раза в день, утром и вечером. Еще две недели назад на новый, самый современный комплекс из тринадцати упражнений от Кэрол Маджио у Насти уходило по тридцать минут утром и вечером, сейчас — ровно шесть. Дело в том, что время от времени Кэрол составляет новую программу упражнений, иначе мышцы привыкнут и прогресса не будет. И Настя как раз вернулась из Лос-Анджелеса, где Кэрол обучила ее новому комплексу.

Настя тем временем предлагает каждой ученице дотронуться до ее лица. После некоторых колебаний кладу пальцы на лицо тренера. Мышцы под нежной кожей и правда стальные. Даже под глазами. «Я — киборг, — смеется Настя, надевает на ручку колпачок и тычет этим колпачком себе по нижнему веку. — Мне не больно, видите?» Морщин у нее под глазами нет совершенно, на лбу — тоже, никаких мешков под глазами, и только шея не выглядит абсолютно идеальной — шея как раз и заставила меня подумать, что Насте двадцать четыре года, а не двадцать.

Тем временем группа приступает к занятиям. Первое упражнение — для век. Надо, придерживая пальцами нижние и верхние

веки, зажмуриться, как будто вам до смерти страшно, и держать глаза зажмуренными до счета сорок. Ученицы начинают беспокоиться: как же так, всю жизнь стараешься лишней раз л ицом не шевелить, а тут такие рожи надо корчить. «Не бойтесь, — говорит тренер. — Это единственный способ заставить работать мышцу вокруг глаза». И показывает в анатомическом атласе круглую мышцу. Я смотрю в зеленые глаза Анастасии без уже положенных в ее тридцать четыре «гусиных лапок» и зажмуриваюсь изо всех сил.

Занятие идет два часа, Настя говорит, что важно делать упражнения правильно, поэтому желательно побывать на семинаре, но можно заниматься и по книжке. На прощание Настя делает еще одну фотографию «после» и отпускает группу по домам.



Прихожу домой. Дети уложены, на кухне чистота, игрушки по ящикам, на ковре в гостиной — ни одной детальки «Лего», а муж с лицом человека, только что в одиночку победившего огнедышащего дракона, говорит мне: «А ты что это такая свежая?»

Я сама себе свежей не кажусь ни секунды, сделанные Настей фотографии меня — что «до», что «после» — не вызвали никакой радости, да и моя верхняя губа, оказывается, закатывается к зубам хуже, чем у других студенток. Но на следующее утро я беру распечатку с упражнениями и все-таки приступаю. Во-первых, потому что мышцы лица, как и любые другие, оказывается, после первой тренировки ноют и просят о нагрузке. Во-вторых, потому что Настя, как выражалась Рената Литвинова, очень заразительная, и мне, если честно, тоже хочется кожу вокруг глаз, в которую можно тыкать колпачком ручки.

«Слушай, надо же быть просто одержимой, невменяемой, сумасшедшей и заниматься только этим с утра до ночи, чтобы накачать мышцы на лице», — говорит мне одна знакомая, которую я зову вместе сходить на второе занятие. Знакомой, как и мне, почти сорок, и у нее нет времени ждать, когда линия подбородка улучшится от тренировок. «Надо резать прямо сейчас, — говорит она. — Потому что страшно стареть». Мне, чего уж там, тоже страшно стареть, но и перестать быть похожей на саму себя с новой линией подбородка или новыми веками тоже страшно. И я продолжаю делать упражнения.

«Десять минут утром и вечером — это на самом деле очень много времени, — говорит другая моя знакомая, работающая мама двух мальчиков. — Ты понимаешь зачем?» Я и сама спрашиваю себя зачем, пока последовательно хмурюсь, жмурюсь и высовываю кончик языка. Честное слово, было бы мне двадцать пять, я бы давно бросила, но мне тридцать восемь, и я продолжаю, неделя за неделей.

«Это просто твой способ медитации, очень женский», — говорит мне одна увлеченная эзотерикой знакомая. Действительно, десять минут утром и десять минут вечером, посвященных только себе, — серьезная психологическая поддержка. Ну а спустя месяц, наутро после тяжелого дня (если вы когда-нибудь переезжали из одной страны в другую в сжатые сроки и вам нужно было проследить, чтоб ни одна деталь «Лего» по дороге не потерялась, вы меня поймете) — так вот, после очень тяжелого дня я встала утром и обнаружила, что мое горестно висящее правое веко изменило траекторию.

Я смотрела в зеркало, и меня просто распирало от радости. Мне по-прежнему было тридцать восемь лет, мои «гусиные лапки» были на месте, да и веко изменилось едва-едва. Стесняюсь признаться, но все-таки признаюсь: в эту минуту я ощутила вкус настоящей победы.

Вполне возможно, что веки я все-таки подрежу. Но теперь я знаю, что у меня в руках — инструмент, который поможет мне выглядеть лучше, чем я могла бы, и сейчас, и через десять лет. При минимальном использовании волшебных таблеток.