

Элиза
Танака



Евгения
Шацкая



ШКОЛА ГЕЙШИ

Мудрость Востока для современной женщины

Серия «Школа стервы»

Евгения ШАЦКАЯ
Элиза Танака

Школа
ГЕЙШИ

МУДРОСТЬ ВОСТОКА
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ

Москва
АСТ • Астрель

УДК 159.9

ББК 88.37

Ш28

Составитель серии Ж. Фролова
Оформление серии Ю. Калинин
Дизайн обложки И. Фролов

Шацкая, Е.

Ш28 Школа гейши: мудрость Востока для современной женщины / Евгения Шацкая, Элиза Танака. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 366, [2] с. – (Школа стервы). <http://bookvit.ru/>

ISBN 978-5-17-038454-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-14367-0 (ООО «Издательство Астрель»)

Глупо отказываться от благ цивилизации, уйти жить в чайный домик и посвящать свою жизнь мужчинам, искусству, развлечениям... Глупо, да и невозможно. Мы родились в другом месте и в другое время, но это вовсе не значит, что нужно отказываться от опыта наших предшественниц. Вы счастливы? Любимы? Знаете ли вы, чего хотят мужчины? Умеете ли каждым своим шагом, каждым жестом дарить миру прекрасное? Возможно, вы изучили науку управления мужчинами и умеете вертеть ими, как вам заблагорассудится, угадывая каждый их жест? И наверняка вы являетесь для знакомых представительниц прекрасного пола образчиком вкуса и ухоженности... Что ж, если это на самом деле так, вам не нужна эта книга, нам нечему вас учить. Если же нет – добро пожаловать в Школу Гейши!

УДК 159.9

ББК 88.37

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 2;

953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007

Подписано в печать 22.05.2008.

Формат 84×108¹/₃₂. Усл. печ. л. 19,32.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 1161.

ISBN 978-5-17-038454-9 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-14367-0 (ООО «Издательство Астрель»)

© Танака Э., Шацкая Е., 2006

© ООО «Издательство Астрель», 2006

Введение. «Мир ивы и цветов»

Япония — удивительная страна. Судите сами — в какой еще стране нашего необъятного мира могут одновременно сочетаться сумасшедшие по скорости развития прогресса технологии и неизменное следование древним традициям?

И эти традиции включают в себя не только искусство японской поэзии, чайную церемонию и икебану. До сих пор символом одной из самых ярких древних традиций, одной из главных достопримечательностей Японии считаются гейши. Я всегда восхищалась этими «фарфоровыми куколками» чайного домика.

Само слово «гейша» переводится как «человек искусства». Да, она — искусница. Искусница развлекать мужчин, и не только пением и танцами, но и своей образованностью. Гейша раскованна, смела, словоохотлива, свободна, изысканно сексуальна. Она остроумна, неприужденна и кокетлива. Сочетание благородства, красоты и утонченности до сих пор сводит с ума многих японских мужчин и заставляет восторгаться европейских. И все перечисленные мною качества, воплощенные в этой маленькой хрупкой женщине, до сих пор являются приоритетными, соблазнительными и желанными для сильного пола.

Визит к гейшам — это своеобразный билет в элитный закрытый клуб для избранной публики. Гейши —

служанки любви, идеальные женщины в идеальной обстановке. И сегодня они продолжают работать в чайных домиках, где традиционно собираются богатые мужчины — политики и бизнесмены, которые обсуждают важные вопросы в расслабляющей обстановке с изысканным угощением и в окружении прекрасных женщин. Но после чаепития, когда все обсуждено, выпито и съедено, посетитель не отправляется с гейшей в отдельную спальню. С этой женщиной не только нельзя спать — к ней даже запрещено прикасаться. Если клиент потеряет контроль и просто обнимет гейшу, она больно стукнет веером по лицу и вежливо укажет ему его место. Вечер с гейшами обойдется клиенту недешево. Тому, кто задумал пригласить нужных людей на вечеринку в чайный домик, придется заплатить от трех до пятнадцати тысяч долларов, ведь у гейш почасовая оплата труда. Клиент может пригласить гейшу на ужин, в театр, на соревнования — и все время, которое она проводит с ним, оплачивается по определенной таксе. За вечернюю работу гейша может получить 300–400 долларов плюс щедрые чаевые. Она может унести в складках своего кимоно и 500–600 долларов, причем мужчине никогда не придет в голову мысль считать их зря потраченными.

Выступая в салоне в роли хозяйки, гейша проявляет инициативу, изобретательность и сохраняет свою индивидуальность. Она должна уметь разговорить смущенного и робкого гостя, найти тему, которая может заинтересовать его, и вообще хорошо чувствовать атмосферу компании, направлять ее в русло отдыха и развлечений. Обладая высоким чувством собственного достоинства, гейша на равных общается с гостем, что резко отличается от взаимоотношений мужчины и женщины в Японии, где существует ярко выраженное неравноправие: женщина всегда стоит на ступеньку ниже. Гейшу сравнивают с ивой, так как она должна обладать способностью изги-

баться во всех направлениях, куда могут повлечь ее вкусы клиента. Но вместе с тем ей свойственна и стойкость, которая выражается в глубокой преданности своему патрону — постоянному мужчине, содержащему ее. Являясь хранительницами японских традиций, — а именно этим они привлекают мужчин, — знатоками искусства музыки, танца и пения, самыми свободными и независимыми женщинами современной Японии, гейши никогда не стремятся выйти замуж, предпочитая свое свободное ремесло и жизнь в искусстве рутинному прозябанию в домашнем быту и замкнутой жизни замужней женщины.

«Пока в Японии есть татами, на нем всегда будет место для гейши», — это высказывание поэта, прозвучавшее в начале прошлого века, как никакое другое подчеркивает, что гейша была, есть и будет своеобразным символом Страны восходящего солнца. Потому что больше любых природных катаклизмов, так часто сотрясающих эту маленькую страну, японцы боятся потерять свои древние традиции, которые нашли воплощение и материализовались в гейше. И опасения их не напрасны: увы, как ни печально, профессия эта вымирает. Если в начале XX века гейш насчитывалось около восьмидесяти тысяч, то сейчас их не более двух тысяч.

Многие японские старики сетуют на то, что современные нравы и сам уклад жизни неумолимо сводят к минимуму набор требований к претенденткам на это высокое звание. Да и электронный XXI век диктует девушкам, желающим освоить экзотическую профессию, другие требования. Старикам даже кажется, что наступят времена, когда женщине достаточно будет воспроизвести лишь внешнее сходство со своими знаменитыми предшественницами: набелить лицо так называемым «пометом соловья» (белила для гейш), накрасить губы яркой помадой, уложить длинные волосы во внушительную и замысловатую прическу, надеть кимоно и деревянные

сандалии, чтобы стать настоящей гейшей. Но пока до этого еще не дошло, и современные гейши, как и сто лет назад, знают секреты чайной церемонии, умеют танцевать и играть на старинном трехструнном инструменте и так же, как раньше, радуют своих гостей приятным общением.

Мнение о легкой доступности гейши, о ее соблазнительности и искусственности ублажать мужчин по «*тайному учению спальни*» — совершенно ошибочный миф европейской культуры. Это на волне увлечения Западом в Японии возникли новые разновидности куртизанок — «онсэн-гейши» (курортные гейши), японский аналог европейских проституток, а также «барменши» и «секретарши». «Барменши» появились в середине XX века. Рядом с традиционными чайными домиками гейш возникали американизированные кофейни, в которых «барменши» обслуживали туристов и жаждущих американской экзотики японцев.

Другая разновидность «жриц любви» — «секретарши». Устраиваясь на работу в фирму, они совмещают выполнение обязанностей секретаря с удовлетворением сексуальных желаний своих работодателей.

Но традиционно как профессионалки в области чувственных удовольствий в Японии выступают юдзё — куртизанки. Они в совершенстве владеют тайным учением любовной игры, которое включает умение доводить мужчину до полного оргазма в короткие сроки, изображать крайнюю степень удовольствия и поддерживать себя в состоянии возбуждения, знание традиционных способов и поз, владение техникой повышения потенции и придания акту наибольшей чувственности и остроты. Особым искусством юдзё считается чувственный массаж и техника сэпун, то есть искусство поцелуя и ласк языком различных частей тела.

Юдзё хорошо знают, что запеченный тритон, мясо

угря и корни лотоса служат надежным средством повышения половой активности. Юдзё имеют в своем арсенале большое количество вспомогательных средств, таких как различные травы, амулеты и ароматы, позволяющие многократно усилить сексуальные ощущения — как свои, так и своего партнера.

Чтобы понять, чем привлекали и привлекают японских мужчин гейши и куртизанки юдзё — японские «жрицы любви», обратимся к истории возникновения школ любви.

Чисто «воинское» отношение к эротике возникло в Японии в эпоху феодализма, в период самураев. Японская среда того времени не выработала в себе легкой куртуазности, присущей культуре трубадуров в Западной Европе, ей был чужд сладко-мучительный психологизм интимных отношений. В период войн и мятежей в Японии было не до психологии. Все психологическое тотчас же обретало свое физически осязаемое воплощение. Возникшая теория энергетического обмена, происходящего во время сексуального акта, как нельзя лучше подходила для самурая, поскольку, согласно этой теории, мужчина при соблюдении всех канонов наполнялся невероятной энергией, которая продлевала ему жизнь и позволяла соприкоснуться с космосом.

Своеобразным воплощением теории сексуального энергообмена явилось создание особого квартала развлечений под названием «*Тростниковая долина*». Этот квартал получил свое название от небольшого местечка Токайдо, откуда происходило много девушек, удовлетворявших самые интимные желания самураев.

«Тростниковая долина» стала особым местом, куда приезжали творить многие известные художники, а также самые богатые и знатные японцы со всей страны. Стало модным подражать стилю жизни самураев, и свои

«кварталы красных фонарей» появились во многих крупных городах Японии. Гейши и японские куртизанки-юдзё сыграли заметную роль в японской культуре, сильно отличающуюся от традиционной роли женщин с таким родом занятий, которую мы можем наблюдать у других народов. Обратим внимание, что их жизнь состояла практически из круглосуточного общения с самураями. Обитательницы мира наслаждений становились едва ли не лучшими знатоками всех дзэнских искусств, которые в то время считались привилегией самураев.

Но, как это ни странно, вначале искусством развлекать владели только мужчины «гей-ся», которые немного напоминали массовиков-затейников из домов отдыха для трудящихся в ремен существования Советского Союза. Они развлекали посетителей борделей, которые искали любовных удовольствий в объятиях куртизанок, — пели, танцевали и рассказывали анекдоты для гостей и их веселых подруг. Но однажды эту роль взяли на себя женщины, и мужчинам — посетителям борделей — это так понравилось, что вскорости в кварталах удовольствий наравне с юдзё стали царствовать и гейши. Первой гейшей стала бывшая проститутка по имени Касэн из Ёсивари.

В 1761 году она официально объявила о начале новой деятельности. Но только в 1779 году ремесло гейши было объявлено самостоятельной женской профессией, и только в 1800 году мужчины «гей-ся» окончательно капитулировали, после чего гейшами стали называть только женщин.

Начался золотой век гейш. С учетом нашего современного лексикона их профессию можно было бы назвать шоу-бизнесом, организацией досуга. Однако многие за пределами Японии ошибочно считают гейшу проституткой. Конечно, поначалу многие завсегда и

борделей шутили: «Пусть сначала раздвинут ноги, а потом послушаем голос». Но гейши вскоре доказали, что их ценность — это ум и обаяние, а не знание премудростей секса. Гейша всегда, во все времена, сама решала, раздвинуть ей ноги или нет. Этим и была она притягательна, в этом и был скрытый смысл игр с гейшей: завоевать ее расположение, чтобы она не за деньги, а из симпатии и собственного интереса пустила в свою постель.

В современной Японии до сих пор существуют особые школы по подготовке гейш, куда набирают красивых девушек, обучают их литературе, музыке, танцам, умению вести светскую беседу, носить кимоно. Кстати, настоящее кимоно не кроют и не шьют. Это цельный кусок ткани, который оборачивают вокруг тела и закрепляют с помощью нескольких поясов. Средняя стоимость этой одежды сегодня равна стоимости дешевого автомобиля. Цена же кимоно, предназначенного для особо торжественных случаев, может достигать цены лимузина.

Самое главное и обязательное требование, которому должна была отвечать молодая японка, стремящаяся стать гейшей, заключается в безукоризненном владении тремя традиционными формами японского национального искусства: пением, танцем и игрой на трехструнном музыкальном инструменте. Будущих гейш учат рисованию, каллиграфии, искусству подавать напитки и вести беседу. Именно умение свободно и раскованно, но при этом почтительно говорить является очень важным умением в профессии гейши. Гейша также обязана обладать эротическим обаянием. В период обучения гейша проводит за уроками по двенадцать часов в день: встает около восьми утра, ложится поздно и имеет один выходной в две недели. На то, чтобы стать гейшей, нужно потратить как минимум пять лет. В прошлые века

воспитание гейши начиналось с десятилетнего возраста, сейчас — с шестнадцати-восемнадцати лет. Перед тем как поступить в ученицы, девушка заключает контракт с хозяйкой чайного домика: если она захочет сменить профессию, то ей придется откупаться, причем немалыми деньгами.

В наше время в жизни гейш многое изменилось. К примеру, уже ушел в прошлое обычай лишать ученицу девственности. *Майко*, как называли девочек, которые прошли обучение, становились настоящими гейшами после того как самый почетный клиент чайного домика, желательно мужчина опытный, состоятельный, с положением в обществе и в годах, превратит девушку в женщину. До 1957 года, когда в Японии была запрещена проституция, мужчины не жалели денег, чтобы быть удостоенными чести стать первыми у майко. Они могли заплатить кругленькую сумму, которой хватило бы на то, чтобы купить дом. Обряд занимал целую неделю. Каждый вечер старшая гейша готовила спальню. Она клала на постель три сырых яйца. Мужчина, оставшись наедине с майко, приглашал ее лечь на постель, разбивал яйца, сам выпивал желтки, а белки втирал девушке между ног. К концу недели она уже была полностью расслаблена и легко ему отдавалась.

Но мог случиться и конфуз. По воспоминаниям одной из старейших гейш, когда в ее жизни настало время совершения обряда, наставница просто сбилась с ног, чтобы найти для нее мужчину. Девочка оказалась на редкость некрасивой. Охотников лишиться девственности гадкого утенка не находилось. И только один совсем старый мужчина, который много раз совершал важный для гейш обряд, пожалел девочку и дал согласие.

Сегодня Киото — единственный город, где воспитывают майко. Маленькие девочки пользуются большим спросом, и каждый богатый японец, оказавшись в Кио-

то, предлагает большие деньги, чтобы на вечеринку была приглашена разливать чай гейша-ребенок. До второй мировой войны большинство майко происходили из семей гейш. Их мамы, бабушки и прабабушки из поколения в поколение передавали премудрости этой древней профессии. Девочек начинали учить танцевать и играть на инструментах уже в шести-семи летнем возрасте. Современные майко приступают к обучению значительно позже. По сегодняшним законам они сначала должны получить среднее образование и проучиться до пятнадцати лет в школе, им совсем не обязательно иметь мать или бабушку гейшу. Девочки становятся майко не по принуждению, а исключительно по собственному желанию.

Напомню, что настоящая гейша в совершенстве должна уметь играть на нескольких национальных инструментах, исполнять классические японские народные танцы и песни, декламировать стихи, участвовать в мини-театральных постановках, хорошо разбираться в поэзии, литературе, музыке, быть в курсе новостей политической и общественной жизни, которые могут быть интересны мужчине. Кроме всего вышеперечисленного гейша обязана досконально знать отшлифованный веками профессиональный этикет, владеть ритуалом традиционной японской церемонии чаепития. Ее должны отличать аристократические манеры: умение вести себя в обществе, ходить, сидеть, поворачиваться, вести светскую беседу, одеваться со вкусом и благозвучно смеяться. Многим современным девушкам все эти премудрости кажутся чересчур сложными.

Стоит ли удивляться тому, что гейши древнего Киото, признанные самыми профессиональными, вызывают особое отношение японцев. Только здесь еще сохранились общины гейш консервативного направления.

Посвятив себя целиком этому древнему искусству, они и собственную жизнь превращают в подлинное произведение искусства. Гейши киотских общин живут очень обособленно, практически никогда не покидая свой искусственно построенный и пронесенный через века мир, а если и выходят в свет, то неизменно ввергают в эстетический экстаз окружающих. В этом и заключаются жизнь и работа гейши — ежесекундно заботиться о том, как ее воспринимают окружающие, считают ли красивой, особенно важно для нее мужское мнение. Вот почему она никогда не станет есть в присутствии гостей, а позволит себе только выпить предложенные напитки, вот почему даже в самый холодный, морозный день гейша будет семенить по снегу в сандалиях, дрожа от холода, но зато демонстрируя окружающим изящную обнаженную ножку.

Из-за такой своеобразной философии: «жизнь ради искусства, искусство ради жизни», гейши почти никогда не создают семьи, хотя могут позволить себе иметь детей. Очень редко бывает так, что патрон вступает в брак с гейшей. Впрочем, она сама, привыкнув к независимости и свободе, не спешит добровольно заточить себя в семейную клетку.

Почти идеальным решением своей судьбы гейша считает накопление денег, чтобы потом открыть собственный чайный домик.

Как правило, дочери гейш пополняют реддеющие ряды представительниц «мира ивы и цветов», так как почти все детство проводят в атмосфере чайного домика, среди женщин.

Конечно, сейчас подготовка гейш не такая строгая и жесткая, какой она была раньше. В настоящее время в гейши идут девушки восемнадцати-двадцати лет, и их уже не подвергают строжайшему отбору. Пару веков назад отбор начинался уже в возрасте девяти-двенадцати

лет, девочка должна была обладать привлекательной внешностью, музыкальным слухом, пластикой, быть обаятельной, артистичной, иметь великолепную память и просто невероятное по сегодняшним меркам терпение. Овладеть такой уникальной профессией было нелегко, да и владелицы чайных домиков, обучающие профессиональных гейш, никогда с ними не церемонились и не допускали поблажек. Одним из способов обучения на трехструнном инструменте сямисэне являлся «урок на холоде». Жуткое, скажу вам, испытание. Представьте себе: девочек заставляли играть в морозные дни под открытым небом до тех пор, пока пальцы не начинали кровоточить. Да еще и за каждую ноту, сыгранную не в такт, били по рукам и голове. Уроки танцев сопровождались такими же пытками.

Гейши считали, что только пройдя такой адский путь, девочка сможет стать достойной представительницей «мира ивы и цветов». Жестокость при обучении майко оправдывалась тем, что, не освоив весь необходимый перечень искусств, гейша могла принизить престиж профессии, а это было совершенно недопустимо.

Так как мастерство высокого класса всегда требует времени, самые знаменитые, популярные и дорогие гейши приобретали такой статус не в двадцать и даже не в тридцать лет. Высокопрофессиональная гейша всегда находилась и находится на особом счету, независимо от того, вступает она с клиентом в любовную связь или нет. Гейшу можно смело назвать эталоном верности, так как традиционно признаком хорошего тона считается иметь одного влиятельного и богатого патрона и сохранять статус официальной любовницы или неофициальной жены до тех пор, пока гейша пользуется расположением своего патрона и хочет продолжать отношения. Иногда такой союз может длиться почти всю жизнь.

Многие гейши, влюбленные в своих патронов, не раз становились образцами верности не только для гейш. В Японии из поколения в поколение передают историю любви гейши Окои и премьер-министра Кацура-Таро. Окои после его смерти постриглась в монахини, до конца своих дней сохранив верность любимому и проведя остаток жизни в одном из токийских буддийских монастырей.

Даже в период войн с Китаем (а позже и с Россией) гейши проявили себя истинными патриотками, частенько выезжая в тыловые части развлекать солдат.

Поэтому совершенно не удивительно, что в 1957 году, когда в стране была запрещена официальная проституция, общины гейш даже не тронули. К этому времени японцы уже давно провели границу между гейшами и юдзё, последние слишком поздно поняли свой проигрыш, пойдя по более легкому пути. Позволив в свое время себе развлекать посетителей веселых кварталов, они сами лишили себя клиентов, так как мужчинам стали более интересны образованные и аристократичные гейши, их расположение было сложно завоевать и ценилось оно очень высоко.

Вот что писали об этих загадочных женщинах в середине XIX века: «Куртизанка продает свои чувства вместе с телом за деньги, а расположение гейши, если оно появилось, всегда искренне».

Да, поистине XIX век был «золотым веком» гейш, ставших хранительницами культурных традиций самурайской Японии.

После введения закона о запрете проституции годами наработанная клиентура юдзё стала плавно перетекать в «мир ивы и цветов». Юдзё со всем своим багажом знаний сексуальных поз и любовных приворотов проиграли гейшам в борьбе за мужчин. Но это и не удивительно. Японские мужчины — особые мужчины.

Известна одна особенность этнопсихологии японцев: для них приятное времяпрепровождение перед любовным актом, этнически обставленное и до крайности ритуализированное, важнее самого акта, а зачастую и вовсе заменяет его. Японцы рассматривают секс и эротику как часть эстетического восприятия окружающего мира, поэтому в сексе для них важна не столько физиология, сколько красота женщины и самого акта, особое состояние расслабленности и душевного покоя. К тому же, какой мужчина не любит, когда женщина тешит его мужское самолюбие и превозносит до небес его личные качества — этим искусством гейши тоже владели в совершенстве. Нигде в мире мы не встретим столь эстетически совершенного преклонения перед мужчиной, преклонения, которому специально обучают, которое стало смыслом жизни гейш и нашло отражение во многих церемониях, которые они предлагают посетителям. Желание доставить максимальное удовольствие партнеру, нежное к нему отношение, понимание его желаний и даже прихотей всегда отличало гейшу от обычной женщины. Она умеет чувствовать мужчину, а подчиняясь ему, приобретает над ним власть.

В первую очередь гейши стремились завоевать расположение не обычных японских мужчин, а государственных мужей. Недаром выражение «политика чайных домиков» берет свое начало с времяпрепровождения с гейшами. Во время таких встреч многие влиятельные политики открыто обсуждали проблемы государственной важности. Редко кто в правительстве Японии, включая премьер-министра, не имел любовницу-гейшу.

Особенность гейши состоит в том, что она — полный антипод жены (в японском понимании брака). С точки зрения японского мужчины, гейша и жена хорошо дополняют друг друга — в этом заключен смысл их параллельного существования. Многие современные

японские женщины могут работать и часть времени проводить вне дома, но они всегда социально привязаны к нему. По японским традициям, статус жены ставит женщину в центр домашних дел и забот. Она никогда не общается с коллегами мужа, все общественные и деловые контакты вне дома остаются в ведении супруга. Женитьба в Японии — это шаг на пути становления человека как полноценного члена общества. Человек, который этого шага не делает, выглядит странным и выпадает из социума. Обретение спутницы жизни в Японии — не столько результат любовного увлечения, сколько дань общественному мнению, которое считает, что наступает определенный возраст, когда каждому полагается жениться. Супружество подразумевает обязательное появление и воспитание детей. Юные жены обычно сразу беременеют, рожают и все силы и внимание переключают на ребенка, отодвигая на задний план общение с мужем. Японская жена может быть «серой мышкой», тогда как гейши артистичны, сексуальны, остроумны. В гейше искусно собраны все женские качества и таланты, которых или вовсе нет, или только частично есть в японской женщине как жене. Жена на людях должна быть молчалива, гейша же, напротив, раскованна и разговорчива. Если жена лишена шарма и чувственной притягательности, это не считается недостатком, но гейша просто обязана быть сексуальной, она должна уметь вскружить голову любому. Жена должна быть всегда предана дому и семье, в этом смысле гейша более свободна.

Семейный уклад японцев совершенно противоположен европейскому. Жена — это мать и хранительница очага. Муж с женой очень редко совершают совместные походы куда-либо. Брак в Японии — это определенное условие для продвижения по социальной и карьерной лестнице. Как правило, женитьба в Японии даже не

предполагает наличия какой-либо привязанности или любви между супругами.

Жена должна быть сдержанной, скромной, молчаливой, полностью погруженной в семейные дела, а значит напрочь лишенной ореола чувственности и романтики. Нравы японского общества предписывают довольно жесткие нормы поведения для мужчины на все случаи жизни, в том числе и то, как он должен вести себя дома и в семье.

В обществе гейш, совсем напротив, японский мужчина полностью раскрепощен. Все интеллектуальные, эротические и творческие фантазии, которые он оставляет перед порогом своего дома, находят воплощение в атмосфере чайных домиков, с юношеского возраста гейша является идеалом и мечтой японского мужчины.

Несмотря на это, статус жены в японском обществе очень высок. По признанию некоторых жен влиятельных японцев, они даже рады, что муж не мельтешит перед глазами, а просто приносит деньги и идет развлекаться в чайный домик. У жены слишком много забот, ей некогда развлекать мужа. Японская жена ведет домашнее хозяйство, на ее плечах дом, семейный бюджет, дети. Она полновластная хозяйка, и если, к примеру, ей захочется купить новую машину, она вовсе не должна спрашивать разрешения у мужа. Муж зарабатывает деньги, а жена тратит их по собственному усмотрению. Как гласит популярная японская поговорка, лучший муж — тот, кто здоров и кого не видно поблизости. Возможно, поэтому и разводов в современной Японии гораздо меньше, чем на Западе. Вместо того чтобы думать о том, как удовлетворить все возможные желания мужа, японская жена с радостью разделяет обязанности с «соперницей» и испытывает от этого чувство облегчения, когда муж оставляет ее в покое и отправляется в дом гейши. Чувство ревности чуждо японским женам.

И хотя японец готов пойти на многое, чтобы предотвратить исчезновение «мира ивы и цветов», он же косями ляжет на пороге своего дома, лишь бы не допустить, чтобы его дочь даже задумалась над подобным выбором и стала гейшей.

Гейша всегда была и будет самой интригующей и желанной женщиной в Японии, японские мужчины всегда отдавали предпочтение ухаживаниям и флирту, которыми в совершенстве владели гейши, а не непосредственно самому сексу.

Небольшой исторический экскурс необходим лишь для того, чтобы постараться понять, чем же таким особенным, самым главным, жительницы «мира ивы и цветов» привлекали (и привлекают до сих пор!) мужчин. Тем, что могут говорить на нескольких языках? Знанием чайной церемонии? Умением составить цветочную композицию? Подыграть себе на японской лютне и спеть песенку? Невероятной, вошедшей в поговорки грациозностью каждого движения? Всему этому гейш учили с детства. Их учили всему, что нравится мужчинам: пантомима, танец, содержательная беседа на любую тему. Знание поэзии, философии, истории тоже было обязательным. Представьте, сколько всего должна была уметь хорошая, дорогая гейша высокого класса. Европейцам такой объем знаний и умений трудно даже вообразить. С пятилетнего возраста и до самой старости, а то и до смерти, гейши непрерывно совершенствовались в различных науках. И в тех, что перечислены выше, и во многих-многих других. Зачем им это было нужно?

Что отличало их (и отличает до сих пор) от всех прочих женщин? Замысловатая прическа? Специфический макияж? Традиционная одежда (кимоно, пояс оби, сандалии гэта, белые носочки таби)? Нет, не это, вернее, не только это.

Великая тайна японских гейш совсем в другом. В двух простых словах:

Светиться счастьем

Так просто? Девочек с пяти лет обучали радоваться жизни. Ценить приятные мелочи и наслаждаться ими! Вкус чая. Прикосновение шелкового одеяния к коже. Закат. Рассвет. Цветущая сакура. Пение птицы в саду. Журчание текущей воды. Массаж. Стихотворение. Красивый рисунок. Умная беседа. И даже, не удивляйтесь, чистые носочки! Ведь это так приятно — надеть свежее белье.

Гейша знала толк и в прикладной психологии (как эту область знаний называют сейчас). Она могла «читать» мысли, чувства, эмоции и многое другое по лицу собеседника. Но главное, самое великое, то, что делало гейш особенными, — это искусство быть счастливыми женщинами. И именно таковыми их воспринимали гости и клиенты. Они излучали радость: на лице светится непреходящая улыбка, тон голоса музыкально-напевный, движения плавные, как у довольной собой кошки. Мысли только светлые, бодрые, энергичные. «Дисциплине ума» гейши придавали огромное значение.

Разумеется, как и в любой истории, с гейшами случалось всякое. Были гейши, убившие неверных возлюбленных и казненные за это. Были гейши, которые шли на самоубийство, чтобы не достаться нежеланному мужчине. Были гейши спившиеся, были и несчастные, всю жизнь жалеющие о своем выборе. Но самые дорогие и знаменитые, те, что вошли в поговорки, те, о которых пишут романы, те, что являются символом Японии, славились веселым и легким нравом, в их компании мужчины теряли счет времени и забывали обо всем.

Готовность наслаждаться жизнью во всем и всегда отличала гейш от обычных женщин — будь это простое распитие с клиентом японской водки саке (искусству

пить гейш тоже учили) или утонченная беседа за чашкой чая. Высшая ступень «дисциплины ума» — это когда радуют и прогулка под дождем по улице, и поход в лавку, взгляд, брошенный на летящую в небе птицу. Извлекать удовольствие из всего. Превращать в приятное событие даже пустяк. Вот чему учили девочек в настоящих школах гейш.

Недаром в японском языке очень похоже звучат названия двух божественных искусств — *дзюдзюцу* и *дзёдзюцу*. Первое слово — прославившаяся на весь мир японская борьба. Мы иногда называем ее более просто — «дзюдо». Второе слово — «дзёдзюцу» — это искусство любовной страсти. В сети гейш «ловились» самые искусственные, богатые, известные люди империи.

Первое, что приходит в голову западной женщине, это то, что дзёдзюцу ограничивалось знанием разных поз, умением управлять своим телом во время акта и доставлять партнеру блаженство с помощью разных сексуальных техник. Как всякая великая наука отличается от ремесла, так и японское дзёдзюцу отличается от навыков, которыми владеют европейские жрицы любви.

Американские офицеры после второй мировой войны вывезли на родину невероятное количество японских женщин. Что их так привлекало в японках? Процитируем одного из женившихся на гейше офицеров: «Неукротимая готовность наслаждаться жизнью! Просыпаться и засыпать с улыбкой на лице. Шутить. Смеяться. Радоваться по любому поводу. Вначале это удивляет. Потом поглощает тебя целиком. Быть рядом с такой женщиной — праздник рассудка и тела...»

Правда, впечатляет? Влюбленный в свою жену мужчина уловил и сформулировал самую суть древнего искусства.

Вот что такое БЫТЬ ГЕЙШЕЙ.

А можно ли стать гейшей хотя бы в какой-то своей части? Не обязательно покупать кимоно, раскрашивать лицо на кукольный манер, сооружать сложную прическу, семенить при ходьбе... Хотя, конечно, можно — шутки ради. Но начать радоваться жизни, чувствовать вкус каждого глотка жасминового чая, каждое прикосновение, каждый вздох любимого мужчины... Может быть, стоит попробовать?

Мне пришла в голову занятная идея — переложить некоторые секреты и знания гейш на современный манер, чтобы их смогла понять и использовать в своей жизни любая женщина. Ну чем наши женщины хуже японок? Да ничем! В некотором смысле нам даже проще, ведь можно не прятаться в чайных домиках, не довольствоваться ролью любовницы. Наши мужчины не похожи на самураев, жены не обязаны быть лишь хранительницами семейного очага и воспитательницами детей, и, наконец, можно не соблюдать многие ритуалы, традиции, которые гейши считают обязательными. Наша женщина, будучи женой, вовсе не обязана быть «серой мышкой»; наоборот, она хочет всегда оставаться для любимого самой красивой, самой желанной, самой неповторимой — словом, единственной женщиной в мире. Так почему бы не помочь ей в этом? Тем более что мы еще «не доросли» до идеала Запада, где часто считается хорошим тоном, когда супруги живут отдельно, даже в разных городах. (Спрашивается только, зачем тогда вообще вступать в брак?)

Обдумав хорошенько эту мысль, я решила написать книгу и назвать ее «Школа гейши». О чем она? О том, как оставаться женщиной в любых жизненных ситуациях. Правила хорошего тона и этикет, отточенные веками, помогут вам стать обворожительной, соблазнительной и притягивать к себе самых лучших мужчин, да и просто окружающих вас людей. Вы узнаете, как, используя несложные секреты гейш, сохранить молодость и красоту

лица и тела на долгие годы. Как, используя знание тонкостей чувственной любви, доставлять любимому мужчине ни с чем не сравнимое наслаждение. И, конечно, вы узнаете о том, как пробудить в себе чувство удивительной внутренней гармонии и спокойной радости, научившись находить прекрасное в мире и своей душе, наслаждаясь удивительным миром поэзии и созерцая красоты природы. Эта книга о том, что так необходимо любой женщине, если она хочет любить и быть любимой, быть счастливой и дарить счастье всем, кто находится рядом.

Гейша — только символ желанной женщины, которая сумела довести до совершенства искусство привлекать мужчин и с легкостью манипулировать ими (в хорошем смысле этого слова). Эта книга поможет вам стать свободной и раскованной, красивой и чувственной, создать свой шарм и обворожительно-соблазнительный образ. Главы этой книги раскроют многие секреты восточной культуры ухаживания за лицом и телом, помогут вам стать более молодой и стройной, чтобы лучшие мужчины боролись за право быть рядом с вами. Вы окунетесь в волнующий и только кажущийся простым мир эротических наслаждений и сможете получить ответы на многие вопросы: как сделать сексуальные отношения постоянно обновляющимися и приносящими радость; как с помощью ароматов и чувственного массажа не только дарить, но и получать удовольствие в сексе; как с помощью *«тайного учения спальни»* надолго укрепить любовный союз.

Открывая для себя секреты гейш, вы сможете не только покорить или соблазнить мужчину, но и научитесь с легкостью общаться с представителями сильного пола — будь то сексуальное общение, непринужденная застольная беседа или деловые переговоры. Вы также

узнаете, как, ориентируясь на мельчайшие нюансы облика мужчины — мимику, жесты, черты лица и одежду, — видеть его насквозь.

На страницах книги вы найдете советы по поводу того, как с помощью древней восточной науки фэн-шуй привлечь в дом благотворную энергию, а с ней и деньги, любовь, здоровье, и создать гармоничную среду обитания для себя и близких людей. Секреты талисманов и амулетов фэн-шуй помогут вам вызвать перемены во всех аспектах жизни, которые на сегодняшний день вас не устраивают.

И, наконец, простые и доступные советы по питанию, основанные на азиатской диете, подскажут вам не только как сбросить вес, но и надолго сохранить его неизменным.

Откройте для себя удивительный мир японских гейш! Древние знания помогут вам стать такой же желанной, таинственной и прекрасной, как они, найти себя, открыть в себе женщину, уйти от суеты и дурного настроения, навсегда забыть об одиночестве и депрессиях.

Часть I

Женщина для жизни и любви

Каждая женщина от рождения запрограммирована на желание нравиться людям, особенно мужчинам. Наверно, это у нас от Евы. Но все мы реализуем это желание по-разному. Кто-то часами пропадает в тренажерном зале, желая иметь фигуру богини, кто-то большую часть времени уделяет своему личику и прическе, а кто-то считает, что нужно делать и то, и другое. Но в любом случае (особенно это отмечают мужчины) для женщины более важна ее внутренняя красота. Ведь именно она наполняет смыслом, блеском и сиянием нашу внешнюю привлекательность, именно она наделяет нас обаянием, шармом и чем-то магическим. Что же таится в двух таких загадочных словах — «внутренняя красота»?

Возможно, это наша душевность и открытость по отношению ко всем людям, а не только к тем, кто любим; умение слушать и сочувствовать, сопереживать; умение производить хорошее впечатление на всех окружающих людей и очаровывать мужчин; стойкость характера и желание в любых ситуациях оставаться оптимисткой; умение бороться с комплексами и социальными штампами, заряжать любовью к жизни всех, кто вокруг. Возможно. Пишу об этих качествах и думаю: ну просто идеал какой-то получается. Но все, что я перечислила выше, это не мои вымыслы — это желание мужчин видеть около себя именно такую женщину, обладающую именно такими чертами характера.

Мне кажется, выражение «не родись красивой, а родись счастливой» говорит о нашей внутренней красоте, о тех качествах, которые и делают женщину по-настоящему привлекательной. Меня в свое время поразили слова одной голливудской актрисы: «Я знала женщин, которых нельзя назвать красавицами, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно красивых женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем». Очень показательная и емкая характеристика. Как часто бывает так, что смотришь на женщину и просто поражаешься ее обаянию, энергичности, уверенности в себе, хотя, если оценивать ее по традиционным канонам красоты, она вовсе не красавица. Но она излучает такую ауру, так притягивает к себе, так завораживает своей внутренней красотой, что совершенно не важно, каков ее внешний облик, мужчины «притягиваются» к ней, как пчелы на мед.

Но бывает и по-другому: смотришь на женщину — просто красавица, глаз не оторвешь, личико ухоженное, точеная фигурка, а познакомившись поближе, видишь — пустышка, как конфетка-«обманка» под ярким фантиком. И весь этот фальшивый блеск, чрезмерное себялюбие и пустота внутри не дают ни одной зажигательной искорки и совершенно не греют.

Безусловно, первое впечатление при знакомстве мы составляем по внешности, а как насчет второго, третьего, четвертого впечатления, ведь именно по этим впечатлениям нас выбирают мужчины? Внутренняя красота зажигательна, а холодность и вечное недовольство всем и вся способны оттолкнуть любого мужчину.

Частенько, просматривая женские журналы, я поражаюсь рассуждениям о чудесных превращениях женщин в красавиц с помощью современного макияжа. Может быть, многие женщины со мной и не согласятся, но

я считаю, что усилия по созданию внутренней красоты дадут не меньший результат, да и обойдутся дешевле. Нет, я, конечно, не против макияжа и стилистов, я совершенно согласна, что женщины, над которыми поработали высококлассный модельер и визажист, выглядят прекрасно — уже хотя бы потому, что чувствуют себя уверенно. Разумеется, новая стрижка и модная одежда придадут любой женщине внешний лоск. Но если за этим внешним лоском скрывается склочный, капризный, несдержанный характер или, наоборот, незащищенность, нерешительность и «несчастливость», то никакие тени, тушь, румяна, прическа и самое сногшибательное платье «от Армани» не спасут приведенную в порядок барышню от одиночества.

С чего же начать творить свою внутреннюю красоту?

Начать советую сегодня, а еще лучше прямо сейчас, с элементарного.

Никогда не следуйте принципу: «А, и так сойдет» — не сойдет, раньше сходило, а теперь — нет. Оглянитесь вокруг, неважно, живете вы с кем-то или одна, важно, чтобы окружающий вас мир всегда был в порядке. Красота и гармония в доме успокаивают душу. Дом должен быть таким же опрятным и красивым, как вы сами, как если бы вы жили не одна или каждый день ожидали прихода гостей. Не позволяйте себе разгуливать по дому в мятом халате или с растрепанными волосами. Даже наедине с собой не надевайте одежду, которая нелюбима или не идет вам. Вы, наверно, и сами замечали, что женщина, одетая кое-как, очень быстро начинает относиться к себе снисходительно, позволять себе многие слабости, сквозь пальцы смотреть на свои недостатки. И чем больше таких снисходительных мелочей, тем меньше

остается оснований быть довольной собой. А от недовольства недалеко и до склочности характера, раздражительности и вечной нелюбви ко всем и вся. И напротив, женщина, живущая в согласии с собой, счастлива и более привлекательна для мужчин. Если женщина излучает радость и улыбается, если она уверена в себе, красива даже будучи только наедине с собой, она и на людях излучает уверенность и притягивает к себе окружающих как магнит.

Казалось бы, такая мелочь: к приходу гостей мы достаем самую красивую посуду и угощаем их кофе и чаем из наших самых лучших чашек. Но разве вы чем-то хуже других? Пообещайте себе, что вы никогда не будете пить даже просто воду из старой выщербленной чашки. Выкиньте ее в мусор. Прямо сейчас. Пользуйтесь самой красивой посудой, какая у вас есть, самым лучшим вашим сервизом. Хватит все это беречь для гостей. Вы сама гость и заслуживаете этого не меньше.

Если женщина открыта душой навстречу всему миру, если она излучает радость и живет в согласии с собой, — она счастлива, она просто не может быть некрасивой. Задумывались ли вы, из чего, из каких основ складывается наша внутренняя и внешняя красота, какими качествами должна обладать идеальная женщина? Не утруждайтесь, многие люди озадачились этим вопросом намного раньше вас. Ответ лежит на поверхности, может, поэтому его так сразу и не увидишь. Следующие главы написаны с опорой на бесценное наследие гейш и не менее ценные советы современных стилистов, визажистов, психологов. Во многом они удивительно похожи, остается только удивляться и восхищаться женщинами, которые много лет назад открыли «формулу любви, молодости и гармонии».

Новый стиль, или Харакири для старого гардероба

Насколько бы ни отличал гейш японский колорит, какими бы сексуальными тайнами и секретами они ни обладали, можно с уверенностью сказать, что их всегда выделяют из толпы чувство стиля и элегантность.

С древних времен и до наших дней гейши всегда сохраняли *эстетику укие*, что означало «современный и модный» и сочетало в себе элегантность и изящество. Стиль и манера одеваться в Японии значили очень многое, несоблюдение принятых в обществе правил выбора прически, ношения одежды, нанесения макияжа для стильной и модной женщины равнялось потере чести и достоинства для самурая. Манера поведения гейш и то, как они одевались, стали эталоном элегантности. Созданный гейшей стиль представлял собой тонкое сочетание противоречивых эстетических элементов, требовал самого тщательного продумывания мельчайших подробностей деталей туалета.

Гейша не жалела времени на обдумывание и гармоничное комбинирование присущей только ей манеры поведения со стилем одежды. Целью были легкость и простота. Это выражалось во всем: гейша красила лицо чуть-чуть и очень искусно, одежда была общепринятого фасона и расцветки, но подобрана со вкусом и некоторым отличием от стандартов, она никогда не выбирала платье с крупным рисунком или вышивкой золотом, не носила громоздких украшений. Чувственность туалета гейши не бросалась в глаза, не была яркой и вульгарной. Стилю гейши были свойственны смелость и необычность и совершенно чужда напыщенная безвкусица. Вид маленькой ножки, подчеркнутой элегантной обувью, был шиком стиля.

Именно легкий эротичный и чувственный подтекст всего наряда гейши делал ее удивительно притягательной для мужчин, но не вульгарной. Гейши умели акцентировать внимание на какой-либо детали: одна выпущенная прядь в безупречной прическе, яркий красный воротник на черном кимоно.

Для гейши стиль не был идеалом, которому она стремилась соответствовать всеми силами. Он был ее оружием и неотъемлемой частью ее характера. Многие европейские женщины тратят огромные деньги, чтобы только соответствовать «высокой моде», чтобы с помощью одежды создать неповторимый образ, опередить в погоне за модными тенденциями других.

Эстетика японского стиля сильно отличается от западного понимания стиля, она заключается в том, чтобы показать себя в гармонии с окружающим миром, с учетом времени года и обстановки. Это правило неплохо было бы взять на заметку женщинам, желающим обрести элегантность и шарм. Когда вы встречаете женщину в хорошо подобранном наряде, в котором видны безупречный вкус и чувство меры, каждая деталь продумана, на своем месте, соответствует времени и обстоятельствам, неужели вам не хочется оказаться на месте этой стильной дамы?

Быть элегантной, как гейша, конечно, не означает носить разнообразные по цвету кимоно, хотя я считаю, что гейшам в этом вопросе гораздо легче, чем европейским женщинам. (А что, имеешь штук пять кимоно, а к ним различные цветные пояса, и ты уже считаешься модницей. Да, в этом вопросе нам все же тяжелее.) Быть элегантной — означает найти свой неповторимый индивидуальный стиль. Но чтобы его найти, нужно внимательно изучить сильные и слабые стороны своей внешности. Отказ от одних фасонов и цветов в пользу других — первый и главный шаг навстречу своей элегантности.

Совершенно недостаточно просто смотреть на себя в зеркало. Глядя на себя, мы вольно или невольно выпрямляем спину, подтягиваем попку и втягиваем живот, да еще и норовим стать в какую-нибудь эффектную позу, то есть на какое-то время становимся более красивыми, не такими как в жизни. Знаете, почему мы чаще всего ошибаемся в выборе наряда? Потому что одеваем не себя, а созданный или выдуманный образ, тот самый «зеркальный», который так сильно отличается от реального. Что из этого получается? Наверняка вам часто приходилось встречать женщин (грубо говоря, стареюще-молодящихся теток), одетых чересчур смело, не по возрасту. И дело совсем не в отсутствии вкуса. На другой женщине этот же наряд смотрелся бы идеально.

Мы часто произносим фразу: «У нее свой стиль», особенно по отношению к женщине, которая одевается не только модно, но и с учетом особенностей своей внешности, обстановки и так далее. Собственный стиль можно создать только при одном условии: он не должен являться глупой копией чьего-то чужого, не соответствующего вашей индивидуальности и вашему образу жизни. Выбрав свой стиль, вы оградите себя от ненужных трат на бесполезные вещи, которые женщины часто покупают только потому, что «все подружки это купили», или потому, что «такой же наряд великолепно смотрится на любимой поп-певице».

Только хорошо подобранный индивидуальный стиль дает ощущение свободы и уверенности в себе. Когда мы одеты в идеально подходящий нам наряд, мы раскованны, чувственны, кокетливы, откуда-то берутся плавность движений и веселое настроение. Мы не просто элегантны, обаятельны и стильны, мы уверенно шагаем по жизни величавой походкой королев. Одежда, которая сидит как вторая кожа, преображает женщину, «извлекает» из нее тот загадочный шарм, на который так падки мужчины.

Выбор того или иного стиля во многом зависит от вкусов и пристрастий женщины, но больше всего — от образа жизни, профессии и рода занятий. Какой бы стиль вы ни выбирали — «деловой», «спортивный» или «гламурный», он должен подчеркивать ваши достоинства и в мелочах отличаться от скучного стандарта.

Важно, чтобы одежда сочеталась с макияжем, прической, походкой и манерой поведения. Если вы выбираете спортивный стиль (во время отдыха, путешествия или выполнения домашних дел), не имеет смысла изводить килограммы косметики и сооружать на голове замысловатую прическу. И совсем другое дело, если вы надели вечернее платье. Оно не будет смотреться и не произведет никакого впечатления без макияжа, прически и аксессуаров. К такому платью «идут» кокетство, легкость и чувственность движений. К деловому костюму «подходят» тактичность и вежливость, строгая сексуальность, «стервозность».

Простого рецепта, как найти свой стиль, к сожалению, не существует. Но не стоит огорчаться, вспомните те дни, когда на вас «сыпались» комплименты или одобрительные взгляды мужчин на улице. Во что вы были одеты? Если в этих нарядах вы великолепно смотрите, и это замечают окружающие вас люди, возможно, что это и есть ваш стиль. Все еще трудно определиться с выбором? Тогда рассмотрим несколько беспроегрешных вариантов.

Во-первых, это *платья*. Советую при выборе всегда предпочитать качество количеству. Лучше иметь одно платье безупречного качества и покроя, чем несколько посредственных. Уверенность в платье придаст вашим манерам легкость и непринужденность, это никогда не останется незамеченным. Если ваш бюджет несколько ограничен, отдавайте предпочтение следующим расцветкам платьев: для зимы — черный, серый, темно-синий

или темно-зеленый, красный или любые пастельные тона; для лета — любые яркие цвета и набивные ткани.

Черное платье... Его необъяснимая магия не исчезает, потому что капризная мода не властна над классикой. Его носили, носят и будут носить. Оно к лицу и восемнадцатилетним девушкам, и женщинам восьмидесяти лет. Это идеал. Вы можете носить его и днем, и вечером — оно всегда сексуально, всегда к месту и ко времени.

Может быть, вся магия объясняется тем, что черный цвет стройнит любую фигуру. А может быть, тем, что он подходит практически для любого случая, выглядит изысканно, не подвержен сезонности и никогда не выходит из моды. К тому же на черном исключительно эффектно выглядят драгоценности. На фоне черного платья они всегда только выигрывают, независимо от цвета и формы.

Я, например, обожаю черный цвет. А в черном платье (признаюсь, у меня их много) чувствую себя как ни в каком другом: стройной, элегантной, стильной. К тому же к черному платью подходят пояса, туфли, косынки, шали, сумки самых различных цветов. С черным сочетаются все цвета: красный, белый, розовый, желтый, синий, голубой, бирюзовый, коричневый...

Но если маленькое черное платье нарядно и элегантно, то вечернее из бархата или тяжелого шелка смотрится просто величественно. Я настоятельно вам рекомендую приобрести такое платье для особо торжественных случаев.

Что касается повседневных платьев, вы должны выбрать такой фасон, чтобы платье можно было носить и утром, и вечером, и даже остаться в нем, если вас пригласили на ужин в ресторан. Еще Коко Шанель говорила: «Если в платье, которое висит в вашем шкафу, нельзя появляться в театре, почему оно до сих пор висит?» Повседневное платье может быть прямым или с юбкой в

складку, длинным или выше колен. Оно может быть вязаным, шерстяным или трикотажным, шелковым или из джерси. Главное, чтобы платье подчеркивало ваш стиль и ваш образ и, конечно, было элегантным. Выбор цвета зависит от вашего вкуса, цвета верхней одежды, аксессуаров и т.д.

Костюм — основа гардероба, и хорошо, если их у вас будет не один, а несколько. Варьируя тона, подбирая блузки или джемпера, вы сможете составить дополнительные комплекты. Отдавайте предпочтение однотонным костюмам, тогда вам будет легче ввести в наряд дополнительный элемент: яркую блузку, жилет, свитер или шарф. Комбинируя низ и верх костюма с другой одеждой, вы добьетесь того, что каждый раз ваш внешний вид будет совершенно новым. Не бойтесь выглядеть скучно. Во-первых, однотонность стройнит, во-вторых, яркое пятно около шеи (например, платок) в сочетании с остальной однотонной одеждой привлекает внимание к лицу. К тому же совсем не обязательно приобретать костюм, выдержанный только в одном цвете. Поиграйте с оттенками одного и того же цвета, зрительно вы сохраните эффект однотонности, но сделаете фигуру более стройной. К тому же сочетание разных оттенков одного цвета очень элегантно и изысканно. Если вы надели черный костюм, то можете использовать яркий шарф или блузку с ярким воротничком. Прекрасно сочетаются с костюмом и топики, например, я надеваю белый к черному и наоборот. В этом случае нужно обратить внимание на фактуру ткани, чтобы она не сильно отличалась от ткани пиджака. Пиджак (или костюм), который вы будете носить с топиком, нужно выбирать с учетом того, что вам придется часто его стирать. Обычно такие пиджаки покупают на один-два сезона.

Очень элегантно выглядит блейзер в сочетании с юбкой или брюками. Можно, например, надеть яркий блейзер поверх черного свитера и черных брюк. Классические костюмы могут быть из твида, джерси, шерсти, саржи или трикотажа. Для вечера прекрасным выбором будет костюм из бархата, если, конечно, фасон подобран так, что костюм не выглядит, будто он из секонд-хэнда. В дневное время также можно использовать бархат, но более нейтральных пастельных тонов. К бежевым вещам из бархата идеально подойдут блузки из зеленого, коричневого или рыжего шелка.

В моем гардеробе всегда отведено особое место место для *брюк и джинсов*. Брюки могут быть разных фасонов: от классических (они особенно хороши на стройных и высоких женщинах) до вечерних из атласа или шелка. Ну а джинсы — это просто классика, разве можно представить себе отдых без этой удобной и даже очень стильной одежды? Джинсы носили, носят и будут носить все — от детей до старушек.

На мой взгляд, *пальто* просто обязано «поселиться» в любом женском гардеробе. Более элегантной одежды, пожалуй, не существует. Пальто можно выбрать слегка спортивного покроя, с поясом или без него, шерстяное или кашемировое, практически любого цвета. Можно выбрать и более классическое, нарядное. Я, например, очень люблю свое черное пальто из кашемира, прямого покроя и очень длинное. Оно не только суперэлегантно, но и великолепно стройнит фигуру. Хорошо иметь в гардеробе также куртку, пончо (они сейчас в моде) или классический плащ. Выбор демисезонной одежды во многом зависит от вашего образа жизни, вкуса. Ну а покупка шубы или дубленки зависит, как это ни грустно, только от состояния финансов.

Я не знаю ни одного предмета женского гардероба, который мог бы так изысканно и элегантно подчеркнуть

все изгибы наших ножек, как обувь на каблуке, женственная и изящная. Обувь особенно важна для женщины, достаточно вспомнить, что женские ножки всегда вызывали у мужчин живейший интерес. Не стоит, наверно, говорить, что стоптанный каблук или поцарапанный носок способны напрочь разрушить гармонию вашего облика. Обувь должна быть безупречной, без дефектов, тщательно начищенной. Я, например, предпочитаю не слишком высокий каблук и обожаю лодочки. Простенькое маленькое черное платье я всегда ношу с ниткой жемчуга и туфлями-лодочками. И, уверяю вас, в этом ансамбле не только чувствую себя уверенно, но и выгляжу королевой.

Качественная и удобная обувь важна еще и тем, что позволяет демонстрировать окружающим «летающую» походку. Согласитесь, странно бы выглядела на подиуме манекенщица, если бы ее обувь была ей неудобна.

Совсем не обязательно, покупать туфли того же цвета, что и цвет сумки. Я предпочитаю подбирать туфли под цвет платья или костюма, для летней одежды это вполне позволительно. Советую в первую очередь приобрести бежевые и черные лодочки, они ценны тем, что сочетаются практически с любым туалетом.

Прекрасным дополнением к спортивной одежде будут стильные мокасины. Естественно, что для вечернего выхода необходимо иметь более изысканную обувь. Обувь под простое вечернее платье могут украшать блески, стразы или еще какие-нибудь оригинальные детали. Для летнего сезона, когда можно дать волю своей фантазии, выбирайте элегантные босоножки, туфли с вырезами или легкие мягкие туфельки.

Созданный образ не был бы завершенным без аксессуаров. Конечно, я имею в виду, в первую очередь, женские сумочки. Как правило, сумки выбирают из того же материала, что и туфли. Совершенно недопустимо

носить кожаные туфли с замшевой сумочкой, даже если они одного цвета. Сумочки сегодня становятся менее строгими, более интересных форм, их выбор в большей степени зависит от моды. Но, разумеется, сумка должна соответствовать вашему образу жизни, гармонировать с одеждой и быть стильной, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Желательно не экономить на сумке, так как по этому аксессуару многие люди будут судить о вашем уровне доходов и положении. Сумка не должна нарушать пропорции вашей фигуры. Естественно, слишком большая по размеру сумка визуально сделает маленькую женщину еще меньше, а чересчур маленькая не подойдет крупной женщине. Ремень сумки не должен быть слишком длинным. Сумка, которая висит очень низко, уменьшает рост. Я, например, ношу сумки с длинным ремнем, как почтальон, — через плечо, поверьте, они выглядят от этого ничуть не хуже. Мягкие, бесформенные, круглые сумки не подходят крупным женщинам. Стоит отдавать предпочтение сумкам с закругленными краями, а не с жесткими, резкими углами, как у чемоданов. Вечерняя сумочка может быть из парчи, бархата, атласа или замши любого цвета, ее украсят стразы или жемчуг, вышивка золотом, оригинальная застежка.

Пояс — не менее важный аксессуар. Он может стать последним штрихом к вашему костюму, но вы должны выбирать его в соответствии со своей фигурой. Большинство женщин могут носить ремни — все зависит лишь от цвета, ширины и способа носки. Женский ремень или пояс привлекает внимание, особенно на тонкой талии. Затягиваться «как оса» не стоит, талия от этого уже не становится. Советую толстушкам выбирать очень узкий ремешок, но если вы высокого роста, можно выбрать ремень и пошире. Прекрасно выглядит на платье, похожем на тунику, ослабленный или слегка спущенный на бедра ремень. Очень важно, чтобы ремень гармонировал с

костюмом в целом, а также обувью, перчатками, сумкой. Контрастный ремень способен визуально «разрезать пополам», это сильно укорачивает ноги, уменьшает рост. Если хотите визуально удлинить ноги, подбирайте ремень в тон юбки или брюк.

Что касается перчаток, то они должны быть подобраны в тон обуви, а не сумки или верхней одежды.

Невозможно представить себе элегантную женщину без украшений. Но носить их тоже нужно уметь. Женщину, просто увешанную кольцами, ожерельями или браслетами, никто не назовет изысканной, она похожа на новогоднюю елку. Стильную, элегантную женщину всегда отличают вкус и чувство меры. К тому же то, что хорошо смотрится на девочке шестнадцати лет, на даме лет тридцати пяти будет выглядеть нелепо.

Если у вас есть красивые украшения, будь то бижутерия или настоящие драгоценности, возьмите за правило не носить их помногу. На вопрос, можно ли сочетать драгоценности и бижутерию, существует два противоположных ответа. Консерваторы вам категорически скажут «нет», Коко Шанель носила самый дорогой и изысканный жемчуг вперемешку с дешевыми цепочками. «Смелость города берет» — гласит мудрая пословица, доверьтесь своему вкусу и совету: наденьте все драгоценности, которые собирались надеть, а затем встаньте перед зеркалом и снимите что-то одно.

Выбор украшений и одежды зависит от времени суток: утром можно носить украшения на шее, кольца, серьги и браслеты, которые выполнены из золота и серебра; но когда вас приглашают на торжественный обед, ограничьте выбор несколькими нитками жемчуга или ожерельем из камней; если вас пригласили на ужин, можно позволить себе надеть больше украшений, особенно к черному платью, — не слишком крупные золотые

украшения и украшения с цветными камнями будут кстати. Очень важно помнить, что с длинным вечерним платьем нельзя надевать часы, какие бы дорогие они ни были. Несколько крупных украшений или элегантное кольцо будут прекрасно смотреться в сочетании с открытым вечерним платьем.

Стоит сказать несколько слов о *косметике* и *макияже*. Так как сейчас этой теме посвящено множество книг и журналов, в которых самым подробным образом описано как, чем и в каком стиле наносить макияж, я ограничусь лишь несколькими общими, но действительно важными, на мой взгляд, советами.

Конечно, ни в России, ни в Европе мы днем с огнем не сыщем белил «помет соловья» и другой косметики, которой пользуются в Японии гейши. Но представим себе их облик: нежное личико фарфорового цвета, маленький, но яркий ротик, миндалевидные глаза, подведенные длинными стрелками... А ведь именно такие, пусть даже нарисованные, черты лица, как доказано психологами, являются наиболее привлекательными для мужчин, так как подобный макияж не только подчеркивает нежность и женственность, но и имеет наибольшую сексуальную притягательность. Поэтому, как бы ни влиял сейчас на всех нас усиленно навязываемый «идеал» поп-звезды — глазастой, губастой, растрепанной, крикливой, скачущей по сцене и страшно вульгарной, — все-таки будем помнить о накопленном веками опыте Востока, который, сохранив естественное очарование, создал и сохранил облик женщины, наиболее соответствующий ее природному предназначению.

Какой бы стиль вы ни выбрали, кем бы себя ни ощущали: холодной аристократической леди, сексуальной чувственной гейшей, жгучей и страстной Кармен или просто женщиной с большой буквы, главное, что должно быть в вас, — это желание нравиться себе и окружающим. Если вы сможете найти свой стиль, а значит и себя, уверенность, приподнятое настроение, высокая самооценка

будут не только сопутствовать вам всегда и везде, но и притягивать к вам счастье, удачу и любовь.

Летящей походкой...

Не верьте, когда говорят, что обаяние дается от рождения. Я бы назвала обаянием элегантность. А элегантность — это не только умение подобрать одежду или с шиком носить ее. Это прежде всего хорошие манеры, красивые позы, жесты, осанка и походка. Когда женщина идет по улице летящей уверенной походкой, с гордо приподнятым подбородком, с веселым лицом, жизнерадостным блеском в глазах, то, даже если она одета в обычные джинсы, все равно привлекает к себе внимание.

Грациозность, изящество движений, легкий шаг — вот что такое красивая осанка, вот что является обязательными составляющими женской красоты. Умение правильно ходить — наверно, главный козырь любой женщины, желающей быть привлекательной. И как тут не вспомнить походку Мэрилин Монро, от которой с ума сходила вся Америка. Красивая походка в сочетании с прямой осанкой заставляет многих мужчин оборачиваться вслед женщине, неизменно вызывает восхищение и производит впечатление. Присмотритесь к женщинам на улице: одни просто скрючиваются под тяжестью сумок и грузом проблем; походка других больше напоминает солдатский марш; а кто-то просто семенит мелкими шажочками, согнувшись в три погибели.

Увы, жалкое зрелище. Я уже не говорю о том, что прямая осанка — это еще и здоровье. Да-да, она поддерживает правильное положение всех внутренних органов и способствует их нормальному функционированию. Как жаль, что в наших школах больше не учат правильно сидеть.

Если вы знаете, что ваша походка далека от модельной, не откладывайте эту проблему на потом, от осанки и походки во многом зависят ваша привлекательность и успех у мужчин.

Научится правильно ходить несложно, во многом это дело привычки. Попробуйте прямо сейчас встать прямо, подтянуть живот, отвести плечи назад — не выставлять лопатки, а свести их вместе, выгнуть шею, слегка приподнять подбородок, выпрямить ноги в коленях. Уверена, вы сразу почувствовали себя более красивой и стройной. Умение правильно стоять и ходить очень сильно влияет и на наше настроение. Попробуйте встать и пройтись легко, прямо, слегка покачивая бедрами. Не правда ли, в этот момент вы чувствуете себя богиней? А теперь наоборот: сгорбив спину, по-старушечьи просемените по комнате. Не то ощущение, совсем не то. Вы сможете правильно держаться всегда и в любых ситуациях, если запомните несколько простых правил:

- держите голову прямо и высоко, но не выставляйте вперед подбородок. Смотрите прямо перед собой (такое положение головы позволит вам избежать появления морщин на шее);
- стоя поднимите плечи как можно выше, а затем опустите их, одновременно отводя назад. Такое положение должно стать для вас привычным;
- грудь необходимо держать немного приподнятой, но не выпячивать вперед: стоя прямо, глубоко вдохните, выдохните, расслабьте тело;
- и, конечно, нельзя оттопыривать ягодицы назад, двигаясь «уточкой».

Вот и все премудрости — совсем несложно. Если вам приходится много стоять, старайтесь, чтобы ваш вес равномерно распределялся на обе ноги. Одну ногу можно слегка согнуть, вторую отставить назад или в сторону.

Чтобы выработать хорошую походку, потренируйтесь дома, как это делают африканские женщины, положив на голову самую толстую и тяжелую книгу. Встаньте спиной к стене, поднимите голову вверх так, чтобы шея и затылок касались стены, обопритесь поясницей о стену, втяните живот, руки свободно опустите вдоль тела. Затем отведите голову от стены, чтобы даже волосы не соприкасались с ней. Положите книгу на голову, попробуйте сделать шаг вперед. Если боитесь потерять равновесие, можете развести в сторону слегка согнутые в локтях руки, ладони направьте вверх. Да, чуть не забыла, если в вашем доме есть веревка, положите две веревки на расстоянии 5 см друг от друга — по ним вы и будете ходить. Если веревки нет, просто нарисуйте линии мелом. Чтобы походка была легкой и грациозной, во время ходьбы ставьте ступни строго носками вперед, а не в стороны или внутрь. При каждом шаге опирайтесь сначала на пятку, потом на носок. Не наступайте сразу на всю ступню и не покачивайтесь на носочках. Колени должны пружинить, но полностью разгибаться в конце шага. Не семените, но и не делайте огромных шагов, шаг должен быть примерно таким, чтобы не натягивалась узкая юбка. Старайтесь во время ходьбы выносить вперед бедро, но не виляйте бедрами и не размахивайте руками.

Если после освоения всех вышеописанных премудростей книга не соскользнула на пол с вашей головы, можете смело наградить себя. Если все-таки упала, ничего страшного, как говорится, было бы желание, но зато вознаграждением за ваши муки будут обращенные на вас завистливые взгляды женщин и восторженные — мужчин.

Не забывайте, что и умение сидеть, особенно если ваша работа «сидячая», также влияет на вашу осанку.

Когда нужно сделать особенно много работы сидя, старайтесь время от времени вставать, потягиваться и немного двигаться, тогда и в конце рабочего дня вы останетесь такой же привлекательной, как в его начале, а не уставшей женщиной, замученной непосильным рабским трудом.

Искусство вести себя на людях

Представим себе японскую гейшу в нашем родном общественном транспорте, на людной улице или в магазине. Смешно? По крайней мере, необычно. А ведь Япония — такая же индустриальная «западная», в том, что касается экономики, страна, с теми же мегаполисами, с теми же электропоездами и метро. Но для гейши в Японии созданы все условия, чтобы она продолжала вести свой веками сложившийся образ жизни, не окунаясь в толпу и не толкаясь в транспорте. Значит ли это, что гейша — своего рода «тепличное растение», которое не выдержало бы в гуще современной жизни и минуты? А может быть, наоборот: переодевшись в современный костюм, она бы наилучшим образом проявила себя во всех критических ситуациях — ведь недаром же ее сравнивают с гибкой, но прочной ивой? Во всяком случае, совершенно невозможно представить гейшу кричащей на кого-то или расталкивающей людей со злобным и ожесточенным видом.

Жизнь большого города из-за огромного скопления людей во многом обязывает демонстрировать всегда и везде хорошие манеры. Воспитанного человека всегда распознаешь в толпе по походке, по умению держаться скромно, но с достоинством и уверенностью. Воспитание может проявляться во всем: человек не глазеет по сторонам, идет прямо, не оглядываясь, не привлекая к себе внимания, при нечаянном столкновении обязательно извинится, вежливо здоровается со знакомыми.

Жизнь городских улиц тороплива, движение людей хаотично. Но то, что наша занятость и вечная спешка дают нам повод и право толкаться, отстранять других, не извиняться, огрызаться или по-хамски обвинять человека — это факт. Иногда, оглядывая людные улицы города, у меня возникает ощущение, что не только мужчины забыли, что такое воспитание, но и женщины не отстают от них. При внимательном рассмотрении даже становится понятно, что весь хаос и неудобства на улицах создают именно они, и не только для окружающих, но и для себя. Куда исчезли благовоспитанные девицы и аристократичные леди? Такое ощущение, что кругом сплошной базар, а женщины вокруг меня — «матерые торговки».

Почему вместо того чтобы исправить допущенную оплошность и извиниться, мы, наоборот, агрессией пытаемся изменить ситуацию? Мне часто становится грустно оттого, что я живу в XXI скоростном веке, а не в XIX веке галантности, леди и джентльменов.

Почему вместо уютных, зеленых и красивых улиц ходим по тем, которые больше напоминают свалки: везде валяются окурки, бумага, обертки, сигаретные пачки, бутылки и банки из-под пива? Разве недостаточно для этого урн; стоит всего лишь внимательно посмотреть вокруг и сделать несколько лишних шагов в сторону. А ведь «некрасота», грязь разрушают человека, а созерцание прекрасного наполняет его энергией.

Почему в ответ на вопрос приезжего человека мы чаще отмахиваемся, а то и грубим вместо вежливого объяснения, как пройти или проехать? Почему вместо того, чтобы пропустить спешащего человека вперед, мы можем, грубо «работая» локтями, оттолкнуть его в сторону? Неужели именно эти несколько минут или секунд играют такую уж жизненно важную роль? И таких «почему» скапливается в моей душе все больше и больше.

И все чаще я вспоминаю Японию, где дела решаются не так спешно, а люди относятся друг к другу с большим пониманием.

Совсем недавно в книге по правилам этикета я прочитала, что по тротуару мужчина должен идти слева, а женщина — справа. Правая сторона, оказывается, почетна, она более удобна, так как женщина меньше подвергается толчкам встречных. Я уверена, что это правило появилось совсем недавно. Не могу представить наших прапрапрабабушек, чинно гуляющих по улицам городов и подвергающихся «тычкам» встречных.

Весной и осенью в дождливую пору все мы носим зонтики. Если дождь закончился, зонт носят вертикально, опасаясь кого-нибудь им задеть. Но так ли уж часто соблюдается это правило? В многолюдной толпе, с раскрытым под дождем зонтиком вас заденут, но не уступят дорогу или окатят (с соседнего зонта) водой.

Как часто мы видим картину, когда две «кумушки», перегородив движение и размахивая руками, обсуждают посреди улицы свои насущные семейные проблемы. Или девушке вдруг ни с того ни с сего захотелось проверить, как она выглядит в данную секунду. И вот она, остановившись на полпути, начинает бестолково шарить в своей сумочке, отыскивая зеркальце и совершенно не думая, что тем, кто идет сзади, приходится сбиваться с ритма, нервничать и обходить возникшее препятствие.

А разве приятны эти вечные сморкания, чихания и плевки рядом с нами? Казалось бы, все это такие мелочи, но в совокупности именно они дают право называть человека невоспитанным.

Вежливым нельзя быть только в определенные часы и при определенных обстоятельствах: в театре, ресторане, в гостях. Вежливость нельзя периодически включать и выключать. Присмотритесь к некоторым людям на улице и спросите себя, насколько они привлекательно вы-

глядят, поступая по-хамски или надевая на себя маску разъяренной фурии.

Как-то я была свидетельницей ситуации, когда очень стильная, элегантная женщина на всю улицу орала на несчастного мужчину, причем такими словами, которые ни одна цензура в книге оставить не позволит. Несчастному досталось только за то, что он нечаянно в толпе толкнул ее локтем. И вся ее холеная и тщательно взлелеянная элегантность и обаяние улетучились в один момент. Передо мной стояла злая базарная торговка, не умеющая владеть своими эмоциями. Никакие холеность, дорогая одежда и косметика все равно не скроют и не заменят недостаток воспитания или, если хотите, интеллигентности.

А этот наш пресловутый городской транспорт! Оду можно написать о поездках в автобусе, троллейбусе или метро. Только грустная она получится, эта ода.

Говорить о каком-либо комфорте в нашем транспорте, особенно в часы пик, не приходится. Конечно, всех с детства учат, как надо себя вести в транспорте, но мало кто следует этим правилам. Я, например, довольно часто езжу в трамвайчике и понимаю, что сначала нужно дать людям выйти, а уж затем зайти. Но очень часто вижу, как наши дорогие и уважаемые старички и старушки, которые никогда не упустят шанс посетовать на нынешние нравы молодежи, просто грудью, как при броске на амбразуру, перекрывают мне выход из трамвая. Нет, вы не подумайте, что я не уважаю стариков! Но все чаще их наглость и явная невоспитанность заставляют забыть о возрасте и их былых заслугах. Они торопятся влезть в переполненный транспорт, чтобы сесть, но там все места заняты. И если вы думаете, что бывшие пионеры быстренько вскакивают, уступая им место, то сильно ошибаетесь! вспомните, когда в последний раз (если вы, конечно, пользуетесь общественным транспортом) вас,

когда вы входили в транспорт, пропустил вперед мужчина? Может, вам повезло, и он помог вам подняться по ступенькам?

Все мы любим прихорашиваться, но зачем это делать в общественном транспорте? Я уверяю вас, мои милые читательницы, все наше обаяние тут же исчезает, когда мы позволяем себе пудриться и красить губки в транспорте. Надеюсь, вы этого не делаете?

Я очень люблю наблюдать за людьми в магазинах. Попробуйте, вам тоже понравится. Даже книги по этикету нет необходимости читать, стоит только посмотреть на поведение отдельных «женских особей», и сразу станет понятно, как вести себя не надо.

Магазины посещают все; казалось бы, что сложного в том, чтобы сделать покупки, — имей лишь достаточную сумму денег и все. Однако именно в магазине вам совершенно на ровном месте могут испортить настроение на целый день. Или наоборот — одна улыбка, кто-то уступил вам место, кто-то просто помог, подсказал и подал с полки нечто, до чего вам было не дотянуться — и вот у вас уже хорошее настроение.

Как-то, отправляясь в магазин за хлебом и имея совершенно нормальное настроение, я попала в ситуацию, из которой вышла с достоинством, но совершенно лишившись хорошего настроения. Очередь была всего несколько человек, за мной стояла женщина с виду элегантная, со вкусом одетая и, на первый взгляд, воспитанная. Как же я ошибалась! Зная, что мелочи у продавца не хватает, я задержалась с оплатой от силы на пять секунд, пытаюсь расплатиться без сдачи. Повторяю, очередь была маленькой, это не был час пик, когда женщины спешат домой. Но моя секундная задержка вызвала такой шквал отрицательных эмоций у женщины, стоявшей за мной, что в первую минуту я растерялась. Выслушав в свой адрес мно-

го «лестных» слов, я просто промолчала, не опустившись до ответных оскорблений. Я просто посоветовала ей перед каждым походом в магазин принимать по пятьдесят капель валерьянки «для доброты душевной», расплатилась и ушла. Не знаю, может быть, она действительно сильно торопилась, но не думаю, что эти пять секунд задержали ее на пути к цели. Глядя на эту злую и уже совсем некрасивую тетку, я поняла, что никогда не позволю себе стать такой же фурией, как она.

Перефразировав известное выражение, хочется сказать, что мир спасут такт, деликатность и вежливость. Кстати за все время, что я хожу за покупками, ни у одного из продавцов не возникло желания обругать, обвесить меня или поругаться со мной. Напротив, на мою искреннюю вежливость и спокойный тон всегда отвечают доброжелательно. Своим спокойным и уравновешенным поведением я просто не даю им ни малейшего повода для грубости.

Почему-то мы считаем, что клиент всегда прав, но никогда не задумываемся, что женщина за прилавком — такой же живой человек, не лишенный эмоций, как мы. Как часто мы обвиняем продавцов, забывая про то, что перед их глазами проходят тысячи вздорных и злых клиентов, что в течение дня у них возникает не одна конфликтная ситуация и далеко не всегда конфликт случается по их вине.

Перечитала главу и поняла, что она у меня получилась чересчур злая, но ведь и зла вокруг нас хватает. Если каждая из нас не позволит себе опуститься до роли «базарной торговки», есть шанс, что изменятся и люди вокруг нас. Улыбка и доброжелательное настроение способны обезоружить любого хама или фурию. Подумайте о том, что наши современники все-таки менее агрессивны

и опасны, чем самураи и подвыпившие клиенты, с которыми приходилось иметь дело гейшам. Легкий и веселый нрав, интеллигентность, аристократичность удивляют и обезоруживают людей. Часто они и сами не понимают, что неправы, просто они привыкли так жить и не знают, что можно относиться к людям иначе. Гейши никогда не опускались до уровня посетителей чайных домиков, поэтому на них и смотрели с восхищением, поэтому и платили сумасшедшие деньги за общение с ними. Попробуйте и вы взять с них пример, быть выше, добрее, лучше и посмотрите, что из этого получится.

Одним из женских секретов и во многом тайным оружием являются обаяние и шарм, умение нравиться людям в самых различных ситуациях. Все женщины в той или иной степени обладают хорошими манерами (или думают, что обладают ими). Но если я попрошу вас сформулировать, что же такое хорошие манеры, дать им точное определение, рассказать, как правила этикета спроецировать на себя и на своих знакомых, уверена, что так сходно вы на эти вопросы не ответите. Конечно, многим из нас знакомы с детства прописные истины, что надо здороваться, уступать место старшим в транспорте, во время еды не класть локти на стол, не разговаривать с набитым ртом. Нам рассказывали о том, какой вилкой что есть, как пользоваться вилкой и ножом и о многом другом. Мы также знаем, что человек с хорошими манерами — это тот, кто с неподдельным уважением относится к ближним, кто никогда не бывает бестактным, назойливым, фамильярным и не навязывает свое общество. Вроде бы все это понятно, но когда попадаешь в какую-либо ситуацию, правила этикета из головы сразу вылетают. Давайте вместе разберемся в некоторых нюансах, которые позволят вам в любой ситуации оставаться на высоте, сохранять обаяние и преумножать его.

Давайте познакомимся

Находясь в обществе, на вечеринке или любом другом мероприятии, мы знакомимся с новыми людьми — ведь нам постоянно приходится это делать.

Представление при знакомстве подчиняется самым строгим правилам и во многом зависит от пола, возраста и, конечно, социального положения. Приветствие — обычай, наиболее распространенный в нашей повседневной жизни, требующий и большого чувства такта, и деликатности, и воспитанности, а главное — дружелюбного отношения к людям. Общее правило как представления, так и приветствия при встрече следующее: *младшие всегда первыми приветствуют старших, мужчины — женщин*. Исключения из этого правила: *вошедший в помещение, неважно, мужчина это или женщина, первым приветствует присутствующих; уходящий — первым прощается с теми, кто остался*. Если в помещении несколько человек, то здороваются сначала с женщинами, затем с мужчинами.

Теперь о рукопожатиях. **Здороваясь с мужчиной, женщина первой подает руку**; если она ограничивается поклоном, то и мужчина не должен протягивать ей свою руку.

Есть некоторые хитрости невербального общения, которые помогут вам по характеру рукопожатия определить характер мужчины и понять, какие чувства он испытывает.

Долгое и настойчивое рукопожатие скажет вам о симпатии или даже любовной привязанности. *Крепкое* — об авторитарности и уверенности в себе, *вялое* означает безразличие и скуку. *Если при рукопожатии рука теплая и крепкая*, это говорит о том, что мужчина готов к сближению с вами, *если рука влажная*, а человек пожимает вам руку чисто формально, то с таким мужчиной лучше вообще не иметь никаких дел. Если вы здороваетесь с мужчиной, то при рукопожатии обязательно слегка улыбайтесь и смотрите ему

в глаза. Не принять протянутую руку — значит нанести подавшему ее оскорбление.

Обычай целовать руку существует со времен феодализма. Сначала руку целовали только вассалы в знак почтения и покорности своему господину. Затем обычай распространился на королевские дворы. И только позже, в период куртуазных романов, в век галантности, стали целовать руки знатым дамам. И хотя этот обычай более распространен на Западе, чем в России, просто знайте, что *руку мужчины может поцеловать в знак особого расположения и уважения к женщине.*

Поцелуй должен быть крайне символическим. Мужчина может просто прикоснуться к вашей руке подбородком, а не губами, но он просто обязан наклониться к вашей руке, а не тянуть ее к губам. Следующие критерии, касающиеся поцелуя, позволят вам определить, воспитан мужчина или нет: влажный поцелуй или сочное «чмоканье», поцелуй руки при встрече на улице, поцелуй, при котором мужчина смотрит по сторонам или даже не удосуживается вытащить руку из кармана, — все это позволяет сказать, что мужчина явно невоспитан.

Во многих западных странах при встрече теперь принято обмениваться не только рукопожатиями, но и поцелуями, даже если люди совершенно не знакомы друг с другом. Не могу сказать, что это дурной тон, но и ничего хорошего в этом тоже нет. Лучше оставить свои поцелуи для тех, кого мы действительно любим.

Когда говорить «ты», а когда «вы»? Раньше обращение на «вы» было признаком воспитанности или высокой социальной принадлежности того, к кому обращаются. Сейчас это не более чем условность, которая во многом зависит от обстоятельств. Сегодня мы переходим на «ты» гораздо быстрее, чем раньше, уже после первого знакомства. Это в духе времени и совершенно нормально. *Было бы неправильно считать, что обращение на «вы» — признак*

хороших манер, в то время как обращение «ты» — это небрежность или фамильярность по отношению к людям. Кстати, на Западе принято сразу переходить на «ты», такое обращение становится обычаем. Естественно, что к своему непосредственному начальнику или постороннему мужчине старше вас по возрасту лучше обращаться на «вы». Также не принято говорить «ты» своему мужу (или будущему мужу), если он занимает высокий пост, в присутствии подчиненных или во время официальных мероприятий. А в остальных случаях многое зависит от обстоятельств, в любом случае, лучше спросить у человека, хочет ли он, чтобы вы обращались к нему на «ты». Помните, что недопустимо «тыкать» человеку и настаивать, чтобы он обращался к вам на «вы».

Выход в театр

Можно с уверенностью сказать, что в театре, как и в любом другом общественном месте, главным является принцип: поступай по отношению к другим так, как ты хотела бы, чтобы люди поступали по отношению к тебе. В правилах хорошего тона, предназначенных для светских дам прошлых веков и их спутников написано: *«В театре необходимо держаться так же благовоспитанно и прилично, как и в великосветской гостиной»*. В тех же правилах указывалось, как следует одеваться в театр. Больше всего меня раздражают в театре «беспорядочно» одетые люди, бесконечно звонящие «мобилы» и шуршание оберток. В детстве, желая приобщить меня к прекрасному, родители часто брали меня в театр. Это был настоящий праздник. Все мужчины были в костюмах, а женщины в красивых платьях и в элегантных туфельках. Конечно, в театр еще не ходят в спортивных костюмах (не дай Бог), в джинсах же сплошь и рядом.

Согласитесь, что когда зрители (то есть вы) великолепно одеты, удовольствие от спектакля только возрастает, появляется ощущение праздника. Как правило, о том, что вы идете в театр, всегда известно заранее, поэтому обязательно подготовьтесь и выберите соответствующую одежду. Даже если вы работаете, спланируйте время так, чтобы заехать домой переодеться и слегка перекусить.

Выбор одежды зависит от вашего вкуса, но не стоит увлекаться: в данном случае уместно красивое, нарядное, элегантное платье; длинное вечернее будет не к месту, если только это не какая-нибудь широко разрекламированная премьера и вы уверены, что будете в таком платье не одна.

Если зима, позаботьтесь захватить с собой туфельки, чтобы, оставив сапоги в гардеробе, войти в зал в завершенном туалете. Согласитесь, что довольно странно выглядит женщина в изящном наряде и в сапогах, даже если они супермодные и стильные.

Недопустимо опаздывать в театр. На опоздавших, вынужденных к тому же в полумраке двигаться через полряда к своему месту и мешающих слушать актеров, смотрят косо, опоздавший лишает людей удовольствия, комфорта, а актерам мешает играть.

Постарайтесь приехать в театр хотя бы за полчаса до начала, чтобы спокойно и без спешки раздеться, сходить в буфет или купить программку, занять свои места в зале. В театр, так же как и в ресторан, первой входит женщина. В гардеробе мужчина должен сначала помочь раздеться ей, а потом уже раздеться сам. В это время вы можете причесаться и посмотреть, как выглядите. Делать это в зрительном зале так же неуместно, как и сидя за столиком в ресторане.

При входе в зрительный зал мужчина идет впереди. При выходе из зала уступает женщине дорогу. Чтобы не беспокоить многочисленных зрителей, особенно если

ваши места в середине ряда, стоит заранее, еще до звонка, занять свои места. Женщина проходит к своему месту первой, но садится от мужчины по правую руку. Мужчина обязательно должен придержать для вас открытое кресло и сесть только после того, как вы поправили платье, чтобы не помять его.

Если ваши места в ложе, знайте, что передние места всегда уступают женщине. Заметив знакомых, просто поприветствуйте их легким наклоном головы. Не стоит размахивать руками, привлекая к себе внимание всего зала, громко переговариваться через ряды.

Даже если вам не очень комфортно, не следует занимать оба подлокотника. Ваш сосед имеет такое же право положить на него руку, как и вы.

Нужно ли женщине, которая хочет стать современной гейшей, напоминать про конфеты, батончики, чипсы?

В зале, даже если на вас сногшибательная шляпка, неуместно оставлять ее на голове. Подумайте о том, как зрители, сидящие сзади, будут смотреть спектакль. Но если со шляпкой не хочется расставаться, хотя бы из вежливости поинтересуйтесь, не мешает ли она окружающим.

Запахи алкоголя, табака, одеколона или духов могут испортить вашим соседям все впечатление от спектакля. Никогда не забывайте об этом. Комментарии, замечания и кашель, особенно громкие, мешают не только зрителям, но и актерам. По ходу представления сидите спокойно, не раскачиваясь из стороны в сторону, как болванчик. И уж совсем недопустимо подпевать артистам, свистеть оркестру, отбивать такт ногами, шаркать, шуршать, стучать пальцами в такт музыке по подлокотнику кресла. Даже если спектакль вызвал в вашей душе бурю эмоций и чувств, ведите себя сдержанно. Дать оценку можно и после спектакля.

В антракте некорректно разглядывать в бинокль зрителей и зал.

Когда спектакль закончен и артисты кланяются публике, не срывайтесь с места в надежде занять первые места в гардеробе или буфете. Уважайте чужой труд — если актеры вложили в спектакль всю свою душу и мастерство, поблагодарите их аплодисментами. Пять минут — это совсем немного, ведь вы не спешите на работу, а бежать в гардероб считается верхом неприличия.

Что касается аплодисментов, то и здесь есть свои правила. *Аплодисменты уместны*: после поднятия занавеса, как одобрение декораций и работы художника и постановщика; при выходе известного актера — в знак уважения к его таланту; после завершения акта и пьесы в целом; в опере — после завершения наиболее сложных партий, арий или сольных номеров; если это концерт, то как выражение благодарности певцу, исполнившему или повторяющему «на бис» понравившийся номер представления. Аплодисменты — это рукоплескания, но никак не свист и крики. После окончания спектакля или концерта ваш спутник обязан проводить вас домой.

В ресторане или кафе

Наверно, не стоит говорить о том, что ужин в ресторане с друзьями, мужем или любимым человеком — это маленький праздник — не в смысле редкости таких мероприятий, а как возможность ничего не готовить и просто развлечься. Если вы действительно хотите, чтобы все прошло весело, праздник удался, то прежде всего приведите себя в порядок. Тщательная подготовка — это уже половина того успеха, который позволит вам проявить себя во всем блеске, особенно если это романтический ужин с женщиной. Примите ванну, добавив в нее какое-нибудь ароматическое масло: можно расслабляющее, если вы напряжены после работы, а можно и бодрящее. Сделайте прическу и заново нанесите макияж, наденьте

любимое платье или костюм. И, конечно, не забудьте про украшения и любимые духи.

Очень важно, чтобы место, куда вы направитесь, было относительно спокойным. Хорошая кухня и шум — понятия несовместимые. Когда играет чересчур громкая музыка и приходится то напрягать слух, чтобы услышать сидящего рядом, то самой надрывать голосовые связки, задолго до десерта может появиться желание сбежать в свою тихую уютную квартирку. Хороший вечер не бывает без интересной спокойной беседы, поэтому лучше, если в ресторане или кафе столики будут отдалены друг от друга. Тогда ни вы не будете мешать соседям, ни вам не испортят романтический вечер.

Входя в помещение, воспитанный мужчина должен обязательно открыть вам дверь и пропустить вперед. Также мужчина обязан помочь вам снять верхнюю одежду. Если нет гардероба, пальто не надо вешать на спинку стула, его следует повесить в зале. В кафе женщине не обязательно снимать верхнюю одежду или сдавать ее в гардероб. Ваш жакет или шуба — это часть вашего туалета, возможно, запланированного заранее, будет вполне уместно, если вы сами распорядитесь ими, по своему усмотрению.

Но если вам все же захочется снять верхнюю одежду во время ужина, то опять же не стоит ее вешать на спинку стула, попросите мужчину сдать вещи в гардероб.

В гардеробе не принято причесываться или подкрашивать губки, лучше ненадолго отлучиться в туалетную комнату и подправить все, что вы считаете необходимым. Перед зеркалом в гардеробе достаточно окинуть себя взглядом и легким движением поправить прическу: убрать прядь или пригладить волосы.

Мужчина первым входит в зал, и, ведя за собой спутницу, направляется к свободному столику. Женщина первая садится за стол. Если вы и ваш спутник приглашаете на ужин друзей, то надо заранее обдумать, как

рассадить приглашенных, представьте, как бы вы расположили гостей если бы устраивали ужин дома. Если за стол садятся несколько дам, то по возможности они должны располагаться так, чтобы их спутники оказались сидящими слева от них. Только после того как сядет дама (или дамы) мужчина может занять свое место. Если раньше появление женщины без мужчины в кафе воспринималось неодобрительно, то сейчас отношение к этому изменилось. Вы вправе отказать незнакомому мужчине присесть за ваш столик, тогда как мужчина, одиноко сидящий в ресторане или кафе, не вправе вам отказать в разрешении подсесть к нему. Он может холодно отозваться на вашу просьбу, показав таким образом, что хочет остаться один.

Даже если меню разнообразно, не стоит целых полчаса выбирать блюда, нельзя менять выбор во время заказа или разочарованно смотреть на принесенный заказ. Заказ, по правилам хорошего тона, всегда делает мужчина, естественно, учитывая ваш выбор. Он же выбирает напитки. Женщина никогда не должна наливать себе сама ни вино, ни воду. Кстати, плох тот мужчина, который допускает это. Нельзя приступать к еде до тех пор, пока не принесут блюда всем сидящим за столом. При любых обстоятельствах, даже если вам не понравилось блюдо или обслуживание, сохраняйте улыбку и хорошие манеры: раздражение, негативные эмоции не красят даже очень привлекательную женщину. За столом женщине не принято доставать из сумочки пудреницу, губную помаду и другие предметы туалета. Вы должны, извинившись, отлучиться, чтобы привести себя в порядок.

Если в ресторане вы встречаете знакомых, то, проходя мимо, достаточно поприветствовать их кивком головы.

При выполнении заказа официант сначала обслуживает вас, а уж потом вашего спутника. Мужчина мо-

жет при этом помочь подавать вам блюда. Вы же можете это сделать только по отношению к жениху или супругу. И запомните: не вы во время ужина ухаживаете за женщиной, а он обязан положить вам еду и налить напитки. Но если вы случайно роняете с колен салфетку, то поднять ее должны сами, мужчине это делать неловко. Если вы или ваш спутник ненароком что-либо пролили на скатерть, нельзя акцентировать на этом всеобщее внимание. Так можно привести человека, испачкавшего скатерть, в еще большее смущение. До прихода официанта положите на пятно салфетку.

Нетактично требовать счет, если ваши друзья все еще пьют или едят за столом. Нельзя щелкать пальцами, громко звать через весь зал официанта или стучать ножом по бокалу. Обратитесь к официанту, когда он проходит мимо вашего столика, или постарайтесь «поймать его взгляд» (в более дорогих заведениях это сделать проще). По правилам этикета, расплачивается мужчина или тот, кто пригласил в ресторан.

Знак о том, что пора уходить, всегда первой подает женщина. Если вы собрались в кругу подруг, это может сделать самая старшая из вас. Мужчина может предложить вам остаться еще на некоторое время, но не уговаривать, используя любые средства. Это бестактно. Женщина всегда первая встает из-за стола или подает знак, чтобы мужчина помог ей встать, отодвинув в сторону стул, а затем поставив его на место.

Если официант, метрдотель или гардеробщик проявили любезность и подали вам с вешалки пальто, мужчина просто обязан принять его и сам помочь вам одеться. Если при входе в ресторан мужчина сначала помогает раздеться вам, то после ужина мужчина сначала одевается сам, а потом уже помогает одеться женщине. Одевшись, женщина должна окинуть себя взглядом в зеркале — все ли в порядке. Затем мужчина, открыв дверь, пропускает спутницу вперед.

О подарках, полезных и приятных

И напоследок немного о подарках. Например, что подарить человеку, если у него уже все есть? Обычно мужчине дарят хороший алкоголь, женщине — сладости, подарок должен выглядеть красиво и оригинально. Неправильно при выборе подарка ориентироваться исключительно на свой вкус. Постарайтесь побольше разузнать у знакомых о привычках, интересах и хобби того, кому предназначен подарок. На мой взгляд, дарить деньги не всегда уместно. Деньги вряд ли можно назвать подарком «от души», дарите деньги только если вы абсолютно уверены, что они необходимы человеку на покупку чего-либо важного для него, если у него есть финансовые проблемы.

Возможно, перечень, приведенный ниже, хоть как-то поможет вам в этом, на мой взгляд, трудном выборе: хорошо оформленная и изданная книга или альбом, хороший алкоголь, дорогие сорта кофе или чая, хороший шоколад, произведения искусства или кассеты, диски для меломана, для курильщика — табак и трубка, зажигалка, блок хороших сигарет. Для гостеприимной хозяйки: красивая скатерть с салфетками, сервиз.

Если вы прекрасно осведомлены о вкусе человека, можно выбрать духи, декоративную косметику или наборы для ухода за телом; сумку, шарф, перчатки, очки, ремень.

Деловому человеку можно подарить хорошую ручку, кляссер для визиток или красивую записную книжку. Другу, любящему проводить время на диване, — диванную подушку. И, конечно, всегда и всем можно дарить цветы. Все мы любим, когда нам дарят цветы. Только очень жаль, что они слишком быстро вянут. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь нехитрыми советами.

Прежде всего, цветы нужно сразу же поставить в воду, предварительно подрезав стебли на 2–4 см, так

цветок сможет лучше «пить» воду. Для подрезания лучше использовать очень острый нож, а не ножницы. Подрезать цветы лучше под водой, тогда воздух не проникнет в проводящие сосуды стебля. Если растения выделяют млечный сок (герберы, хризантемы и т.д.), то сразу после подрезки под водой опалите концы стеблей огнем или опустите их в кипяток секунд на тридцать. Но сделайте это так, чтобы пар не попал на листья и бутоны. Затем поставьте цветы в воду.

Не забывайте, что мужчина, подаривший вам цветы, может знать «язык цветов», в этом случае букет расскажет вам о том, что он думает: лилия — это ваша «чистота», ландыш — это мысли о вас, маргаритки — скажут о любви, желтая роза — вас подозревают в неверности по отношению к мужчине, гладиолусы — холодность и безразличие, цикламен означает нежность, васильки — верность, календула — беспокойство и ревность, розовая роза — расцвет вашей красоты, красная роза — пламенная любовь.

Женщина женщине может дарить любые цветы, кроме красных роз.

Гейши всегда тщательно выбирали и дарили подарки мужчинам, которые сами «говорили на языке подарков», то есть показывали свое расположение, одаривая гейш. Человек, который сам любит дарить подарки, всегда с восторгом их принимает.

Манеры без манерности

Есть удивительное высказывание, правда, не знаю, кому оно принадлежит, но смысл таков: красота привлекает, а изящные манеры к себе привязывают. Именно в наших манерах проявляются те качества, которые притягивают мужчин. Ну не могут не нравиться утонченность, благородство и изящество.

Важным навыком гейши и одним из главных ее секретов было умение в любой ситуации сохранять самообладание и хорошие манеры. Сегодня бы сказали, что она «настоящая леди» и умеет «не терять лицо», как самурай.

Умение вести себя вежливо и корректно даже по отношению к самому отъявленному скандалисту всегда будет вашим главным женским оружием и произведет благоприятное впечатление на мужчин. Бывают моменты, когда любая мелочь может вывести из равновесия, но прежде чем вспышка гнева перерастет в ураган, сметающий все на своем пути, остановитесь и попробуйте успокоить себя: во-первых, можно громко крикнуть или выйти в другую комнату и не очень громко высказать вслух все то, что вы хотели бы сказать своему обидчику. Гейши о современных приемах психотерапии ничего не знали, годами воспитывая в себе стойкость. Сегодня мы назвали бы гейшу женщиной с железными нервами. Постоянно контролируя свои эмоции, вы научитесь с улыбкой противостоять проблемам и невзгодам. Доброжелательность, открытость и радостное восприятие мира помогут вам с легкостью избегать неприятностей.

Если в любой ситуации вы хотите быть на высоте, избавьтесь от привычки отвечать грубостью на грубость. Спокойная манера поведения — самое эффективное оружие против грубияна.

Во время общения следите за тем, как вы говорите и что вы говорите. Разговаривая с кем-либо, не стремитесь сразу высказывать свою точку зрения, выслушайте собеседника, позвольте ему спокойно высказаться, дайте понять, что вам интересно его мнение. Тем самым вы покажете, что не все женщины — неудержимые болтушки и плохие собеседницы, и привлечете к своей персоне огромный интерес. Не менее важным моментом в общении с мужчиной является способность вовремя «прикусить» свой язычок. Даже если вы на все сто процентов

уверены в своей правоте, это не повод демонстрировать свое превосходство. Ну какой мужчина сможет отнестись спокойно к тому, что он не прав? Недаром мужчин называют большими детьми, а дети, как известно, очень не любят выслушивать нотации, они начинают бунтовать и злиться. Если вы часто брюзжите и пытаетесь переделать мужчину, попробуйте действовать иначе: проявите ласковую заботу и нежное внимание; уверяю вас, вы добьетесь гораздо больших результатов своим умом, хитростью и обходительностью.

Вы когда-нибудь замечали, что все чувства человека отражаются на его лице, в мимике, а также в его жестках? Ваш лоб начинает непроизвольно хмуриться, когда вы гневаетесь, ваши руки так же непроизвольно сжимаются в кулаки, все тело становится скованным и напряженным. Если вы хотите производить только положительное впечатление на окружающих, если вы стремитесь к тому, чтобы все считали вас уравновешенной и уверенной в себе женщиной, вам придется взять под контроль все непроизвольные телодвижения и заменить их на плавные, легкие и элегантные «подделки». Любая женщина может на какое-то время стать центром внимания благодаря своему голосу и его тембру. Интонации во многом выдают наше настроение, а по опросам мужчин, одним из критериев обаяния женщины является голос. Попробуйте время от времени прислушиваться к своим интонациям, не являются ли они порой командными, недовольными и раздражительными, жалостливыми или просительными. Разговаривая с кем-либо, время от времени как бы оглядывайте себя со стороны, оценивая свою манеру разговора. Если в минуты волнения вы переходите на визг или повышенный и звонкий тон, не поддавайтесь волнению, бушующему в вас, сделайте три вдоха и сознательно опустите голос немного ниже.

Низкий и спокойный голос продемонстрирует вашу силу, мужчины будут считать вас спокойной и уравновешенной особой, даже если у вас внутри все дрожит от страха или гнева.

Всегда говорите только то, что может порадовать, удивить или заинтересовать ваших собеседников. Критика и замечания в адрес окружающих могут вызвать только раздражение и желание закончить беседу. Насмешки, ирония и колкости вряд ли понравятся мужчинам. Доброта и интерес к собеседнику, искреннее внимание и теплые нотки в голосе обеспечат вам успех в любом обществе. Каким бы голосом вы ни обладали — с придыханием, мелодичным, высоким и тоненьким, главное, он должен звучать естественно и идти от самой души. Всякая фальшь и наигранность будут моментально распознаны.

Попробуйте записать на магнитофон свой голос, экспериментируя с интонациями и тембром. Произносите слова то громко, то тихо, то быстро, то медленно. Прислушайтесь к записи. Если вам что-то не нравится, постарайтесь понять, что именно вас раздражает. Постоянно контролируя голос, вы сможете изменить его или правильно поставить, добившись тембра и дикции, как у дикторов и телеведущих. Например, если у вас слишком тихий голос, постарайтесь громко обращаться к людям, перед каждой фразой делая вдох и контролируя связки. Точно так же вы сможете приглушить свой громкий голос. Моделируя голос, можно избавиться от слов-паразитов, неприятной манеры говорить «Э-э-э» и сделать речь более правильной. При желании можно достичь высоких результатов, если, конечно, вы серьезно настроены что-то изменить в себе.

Отнеситесь легко и просто к тому, что вы что-то делаете «не так», главное — не стыдиться своих проблем, и тогда ваше окружение тоже не будет обращать на них ни-

какого внимания. Стремитесь к тому, чтобы во всех жизненных ситуациях вы оставались собой. Не переживайте, если ваш голос кажется вам грубым или невыразительным, поработав немного над собой, вы с успехом сумеете придать ему нужную интонацию и звучание. Вы, наверно, замечали, как безотказно на мужчин действует шепот. Приглушенный голос вносит легкие интимные нотки в разговор и позволяет сократить дистанцию, дает женщине хорошую возможность поближе подойти к мужчине и коснуться губами его уха или щеки. Какой мужчина останется равнодушным к такому жесту?

Многие женщины почему-то считают, что мужчинам нравятся их жеманство и капризы. Складывая губки бантиком и играя роль маленьких девочек, женщины пытаются кокетничать с мужчинами, совершенно не понимая, что вызывают таким поведением совершенно противоположный эффект. Не подменяйте легкое кокетство жеманностью. Кокетничать должна уметь любая женщина, которая хочет пробудить к себе интерес. Как правило, жеманничают ограниченные, недалекие особы, пытаясь искусственно красивой манерой замаскировать свою внутреннюю пустоту. Неестественная манера поведения, театральность движений, мимики и жестов, пристрастие к картинным позам оттолкнет любого мужчину. Для глупых женщин жеманное надувание губок и «хлопанье» глазками является естественным стилем поведения, от которого они вовсе не хотят отказываться. Уверенная в себе и умная женщина прекрасно видит, насколько смешно выглядят со стороны такие манеры. Конечно, мужчина должен чувствовать себя сильным и мужественным рядом со слабой женщиной, но для этого вовсе не обязательно превращаться в капризного ребенка.

Нельзя постоянно испытывать терпение мужчины капризами, обидами и умением дуться по каждому поводу. И уж совсем не обязательно устраивать истерики, пытаясь бурными рыданиями и всхлипываниями заставить мужчину чувствовать себя виноватым. Конечно, когда мы искренне расстроены, мужчине хочется защитить и утешить нас. Но устраивать истерическое шоу — значит просто оттолкнуть мужчину от себя. Мужчины ничуть не глупее нас, женщин, многие наши уловки и хитрости им прекрасно известны, и для чего мы к ним прибегаем, мужчины тоже прекрасно понимают.

Самое главное — почаще смотреть на себя глазами мужчины, оценивать себя адекватно, стараясь понять, что вы делаете неправильно, как исправить или хотя бы не повторить ошибки.

По роду своей работы я часто общалась с мужчинами, и мне всегда было очень интересно, какие женские «грехи» мужчины ставят на первое место. Как оказалось, это вздорность, склочность и излишняя болтливость. В этом вопросе я склонна встать на мужскую сторону, думаю, что и вы со мной согласитесь: женщина, позволяющая себе быть «базарной торговкой», не может рассчитывать на то, что мужчины будут к ней относиться как к равной.

Одним из типичных женских недостатков, которые чаще всего упоминают мужчины, является болтливость. Прошу не путать умение вести разговор, слушать собеседника, вовремя вставляя фразы, и легкомысленную, никчемную, бестактную болтовню. Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много болтают. Но, честно говоря, я с ними не совсем согласна, мне чаще встречались мужчины-болтуны. Откуда же появились все мифы, что у женщины «язык, как помело», «без костей» или что мы «часами висим на телефоне»? Наверняка такое о себе придумали не женщины. Но как бы то ни было,

если мужчины считают это нашим недостатком, стоит учитывать их мнение. Действительно, каждый человек хоть раз, да попадал в ситуацию, когда женщина своей болтливостью, своим неумением «держать язык за зубами» вредила и себе, и другим людям, позволяя себе вслух, в открытую высказывать собственные суждения или предавать гласности какие-то интимные вещи. Что же больше всего раздражает мужчин в женской болтливости?

Есть некоторые темы — табу, которые женщины должны в разговоре обходить десятой дорогой. Острее всего наши мужчины реагируют на замечания об их сексуальности и внешности. Не менее бестактными для них являются обсуждения социального статуса, профессионализма, финансового положения или амбиций. Ни один представитель сильного пола не потерпит, когда принижают его заслуги и выставляют напоказ промахи, когда даже в шутку насмеются над тем, что ему нравится. И упаси вас бог высказать мнение о достоинствах их соперников, неважно, в любви или на работе. Многие мужчины настолько амбициозны, что любое высказывание о том, что их машина, костюм, часы, ручка, вообще любая собственность не высшего качества, мгновенно воспринимают как личное оскорбление. Хобби мужчины — святое дело, никто не имеет права критиковать его друзей, рыбалку, футбол и взгляда на проведение досуга. По мнению мужчин, именно нежелание женщин умалчивать о мужских недостатках — говорить можно только про заслуги и достоинства — свидетельствуют о нашей бестактности и болтливости. Впрочем, часто бывает и так, что женщину «несет», как Остапа Бендера, и рассказывает она без умолку обо всех, даже самых незначительных событиях, каких полно в жизни любого человека. Мужской приговор однозначен: неинтересно слушать — значит болтушка, пустомеля.

Отсюда вывод: если вы хотите очаровать мужчину, иметь у него успех, стоит научиться вовремя «прикусывать язычок». Даже если вы уверены в своей правоте, никогда не позволяйте себе демонстрировать превосходство. Ваши советы мужчина расценит как способ продемонстрировать его бестолковость, а это уязвимое мужское самолюбие. В общении с мужчиной не опускайтесь до «материнского» брюзжания — возможно, в детстве его мама только и делала, что пилила и воспитывала. А тут еще и вы — с теми же «ценными указаниями», которые ему так надоели в детстве. Помните как про хитрость, так и про деликатность — только тактичная женщина способна преподнести мужской недостаток так, что мужчина сам примет решение избавиться от него, причем будучи на сто процентов уверен в том, что принял решение сам, без женской подсказки.

Никогда не позволяйте себе открыто высказывать мужчине все прямо и однозначно — добьетесь только противоположного эффекта. Из чисто врожденного упрямства мужчина будет делать все по-своему и наоборот. Вспомните известную поговорку: «послушай женщину и сделай все наоборот».

А как часто наши попытки что-либо доказать мужчинам в порыве гнева переходят в грубость! Ведь грубость — это не только бранные слова или мат. Иногда замечание, сказанное с сарказмом или неприязненным тоном, или просто не к месту, способно ударить человека сильнее, чем брань. Наверняка многие из вас встречали женщин, которые считали, что имеют право всегда, везде и всем высказывать прямолинейно и откровенно. Надеюсь, что вы не из таких, иначе могу без карт Таро предсказать, что в жизни вам предстоят сплошные ссоры и выяснения отношений.

Нельзя быть безжалостной, бесчеловечной и ранить человека даже в порыве самого праведного гнева. О многих своих недостатках мужчина знает и без вас, без ва-

шего участия. Так стоит ли выставлять себя в столь неприглядной роли?

Для того чтобы покорить и соблазнить мужчину, а также с легкостью общаться со всеми представителями мужского пола независимо от их возраста, вы должны научиться не на словах, а на практике демонстрировать качества, которые мужчина ценили во все времена, и не только в женщинах: собственное достоинство и уверенность в себе; чувство золотой середины во всем — в манере поведения, общении, одежде; чувство юмора; высокую самооценку; умение расставлять приоритеты. Старайтесь никогда не поддаваться стереотипам, которые создают не самые умные представительницы слабого пола: мужчинами следует только управлять; мужчины глупее, чем мы, женщины; мужчин интересуют только секс, рыбалка, футбол, пиво, баня и общение с друзьями; мужчины никогда не слушают то, что им говорят, и никогда не поймешь, что у них на уме. Мужчины, так же как и женщины, тонкие и ранимые существа, они так же обидчивы и мечтательны, так же надеются на понимание, хотят нежности и любви.

Терпение, искренность, честность и подлинный интерес ко всем «мужским» интересам позволят вам легко находиться в любом мужском обществе.

Несколько слов *о том, чего не следует делать в общении с мужчинами*. С болтушками мы уже разобрались, такие женщины чаще всего в разговоре пытаются «перетянуть одеяло на себя». Они настолько сильно хотят завоевать внимание собеседника, что не дают ему даже рот раскрыть. Без видимой причины болтушка часто прерывает ход беседы, перескакивая с темы на тему, но требуя к своему рассказу и собственной персоне только повышенного внимания. А ведь золотое правило общения заключается в умении выслушать, искренне интересуясь тем, что говорит собеседник, а не радуясь возможности «поездить по ушам».

Полная противоположность болтушки — женщина с обостренным чувством застенчивости и обидчивости. Она молчит, боясь показаться глупой и смешной. Любое выражение она примеряет на себя, как новое платье, болезненно реагируя на все замечания, даже те, что не касаются ее лично. Страх быть осмеянной, раскритикованной для такой женщины гораздо сильнее, чем желание понравиться и как-то заинтересовать мужчину. Но получается совсем наоборот: «бьют» и обижают тех, кто позволяет это делать и подсознательно ждет «атаки». Если вы не хотите послужить поводом для насмешек, почаще демонстрируйте уверенность в себе, не бойтесь показаться глупой, не молчите.

Следующую роль можно назвать «неприступная и холодная леди». Казалось бы, что в этом плохого? Но на любые попытки перейти к открытому, более доверительному общению такая женщина реагирует как ежик, которого хочешь погладить, а он в ответ ошетинивается иголками. Будучи такой же трусишкой, как застенчивая женщина, «неприступная леди» боится показать свою уязвимость, ранимость. Часто за внешней холодностью стоит и желание набить себе цену, не показаться легкодоступной. Далеко не все мужчины «клюют» на такую «приманку». Побольше уверенности в себе и открытости, ведь это совсем несложно.

Еще один некомфортный собеседник — это «почемучка». Такая женщина постоянно мучает своего избранника вопросами, но не в надежде получить ответ, как ни странно, она сама знает ответы на все вопросы. Такому типу женщин можно только посоветовать сдерживать эмоции и думать перед тем, как о чем-то спросить.

Снобизм, нежелание «опускаться» до уровня обычных людей с их обычными проблемами — роль, которую выбирают многие женщины. Они настолько уверены в высоте своего полета, настолько «важные птицы», что

любое посягательство на их статус вызывают у них шквал отрицательных эмоций. Такие женщины действительно могут занимать высокое положение в обществе, но давайте вспомним о главном грехе — гордыне и о медных трубах, через которые таким дамам «проскочить» не удалось.

«Скучающая роль» — это роль женщины, которая всем своим видом говорит: «Ну когда же меня начнут развлекать?» С такими женщинами скучно и однообразно, ни один мужчина не любит выставлять себя в образе клоуна, развлекающего толпу. Женщина такого типа оживляется лишь тогда, когда речь заходит о ней лично. В остальных случаях она всем своим видом демонстрирует безразличие к происходящему: «Вот стою я тут такая прекрасная, и никто на меня не обращает внимания». Потому и не обращают, что на красивые картинки приятно смотреть — если недолго, а личные проблемы скучающей дамы никого не волнуют.

Самая лучшая роль для женщины — это роль хорошей и внимательной собеседницы. Такая женщина умеет терпеливо выслушать, посочувствовать, порадоваться, быть внимательной к каждому сказанному слову или предложению, найти общую тему для разговора. Своей доброжелательностью и открытостью она позволяет мужчине общаться на равных. Именно так учили общаться с мужчинами гейш.

Мужчин притягивают романтические и мечтательные натуры. В них столько нежности и теплоты, что это просто завораживает мужчин. К тому же в компании такой женщины мужчина чувствует себя рыцарем и защитником. Чувство такта, присущее таким женщинам, дает возможность собеседнику ощутить себя необыкновенным человеком, в этом притягательная сила образа.

Оптимизм и радостное восприятие окружающих — еще одна удачная роль для общения с мужчиной и обольщения. Оптимистка излучает столько позитивной энергии и радости, что «заряжает» все вокруг. Мужчинам нравится, когда женщина не ноет и не жалуется, умеет увидеть хорошее и смешное даже там, где его, на первый взгляд, и нет вовсе.

Экстравагантная женщина способна заморозить любого мужчину своей противоречивой и непредсказуемой натурой. Как никто другой, она любит новое, неизведанное и необычное, поэтому умеет развлечь и себя, и окружающих. Своим магнетическим очарованием она способна вскружить любую, даже самую холодную и расчетливую мужскую голову.

Какую бы роль вы для себя ни выбрали, помните, что главное — всегда и везде оставаться доброжелательной, открытой, веселой, доброй и излучать нежную улыбку. Именно такой должна быть женщина, именно такими хотят видеть нас мужчины.

Мужчины — они как дети: если вы естественны и искренны, они тянутся к вам, но если вдруг чувствуют наигранность, можно ставить крест на дальнейшем общении и обольщении. Знаете, что больше всего привлекает мужчин? Нет, не высокая грудь, тонкая талия и ноги от ушей, а наши «зеркала души»: большие и не очень, миндалевидные и слегка раскосые, голубые и зеленые, карие и серые. Главное для мужчин не размер и цвет наших глаз, а «зажигательный огонек», изюминка которая преобразует лицо, делает привлекательными и наполненными смыслом все его черты.

Многие мужчины замечают, что у нас, женщин, не принято открыто и доброжелательно смотреть друг на друга. Мы воспринимаем других женщин как соперниц, относясь доброжелательно лишь к тем, кто уступает во внешней привлекательности. И такие недоброжелательные взгляды мужчина тоже замечает, по ним он тоже судит о нас.

Не путайте открытый, заинтересованный взгляд с примитивным подмигиванием и кукольным хлопанием глазками.

Деликатность и такт, которые проявляются в гибкости поведения, способность, учитывая конкретную ситуацию, считаться с характером, привычками и темпераментом мужчины, хитрость и умение использовать даже слабости и недостатки женской природы делают нас великими дипломатами в тонкой игре под названием «обольщение».

Никогда прямота, жесткость и категоричность высказываний (даже если вы знаете, что правы) не окажут на мужчину такого воздействия, как типично женские хитрости и средства: наши слезки, приступы нежности, демонстрация преданности и полного подчинения, беспомощность и отчаяние, раскаяние за допущенную ошибку и решимость прямо сейчас, сию минуту, начать бороться со своими недостатками. В арсенале каждой из нас есть громадное количество средств, нужно только умело пользоваться ими.

Используя свои женские хитрости, мы способны умиловить, растрогать, обезоружить и обвести вокруг пальца даже самого сильного и мужественного мужчину, причем даже тогда, когда бываем неправы. И это прекрасно! Пусть лучше хитрость, деликатность и такт будут вашим оружием, а не «пиление», прямолинейность и истерики с потоками слез. Хитрость позволяет умной женщине еще больше возбудить мужской интерес к себе, вызвать страсть и желание.

Женская психология во многом отличается от мужской. Нам присущи тонкость чувств, нежность, гибкость, отзывчивость и доброта, способность понимать других и сострадание. Именно чувствительность и ранимость

являются главными достоинствами в глазах мужчин. Они делают нас неотразимыми, а не блеск внешней привлекательности. И хотя мужчины много говорят о том, что хотели бы видеть нас безупречно красивыми, не верьте — они лукавят. Мужчинам нравятся чувствительные, утонченные женщины, обаяние которых проявляется в деликатности и тактичности, в способности беззаветно отдаваться любимому, переживать за него и уметь жертвовать чем-то ради своей любви. Они хотят, чтобы женщина умела подчиняться (прошу не путать нашу мудрую хитрость в этом вопросе и беспрекословное подчинение с откровенным заглядыванием в рот, которое только раздражает мужчин), относилась с пониманием к вкусам, привычкам и даже капризам мужчины. Они говорят, что не любят кокеток, но жаждут, чтобы мы слегка пококетничали, поиграли в «недоступность» и «таинственность», то есть в гейшу. А вы как думали? Да, мужчины от природы завоеватели, им нравится покорять и «охотиться». Современный мужчина во многом гораздо ближе к своему пещерному предку, чем мы порой думаем. Женщина которая демонстрирует свою доступность, не оставляет простора для мужской фантазии, она скучна и быстро надоедает. Конечно, хорошо всегда быть мягкой, послушной, покладистой, удобной, безропотной... Но стоит ли? Слишком уж такая женщина напоминает хорошо выдрессированную служебную собаку. Женщин, обладающих перечисленными качествами, не надо завоевывать, они всегда рядом и готовы услужить. А мужчина по своей природе кто? Рыцарь — ему поединок, завоевания подавай, и уж если он что-то (или кого-то) завоевал, никогда не отдаст. Как вы думаете, что есть в гейшах такого особенного, что на протяжении двух веков делает их до безумия желанными? Все очень просто — их недоступность.

Она манит мужчин, возбуждает, привлекает. Попробуйте время от времени играть в гейшу — результат гарантирую. Ведь в гейше сочетаются лучшие качества, способные дать мужчине и радость общения, и гармонию секса: она прекрасная любовница, заботливая подруга, внимательная собеседница, верный друг и очаровательная женщина. И в то же время гейша умеет показать мужчине, что всего этого он может лишиться, если не будет соответствовать ее представлениям о том, каким должен быть мужчина.

О наше женское очарование, воспетое в прозе и стихах, запечатленное в скульптуре и на картинах художников! Природа наградила нас таким мощным оружием, что по силе его воздействия мы можем смело соперничать с торнадо, сметающим все на своем пути. Женское очарование, которое так притягивает мужчин, наша утонченная чувственность и чувствительность могут проявляться во всем — в мимике, во взглядах, в интонациях и движениях, в тембре голоса. Один лишь взгляд, едва уловимое движение бровей, невинно приоткрытый ротик — и вот уже ни один мужчина не может остаться равнодушным. Притягательная сила очарования женщины объясняется тем, что природа щедро одарила нас интуицией и внутренним чутьем в том, что касается любовных отношений.

Но не доводите до того, чтобы ваша чрезмерная эмоциональная чувствительность обернулась против вас и превратилась в недостаток. Если женщина слишком часто испытывает волнение, сильнее других переживает, особенно по пустякам или в ситуациях, когда нужны твердость и спокойствие, то со временем превращается если не в истеричку, то в плаксу или особу с неуравновешенной психикой уж точно. Различного рода испытания и неудачи не должны одерживать над нами верх, не должны превращаться для нас в непреодолимые проблемы.

Чтобы этого не произошло, будьте стойкими оптимистками, контролируйте свою восприимчивость, чувствительность и не давайте эмоциям перехлестывать через край, превращая вас в грустную, злую и недовольную особу. От одного выражения лица ничего не изменится, так пусть хоть оно будет приятным.

Наша гибкость позволяет нам (тогда, когда мы сами этого хотим) быть покорными, приспособляться, умело маневрировать в различных ситуациях. Когда необходимо, — выпустить коготки (можно ими даже не царапать), а когда и проявить преданность, удовлетворить все потребности любимого человека, побыть нянькой, уберегая от неприятностей, помочь, поддержать, порадоваться победам. Станьте умелым дипломатом, умеющим пойти на компромисс в трудных ситуациях, поверьте, мужчинами это ценится больше всего. Ну какой мужчина не оценит самопожертвование (временное), заботу (не забывая о себе) и отказ от своих желаний (чтобы мужчина чувствовал себя обязанным) в пользу его, единственного и любимого?

Уникальность гейши в том, что это не просто женщина сама по себе, а женщина в тесной привязке к мужчине, со всеми его желаниями, достоинствами и недостатками. Эмансипированным и, как правило, одиноким женщинам есть чему поучиться у женщины, очарование которой было ее источником существования и смыслом жизни.

Любая женщина, если только она сознательно не выбирает одинокую жизнь, мечтает встретить свою вторую половину. Нам просто необходимо любить и быть любимыми. Без своей половинки мы похожи на чахнувшие цветы, но если их напоить дождем любви, они расцветут, начнут источать удивительный аромат и радовать всех, кто рядом.

Одно я знаю точно: если женщина что-то или кого-то захочет, она может горы свернуть, осушить болота, повернуть реки вспять (образно, конечно), лишь бы добиться своей цели. Вспомним классику: «Коня на скаку остановит...», ну и так далее. Я точно знаю, что на пути к цели женщина может, если, конечно, захочет, перевернуть свой внутренний мир и стать лучше, совершеннее, женственнее.

Не ждите, что кто-то сотворит для вас радостное чудо, сами творите его для себя. Не ждите, ведь жизнь так быстротечна. Излучайте радость, довольство и счастье, заботьтесь о себе самой — ведь кому вы нужны больше, чем самой себе? Главное — перестаньте ныть, жаловаться и жалеть себя. Толку от этого мало, а настроение испортится, красота потускнеет. Трудности и неудачи всегда можно преодолеть, если им не поддаваться и не идти у них на поводу. Даже если вы допустили ошибку, подумайте, кто их не совершает? Не стоит судить себя слишком строго или обвинять в бездарности. Принимайте себя такой, какая вы есть, не забывая улучшаться и совершенствоваться, считайте, что с вашим рождением мир приобрел еще одну уникальную личность. Умение жить в согласии с собой можно выразить всего одной фразой: «Любите себя, но не будьте эгоисткой». Если женщину, которая чувствует себя незащищенной, несчастливой, нерешительной, научить любить себя «и в радости, и в горе», она сможет воспламенить любое мужское сердце, ведь в жизни мужчин не так много хорошего, а иметь всегда рядом такой «луч света в темном царстве» — это уже счастье и большая удача.

Любовь к себе, хорошей, и самой-самой уникальной, неповторимой рождает ни с чем не сравнимую уверенность в себе, уверенность в том, что этот удивительный, непредсказуемый, такой интересный и полный

соблазнов мир специально создан кем-то именно для нас. Бережно взращивая и пестуя любовь к себе, как пестует любимую орхидею садовник, мы становимся мягче, нежнее, чувственнее. Обожая себя, мы привлекаем тех, кто рядом. Это как заразная эпидемия, как магнит, притягивающий металл. Вокруг тотчас образуется некий ореол притягательности, который источает в мир флюиды: «Я люблю себя», «Я уверена в себе», «Да, я любима», «Я все могу». В этом нет ничего удивительного. Научившись любить себя, вы сумеете любить других. Если вы думаете, что окружающие не замечают, как вы относитесь к себе, то глубоко ошибаетесь. Любовь к себе позволяет распахнуть душу навстречу миру и людям, живущим в нем, увидеть красивое в обычном и стать от этого красивее самой, все это дает женщине удивительный дар нравиться людям.

Часть II

Секреты красоты женщин Востока

Вас ждет увлекательный рассказ об уходе за лицом и телом, об удовольствиях, которые мы можем подарить себе, чтобы надолго оставаться ухоженными, здоровыми и полными энергии. Открывая для себя некоторые секреты восточных красавиц по уходу за лицом и телом, вы найдете немало ответов на интересующие вас вопросы и темы, а именно: как, не прибегая к дорогостоящей косметике, очищать и ароматизировать лицо и тело, почему японские гейши после посещения бань чувствовали себя на десять лет моложе, как, потратив всего пять минут в день, сохранить на долгие годы руки и ногти красивыми и ухоженными, как заботиться о своей груди и надолго сохранить ее красоту и здоровье, что такое полезная лень и как жить в правильном ритме. Простые и в то же время эффективные методы помогут легко просыпаться по утрам и с радостью встречать предстоящий день, вы узнаете, в чем заключаются секреты долголетия и здоровья японских женщин, занимающихся по методу Кацудзо Ниши, почему на Востоке так мало полных женщин и что такое азиатская диета.

Японская баня для русской женщины

Целебный пар, веник и аромат раскаленных камней творят удивительные вещи. После бани чувствуешь себя

постройневшей, помолодевшей и заряженной энергией и здоровьем. Баня способна успокоить нервы и снять стресс, помочь справиться с депрессией и улучшить настроение, снять боль и напряжение в мышцах и суставах, потому как пар снижает уровень главного виновника нашей усталости — чрезмерно накопленной в мышцах молочной кислоты. Баня способна вывести токсины и шлаки, нормализовать работу сальных и потовых желез, замедлить процесс старения даже и приостановить его, так как банный жар стимулирует белковый обмен, помогая тем самым синтезу новых клеток. Баня может быть эффективным «тренажером» для наших усталых от плохой экологии и огромного количества никотина легких и бронхов, избавить от многих проблем дыхания; и, наконец, баня издавна известна как профилактическое средство от многих болезней.

Ценителей здорового пара можно найти во всех уголках нашего большого земного шара. И хотя у каждой разновидности бани есть свои плюсы или свои минусы, всегда можно выбрать такой вариант, который будет соответствовать особенностям именно вашего организма.

Японская баня весьма экзотична. Она делится на три разновидности — *сэнто*, *фуро* и *офуро*.

Сэнто — общественные купальни с водой, нагретой до 55°C. Перед тем как окунуться в бассейн, сначала моются под краном или выливают на себя 4–5 ведер горячей воды, причем водные процедуры проводятся исключительно на полу. Затем — бассейн. Хорошенько пропотев в купальне, выходят из нее и, сидя на полу, жесткой рукавицей тщательно растирают тело. После самомассажа — снова в бассейн, на этом водные процедуры закончены. Такие купальни в основном посещают мужчины. Женщины с древних времен предпочитают мыться в *фуро* или

офуру. Фуру — это большая деревянная бочка или небольшой бассейн, наполненные очень теплой водой. Для удобства в бочке имеется скамеечка для сидения. Эту емкость ставят на печь и постепенно нагревают воду до 40–50°C. Обязательные условия для купания в фуру — это шапочка на голове, смоченная холодной водой, а также такое положение тела, при котором область сердца находится над водой. Время процедуры 4–5 минут. После такой бани необходим отдых — не менее часа блаженства на кушетке. Желающие похудеть закутываются в шерстяные одеяла. Такие бани японки считают лучшим профилактическим средством от многих болезней. Но, пожалуй, самой оздоравливающей процедурой японские женщины считают *офуру* — ароматную баню. Разница *офуру* и *фуру* заключается в том, что вместо воды бочку заполняют кедровыми опилками, высушенными листьями и всевозможными ароматическими травами. Температура в такой бане около 55°C, время процедуры 15–20 минут. Японки утверждают, что лучшего средства похудеть и помолодеть не существует. Представьте только, какой эффект должна иметь эта баня, если организм напитывается таким количеством ароматов целебных трав! После нее не понадобится ни крем, ни лосьон.

Конечно, японская баня это экзотично и оригинально, но русская с ее живительными вениками или финская сауна с сухим паром ничуть не хуже — необходимо всего лишь знать основные правила посещения бань. В русской бане, раздевшись, сначала необходимо посидеть минут десять в предбаннике, потом зайти в парилку и расположиться на нижней полке. Если через несколько минут не возникнут неприятные ощущения, забирайтесь повыше и сидите до первого пота. Можно слегка и веничком по телу пройтись. Продолжительность пребывания в парной 5–7 минут, количество заходов не больше трех.

После выхода из бани можно окунуться в бассейн, принять душ или (для особо храбрых) нырнуть в прорубь. После последнего захода в парилку вымойте тело с мочалкой, досуха оботритесь и обязательно минут двадцать отдохните. Если для вас баня — еще и косметический салон, не забудьте скрабы, маски, увлажняющие кремы для лица и тела и, конечно, педикюрный набор. В парилке привести пяточки в порядок — минутное дело.

Иногда при походе в баню очень сложно выбрать веник. Из огромного разнообразия (бывают можжевельные, кедровые, пихтовые, смородиновые, крапивные, полынные и эвкалиптовые, и каждый имеет свои достоинства) самыми популярными всегда были березовые и дубовые.

Березовый как нельзя кстати подходит нам, женщинам. Он мягкий, нежный, его эфирные масла благотворно влияют на женскую кожу. Березовый веник прекрасно справляется с любыми дыхательными заболеваниями, помогает снять мышечные и суставные боли, лечит ссадины и ускоряет заживление ранок. После его воздействия на тело исчезает вся накопившаяся негативная энергия.

Дубовый веник больше подходит мужчинам. Он мощный и грубый. Особенно хорошо дуб подходит обладателям жирной кожи, а также тем, кто имеет проблемы с давлением.

Веник из хвои стимулирует потоотделение и кровообращение, хорош для массажа при болях в позвоночнике. Но опять-таки, для женщин он слишком жесткий.

Веник легко можно сделать из веток практически всех пород деревьев. А если в свой «букет» вы включите пучки ароматических или лечебных трав, эффект будет ничуть не хуже, чем от посещения японской бани

офуро. Ароматические масла и настои трав можно добавлять в воду, в которой вы замачиваете веник. Положительно влияют на жирную, раздраженную кожу *ромашка* и *арника*; освежают *арника*, *мята*, *чебрец*; хорошо очищают кожу, повышают ее эластичность и упругость *розмарин*, *хвощ*, *облепиха*, *сосновые почки*. Вдвойне приятно и полезно париться в ароматной бане — используйте эфирные масла, которые в изобилии представлены во многих магазинах. Например, масла *лаванды*, *эвкалипта*, *бергамота*, *сосны* действуют как антисептик; *базилик*, *кардамон* — как стимулирующее средство; хорошо успокаивают ароматы *лаванды* и *майорана*. Вы всегда можете выбрать любое из этих эфирных масел и использовать его в бане или сауне. В бане достаточно капнуть несколько капель на раскаленные камни, а в сауне просто подержать бутылочку с эфирным маслом открытой. Если же вы хотите устроить особенный банный день, смешайте в одном флаконе несколько капель *пихты*, *лимона*, *бергамота*, *лаванды* и *эвкалипта*, и вам гарантированы гладкая кожа, легкое дыхание и бодрость тела. Не забудьте взять с собой в баню напитки: квас, соки, настой шиповника, клюквы, брусники или любые травяные отвары.

Мы начали эту часть книги, посвященную уходу за телом и лицом, с описания бани потому, что на Востоке регулярное посещение бани (раз в неделю) было процедурой, позволяющей очистить тело как изнутри, так и снаружи. Женщины отводили для этой важной процедуры целый день. Ну разве не приятно предаваться блаженному «ничегонеделанию» и знать, что вас никто не побеспокоит: ни муж, ни дети с их вечными просьбами, ни телефонные звонки, ни неожиданные визиты. Это время, которое в приятной обстановке можно посвятить только себе, своему телу и душе. Ведь в бане нет

необходимости «сохранять лицо» и «наводить красоту», в окружении женщин, можно раздеться и не чувствовать себя уязвимой, не думать о несовершенстве собственного тела. К тому же баня — это место, позволяющее именно в женском кругу пообщаться и посекретничать, поделиться новостями или сплетнями.

Конечно, каждый день мы совершаем водные процедуры, купаясь под душем или в ванне, но постоянные посещения бани подарят вам ни с чем не сравнимые удовольствия, негу и расслабление, особенно после суетной и тяжелой недели работы. Позвольте себе эту маленькую прихоть, и уже через месяц вы сможете похвастаться стройным и прекрасным телом, кожей, светящейся изнутри, здоровьем, зарядом бодрости и энергии и молодостью.

Растрачивая себя...

Природа распорядилась так, что человек рождается только с определенным запасом энергии — так считают японцы. Каждый вдох и выдох, каждая выполненная работа, любое действие требуют от нас ее расхода. Наш организм получает энергию, преобразовывая пищу в энергетические единицы, но сверх того, что он может выработать, мы получить не можем. Когда запас исчерпывается, жизнь заканчивается — таков закон Природы. Поэтому главное в жизни — это разумно пользоваться данной нам от рождения энергией.

Но что значит «разумная экономия» в наш суматошный стремительный век, когда мы, не останавливаясь, несемся галопом вперед по жизни? В этой бешеной скачке труднее всего приходится женщинам. На их хрупких плечах огромное бремя забот и проблем: дом, хозяйство, дети, муж, работа... Всего и не перечислить. Так, может, пришло время остановиться, передохнуть и наконец прислушаться к своему организму, взывающему о милосердии и

благоразумии? Давайте слегка притормозим свой «бег по жизни с препятствиями», задумаемся и просто внимательно посмотрим на окружающий нас мир. Возможно, природа, наделив нас определенным запасом энергии, подскажет, как его сохранить.

Мы всегда смеемся над анекдотами о медлительности черепах. Но, наверное, никогда и никому не приходил в голову тот факт, что гигантские морские черепахи умудряются спокойно прожить два века. Да-да, именно 250 лет живут самые медлительные создания на Земле. За какие заслуги природа наградила их долгожительством? А может, секрет совсем прост — это умение лениться и весьма экономно расходовать жизненную энергию? Кстати, этот секрет и не секрет вовсе для многих представителей нашей фауны. Чем медлительнее живет животное, тем меньше энергии оно тратит, меньше изнашивает свои биологические структуры, а значит имеет большую продолжительность жизни. В этом и заключается один из главных жизненных законов.

Возможно, прочитав эту главу, вы сможете найти золотую середину, которая поможет правильно скорректировать ритм вашей жизни. А тому, кто желает жить не только долго, но и счастливо, придется научиться осознанно распределять свою жизненную энергию. Обратите внимание на следующие общеизвестные факты, которые помогут вам жить в правильном ритме: люди, живущие без стрессов и излишней суеты, живут особенно долго; люди, непрерывно работающие, особенно занятые тяжелым физическим трудом, расходуют свою энергию в несколько раз быстрее, чем «работники умственного труда» и умеющие отдыхать; дольше живут те, кого в народе принято называть «сонями»; редко бывают долгожителями люди, которые чрезмерно увлекаются занятиями спортом, особенно спортом, который требует выносливости.

Мы не призываем вас кардинально менять свою жизнь, а только рекомендуем найти такую золотую середину, которая способствовала бы рациональному расходу энергии. Найти золотую середину необходимо во многих аспектах жизни — в питании, в работе и творчестве, в любви и, конечно, в отдыхе и сне. Каждой из этих составляющих жизни любого нормального человека необходимо уделять внимание и разумно распределять между ними свою энергию.

В наш век сумасшедших скоростей и ритма жизни особенно важно уметь расслабляться. Расслабляясь, вы экономите свою энергию, даете организму возможность накопить ее, а значит продлеваете срок жизни. Наши органы чувств позволяют нам получать удовольствие от хорошей пищи, от секса, удачного радостного дня, сна и многого другого. Природа устроила нас таким образом, что поведение, способствующее здоровью, приносит нам только положительные ощущения. Но некоторые из нас быстро забывают о них, думая, что смысл жизни в постоянной работе. Не отказывайте себе в удовольствиях, всю работу никогда не переделать. Умейте находить время для музыки, нежности и любви, ленивого времяпрепровождения, наслаждения от еды и, конечно, от секса. Удовольствия, как ни странно, продлевают нашу жизнь, экономя жизненную энергию. Воспринимая жизнь всеми органами чувств, мы укрепляем здоровье и способность ликвидировать последствия стрессов и ударов судьбы.

Ощущение счастья, которое появляется, когда мы довольны, заставляет организм вырабатывать большое количество гормонов счастья, они делают нас здоровыми и работоспособными.

Сон, так же как умение расслабляться и наслаждаться многими простыми вещами, которые мы часто не замечаем, обеспечивает нас силой и энергией. Во время продолжительного и спокойного сна наш орга-

низм восстанавливается, отдыхает от всех негативных моментов прошедшего дня. Женщины, не уделяющие сну достаточно времени, гораздо быстрее стареют, каждый день находя в зеркальном отражении новые морщинки на лице. Многие манекенщицы своей прекрасной кожей обязаны именно правильному режиму сна.

Конечно, у каждой женщины свой режим сна. Кому-то необходимо всего пять-часов, а кому-то мало и десяти. Не следует резко менять привычки, важнее не количество, а качество сна.

Если ваш сон беспокоен, если у вас бессонница, это серьезный повод пересмотреть собственную жизнь, ведь тот, кто постоянно плохо спит, значительно быстрее стареет. Прежде всего задайте себе вопрос — что мешает вам спать. Проблемы или стрессы? Избыток шума, тепла или холода? Физическая усталость или ночные походы к холодильнику? Многие проблемы со сном напрямую связаны именно с образом жизни. Возможно, вам помогут прием витаминов, занятия спортом, прогулки, травяные чаи. В любом случае лучше изменить привычки, свой образ жизни, чем терять драгоценные часы сна, дарующие телесное и душевное здоровье.

В наш век, когда карьера и деньги выходят на первый план, все чаще и чаще возникает термин «синдром трудоголика». Многие женщины в погоне за самоутверждением приносят в жертву свое здоровье, как физическое, так и психическое. Хорошо, когда работа приносит радость и удовлетворение, когда мы уходим в нее с головой. Но, положив на алтарь карьеры все силы и всю энергию, мы получаем пошатнувшееся здоровье. Кто не чувствовал себя после рабочего дня опустошенным и выжатым как лимон, усталым и не имеющим уже никаких желаний? Наверное, многие из нас. Для тех, кто так любит «гореть»

на работе и получает от этого удовольствие, совсем не лишним будет знать, что советуют трудоголикам физиологи. Совсем недавно ученые установили, что наш ритм работоспособности состоит из 120 минут работы и 20 минут отдыха, то есть каждые 120 минут наш мозг и тело требуют 20 минут отдыха, чтобы и дальше быть бодрыми и работоспособными. Научитесь дарить себе минуты отдыха. От небольших перерывов вы выиграете гораздо больше.

Прислушайтесь к своему телу: если есть желание потянуться и подвигаться, если одолела зевота или появляются ошибки в работе, лучше остановиться и сделать перерыв. Учтите, тело способно относительно безболезненно пережить только отдельные пропущенные паузы, но не постоянный отказ от них.

Не торопите жизнь, научитесь дарить себе лень и удовольствия, ведь мы живем один только раз и получать от жизни должны только радость. Поэтому в дополнение к предыдущей главе предлагаю вам два небольших комплекса, которые не только подарят вам заряд энергии и бодрости по утрам, но и окажут благотворное воздействие на все системы вашего организма. Ну кто из нас не проходит через «утренний ритуал», когда мы с силой стаскиваем себя с постели, заливаем сонливость кофе в надежде взбодриться, пытаемся получить вожаделенную бодрость, стоя под душем. Но мало кто знает, что день может начинаться совсем по-другому.

Со временем, выполняя нижеследующие упражнения, вы сможете не только с радостью встречать каждый новый день, но и почувствуете невероятно мощный прилив энергии, переполняющей ваше тело. Сон станет спокойнее, нервная система более стабильной, улучшатся осанка, гибкость суставов, кровообращение, стабилизируется обмен веществ. Ваш организм будет вырабатывать большее количество «гормонов счастья» — эндорфинов, вы почувствуете себя молодой и красивой.

Как и многие другие традиции, Япония заимствовала накопленный в различных восточных культурах опыт в области оздоровления организма, в том числе *систему поз* — асан из индийской йогической практики Хатха-йога. Японские гейши и куртизанки-юдзё практиковали асаны для поддержания своего тела в хорошей физической форме. Они считали, что выполнение асан помогает им раскрыть свой энергетический потенциал, способствует развитию качеств и умений, необходимых для идеальной любовницы, таких как гибкость, неустойчивость, упругость мышц и умение концентрировать сексуальную энергию.

Упражнение «Начало радостного дня»

Выполнение упражнений следует начинать в постели с момента пробуждения. Чтобы вам было удобно, подложите под спину подушку. Если вам захочется выполнять упражнения не только по утрам, делайте это сидя на стуле или лежа на полу. Во время выполнения упражнений дышите спокойно, медленно и глубоко. Сама программа занимает всего 15 минут.

1. Прежде всего, потрите ладони друг о друга. Когда ладони согреются, закройте ими глаза. Почувствуйте, как тепло рук передается вашим глазам. Повторите три раза.

2. Сожмите ладони в кулаки и потрите друг о друга боковыми поверхностями указательных пальцев так, чтобы они согрелись. Затем проведите ими под бровями. Начинать необходимо от переносицы, двигаясь к вискам. Сделайте три быстрых поглаживания, затем снова потрите указательные пальцы и выполните три быстрых поглаживания, но уже под глазами.

3. Держа голову прямо и неподвижно, посмотрите вверх и вправо. Не надо фокусировать взгляд на чем

либо, просто продолжайте смотреть в этом направлении в течение десяти секунд. Повторите упражнение, направив взгляд вверх и влево (10 с). Затем направьте взгляд вниз и влево и задержитесь на 10 с. Повторите упражнение, направив взгляд вниз и вправо (10 с).

4. Выполните вращение глазами по часовой стрелке, начиная с самой верхней точки. Сделайте три полных круга. То же самое повторите, вращая глазами против часовой стрелки. После выполнения закройте глаза, медленно и плавно помассируйте кончиками пальцев глазные яблоки. Начинайте движение от переносицы и двигайтесь к краю глаза, не растягивая кожу.

5. Подушечками пальцев постучите по нижней челюсти, начиная за ухом и заканчивая подбородком. Затем выполните постукивание вокруг рта, двигайтесь по скулам выше, к ушам. Выполняйте постукивание в течение десяти секунд.

6. Закройте рот и проведите языком по внешней части зубов — 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Затем выполните аналогичные движения языком по внутренней части зубов. Образовавшуюся слюну аккуратно проглотите в три приема. Эта слюна считается на Востоке очень благотворной и полезной. Действует омолаживающе на весь организм.

В конце упражнения мягко с легким толчком постучите зубами друг о друга 21 раз. Выполняйте постукивание быстро, так, чтобы десны слегка вибрировали.

7. Большим и указательным пальцем помассируйте каждое ухо сверху вниз. Выполняйте массаж 10 секунд.

8. Разведите и согните пальцы так, чтобы они напоминали когти животных. Прижмите кончики пальцев ко лбу и медленно, с нажимом помассируйте голову, двигаясь к затылку. Постарайтесь обхватить всю голову. Выполните 20 раз.

9. Расположите руки так, чтобы ладони закрывали уши, а пальцы легли на затылок. Попеременно нажимайте на область затылка указательными и средними пальцами. Упражнение прекрасно стимулирует мозжечок, который отвечает за координацию движений.

10. Сожмите любую руку в кулак и постучите по грудной клетке. Удары должны быть достаточно сильными, но не причинять боль. Выполните 21 удар. Упражнение прекрасно стимулирует кровоток в лёгких.

11. Сядьте прямо, положите руки на спину на 15 см ниже поясицы. Помассируйте, растирая, область почек в течение 10 с. Движения выполняйте вверх-вниз.

12. Потрите ладони друг о друга, чтобы они разогрелись. Положите любую ладонь на живот ниже пупка (эта область является важной энергетической зоной, от нее вверх по каналам протекает благотворная энергия). Сильно разотрите низ живота круговыми движениями (81 раз по часовой стрелке) так, чтобы вы почувствовали в этой области тепло.

13. Найдите точку, расположенную ниже коленной чашечки и немного смещенную к внешней стороне ноги. Вы почувствуете небольшую ямочку под кожей. Стимуляция этой точки улучшает пищеварение. Нажимая на точку без усилий, выполните 21 вращение, приложив к точке указательный палец. Помассируйте точку на каждой ноге.

14. В завершение хорошо помассируйте двумя руками стопы. Руки расположите так, чтобы четыре пальца находились сверху стопы, а большие — на подошве. Движения больших пальцев должны быть вращательными. Затем расслабьтесь, сделайте глубокий и медленный вдох через рот и выдох через нос. После такой процедуры пробуждения вы получите заряд энергии на целый день.

Упражнение «Здравствуй, солнце!»

Приветствие солнца — начальный классический комплекс асан. Он оказывает комплексное влияние на все тело. Асаны представляют собой статичные позы тела, которые необходимо выполнять одну за другой. Они эффективны для формирования великолепной осанки и увеличения подвижности суставов и позвоночника. Асаны развивают силу и выносливость, вырабатывают способность полностью расслабляться и повышают концентрацию внимания.

Выполнение этого простого комплекса по утрам подарит вашему телу мощный заряд энергии на целый день, так как воздействию подвергаются кровеносная, дыхательная, нервная и сердечно-сосудистая системы, а также органы пищеварения и большие группы мышц. Если выполнять упражнения быстро, повторяя серии по 8–10 раз, то они оказывают стимулирующее и активизирующее воздействие на нервную систему. Если выполнять упражнения медленно, они действуют успокаивающе на весь организм в целом. Поэтому утром рекомендуется выполнять комплекс «Здравствуй, солнце!» быстро, а вечером медленно.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, стопы соединены. Руки согнуты в локтях и соединены как в «молитвенной» позе (рис. 1).

2. Одновременно поднимите обе руки над головой (рис. 2) и выполните прогиб назад. В этом положении глубоко вдохните. Взгляд направлен на руки.

3. Наклоните туловище вперед и коснитесь руками пола. Колени должны быть выпрямлены, но не напряжены. В этом положении сделайте выдох (рис. 3).

4. Упираясь кончиками пальцев в пол, выпрямите спину и приподнимите голову вверх. Взгляд направлен вперед. В этом положении выполните вдох.

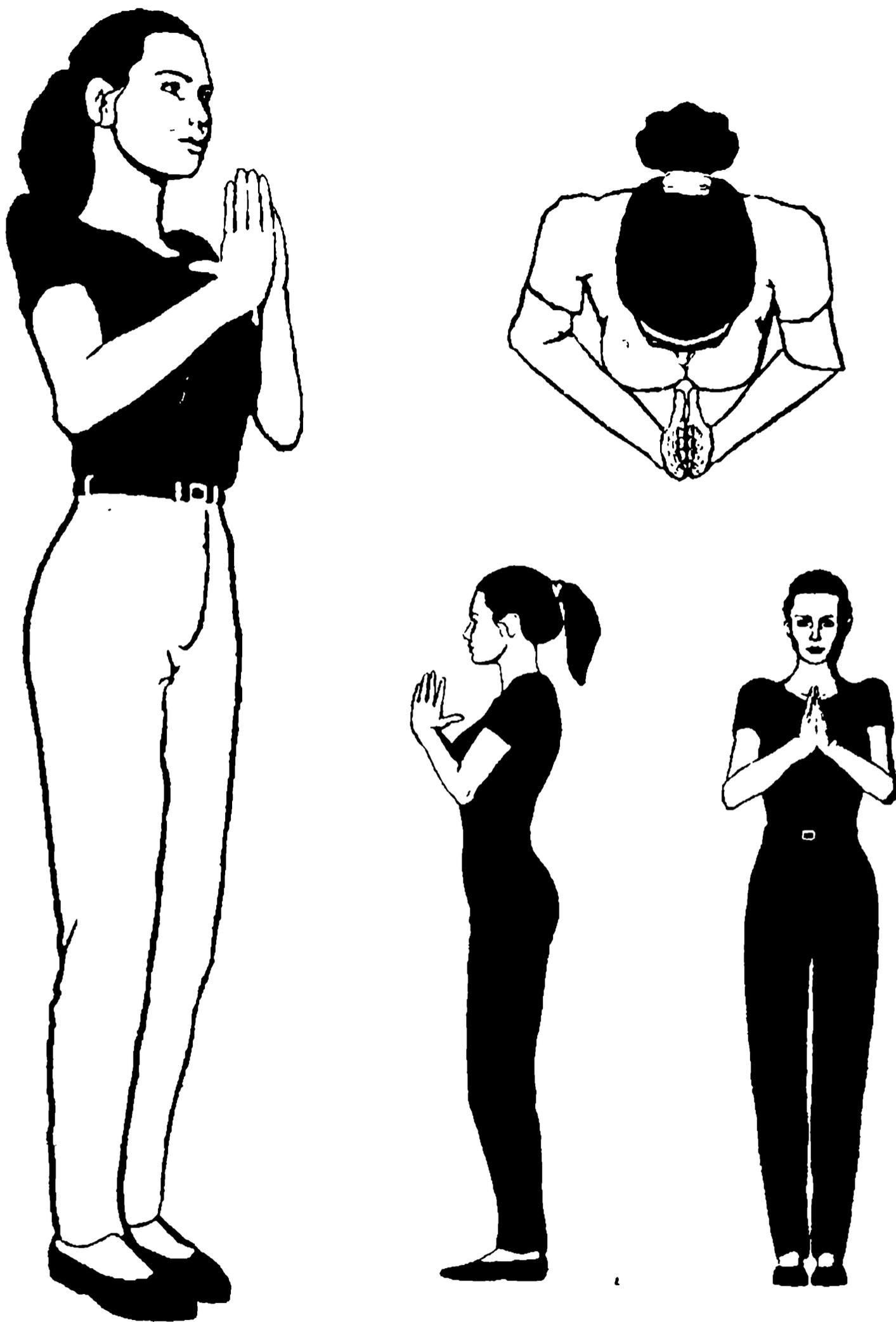


Рис. 1

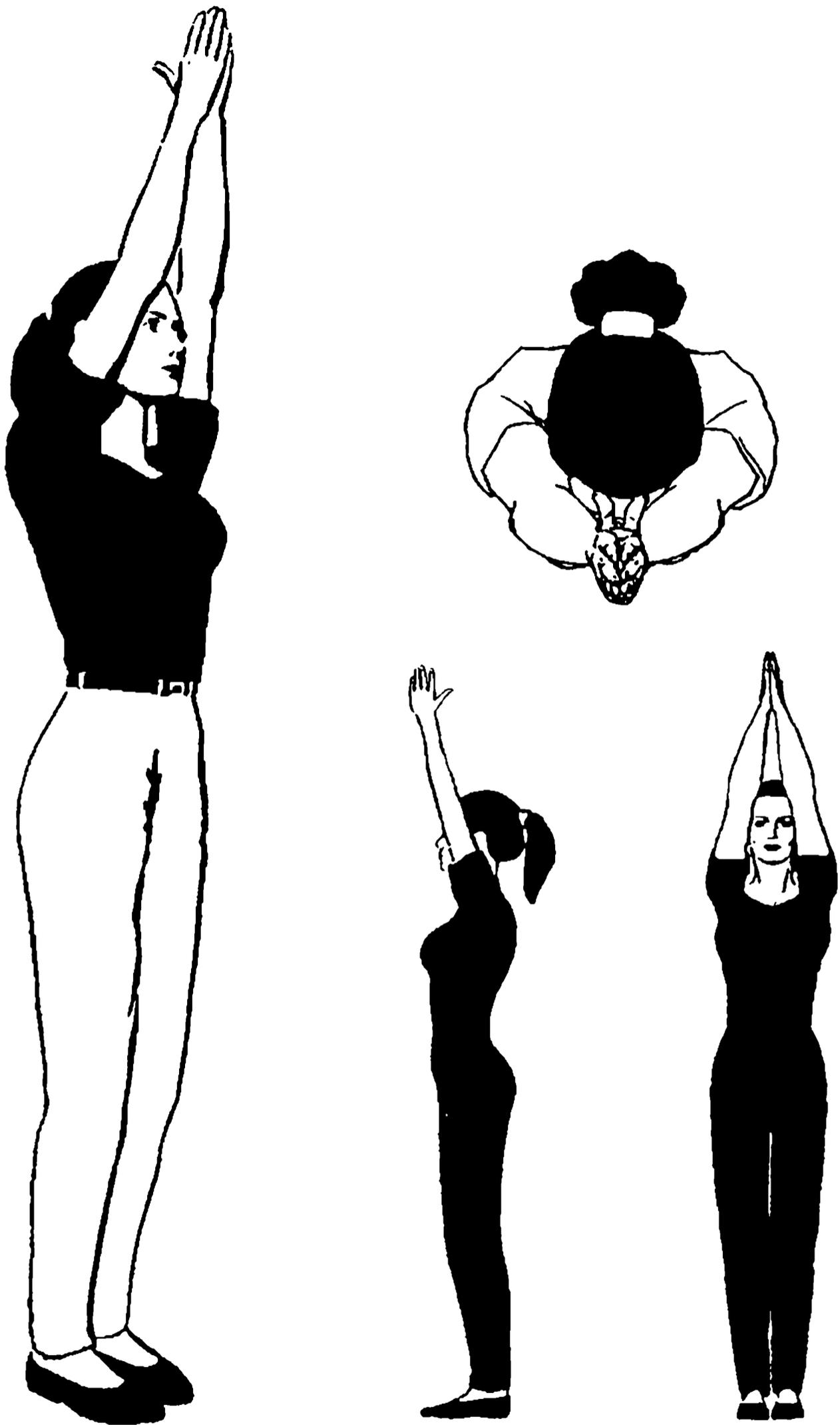


Рис. 2

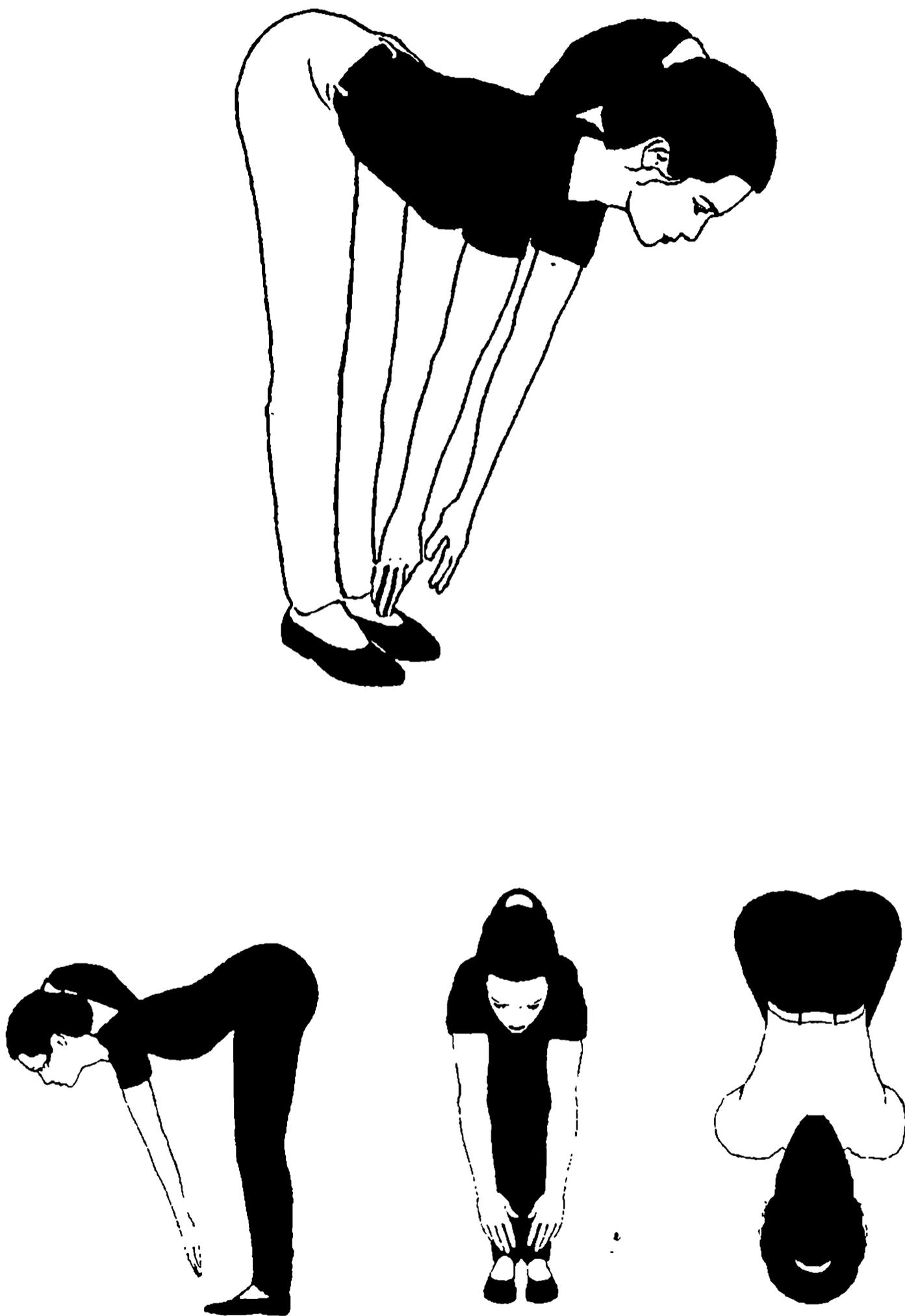


Рис. 3

5. Задержите дыхание. Затем отведите назад правую и левую ноги, приняв положение «упор лежа». В этом положении голова, спина, ягодицы и ноги должны составлять одну прямую линию, руки согнуты в локтевых суставах. Взгляд направлен в пол.

6. Выпрямляя руки, поднимите голову, плечи и грудь, слегка прогнитесь. Бедра, колени и стопы упираются в пол. Выполните небольшой прогиб в пояснице, слегка запрокидывая голову назад, взгляд направлен вверх. В этом положении выполните выдох.

7. Поднимите туловище вверх, полностью опираясь на кисти и стопы. Ягодицы должны быть направлены строго вверх. Положение вашего тела должно быть похоже на высокий пик. В этом положении выполните вдох. Взгляд направлен на ноги.

8. Опираясь на ноги, расположите руки около стоп. В этом положении кончики пальцев упираются в пол, спина и голова приподняты. Взгляд направлен вперед. Выполните выдох.

9. На вдохе наклоните туловище вниз, кисти прижмите к полу. В этом положении голова упирается в колени, колени выпрямлены, но не напряжены.

10. На вдохе, разогнувшись, поднимите две руки вверх над головой. Выполните небольшой прогиб назад. Взгляд направлен на руки.

11. Сгибая руки в локтевых суставах, опустите их до положения на уровне груди, соединяя как в «молитвенной» позе. Задержитесь в этом положении и несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Золотые правила здоровья

В Японии каждая женщина очень трепетно относится к своей красоте и своему здоровью. В этой стране существует огромное количество оздоровительных систем

и методик, но самой большой популярностью у японских женщин пользуется система японского профессора Кацудзо Ниши. Изучая древние восточные методики и труды великих медиков, Ниши создал так называемые «Золотые правила здоровья» — легкие и доступные для каждого, кто на многие годы желает сохранить здоровье, молодость, бодрость. Эффект от их применения столь велик, что отступают даже неизлечимые заболевания.

Будучи тяжело больным и имея диагноз врачей, согласно которому он не доживет до двадцати лет, Ниши, следуя своим «золотым правилам», не только победил недуг, но и прожил долгую плодотворную жизнь. Его систему отличают очень простые рекомендации: соблюдай гигиену сна, начинай день с закаливания, в течение дня выполняй несколько простых упражнений и придерживайся определенных правил питания. Не хотите болеть? Тогда выполняйте рекомендации мастера Кацудзо Ниши.

«Долой перины и пышные подушки»

Отныне ваша постель должна быть твердой и ровной. Не поддавайтесь на рекламные трюки, не покупайте ортопедические матрасы, они вряд ли вернут вашему позвоночнику здоровье. Просто положите на кровать лист фанеры, а поверх него тонкий матрас, набитый овечьей шерстью или ватой из хлопковых волокон, можно постелить тонкий мат на полу.

Твердая и ровная постель поможет восстановить правильную осанку, вернуть здоровье позвоночнику, улучшить деятельность внутренних органов, она нормализует вашу нервную систему и активизирует деятельность вензных сосудов.

Любимую мягкую подушку замените на жесткий валик, сшитый из натуральной ткани и плотно набитый овечьей шерстью или сушеными травами. Примерные

размеры валика — 70x20 см. Его назначение — поддерживать во время сна шейные позвонки, чтобы не было искривлений и перегибов. Важно совершенно заполнить пространство между затылком, лопатками и поверхностью кровати, создав таким образом прочную опору для шеи и головы. Помните: валик необходимо подкладывать под шею, а не под голову. Конечно, первое время вам придется очень тяжело, возможно, вы будете испытывать болезненные ощущения, но через несколько дней они пройдут. Помните выражение: «Красота требует жертв»? Кто бы мог подумать, что это о жестких кроватях и подушках?

Пусть для вас станет дополнительным стимулом тот факт, что многие японские женщины имеют абсолютно гладкую и нежную кожу лица именно потому, что спят на таких жестких валиках с самого детства.

Если с течением времени болезненные ощущения не пройдут, обратитесь к специалисту: возможно, смещения в шейном отделе позвоночника вам не исправить только с помощью жесткой подушки.

Воздушные ванны и закаливание

Начинайте каждое утро с закаливания. Проводите контрастные воздушные ванны ранним утром. Выполняйте их в течение тридцати дней подряд, затем сделайте перерыв на 3—4 дня и снова повторите комплекс процедур.

Сначала откройте все окна в комнате, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха. Понятно, что закаливание нельзя начинать в жаркую летнюю пору. Лучше начинать это делать с осени. Снимите с себя всю одежду, возьмите часы с секундной стрелкой.

Во время первых процедур температура в комнате не должна опускаться ниже 20°С, затем постепенно по-

нижайте температуру на один градус в неделю. Постоите 20 с, затем набросьте на голое тело одеяло, лягте на спину и полежите в тепле одну минуту. Откиньте одеяло и выполняйте *упражнение «Золотая рыбка»* в течение 30 с. Описания упражнений, которые вам нужно будет выполнить, приведены ниже.

Набросьте одеяло, согрейтесь. Откиньте одеяло и выполняйте *упражнение для укрепления капилляров* в течение 40 с. Лягте на правый бок, согрейтесь (1 мин) под одеялом. Откиньте одеяло, растирайте руки и ноги в течение 50 с. Лягте на правый бок и согрейтесь под одеялом (2 мин). Встаньте и постоитте (1 мин). Лягте на правый бок и согрейтесь под одеялом (2 мин). Встаньте и постоитте (1 мин 20 с). Лягте на левый бок и согрейтесь под одеялом (2 мин). Встаньте и постоитте (1 мин 30 с). Лягте на правый бок и согрейтесь под одеялом (2 мин). Встаньте и постоитте (1 мин 10 с). Лягте на спину и согрейтесь под одеялом (2 мин). Откиньте одеяло и выполняйте *упражнение «Золотая рыбка»* (1 мин 50 с). Лягте на спину и согрейтесь под одеялом (2 мин). Откиньте одеяло и выполняйте *упражнение для укрепления капилляров* (2 мин). Лягте на спину и полежите под одеялом (10 мин), сомкнув стопы и сложив ладони. Согреваясь, лежите спокойно, сложив ладони в области солнечного сплетения.

«Золотая рыбка»

Лягте на спину, вытянув руки параллельно за головой. Ноги прямые, плотно прижаты к полу, стопы на ширине бедер, пятки упираются в пол, носки сильно оттянуты на себя.

В этом положении, несколько раз считая до семи, медленно тянитесь в разные стороны, растягивая позвоночник: сначала одновременно вытягивайте две руки

вверх и вперед, а пятку правой ноги вниз и вперед, затем наоборот — пятку левой ноги вниз и вперед, а две руки одновременно вверх и вперед.

Положите ладони под шею, сведите ноги, носки стоп оттяните на себя. В этом положении начинайте вибрировать всем телом, как рыбка, выпрыгнувшая из воды. Выполняйте вибрирующие движения начиная с левой ноги.

Эффект «золотой рыбки»

Самым распространенным заболеванием, которое появляется почти у всех людей к тридцати годам, является боковое смещение позвонков (сколиоз). Сколиоз стал настолько привычным для нас, что вовсе не кажется опасной болезнью. Между тем головные боли, невралгия, боли в сердце, онемение конечностей — следствие именно этой болезни. Регулярное выполнение «Золотой рыбки» приводит в порядок не только позвоночник, но и опорно-двигательную, кровеносную, пищеварительную и нервную системы, улучшает работу всех основных органов нашего тела — мозга, сердца, печени.

Упражнение для укрепления капилляров

Упражнение для капилляров направлено на активизацию кровообращения. При регулярном выполнении этого простого упражнения вы сможете не только оздоровить и омолодить тело, но и избавиться от болезней сердца, тромбоза, варикозного расширения вен (если, конечно, оно не запущено и не требует хирургического вмешательства), онемения и отеков конечностей, застоя крови в нижней части живота (который вызывает большую часть болезней половой сферы), приведете в порядок давление и, что самое главное для женщин, обретете прекрасный цвет лица.

Лягте на спину, под шею положите скатанное в валик полотенце или подушку так, чтобы шея имела удобную опору. Поднимите вверх прямые руки и ноги, стопы сильно оттяните на себя. В этом положении подышите ровно и свободно некоторое время. Затем начинайте мелко вибрировать (трясти) кистями рук и поступнями, постепенно делая это все быстрее. Старайтесь не сгибать ноги в коленях и держать их параллельно рукам.

Эффект упражнения для капилляров

Именно вибрация занимает особое место в системе профессора Ниши. Дело в том, что во время выполнения упражнения в кровеносных сосудах рук и ног под воздействием силы тяжести и вибрации возникает «обратный ток» застоявшейся крови, сосуды избавляются от шлаков и отложений холестерина на стенках. Кровеносная система организма начинает активнее и с большей силой, чем в обычном режиме, проталкивать кровь по поднятым вверх рукам и ногам.

Это упражнение особенно полезно выполнять женщинам, которые большую часть рабочего дня проводят на высоких каблуках.

Очистка кишечника

Предлагаем вам в дополнение к упражнениям специальную очищающую диету, придерживаться которой следует раз в полгода.

1. Четыре дня ешьте салаты из свежих овощей, добавляя к ним 3 чайные ложки масла (норма на день), сырые и сушеные фрукты, пейте зеленый чай с медом, настои трав и кофе из цикория.

2. На пятый день включите в рацион один сухарик из черного хлеба.

3. Шестой день: на обед с овощами съешьте три картофелины (в мундире) без соли.

4. Седьмой день: добавьте к вышперечисленному два сухарика и поллитра простокваши или кефира.

5. Восьмой и девятый день: добавьте яйцо, сваренное всмятку.

6. С десятого по четырнадцатый день добавьте чайную ложку сливочного масла, две столовые ложки творога, чайную ложку растительного масла.

7. На пятнадцатый день съешьте кроме всего вышеперечисленного 100 г отварного мяса.

8. Постепенно (в течение следующих трех дней) перейдите к обычному рациону питания.

Как видите, система Ниши доступна каждой женщине. Многие, для кого «Золотые правила здоровья» стали привычным образом жизни, смогли не только победить болезни, но и обрели силы для жизни, творчества и реализации самых заветных желаний.

Омолаживающие упражнения гейши

Три эффективных упражнения для стройной фигуры

Упражнение 1. Зацепляют указательные пальцы один за другой и тянут их в противоположные стороны. Сначала прилагают наибольшее усилие, при этом медленно выдыхают и одновременно втягивают живот. Затем, ослабляя усилие, делают вдох (10 раз).

Упражнение 2. Из положения лежа на спине приподнимают туловище, не сгибая спины, и соединенные вместе и выпрямленные ноги. Сжатые кулаки вытягивают прямо вперед. Сохраняют равновесие 6 с. Упражнение выполняют 3 раза.

Упражнение 3. Широко расставив ноги, зажимают ладонями концы палки длиной 70–90 см. Наклоняют туловище влево, пока правая рука не коснется носка левой ноги. Важно, чтобы ноги и руки оставались при этом прямыми. Во время наклонов (по 10 раз в каждую сторону) выдыхают через рот.

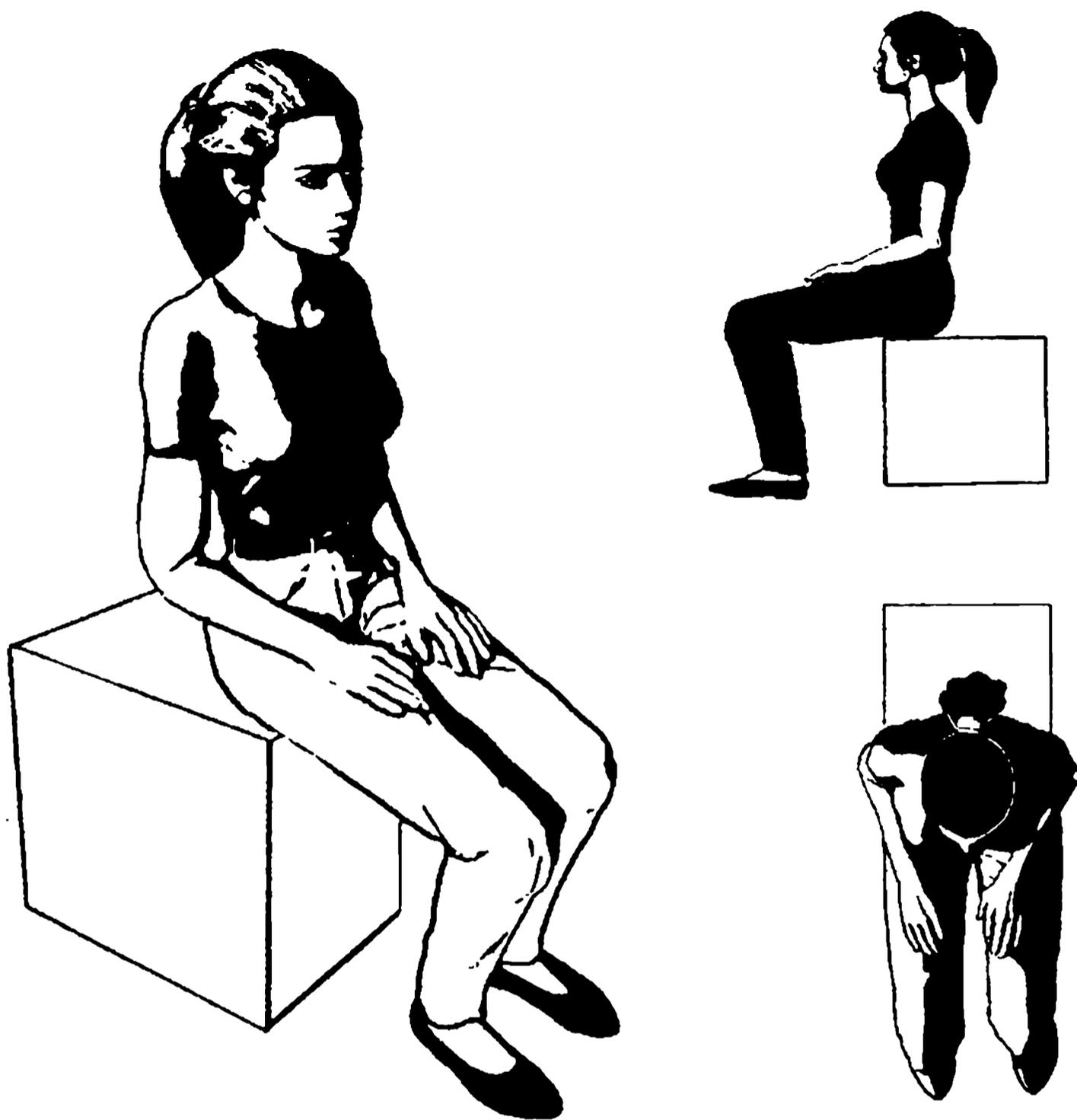


Рис. 4

Два упражнения для эффективной релаксации

Упражнение 1. Неглубоко садятся на стул (рис. 4). До отказа притягивают к себе носки ног и одновременно приподнимают ноги от пола. Спокойно закрывают глаза, расслабляют плечи и все тело, (рис. 5). Неплохо, если во время выполнения упражнения вы будете напрягать мышцы живота.

Упражнение 2. Активная точка на руке располагается на мизинце. Легкими движениями, но очень тщательно массируют мизинец кончиками пальцев другой руки.

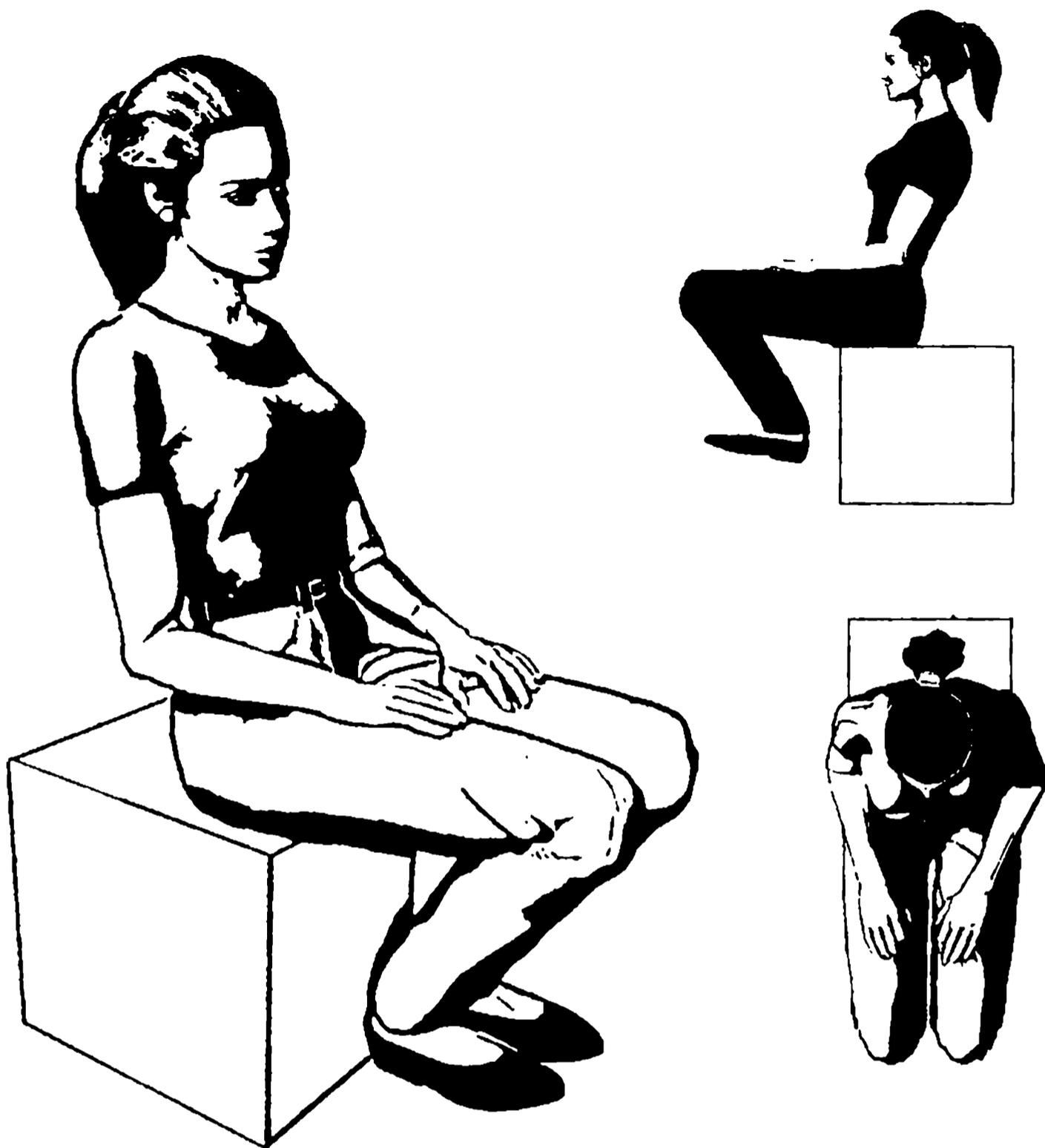


Рис. 5

Два эффективных упражнения для женского здоровья и либидо

Упражнение 1. Прикладывают кончики пальцев руки с внутренней стороны к лодыжке и находят точку Санъинко (примерно на 6 см выше лодыжки вверх по кости). Раздражение этой точки благотворно воздействует на организм при женских болезнях.

На точку сильно надавливают подушечкой большого пальца руки (3 раза по 10 с).

Упражнение 2. На точку Сёдзан, расположенную почти в середине икры, сильно нажимают подушечками больших пальцев (10 раз по 5 с).

Упражнения для возвращения упругости груди

Полная грудь привлекательна, но дело не только в ее величине. Красивая грудь, особенно грудь большого размера, должна быть еще и упругой, а также иметь гладкую кожу, округлую форму и т.д.

Грудь можно назвать действительно очаровательной и сексуальной только тогда, когда она отвечает всем этим условиям.

Любая женщина мечтает иметь красивую грудь и стройную фигуру. Красивая грудь — одно из неприменных условий идеальной женской фигуры.

Полностью изменить форму груди можно только с помощью пластической операции, но подкорректировать то, что есть, и даже немного увеличить грудь может любая женщина. Восточная медицина предлагает улучшить форму груди путем стимуляции активных точек, а также регулярно выполняя простое упражнение.

Упражнение 1. Из положения стоя, руки на поясе (рис. 6), поднимаются на носки и одновременно отводят оба локтя назад (рис. 7). Ритмично повторяют упражнение 30 раз.

Вдохи делают через нос, а выдохи через рот. Важно при отведении локтей подавать грудь максимально вперед.

Упражнение 2. Восточная медицина считает, что стимуляция активных точек Симпу и Дантю, расположенных около грудины в третьем межреберье, делает ее более полной и очаровательной. Чтобы придать своей груди красивую форму, повторяйте это упражнение каждый день.

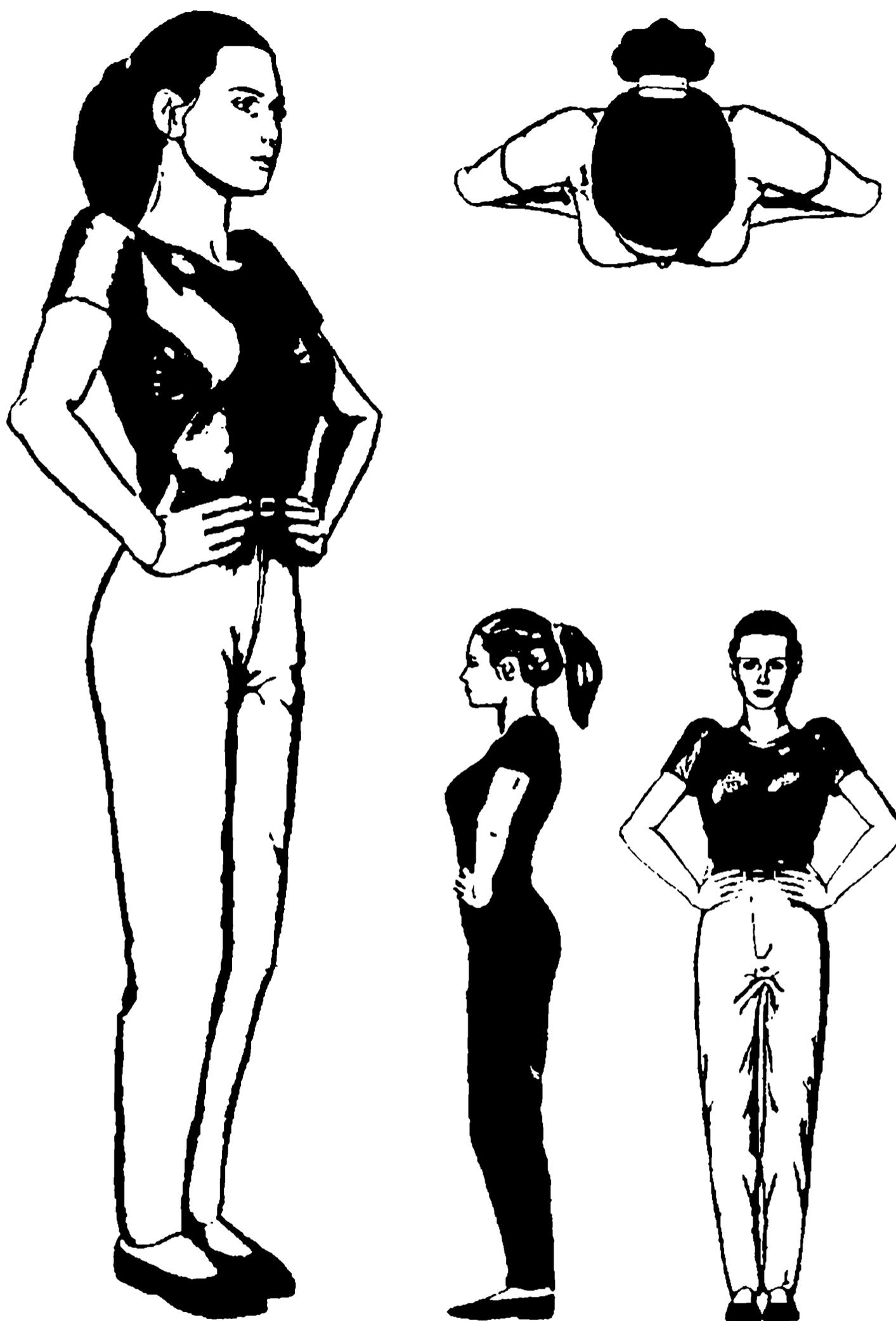


Рис. 6

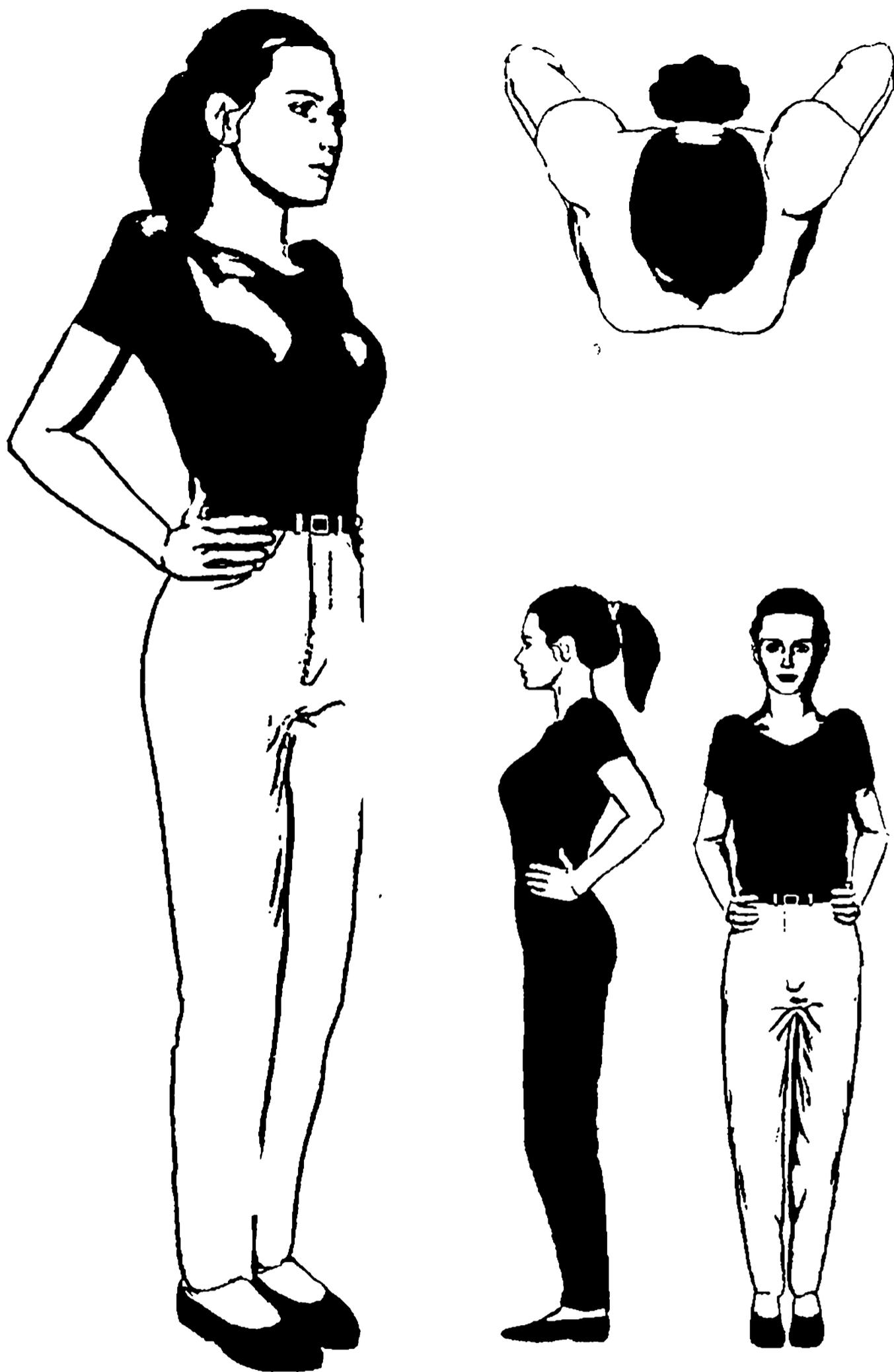


Рис. 7

Эффективное упражнение для красоты бедер и ягодиц

Красоту ягодичной области определяет не только и не столько ее размер, сколько ее форма.

Объем бедер считается идеальным, когда он приблизительно равняется объему груди, а именно: росту (в сантиметрах), деленному на 2, плюс 10 см. Однако каким бы идеальным ни был этот показатель, если ягодицы опустились вниз, «расплылись» или покрыты целлюлитом линию ягодичной области нельзя назвать красивой.

Для того чтобы придать ягодицам красивые очертания и поддерживать их в форме, важно сохранять эластичность мышц. Эффективно тренировать мышцы ягодичной области и бедер вам поможет следующее упражнение, оно заменит вам целый комплекс других.

Упражнение. Это упражнение можно делать практически в любом помещении.

Опираются руками о стену (рис. 8), опускают голову ниже уровня рук (рис. 9), поднимаются на носок правой ноги. Выдыхая, делают мах выпрямленной левой ногой назад как можно выше (рис. 10).

Упражнение делают с правой и левой ноги попеременно (по 15 раз для каждой ноги). Важно повторять упражнение по два раза в день — утром и вечером, и не сгибайте, пожалуйста, ноги в коленях.

Два упражнения для поддержания красивой формы пальцев рук

Мне встречались женщины с поразительно красивыми и ухоженными пальцами. Но гораздо чаще видишь женщин с «усталыми» и постаревшими пальцами, хотя сама женщина еще молода и хорошо одета.

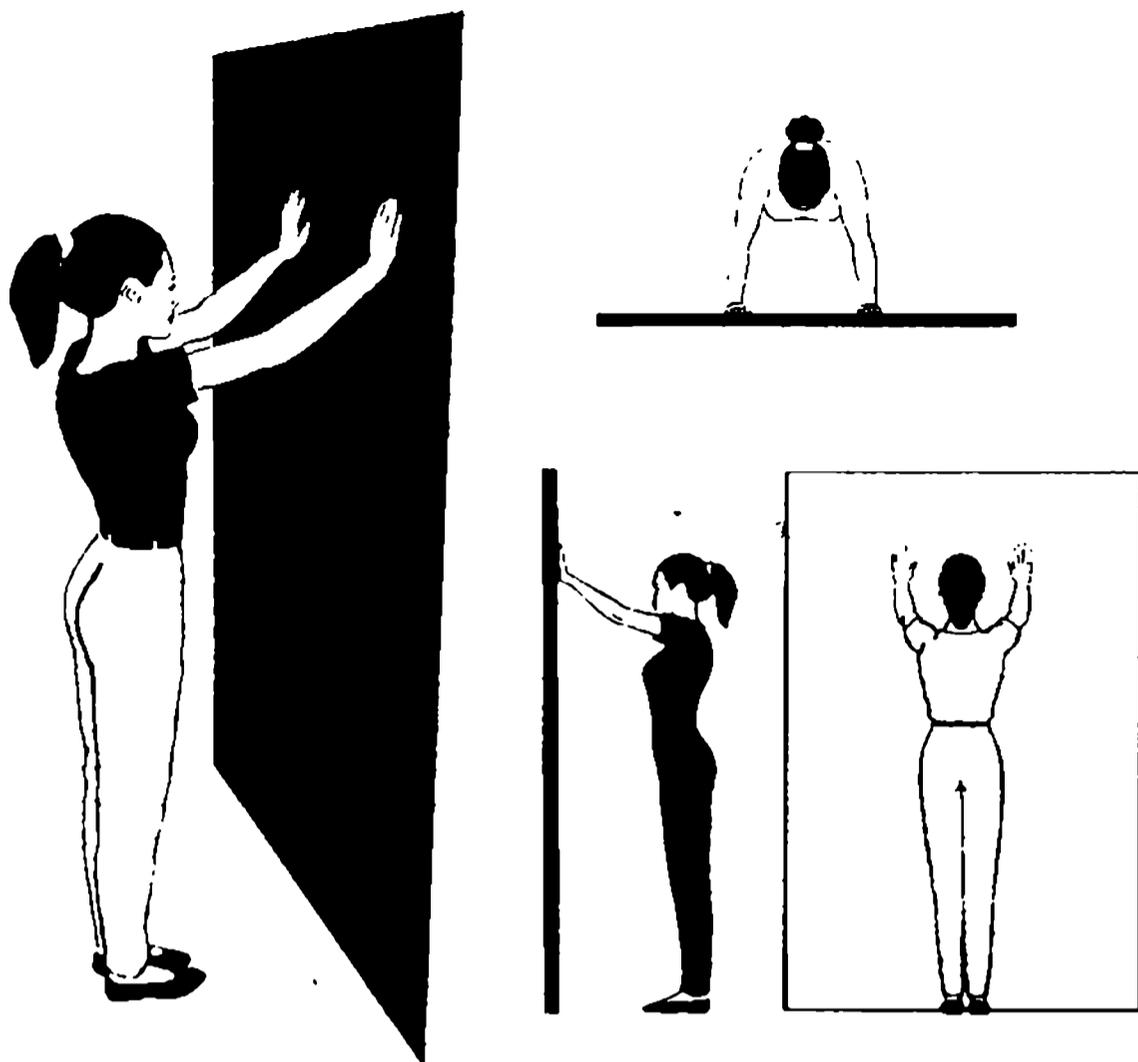


Рис. 8

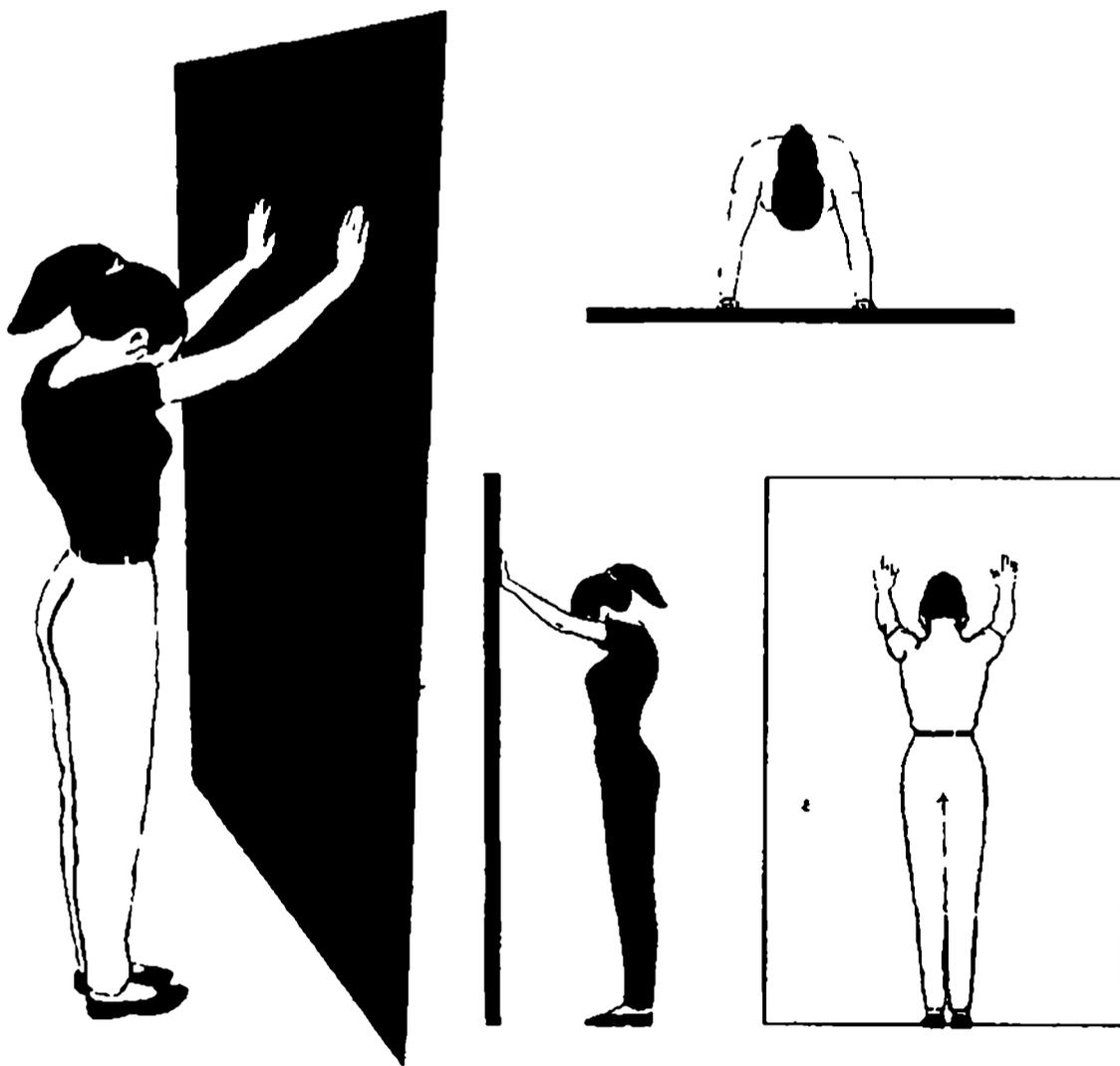


Рис. 9

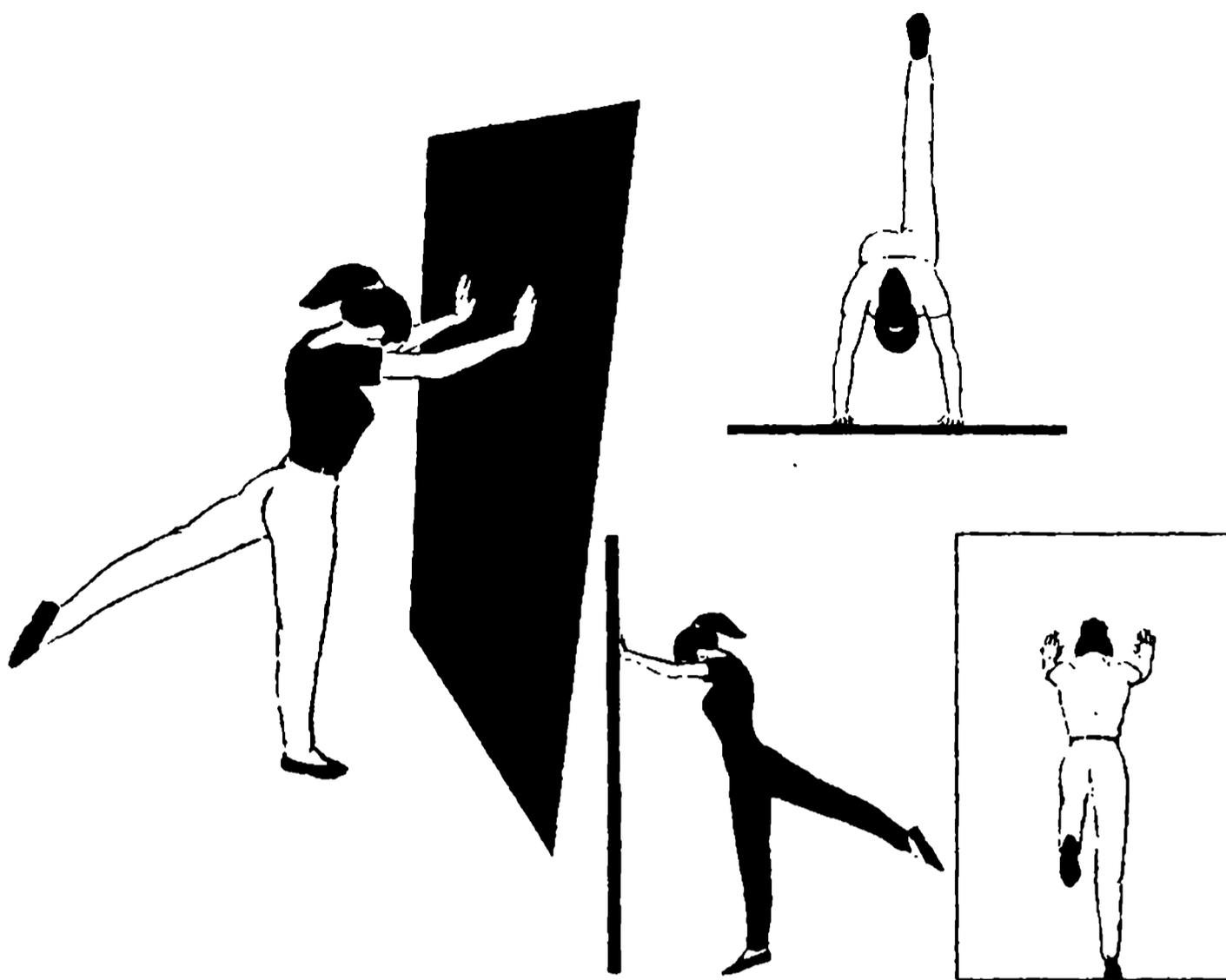


Рис. 10

В японском языке красивым пальцам женщины дается образное определение: «Пальцы нежные, белые, как лапша». Для женщины, которая хочет всегда и на всех производить впечатление, имеет очень большое значение какое впечатление производят ее руки.

Хотя красота рук в какой-то мере зависит от врожденных данных, вздутыми и неприглядными пальцы обычно становятся, когда в полостях между костями и сухожилиями мышц начинает откладываться жир.

Предотвратить скопление лишнего жира в суставах пальцев, а также удалить его и придать пальцам стройность при желании может любая женщина. Старайтесь постоянно следить за руками — и ваши пальцы навсегда останутся нежными и белыми.

Упражнение 1. Обе руки разведены в стороны на уровне плеч. 10 раз «машут» кистями. Затем массируют

отдельно каждый палец пальцами другой руки, поворачивая обе кисти и как бы ввинчивая кончик пальца в его основание.

Упражнение 2. На запястье располагается точка Йоти. Нажимают на точку Йоти и массируют безымянный палец пальцами другой руки (10 раз).

Кроме безымянного, массируют и остальные пальцы, каждый по 5 раз.

Если вы приобретете привычку каждый день по утрам и вечером делать эти упражнения, ваши пальцы станут «нежные и белые, как лапша».

Два эффективных упражнения для блестящих и шелковистых волос

Упражнение 1. На активную точку, расположенную на запястье, кладут орех или шарик для игры в настольный теннис, надавливают на него ладонью другой руки и стимулируют точку, совершая круговые движения (утром, днем и вечером по 2 мин).

Упражнение 2. Растопыривают пальцы на обеих руках. В этом положении прикладывают руки к голове так, чтобы большие пальцы оказались на точках у края волос на затылке. Слегка массируют голову всеми пальцами (утром и вечером по 2 мин). Это улучшает кровообращение и предотвращает старение кожи головы.

Два эффективных упражнения для красивой формы ног

Упражнение 1. Придать ногам красоту и стройность можно, если сильно нажимать на активные точки Итю, Конрон, Тайкэй и Юсэн (по 5 раз на каждую). На точку Итю, расположенную в подколенной ямке, посередине

подколенной складки, нажимают средними и безымянными пальцами рук. На точки Конрон и Тайкэй у шиколотки с обеих сторон нажимают одновременно большим и остальными пальцами руки. На точку Юсэн в подошвенной впадине нажимают большим пальцем, для этого предварительно кладут одну ногу на колено другой.

Упражнение 2. Массируют икру ноги, делая рукой круговые движения. Массаж обеими руками воздействует еще благотворнее.

Для того чтобы ноги стали красивее, стоять на одном месте нежелательно. Лучше больше ходить, стараясь, чтобы по возможности сильнее напрягались мышцы ног.

Эффективное упражнение для красивой формы рук

Упражнение 1. Активная точка Кёкути располагается на внешней стороне руки, там, где кончается локтевая складка, образующаяся при сгибании руки в локте. На эту точку нажимают подушечкой большого пальца. При этом сгибают руку примерно под прямым углом и обхватывают ее другой рукой, что приводит к расслаблению мышц и обеспечивает возможность легче нажимать на точку (5 с).

Очаровательные глаза

Народная мудрость гласит: «Глаза так же много говорят, как и язык», «глаза — зеркало души». Когда мы не уверены в себе или в чем-то, то невольно отводим глаза или взгляд становится отсутствующим.

Влажные от слез глаза, сердитые глаза, нежные глаза... Глаза выражают, что чувствует человек в данный мо-

мент, говорят о его прошлом и надеждах. Красивые глаза для женщины — это уже половина успеха у мужчин.

Например, вы влюбились друг в друга «с первого взгляда». Если ваши отношения закончатся вступлением в брак, то не будет ли это означать, что вашу судьбу решили ваши очаровательные глазки? Но если вокруг таких прекрасных глаз появилось множество мелких морщинок, какое может быть очарование? Навсегда может угаснуть даже пылающая страсть, ведь, что и говорить, мужчины любят молодых и выглядящих молодо...

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на глаза актеров? Без преувеличения можно сказать, что актер играет свою роль глазами, привлекает ими зрителя и тем самым завоевывает успех и известность. Без мастерства «игры глазами» невозможно исполнить роль блестяще.

Но если ваши глазки покраснели, «потухли», а вокруг начала «расползаться» паутинка морщин, с этим надо срочно бороться.

Упражнение 1. Тщательно массируют мизинцы рук (по 3 мин), а также все остальные пальцы по отдельности (по 2 мин каждый) — мизинцы непосредственно связаны с глазами.

Упражнение 2. При усталости глаз многие невольно нажимают большим и указательным пальцами на активные точки Сэймэй во впадинах между внутренними уголками глаз и переносицей. Это важные точки для придания красоты глазам. Нажимают на эти точки в течение 1 мин, затем на несколько минут пальцы убирают. Повторяют 2—3 раза.

Упражнение 3. Чтобы удалить мелкие морщинки около глаз, нажимают большими пальцами на активные точки Дозирё, расположенные на расстоянии 1 см от наружных уголков глаз. Нажимают на эти точки в течение 1 мин, затем на несколько минут пальцы убирают. Повторяют 2—3 раза.

Упражнение 4. Массируют все пальцы рук до их полного расслабления, каждый палец массируют 1 мин, при этом наибольшее внимание уделяют указательным пальцам.

Упражнение 5. Массируют все пальцы ног до их полного расслабления, каждый палец 1 мин, при этом наибольшее внимание уделяют четвертым пальцам (рядом с мизинцами). Повторяют упражнение 2 раза для каждого пальца.

Упражнение 6. На активную точку Рокю, расположенную в середине ладони, сильно нажимают подушечкой указательного пальца. Нажимать точку на каждой ладони по 50 с, повторить 3 раза.

Все указанные точки связаны со зрением, поэтому их стимуляция способствует профилактике старения глаз.

Уход за лицом

Питание лица

Каждая женщина мечтает о том, чтобы кожа надолго осталась гладкой, нежной и упругой. Это желание во все времена заставляло женщин испытывать на себе различные косметические средства. Но в погоне за чудодейственными средствами мы часто забываем, что на кожу влияют очень многие природные факторы: плохое питание (именно этот фактор наиболее важен для кожи), чрезмерное курение и потребление кофеина, плохой режим сна и недостаток движения, неправильно подобранные средства очищения кожи и косметика. Но самая главная причина старения кожи — это желание иметь золотистый загар, дань западной моде. На Востоке во все времена ценилась белая молочная кожа. Многие поэты и путешественники обращали внимание на то, какую

необыкновенно нежную, белую и совершенно гладкую кожу имеют японские женщины. И дело, конечно, не только в азиатской кухне и правильном питании, но и в том, что японские женщины всегда прятали свое лицо под рисовым зонтиком, оберегая его от безжалостных солнечных лучей.

Нет никакой тайны и в том, что самым важным для женской кожи является влага. Избыток солнечных лучей сушит кожу, нанося ей непоправимый вред и, как результат, — раннее появление морщин, с которыми потом уже сложно бороться.

Конечно, не стоит лишать себя удовольствия во время отпуска погреться и понежиться в лучах солнца. Но принимать солнечные ванны можно по утрам, до пика солнечной активности, или использовать кремы с солнцезащитным фактором, которые выпускаются для разных типов кожи.

Одним из самых эффективных косметических средств на Востоке считается *сок лимона* из-за его отбеливающих свойств. Для осветления кожи лица воспользуйтесь следующими масками и лосьонами:

1. Возьмите в равных количествах лимонный сок и воду, добавьте столовую ложку уксуса. Если у вас сухая кожа, добавьте в смесь немного глицерина. Используйте лосьон для протирания.

2. В полстакана молока влейте сок половины лимона и столовую ложку водки. Вскипятите, снимите пену и добавьте две чайные ложки сахара. Протирайте лицо полученным лосьоном перед выходом на улицу.

3. Чтобы предохранить кожу от загара, полезно ежедневно умываться лимонной водой, для ее приготовления с вечера в холодную воду положите несколько долек лимона.

4. Эффективным средством является следующий лосьон: взбитый белок тщательно перемешайте с соком

одного лимона, добавьте чайную ложку глицерина и $\frac{1}{2}$ стакана одеколona. Этот лосьон используют перед сном.

5. Маска для отбеливания сухой кожи. Мякоть лимона хорошо разотрите или натрите на мелкой терке, в полученную массу добавьте немного муки и хорошо перемешайте. На предварительно очищенную и смазанную тонким слоем крема кожу лица нанесите на 10–15 мин маску. Снимите ватным тампоном или смойте кипяченой водой и вновь нанесите питательный крем.

6. Для осветления нормальной кожи смешайте в равных частях сок лимона с настойкой бузины или розовой водой. Нанесите на лицо с легким похлопыванием, для большего эффекта оставьте на время от пятнадцати минут до одного часа, после чего смойте.

Так как многие средства для отбеливания сушат кожу, обязательно используйте питательный или увлажняющий крем.

7. Если хотите получить сразу двойной эффект — питание и отбеливание, используйте крем, в который добавлен сок лимона: на 40 г крема (лучше всего подойдет «Нивея») 2 чайные ложки лимонного сока.

Косметологи утверждают, что уход за кожей лица заключается в ее очищении и питании. Очень важно регулярно очищать кожу и содержать ее в чистоте. В течение всего дня поверхность кожи загрязняется — пыль, выхлопные газы, микробы скапливаются в порах, не давая коже дышать. Поэтому очень важно не пренебрегать этой процедурой, особенно вечером. Многие женщины всю жизнь умываются водой с мылом, и их кожа такая же чистая и свежая, как и у тех, кто очищает кожу с помощью специальных средств. Однако многие сорта мыла слишком жесткие для кожи лица, они смывают защитный слой кожи (жировую смазку), делая ее сухой и стянутой, да и качество водопроводной воды вызывает сомнения.

Конечно, в продаже можно найти пенки для умывания и мыло с пониженным содержанием щелочи, но разве можно сравнить эти дорогостоящие и ненатуральные средства с богатствами природы, которая дарит нам такое количество трав, овощей и фруктов.

Прекрасными средствами для ежедневного очищения кожи являются отвары из трав: *петрушки, шалфея, ромашки, бузины, череды, мяты, алоэ* и многих других. Приготовить их достаточно просто:

1. Две столовые ложки измельченных *листьев петрушки* залить литром кипятка, настоять 10–20 мин, процедить. Умываться утром и вечером.

2. Смешать столовую ложку *зелени петрушки* с таким же количеством *лепестков роз* или *листьями шалфея* (можно высушенными), залить двумя стаканами кипятка и остудить до температуры парного молока. Лосьон хорошо очищает и освежает усталую кожу.

3. Хорошо очищают кожу лица и шеи *настои из листьев шалфея*: две столовые ложки залить двумя стаканами кипятка, остудить, процедить.

4. *Лосьоном, приготовленным из мяты*, хорошо очищать кожу лица утром и вечером (вместо умывания водой): полстакана сухой травы мяты залить до верха стакана кипятком, стакан накрыть и дать лосьону настояться сутки. Затем процедить и добавить столовую ложку глицерина, если у вас сухая или нормальная кожа.

5. *Настоем цветков ромашки* можно не только эффективно очищать кожу, но и дезинфицировать ее. Смешать 30 мл настоя ромашки, 30 мл настоя зверобоя, 30 мл водки и 10 мл глицерина. Настой трав можно приготовить по вышеописанным рецептам. Такой лосьон нужно хранить в холодильнике, можно заморозить кубики льда в формочке, чтобы протирать ими кожу лица утром и вечером.

6. Настоем череды можно великолепно очищать жирную кожу. Две столовые ложки сухой травы залить 1,5 стакана кипятка — лосьон готов.

Как видите, сама природа позаботилась о нашей красоте.

Какими бы средствами вы ни пользовались для очищения кожи, никогда не оставляйте ее влажной или мокрой. Обязательно тщательно высушивайте лицо легкими промакивающими движениями. Эффективным средством увлажнения является опрыскивание лица минеральной водой, при желании можно найти и специальные препараты, которые в изобилии представлены на косметическом рынке, в том числе и препараты, произведенные в Японии из натуральных компонентов.

Если вы регулярно наносите макияж, без косметического молочка вам не обойтись. Но опять же, не обязательно покупать его в магазине. Слегка подогретое оливковое масло — прекрасное очищающее средство, к тому же питающее ваше лицо такими «чисто женскими» витаминами, как А и Е. Только не забудьте удалить остатки масла после очищения.

Сравнительно недавно было доказано, что использование для умывания ледяной воды и кубиков льда может сильно повредить коже некоторых женщин, особенно при их длительном применении. Очень сложно давать советы по поводу средств для ухода за кожей, многое решается методом проб и ошибок. Но часто при всем изобилии косметической продукции на рынке не удается найти то, что нужно, и в этом случае следует помнить, что природа дарует нам многие средства — экономичные и эффективные. Ведь в древности у женщин не было такого количества красивых баночек и бутылочек с готовой косметикой. К тому же часто мы переплачиваем за красивый дизайн упаковки, а косметические средства

внутри упаковок изготовлены по древним народным рецептам, из ингредиентов, которые есть в любой аптеке.

Ежедневное очищение кожи очень важно для того, чтобы выглядеть красивой, но не менее важно очищать кожу от мертвых клеток верхнего слоя — эпидермиса. Постоянно образующиеся новые клетки вытесняют старые, и если их не отшелушивать, лицо приобретает серый и нездоровый цвет. Достаточно делать глубокую очистку лица раз в неделю, чтобы кожа сияла здоровьем, была гладкой и не шелушилась.

Можно купить скраб или крем, содержащие мелкие частицы, помогающие избавиться от мертвых клеток. Но можно воспользоваться способом, которым традиционно делали отшелушивание на Востоке. Прежде чем очищать лицо, необходимо его распарить (раскрыть поры), чтобы легче было отшелушивать мертвые клетки. Для этого необходимо сделать паровую ванночку для лица: 2—3 капли ароматического масла добавьте в емкость с кипящей водой.

Для сухой кожи подойдут эфирные масла *лаванды* или *розмарина*. Для жирной кожи подойдет *герань*. Для кожи с признаками старения возьмите *розу*. Подержите лицо несколько минут над паром, но не приближайте лицо близко к воде, важен пар, а не температура. Затем необходимо очистить лицо скрабом. Воспользуйтесь рецептами гейш, и эффект будет, что называется, «на лицо».

1. Смешайте небольшое количество кукурузной муки с водой. Мелкие частички кукурузы прекрасно очистят вашу кожу.

2. Прекрасным скрабом для отшелушивания может стать лимон. Для начала после распаривания вотрите в кожу лица растительное масло. Поверх масла легкими похлопывающими движениями нанесите слой теплой воды, затем слой сока лимона. Через минуту, но до того как масло или сок впитаются в кожу, начните втирать

состав круговыми движениями, пока не образуются катышки, их необходимо удалять. Проведя процедуру на всем лице, вы очистите его от ороговевших клеток. Этот скраб также подойдет и для шеи, и для локтей.

3. Омолодить и очистить кожу вам поможет рецепт, который повсюду используется в дорогих косметических салонах. На чистую, предварительно распаренную кожу лица и шеи нанесите толстый слой питательного крема или следующую маску: смешайте равные части меда, оливкового масла и яичного желтка. Сверху положите влажную горячую салфетку из хлопчатобумажной или льняной ткани. Хорошо, если у вас под рукой будет горячая вода, потому что салфетку нужно нагревать, как только она остынет. Через 15–20 мин смойте маску или крем очень теплой, почти горячей водой. Приготовьте следующий пенный состав: 1 стакан взбитой мыльной пены, четверть чайной ложки соды. Нанесите его на лицо. Затем, обмакивая кончики пальцев в мелкую соль, массируйте кожу по массажным линиям, избегая участков вокруг глаз. Постоянно добавляя пенный состав, продолжайте пилинг в течение 5–10 мин, потом смойте соль и пену теплой водой.

Процедура отнимет у вас целый час, но в результате вы получите кожу, нежную, как у младенца. Не забудьте после пилинга нанести слой питательного или увлажняющего крема, в течение последующих трех дней после очистки протирайте лицо лосьоном ромашки или календулы (на четверть стакана 7 чайных ложек спиртовой настойки). Это очень глубокая очистка, поэтому делайте ее не чаще одного раза в месяц.

Питание — не менее важная «процедура», чем очистка лица. Возьмите на вооружение самый простой совет: *любой из продуктов, которые питают и поддерживают наше тело, если употреблять их в пищу, будет так же хорош для наружного применения.* Продукты питания ока-

зывают благотворное влияние, если их наносить непосредственно на кожу лица. Вы когда-нибудь встречали *сок лука* в перечне компонентов крема в яркой упаковке? Нет? А ведь именно этот продукт, который многие используют в приготовлении блюд, на Востоке считается одним из самых эффективных методов борьбы с морщинами.

Во многих восточных странах *йогурт* является обязательным компонентом или основой масок для лица. Особенно хорошо использовать его тем, у кого чувствительная или сухая кожа. В вашем холодильнике всегда найдутся мед, яйца, фрукты, лимоны, а в кухонном шкафу овсянка и оливковое масло. Используя эти продукты для питания лица, вы всегда будете иметь нежную и ухоженную кожу. Так зачем тратить деньги на дорогую косметику? Вы ведь не можете расшифровать химический состав крема, а значит и не можете поручиться, что именно этот купленный за большие деньги крем вам подойдет.

Весна и лето дарят нам разнообразные фрукты и овощи, которые по количеству витаминов, микроэлементов и многих других питательных веществ являются сокровищницей для нашей кожи.

Например, прекрасно увлажняют любую кожу соки *дыни и моркови, арбуза, огурца, винограда и банана*. Повышают необходимый для защиты кожи уровень кислотности такие фрукты как *яблоко, клубника, грейпфрут, виноград, лимон и ананас*. Из всех перечисленных фруктов и овощей каждая женщина может что-то выбрать на свой вкус и в соответствии со своими финансовыми возможностями.

Маски готовить очень просто: разомните ягоды или мякоть фруктов и вотрите в кожу лица, через 20—30 мин, когда кашица подсохнет, смойте ее теплой водой. Если

вы смешаете две столовые ложки фруктово-ягодной массы с медом, оливковым маслом или распаренной овсянкой, эффект будет еще больше.

Наверное, все женщины знают, какой нежной становится кожа после маски из ягод клубники (если, конечно, у вас нет аллергии на этот продукт). Разотрите ягоды клубники со сливками или взбитым яичным белком, нанесите на кожу лица и дайте подсохнуть. Затем смойте любым настоем трав. Ваша кожа, помимо прекрасного румянца, будет еще и удивительно пахнуть.

А за время, что маска подсыхает, можно полакомиться клубникой со сливками. Эффект получится двойной — и изнутри, и снаружи.

Авокадо, или, как его называют, «аллигаторова груша», — просто кладезь витаминов А и Е, которые являются основными для женщин. Очистите авокадо от кожицы и разомните. Нанесите на лицо и через 15 мин смойте теплой водой.

Огурец и кабачок не только отбеливают кожу, но и прекрасно ее увлажняют. Нанесите на лицо сок или кашу протертого кабачка, а на глаза положите кружочки огурца. Подарите себе 20 минут расслабления в день, и ваша кожа всегда будет радовать не только вас, но и всех окружающих.

В завершение темы о питании лица — маленький совет: любой продукт, который вы достаете из холодильника или кухонного стола, чтобы использовать в пищу — картофель, огурцы, бананы, клубнику, йогурт или даже просто сметану, — нанесите на кожу лица или протрите лицо отрезанным кусочком, и вы всегда будете иметь нежную и красивую кожу. А чтобы ваша кожа всегда великолепно пахла, используйте эфирные масла, которые являются основой многих духов. Для этого добавьте к 70% водки 30% эфирного масла, аромат которого вам нравится.

Зарядка для лица

Красивое лицо — это лицо с упругой и подтянутой кожей. Но, очищая и питая лицо, мы совершенно забываем о лицевых мышцах. А ведь именно ослабление мышц способствует появлению дряблости кожи, мешков под глазами, складок на веках и двойного подбородка. Точно так же, как мы тренируем мышцы тела, можно тренировать мышцы лица, улучшая тонус и упругость кожи. Если вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными и подтянутыми, несложные упражнения, описанные в этой главе, помогут вам.

Прекрасным дополнением к упражнениям станет *массаж*, который не только избавит ваши лицевые мышцы от напряжения, но и улучшит кровообращение, а значит, и цвет лица. Сочетание массажа и комплекса упражнений поможет вам выглядеть и ощущать себя намного моложе. На Востоке считают, что таким образом можно даже обмануть старость. Все, что вам необходимо, это зеркало, регулярность выполнения и желание.

Чтобы получить от упражнений самый лучший результат, освоите несколько правил.

1. Сначала необходимо очистить лицо.
2. Убедитесь, перед тем как прикасаться к лицу, что у вас чистые руки и короткие ногти.
3. Перед началом выполнения упражнений или перед массажем нанесите на лицо немного крема или растительного масла.
4. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталость в мышце.
5. Будьте терпеливы и занимайтесь как можно чаще (утром и вечером по 10 мин).

Подготовительные упражнения

Красота лица — это не просто его внешний вид, это ваше внутреннее самочувствие и душевное равновесие. Все негативные эмоции, которые мы испытываем, ментально отражаются на нашем лице в виде пятен или, что еще хуже, морщинок. Очень важно уметь управлять своими эмоциями. Если вы научитесь справляться с потоком отрицательных эмоций, то сможете снимать и физическое напряжение (в первую очередь, с лица), а значит, будете выглядеть моложе, на лице не появятся морщины скорби, грусти и обиды. Следующие три упражнения помогут вам в этом, они являются подготовительными к основному комплексу упражнений.

Упражнение 1

Для начала расслабьтесь и попытайтесь мысленно вызвать в памяти образ, сконцентрироваться на чем-нибудь приятном: на журчании ручья в лесу, на шорохе листьев в осеннем парке, на звуках морского прибоя. Попробуйте погрузиться в представленный мир, перенестись на природу или в какое-либо комфортное для вас место.

Сидя перед зеркалом и держа голову прямо, закройте глаза и медленно опустите голову вниз.

Упражнение 2

Медленно поднимите голову и выполните вдох.

Когда ваша голова вернется в начальное положение, на несколько секунд задержите дыхание. Затем расслабьтесь и выдохните.

Упражнение 3

Прижмите пальцы обеих рук (средний и безымянный) к точкам над бровями и задержитесь в этом положении на 1–2 мин. Концентрация на этих точках позволит вам успокоиться и сосредоточиться (рис. 11).



Рис. 11

Избавляемся от напряжения лицевых мышц

Следующий комплекс упражнений поможет вам сделать лицо более живым и избавиться от привычного усталого выражения.

Упражнение «обычное выражение»

Сидя перед зеркалом, медленно вдыхайте и выдыхайте. Расслабьте все мышцы лица, освободите мозг от суетных мыслей. Ваше лицо должно быть спокойно, без какого-либо выражения, лишено всяких эмоций.

Упражнение «удивление»

Вспомните любую ситуацию в вашей жизни, которая вызвала у вас безмерное удивление. Это удивление выразите мимикой (рис. 12).



Рис. 12



Рис. 13

Упражнение «грусть»

Не все в жизни происходит так, как нам хочется. Иногда новости, которые мы получаем, сильно огорчают нас. Выразите на своем лице грусть или разочарование (рис. 13).



Рис. 14

Упражнение «радость»

Вспомните самый радостный или смешной момент вашей жизни. Изобразите радость на лице так, чтобы казалось, будто оно светится от счастья (рис. 14).

Упражнение «раздражение»

Конечно, мир далек от совершенства, в нем еще есть люди или моменты, вызывающие у вас раздражение (рис. 15). Изобразите негодование и злость.



Рис. 15

Упражнение «дразнилки»

Умение смеяться над собой говорит о том, что у вас есть чувство юмора, от жизни вы стремитесь получать максимум удовольствия.



Рис. 16

Скорчите перед зеркалом любую «идиотскую» рожу, а если не получается, попробуйте, как в детстве, показать зеркалу язык (рис. 16).

После этого упражнения снова повторите весь комплекс.

Первый основной комплекс упражнений для укрепления мышц лица

Разминка

Программа основных упражнений начинается с разминки. Упражнения разминки помогут снять общее напряжение с верхней части туловища, улучшить кровообращение и подготовиться к выполнению других упражнений.

Стоя или сидя перед зеркалом, вы должны ощущать себя комфортно, тогда мышцы расслабятся и начнут эффективнее работать.

Упражнение 1

Положите руки на плечи и выполните вращения локтями по часовой стрелке. Постепенно увеличивайте амплитуду вращения.

Упражнение 2

Медленно вдохните и выдохните. Позвоночник должен быть прямым и расслабленным. Удерживая голову и шею прямо, медленно поверните голову вправо и посмотрите через правое плечо, затем так же медленно поверните голову влево и посмотрите через левое плечо. Повторите от 5 до 10 раз. Нет необходимости выполнять движения с силой, вы должны чувствовать, как растягиваются мышцы шеи.

Упражнение 3

Держа голову прямо, медленно и плавно наклоните ее вправо. Вернитесь в исходное положение и выполните движение в левую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду наклона, пока не сможете наклонить голову под углом 45°.

Упражнение 4

Это последнее упражнение. Медленно поднимите плечи как можно выше к ушам, задержитесь в этом положении, затем опустите плечи и расслабьте их. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.

Расслабление мышц лица

Почему на лице появляются морщинки? Да потому, что мы не умеем вовремя снимать напряжение и оно накапливается день ото дня в наших мышцах. Напряжение способно вызвать закупорку сосудов и спазм мышечных волокон, а это в свою очередь приводит к появлению все новых и новых морщинок.

Этот комплекс поможет вам расслабить мышцы лица и наслаждаться приливом бодрости, и энергии.

Упражнение 1

Попробуйте максимально сильно сморщить лицо, а затем расслабьте его. Повторите от 5 до 10 раз.

Упражнение 2

Расположите пальцы рук прямо над ушами по обе стороны головы. С помощью всех пальцев, кроме большого, помассируйте височные мышцы (рис. 17).



Рис. 17

Упражнение 3

Глядя прямо перед собой, опустите нижнюю челюсть как можно ниже. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Затем улыбнитесь как можно шире и задержитесь в этом положении на некоторое время. Расслабьтесь и повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 4

Кончиками пальцев ощупайте свое лицо. Может, где-то еще остались участки, которые напряжены? При необходимости аккуратно помассируйте их (рис. 18). В конце закройте лицо обеими ладонями и полностью расслабьтесь.



Рис. 18

Убираем морщинки со лба

Упражнение 1

Плотно прижмите кончики пальцев к волосистой части головы. Помассируйте кожу круговыми движениями (рис. 19). Снимая напряжение в этой области, вы предотвращаете появление морщинок на лбу.

Упражнение 2

Приложите указательные пальцы вертикально к середине лба. Медленными движениями двигайте пальцами вверх-вниз, как будто «пилите» лоб. Постепенно сдвигайте их к краям лба, а затем снова возвращайтесь к центру. Повторите от 5 до 10 раз.

Упражнение 3

Плотно накройте и прижмите макушку рукой, посмотрите вниз. Почувствуйте сильное натяжение кожи

головы и мышц шеи (рис. 20). Это упражнение укрепит мышцы и уменьшит морщины на лбу. Полностью расслабьтесь и повторите упражнение от 5 до 10 раз.

Упражнение 4

Расположите указательные пальцы параллельно бровям, плотно прижмите их ко лбу. Не убирая пальцы и не ослабляя нажим, попробуйте вызвать сокращение лобной мышцы, сморщить лоб. Расслабьтесь и повторите упражнение от 5 до 10 раз.



Рис. 19

Упражнения для глаз

С помощью этих упражнений вы сможете поддерживать тонус тканей, окружающих глаза, они помогут вам избежать появления «гусиных лапок», избавят от нависших век и просто подарят глазам отдых.

Упражнение 1

Медленно посмотрите вверх и вниз, а затем вправо и влево.

Упражнение 2

Крепко зажмурьтесь, досчитайте до пяти и расслабьтесь. Упражнение повторите от 5 до 10 раз.



Рис. 20

Упражнение 3

Прижмите средний и указательный палец правой руки к внешнему краю правой брови (рис. 21). Слегка подтягивая пальцами кожу в сторону волос, посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и расслабьтесь. Повторите упражнение и для левого глаза. Выполняйте для каждого глаза от 5 до 10 раз. Упражнение поможет предотвратить появление опущенных, набрякших век.



Рис. 21

Упражнение 4

Закройте глаза, положите на них ладони и, полностью расслабившись, передайте глазам тепло своих рук.

Сохраняем красоту губ

Чтобы надолго сохранить четкий контур губ и предотвратить появление морщинок около рта, попробуйте укрепить лицевые мышцы с помощью следующих упражнений.

Упражнение 1

Глядя на себя в зеркало, четко и громко произнесите следующие звуки: А-а, Э-э, У-у, Ы-ы, О-о. Постарайтесь как можно активнее двигать губами. Почувствуйте, как заработали мышцы лица.

Упражнение 2

Широко раскройте рот и попытайтесь втянуть губы внутрь. Задержитесь в этом положении, напрягая мышцы лица. Расслабьтесь и повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 3

Растяните рот, как будто вы широко улыбаетесь или пытаетесь издать звук «И-и-и». Задержитесь в этом положении. Полностью расслабившись, повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 4

Изобразите сладкий поцелуй и отправьте его своему отражению в зеркале.

**Второй основной комплекс упражнений
для укрепления мышц лица**

Если первый комплекс упражнений больше рассчитан на молодых женщин, желающих предотвратить появление морщинок на лице, то специальные упражнения второго комплекса помогут решить проблемы, которые возникают с возрастом.

Заряд энергии для лица

С возрастом кожа стареет, то есть становится менее упругой, меняется ее цвет, появляются морщинки, одутловатость. Чтобы улучшить кровообращение, сохранить лицо подвижным и вернуть лицу румянец, регулярно выполняйте следующие упражнения:

Упражнение 1

Энергично похлопайте кожу лица подушечками пальцев так, чтобы были хорошо «прохлопаны» все участки.

Упражнение 2

Большим и указательным пальцами аккуратно пощипайте себя за щеки, а также область вокруг них.

Упражнение 3

Большим и указательным пальцами энергично помассируйте мочки ушей и ушные раковины.

Упражнение 4

Осторожно побейте себя ладонями по лицу, слегка подтягивая кожу вверх.

Укрепляем мышцы лица

Упражнение 1

Немного отклоните голову назад, но не запрокидывайте ее. Слегка выпячивая подбородок вперед, закройте верхнюю губу нижней.

Упражнение 2

Медленно приоткройте рот, а затем раздвиньте губы в стороны. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 3

Возьмите себя за верхнюю губу и плавно поднимайте мышцы щек в направлении глаз, пытайтесь «улыбнуться». Расслабьтесь и повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 4

Аккуратно погладьте подушечками пальцев лицо по направлению снизу вверх.

Борьба с морщинками

Упражнения помогут расслабить мышцы, избавиться от вызывающих морщины закупорок и спазмов в тканях.

Упражнение 1

Двумя пальцами нажмите на точку между бровями. Не убирайте пальцы, пока они не передадут тепло и расслабление тканям под ними.

Упражнение 2

Расположите сведенные вместе указательные и средние пальцы обеих рук (их подушечки) на некотором расстоянии друг от друга на лбу. Плавно и медленно сводите пальцы вместе. Почувствуйте тепло и расслабление в области лба.

Упражнение 3

Способом, описанным во втором упражнении, проработайте область над верхней губой. Добейтесь полного расслабления мышц.

Упражнение 4

Способом, описанным во втором упражнении, проработайте область подбородка. Этот способ хорошо воздействует на любую область лица.

«Гусиные лапки»

Одним из первых признаков старения кожи являются «гусиные лапки», они делают старше еще молодое лицо.

Упражнения этого комплекса помогут снять мышечное напряжение, которое приводит к появлению новых морщинок и углубляет старые.

Упражнение 1

Чтобы снять напряжение, способствующее появлению морщинок возле глаз, захватите кожу по обеим сторонам бровей и мягко покатайте складку между пальцами.

Упражнение 2

Расположите два пальца по обе стороны от морщинки, от которой вы хотите избавиться, слегка надавите.

Держите пальцы до тех пор, пока в области, которую вы нажимаете, не появится ощущение тепла и расслабления.

Упражнение 3

Мягко помассируйте двумя пальцами область за мочками ушей. Застой крови в этой области способствует образованию мешков под глазами.

Упражнение 4

Способом, описанным во втором упражнении, расслабьте мышцы под глазами. Но будьте предельно аккуратны, не растягивайте кожу, здесь она очень нежная.

Убираем двойной подбородок

С годами мышцы под подбородком теряют тонус. Двойной подбородок может появиться от неправильного питания и неправильного чтения (например, в постели), этот недостаток внешности часто передается по наследству.

Регулярное выполнение нескольких простых упражнений поможет укрепить мышцы этой области, сделать кожу упругой, улучшить контур лица.

Упражнение 1

Откройте рот, но не слишком широко. С напряжением подайте вперед подбородок, а нижнюю губу втяните как можно дальше внутрь рта, она должна плотно «натягиваться» на нижних зубах.

Упражнение 2

После первого упражнения сразу переходите ко второму. Откройте и закройте рот. Обязательно включайте в работу всю челюсть, почувствуйте, как напрягаются мышцы. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение 3

Тыльной стороной ладони похлопайте себя под подбородком. Повторите упражнение другой рукой. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Это упражнение можно выполнять, накладывая крем на шею.

Сохраняем гладкость кожи шеи

Наш возраст выдают руки (о них мы поговорим позже), шея и морщины вокруг глаз.

Чтобы сохранить гладкость кожи в области шеи, вернуть ей тонус и красоту, регулярно выполняйте следующие упражнения.

Упражнение 1

Напрягая мышцы шеи, медленно вытяните ее вперед, затем вернитесь в исходное положение. Движение должно быть похоже на то, как лебеди или гуси вытягивают шею вперед. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.

Упражнение 2

После первого упражнения, сохраняя напряжение в мышцах шеи, поворачивайте голову вправо, затем влево.

Упражнение 3

Положите руку на лоб. Оказывая рукой сопротивление, попытайтесь выполнить наклон головы вперед. Повторите упражнение, положив руку на затылок. Преодолевая сопротивление руки, попытайтесь наклонить голову назад.

Массаж лица

Так как большая часть вышеописанных упражнений основана на японском точечном массаже шиацу, прекрасным дополнением к упражнениям будет освоение основ точечного массажа и массажа, улучшающего кровообращение.

На рисунке 22 показаны точки, стимуляция которых позволит вам увеличить кровоток, а если вы на какое-то время себя «запустили», прилив энергии к коже и мышечным тканям надолго сохранит красоту лица, оживит усталую кожу.

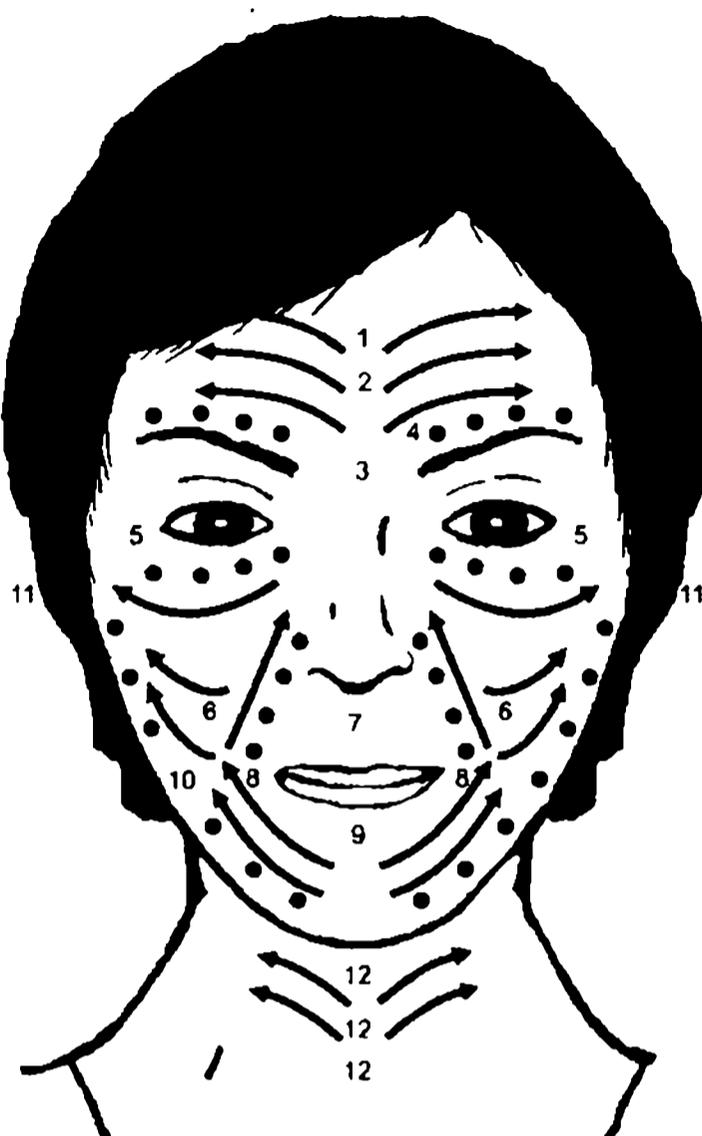


Рис. 22

Точка 1. Плотно прижмите точку средним и указательным пальцами, сосчитайте до пяти. Затем выполните на точке круговые вращения сначала в одну сторону, затем в другую.

Точки 2—9. Выполняйте стимуляцию, как и с точкой 1. Массировать необходимо обеими руками, одновременно по обеим сторонам лица.

Точка 10. Найдите углубления под мочками ушей — это и будут искомые точки. Массируйте точки большими пальцами одновременно с обеих сторон лица.

Точка 11. Постепенно, двигаясь сверху вниз, помассируйте уши вращательными движениями указательного и большого пальцев. Выполняйте стимуляцию областей правого и левого уха одновременно.

Точка 12. Поместите чутыре пальца с одной стороны горла, а большой палец с другой. Быстрыми вертикальными движениями вверх-вниз массируйте эту область шеи. Затем поменяйте руку и повторите стимуляцию.

В среднем вращения пальцев около каждой точки выполняйте до 20 раз.

Помимо точечного японского массажа шиацу на Востоке пользуется большой популярностью *массаж, улучшающий кровообращение.*

Делая этот массаж с использованием эфирных масел, вы надолго сохраните (или вернете) нежную, бархатистую, наполненную энергией кожу, а также подарите ей неповторимый аромат Востока.

Омолаживающее массажное масло для лица:

50 мл светлого масла (растительное, без запаха);

12 капель масла *лаванды*;

6 капель масла *можжевельника*;

7 капель масла *розмарина*.

Сначала после точечного массажа выполните похлопывание по точкам, показанным на рисунке. Похлопывание выполняйте подушечками средних пальцев, очень быстро, легко и резко. Чтобы руки не уставали, периодически встряхивайте их. Количество похлопываний на одну точку — 20 раз.

Затем приступайте к массажу с омолаживающим маслом, рецепт которого мы привели выше.

Перед выполнением массажа подготовьте руки: потрите ладони друг о друга до появления в них тепла, затем окуните пальцы в массажное масло. Плавными движениями втирайте масло в кожу, следуя массажным линиям, показанным на рисунке.

Будьте осторожны, массируя кожу вокруг глаз, здесь она очень нежная и легко растягивается, могут появиться новые морщинки, если делать массаж неправильно. Наверное, следует повторить — кожа должна быть абсолютно чистой. Втирайте масло до тех пор, пока кожа не впитает его.

Надеемся, что несложные упражнения в сочетании с массажем позволят вам с гордостью смотреть на себя в зеркало долгие-долгие годы.

Восточный маникюр и забота о руках

Если вы всегда мечтали о нежной и гладкой коже рук, о ногтях, сияющих перламутром морской раковины, эта глава написана именно для вас, она раскроет вам тайны ухода за руками. Секрет красоты достаточно прост. Уход за руками включает в себя четыре основных этапа, последовательно выполняя которые вы с гордостью будете выставлять напоказ свои руки, а не малодушно прятать их в карманы.

Первый шаг состоит в *тщательной и глубокой чистке ногтей*, которую необходимо проводить каждое утро. Эта процедура позволит вам не только почистить ногти, но и удалить отмершие клетки кутикул.

Второй шаг — это *защита ногтей*, которая позволит вам удерживать влагу в ногтях на протяжении целого дня. С помощью этой процедуры вы предотвращаете негативное воздействие стирального порошка, моющих средств и переувлажнение ногтей при контакте с водой.

Третий шаг — это *интенсивное питание кожи рук*. Вам придется постоянно смазывать руки кремом, это позволит защитить кожу от негативного влияния солнечных лучей, воды, бытовой химии и т.д. и предотвратить потерю влаги.

Последний шаг представляет собой процедуру, которая проводится вечером, перед сном. Это *усиленное питание и увлажнение ногтей*, позволяющее им восстановиться в течение ночи.

Кстати, о том, что такое «русский маникюр с обрезанием», на Востоке не знают. Попробовав новый вид ухода за ногтями, многие женщины навсегда отказываются от обрезания кутикул, причем ногти от этого только выигрывают, а эстетика ничуть не страдает.

Очистка ногтей

Самой важной составляющей ухода за ногтями является *чистка*. В течение дня наши руки соприкасаются с огромным количеством вещей и средствами бытовой химии, которые загрязняют ногти. Очищая их, вы удаляете въевшуюся грязь и косметику; предотвращаете появление заусениц и избавляете кутикулы от омертвевших клеток; придаете ногтевому ложу форму аккуратной, красивой дуги. И, конечно, самое главное — чистка ногтей усиливает кровообращение, способствуя их оздоровлению.

Для этой процедуры вам понадобятся жидкое мыло и щеточка из натуральной щетины, мягкой с одной стороны и жесткой с другой. Не рекомендуем пользоваться нейлоновыми щетками, так как они царапают ногти и кожу.

Нанесите на мягкую щетину жидкое мыло и взбейте пену. Когда у вас получится большое количество пены, начинайте чистить ногти, смягчая кутикулы. Затем, используя жесткую щетину, продолжайте чистку под ногтями и чистку их поверхности. Если у вас есть заусеницы или воспаленные участки кожи, пропускайте их. Чистите осторожно, но тщательно. Нежная пена жидкого или мягкого туалетного мыла в сочетании с мягкой щетиной щеточки позволит вам тщательно очистить ногти, не травмируя поверхность ногтей и кожу вокруг них. Обязательно очистите все ногти на обеих руках. Что касается ежедневной чистки, возможно, она подойдет не всем. Если у вас чувствительные и тонкие ногти, значит, вам следует реже проводить процедуру. Появление микротрещинок на поверхности ногтя также свидетельствует о вашем чрезмерном усердии. Тем, у кого мягкие ногти и очень чувствительная кожа, достаточно проводить чистку раз в неделю.

После того как вы почистили ногти, тщательно вымойте руки под струей проточной воды и так же тщательно высушите их чистым полотенцем.

Защита ногтей

Как только вы высушили ногти, нанесите на них защитный слой. Это поможет удержать влагу внутри тканей ногтей. Говоря о защитном слое, мы имеем в виду специальные средства для ногтей, которые в изобилии представлены на косметическом рынке. Это специальные лосьоны, которые продаются в таких же упаковках, как лак для ногтей, и представляют собой бесцветную защитную основу. Также можно приобрести специальные защитные кремы для ногтей, но не путайте их с кремами для кожи рук. Хорошим и недорогим средством вам послужат *лимонный сок* и обыкновенный столовый уксус. Можно втирать в ногти теплое оливковое или миндальное масло. Просто помассируйте с маслом в течение пяти минут кончики пальцев. Еще одним необычайно простым, но в то же время эффективным средством является *гигиеническая помада*, в состав которой входит воск. Именно воск изолирует ногтевые пластины от негативного воздействия воды и грязи. Нанесите гигиеническую помаду для губ на поверхность каждого ногтя, затем большим пальцем аккуратно, но тщательно вотрите ее. Убедитесь в том, что также тщательно вы обработали кутикулы, так как недостаточный уход за ними приводит к возникновению многих проблем с ногтями.

Питание кожи рук

Следующий шаг — забота о коже рук. Воспользуйтесь любым хорошо увлажняющим или защитным кремом для рук. Тщательно вотрите большое количество крема в кожу рук, уделяя особое внимание их поверхности. В холодное время втирайте крем в течение более продолжительного времени, а если ваши руки склонны к образованию трещинок от воздействия мороза, воды и средств бытовой химии попробуйте втирать в кожу рук теплое масло (оливковое, миндальное, масляный раствор витамина Е) или вазелин.

Старайтесь в течение дня несколько раз пользоваться кремом. Ежедневное многократное увлажнение позволит защитить кожу рук от ультрафиолетовых лучей, ветра, воздействия воды и химии. Запомните! Переувлажнить кожу рук просто невозможно.

Перед сном

В течение дня наши ногти подвергаются воздействию многих негативных факторов: солнца, щелочи, мыла или моющих средств, грязи. Чтобы они могли противостоять влиянию внешней среды, необходимо регулярно подпитывать ногти.

После того как вы помыли руки перед сном, нанесите на каждый ноготь небольшое количество питательного крема для ногтей. Затем разотрите его по всей поверхности ногтей. Помимо уже готовых косметических препаратов, которые продаются во многих магазинах, воспользуйтесь следующими рецептами:

1. Высушив руки, окуните пальцы в теплое оливковое, миндальное или лавандовое масло на 5 мин, усилить эффект вам поможет чайная ложка меда, добавленная в масло. Затем оберните руки теплым полотенцем на 5 мин и снова помассируйте их с маслом. Можно оставить состав на всю ночь, надев на руки хлопчатобумажные перчатки.

2. Смешайте 100 г растительного масла, несколько капель витамина А, 3 капли йода или 5 капель лимонного сока. Погрузите кончики пальцев в полученный состав и подержите 10 минут. Затем ополосните руки прохладной водой.

3. Возьмите грейпфрут и срежьте с него кусочек корки с небольшим количеством мякоти. В течение нескольких минут трите ногти долькой грейпфрута, затем, ополоснув ногти прохладной водой, нанесите на них питательный крем. Фруктовые кислоты, входящие в состав цитрусовых, прекрасно питают и укрепляют ногти.

После того как вы подпитали ногти, уделите внимание коже рук. Воспользовавшись питательным кремом, втирайте его в течение некоторого времени. Это

позволит коже восстановиться, пока вы спите. Кстати, масляные ванночки для ногтей будут такими же эффективными и для кожи рук.

Уход за кутикулами

Ежедневная чистка ногтей позволит удалить отмершие клетки кожи в области кутикул и предотвратит их прирастание к поверхности ногтя (что приводит к появлению заусениц). Именно ежедневная чистка ногтей избавит вас от многих проблем.

Чтобы ногти выглядели более красиво, имели удлиненную форму, осторожно отодвигайте кутикулы после каждой чистки. Для этого используйте триммер. Он имеет форму лопатки и предназначен специально для этой цели. Обычно в маникюрных наборах есть триммер с лопаточками на двух концах. Второй конец заострен, он используется для снятия сухих и грубых фрагментов кожи на кутикулах.

Сначала используйте кончик в форме лопатки. Это придаст ногтям округлую форму. Затем расположите второй конец триммера у одного из краев кутикулы, держа его параллельно ногтю и под углом к кутикулам. При этом зубчики должны быть направлены вверх.

С помощью триммера вы сможете снять отмершие фрагменты кожи, не проникая под кутикулы. Во избежание травмирования ногтей, не используйте триммер чаще одного раза в неделю.

Неправильная обработка или же полное отсутствие ухода за ногтями могут привести к тому, что у вас сформируются чрезмерно разросшиеся кутикулы. Чтобы избавиться от них, есть очень простое и безболезненное средство: смочите кончики пальцев в воде, затем погрузите их в чашку с кукурузной мукой и тщательно вотрите муку в область кутикул. Ополосните руки и щеточкой для ногтей осторожно потрите ногти. Затем, используя

грубое махровое полотенце, слегка отполируйте их и вытрите насухо.

Смягчить сухие и твердые кутикулы вам помогут масла, которые также прекрасно стимулируют рост ногтей. Вы можете попробовать масла *кедра, илаг-иланга, эвкалипта, розы, герани, лаванды* или *можжевельника*. На каждый ноготь нанесите капельку и массирующими движениями вотрите его в кутикулы. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока кожа вокруг ногтей не станет мягкой.

Формы ногтя

Конечно, мода ежесезонно диктует новые формы ногтей. Но не всегда модная форма ногтей подходит к форме рук, вашему стилю. Существует *четыре основные формы ногтя*.

Первая форма — это *повторение линии верхней части ногтевого ложа*. Она хороша и удобна тех, кто занимается физическим трудом. Если у вас ломкие и слабые ногти, то они не пострадают, если вы им придадите такую форму.

Вторая форма — *овальная*. Такие ногти более женственны, но придавать овальную форму лучше всего крепким ногтям.

Третья форма — *квадратная*, она выглядит немного экстравагантно. Подходит женщинам с хрупкими ногтями.

Четвертая *повторяет форму кутикул*. Такие ногти выглядят очень естественно и подходят всем женщинам.

Использование различных украшений для ногтей — вопрос вкуса и наличия времени. Редко когда ногтевой дизайн оказывается к месту, выглядит гармонично. Да и зачем отвлекать внимание от лица.

Чтобы придать ногтям форму, повторяющую линию ногтевого ложа, подпиливайте кончик ногтя, держа пилку параллельно этой линии. Слегка наклоняйте пилку в

сторону подушечки пальца, чтобы скосить кромку ногтя. Работая пилкой в одной направлении, добейтесь желаемой длины. Затем подпилите одну сторону ногтя параллельно боковой линии кончика пальца, потом сделайте то же самое с другой стороной. Не закругляйте всю боковую кромку ногтя. Оставьте прямым боковой участок там, где он отделяется от пальца, это сделает ноготь более крепким. После того как вы сделали «заготовку», на кончике появятся четыре точки. Две нижние находятся на пересечении прямых боковых участков и слегка округленных боковых участков, расположенных выше. Две верхние точки находятся на пересечении боковых округленных участков и верхнего округленного участка. С помощью пилки уберите углы, сделав линию более плавной. С помощью мелкозернистой пилки уберите шероховатости.

Чтобы придать ногтям одну из трех остальных форм, воспользуйтесь рекомендациями, описанными выше. С помощью пилочки из «заготовки» вы моделируете тот контур, который вам нравится больше всего.

Чтобы ногти не ломались и были более крепкими, приготовьте мазь на основе воска и регулярно втирайте ее в ногтевые пластины. Растопите на паровой бане 20 г пчелиного воска (его можно купить на рынке, там, где продают мед) и $\frac{1}{2}$ чайной ложки масла жожоба. Остудите смесь и храните при комнатной температуре, используя по мере надобности.

После того как вы добились нужной формы ногтей, используя натуральные средства для усиления блеска, подчеркните их природную красоту.

С помощью специального крема, придающего ногтям блеск (есть в продаже), и кусочка замши или меха, вы без труда добьетесь желаемого результата. Нанесите небольшое количество крема на ноготь и начинайте полировать его кусочком замши, совершая движения только в одном направлении. Добиться блеска можно и с помощью пчелиного воска. Просто разотрите воск по поверх-

ности ногтя и отполируйте его так же, как при использовании крема.

Маски для ухода за руками

Ванночка из отрубей

Смягчит кожу рук и сделает ее шелковистой. Заварите полстакана отрубей стаканом кипятка. Подождите, пока отруби остынут до температуры тела, погрузите в них руки и держите 10 мин. Затем вымойте руки в теплой воде и тщательно высушите.

Маска из яичного белка

Хорошенько взбейте яичный белок. Опустите руку в посуду с белком и тщательно вотрите его в кожу. То же самое сделайте с другой рукой. Через 3 мин вымойте руки теплой водой и тщательно высушите.

Убираем пигментные пятна

Если вас беспокоят пигментные пятна на руках, следующие отбеливающие маски придут вам на помощь:

Смелите в миксере 2 столовые ложки овсяной крупы. Полученную муку разведите соком половины лимона. Нанесите кашицу на тыльную сторону ладони и подержите 3—4 мин. Затем вымойте руки и тщательно высушите. Так как лимон и многие цитрусовые сушат кожу рук, обязательно нанесите питательный или увлажняющий крем.

Отбеливатель для рук из йогурта и лимона

Смешайте 250 г обычного йогурта (не фруктового) с соком одного лимона. Подержите смесь в закрытой посуде в холодильнике несколько часов, смажьте кисти полученным составом и подержите 3—4 мин. Затем вымойте руки и тщательно высушите.

Полученная маска может храниться в холодильнике несколько недель.

А теперь последнее и самое важное: какую бы работу вы ни выполняли руками — сажали цветы, мыли посуду, стирали, — оберегайте руки с помощью перчаток,

а чтобы солнце не вредило коже ваших рук, пользуйтесь кремами с солнцезащитным фактором.

Уход за грудью

Меняется мода, проходит время, но грудь всегда остается главным украшением женского тела. Слегка прикрытая, открытая, маленькая, большая — она всегда привлекает внимание мужчин и будоражит их фантазию. Какого бы размера или формы ни была ваша грудь, она нуждается в таком же нежном уходе, как тело, лицо и руки.

Девять советов по уходу за грудью

1. Утром и вечером закаляйте грудь холодной водой.
2. Чтобы надолго сохранить гладкость и упругость кожи груди, осторожно натирайте молочные железы водой с солью: полчайной ложки соли на стакан прохладной воды. После этой процедуры обязательно обмойте грудь холодной водой, выполняйте один раз в день.
3. Один раз в день, желательно вечером, легкими поглаживающими движениями массируйте грудь. Массировать следует круговыми движениями, снизу вверх. Чтобы ваша грудь была нежной, бархатистой и самой желанной для мужчин, используйте любые ароматические масла, добавьте их в любое растительное масло без запаха.
4. После тридцати лет каждые несколько недель проводите легкий массаж с применением увлажняющих кремов для груди. После массажа на 15 мин рекомендуется накладывать теплый компресс.
5. Если вы недовольны размером груди и хотите, чтобы она стала больше, постарайтесь усилить кровообращение в этой области тела, чтобы стимулировать «растание» груди. В этом вам помогут теплые компрессы, применение ламп для загара, инфракрасное облучение (обязательно перед любой процедурой консультируйтесь с врачом).

6. Наличие слишком большой груди зачастую связано с избыточным весом. Совет только один: стремитесь к постепенному похудению. Быстрое похудение приведет к опаданию и отвисанию груди, дряблости кожи.

7. Проявляйте заботу не только о груди, но и о ее «окружении». Хорошая осанка и походка способны подчеркнуть достоинства даже очень небольшой груди. Красивая форма плеч, плоский живот и тонкая талия придадут вашей груди дополнительный шарм.

8. Даже при идеальном здоровье обязательно раз в год обращайтесь к врачу для осмотра груди.

9. Старайтесь носить нижнее белье, поддерживающее грудь снизу, но не сжимающее железы и соски.

Особенно тщательно нужно обращаться с грудью во время беременности. А после рождения ребенка как можно дольше кормить его грудью. Интересно, что в Японии, где женщины кормят своих детей грудью больше года, рак груди диагностируется гораздо реже, чем в других странах мира.

Очень важно не только ухаживать за грудью, но и следить за ее здоровьем. Вы должны чутко реагировать на все изменения в области молочных желез, периодически осматривать грудь. Контроль состояния груди следует выполнять начиная с двадцати лет, раз в месяц, лучше всего в первую неделю после менструации, когда грудь не увеличена и не болезненна.

Каждая женщина может увидеть свою грудь, опустив голову. Но гораздо удобнее производить осмотр, стоя перед зеркалом. Осматривать грудь необходимо в нескольких положениях. Первое — когда вы просто стоите прямо. Второе — когда ваши руки расположены на талии или подняты вверх. И третье положение — когда вы наклоняете туловище вперед. В каждом положении необходимо обращать внимание на кожу груди и грудной клетки, соски и околососковые кружки обеих молочных

желез, их форму и симметрию. В положении с поднятыми руками осматриваем подмышки. Если с одной стороны область выглядит более припухлой или увеличенной, тщательно исследуйте ее на ощупь. Если есть уплотнения, шишечки или при ощупывании появляются болезненные ощущения, лучше обратиться к врачу. Такие исследования можно выполнять под душем, в ванне или лежа в кровати. Ощупывание нужно выполнять в спокойной обстановке, лучше всего рано утром или поздно вечером.

Прежде всего оцените плотность и упругость груди. Грудь на ощупь должна походить на ягодицы. Поверхность молочной железы под кожей может быть совершенно гладкой, зернисто-железистой, быть похожей на узловатую губку. Небольшая болезненность молочных желез при касании может быть явлением совершенно нормальным, как и болезненность груди перед менструацией. Но следует помнить, что постоянная боль — повод для врачебного внимания.

- Немедленно обратитесь к врачу, если обнаружите:
- изменение формы молочных желез или их расположения относительно друг друга (одна грудь поднята кверху);
 - морщинистость, втянутость или изменение цвета кожи на каком-либо участке;
 - оранжевый оттенок кожи;
 - выделения из соска;
 - уплотнение или шишку в груди, плотность и слитность которых отличаются от окружающих тканей;
 - увеличение лимфоузлов в подмышечной впадине.

Помните, что вовремя обнаруженную совсем маленькую опухоль на ранней стадии можно излечить без хирургического вмешательства.

Часть III

Что и как мы едим?

Обжора роет себе могилу зубами.

Английская поговорка

*Тело — багаж, который несешь всю жизнь.
Чем он «тяжелее», тем короче путешествие.*

А. Глазгоу

Основы науки о питании

О влиянии питания на здоровье, красоту и срок жизни человека известно с очень древних времен. Давно уже доказано, «что каждый человек — это то, что он ест». Каждая женщина мечтает быть стройной и подтянутой, но без сбалансированного и рационального питания сложно добиться совершенства. Как показывает практика, зачастую мы легкомысленно относимся к своему питанию. Ну как не затеряться среди новомодных диет и советов астрологов, которые совершенно не разбираются в вопросах питания? Как относиться к рекомендациям авторов книг и статей, которые настаивают то на теории вегетарианства, сыроедения и голодания, то на ограничении потребления жиров и углеводов, то советуют съесть по ананасу в день, то перегружать свой организм чаем для похудения. Книгоиздатели забрасывают нас, женщин, звездными диетами Голливуда и диетами по группе крови. Но, как правило, все советы и рецепты, гарантирующие быстрый сброс веса, разрушают наш

организм, подрывают здоровье. А все так просто: ведь правильно питаться означает только одно — принимать пищу регулярно и в том количестве, которое отвечает энергетическим потребностям организма, нагрузкам, пищу, содержащую сбалансированный набор белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов.

Конечно, не все диеты вредны, но, как правило, диетами увлекаются ленивые, ведь избыточный вес появляется не только от чрезмерного потребления еды, но и от недостатка двигательной активности. Сочетание рационального и сбалансированного питания с любыми физическими нагрузками, начиная с фитнеса и заканчивая самыми простыми пешими прогулками, подарят вам великолепный результат.

Так что же означает термин «рациональное и сбалансированное питание»? Простые и ясные советы, которые собраны в этой главе, помогут вам разобраться в этом вопросе, а также понять, какую роль в нашем питании играют белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества; какими правилами руководствоваться для корректировки массы тела; как рассчитать дневной рацион с учетом энергетической ценности продуктов и их усвояемости организмом. В итоге вы сами сможете раскрыть секрет — почему на Востоке так мало толстухек, а также узнаете, что такое *азиатская диета*.

Все продукты, которые мы употребляем в пищу, состоят из шести компонентов. Эти компоненты называют *пищевыми веществами*. К ним относятся: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Белки

Белки являются основой жизни и самой незаменимой частью рациона человека. Они занимают важнейшее место в нашем организме как по содержанию в клетках, так и по значению в процессах жизнедеятельности. На долю белков приходится 17% общей массы нашего орга-

низма. Именно белки выполняют целый ряд функций — регулируют активность организма, выводят отходы, являются строительным материалом мышечных волокон, осуществляют сокращения всех мышц. Если ваш рацион обеднен жирами и углеводами, особенно в условиях голодания, белки служат запасными питательными веществами и источниками энергии. Белки состоят из аминокислот. Некоторые аминокислоты мы получаем только в составе пищи (незаменимые), а другие синтезируются в нашем организме. Чем ближе аминокислотный состав белков пищи к составу белка нашего организма, тем он ценнее. С этой точки зрения самыми ценными источниками белка считаются яйца, мясо, молоко и рыба.

В растительных белках не хватает некоторых незаменимых аминокислот, поэтому необходимо стремиться к правильному сочетанию продуктов животного и растительного происхождения, чтобы организм получал оптимальное соотношение аминокислот. Приемлемый баланс аминокислот для женщин может быть обеспечен, если в рацион включается не менее 50–60% белков животного происхождения, остальные 40% белков должны быть растительными. Если вы вегетарианка, обязательно дополняйте рацион незаменимыми аминокислотами в виде пищевых добавок. Потребность женского организма в белках составляет 1,6 г на 1 кг массы тела. За один прием организм может усваивать 30–50 г белка, поэтому суточную норму лучше распределить на 4–6 приемов пищи. Постоянный недостаток белка в рационе приводит к появлению признаков раннего старения: кожа теряет упругость, становится сухой и дряблой, появляются преждевременные морщины, волосы редеют и плохо растут.

Жиры

Жиры — не менее важный компонент питания, как и белки. Сложившееся у многих женщин мнение о вреде

жирной пищи не совсем верно. Исследования показывают, что для организма вреден как избыток, так и недостаток жиров. Подкожный жировой слой уменьшает теплопотери организма и выполняет защитную функцию, предохраняя ткани от механических повреждений при падениях и ударах. Женщинам также важно помнить, что именно от нормального развития подкожно-жирового слоя зависят гладкость кожи, плавность очертаний лица и шеи, округлость линий тела и даже цвет кожных покровов. Только вместе с жирами наш организм может получить «женские витамины красоты» — А, Е, Д, так как они жирорастворимы.

Пищевыми источниками жиров служат прежде всего растительные масла, ведь именно они богаты полиненасыщенными жирными кислотами — компонентами жиров. Принято считать, что 25–30 г растительного масла обеспечивает суточную потребность женского организма в полиненасыщенных кислотах. При понижении этого количества жиров страдают кожа и волосы, снижается сопротивляемость организма к инфекциям.

При составлении рациона следует учитывать, что есть скрытый жир, который находится в составе продуктов — мяса, молока, колбасы, и явный, добавляемый нами в пищу, как, например, масло, которое мы намазываем на хлеб.

Примерно 70% общего количества жиров должны составлять жиры животного происхождения, 30% — растительного. Из жиров животного происхождения наиболее полезны сливочное масло и свиной жир. Очень полезен и рыбий жир. Растительные (обязательно нерафинированные) масла лучше использовать для заправки холодных блюд, особенно салатов.

Необходимо, если есть возможность, включать в рацион различные виды растительного масла: оливковое, кукурузное, рисовое, хлопковое, льняное и подсолнеч-

ное. Старайтесь не употреблять маргарин и продукты, на этикетках которых написано, что при их изготовлении использовались гидрогенизированные жиры.

Углеводы

Углеводы составляют основную часть рациона человека — 400–500 г в сутки. Около половины суточной энергетической ценности пищевого рациона также обеспечивается углеводами. Функции углеводов в нашем организме довольно обширны: от защиты организма от инфекций до регуляции обмена веществ.

Углеводы подразделяются на *простые, сложные и клетчатку*.

Простые — это фруктоза, глюкоза, сахароза. Сложные — крахмал и гликоген. Клетчатка — это так называемые пищевые волокна. Важнейшим источником энергии для самых важных органов (сердца, печени, легких) является *глюкоза*. Большинство углеводов, которые мы потребляем, превращается в глюкозу и таким образом усваивается организмом.

Фруктоза характеризуется наибольшей сладостью, часть ее превращается в глюкозу, а часть участвует в процессе обмена. Глюкоза и фруктоза содержатся во фруктах, ягодах и меде. *Сахароза* — один из самых распространенных в нашем питании углеводов. В сахаре содержится 99,75% сахарозы. Она состоит из глюкозы и фруктозы. Из сложных углеводов в питании очень важен *крахмал*, который мы получаем, употребляя в пищу хлеб, картофель, крупы и макароны. Именно в виде крахмала мы получаем многие усвояемые углеводы.

В конечном итоге почти все углеводы, содержащиеся в пище, превращаются в глюкозу и в таком виде поступают из кишечника в кровь. Но скорость превращения и появления в крови глюкозы из разных продуктов разная. Механизм этих процессов отражен в понятии

«гликемический индекс». Если вы хотите сбросить вес и уменьшить жировую прослойку, рекомендуется употреблять в пищу продукты, у которых гликемический индекс низкий.

К таким продуктам относятся: хлеб с отрубями, необработанные зерна риса, горох, овсяные хлопья, гречневая каша, ржаной хлеб с отрубями, соки без сахара, фасоль, зеленый горошек, чечевица, макароны из муки грубого помола, свежие фрукты, соя, ягоды, горький шоколад (содержание какао более 60%), зеленые овощи, помидоры, грибы, лимоны.

К продуктам с высоким гликемическим индексом, не очень полезным для желающих похудеть, относятся: жареный картофель, пюре, белый хлеб, кукурузные хлопья и кукуруза, шоколад с содержанием какао менее 60%, печенье, торты, белый рис, сахар, бананы, свекла, морковь и многие другие продукты.

Правильно используя информацию о продуктах с высоким или низким гликемическим индексом, вы можете контролировать поступление углеводов в организм.

И наконец, третья группа углеводов — клетчатка (пищевые волокна). Пищевые волокна являются эффективным средством очищения кишечника и выведения токсинов. Стимулируя деятельность полезных микроорганизмов, обитающих в кишечнике, они выводят из организма холестерин, соли тяжелых металлов, многие вредные вещества.

Для нормальной работы организма достаточно потреблять 30—40 г пищевых волокон в сутки. Эту потребность можно удовлетворить за счет введения в рацион хлеба из муки грубого помола, овощей, фруктов, сухофруктов. Основным компонентом пищевых волокон — клетчатка. Тем, кто желает похудеть, полезно употреблять продукты, богатые клетчаткой, так как при низкой калорийности они дают чувство сытости (существуют специальные таблицы по содержанию клетчатки в различ-

ной пище и гликемическим индексам разных продуктов, их можно найти в литературе по питанию).

При сбалансированном питании суточное потребление углеводов для женщин должно составлять 5–8 г на 1 кг массы тела, и если белки оптимально употреблять равномерно в течение дня, то углеводы рекомендуется вводить в рацион в первой его половине.

Витамины и минералы

Без витаминов и микроэлементов невозможна нормальная работа организма. Заменить их в процессе жизнедеятельности нельзя ничем.

Отсутствие витамина С вызывает авитаминоз, витамина Д — рахит, если вас замучили бессоница, синдром вечной усталости или депрессии — это нехватка витаминов группы В. Недостаток витаминов А и Е отразится на нашем зрении, состоянии кожи и волос. И это только малая часть возможных нарушений работы организма, связанных с недостатком витаминов.

Витамины активно регулируют процессы обмена в организме, поддерживают нас в хорошей форме и притормаживают процессы старения. Необходимо обязательно вводить в рацион питания овощи, зелень, корни, фрукты и ягоды, так как именно эти продукты являются основными поставщиками витаминов в организм.

Минимальное количество овощей в сутки — 400 г, это капуста, свекла, морковь, репа (редис, редька), томаты, огурцы, лук, чеснок, а также разнообразная зелень. Потребление фруктов и ягод — 300 г, это яблоки, цитрусовые, смородина, груши, крыжовник и многие другие — в зависимости от сезона. Добавим также, что дополнительный прием витаминов и минералов необходим не только зимой, но и во все времена года, так как многие

продукты из-за «прогрессивных» методов выращивания бедны витаминами, да и составить рацион таким образом, чтобы каждый день насыщать организм всем необходимым, для работающего и активного человека очень сложно.

Диетологи насчитывают порядка тридцати минеральных веществ, необходимых для существования организма человека. Понимая важность белков, жиров, углеводов и витаминов, многие женщины имеют весьма смутное представление о биологическом значении минералов. А между тем они выполняют самые важные функции: железо участвует в транспортировке кислорода, натрий и калий обеспечивают функционирование наших клеток, кальций обеспечивает прочность костей и зубов.

Минеральные вещества делятся на две группы: микроэлементы и макроэлементы. Суточная потребность макроэлементов составляет от 0,4 до 5–7 г, а микроэлементов 10–20 мг. Четырнадцать микроэлементов признаны жизненно необходимыми для нашего организма: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, олово, кремний, селен. Как и в случае с витаминами, невозможно потреблять такое количество пищи, чтобы обеспечивался баланс минералов. Поэтому необходим дополнительный прием поливитаминных препаратов, которые содержат необходимые добавки минералов и микроэлементов. Минералы содержатся в хлебе, крупах, йодированной соли, мясе, рыбе, птице, морепродуктах, зелени, овощах и фруктах.

Принципы питания

В зависимости от поставленной цели, составление сбалансированного рациона питания может быть направлено либо на увеличение мышечной массы, либо на

коррекцию фигуры. Но достигнуть поставленной цели невозможно без знания основных принципов питания. Диета должна быть нашим союзником, а не явным или тайным противником.

Появившиеся в последние десятилетия модные диеты и рекомендации, гарантирующие быстрый эффект, как правило, не дают никаких результатов или результат сохраняется в течение весьма непродолжительного времени. Женщинам, ведущим здоровый образ жизни и активно занимающимся спортом, следует очень осторожно относиться к различным теориям питания и диетам, чтобы не получить вместе с желанной худобой «букет» различных заболеваний. Ведь от того, насколько правильно подобраны продукты и организовано питание, зависят наше здоровье, красота, работоспособность и просто хорошее настроение. Режим питания должен соответствовать вашему образу жизни, особенностям организма и даже тем климато-географическим условиям, в которых вы проживаете. Ни в коем случае нельзя кардинально менять рацион, даже если в нем много «вредных» продуктов. Организм привыкает к тем или иным продуктам, а резкая смена рациона вгоняет его в стрессовую ситуацию, приводит к нарушению обмена веществ и болезням.

Основные принципы здорового и сбалансированного питания

Для совершения любого действия нам необходима энергия. Ее источником являются продукты питания. Количество энергии, поступающей в организм с пищей, должно соответствовать тому количеству энергии, которое расходует организм. То есть если мы получаем больше калорий, чем расходует (даже на несколько процентов), то начинаем набирать вес. Это и есть один из законов

питания, он называется «*закон энергетической адекватности*». Потребность в энергии зависит от многих факторов: от вида физических упражнений, которыми мы занимаемся, от пола, возраста и массы тела, от наследственности и времени года.

Недостаток питания неизбежно приводит к появлению дистрофии, анемии и целого «букета» болезней. Большинству из нас недоедание не грозит. Избыточное питание, наоборот, — к ожирению, диабету, атеросклерозу. Как же соблюсти основной закон — закон энергетической адекватности? Есть много формул и расчетов, но проще всего вычислить индекса массы тела (индекс Кетле). Он равен массе тела (М), деленной на рост (Р) и возведенной в квадрат:

$$M(\text{кг})/P(\text{м})^2.$$

При правильном питании индекс варьируется от 20,0 до 25,9.

Для астеников (узкая кость, худощавый тип телосложения):

недостаток питания — меньше 18,5;

норма — от 18,5 до 23,0;

свыше 23,0 — ожирение.

Для гиперстеников (широкая кость, тяжелое телосложение):

недостаток питания — меньше 19,5;

норма — от 19,5 до 25,0;

свыше 25,0 — ожирение.

Для нормостеников (средняя кость, плотное телосложение):

недостаток питания — меньше 19,0;

норма — от 19,0 до 24,0;

свыше 24,0 — ожирение.

Еще одним критерием нормального энергетического обмена является **стабильный вес тела** — такой, какой он установился в 20–25 лет.

Второй закон питания — *закон пластической адекватности*. Все вещества должны поступать в организм в определенных сбалансированных количествах, жизненно необходимых для формирования и обновления тканей и клеток. Диетологи говорят просто: питание должно быть разнообразным. Понятно, что в рационе в разное время года могут преобладать те или иные продукты, но полностью исключить из рациона, например, жиры или углеводы без ущерба для здоровья невозможно, как невозможно и целую неделю подряд есть, например, «волшебный капустный суп». Рацион должен включать продукты всех основных групп: зерновые (в том числе и хлеб), мясо, рыбу, яйца, мед, овощи, зелень, фрукты, жиры и молочные продукты (конечно, если у вас нет на что-либо пищевой аллергии). Третий закон правильного питания гласит, *что химический состав пищи должен соответствовать ферментативным системам организма*. Проще говоря, мы должны с осторожностью относиться к диетам, экзотическим продуктам и революционным системам питания.

И последний закон — это *потребление и использование только экологически чистых продуктов*. Внимательно изучайте компоненты, указанные на упаковке. Обращайте внимание на запах, цвет и внешний вид продуктов.

Остался только главный закон — *режим питания*. Конечно, у каждого человека свой режим, во многом он зависит от привычки и образа жизни. Не следует менять его сразу и кардинально, но к некоторым советам диетологов прислушаться все-таки стоит.

1. Необходим дробный прием пищи — не реже четырех раз в сутки.
2. Завтрак, обед и ужин лучше съедать каждый день в одно и то же время.
3. Промежуток между приемами пищи не должен превышать шесть часов.
4. Ужин — не менее чем за 2–3 часа до сна.

5. При занятиях физическими упражнениями прием пищи нужно осуществить за 1,5–2 часа до тренировки и через 30–40 минут после нее.

Как определить, сколько калорий мы получаем с пищей, сколько энергии тратим? Каждый продукт имеет свою энергетическую ценность, которую принято выражать в килоджоулях или килокалориях (1 Кдж = 0,24 Ккал). В повседневной жизни мы чаще измеряем энергетическую ценность продуктов в килокалориях, поэтому принято говорить «калорийность продуктов».

Покупая продукты, мы часто обращаем внимание на цифру, соответствующую калорийности 100 г данного продукта. Зная эту величину, легко подсчитать, сколько энергии получит наш организм после потребления определенного количества продуктов того или иного вида. Если энергетическая ценность не указана, то по содержанию белков, углеводов и жиров можно высчитать калорийность самостоятельно, исходя из того, что при окислении 1 г белка или 1 г углеводов выделяется 4,1 Ккал, а при окислении 1 г жиров — 9,3 Ккал. Если неизвестен точный состав продуктов в блюде, ориентируйтесь на следующие цифры: порция в 500 г (первые блюда) — 200–300 Ккал; молочные, крупяные супы и сборные солянки — 400 Ккал; вторые мясные блюда с гарниром — 500–600 Ккал; рыбные — 500 Ккал; овощные — 200–400 Ккал, напитки и десерты (в разумных количествах) — около 100–200 Ккал.

Чтобы определить, сколько энергии мы тратим, необходимо подсчитать суточные энергозатраты. Они делятся на регулируемые и нерегулируемые. К первым относят расход энергии на любые виды нервно-мышечной деятельности, то есть это физическая работа, в том числе и тренировки. Ко второму относят основной обмен и специфическое динамическое действие пищи.

Основной обмен — это энергия, необходимая для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии

покоя, до приема пищи и при нормальной температуре окружающей среды (около 20 градусов). Принято считать, что среднее значение основного обмена у женщин составляет около 1400 Ккал в сутки. Но так как эта величина в большей степени связана *площадью кожных покровов* тела, чем с массой, лучше вычислить ее более точно по формуле или по таблице.

Формула:

$$655,1 + 9,6M + 1,9P - 4,7 B,$$

где M — масса тела, кг;

P — рост, см;

B — возраст, годы.

Упитанность	Количество Ккал в условиях		
	покоя	умеренной подвижности	значительной подвижности
Избыточная	20–25	30	35
Нормальная	30	35	40
Пониженная	35	40	45–50

Вся двигательная активность в течение дня дополняет основные энергетические расходы.

Как правильно регулировать массу тела

Самое главное — это худеть медленно, не более 100 г в день, а значит, не более чем на 3 кг в месяц. Организм должен привыкнуть к новым объемам, в противном случае кожа станет дряблой, так как не будет успевать сокращаться вслед за быстрым уменьшением подкожной жировой клетчатки и мышц. Из-за этого возможны нарушения работы различных органов и систем организма.

Калорийность рациона в любом случае не должна быть меньше основного обмена, то есть 1400–1700 Ккал в сутки.

Лучше не так сильно уменьшать калорийность, но увеличивать физическую нагрузку.

Переход на низкокалорийную пищу необходим, но нельзя сбрасывать вес только за счет потери жидкости и отказа от углеводов. Снижая калорийность рациона, ни в коем случае не сокращайте потребление незаменимых пищевых веществ — полноценных белков, витаминов, минералов, полиненасыщенных жирных кислот.

Учтите, что резкое снижение скорости обменных процессов в организме будет способствовать сохранению жировых запасов, а после окончания голодовки организм, помня о тяжелых временах, запасет еще больше жиров.

Эффективно снизить потребление жиров растительного происхождения и углеводов — сахара, кондитерских изделий, продуктов из муки высшего сорта. Для этого необходимо исключить из рациона продукты с видимым жиром (хлеб с маслом, жирное мясо, куриная кожа и т.д.) и постепенно снижать общее количество потребляемой пищи — на 10, 15, 20, 25%.

Целесообразно употреблять в пищу *продукты с отрицательной энергетической ценностью*, то есть те, на усвоение которых тратится больше энергии, чем выделяется при их переваривании, это морковь, репа, брюква, капуста, свекла. Необходимо максимально снизить употребление алкоголя. Он содержит энергии в полтора раза больше, чем белки и углеводы.

В течение недели варьируйте дни с низкой и высокой калорийностью пищи. Например, два дня с обычной, четыре дня с низкой и один день разгрузочный.

Ни в коем случае не употребляйте мочегонные препараты. Они представляют большую опасность для организма, так как выводят калий, необходимый для нормального обмена веществ.

Еще одним важным моментом является подбор продуктов в соответствии со временем, за которое они перевариваются в желудке. Зная время нахождения той или иной пищи в желудке, вам будет нетрудно рассчитать время следующего приема пищи.

1—2 часа — вода, чай, кофе, какао, бульон, молоко, яйца, сваренные всмятку, рис, рыба речная отварная.

2—3 часа — яйца, сваренные вкрутую, омлет, рыба отварная морская, отварной картофель, хлеб.

3—4 часа — курица и говядина (отварная), ржаной хлеб, яблоки, морковь, редис, шпинат, огурцы, жареный картофель, ветчина.

4—5 часов — бобы (фасоль, горох), дичь, сельдь, жареное мясо.

5—6 часов — грибы, шпик.

Вся информация, которую вы почерпнули из этих двух глав, не имеет прямого отношения к гейшам. Так зачем она нужна? — спросите вы. Все очень просто — чтобы было понятно, почему восточные женщины не сходят с ума по диетам, не качают мышцы в спортзалах, не проводят кучу времени за плитой, но и полуфабрикаты не жалуют. Им все это не нужно. Традиционная японская кухня — это лучшая диета, диета на всю жизнь.

Азиатская диета

Когда попадаешь на Восток, первое, что удивляет, это большое количество худых, подвижных и неестественно жизнерадостных людей. В чем секрет такого феномена? В особенностях генетики и физиологии, климата и географического положения или в чем-то другом? Как считают японцы, весь секрет в сочетании правильного питания и очень подвижного образа жизни. Восточные женщины практически не едят мяса, в котором, как они считают, много жиров и холестерина, они отдают

предпочтение зерновым, зелени, овощам и фруктам, которые богаты пищевыми волокнами, то есть клетчаткой, калорийность этих продуктов невысока, но они обеспечивают необходимое насыщение. Японские женщины стараются не посещать закусочные, торгующие фаст-фудом, гамбургерами и чизбургерами, а мясо заменяют морепродуктами. Они пьют много зеленого чая, не употребляют сладкие газированные напитки. Азиатская кухня в сочетании с регулярными физическими нагрузками дает поразительные результаты: великолепный цвет лица и абсолютно гладкая кожа, стройность и подтянутость фигуры и, как следствие, абсолютная жизнерадостность и уверенность в себе и своей привлекательности. Конечно, нет необходимости целиком и полностью переходить на восточную кухню, да это и не всегда возможно, ведь во многих городах России трудно купить продукты, составляющие ее основу. Но многие советы по правильному питанию, которые сформулировали японцы, стоит взять на вооружение, адаптировать их к тому, что есть в наших магазинах.

Японские диетологи разработали *таблицу правильного питания*, которая отражает философию азиатской кухни. Согласно этой таблице, какой-то продукт можно употреблять в большом количестве, а другой — только в минимальном. Самой большой группой продуктов, то есть той, которой надо отдавать большее предпочтение в повседневном рационе, является группа углеводов: хлеб, зерновые, рис, макароны или лапша (от 6 до 11 порций в день).

Дальше группа овощей (3–5 порций) и фруктов (2–4 порции). Затем молочные продукты, йогурты и сыры (2–3 порции); мясо, рыба, яйца, бобы, орехи (2–3 порции).

И, наконец, последняя группа продуктов, которые необходимо потреблять в очень малых количествах: животные жиры, сливочное масло, растительное масло, всевозможные кондитерские изделия и сахар.

<i>Группа продуктов</i>	<i>Пример 1 порции</i>
Хлеб, злаки, рис, лапша, макароны	1 ломтик хлеба, пол пиалы приготовленных злаков, риса или макарон, или 30 г мюсли
Овощи	1 пиала сырых листовых овощей (зелень, капуста, зеленый салат), пол пиалы остальных овощей (сырых или приготовленных), 0,75 л овощного сока
Фрукты	1 фрукт, пол пиалы фруктового салата или консервированных фруктов, 0,75 л фруктового сока
Молоко, йогурт, сыр	1 чашка молока или йогурта, 15 г натурального сыра, 60 г плавленого сыра
Мясо, рыба, птица, бобы, яйца, орехи	60–90 г приготовленного постного мяса, птицы или рыбы, 1 яйцо, пол пиалы бобовых, пол пиалы тофу

Если вас напугало количество порций, то по таблице видно, насколько они маленькие. Только, пожалуйста, не путайте японские пиалы для еды и чая и наши салатные миски.

Ежедневный азиатский рацион отличается от европейского. Обычно на *завтрак* азиаты едят пиалу жареного сладкого черного риса, пиалу супа, кусочек хлеба (рис можно заменить пиалой мюсли) и, конечно, пьют чай.

Второй завтрак — что-нибудь легкое: фрукты или овощи, или то, что осталось от вчерашнего обеда.

Полдник не обязателен и зависит от индивидуальных предпочтений. *Обед* (по времени это наш ужин) очень важен, обычно он состоит из нескольких блюд: рис или зерновые, макароны; овощные салаты; одно-два мясных или рыбных блюда.

Самое главное в азиатской диете — это энергетический баланс: баланс калорий получаемых и калорий расходуемых. С пищей мы получаем калории, а с помощью физических упражнений расходуем. Даже имея

отменный аппетит, вы не наберете вес, если будете постоянно считать энергетический баланс съеденного и израсходованного. Вы должны есть пищу, приносящую удовольствие, но в то же время содержащую как можно меньше калорий. Согласно азиатской диете, ключ к похудению — разнообразная пища, которую нужно есть маленькими порциями.

Если употреблять пищу маленькими порциями и часто, ваш вес постепенно нормализуется, так как в азиатской кухне акцент ставится на потребление овощей. А овощи, как известно, содержат очень мало жиров и большое количество пищевых волокон, которые обеспечивают быстрое насыщение. Согласно диете, вы должны терять 0,5–1 кг в неделю — такое похудение рекомендовано экспертами-диетологами как самое безопасное.

Вы не должны потреблять меньше 1200 Ккал и больше 1400 Ккал в день. Чтобы обогатить рацион витаминами и минералами, необходимо принимать витаминно-минеральные добавки, особенно витамин B₁₂, так как его организм получает только с мясом.

Как считают многие диетологи, снизить вес легко, самое трудное — это удержать его неизменным. Первое, что необходимо сделать после потери веса, — постепенно увеличить количество ежедневно потребляемых калорий до уровня, на котором вы бы смогли поддерживать свой вес неизменным. Прибавляйте постепенно, по 100 Ккал каждые две недели. Как только ваш вес станет стабильным, вы определите количество калорий, необходимых именно вам для постоянного поддержания веса. Можно иногда баловать себя и калорийной пищей, но в следующие дни строго соблюдать установленную норму. И обязательно продолжайте выполнять физические упражнения. Исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся спортом, легко поддерживают свой вес неизменным. Но есть и «ловушки», которые могут подстергать вас на пути к совершенству.

1. Самообман. «Пораженческие» мысли могут легко свести на нет все ваши начинания: «Один раз не повредит»; «Показания весов не станут больше, если я съем это». Не поддавайтесь и будьте бдительны. Конечно, одно исключение не повредит вам, но если вы будете постоянно делать себе поблажки, они обернутся катастрофой. Не делайте исключение правилом.

2. «Я начну завтра». Как раз такая мысль чаще всего приходит женщинам в голову, когда они читают книги, подобные этой. Так начинается ошибочный цикл, неизменно ведущий нас к набору веса. Завтра навалятся проблемы и заботы, и вам будет как всегда «не до себя», а через день-другой вы и вовсе забудете то, о чем прочитали.

Сбалансируйте свое питание прямо сейчас, а не завтра и не с понедельника.

Найдите хороший повод, например, ставшее для вас узким любимое платье или джинсы. Критично смотрите на все, что вы привыкли есть, оцените, что можно сделать или изменить сегодня и сейчас.

3. Праздники. Праздники и дни рождения обычно становятся для нас самыми главными ловушками. Старайтесь не употреблять алкоголь на торжествах, так как он сильно возбуждает аппетит и содержит большое количество калорий. Перед тем как отправиться в гости, обязательно слегка подкрепитесь. «Перекус» не позволит вам сильно проголодаться, и вы сможете позволить себе на празднике есть только легкие блюда, не испытывая мук.

4. Депрессия. Бывают дни, когда наваливается депрессия, одолевают стресс и скука. Именно в такие дни даже самые стойкие женщины теряют над собой контроль в надежде «подсластить» горькую женскую долю шоколадом или пирожными.

Не поддавайтесь, лучше смените обстановку, пообщайтесь с подругами или сходите в фитнес-зал. Тренировки поднимут настроение и прибавят энергии. Вы должны быть уверены, что можете изменить свой образ жизни, что диета подарит вам красоту и уверенность в себе, откроет новые перспективы, сделает более молодой и здоровой. Правильное питание и регулярные тренировки — только самый первый положительный выбор, за которым последуют многие другие, ведь изменяя малое, можно добиться огромных результатов.

Для женщин, которые любят экспериментировать на кухне, предлагаю несколько вариантов японских блюд.

Суси (или суши)

Суси в Японии — это поэма цвета и первоэлементов. Сохранить пищу в ее первозданной красоте — цвете, фактуре, вкусе; не разрушить и не смешать ее — сознательная «кулинарная стратегия» японцев. Суси — это чудесные маленькие скульптуры, имеющие собственные имена, не случайные, а всегда узнаваемые, как цветы, раковины, бабочки или произведения искусства. И, наконец, суси — это маленькие произведения ювелирного искусства: в темную «рамку» из водорослей обрамлены «камеи» из белоснежного риса со вставками из «рубина» и «агата» — тунца или окуня, «коралловые подвески» из креветок, «сердоликовые броши» из лосося. Суси — как драгоценные поделки, представленные на блюде.

1. Сварите рис по всем правилам и дайте ему немного остыть.

Как готовить рис: сначала промывайте его до тех пор, пока вода не станет лишь слегка молочного оттенка. Поставьте на огонь. Если рис не японский, варите его в соотношении 2/1 (400 мл воды — 200 г риса). Приготовьте уксусную смесь: если не найдете суси-су (японский уксус), берите обычный. Также вам понадобятся

сахар и соль. Четверть стакана уксуса, столовая ложка сахара и 2–2,5 чайной ложки соли — примерно то, что нужно для сваренных вами двух стаканов риса.

Варите рис, не заглядывая каждые пять минут под крышку, сначала на среднем огне, затем постепенно уменьшая огонь. Варите до тех пор, пока рис не станет клейким и вязким. Добавьте в готовый рис уксусную смесь, перемешайте, снова закройте крышкой и поставьте остывать под паром примерно на 10 минут.

Смочите руки уксусом и скатайте рисовый колобок.

Нарежьте сырое филе любой рыбы на ломтики не толще 3 мм. Для этого вам понадобится очень острый нож. Удобнее резать рыбу, которая не до конца разморозилась. Все ломтики рыбы должны быть одной толщины, одной формы и разрезаны под одним и тем же углом к волокнам. Сам разрез должен быть гладким, без заусениц.

На одну сторону рыбного ломтика положите *хрен-ва-саби* (по желанию).

Держа рисовый колобок на одной ладони, положите на него ломтик рыбы и двумя пальцами другой руки легонько прижмите, как бы ограничивая рыбой контуры колобка. Нежно сожмите в ладони суси, чтобы закрепить форму созданного вами шедевра, но не перестарайтесь, иначе рис выдавится из ломтика рыбы.

Поздравляем, если у вас все получилось. Аналогично готовят суси с морепродуктами, водорослями, овощами.

Тэмпура

Для начинки: креветки, кальмары, баклажаны, тыква, морковь, грибы, спаржа или стручковая фасоль, лук, картошка.

Для теста: пшеничная мука, яйца, вода, немного льда. Например: 50 г муки, 25 г яиц, 75 мл воды.

Растительное масло.

Для соуса: соевый соус, уксус, бульон. Вместо соуса можно использовать соль.

Приготовление:

1. Почистите креветки, кальмары порежьте на небольшими кусочками, баклажаны разрежьте на четыре равные части, каждую часть надрежьте по краям. Тыкву нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Лук мелко нарежьте. У грибов удалите ножки.

2. Приготовьте тесто. Смешайте муку, яйца, воду, лед. Тесто готовят, слегка охлаждая льдом и перемешивая, но не взбивая. Тесто должно иметь консистенцию сметаны.

3. Промокните излишнюю влагу с овощей. Обмакните кусочки в тесто и жарьте на разогретой сковороде на сильном огне в большом количестве масла.

4. Выложите готовую тэмпуру на бумагу, чтобы в нее впитались излишки масла.

5. Для приготовления соуса смешайте с бульоном (рыбным или овощным) соевый соус, уксус.

Приятного аппетита!

Томатный рис

Ингредиенты: стакан длиннозернистого риса, 1¼ стакана воды, зубчик чеснока (мелко порубить), половина чайной ложки оливкового масла, столовая ложка томатного соуса.

Приготовление:

Смешайте рис, воду, соль, чеснок, оливковое масло и томатный соус в антипригарной посуде, доведите до кипения на плите, затем огонь убавьте до минимального. Осторожно перемешайте рис, накройте крышкой и варите до готовности.

Перед тем как подать блюдо к столу, перемешайте рис, чтобы он был одинаково влажным. Подавайте с мясом, рыбой, овощами. Блюдо богато углеводами, калорийность всего 250 Ккал.

Сладкий имбирный соевый соус

Ингредиенты: 2 зубчика чеснока (мелко порубленного), 2 столовые ложки меда, 8 столовых ложек соевого соуса, 2 столовые ложки воды (теплой), $\frac{1}{2}$ чайной ложки растительного масла, столовая ложка свежего натертого имбиря.

В маленькой пиале смешайте все ингредиенты.

Приятного аппетита!

Куриная грудка в имбире по-японски

Ингредиенты: $\frac{1}{2}$ кг куриных грудок (порезанных на кубики), 2 чайные ложки меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли, черный перец (по вкусу), чайная ложка крахмала, столовая ложка растительного масла, 2 зубчика мелко порезанного чеснока, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 2 столовые ложки соевого соуса, половина луковицы.

1. Маринад для грудок: смешайте мед, соль, перец, крахмал. Кусочки грудки опустите в смесь на 15 минут.

2. На сковороде разогрейте масло. Обжарьте чеснок до золотистого цвета, затем выложите его из сковороды. Обжарьте в чесночном масле кусочки маринованных грудок и немного свежего имбиря. Помешивая, доведите до готовности, затем добавьте воду и соевый соус, потушите 10 минут на медленном огне. Добавьте порезанный лук и обжаренный чеснок, потушите еще 5 минут, слегка помешивая. Когда смесь потемнеет до карамельного цвета, выключите огонь.

Подавайте с томатным или обычным рисом, лапшой.

Часть IV

Фэн-шуй по-русски.

Уроки гармонии

для жительницы мегаполиса

Жизнь современной женщины насыщена эмоциями, учебой, карьерой, проблемами и домашними делами. В наш стремительный век женщина должна не только быть великолепной женой и хозяйкой дома, прекрасной матерью. Мы стремимся к независимости, хотим сделать карьеру, но остаться при этом нежными и женственными, желанными и красивыми. На наших «хрупких плечах» лежат груз ответственности и масса обязанностей, и при бешеном ритме жизни остается так мало времени для обретения внутренней гармонии.

Каждая из нас пытается воплотить в жизнь поставленную перед собой цель. Это могут быть достаток и материальное благополучие; удачное замужество; самоутверждение в какой либо области; карьера в бизнесе, желание получить должность или открыть свое дело. Другой, и, пожалуй, самой важной целью всегда было стремление выглядеть молодой и здоровой, сохранить хорошую фигуру, быть желанной, чувственной и красивой. Что для этого делали японки, вы уже знаете.

Но при помощи древнего искусства фэн-шуй можно изменить не только себя, но и все вокруг, так обустроить свое жилище, чтобы жить в гармонии с природой и использовать ее энергию, исправить недостатки

дома и создать уголок гармонии и любви в обычной квартире. Зная основные принципы организации пространства в соответствии с законом энергетики и грамотно используя техники фэн-шуй, вы в один прекрасный день почувствуете, как вашу жизнь наполняют чудеса: словно по волшебству будут исполняться самые сокровенные желания, плавно и постепенно наладится семейная жизнь, вы будете полны жизненной энергии, помогающей быстрее и легче выполнять ежедневные дела, появятся деньги, и что самое интересное, в вашу жизнь войдут новые люди, а вместе с ними и новые возможности, планы, перспективы дальнейшего роста. Правильно применяя инструменты фэн-шуй — амулеты и талисманы, вы сможете гармонизировать свой образ жизни и жизненное пространство, в котором существуете. Вы научитесь словно магнитом притягивать к себе только позитивную энергию и хороших людей.

Вы узнаете как расположить талисманы в пространстве дома, офиса, автомобиля, как использовать их в одежде и украшениях, чтобы наполнить жизнь радостными переменами, ощутить прилив сил, привлечь в дом счастье, деньги и любовь и реализовать все «несбыточные» желания. Фэн-шуй — достаточно сложное и многогранное древнее искусство но, правильно пользуясь им, вы постепенно научитесь чувствовать людей и природу. Инстинктивно вы все больше внимания и времени будете уделять тем вещам, которые приносят в жизнь счастье и благополучие, избегая тех мест и людей, которые полны негативной энергией.

Для начала стоит «познакомиться» с простыми, доступными, но в то же время очень эффективно «работающими» методиками, и если вас заинтересует эта тема, то в дальнейшем, имея время и терпение, вы сможете открыть для себя новые грани этой совершенно уникальной древней восточной науки.

История фэн-шуй

Учение фэн-шуй возникло более двух тысяч лет назад в Китае. Трудно представить, как эта древняя практика, просуществовав столько веков, дошла до наших дней практически без изменений. Интерес к фэн-шуй не только не угасает, а наоборот, с каждым годом все возрастает. Сейчас фэн-шуй популярен не только на Востоке, но и на Западе.

В далеком прошлом фэн-шуй был доступен лишь императорам и высшим чиновникам. Простому народу было запрещено пользоваться им под страхом смертной казни. Известно довольно много случаев, когда императоры убивали мастеров фэн-шуй, чтобы больше никто не мог воспользоваться их знаниями. Далекие предки современных китайцев не строили дома, не выбирали место для захоронений и вообще не принимали никаких важных решений без одобрения опытного геоманта. К сожалению, часть знаний была утеряна, но Восток намного лучше Запада хранит традиции, и учение фэн-шуй, передаваемое от учителя к ученику на протяжении многих веков и поколений, дошло до наших времен.

Итак, в чем же заключаются основные принципы фэн-шуй? Прежде всего, это *наука о пространстве и энергии*. Практические методы этой науки направлены на создание гармоничного индивидуального пространства, необходимого для привлечения благоприятной жизненной энергии ци. Один из самых известных принципов фэн-шуй — это принцип *«подобное притягивает подобное»*.

Вы никогда не задумывались, почему в японском доме минимум вещей и мебели, а мы почему-то большую часть своей жизни тратим на покупку, хранение совершенно ненужных вещей, мотивируя свой «плюшкинизм» рассказами о мифическом «черном дне». А ведь, склады ненужных вещей являются преградой для проникнове-

ния в дом благотворной энергии. Накапливая «богатства», мы, сами того не понимая, передаем Вселенной свой страх перемен и свое недоверие к жизни. Уже на начальном этапе практики фэн-шуй вы сможете освободить (в прямом смысле этого слова) место в своей жизни для положительных изменений и на самом деле нужных вещей, просто-напросто освободив и очистив жилое пространство от ненужных вещей. Затем, после предварительной подготовки, необходимо грамотно разместить талисманы и амулеты фэн-шуй.

Мастера этого учения утверждают, что если в определенном месте поместить зеркало или повесить колокольчик, это сможет привести к кардинальным изменениям в жизни любого человека. Талисманы являются своеобразными «генераторами благополучия», и если вместо постоянной борьбы с проблемами, возникающими на вашем жизненном пути, вы уделите их расстановке в доме какое-то время, то внезапно обнаружите, как все благоприятствует вам.

В фэн-шуй талисманы подразделяют на два вида. Первый вид — это фигурки богов, олицетворяющих в китайской истории и мифологии богатство, здоровье, радость или любовь; изображения животных, рыб, птиц; кристаллы, колокольчики, монеты, фонарики, свечи и многое другое.

Второй вид талисманов основан на китайском учении о пяти элементах и их взаимодействии между собой. Но об этом чуть позже. Сначала давайте разберемся, почему фэн-шуй считают наукой.

В переводе с китайского языка фэн-шуй — означает «ветер и вода». В древности китайцы считали ветер и воду связующими звеньями между землей и небом. Они верили, что небо непосредственно влияет на жизненный путь каждого человека. Вода, очевидно, потому, что поддерживает любые формы жизни (растения, животных и

человека). В то же время именно ветер переносит воду с места на место, не давая осушиться рекам, погибнуть растениям, животным и людям.

Кроме того, ветер и вода переносят жизненно важную энергию ци. Поэтому древние геоманты, чтобы убедиться, что в какой-либо местности или доме есть изобилие благотворной энергии ци, наблюдали за потоками ветра и воды и их взаимодействием с землей. Ци — это энергия, которая течет по энергетическим каналам и меридианам человеческого организма. В земледелии ци — это сила, которая дарует богатый урожай; в природе — это энергия, которую переносят потоки воды и ветра. Основным принципом фэн-шуй является обнаружение потоков ци, их усиление или нейтрализация. Другими словами, с помощью фэн-шуй мы можем аккумулировать энергию ци, что благоприятно сказывается на нашем организме и среде обитания.

Люди, успешно практикующие китайскую гимнастику цигун, умеют накапливать энергию ци в организме, выполняя упражнения. Но для большинства из нас поглощение ци из окружающей среды, домашней или рабочей обстановки является единственным источником, определяющим энергетический уровень. Вот почему открытие или усиление потоков ци в определенных местах автоматически положительно влияет на тех, кто в них находится, и учение фэн-шуй позволяет сделать это. Китайцы считают, что жизнь в местах накопления ци дарует человеку здоровье, счастье, благосостояние, то есть то, что обычно называют удачей. Но удача не приходит сама по себе, как мы привыкли думать, удача — это не везение; это нечто такое, чего можно сознательно добиться.

Одной из основ фэн-шуй является *искусство правильно накапливать и направлять энергию ци*. Например, плохи и застои, и прямые линии — по ним энергия «утекает». Быстрые потоки и дороги уничтожают и рассеивают ци. Идеальным условием для аккумуляции ци являются медленные, извилистые и петляющие потоки ветра и воды, которые собирают благотворную энергию в защи-

шенном месте. Но помимо защищенности это место должно иметь доступ к другому мощному потоку ци, чтобы она могла свободно циркулировать и накапливаться.

Когда ци застаивается или «течет» по прямой линии, она становится разрушительной, возникает «убийственное дыхание» (ша ци). Когда ци подобна спокойно текущей, достаточно извилистой реке — это благо для человека, транспорта и земледелия. Но ци, текущая по прямой, очень вредна. Это касается прямых трасс в современных городах, длинных прямых дорожек к входной двери дома, фонарных столбов, острых углов больших зданий, балок перекрытий и вообще любых скоплений прямых линий. Прямые линии, разрушающие естественные потоки энергии, называют «тайными стрелами». Все «тайные стрелы» можно надежно блокировать стеной, живой изгородью, деревьями или насыпью (если вы живете в своем доме); либо просто отклонить их, правильно расположив зеркало (если вы живете в квартире).

Сначала выясните, куда направлены «тайные стрелы», и нейтрализуйте их, отклонив при помощи зеркала обратно в направлении источника. В любом случае нельзя, чтобы такие линии были сфокусированы на зонах, где вы едите, спите или работаете. Приступать к любому другому шагу фэн-шуй бессмысленно, если вы не избавитесь от «тайных стрел».

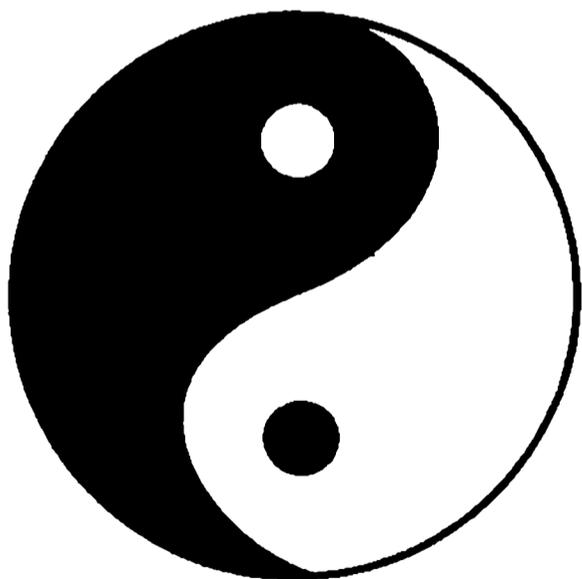
Мастера фэн-шуй различают три вида удачи: удача, которую мы творим сами, удача, которую нам дарует небо (карма, судьба), и земная удача.

Как известно, «небесную удачу» (или карму) изменить нельзя, но вы можете повлиять на свою «земную удачу». Знание основных принципов фэн-шуй позволит создать благоприятные условия для земной удачи, вы сможете усилить ее и изменить жизнь к лучшему, привлечь в дом изобилие, любовь и счастье. Вы должны быть абсолютно уверены в том, что фэн-шуй как одна из сил, определяющих вашу судьбу, обязательно повысит уровень вашей удачи.

Фэн-шуй вашего дома

Инь и ян

Для того чтобы добиться улучшения фэн-шуй дома, необходимо более детально ознакомиться с принципами этого учения, неразрывно связанного с китайской философией пяти стихий. Когда вы поймете основные принципы взаимодействия стихий, сможете более эффективно практиковать фэн-шуй. В основе китайского понятия Вселенной лежат символы *инь* и *ян*. В простом бытовом понимании, это женское и мужское начало, тьма и свет, кислое и сладкое, высокое и низкое. В более общей трактовке — отрицательное и положительное, две противоположности. В Китае единство инь и ян символизирует круг, в котором тесно переплетены две контрастные фигуры, как показано на рисунке. В центре светлой половины ян заключена частица инь в виде темной точки, а темная половина инь содержит частицу света ян. Вся проблема заключается лишь в том, чтобы достичь устойчивого равновесия между ними.



Например, горы — это ян, а равнины — инь, поэтому согласно фэн-шуй, равнинная местность без гор и наоборот — это очень плохо для человека. В классической «Книге перемен» инь представлена в виде прерывистых линий, ян — в виде сплошных. Инь правит Землей, всем негативным, женским,

темным, влажным, мягким, холодным, смертоносным и неподвижным, а ян — наоборот, правит всем светлым, позитивным, мужским, огненным, твердым, живым и

движущимся. Но это не значит что ян — это хорошо, а инь — плохо, объединяясь, они образуют начало и рождение вещей, рассеиваясь, приводят к распаду и смерти.

Инь и ян образуют восемь триграмм, каждая из которых состоит из трех линий, расположенных друг над другом, эти линии либо сплошные — ян, либо прерывистые — инь. Мужская триграмма называется «небо», она составлена из трех сплошных линий. Триграмма, составленная из трех прерывистых линий, называется «Земля». Остальные шесть триграмм — это сочетание инь и ян.

Взаимодействуя между собой, инь и ян порождают пять стихий: *Воду, Огонь, Дерево, Металл* и *Землю*. Так как все вещи обладают энергией и символизируют определенные стихии, именно пять вышеназванных стихий и порождают множество и все сущее.

Мастера фэн-шуй используют триграммы при определении свойств участка, на котором стоит дом; триграммы указывают наилучшие комнаты для определенных занятий и определенных членов семьи, так как каждая триграмма связана с тем или иным членом семьи. Каждая из стихий символизирует один из аспектов всеобщей жизненной энергии ци и имеет свой цвет, компасное направление, время года, погоду. Стихии порождают и уничтожают друг друга в непрерывном цикле. Являясь символами изменений и преобразований, они могут быть использованы для улучшения фэн-шуй любого дома или квартиры. Вы знаете, что Дерево питает Вода, покрывающая всю Землю, Землю, в свою очередь, разрезают орудия из Металла, а Металл может раскалить и сделать мягким Огонь. Вода — это все формы жидкости, включая «расплавленный Металл» внутри Земли. Земля означает любую смесь твердых и неодушевленных веществ, в том числе Землей считают пепел, порожденный Огнем.

Зная, какой энергетикой обладают все пять стихий и стороны света, которым они соответствуют, а также как

каждая из стихий взаимодействует с остальными, можно решить многие проблемы. Именно эти знания составляют основу практики фэн-шуй. С помощью цвета можно привлечь в дом определенные стихии, поэтому подбору цвета в интерьере дома или квартиры уделяется огромное внимание.

Остановимся на более подробном рассмотрении пяти основных стихий или, как их называют китайцы, элементов.

Первый элемент — *Вода*. Она считается первоэлементом и связана с потоком благотворной энергии ци и богатством. Так как вода связана с эмоциональной чувствительностью, ее избыток может привести к унынию и вялости. Поэтому использовать символ Воды нужно достаточно аккуратно.

Цвета Воды — черный, темно-синий; направление — север; погода — холодная; время года — зима. Все предметы, символизирующие воду, имеют волнообразную или плавно изогнутую форму, как реки в природе.

Второй элемент — *Дерево*. Этот элемент включает в себя все растения, символизирует рост и развитие творческих способностей. Основной характеристикой считается крепость и в то же время гибкость. Стихия Дерево приносит удачу и материальное благосостояние. Направление — восток; цвет — зеленый; время года — весна; погода — ветреная. Предметы, символизирующие Дерево, имеют высокую, продолговатую и прямоугольную форму. Вспомните, что гейш сравнивали с ивами и вам станет понятен смысл этого символа.

Земля — самый главный элемент. Это и планета, на которой мы живем, и ее ландшафты, и полезные ископаемые: камни, кристаллы.

Стихия символизирует семейное счастье, уверенность и стабильность, надежность. Но будьте осторожны! Избыток этого элемента приводит к застою и насторо-

женному отношению ко всем и всему. Цвета Земли — это все оттенки желтого, коричневого; время года — межсезонье, например, конец лета и начало осени; погода — влажная; направление — центр (но возможно и юго-запад, северо-восток). Предметы, символизирующие Землю, имеют квадратную форму.

Четвертый элемент — это *Огонь*. Сильный, могущественный, живой и одухотворенный элемент. Символизирует не только огонь, но и различные источники света: огонь свечи, молнию, Солнце и любые осветительные приборы. Огонь всегда активизирует, он связан со страстью и развитием интеллекта. Избыток Огня также вреден, как избыток Воды: сжигает, вызывает вспыльчивость и раздражение. Поэтому Воду и Огонь необходимо держать под контролем. Предметы, символизирующие Огонь, имеют прямоугольную и остроконечную форму. Цвета Огня — красный, оранжевый; направление — юг; погода — теплая; время года — лето.

Последняя стихия — *Металл*. Металл всегда символизирует удачу и успех в финансовых делах, изобилие и помощь небесных сил. Его энергия дает силы в работе и поощряет предприимчивость, но избыток может привести к неосмотрительности и поспешности. Цвета Металла — золотой, белый, серебряный; погода — сухая; время года — осень; направление — запад.

Пять стихий всегда находятся в движении и определенным образом взаимодействуют друг с другом. Объединяясь, они трансформируют энергию ци, порождая либо благоприятную, либо неблагоприятную энергию. *Объединение стихий имеет циклический характер.*

Первый цикл — это цикл порождения — одна стихия порождает другую. *Второй* — цикл разрушения — стихии разрушают друг друга. В цикле порождения Вода питает Дерево, Дерево питает Огонь, Огонь превращается в пепел (Землю), Земля образует руду (Металл). Металл создает Воду. Круг замыкается.

Чтобы улучшить фэн-шуй жилища, необходимо для усиления того или иного сектора дома стимулировать соответствующую ему стихию. Чтобы стимулировать ту или иную стихию, вы добавляете то, что ее порождает. Например, вы хотите усилить сектор благосостояния. Он расположен на юго-востоке вашего дома и связан со стихией Дерево. Из цикла порождений видно, что стихия, порождающая Дерево, — Вода. Установив нечто связанное с водой — маленький аквариум или фонтанчик — в юго-восточной части дома, вы, усиливая стихию Дерево, автоматически стимулируете благосостояние.

О том, как определить, какой части дома или квартиры соответствует та или иная стихия, вы узнаете чуть позже.

Во втором цикле — цикле Разрушения — Вода тушит Огонь, Огонь плавит Металл, Металл рубит Дерево, Дерево истощает Землю, Земля поглощает Воду. В этом цикле, в отличие от первого, где все элементы находятся в гармонии, элементы разрушают друг друга, порождая негативную энергию.

Например, если вы поместите в тот же юго-восточный сектор (стихия Дерево) нечто из металла, то разрушите стихию Воды, тем самым уменьшив шансы на получение доходов.

Используя знания о взаимодействии пяти стихий, проявите фантазию и поэкспериментируйте с цветом помещений и отдельными предметами, чтобы улучшить фэн-шуй своего дома. Чтобы облегчить вам задачу, опишу предметы, символизирующие ту или иную стихию.

Земля — это все предметы из керамики, камней, хрусталя, фарфора; а так же глобус, картины, изображающие горы, долины, скалы, пустыни; кристаллы и камни, предметы, имеющие квадратную форму и желто-коричневый цвет.

Вода — это картины маринистов (изображения воды, морей, водопадов, озер, рыб), фонтанчики и аквариумы,

зеркала и предметы извилистой волнистой формы, а также предметы голубого, черного, синего цветов.

Огонь — это камин, свечи, электрические светильники; это лучи солнца, животные, птицы и дети; предметы интерьера, выполненные из перьев, шерсти или кожи; картины, на которых изображены рассвет, закат, огонь или просто яркий свет; предметы треугольной формы или предметы с острыми краями — пирамиды, иголки. Цвет этого сектора — красный.

Металл — это все металлические предметы: колокольчики, монеты, «вечные двигатели» (их можно купить в магазинах, торгующих различными «восточными штучками» и благовониями); железо, золото, бронза, серебро; картины с изображением предметов из металла; предметы овальной и круглой формы. Цвета этого сектора — белый, серебристый, золотой.

Дерево — это цветы, растения, деревья; предметы из дерева, мебель из гнутого дерева, плетеные кресла, различные циновки; картины с изображением деревьев и цветов; деревянные статуэтки; предметы, имеющие прямоугольную и цилиндрическую форму. Цвет этого сектора — зеленый.

Но, как определить, какой части квартиры или дома соответствует та или иная стихия? Для этого необходимо познакомиться с восьмиугольником Ба гуа.

Ба гуа — это восьмиугольный символ, состоящий из четырех основных направлений (север, юг, запад, восток) и четырех промежуточных. Ба гуа содержит указания на стороны света, стихии и соответствующие им триграммы. Ба гуа является основным инструментом фэн-шуй.

В соответствии с учением фэн-шуй, все, что происходит в жизни, условно разделено на восемь жизненных ситуаций. Объединяясь в определенном порядке, они составляют Ба гуа. Наложив символ Ба гуа на план дома, квартиры или отдельной комнаты, вы сможете

определить, где находятся те или иные сектора, что они означают и как их активизировать для достижения своих целей.

Мастера фэн-шуй используют специальный компас. Но мы вполне можем обойтись обычным. Чтобы определить зоны в вашем доме, вам понадобятся компас, план квартиры или дома в масштабе и рисунок с изображением секторов Ба гуа.

Секторы Ба гуа

Юг — слава.

Юго-восток — благосостояние или богатство.

Юго-запад — счастье в браке и любовь.

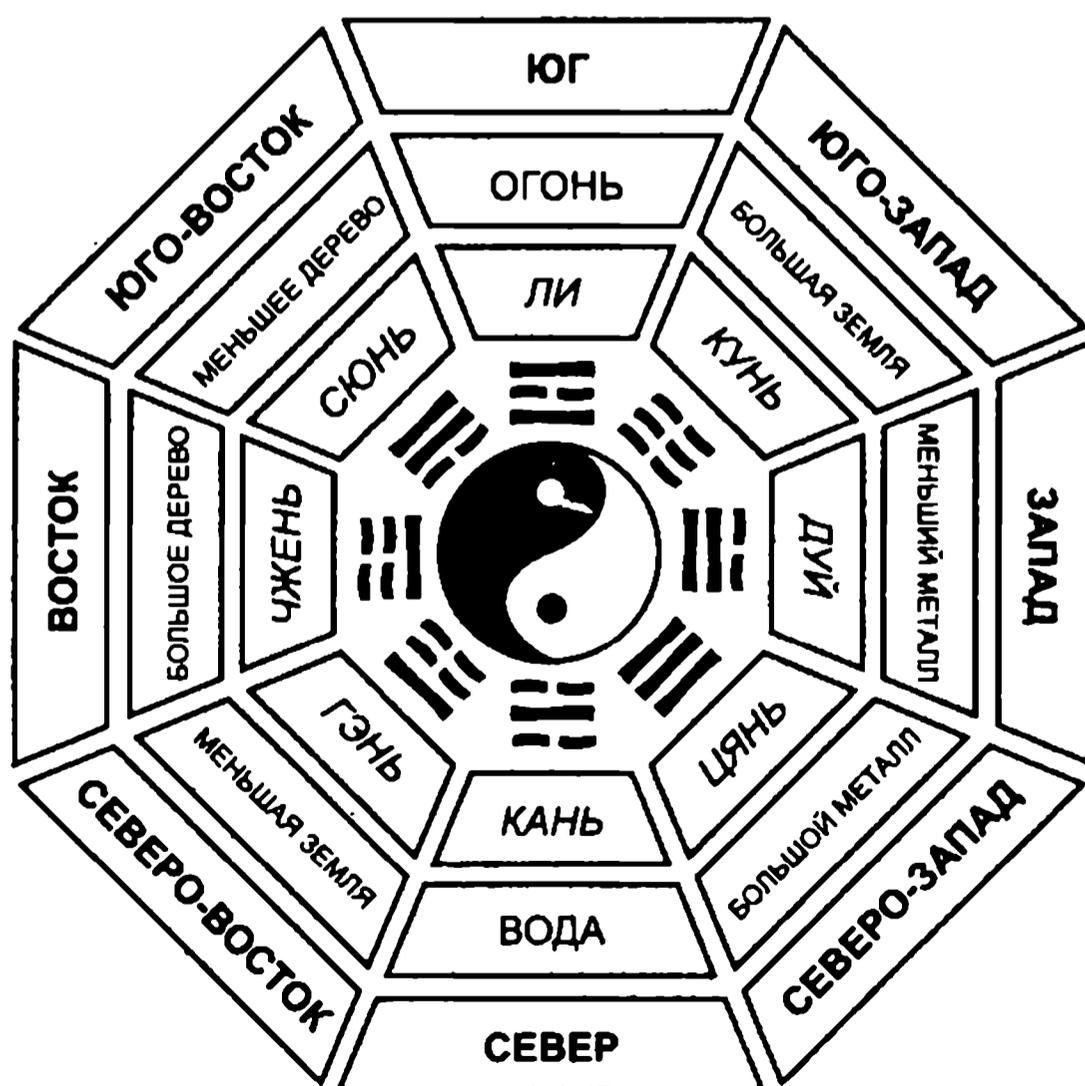
Восток — семейные отношения и здоровье.

Запад — дети и творческие успехи.

Север — успехи на работе, карьера.

Северо-запад — покровители, путешествия, новые начинания.

Северо-восток — образование, мудрость.



Возьмите в руки компас и встаньте лицом к двери перед входом в квартиру, дождитесь, когда стрелка успокоится. Красная стрелка всегда показывает на север, поэтому вам необходимо совместить ее с севером. С точки зрения фэн-шуй, главным параметром любого дома является направление входной двери. То направление, куда вы смотрите, и будет направлением входной двери вашего дома.

Теперь необходимо расчертить план квартиры на восемь равных частей и совместить компасный север с севером на плане. Впишите все компасные направления в план вашей квартиры или дома и оцените состояние различных зон. Сложность, которая может возникнуть, — это недостающие углы. Ведь наши квартиры или дома не всегда имеют форму квадратов или прямоугольников. Из-за этого при наложении сетки Ба гуа на план дома может отсутствовать один или несколько секторов сетки. Этот момент вы обязаны учесть, так как недостающие углы негативно влияют на качество фэн-шуй дома, необходимо правильно компенсировать недостающий угол.

Мы уже писали, что восьми секторам Ба гуа соответствуют восемь аспектов жизни. Теперь вы можете определить, каким сектором заняться в первую очередь, чтобы успешно реализовать свои мечты.

Юг соответствует славе. Стихия — Огонь. Цвет — красный.

Сектор славы поможет воплотить в жизнь все честолюбивые желания. Вы сможете добиться успеха и признания как в обществе, так и на работе. Укрепите этот сектор, и вы достигнете славы и успеха в тех творческих замыслах, которые хотите реализовать. Усиление этого сектора при помощи фэн-шуй поможет расширить бизнес и заработать деньги.

Юго-запад — счастье в браке и любви. Стихия — Земля, цвет — желтый, терракотовый и все оттенки цвета

Земли. Этот сектор может быть активизирован красным цветом, он позволит вам улучшить любовные, сексуальные и социальные взаимоотношения с людьми, поможет найти новых друзей, спутника жизни или возродить отношения с супругом. Активизируя этот сектор, вы привлечете в свою жизнь любовь и счастье.

Юго-восток — богатство, благосостояние и процветание. Стихия — Дерево, цвет — зеленый. Активизируя данный сектор, вы сможете реализовать все свои мечты, привлечь в дом изобилие и процветание.

Восток — семейные отношения и здоровье. Стихия — Дерево. Цвет — зеленый. Активизируя этот сектор, вы улучшите взаимоотношения родителей и детей, бабушек и внуков, сможете улучшить взаимоотношения всех живущих в доме, гармонизировать их. Учтите, что этот сектор также «подпитывает» энергией соседний, отвечающий за богатство.

Запад — дети и творческие успехи. Стихия — Металл. Цвет — белый, цвет металла, золотой, серебряный. Этот сектор связан с детьми, с их здоровьем, развитием и благополучием. Если вы человек творческой профессии, это и ваш сектор, его усиление поможет реализовать все творческие замыслы, раскрыть таланты и приобрести новые полезные знакомства.

Северо-восток идеален для школьников и студентов, помогает достичь успехов в образовании. Стихия — Земля. Цвет — бежевый и все оттенки коричневого. Активизация этого сектора поможет в самосовершенствовании, позволит стать более мудрым.

Север. Все, что имеет отношение к работе, карьере, связано с этим сектором. Стихия — Вода. Цвета — синий, черный, голубой. Активизируя эту зону, вы будете успешно продвигаться по служебной лестнице, получите желаемую работу или поменяете профессию.

Северо-запад — это зона хозяина дома, поэтому и влияет она больше всего на него. Стихия — Металл. Цвет — белый, цвет металла, золотой, серебряный. Актив-

визация данной зоны поможет получить помощь важных для вас людей — покровителей, наставников, руководителей. Если вы любите путешествовать, также обратите внимание на этот сектор.

Разобравшись с зонами вашего дома, вы, наверное, поняли, что нужно внимательно относиться к каждому уголку жизненного пространства, ведь активизация секторов приводит к улучшению отдельных составляющих вашей жизни, а значит, делает вас счастливой или успешной женщиной.

Теперь можно переходить к реализации полученных знаний на практике.

Очищение дома

Первым этапом подготовки к использованию фэн-шуй является *очищение пространства дома* или квартиры от ненужных вещей. Невозможно создать условия для свободной циркуляции благотворной энергии ци в доме, если вы годами храните старые ненужные вещи с застойной энергией. Результат активизации в этом случае будет прямо противоположным. Поэтому рекомендуем выбросить старые газеты и журналы, ненужные вещи, безделушки, разбитую посуду и многое другое, без чего можно обойтись. Никогда не храните в доме неприятную вам вещь. Хранить и использовать необходимо только те вещи, которые «радуют глаз» и приносят удовольствие. Замечали ли вы, что после генеральной уборки чувствуешь себя лучше, становишься оптимисткой? Постарайтесь сразу же убирать беспорядок, потому что неразобранные вещи и неоконченная работа действует на человека как душевный тормоз. Только живя в чистом незахламленном жилище, вы сможете привлечь в свою жизнь положительные изменения.

Прежде чем приступить к улучшению фэн-шуй вашего дома, сделайте основательную генеральную уборку. Для этого лучше всего подойдет яркий солнечный

день. Вы сможете не только очистить дом, но и укрепить его мощной солнечной энергией.

Откройте окна, проветрите квартиру, сделайте влажную уборку (добавьте в воду соль — она прекрасно очищает пространство), смахните пыль со всех поверхностей, и вскоре вы поймете, что домашняя «рутинная» работа наполняет вас энергией и положительно влияет на всех членов вашей семьи. Ведь, наводя порядок, вы не только избавляетесь от мусора, но обновляете и очищаете энергию вашего дома.

Обратите особое внимание на книжные шкафы, часто в них годами хранится литература, которую вы вряд ли будете перечитывать. А ведь эти «книгохранилища» являются источниками вредной и застойной энергии. Книги нужны для того, чтобы их читать и работать с ними, но если вам жалко расставаться с библиотекой, раз в два месяца перебирайте книги, меняйте их местами и вытирайте с них пыль. После того как уборка закончена, можно приступать к очищению энергии жилого пространства. Эту процедуру хорошо проводить раз в месяц, в полнолуние. Откройте все окна, двери комнат, шкафов, кладовок. Тем самым вы заставите выйти застоявшуюся энергию и впустите в дом чистую. Затем приступайте к процедуре очищения. Для этого можно использовать любые ароматические палочки (благовония), которые, тлея, хорошо дымят. Очищение дома всегда начинайте с входной двери, недаром китайцы говорят, что она подобна рту, через который в дом входит все плохое и хорошее. Затем пройдите по всем комнатам — от двери к двери, от окна к окну, очистите все углы, особенно самые темные и труднодоступные. Обрызгайте стены и углы квартиры водой с несколькими каплями ароматического масла, и вы сразу почувствуете, как легко и весело станет на душе, и, что более важно, эти процедуры самым благотворным способом скажутся на общей атмосфере дома и самочувствия его обитателей.

Еще одной причиной появления застойной энергии является «загроможденность» помещений. Старайтесь хотя бы раз в год делать перестановку мебели и вещей. Передвигая мебель, постарайтесь «увидеть» пути прохождения энергии через комнату. Энергия должна волнообразно «огигать» помещение, не «натыкаясь» на острые углы, предметы интерьера и не застаиваясь в углах. Передвигая мебель, вы приводите энергию в движение. Пусть интуиция подскажет вам, как лучше расположить мебель и милые сердцу безделушки. Как правило, то, что хорошо с точки зрения фэн-шуй, и выглядит красиво. Если уж мы заговорили о «неряшливых» углах, стоит уточнить, что порядок и согласованность предметов мебели не позволяют им образоваться. Неряшливость это не грязь, а место застоя энергии.

Вы обращали внимание на аскетический интерьер японских домов (например, в фильмах или на картинах), где строжайшая чистота не результат уборки, а стиль жизни. Поддерживая в своих домах порядок, японцы добиваются главного — их дома отличаются уравновешенной и гармоничной атмосферой.

Необходимо, чтобы энергия, подобно ветру, плавно циркулировала по всему дому, проходя по проложенному с помощью мебели коридору, и, минуя двери, выходила через окна.

Например, если в длинном прямом коридоре, проходящем через весь дом, поставить небольшой столик с цветами, это заставит энергию отклониться, огигая его, и благотворно замедлить течение, а не быстро покинуть ваш дом.

Разобравшись с «завалами» ненужных вещей, пылью и местами застоя энергии, обратите внимание на *цветы*, если они есть в вашей квартире или доме. Мастера фэн-шуй советуют никогда не хранить в доме сухие или умирающие растения, иначе вместо положительной

энергии роста вы ощутите «на своей шкуре» отрицательную энергию увядания. Старайтесь не разводить комнатные растения в спальне. Ночью, когда вы спите, растения потребляют кислород, а не синтезируют его, они лишают вас энергии и даже могут вызвать проблемы со здоровьем. Если нет возможности держать цветы в другом помещении, расположите их как можно дальше от кровати, а цветы, стоящие на подоконнике, закройте портьерами.

Старайтесь разводить цветы, растущие вверх, от них исходит сильная благотворная энергия. С осторожностью относитесь к лианам и вьющимся растениям, побеги которых «смотрят» вниз. Особого внимания заслуживают кактусы. Фэн-шуй категорически против их содержания в доме. Они «отпугивают» жизненно необходимую каждому из нас энергию ци.

Еще одним важным и неизменным условием очищения любого дома является чистота таких жилых помещений как кухня, ванная и туалет. Именно эти зоны больше всего «страдают» от застоя и неблагоприятной энергии.

Кухня в фэн-шуй занимает особое место, так как холодильник и плита являются «кормильцами» семьи. Следите, чтобы в холодильнике всегда лежали только свежие продукты, это создает хороший фэн-шуй. Различные кухонные приспособления напрямую связаны со стихиями. Например, плита — с элементом Огонь, мойка — со стихией Вода. В идеале Огонь печи не должен располагаться напротив и вступать в конфликт ни с одним из приспособлений Воды — холодильником или мойкой. Обязательно следите за чистотой духовки и не складывайте в нее сковородки. Рекомендую также использовать все горелки поочередно, например, вкруговую.

Что касается туалета, есть один простой способ нейтрализовать это место, изолировать его от других помещений — всегда держите закрытыми как дверь туалета,

так и крышку унитаза. Если есть возможность сделайте туалет и ванную комнату отдельными.

Обязательно каждый день выбрасывайте мусор, по возможности до восьми часов вечера. Купите ведро с крышкой и наклейте вокруг него красную ленту, это поможет удерживать благотворную энергию ци в доме, не «выбрасывать» ее вместе с мусором. Взяв на вооружение эти нехитрые советы, вы сразу ощутите прилив сил, настроение улучшится, на душе станет легко, а выполнять домашнюю работу будет приятно. Ссоры и споры в вашем доме уступят место согласию и любви.

Несколько слов о «тайных стрелах», которые оказывают негативное влияние на фэн-шуй дома.

Очень эффективным средством от них могут послужить растения на подоконнике, хорошо повесить перед дверью или за окном воздушные колокольчики («музыку ветра»). Они трансформируют негативную энергию, проходя по полым трубочкам, энергия становится благотворной.

Но самым эффективным средством является зеркало *Ба гуа*. Это нарисованный символ Ба гуа с зеркалом в центре. Однако будьте осторожны, никогда не используйте его внутри дома.

Не менее важным недостатком жилища, влияющим на энергию дома, являются *недостающие углы*. Используя сетку Ба гуа, вы уже разобрались, есть ли они в вашем доме, и если ли есть, то где расположены. Недостающие углы опасны тем, что отнимают удачу сектора, в котором расположены. Из-за неправильной формы квартиры может образоваться острый угол, посылающий внутрь дома «тайную стрелу». Но не отчаивайтесь, нейтрализовать стрелу можно, поставив на ее пути живое растение или повесив «музыку ветра». И растение,



и воздушные колокольчики будут одинаково хорошо рассеивать негативную энергию. Еще одним средством фэн-шуй против негативного воздействия недостающих углов может служить *зеркало*, если повесить его на одну из сторон угла. Тем самым вы как бы зрительно воссоздаёте его присутствие. Но будьте осторожны, зеркала не так уж безобидны. Не вешайте их низко, в зеркале должна быть полностью видна голова. Существуют также определенные правила, касающиеся зеркал, которыми необходимо руководствоваться, практикуя фэн-шуй.

Не вешайте зеркала в спальнях, особенно если они направлены на кровать и вы, просыпаясь, можете видеть свое отражение.

Ни при каких обстоятельствах в зеркале не должны отражаться входная дверь, лестница или туалет. Мастера фэн-шуй говорят, что если в зеркале отражается дверь, вся благотворная энергия сразу улетучивается. В ваш дом войдут измена, несчастья, болезни и кражи.

Никогда не вешайте старое и чужое зеркало, тем более если оно надбито, треснуло, помутнело от времени, или вы должны наклониться, чтобы увидеть себя целиком. Фэн-шуй — наука об энергии, если человек постоянно наклоняется, уровень его энергии резко падает. Никогда не покупайте старинные зеркала, — вы же не знаете, чью историю они хранят и какие люди с какими мыслями в них смотрелись.

Так как в фэн-шуй считается, что жизненная энергия из дома уходит с мусором и грязью с силой, умноженной на количество зеркал, никогда не допускайте отражения в зеркале помойного ведра, швабры, грязного белья или невымытой посуды. Это касается и туалетных комнат, отделанных зеркалами.

Многие мастера фэн-шуй не советуют использовать зеркальные панели, потому что они дробят изображение и тем самым наносят вред отражающемуся человеку.

Если вы по каким-то причинам не можете повесить зеркало на месте недостающего угла, то, активизировав этот же сектор в другой комнате, сохраните энергию удачи, которую «уносит» поврежденный сектор. Это означает, что закон, действующий по отношению к целому, действует и для его составляющих. Если вы живете в однокомнатной квартире с недостающими углами или неправильной формы, то сможете, активизировав компасное направление, например, на своем рабочем столе, возместить потерю какого-то сектора.

Кроме недостающих углов серьезным нарушением фэн-шуй считаются *выступы заостренной формы*, все острые углы мебели, ребра открытых книжных полок, а также всевозможные острые и «колючие» узоры в дизайне или отделке. От всего этого нужно отказаться или постараться скруглить острые грани.

Как театр начинается с вешалки, так и *фэн-шуй любой квартиры должен обязательно начинаться с входной двери*, с ее расположения и состояния. Входная дверь символизирует взгляд на внешний мир и показывает, каковы взаимоотношения человека с миром и другими людьми. Мастера фэн-шуй называют входную дверь ртом жилища, именно эта дверь определяет, какая ци попадет в ваш дом: благотворная или негативная. Поэтому входная дверь должна быть прочной, массивной; привлекательной и не стеклянной. Дверь не должна выходить в узкий, темный или кривой коридор, вход в нее не должен быть захламлен различным мусором, иначе удача будет обходить такую дверь стороной. Если вы живете в отдельном доме, то, разместив у входа живые растения, цветы и вазы, сможете наполнить его живительной и благотворной энергией. И, конечно, не забудьте повесить воздушные колокольчики, они притягивают энергию удачи.

При планировке входной двери, если есть такая возможность, необходимо соблюсти три условия.

Первое — напротив входной двери не должно быть зеркала.

Второе — входная дверь не должна находиться напротив двери в ванную комнату или туалет, иначе энергия удачи, проникающая в ваш дом, будет смываться вместе с водой. Держите двери туалета и ванной плотно закрытыми, повесьте в прихожей достаточно мощную лампочку, чтобы в ней всегда было светло.

И третье условие — входная дверь не должна располагаться непосредственно перед лестницей. Такое расположение несет в дом убытки и всевозможные беды, поэтому лучше поставить «барьер» между лестницей и дверью, например, повесить воздушный колокольчик или яркий фонарь.

Гостиная и столовая являются центром общения в доме, поэтому при их планировании постарайтесь создать единое пространство, в котором будет уютно всем домашним. Традиционным считается такое расположение мебели, при котором она не образует острых углов. Этому требованию как нельзя лучше отвечают большой круглый стол и стулья с высокими спинками.

Старайтесь, избегая L-образного расположения мебели, расставить ее по кругу, квадрату или восьмиугольнику. Это позволит благотворному потоку энергии ци свободно циркулировать по комнате, не встречая препятствий. Круглые столы, мебель с округлыми углами и на невысоких ножках являются хорошим фэн-шуй, так как позволяют свободно циркулировать позитивной энергии, не «разрезая» ее.

Расставлять стулья и диваны необходимо так, чтобы их спинки не были повернуты к двери. Создайте некую «центральную точку» и от нее выстраивайте остальной интерьер. Для наших предков такой точкой традиционно был очаг. Если в вашей комнате центром внимания

является телевизор, большой аквариум или картина, постарайтесь перегруппировать мебель таким образом, чтобы точка фокуса переместилась в глубь комнаты, например, на журнальный столик, а предмет, который часто находится в центре внимания, расположите сбоку от него. Необходимо проверить, не посылают ли острые углы мебели «тайные стрелы»; если по-другому расставить мебель нельзя, углы следует «оживить» каким-нибудь растением, но только в подходящем секторе — юго-западном. Гостиная не должна быть изолирована от остальных комнат, иначе она может стать «хранилищем» застойной энергии. Но нежелательна и другая крайность: если в гостиной слишком много дверей, в ней не только будут «гулять» сквозняки, но и благотворная энергия ци тоже будет мгновенно рассеиваться. В идеале окна гостиной должны выходить на юг.

Некоторые ошибки, которые часто совершают при планировании гостиной:

— большое количество темных тонов и тяжелой мебели нарушает гармоничное равновесие инь-ян. Восстановить его позволят привнесение в интерьер светлых тонов и более свободная расстановка мебели;

— мебель сконцентрирована около входной двери — расставьте ее вокруг центральной точки;

— нависающие балки «давят» и нарушают плавную циркуляцию энергии. Две бамбуковые флейты, подвешенные под углом 45°, могут отвести поток ци вниз и в сторону от этой преграды.

Положительную энергию в гостиную можно привлечь, если следовать правилам фэн-шуй:

— хорошее освещение порождает благотворную энергию;

— растения помогают энергии плавно циркулировать и накапливаться;

— мебель в гостиной должна быть расставлена так, чтобы люди могли легко передвигаться, не натыкаясь на выступающие углы;

— не заставляйте гостиную мебелью, в ней должно быть свободно и светло;

— беспорядок блокирует продвижение энергии, поэтому особенно тщательно следите за чистотой этой комнаты.

Расположение спальни в доме очень важно, не менее важно создать в ней благоприятный фэн-шуй, ведь около трети жизни мы проводим именно в этой комнате.

В первую очередь надо скорректировать направление, в котором вы спите. Не думайте, что спать нужно строго головой на север или восток — у каждого человека индивидуальное направление, комфортное именно для него. Поэкспериментируйте с направлениями сна, чтобы ваш сон стал более крепким и спокойным, ведь от сна зависит и то, как вы себя будете чувствовать днем. Направление кровати способно повлиять не только на самочувствие, но даже на карьеру, не говоря уже о семейном счастье и взаимоотношениях с близкими. Старайтесь спать так, чтобы голова «упиралась» в стену — это создает атмосферу защищенности. Заменить стену может и высокая спинка кровати. Но размещение кровати в искусственной нише, наоборот, будет негативно влиять на сон. Существует несколько основных «законов сна», которые необходимо строго соблюдать. Главный из них — голова спящего не должна быть направлена в сторону двери спальни.

Совершенно недопустимы электрические одеяла, грелки, создающие вокруг человека магнитное поле. Если вы не можете без них обходиться, то сначала согрейте ими постель, а затем выключите. Использование зеркал в интерьере требует особого внимания при обустройстве спальни. Неправильно повешенное зеркало и

зеркальные панели, дробящие отражение на части, способны «разбить» любовь, нарушить сон, навеять ночные кошмары. Стоит ли уточнять, что зеркальный потолок — тоже не лучшее дизайнерское решение с точки зрения фэн-шуй?

В спальне должен быть только один вход, чтобы спящий мог впитывать накапливающуюся в помещении энергию, она ни в коем случае не должна вытекать в другую дверь.

Если вы живете в своем доме или собираетесь построить его, не располагайте спальню над пустым пространством: кладовкой или гаражом. Это создаст вакуум ци внизу и неблагоприятно повлияет на спящего. Кроме того, над изголовьем нельзя вешать картины или светильники, они вызывают в подсознании человека ощущение угрозы и ухудшают сон.

Нельзя ставить в спальне аквариум или другие «водные» предметы. Это негативно скажется на вашей любовной удаче.

Если вы живете в однокомнатной квартире или ваша спальня является одновременно и гостиной, и столовой, позаботьтесь о том, чтобы кровать была защищена от взглядов проходящих в дом людей. Лучше всего отгородить ее при помощи ширмы или поставить рядом яркий отвлекающий предмет, например, китайскую напольную вазу. Ни в коем случае не отгораживайте кровать шкафом, как это часто делают в коммунальных квартирах.

Если, прочитав эту главу, вы поняли, что все в вашем доме устроено неправильно, а времени и средств на переделку у вас нет, не отчаивайтесь; любые источники неблагоприятной энергии всегда можно нейтрализовать или направить в другую сторону, чтобы они не вредили вам. Необходимо только иметь желание и верить в фэн-шуй. Добавим в интерьер обычного жилища немного восточной экзотики и посмотрим, что у нас получится.

Помните, что «безнадежных» домов и квартир не бывает, в каждом жилище есть какие-то достоинства и недостатки. Важно лишь усилить все хорошее и нейтрализовать плохое.

Цвет

Цвет имеет очень важное значение как в фэн-шуй, так и в оформлении интерьеров любого дома или квартиры. Основной целью при выборе цветов для той или иной комнаты является уравнивание инь и ян. Рецепт прост: 60% ян на 40% инь.

Если вся комната окрашена только белой краской (оклеена белыми или очень светлыми обоями) и обставлена светлой мебелью, соотношение инь-ян будет неблагоприятным. Добавив в интерьер несколько темных предметов (инь), вы уравновесите инь и ян, и наоборот.

Красный цвет приносит в помещение ян. Если добавить в красное, очень «мужское» помещение, комнатные цветы, ян смягчится, а ци будет накапливаться и плавно циркулировать.

Внимательно следите еще и за тем, чтобы цвет стены не «сталкивался» с направлением, которое ему соответствует. Например, нельзя красить стену, выходящую на юг, в красный цвет, так как цвет юга (Огонь) — красный; северную стену — в черный и темно-синий цвет (Вода), а восточную — направление стихии Дерева — в зеленый.

Можно использовать разноцветные лампочки, освещающие определенный сектор. Например, в секторе стихии Вода можно разместить светильник с синей лампочкой, так как в фэн-шуй вода ассоциируется с синим цветом.

Как определить свой цвет? Сначала вы должны узнать стихию вашего года рождения: последовательно вычитайте цифру 10 из двух последних цифр вашего года

рождения, пока не получите число 10 или меньшее. Определите по таблице свою стихию:

0 — Металл	
1 — Металл	6 — Огонь
2 — Вода	7 — Огонь
3 — Вода	8 — Земля
4 — Дерево	9 — Земля
5 — Дерево	10 — Металл

Вы узнали свою стихию по циклу порождения (описанному выше), теперь определите стихию, ее порождающую, и стихию, которая разрушает вашу стихию. Найдя эти стихии в списке, который приведен ниже, вы определите свой цвет, а также благоприятный цвет стихии, порождающей вашу, и цвета стихии разрушения, которых вам следует избегать.

Красный — счастье, радость; стихия — Огонь.

Зеленый — мир, вечность, дети, гармония; стихия — Дерево.

Белый — цвет чистоты (в Китае и цвет скорби); стихия — Металл.

Золотой — величие, сила и богатство; стихия — Металл.

Серебряный — стихия Металл.

Желтый — радость; стихия — Земля.

Черный — бедствие; стихия — Вода.

Синий — стихия Вода.

Темно-синий также относится к стихии Вода.

Например, вы родились в 1965 году, это год Дерева. Цвет стихии Дерево — зеленый. Мы также знаем, что Вода порождает Дерево, значит, ваш благоприятный цвет черный или темно-синий.

Металл разрушает Дерево, поэтому избегайте белого, золотого и серебряного цветов.

Талисманы и амулеты

Талисманы и амулеты как действенное оружие фэн-шуй помогут вам не только нейтрализовать потоки отрицательной ци в каком-либо секторе вашего дома или квартиры, но и улучшить, усилить тот или иной сектор Ба гуа, соответствующий тем целям, к которым вы стремитесь больше всего на том или ином этапе жизни.

Подумайте, чего вы хотите добиться, куда направить энергию? Секторам фэн-шуй соответствуют такие составляющие жизни человека:

- слава, успех;
- счастье в браке, любовь;
- благосостояние, богатство и процветание;
- отношения с близкими и здоровье;
- дети и творчество;
- карьера, успехи в работе, перемены в жизни;
- покровители и путешествия;
- образование, мудрость и знания.

Талисманы фэн-шуй делятся на два вида. К первому виду относятся все фигурки богов и животных, изображения символов, приносящих удачу, колокольчики, монеты, вазы, хрустальные шары, свечи и многое другое. Ко второму — предметы и просто цвета, символизирующие пять стихий.

Давайте более внимательно и подробно рассмотрим каждый сектор дома и талисманы, которые помогут вам успешно реализовать все ваши мечты и желания.

Любовь

Первый сектор (юго-запад) — любовь, брак и взаимоотношения с любимым человеком, ему соответствует число два.

Это самая важная зона для женщины. Традиционными талисманами зоны любви в фэн-шуй считаются парные вещи. Они активизируют любовную удачу и украшают интерьер любого жилища.

В классическом фэн-шуй чаще всего используют *изображения пар птиц* — обычно это утки-мандаринки. Они символизируют долгий и счастливый брак. Найти такие керамические фигурки в России проблематично, но не отчаивайтесь. Пары журавлей, цапель или гусей тоже являются символами счастливой пары, которую невозможно разлучить. Они символизируют верность и любовь, которая никогда не проходит. Можно для усиления этого сектора использовать пару лебедей, которые всегда символизировали «лебединую верность», пару попугайчиков или голубей — птиц любви.

Еще один традиционный талисман — *фигурка феи Луны*. Считается, что ее присутствие благословляет дом и его обитателей. В Китае она считается богиней счастья, любви и радости. Отличным талисманом счастливого брака и взаимной любви считается *двойной узел*. Если веревку, завязанную узлом, положить под кровать или разместить в юго-западном секторе дома, романтика и любовная удача никогда не покинут вас.

Пара подсвечников — просто идеальный «излучатель» любовной энергии, особенно если в них стоят красные или желтые свечи. Старайтесь не использовать белые и черные свечи, так как они символизируют элементы, враждебные стихии Земля. Хотя бы раз в неделю зажигайте свечи, и, глядя на них, мечтайте о любви и гармонии.

Особенно эффективны для сохранения удачи любви *пары керамических, хрустальных или фарфоровых ваз*. Во-первых, они изготовлены из материалов, относящихся к стихии Земля. Во-вторых, красные и желтые вазы приносят счастье и умиротворение обитателям дома. Используйте вазы с узким горлышком и широким основанием. Такие вазы накапливают благотворную энергию ци и питают этот сектор. Не скупитесь, купите именно китайские вазы с изображением драконов или пары птиц Феникс. Эти символы любви и гармонии в браке надолго

сохранят вашу любовь или помогут найти достойного избранника и выйти замуж.

Не ставьте в купленные для этого сектора вазы цветы. Ваза с цветами хороша для стихии Вода и соответствующего ей сектора.

Пара красных сердечек, которые часто дарят на день Святого Валентина, пожалуй, самый эффективный талисман любви. Их легко можно сделать из бумаги, картона или ткани; они могут быть стеклянными или даже шоколадными. *Маленькие красные свечки в форме сердечек* принесут много радости и счастья, большую и верную любовь.

Хорошо повесить в зоне любви «*музыку ветра*» — полые колокольчики с подвесками в виде сердечек. Но самым подходящим для сектора Земли талисманом будут сердечки из розового кварца. Потратьте совсем немного времени, постарайтесь их найти, и вы удивитесь, как скоро любовь войдет в ваш дом.

И, конечно, там, где любовь и романтика, не обойтись без цветов, в первую очередь — без *пионов*. Когда наступает весна и хочется любви, природа просыпается, даруя нам эти прекрасные цветы. Всегда, на протяжении всей поры цветения пионов, держите их в секторе любви. Картины с изображением пионов прекрасно заменяют живые цветы в пору, когда они не цветут, особенно в спальне, где размещать сосуды с водой вообще не желательно. Но замужним женщинам следует знать, что пионы хороши только в первые годы брака. После появления детей пионы в спальне символизируют неверность и измену.

Астра, роза, гвоздика, сирень, лилия, орхидея, ирис — вот лишь неполный список цветов, которые привлекут к вам любовную удачу.

Помимо всех перечисленных предметов-талисманов, можно использовать *талисманы, активизирующие стихию Земля* (кристаллы, серая галька с полоской, не-

фритовые яйца и хрустальные шары, каменные статуэтки и многое другое).

Используйте цвета, активизирующие зону Любви: розовый, коричневый, все оттенки желтого, бежевый, песочный и особенно цвет Огня (стихии, порождающей Землю) — красный, который считают сексуальным и «любовным» цветом не только поклонники фэн-шуй. Используйте в интерьере предметы квадратной формы, символизирующие стихию Земля.

Остерегайтесь опасных символов, расположенных в секторе Любви. К ним относятся: картины или фото, изображающие одиноких женщин (если вам не хочется убирать из этого сектора ваше фото, поставьте рядом изображение любого мужчины, близкого к вашему идеалу, или любимого человека); предметы прямоугольной формы; цвета — зеленый, синий, черный.

В дополнение к амулетам и талисманам любви для привлечения любовной удачи вы можете найти свое личное счастливое направление — это «звезда» вашего года рождения. Чтобы найти направление, приносящее именно вам удачу в любви и браке, необходимо вычислить свое «число гуа». Полученное число поможет вам определить благоприятные и неблагоприятные для вас направления и секторы в вашем доме.

Необходимо учитывать, что «число гуа» рассчитывается по китайскому лунному календарю, в котором год обычно начинается с 5 февраля. То есть, если ваш день рождения приходится, например, на 18 января, в расчет принимается предыдущий год. Формулы вычисления собственного гуа различаются для мужчин и женщин.

Расчет числа гуа для женщин

1. Сложите две последние цифры вашего года рождения.
2. Если сумма больше 9, сложите две цифры, чтобы получить однозначное число.

3. К полученной цифре прибавьте цифру 5 и снова сведите его к одной цифре (сложив две цифры), если это необходимо. Полученное вами число и есть искомое число гуа.

Пример: дата рождения 29 ноября 1965 года,

$$6 + 5 = 11;$$

$$1 + 1 = 2;$$

$$2 + 5 = 7;$$

Число гуа 7.

Если при расчете числа гуа у вас получилось 5, то оно считается как 8. Вашим числом гуа в этом случае будет считаться число 8.

Расчеты числа гуа для мужчин:

1. Сложите две последние цифры лунного года рождения.
2. Сведите их к одному числу.
3. Полученную цифру вычтите из 10. Результат и будет числом гуа.

Пример 1: дата рождения 18 ноября 1964 года,

$$6 + 4 = 10;$$

$$1 + 0 = 1;$$

$$10 - 1 = 9;$$

Число гуа 9.

Пример 2: дата рождения мужчины 20 января 1963 года, поскольку дата рождения приходится на период до 5 февраля, считаем по предыдущему году (1962).

$$6 + 2 = 8$$

$$10 - 8 = 2. \text{ Число гуа 2.}$$

Если при расчете числа гуа для мужчин результат равен 5, то число 5 автоматически переходит в 2. Числом гуа в данном случае будет число 2.

На самом деле, все достаточно просто. Определим, какое компасное направление является удачным для получившегося у вас числа гуа.

- 1 — юг.
- 2 — северо-запад.
- 3 — юго-восток.
- 4 — восток.
- 5 — переходит в 8 у женщин и в 2 у мужчин.
- 6 — юго-запад.
- 7 — северо-восток.
- 8 — запад.
- 9 — север.

Если вы живете в семье, где у каждого разное благоприятное направление, не отчаивайтесь, всегда можно найти выход. Несовпадение направлений между партнерами не означает, что они не могут быть счастливы, просто надо найти компромисс относительно того, какие секторы стимулировать, а какие оставить ослабленными.

Используя фэн-шуй, вы можете определить, насколько вы с партнером совместимы. С помощью китайской астрологии животных (12 китайских животных соответствуют 12 месяцам года и циклу из 12 лет) можно узнать, насколько перспективны ваши отношения. Каждый с детства знает, в год какого животного он родился, но не забывайте, что считать нужно по лунным годам, как и для расчета числа гуа, то есть, например, Драконы, родившиеся до 5 февраля, — это Кролики.

Животное года рождения

1. Буйвол
2. Тигр
3. Кролик

4. Дракон
5. Змея
6. Лошадь

7. Коза (овца)
8. Обезьяна
9. Петух

10. Собака
11. Свинья
12. Крыса

Двенадцать знаков (животных) расположены в определенном порядке по направлениям компаса, они соответствуют 12 месяцам года и группируются в четыре тройки. Каждая группа состоит из трех животных. Внутри каждой из этих групп животные поладят между собой. Посмотрев по списку, к какой группе принадлежит ваш любимый человек, вы легко вычислите, с кем можно наладить отношения, а с кем могут возникнуть конфликты.

Богатство

Следующей важной зоной после зоны любви является зона богатства. Она соответствует направлению юго-восток. Активизировать зону богатства можно с помощью *статуэток китайских богов и животных*. Китайская мифология очень богата, в ней можно встретить разнообразных богов, которые «отвечают» за ту или иную сторону жизни людей. Их почитают, им поклоняются. Каждый бог (или животное) помогает достичь каких-либо успехов: есть боги здоровья, любви, богатства, процветания и даже смеха; есть животные, символизирующие мудрость, верность, деньги.

Один из самых популярных в Китае богов — *Хоттей* — бог удачи, благополучия, счастья и радости. В Китае считают, что если 300 раз погладить Хоттея по животу, повторяя заветное желание, оно обязательно исполнится. Фигурки и изображения этого бога можно встретить во многих магазинах и палатках, торгующих разными эзотерическими штучками. Вы можете смело размещать различные варианты изображений Хоттея в секторе богатства, этот смешной и толстый бог идеально подходит для активизации этой зоны.

Если вам когда-нибудь доводилось видеть коллекцию нэцке, вы, наверно, обратили внимание на одну из самых красивых статуэток, изображающую бога богатства и достатка — *Дайкоку*. Его обычно изображают с колотушкой, мешком риса и крысой. Крыса прогрызает в мешке Дайкоку дырочки, и волшебный рис сыплется на землю, даруя людям богатство и достаток, а удары колотушки наполняют мир счастьем и любовью. Дайкоку часто изображают вместе с *Эбису* — богом счастья и удачи. Изображение этих двух богов вместе — лучший талисман для привлечения благосостояния в ваш дом.

Помимо богов самыми уместными в зоне богатства талисманами являются, конечно же, *китайские монетки*. Они имеют круглую форму и квадратные отверстия в центре, их поверхность часто покрывают иероглифами и изображениями животных. Чтобы монеты приносили богатство в дом, свяжите три монетки вместе красной тесьмой так, чтобы иероглифы располагались сверху. Маленькие монетки можно носить в кошельке или в сумке, положив их рядом с отечественными купюрами. Можно нанизать большое количество монет на красную тесьму и повесить в юго-восточном секторе или положить три монеты под цветок или дерево в секторе богатства. По мере того как будет расти цветок, ваш достаток тоже будет расти и увеличиваться.

Согласно фэн-шуй, юго-восточный сектор соответствует стихии Дерево. Поэтому очень важно ввести в этот сектор стихию Вода, которая порождает Дерево. Пусть деньги к вам «текут рекой». Для этого поместите в секторе *миниатюрный фонтанчик или аквариум с маленькими золотыми рыбками*. Но не перегружайте этот сектор, не всегда больше значит лучше. Вода — очень мощная стихия, она может попросту «залить» ваше Дерево богатства. Несколько слов о самом дереве: обязательно купите в цветочном магазине толстянку (крассулу), которую

в народе не зря именуют «денежным деревом». Следите, чтобы растение всегда имело здоровый вид, и меняйте его при малейшем признаке увядания. Ведь вам нужен денежный рост, а не сокращение доходов.

Символом большой удачи в Китае считают *трехногую жабу с монетой во рту*. Ее часто изображают сидящей на горке монеток. Это один из самых эффективнейших талисманов богатства. Разместите его в юго-восточном секторе, «усадив» по одной жабе в секторе богатства каждой комнаты, и вы добьетесь денежной удачи.

Фигурки животных помогут не только привлечь богатство в ваш дом, но и сохранить его. *Пара собачек Фу* — символ отваги, храбрости и бескорыстия — поможет эффективно защитить дом и благосостояние его обитателей. Они хороши только в паре, так как символизируют гармонию символов инь и ян.

Фигурка быка поможет добиться стабильных заработков и постоянного достатка в доме.

Если у вас нет желания или возможности ухаживать за аквариумом с живыми золотыми рыбками, разместите в секторе богатства *фигурку золотой рыбки*, ведь на Руси она всегда символизировала успех и богатство. Помните сказку о Золотой рыбке А.С. Пушкина?

Чтобы зона богатства была наполнена только благотворной энергией, в зоне стихии Дерево необходимо активизировать стихию Вода, которая порождает и питает Дерево. В фэн-шуй вода является чуть ли не главным символом благосостояния. Поэтому и рыбы, живущие в воде, символизируют изобилие. Единственное исключение — рыбы с колючками. Традиционно в Японии в водоемы (большие аквариумы, пруды) запускают именно *японских карпов* — отличных стимуляторов фэн-шуй. Число рыбок должно быть девять или кратное девяти.

Чтобы в зоне богатства энергия стихии Дерева всегда была положительной, используйте *вазы с живыми цветами или комнатные растения*. В этой зоне особенно хороши фиалки и хризантемы. Кактусы и стелющиеся, плетущиеся растения нужно использовать очень осторожно. Они хороши лишь для смягчения «тайных стрел».

Искусственные растения, цветы и фрукты менее эффективны, но тоже послужат неплохими талисманами. А вот от композиций с сухими цветами придется отказаться, они не оказывают никакого влияния, так как не несут никакой энергии.

Хорошими талисманами послужат *апельсины*, символизирующие золото и удачное замужество. Вполне приемлемы и символические *изображения Дерева*. Подойдут и *деревянные предметы*, а также *мебель округлой формы*, плетеные кресла, циновки, мебель из бамбука.

Для усиления энергии в зоне богатства можно использовать не только фигурки и изображения, не менее важными являются **цвет и форма предметов**. Цвет Дерева — *зеленый*; цвет Воды — *синий и черный*. Поэкспериментируйте с цветами, и богатство войдет в ваш дом. Что касается формы предметов, используйте связанные со стихией Дерево предметы прямоугольной и цилиндрической формы. Зеленый цвет предмета в сочетании с его прямоугольной формой будет лучшим талисманом в зоне богатства. Не можете решить, что использовать? Возьмите долларовую купюру. Ведь она символизирует одну из самых стабильных валют в мире, имеет зеленый цвет и прямоугольную форму. Используйте также «изображения своей мечты», символизирующие изобилие: картины и фотографии, изображающие машины, яхты, драгоценности, дом, о котором вы мечтаете или хотели бы приобрести в ближайшее время. Почаще смотрите на картины своей мечты, и тогда ваши желания начнут сбываться.

Дети и творчество

После любви и благосостояния дети, их здоровье, будущее и благополучие для многих людей являются не менее важной и значимой целью. Все, что имеет отношение к детям и творчеству, представлено в западном секторе.

Традиционным талисманом для зоны детей на Востоке считаются *воздушные колокольчики*, «музыка ветра». Это мелодично звенящие полые трубочки, прикрепленные подвесками к основе, имитирующей китайскую крышу (пагоду) или к небесному кругу в виде сплошной окружности. Полые трубочки выполнены, как правило, из металла, дерева, керамики или фарфора.

Вы можете выбрать колокольчик из любого материала, который соответствует стихии активизируемого сектора.

Если вы хотите нейтрализовать негативную энергию, например, «тайные стрелы», идущие от острого угла, выбирайте «музыку ветра» из пяти трубочек и материала, символически разрушающего стихию угла. Если, напротив, хотите активизировать позитивную энергию в секторе, вам нужен материал, совпадающий со стихией сектора или питающий его. Число трубочек в этом случае должно совпадать с числом активизируемой зоны. Число для активизации зоны детей и творчества — 7.

Вторым по эффективности талисманом являются *статуэтки детей*. Они символизируют счастье и небесное покровительство. Традиционным символом фэншуй для этой зоны считается фигурка или изображение китайского бога *Фу-син* с мальчиком и плодами персика. Она защищает детей от несчастий и болезней, так как является символом здоровья и детского счастья.

Великолепными талисманами, приносящими вашим детям удачу и уверенность в себе, станут их *фотографии и рисунки*. Рисунки и фото нужно развесить на западной стене. Такие талисманы помогут активизировать энергию творчества.

Основной стихией зоны детей и творчества является Металл. Для активизации этой зоны смело используйте символы, соответствующие зоне Металл, и символы Земли — стихии, порождающей Металл. Остерегайтесь использовать символы Огня. Огонь разрушает металл.

Любые *металлические предметы из железа, бронзы, золота, серебра* являются талисманами этой зоны. Вспомним, что использование на Руси в качестве талисмана подковы всегда обеспечивало удачу и изобилие в доме. В фэн-шуй *подкова* тоже служит очень сильным талисманом, но только если правильно расположить ее. Рекомендуем повесить подкову над дверью «рожками» вверх. Таким образом, в полученном «сосуде» будет накапливаться благотворная энергия ци, дарующая вашим детям счастье и успех.

Еще один талисман этой зоны — «*вечный двигатель*», или мобиль, который можно купить в любом магазине с «восточными штучками». Мобили выполнены из металла и олицетворяют непрерывный поток положительной ци, активизируют застоявшуюся энергию в глухих углах. Что касается цвета и формы, то в этой зоне наиболее актуальны предметы округлой формы, белого, золотистого, серебряного или любого «металлического» цвета.

Не ленитесь и не скупитесь, выбирая в дом круглый *обеденный стол*, он также является своеобразным талисманом, заботящимся о том, чтобы в вашей семье всегда были сплоченность, процветание и самые теплые отношения.

Семейные отношения и здоровье

Зона семейных отношений и здоровья находится в восточном секторе. Стихия этой зоны — Дерево, стихия, порождающая Дерево, — Вода. Число данной зоны — 3. Главным талисманом этой зоны всегда считался *зеленый дракон*. В фэн-шуй каждому направлению компаса соответствует свое небесное животное: *север* — черная черепаха; *юг* — красная птица Феникс; *восток* — зеленый дракон; *запад* — белый тигр. Сочетание зеленого дракона с белым тигром — одно из самых благоприятных в фэн-шуй. В точке соединения зон тигра и дракона древние геоманты Востока рекомендовали строить жилища, так как именно в этом месте происходило самое большое накопление энергии ци. Дракон в Китае — священное и упоминаемое во многих мифах животное, и это неспроста, ведь он олицетворяет мудрость и могущество. Китайцы свято верят, что изображения и фигурки драконов охраняют их дома от злых духов. Используйте в качестве талисмана для зоны семьи и здоровья дракона, держащего в пасти волшебную жемчужину. Именно такое изображение дракона на Востоке считалось символом императора, дракон был его божественным покровителем.

Еще одним классическим талисманом является *фигурка одного из трех звездных старцев*, охраняющая здоровье всей семьи.

Отличным талисманом послужит *семейное фото*, но только то, на котором все члены семьи выглядят радостными и счастливыми. Эта фотография поможет сохранить единство и подарит процветание вашему роду.

Так как разрушающей стихией этой зоны является *Металл*, а ослабляющей *Огонь*, не используйте в данном секторе символы и талисманы этих стихий.

Многие *талисманы, активизирующие энергию Древа*, уже были рассмотрены применительно к зоне богатства, их также можно использовать в зоне семьи и здоровья.

Вы никогда не задумывались, почему цветущий и здоровый внешний вид человека часто сравнивают с персиком? Все очень просто. На Востоке *персики* — классический символ здоровья и долголетия. Используйте для активизации зоны здоровья не только «живые» персики, но и их изображения, а также *статуэтки трех звездных старцев* — *Фу-сина, Лу-сина и Шоу-сина*. Они приносят в дом, соответственно, богатство, процветание, здоровье и долголетие.

В Китае особо почитают Шоу-сина, изображая его с посохом и персиком бессмертия. Размещение статуэтки Шоу-сина в зоне семьи дарует здоровье всем ее членам.

Карьера, успехи по службе

Зона, активизация которой приведет к быстрому продвижению по службе и получению интересной работы, находится в секторе север. Этот сектор олицетворяет черная черепаха. Именно она и является традиционным талисманом зоны карьеры.

Черепаха символизирует мудрость и долголетие, небесную поддержку и защиту. В Китае черепаха — символ нашей Вселенной, ее панцирь — небесный свод, а живот — земная поверхность.

Если вы не хотите заводить живую черепаху и устанавливать специальный террариум, используйте в качестве талисмана *изображение черепахи с тремя жабами на спине*. Чем больше вы используете символов и изображений черепашек, тем сильнее активизируете зону карьеры. Так как число северного сектора — 1, в разных углах комнаты расставьте именно по одной фигурке.

Стихия этой зоны — Вода, порождающая стихия — Металл, разрушающая — Земля, поэтому *не используйте в этом секторе талисманы, связанные со стихиями Земли и Дерева* (Дерево является ослабляющей стихией). Активизируйте энергию Воды с помощью водных символов: фонтанчиков, металлических чаш или стеклянных сосудов с водой, картин с изображением водной поверхности, фигурок рыбок. Активизировать зону карьеры вам помогут символы Металла, например, *металлические колокольчики*.

Стихиям Вода и Металл соответствуют *черный и синий цвета*, а также *белый, золотой и серебряный*. Избегайте цветов Огня и Земли. Самыми благоприятными формами в интерьере и мебели в этом секторе являются волнообразные, изгибающиеся и круглые.

Образование, мудрость и знания

Сектор северо-восток — это зона мудрости и образования. Главной стихией этого сектора является Земля, порождающая стихия — Огонь, разрушающая — Дерево, число сектора — 8.

Традиционными символами и талисманами для этой зоны считаются *кристаллы*. Они прекрасно рассеивают негативную энергию и генерируют благотворную.

Самое действенное размещение кристалла такое, при котором на него падает солнечный или электрический свет. В хороший ясный день в свете солнечных лучей кристалл играет всеми гранями и освещает все предметы в комнате, излучая только благотворную энергию. В качестве талисманов используйте только *хрустальные кристаллы*.

Вы также можете повесить кристалл на красной тесьме длиной 9, 18 и 27 см, то есть количество сантиметров должно быть кратно 9. *Число 9 священно в фэн-шуй, оно связывает силы неба и земли*. Чтобы использовать кристалл, его необходимо предварительно подготовить, как бы смыть с него чужую энергию. Что-

бы сделать это, положите кристалл на семь дней в воду с солью — после такой процедуры он будет готов к использованию. Один раз в месяц повторяйте очистительную процедуру, просто оmyвая кристалл соленой водой. После очищения подержите его в руке, заряжая своей энергией, и он поможет защитить ваш дом, принесет в него гармонию и взаимопонимание.

Хорошо разместить в зоне мудрости и знаний традиционный *символ мудрости*. Это может быть *изображение* или *фигурка змеи*. Привлечь положительную энергию в сектор образования и знаний можно и с помощью обычного школьного *глобуса*, олицетворяющего Землю. Он будет благоприятствовать успехам в учебе, особенно если ваши дети школьники или студенты.

Можно использовать любой талисман, соответствующий стихии Земля, — из *керамики, фарфора, глины или гипса*. Важно только, чтобы предметы интерьера не имели острых углов, способных излучать «тайные стрелы». Цвета можно использовать «земельные» — *желтый, оранжевый, песочный*. Благоприятные формы — квадратная и треугольная.

Новые начинания, покровители и путешествия

Все, что относится к зоне новых начинаний, покровителей и путешествий, расположено в секторе северо-запад. Главная стихия — Металл, порождающая ее — Земля, разрушающая — Огонь. Число сектора — 6.

В этой зоне хорошо использовать в качестве талисманов удачи *портреты друзей или людей, которых вы считаете достойным примером для себя*; это могут быть даже изображения ангелов или святых — ваших небесных покровителей; в этом секторе также будут уместны *иконы*. Идеальным вариантом благополучного фэн-шуй этого сектора считаются именно *мужские портреты*, так как они соответствуют триграмме высшего ян (мужской энергии цян). Поэтому портреты мужчин, размещенные

в секторе, обеспечат вам поддержку покровителей, не обязательно денежную. В созидательном цикле стихия Земля порождает Металл, поэтому уместно укрепить зону покровителей *кристаллами*. Это могут быть *хрустальные фигурки, полудрагоценные камни или вещи из них, самые обычные камни и кристаллы из хрусталя*.

Чтобы привлечь «энергию помощи», вам понадобятся *колокольчики*. Вы, наверное, читали о том, как на Руси призывали на помощь жителей окрестных селений набатом колокола, чтобы отбить нашествие врагов. Почаще звоните в колокольчики, и помощь не заставит себя ждать, даже, может быть, оттуда, откуда вы ее совсем не ожидаете.

Что же касается путешествий, возьмите *рекламные проспекты с фотографиями* разных стран и городов или той страны, куда вы хотите больше всего попасть, и развесьте их на стенах в этом секторе. Такие незатейливые талисманы помогут вам осуществить свои мечты. Ведь, как известно, мечты открывают дороги к возможностям. О талисманах и символах Металла вам уже многое известно, примените знания на практике в этой зоне. Остается только добавить, что *нарисованная и вставленная в рамку красного или золотого цвета триграмма высшего ян* будет самым сильным талисманом зоны покровителей.

Слава

Осталось рассказать только о последнем секторе — южном, которому соответствует зона славы. Самым традиционным и классическим талисманом этой зоны считается *птица Феникс*. Красный Феникс символизирует южное компасное направление. В Китае эту птицу принято называть магическим царем всех крылатых созданий.

Феникс обладает огромным энергетическим потенциалом, так как способен возродиться из пепла и воспарить над всем негативным, темным и разрушающим. В качестве символов птицы феникс в этом секторе можно разместить *изображения павлина или петуха*. Петух, кроме того, является олицетворением доброй славы — вспомните русские народные сказки. Перья павлина, которые, кстати, продаются во многих магазинах, тоже послужат хорошим талисманом. Одним из самых удачных изображений для этого сектора является *изображение девяти орлов*. Девяти — потому что это число юга. Даже детям известно, что орел — самая гордая птица на земле, и если вы амбициозны, хотите добиться признания и славы, разместите этот талисман в зоне славы, он обязательно вам поможет.

Еще один классический талисман фэн-шуй для зоны славы — статуэтка или изображение лошади. Это благородное животное символизирует выносливость, оптимизм и положительные изменения в жизни.

Символом удачи считается и большая *витая раковина*, размещенная в зоне славы. Этот талисман поможет вам приобрести известность, подарит процветание, славу и любовь.

Южный сектор соответствует стихии Огонь. Активизировать Огонь помогут *талисманы стихии Дерево*. Вода как разрушающая стихия способна потушить огонь вашей славы, остерегайтесь символов, цветов, форм и талисманов этой стихии.

Самыми сильными в этой зоне, конечно, будут *символы Огня или предметы, связанные с открытым огнем*. Это могут быть *красные свечи в подсвечниках, ароматические свечи*. Но помните, что энергия привлекается в этот сектор именно огнем, а не свечами. Хотя бы раз в неделю зажигайте их.

Энергию Огня подпитывает энергия Дерева, поэтому в этой зоне можно разместить *растения или их изображения*. Особенно хороши *подсолнухи*, олицетворяющие солнце и его энергию. Так же как красные *тюльпаны* и *маки*, подсолнухи в этом секторе символизируют успех и славу.

Разнообразные *светильники* также хорошо подходят в качестве талисманов для этой зоны. Помните, что любой яркий свет является источником благотворной энергии в доме. Не экономьте на лампочках, почаще их меняйте, вкручивайте более мощные и даже разноцветные, иначе вся ваша жизнь будет похожа на тусклый свет запыленного «светила». Особенно благотворно на обитателях дома сказывается действие хрустальных люстр, которые, преломляя свет, даруют людям радость и радугу новых цветов. Конечно, хрустальную люстру, чтобы она стала талисманом, нужно регулярно мыть, иначе эффект будет прямо противоположным.

Усилить активизацию зоны славы вам помогут цвета и форма предметов, соответствующие данному сектору.

Цвет зоны — красный. Он возбуждает, несет поток живительной жизненной силы, обостряет реакции организма. Но опять-таки, не переборщите: красный цвет как символ Огня может «сжигать», быть вреден. Используйте также *зеленый цвет* — цвет Дерева, но будьте осторожны с *синим, черным и фиолетовым* — цветами Воды. В этом секторе разрешено использовать *узоры и орнаменты треугольной формы*, а усилив их красным цветом, вы добьетесь славы и признания, удачи и процветания.

В заключение предлагаю вам **совершенно универсальный талисман**, который с успехом можно использовать в любом секторе дома. Вам уже известно о цикле порождения стихий, представляющем собой замкнутый круг. Использование этого цикла (составленного из предметов, символизирующих стихии) позволяет увеличить или

стимулировать положительную энергию во всех секторах. Проявите фантазию, соберите своими руками все пять стихий круга созиданий.

Это могут быть веточки, символизирующие Дерево, маленькая красная свечка, соответствующая стихии Огонь, колокольчики или монеты — Металл, вазочка с водой — Вода. Расположите эти предметы по кругу, чтобы цикл замкнулся, и разместите композицию в любом секторе вашего дома. Таким образом, вы активизируете один из секторов, нуждающихся в благотворной ци, или по желанию все сразу.

В заключение подытожим основные правила фэн-шуй.

1. Прежде чем приступать к перестройке дома или квартиры, освободите место для проникновения во все комнаты благотворной энергии ци. *Очистите пространство* от пыли, грязи и ненужных вещей.

2. *Никогда не действуйте по принципу «лучше больше, да лучше».* Ваша квартира — не музей восточных искусств. Обязательно соблюдайте меру, используйте не только восточные талисманы, но и традиционные славянские. Постарайтесь почувствовать, какие именно изображения и статуэтки, сделанные в каком стиле, вам наиболее приятны, радуют глаз и гармонируют с интерьером вашего жилища.

3. *Не старайтесь изменить все сразу.* Не активизируйте, не пытайтесь искусственно изменить к лучшему те аспекты вашей жизни, в которых и так все прекрасно. Выберите главный приоритет, а затем постепенно и осознанно работайте с ним.

4. Прежде чем наполнить тот или иной сектор талисманами, внимательно оглядитесь, может быть, в нем уже присутствуют необходимые вам символы. *Ведь талисманы — только инструменты энергии стихий, переизбыток символов может нанести вред.*

Талисманы в одежде, машине, для рабочего места

Есть несколько правил, которые необходимо соблюдать, если вы хотите, чтобы удача «следовала за вами по пятам».

Прежде всего обратите внимание на свою одежду и украшения. Мастера фэн-шуй считают, что одежда должна быть аккуратной и привлекательной. Так как черный цвет — это цвет воды, откажитесь от черных шляп. Они несут плохой фэн-шуй. Не носите одежду, если с ней связаны плохие воспоминания или какие-нибудь события. Такая одежда каждый раз, когда вы ее наденете, будет приносить только плохое настроение и ощущение подавленности. Также все мастера фэн-шуй сходятся во мнении, что носить *одежду сэконд-хэнд* не очень полезно. Одежда сохраняет часть энергии бывшего владельца, а какие у него были характер и судьба вы не знаете. Но в наше тяжелое время для многих сэконд-хэнд — это единственная возможность покупать недорогие и качественные вещи (уж лучше, чем китайско-вьетнамские «поделки»). Замечу, что в свое время и многие гейши не брезговали носить «кимоно с чужого плеча», так как стоила эта одежда очень дорого. В фэн-шуй существуют методы очистки ношенных вещей.

1. Бросить вещь на землю: земля впитает часть чужой энергии. Можно просто хорошо постирать вещь, но обязательно с добавлением соли. Добавьте в воду несколько столовых ложек соли.
2. Пропитайте одежду дымом от благовоний, просто подержав около нее курительные свечи или палочки.
3. И последнее, самое простое: прозвоните над вещью колокольчиками или «музыкой ветра» столько, сколько посчитаете нужным.

Носите украшения, подбирая их к стилю одежды. Сочетание благородных металлов с драгоценными или

полудрагоценными камнями соответствует циклу порождения стихий, что весьма благотворно. Купите для привлечения всех видов удачи символ двойной удачи. Следите, чтобы на вашей одежде, а тем более на одежде детей не было изображений хищных животных. Энергия этих изображений неблагоприятна как для вас, так и для окружающих. Не рекомендуем носить вещи в яркую контрастную полоску: символически она как бы разрезает вас.

Что касается машины, знайте, что лучшим фэн-шуй будет чистота салона. Относитесь к машине, как к своему родному существу. Помню, как один мой знакомый называл свою машину «моя ласточка». На вашу ласку машина будет «отзываться» ровным урчанием двигателя и послушанием на дороге. И еще один совет: по возможности не давайте управлять своей машиной другому человеку, особенно человеку малознакомому и с плохим характером.

Не перегружайте стекла автомобиля всякими «висюльками» типа игрушек, дисков и ароматизаторов, а вот иконки святых и ангелов-хранителей в салоне будут как раз кстати.

Так же, как вы прикладывали сетку Ба гуа к плану квартиры и дома, можно приложить ее и к своей машине. Накладывайте сетку так, чтобы южный сектор приходился на ветровое стекло.

Если вы купили новую машину, освятите ее, если старую — прозвоните колокольчиком внутри, в салоне, и представьте, как новая, светлая и благотворная ци наполняет ваш автомобиль.

Следующие советы помогут вам улучшить фэн-шуй рабочего места. Первостепенное значение имеет *расположение вашего стола*. По своему числу гуа вы определите самое положительное именно для вас направление, лицом к которому вы должны сидеть во время работы. Нельзя сидеть спиной к окну, прямо напротив двери. Хорошо,

если стол расположен по диагонали к входной двери, а ваша спина защищена стеной. На стену желательно повесить изображение горы, красивого пейзажа или портрет какой-нибудь выдающейся личности, но ни в коем случае не используйте изображения воды или аквариумы. Вода «зальет» вас и вашу карьеру.

Фэн-шуй офиса улучшат *растения*, размещенные так, чтобы смягчить поток энергии, идущий от двери. Над столом хорошо повесить восточное *панно с каллиграфией и изображением денег*. Это благоприятно для активизации энергий карьеры и удачи.

Хрустальная пирамидка на рабочем столе послужит талисманом победы. Ее необходимо разместить в секторе юг вашего стола, а север будет там, где вы сидите. Определить стороны света вам поможет сетка Ба гуа.

Слева от себя, на востоке, разместите *талисман изобилия: бога Хоттея, дракона или трехногую жабу*.

Справа, на западе, разместите *статуэтку индийского бога Ганеши*. Этот талисман удивительно эффективно помогает в бизнесе. Лучше всего, если он выполнен из бронзы. И, конечно, не забудьте связанные вместе красной тесьмой китайские монетки: положите их под телефон или на компьютер. Это обеспечит приток денежной энергии.

Надеюсь, что эта глава — лишь первый шаг на пути открытия всех тайн удивительного учения фэн-шуй, которое поможет вам обрести счастье, любовь, удачу и успех.

Часть V

ДЗЭН-ИСКУССТВО В ЖИЗНИ ГЕЙШИ

Япония — удивительная страна. Внутри нее существуют как бы две Японии. Одна — Япония современных технологий, другая — Япония древних традиций, гейш и самураев. И обе эти Японии, изумляя Запад, умудряются сосуществовать, совершенно друг другу не мешая.

Особенность японцев в том, что все аспекты их жизни — работа, быт, дзэн-искусство, эротические практики — лишь часть эстетики и гармонии восприятия мира, поэтому для них так важны традиции, ритуалы и трепетное отношение к истории страны.

Именно такое отношение к себе и миру способствовало появлению уникального социального института, института гейш, и позволило развиваться таким уникальным направлениям искусства, как икебана, чайная церемония, каллиграфия и танцы.

Гейши, владея этими искусствами в совершенстве, могли создать обстановку для приятного времяпрепровождения, которая как нельзя лучше соответствовала психологии и философии внутреннего мира японских мужчин. Вот почему и в наше время многие мужчины Японии стремятся к посещению «мира ивы и цветов» (напомню, что так называют кварталы гейш).

Прежде чем перейти к описанию тех приемов, которые позволяли гейшам жить в гармонии с собой и миром, хочу еще раз уточнить, что я не пытаюсь навязать

современным женщинам образ жизни гейш, не призываю их заняться этим древним ремеслом, моя цель — поделиться многовековой мудростью, научить общаться с мужчинами, рассказать о сохраненной на Востоке с древнейших времен и до наших дней культуре общения с миром и мужчинами как частью этого мира.

Наверное, немного найдется людей, оспаривающих тот факт, что гармонию в душе рождает соприкосновение с прекрасным. Умение создать обстановку в помещении, когда в каждой детали есть красота и гармония, где можно отдохнуть и напитаться благотворной энергией, отрешившись от сложностей нашего суетного времени, стрессов, недобрых людей и бешеных скоростей, — одно из тех немаловажных качеств, которые ценят в женщине современные мужчины.

Искусство украшать свой дом известно человечеству уже очень давно. Но именно на Востоке умение приносить в быт небесную гармонию было доведено до совершенства. Одним из направлений этого искусства, дарующим гармонию с окружающим миром, по праву можно назвать искусство составлять композиции из цветов и растений — икебана. Им в совершенстве владели японские гейши. Икебана и сегодня ничуть не устарела, да и как может устареть прекрасное — оно вечно. Даже мужчина, которому чувство прекрасного не привили с детства, оценит оригинальность увлечения своей возлюбленной, ведь мы живем не в Японии, где им владеют многие женщины.

Икебана

Овладение этим искусством позволит вам не только украсить свой дом, но и подарит внутреннюю гармонию, удивительное спокойствие. Ничто так не украшает наш дом, как живые цветы, которые даже из самой маленькой квартирki способны сделать цветущий райский

уголок. Каждодневное общение с этими прекрасными созданиями природы заставит даже самых черствых мужчин быть более романтичными и сдержанными, относиться к жизни немного иначе и видеть даже в самых негативных ее проявлениях что-то хорошее.

Кто-то может возразить, что в наше меркантильное время, когда каждый стремится заработать, цветы стоят дорого. Но никто не заставляет вас составлять букеты из роз и орхидей! Ромашки, астры, хризантемы, пионы, гладиолусы, васильки, колокольчики, цветущие ветки вишни или абрикоса, луговые травы, камыш и осока — вот лишь неполный список цветов и растений, произрастающих в России. Даже голые ветки в сочетании с одним цветком подарят вам радость и гармонию красоты. Вооружившись терпением и призвав на помощь фантазию, вы сможете создать настроение окружающей обстановки, и каким бы ни был характер вашего любимого человека, ему вряд ли захочется покинуть ваше уютное гнездышко надолго.

При составлении икебаны необходимо строго соблюдать некоторые правила. *Крупные цветы и соцветия* будут прекрасно смотреться в больших глиняных или керамических вазах. Стекло и фарфор подчеркнут красоту *нежных цветов*. *Цветущие ветки* садовых деревьев хорошо смотрятся в глиняных бутылках, а *луговые травы* — в темной керамической посуде.

Чтобы подчеркнуть красоту цветов, используйте вазы простой формы и однотонной, скромной окраски. Нельзя допускать, чтобы «разноцветность» вазы затмевала цветы, стоящие в ней. Черный, белый, коричневый, оттенки зеленого цвета хорошо гармонируют с цветами и соцветиями любой окраски. Форма сосуда обязательно должна соответствовать настроению композиции.

При выборе ваз всегда держите в голове следующие моменты: *букеты из большого количества цветов* будут

хорошо смотреться в вазах с отогнутыми наружу горловинами. Цветы лучше распределять по вазам следующим образом: крупные и «тяжелые» цветы ставят в грубые керамические вазы; *дорогие цветы и растения* помещают в дорогие вазы из металлов или маленькие, ручной чеканки; *скромные полевые цветы* лучше ставить в грубые сосуды из глины или дерева, в соломенные корзинки; *цветы без листьев, изящные и хрупкие цветы* хороши в белых фарфоровых вазах и вазах из стекла; цветы с жесткими стеблями или очень высокие лучше поместить в вазу с конической горловиной — так их легче будет поставить в немного наклонное положение, ну а *низкорослые растения будут* хорошо смотреться в невысоких вазах.

Помимо различных ваз, можно использовать и другую посуду — стоит только проявить фантазию. Например, сейчас выпускается огромное количество вин в бутылках иногда совершенно фантастических форм, слегка покрасив их или покрыв лаком, вы получите удивительные и уникальные в своем роде вазы.

Существуют правила, касающиеся не только подбора ваз для разных цветов, следует знать законы составления композиций с учетом особенностей посуды: *в высокую вазу* нельзя ставить округлый, расплывчатой формы букет, в такой вазе должны стоять «стремящиеся вверх» цветы с прямыми стеблями; *высокая ваза с широким горлом* хорошо подходит для «однобокой» композиции, у которой задняя сторона плоская и невыразительная, а передняя тщательно разработана; располагая букет в асимметричной по форме вазе, композицию делают тоже слегка или сильно асимметричной, без четко выраженного центра; в круглый сосуд помещают букет такой же круглой или овальной формы.

Чтобы подготовить цветы и другие растения, вам понадобятся **вспомогательные материалы и инструменты** — *ножи, ножницы, стилет, лучины*. И, конечно, растения

перед составлением букета необходимо подготовить. Чтобы обрезать стебли на нужную длину, используют острый нож. Сначала удаляем нижние листья (это предотвратит их загнивание в воде). Затем срезаем конец каждого стебля ножом (но не ножницами!), причем выполнять эту операцию надо под водой. У растений с длинным стеблем делайте длинный срез, если растения имеют одревесневшие стебли, снимите немного коры (на высоту 5–7 сантиметров) и расплющите стебель молотком. Чтобы цветы стояли дольше, можно дополнительно сделать надрезы на стебле внизу (1–2 сантиметра, которые будут находиться в воде) или процарапать булавкой канавки.

Некоторые растения выпускают из стеблей млечный сок — белковые вещества, которые закупоривают сосуды растения. Поэтому концы стеблей таких цветов необходимо сразу после подрезания окунуть на несколько секунд в горячую воду (около 90°C), но следите, чтобы пар не попал на соцветия. Также можно обжечь концы стебля, а затем соскоблить свернувшийся сок.

Для того чтобы растения композиции хорошо держались в вазах, существует огромное количество *фиксирующих средств*, как искусственных, так и природных. *К природным фиксаторам* относят подушку из мха и обыкновенный песок. При использовании подушки из мха вам понадобятся две лучины разного диаметра с заостренными концами — для протыкания мха. Например, чтобы поставить растения в плоскую вазу, непосредственно перед помещением их в емкость в подушке из мха делают косой надрез, затем самые длинные стебли втыкают в середину надреза, а остальные элементы композиции — ближе к краям.

Песок лучше использовать в том случае, если вы вставляете в композицию ветви деревьев и кустарников с ягодами. Их нельзя погружать глубоко в воду, чтобы

ягоды не портились, поэтому лучше всего подойдет мокрый песок, который по мере высыхания придется смачивать. Песок подойдет и для растений, стебли которых быстро загнивают.

Наверное, каждая женщина хоть раз в жизни получила в подарок профессионально выполненный букет цветов. Вы, конечно, обратили внимание на губку, похожую на мелкопористую пемзу, в которую были вставлены стебли вашего букета. Это специальные *полимерные губки*, которые флористы используют при составлении композиций из живых или засушенных растений. Довольно плотные на ощупь, они тем не менее, легко, как пластилин, принимают любую форму, что удобно при использовании ваз разных форм и размеров. Чем хороши такие фиксаторы? Во-первых, они свободно продаются в магазинах, представлен широкий выбор таких губок — от грубых до более легких по составу, различного размера; во-вторых, можно выбрать губку любого цвета, под цвет вашей вазы или композиции; в-третьих, цвет губки можно легко довести до нужного вам оттенка, воспользовавшись акварельной краской.

Чтобы ваша композиция долго радовала глаз, почаще поливайте фиксатор. Пористая основа хорошо удерживает влагу и «передает» ее растениям. Кроме губок очень удачной находкой является специальная *гибкая сетка с ячейками различного размера*. Сетка легко меняет форму, поэтому свободно входит в любую вазу. Все, что вам необходимо, — это вставить стебли в ячейки сетки и наполнить вазу водой.

Как фиксирующие средства подойдут *пластилин, лейкопластырь, мох, нитки, проволока, пенопласт, пробка* и многое другое, что есть в каждом доме. Чтобы скрыть «скелет» букета, например, проволоку, или украсить

икебану, сделать ее более необычной и эффектной, воспользуйтесь различными дополнениями. Вам помогут следующие материалы: *песок, мох, керамика, камни, ракушки, коряжки* или *засушенные веточки*. Именно дополнительные аксессуары помогут передать характер, подчеркнуть настроение композиции или же сделать ее более подходящей для конкретного интерьера.

Одной из важных составляющих гармоничной композиции является **сочетание растений по цвету**. Цвет — очень сильное средство художественного выражения, способное передать настроение, сделать композицию более выразительной или вызвать определенные ассоциации.

Чтобы определить, гармонично ли сочетание цветов разной окраски, флористы используют *колориметрический круг*. В таком круге, состоящем из двенадцати секторов, цвета располагаются следующим образом: зеленый, желто-зеленый, желтый, желто-оранжевый, оранжевый, оранжево-красный, красный, красно-фиолетовый, фиолетовый, фиолетово-синий, синий, синезеленый. При желании вы можете изготовить такой же, кстати, с его помощью можно не только составлять букеты, но и подбирать цвета для интерьера, одежду и аксессуары.

Гармоничными по контрасту считаются краски, расположенные в круге друг напротив друга. Например, синий и оранжевый, красный и зеленый. Но помимо сочетания окраски цветов в букете следует учитывать цвет вазы и место, где она будет расположена. Конечно же, даже далекому от флористики человеку понятно, что на фоне белой стены не будет смотреться композиция из белых цветов. Главной должна быть именно цветовая гамма места, а цветовая гамма букета ей подчиняться; в свою очередь, окраска цветов диктует выбор фона (вы

ведь можете поставить вазу с цветами в любой комнате, подобрав интерьер под уже готовый букет).

Особое значение имеет *«подпитка» композиции*, если мы хотим значительно продлить ее жизнь. В настоящее время в магазинах можно купить специальные таблетки «Бутон» или «Флора». Можно бросить на дно вазы древесный уголь или добавить в воду лимонную, уксусную кислоту. Не причинит вреда цветам и аспирин, 2%-ный раствор глицерина или 1%-ный раствор глюкозы. Чтобы розы стояли дольше, добавьте в воду 1 столовую ложку винного уксуса или 75 г сахара на 1 литр воды. Сирень, гвоздика, тюльпаны тоже стоят дольше, если добавить в воду сахар или раствор глюкозы, а вот цикламен, ландыш, клематис не переносят сахарного раствора. Помните также, что любые цветы необходимо держать в прохладном месте, ни в коем случае не на сквозняке и не на солнце. Желательно, чтобы влажность воздуха была достаточно высокой.

Многие цветы, как плохие соседи, просто не уживаются друг с другом. Так, например, «неуживчивы» лилии, розы, маки, орхидеи, левкои, гвоздики и резеда. Быстро вянут при объединении в один букет фиалки с ландышами, розы с гвоздиками, тюльпаны с нарциссами, ландыши с незабудками. Но бывает и наоборот: ландыш и жасмин надолго подарят вам незабываемый нежный аромат.

Чтобы дать увядшим цветам еще один шанс, обновите срезы и поместите цветы в очень теплую воду (около 30°C) на 15–20 минут, затем вновь поставьте в обычную свежую воду. Не «замачивайте» цветы на ночь — от этого загнивают бутоны (особенно у роз), лучше оберните их влажной тканью, а поверх «забинтуйте». Опрыскивать цветы тоже не рекомендуется, особенно если они стоят на солнце, так как на лепестках могут появиться пятна. Стебли веток сирени можно подержать в кипятке до его остывания, а затем расплющить концы стеб-

лей молотком. Розы и герберы вновь оживут, если их подрезать на 4–5 сантиметров под водой и поставить в горячую воду (около 60°С), затем снова подрезать стебли и поставить в прохладную воду. На ночь букеты лучше выносить из теплого помещения, например, на балкон или веранду, но следите, чтобы цветы не подмерзли.

Конечно, это только основы искусства составления икебаны. Если вас заинтересовала эта глава, на полках книжных магазинов вы всегда найдете широкий выбор изданий по этой теме.

Чайная церемония

Жизнь японцев во многом ритуализирована и подчинена «национальному японскому духу», который прослеживается даже в работе современных предприятий и организации быта японцев. Чаепитие — наиболее яркий тому пример. Ни в одной стране мира, кроме Китая и Японии, церемония чаепития не была доведена до такого совершенства, ни в одной стране она не приобрела статуса истинного искусства, как в Японии. Как мы, посещая театры или музеи, пытаемся прикоснуться к вечной красоте, так японцы посещают чайные домики, стремясь через участие в таинствах чайной церемонии прикоснуться к небесному благословию, расслаблению и душевному обновлению. С древних времен чайная церемония остается «вотчиной» гейш, которых чуть ли не с самого детства обучают этому искусству.

В современной Японии чайная церемония стала показательным представлением для туристов, что не делает ее менее увлекательной. Помимо ритуалов, любопытен и сам напиток — «мача» — безумно крепкий, густой как сметана раствор порошкового чая. Во всех остальных случаях японцы пьют зеленый чай лучших

сортов. Его собирают на знаменитых во всей Японии чайных плантациях в местности Удзи, близ Киото.

Черный чай к культуре Японии никакого отношения не имеет, его пьют на английский манер — с сахаром и молоком, но холодным, а также готовый — из банок.

Для настоящей чайной церемонии нужны всего четыре вещи: чашка «чаван», чайник «киусу», фасолевый мармелад «вагаши» и палочки «хаши». Сегодня в Москве и других крупных городах все это можно купить в специализированных магазинах.

Как и многое другое, Япония заимствовала культуру употребления чай из Китая. Семена чая привез из путешествия по Китаю дзэнский монах Эйсай. После возвращения он занялся усердной пропагандой «здорового образа жизни». Эйсай утверждал, что японцы слишком часто болеют сердечными заболеваниями, поскольку не употребляют в пищу горького. Горькое считалось основным средством для поддержания работы сердечной мышцы. Он говорил: «Посмотрите на китайцев, они пьют горький-прегорький чай, и оттого с сердцем у них все в порядке».

Эйсай обратил в свою «чайную веру» не только большинство монахов дзэнских монастырей и простых японцев, но и сёгуна (правителя Японии) Миномото-но Санэтомо, который был большим любителем спиртного и часто страдал от похмелья. Однажды, посетив сёгуна в похмельное утро, Эйсай прописал ему чай в неограниченных количествах. Когда Санэтомо полегчало, он издал указ, чтобы его вассалы поступали таким же образом, то есть пили много чая. С тех пор (с XII века) чаепитие стало неотъемлемой частью образа жизни любого японца.

Есть еще одна особенность образа жизни японцев, которая связывает, казалось бы, такие несовместимые напитки, как вино и чай. И во время пиров, и во время

коллективных чаепитий японцы слагали стихи. И вино, и чай считались и считаются по сей день напитками священными — с их помощью можно общаться с богами, облакая свои мысли и чувства в божественные слова. Оттого чай всегда подносят статуям Будд, а возле храмов располагаются бесчисленные чайные лавки.

Считается, что особенно большой вклад в разработку чайной церемонии внес монах Рикю (1522–1591). Когда его спросили о том, в чем состоят секреты «Чайного Пути», он отвечал так: «Есть семь секретов.

1. Заваривай чай так, чтобы твой гость получал от него удовольствие.
2. Раздуй уголья, чтобы вода закипела.
3. Поставь цветы как надо.
4. Пусть в комнате будет прохладно летом и тепло зимой.
5. Опережай время.
6. Пусть твой зонтик всегда будет наготове — даже если не идет дождь.
7. Пусть твое сердце чувствует сердце гостя».

Люди древности насчитывали 24 лечебных эффекта чая, вот лишь некоторые из них:

- успокоение духа;
- прояснение;
- очищение головы и глаз;
- охлаждение от жары и от избыточного жара;
- нейтрализация яда;
- отрезвление от вина;
- укрепление зубов;
- лечение болезней сердца;
- лечение заболеваний мочеполовой системы;
- лечение голоса
- и, конечно, долголетие.

Вы никогда не задумывались, почему на Востоке так много долгожителей? И дело даже не в азиатской кухне

и чистом воздухе, а в целебных свойствах различных сортов зеленого чая.

Но искусство чаепития имеет и ряд запретов, о которых необходимо помнить:

- нельзя пить чай на пустой желудок;
- обжигающий чай;
- очень холодный чай;
- очень крепкий чай;
- чай перед едой;
- чай после еды;
- запивать лекарства чаем;
- вчерашний чай.

Искусство приготовления чая изучить достаточно несложно, ведь мы не собираемся устраивать традиционные японские чайные церемонии. Но и это искусство как медитация, как практика успокоения ума поможет найти гармонию с собой и миром.

Ну и напоследок несколько несложных советов, как заваривать чай. Постарайтесь найти специальный *чайник из исиньской глины* (они бывают желтой, красной и коричневой расцветки, но должны быть сделаны именно из глины), не скупитесь, стоит такой чайник от десяти до тридцати долларов (в зависимости от размера и художественного исполнения). Такой чайник помогает раскрыть всю внутреннюю силу чая — от аромата до вкуса. Сначала ополосните его кипятком и закройте, чтобы он прогрелся изнутри. Затем засыпьте в чайник чай (из расчета 1 чайная ложка на чашку чая). Заваривать зеленый чай можно несколько раз, но только не крутым кипятком (температура воды должна быть не выше 70–80°C). Электрические чайники для нагрева воды не подойдут; дождитесь, когда на поверхности воды (в обычном металлическом чайнике или другой посуде) появятся белые маленькие пузырьки, это и будет нужная вам температура кипения). Хороший чай выдерживает до 15 заварок и более. Пили ли вы хоть раз такой?

Сначала залейте чайник на $\frac{1}{3}$, дайте чаю минуту настояться, потом залейте чайник до половины и снова дайте минуту настояться, после этого долейте столько воды, сколько вам необходимо, и дайте настояться 3–5 минут. Ваш чай готов! Основной принцип чаепития: «Отпил — долей, долил — отпей!»

На мой взгляд, любая женщина должна уметь организовывать чаепитие, ведь такая церемония вполне в духе и русских традиций. Правда, на Руси чай пили с сахаром, сладостями и выпечкой, так что японская культура употребления чая в плане сохранения стройности фигуры намного полезнее. Кстати, зеленый чай — одно из лучших средств для похудения, которое способствует выведению шлаков из организма и разрушает целлюлит. Зеленый чай подарит вам бодрость, гармонию, прекрасное настроение, здоровый цвет лица и долголетие, а также много приятных минут общения в кругу друзей. А если после обычного сладкого черного чая вам кажется, что зеленый горький и невкусный, советую попить его недельку-другую, привыкнуть. После такого карантина обычный чай покажется вам «сладкой бурдой» без вкуса и аромата.

Часть VI

Искусство общения-обольщения

Умение видеть человека насквозь

Язык внешности человека, его мимики и жестов, — это удивительная наука, которая по мельчайшим нюансам облика человека может помочь составить представление о нем. Ведь не всегда и не везде человек может выразить свои чувства и желания словами, не всегда он искренен. Благодаря этому языку можно избежать многих ошибок в понимании другого человека. Искусство судить о человеке по чертам его лица, как и многое другое, пришло в Японию из Китая. Рассмотрим его основные принципы.

Структура лица. Макроперспектива

Лицо человека хранит массу тайн. Оно скрывает бездну ценнейшей информации как о самом человеке, так и о тех, кто тесно связан с ним. С незапамятных времен китайцы пытаются раскрыть тайны, хранящиеся в лице человека, получить бесценную информацию о нем и о его близких. В изучении лиц людей всех возрастов китайцы использовали самые различные подходы.

Одним из таких подходов к изучению является *учение о макроперспективе*, исследование всего лица, а не отдельных его черт. Оно включает в себя непродолжи-

тельное изучение лица человека с целью получения общей характеристики. Ценность макроперспективы — в ее эффективности: она позволяет за очень короткое время получить общее представление о характере и судьбе человека.

С помощью макроперспективы можно увидеть, на какой из трех жизненных стадий человек находится: детства (юности), зрелости или старости. Макроперспектива позволяет выяснить, многого ли человек способен достичь в своей жизни, какая профессия ему больше всего подойдет, насколько он будет удачлив в материальном плане, в браке, в своих отношениях с другими людьми, в карьере и т.д. Макроперспектива не ставит своей целью дать детальный прогноз по перечисленным пунктам, с ее помощью нельзя сделать полный анализ жизни человека — от года к году. Это дело микроанализа — рассматривать и анализировать мельчайшие детали лица, каждую индивидуальную черту.

Теоретическое обоснование макроанализа основано на трех ключевых концепциях, или, иначе говоря, подсистемах китайского искусства чтения лица, которые называются *«три части»*, *«пять гор»* и *«двенадцать дворцов»*. Теоретически эти концепции разделены, на практике же они неразрывно связаны между собой и частенько «заходят на территорию друг друга». Иначе говоря, одно и то же лицо или одну и ту же часть его можно рассматривать и анализировать с разных перспектив.

Давайте рассмотрим эти подсистемы поочередно.

Три части

Многие люди, глядя на чье-то лицо, сразу получают о нем общее представление, оценивая форму лица и его цвет, привлекательность и многое другое. Практически это, собственно говоря, и все, что может сказать о лице дилетант, не физиогномист. Люди часто даже не предполагают, что только по форме лица, его размеру и цвету

можно отчасти спрогнозировать судьбу человека. Они даже собственное лицо не могут понять.

Другое дело — опытный физиогномист. Он, как правило, действует инстинктивно: сначала, в соответствии с рассматриваемой нами концепцией, мысленно делит лицо на три части: верхнюю, среднюю и нижнюю.

Верхняя часть начинается у корней волос и заканчивается у бровей, то есть это весь лоб. *Средняя часть* начинается там, где заканчивается верхняя, и идет вниз до кончика носа. *Часть лица от кончика носа до подбородка* включительно называется нижней.

В китайской традиции для этих трех частей лица используются отдельные названия. Так, верхняя часть соответствует небу, средняя — человеку, а нижняя — земле. В этих названиях отражена концепция триединства неба, человека и земли, являющаяся основой традиционной китайской культуры и философии. Она так глубоко укоренилась в сознании китайцев, что применяется практически ко всем значительным аспектам культуры и жизни, включая здоровье и фэн-шуй.

Система трех частей является не только важной, но и весьма удобной начальной методикой искусства предсказания судьбы по лицу. Немало ценной информации можно почерпнуть, измерив размер (длину) трех частей лица и определив их соответствие друг другу, узнав, насколько они гармоничны и уравновешены.

Три части лица также соответствуют трем периодам жизни. *Верхняя часть* соответствует периоду детских лет и молодости (от одного года до двадцати восьми лет), *средняя* — зрелым годам (от двадцати восьми до пятидесяти), *нижняя* — старости, закату жизни (от пятидесяти пяти до семидесяти пяти лет). Важно помнить, что такое разделение на жизненные периоды производится исключительно по годам и не имеет ничего общего с качественной характеристикой отдельного периода, с тем, как

строилась карьера человека, каким было или будет его физическое состояние или финансовое положение.

Вы, конечно, заметили, что возраст ограничивается семьюдесятью пятью годами, хотя в наши дни многие люди живут дольше. Такое странное ограничение говорит лишь о том, что в Древнем Китае продолжительность жизни была куда меньше нынешней.

Данная характеристика лица, разбивка его на три части и рассмотрение их в соответствии с тремя периодами жизни, а также определение их размеров и пропорций, дает физиогномисту очень точную информацию о том, каким был или будет тот или иной период жизни человека. К примеру, если *верхняя часть лица шире и длиннее остальных двух*, то из этого можно сделать вывод о том, что детство у человека было, скорее всего, счастливым, он рос в обеспеченной семье, за ним ухаживали, его любили.

С другой стороны, *если средняя часть лица длиннее, чем остальные две*, выделяется на лице, это значит, что человек мало что получил от своих родителей в материальном плане, но своими силами, при помощи друзей, супруга (супруги) или своих работодателей уже добился или добьется значительного успеха в середине жизни. Именно в зрелые годы человек вступает в жизнь по-настоящему, строит карьеру и создает семью. Как он это делает или будет делать, видно по средней части его лица. Зрелые годы — тот самый период, когда ум человека и его энергия находятся на пике и дают наилучший результат. Для большинства людей именно это время является максимально благоприятным для самореализации в различных областях. Неудивительно, что многие известные личности, оставившие след в истории развития человечества, приходили к славе как раз в зрелые годы.

Если самой развитой и заметной на лице является нижняя его часть, это значит, что человека, скорее всего, ждет счастливая и безмятежная старость.

Важно постоянно помнить и о том, что три части лица являются также «зеркалами» судьбы, каждая из них характеризует свой период, хотя все части соединены вместе и являются продолжением одна другой, каждая из них индивидуальна. За одним счастливым периодом может следовать другой счастливый, но он может быть и неудачным. Как богатство еще не гарантирует здоровье, так, к примеру, и счастливое детство не служит основой для благополучия в зрелости. Вместе с тем за тяжелыми и полными лишений зрелыми годами может последовать спокойная безмятежная старость.

Каждую стадию жизни следует тщательно проанализировать без привязки к двум другим, но в соответствии с возрастной характеристикой. Другими словами, лоб человека нужно рассматривать только для того, чтобы определить, какое у него было в детство; глаза и нос дадут нам информацию о его судьбе в зрелые годы, а рот и подбородок расскажут о его старости.

Что же все-таки отличает «хорошую» часть от «плохой»? *Условно хорошей верхней частью можно считать широкий, высокий и гладкий лоб, слегка выступающий, с симметричными красивыми бровями. Наоборот, плохой верхней частью считается лоб узкий, низкий, невзрачный, со множеством морщин и неправильно расположенными бровями. Значение отдельных черт лица, а также термины детально рассматриваются в соответствующих главах.*

Хорошая средняя часть — это чистые, пронизательные глаза и немного удлинённый, прямой, хорошо сформированный нос. Если глаза бесцветные и невыразительные, а нос приплюснутый или слишком узкий, неправильной формы или крючковатый, средняя часть считается плохой.

Хорошая нижняя часть — это четко очерченный рот, не впалые щеки и продолговатый, крепкий подбородок. Если рот свидетельствует о дурном характере (губы тонкие и бесцветные или слишком выпяченные, сжаты в презрительной усмешке и т.д.), а подбородок короткий, вдавленный, слишком узкий или заостренный, *нижняя часть считается плохой*.

Что касается длины этих частей и пропорций между ними, то здесь мы также обнаруживаем торжество принципа равновесия и гармонии. *В физиогномике идеалом считается, когда три части лица имеют приблизительно одинаковую длину*. У обладателя подобного лица жизненный путь будет гладким и долгим, карьера и семейная жизнь сложатся благополучно, ему (или ей) не грозит потеря средств к существованию. *Если черты лица не уравновешены*, то все же предпочтительнее, если средняя часть шире верхней, так как благополучное, безмятежное детство часто портит человека. Ребенок, живущий в достатке, без забот, менее других детей оказывается подготовлен к тяготам повседневной взрослой жизни со всеми ее проблемами и постоянным соперничеством. Именно по этой причине китайцы часто считают хорошее детство большим несчастьем.

Если за хорошей средней частью следует слишком удлиненная нижняя, это значит, что блистательно начавшаяся карьера резко оборвется, вероятнее всего, насильственной смертью, так как плохая нижняя часть говорит о болезнях и нужде в старости. Именно так заканчивали свой жизненный путь Линь Бяо и Лю Шаоди, преемники Мао Цзэдуна, выбранные им самим. Оба они умерли насильственной, жестокой смертью, были убиты своими соратниками, первый в шестьдесят, второй — в семьдесят лет.

Пять гор

Пять черт лица по китайской системе соответствуют пяти самым известным горам Китая: лоб уподобляется горе Хэн на юге страны, нос — горе Сон, расположенной в центральной части, подбородок — горам Хэнь на севере, левая скула — горе Тай на востоке, правая скула — горе Хуа на западе.

Эти горы известны в Китае своей высотой и величием, поэтому считается, что у человека все перечисленные части лица должны быть ярко выражены. В таком случае человека ждут благосостояние, прекрасная карьера и высокое положение в обществе. С другой стороны, если ни одна из указанных черт не выделяется, если «гора» плоская, впалая или повреждена, вряд ли человека ждет удача, скорее всего, ему грозят серьезные неприятности или даже большие несчастья.

Система пяти гор основана на еще одном принципе — в зависимости от места, где человек родился (принцип географического положения), пяти чертам лица уделяется разное значение. К примеру, поскольку лоб ассоциируется с наиболее известной горой Южного Китая, при рассмотрении лица жителя этого региона лбу должно придаваться большее значение. Соответственно, нос — самая важная часть лица для жителей центральной части Китая, а подбородок — для северян.

Кстати сказать, данный принцип применим к людям всех этнических групп в мире, если регион, который населяет та или иная этническая группа, можно географически разделить на южную, северную, восточную и западную части.

Но, пожалуй, самое важное в любом человеке — это взгляд, именно с него начинается взаимный интерес, нет такого человека, который бы не слышал расхожей фразы: «Глаза — зеркало души». Заглянув в глаза собесед-

нику, можно понять, что он за человек: глупый или умный, хитрый или добродушный, добрый или злой. Правда, не все владеют искусством физиогномики — в зеркало чужих глаз нужно еще уметь посмотреть, а это не каждому дано. Но с помощью классификации человеческих глаз, созданной еще в древности восточными физиогномистами, можно постичь и это искусство.

1. *Глаза дракона.* Довольно большие и властные глаза с единственным веком красивой формы, которое обычно полуприкрыто. Такой мужчина обладает властью и авторитетом.

2. *Глаза льва.* Большие глаза со складками на веках — как на нижних, так и на верхних. Мужчины с такими глазами наделены обостренным чувством справедливости и большими организаторскими способностями.

3. *Глаза тигра.* Довольно крупные глаза, выделяющиеся на лице, с желтоватым оттенком и сильным блеском. Свидетельствуют об импульсивном и жестком характере.

4. *Глаза волка.* Радужные оболочки относительно маленькие по сравнению с белой частью глазного яблока. Такие мужчины жестоки, мстительны и безжалостны.

5. *Глаза кошки.* Глаза с двойными веками и темно-желтыми радужными оболочками. Обычно мужчины с такими глазами кажутся не совсем здоровыми физически и вызывают сострадание у женщин.

6. *Глаза Феникса.* Длинные глаза с двойными веками и небольшими «хвостиками», идущими вверх и вниз. Такие мужчины наделены художественными талантами и обладают хорошими деловыми качествами.

7. *Глаза петуха.* Чаше голубые или светло-карие. Радужные оболочки расчерчены линиями, исходящими из зрачка. Люди с такими глазами подвержены различным злоключениям.

8. *Глаза борова.* Верхние веки имеют излом и вздернуты вверх вблизи угла глаза. Радужная оболочка темная и тусклая. Мужчины с такими глазами грубые и жесткие.

9. *Глаза обезьяны.* Маленькие глаза с двойными нижними веками и черными радужными оболочками. Такие мужчины обычно беспокойны, имеют неустойчивый характер.

10. *Глаза овцы.* Длинные и узкие глаза с тремя слоями кожи на верхних веках. Мужчины с такими глазами часто подвержены саморазрушительным настроениям.

11. *Глаза слона.* Узкие, длинные глаза с двойными или тройными веками, которые редко открываются широко. Мужчины с такими глазами спокойны и дружелюбны, неторопливы в мыслях и действиях.

12. *Глаза лошади.* Треугольные глаза с провисающими веками. Мужчины с такими глазами очень эмоциональны, в чувствах непостоянны, склонны к риску.

13. *Глаза змеи.* Малая радужная оболочка с красноватым оттенком и неуправляемым блеском указывает на обидчивость и взрывной характер.

14. *Глаза рака.* Глазные яблоки заметно выступают вперед. Признак упрямого, храброго и честолюбивого мужчины.

15. *Глаза рыбы.* Верхние веки спадают на внешний угол и имеют сильный скос вниз. За внешним спокойствием такого мужчины скрываются импульсивность и неуступчивость.

Цвет глаз также может многое сказать о человеке.

Серые глаза у терпеливых, умных, реалистичных и наблюдательных мужчин, которые умеют подчинять окружающих своему влиянию.

Синие глаза обманчивы. Они вовсе не свидетельствуют о романтичности и наивности обладателя. Мужчины

с таким цветом глаз настойчиво идут к своей цели, полагаясь больше на рассудок, чем на интуицию.

Светло-голубые глаза характерны для мужчин с высокой жизненной активностью. Они проницательны и блестяще используют людей для удовлетворения своих потребностей.

Мужчины с темно-синими глазами часто проявляют себя как идеалисты, привлекают мягкостью манер, часто неискренней.

Серо-синие глаза — глаза деликатного, сентиментального и увлекающегося мужчины.

Зеленые глаза свидетельствуют о высокой чувственности, способности к сильным переживаниям. Мужчины с зелеными глазами нуждаются в любви и заботе и сами преданны и нежны. Они ценят удовольствия и блага, но нередко испытывают зависть к благополучию других.

Карие глаза — глаза мужчин, умеющих много и напряженно работать, полных энергии, упорства и сильной воли. К сожалению, все это возможно только в том случае, если обладателю карих глаз очень нужно чего-то добиться или он попадает в безвыходную ситуацию. При достатке и отсутствии проблем он становится ленив и заносчив.

Черные глаза указывают на стремление к господству. Но добиваясь власти, они никогда не становятся деспотами, им даже приятно подчиняться. Такие мужчины, встречая на своем пути препятствие, могут стать агрессивными.

Не секрет, что настроение человека часто «написано на лице», всякое чувство так или иначе проявляется в мимике. В частности, в виде морщинок: морщинки в уголках глаз и рта свидетельствуют о радости и приподнятом настроении; морщинки вокруг рта появляются у застенчивых и стеснительных мужчин; глубокая морщина между бровей — свидетельство интеллигентности;

складка от ноздрей до края губ (носогубная) свидетельствует об испытанном разочаровании или горькой утрате.

Ориентируясь на это краткое описание морщинок, вы всегда сможете лучше понять, какое настроение преобладает у мужчины в тот или иной момент.

Лучше всего настоящий характер мужчины раскрывается в произвольных жестах, мимике, позах и движениях. Если вы хотите понять, чего от вас хочет мужчина, серьезно ли он настроен по отношению к вам, нравитесь ли вы ему, внимательно присмотритесь, как он держится, что при этом делают его руки, и вам сразу все станет ясно.

Если во время общения с вами мужчина держит руку у рта, трогает нос, отводит взгляд, то, скорее всего, он врёт. Мужчина, который улыбается, пристально оглядывая вас с ног до головы, причмокивает или цокает языком, явно считает, что вы должны быть польщены таким вниманием. Как правило, такое явное оценивание — признак плохого воспитания.

Возможно, некоторым женщинам нравится слишком бурный натиск, буря чувств, когда мужчина в порыве страсти прижимает свою спутницу к стене и наваливается всем телом, пытаясь силой удержать подле себя, но, думаю, большинство женщин не в восторге от таких контактов.

Самоуверенные «самцы» (как сейчас говорят, мачо), как правило, имеют привычку выставлять себя напоказ, не стесняясь почти животных жестов. Они почесывают тело, грызут ногти или выковыривают из-под них грязь, не считают нужным отказаться, если не насовсем, то хотя бы на время от своих дурных привычек. Они настолько самоуверенны, что совершенно искренне не могут понять, почему не производят на женщин должного впечатления. Эта категория полагает, что мужчина должен быть «вонюч, могуч и волосат».

Сексуально озабоченные мужчины будут стараться постоянно прикасаться к вам бедрами. Вы всегда сможете отличить такого мужчину по бегающим глазкам или затуманенному взгляду.

Это лишь некоторые мужские жесты, по которым можно смело сделать вывод, что вам с таким мужчиной совсем не по пути, ни к чему хорошему подобные знакомства привести не могут.

На Востоке (и не только на Востоке) считают, что мнение о человеке складывается в первые 15–20 секунд общения, и за столь короткое время возникает либо симпатия и расположение, либо неприязнь и недоверие. Конечно, за несколько секунд трудно понять, нравитесь вы мужчине или нет. Он еще сам может не понять своего отношения к вам. Поэтому снова обратите внимание на жесты, взгляды и позы мужчины, они расскажут вам о его намерениях гораздо больше, чем слова.

Если мужчина, вступая с вами в контакт, периодически поправляет галстук, приглаживает волосы или проверяет, в порядке ли детали его туалета, у вас есть повод порадоваться за себя. Мужчина показывает, что вы его очень заинтересовали как женщина.

Если при любой возможности мужчина старается прикоснуться к вам, дотронуться рукой или прижаться бедром, речь уже идет о «приставании» и желании вторгнуться в ваше личное пространство, то есть перейти на интимный уровень общения — такого мужчину привлекает ваша сексуальность. Его притягивает к вам как магнитом, он с трудом преодолевает желание, но старается остаться в рамках приличий.

Если мужчина демонстрирует показное равнодушие и даже холодность по отношению к вам, но его колени и стопы направлены именно в вашу сторону, можете не беспокоиться, — такой мужчина заинтересовался вами, но пока не хочет раскрывать карты.

Как видите, жесты и позы могут многое рассказать об истинных намерениях мужчин, важно только быть внимательной и научиться понимать такой интересный и многогранный язык тела.

Поиграем в гейшу, или Поговорим о жестах и позах

Поскольку гейши в совершенстве владели и владеют изяществом жестов, поговорим о некоторых из них.

Успех у мужчин во многом зависит от знания и умения пользоваться некоторыми тайнами невербального общения. Женщина, как правило, интуитивно чувствует, как к ней относится мужчина, женщинам позволительно играть. Даже наши искусственные жесты — не подделка для мужчин, а кокетство, поэтому любая женщина может с помощью нескольких не слишком хитрых, но проверенных приемов свободно манипулировать мужчинами и привлекать внимание противоположного пола, не боясь показаться вульгарной. Среди таких сигналов я бы поставила на первое место наши уникальные жесты прихорашивания.

Мы умеем утонченно и изысканно поправлять прическу, одежду, бросать такие взгляды, что любое сердце сжимается от желания. Многие специалисты невербального общения делят телодвижения на *открытые* и *закрытые*. Естественно, что открытые позы более предпочтительны для общения на любом уровне и с любым человеком. Открытая поза совершенно не означает пошлости, развязности и расхлябанности. Она демонстрирует окружающим вашу уверенность в себе, отсутствие страха, а значит, и расслабленность всего тела. Если вы не скрещиваете руки перед грудью, если ваши ноги не сплетены, а щиколотки не плотно прижаты друг к другу, если вы спокойно стоите, чуть расставив ноги, и свободно держите руки пе-

ред собой или вдоль тела, вы производите только положительное впечатление, потому что люди, глядя на вас, видят перед собой женщину, которая твердо знает, чего хочет от жизни, и умеет добиваться этого. Раскрытые ладони, обращенные к мужчине, демонстрируют вашу искренность и желание всегда прийти на помощь.

Но помимо этих простых и известных многим жестов и поз есть жесты сексуальные, вернее, «скрыто сексуальные» — именно с их помощью женщина может многое рассказать о своих чувствах и желаниях мужчине. Согласитесь, ведь, как правило, мы не можем открыто показать свою заинтересованность или сказать: «Я так хочу тебя». Все двусмысленные жесты и фразы, ничего не значащие или значащие так много, можно назвать одним лишь словом — кокетство. Каждая уважающая и любящая себя женщина должна уметь кокетничать. Тем, кто родился с таким талантом, просто повезло, но давно доказано, что нет ничего невозможного, нет предела совершенству. Было бы желание, а умение всегда можно наработать. Это, кстати, гейши доказывали на протяжении многих веков, постигая с детства науку любви, учась нравиться и будоражить мужскую фантазию.

Встряхивание волосами является одним из лучших жестов для привлечения внимания мужчин. Волосы вообще являются очень мощным сексуальным раздражителем. Даже женщины с короткой стрижкой могут с успехом использовать этот жест: резкое движение вбок и назад головой, чтобы отбросить волосы с лица или с плеч на спину. Не менее возбуждающим зрелищем для многих мужчин является обнаженная красивая женская шея, открытая сзади (если у женщины короткая стрижка или волосы подколоты), многие находят это зрелище очень трогательным.

Мужчины совершенно однозначно реагируют на красивую женскую грудь, ее скроют от нескромных взглядов и в то же время ненавязчиво продемонстрируют облегающие или слегка прозрачные блузки, одежда с интересными вырезами на груди. Кстати, даже небольшая грудь смотрится более пышной в сочетании с тонкой талией. Умелая демонстрация гладких и нежных запястий, плечей вызовет у мужчин вполне закономерные ассоциации с вашей грудью — такой же нежной и беззащитной.

Женщина, заинтересованная в продолжении отношений, будет стараться почаще продемонстрировать мужчине свои запястья. Эта область издавна считается одной из эрогенных зон. Кстати, курящие женщины с успехом используют этот трюк. Если вы не курите, то просто «поиграйте», держа в руках какую-нибудь вещицу. Мужчина будет очарован изяществом ваших рук. К тому же жесты поглаживания сигареты, бокала с вином, другого цилиндрического предмета лучше любых слов говорят, чего хочет женщина.

На ваши нежные плечи мужчина обязательно обратит внимание, если вы наденете платье, открывающее эту соблазнительную часть вашего тела. Ну а если к тому же вы окинете мужчину игривым взглядом, глядя немного искоса, из-за плеча, и улыбаясь, это завораживающее сочетание вызовет в нем просто бурю чувств.

Порой небрежно брошенный «фирменный», хорошо отработанный перед зеркалом взгляд значит гораздо больше, чем выставленные напоказ ножки или бюст. Большой эффект производит на мужчину взгляд искоса, украдкой, как будто со смущением. Слегка прикрыв веки, смотрите на мужчину до тех пор, пока он не заметит ваш взгляд, а затем быстро отведите глаза в сторону. Магия такого взгляда в дразнящем намеке на возможные удовольствия.

Очень сильное впечатление производят на мужчин наши ножки, изящно закинутые одна на другую. Но если ваши ножки полноваты, этот жест произведет обратный эффект. Класть одну ногу на другую нужно медленно и красиво. Кстати говоря, есть три позы, вызывающие у мужчин вполне однозначный интерес. Первую я описала, затем следует поза, когда женщина сидит, подогнув одну ногу под себя и направив острие колена на того мужчину, к которому она равнодушна. Мужчины просто обожают женские коленки, обтянутые очаровательными чулочками. Вы сможете слегка «поиграть» туфелькой (поводя носком или задумчиво «глядя» им ножку стола), сидя в пределах видимости мужчины в позе «нога на ногу». Пусть туфелька соскальзывает с вашей ступни и тут же снова возвращается на место. Такое «выныривание» женской пяточки, по словам мужчин, настолько сексуально, что сводит их с ума и заставляет кровь быстрее бежать по жилам. А все потому, что очень напоминает их телодвижения в постели, — все по Фрейду. Подразните мужчину таким способом, и вы очень быстро добьетесь результата.

Многие мужчины не скрывают, что особое воздействие на них оказывает вид женщины, когда она поглаживает свое тело. Нежным движением, как бы невзначай, проведите руками по бедрам, затянутым узкой короткой юбкой, совсем неплохо при этом сказать что-нибудь тихим низким голосом. Мужчины видят в этом движении нечто очень сексуальное, как будто женское тело просит мужской ласки и нежных прикосновений. Надо сказать, что одергивание юбки производит совершенно противоположный эффект.

Не менее заманчиво и сексуально выглядит прикосновение язычка к губам, конечно, если не сильно высовывать язык — опять же, чуть-чуть, словно невзначай. Женские губы всегда притягивают взгляды мужчин, ведь

они предназначены для поцелуев, поэтому женщины выделяют губки помадой и подчеркивают их красоту блеском, который не только создает эффект сочных и влажных губ, но и добавляет им объема. Облизните губы кончиком языка, только быстро и изящно, чтобы мужчина подумал, что от волнения или возбуждения у вас пересохли губы. Не забывайте, что ваша цель — не смочить губы, а привлечь к ним внимание мужчины. Примерно тот же эффект может произвести нежное прикосновение кончиками пальцев к губам. Но этот жест должен выглядеть не как проверка целостности слоя безумно дорогой и разрекламированной помады, а как легкое прикосновение во время паузы в разговоре.

И, конечно же, вы должны понимать, что за всей описанной прелюдией, провокационными жестами и позами должно последовать действие. Вы готовы к этому? Если нет, то не стоит и начинать игру в соблазнение.

Сексуальность, или Технология соблазнения

Самой природой женщине подарен один удивительный талант — быть сексуально привлекательной. Даже не обладая какими-то особо выдающимися чертами лица, совершенно неприметная с виду женщина способна вскружить голову любому мужчине. Хорошо, конечно, иметь красивую грудь не нулевого размера и длинные ноги, но на них мужчины «клюют» только в самом начале отношений, потом же внешняя привлекательность приедается, на первое место выходят совсем другие таланты и индивидуальные особенности. Именно сексуальность мужчины выделяют прежде всего, когда говорят о женской привлекательности. Критерий оценки «красиво» заменяется на расплывчатый «сексуально» —

более индивидуальный, оставляющий простор для полета фантазии. Сексуальность распаляя мужское любопытство, заставляет терять голову, увлекаться и влюбляться.

Так что же это такое — женская сексуальность? На мой взгляд, ее «питают» многие «источники», и далеко не всегда она напрямую зависит от красоты или правильных пропорций фигуры. Ну, посудите сами, если, например, даже очень красивая женщина была воспитана в жестких пуританских условиях, о какой сексуальности может идти речь? Я на сто процентов уверена, что сексуальная привлекательность — это прежде всего уверенность в себе, в своих силах, возможностях, желанях и вкусах.

Женщина, которая прекрасно знает, чего хочет от жизни и от мужчин, которые встречаются ей, скорее достигнет цели, чем нерешительная, сомневающаяся в себе, пусть даже писаная красавица, но с целым ворохом комплексов. Если посмотреть на многих знаменитостей, то окажется, что они вовсе не красавицы — представьте себе располневшую, с неопрятными отросшими корнями волос, без блеска в глазах и накладных ресниц Мэрилин Монро. Представьте Джулию Робертс в одежде с китайского рынка, с растекшейся помадой и авоськами в руках. А Барбру Стрейзанд и представлять не надо — она и в «праздничном убранстве» женщина сексуальная, эффектная, с изюминкой, но далеко не писаная красавица, что, впрочем, не помешало ей добиться известности, сменить не один десяток любовников-красавцев (в их числе сам знаменитый Шон Конари) и нескольких мужей.

Зачастую женская сексуальность бывает связана с романтическим и чувственным восприятием мира и людей, которое присуще женщинам. Кто из нас не мечтал в детстве, юности, да и позднее о принце на белом коне (хотя мне всегда больше нравились гнедые арабские скакуны). Да вот только где его возьмешь (я не про арабского скакуна, а про принца) в нашей-то российской действительности. Правда, сейчас уже скакуны не в моде,

кажется, будто и сама романтика устарела, — многие девушки мечтают о принце на белом «Мерседесе», или не на белом, не важно. Мечтают о больших капиталах и прочно стоящих на ногах (из-за солидного веса) кавалерах, которые так мало похожи на принцев из сказок с аристократической внешностью и пылающим взором. Но прагматичные мечты не красят женщину, не заставляют ее глаза сиять удивительным блеском, особенно если прагматизм проявляется не в работе, а в отношениях с мужчинами.

Мы сильно отличаемся от мужчин. Бросая в сторону мужчины мимолетный взгляд, мы в первую очередь обратим внимание на его красивый торс, широкие плечи, но нам и в голову не придет пытаться рассмотреть сквозь брюки его мужское достоинство. Мы оцениваем мужчин с точки зрения эстетики, тогда как они, напротив, оценивают нас почти по Фрейдю — больше обращают внимание на грудь, бедра, форму ног и т.д., мысленно уже занимаясь с понравившейся женщиной любовью. Женщине нужно больше, чем мужская красота. В мечтах о «мужчине всей жизни» наш романтизм включается на полную катушку. Нам необходимы ум, чувство юмора, нежность, искренность, способность мужчины добиваться поставленных целей, ответственность, умение нас защитить, и наконец, внешность. Впрочем, если все вышперечисленное присутствует, кому эта внешность нужна? Получается, что наша сексуальность и с сексом-то напрямую не связана.

Женская сексуальность зависит от таких психологических факторов, как нежность и любовь партнера, она проявляется, когда женщина становится предметом восхищения, чувствует себя желанной. Сексуальность распускается, как экзотический цветок; расцветивается всеми красками; благоухает, как чайная роза по утрам, если

нам часто говорят о чувствах, расхваливают нашу внешность, превозносят наши достоинства и оказывают всяческие знаки внимания. Даже самая обычная женщина от такого праздника в душе становится удивительно милой и привлекательной, что, кстати, сразу замечают мужчины. Ведь недаром говорят: «женщина любит ушами». Давно подмечено и то, что мужчины «клюют» на влюбленных женщин, которые находятся на пике сексуальности.

Внимание и любовь мужчин добавляют нам уверенности в собственных чарах. Это понятно, но вот, казалось бы, почему женская сексуальность так сильно зависит от социального положения? Оказывается, зависит, да еще как! Доказано, что работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, более сексуальны и ведут более активную половую жизнь, получая от нее гораздо большее удовлетворение, чем домохозяйки. Чем более активна женщина в социальной жизни, тем более она уверена в себе, конкурентна на «рынке любви»; чем больше она удовлетворена своей жизнью в целом, тем выше ее сексуальная удовлетворенность. Такая женщина шагает по жизни уверенной походкой победительницы, — в чем-то она стерва, а в чем-то более уязвима и романтична, чем наивная и совсем не деловая девушка. Именно этим она, кстати, и привлекает к себе мужчин. Сомнения по поводу собственной несостоятельности и неуверенность в себе, как в идеальной сексуальной партнерше, способны отпугнуть любого мужчину. В постели счастлив только тот, кто не мучается ненужными сомнениями и не переживает по любому поводу. Сексуальность женщины в ее раскрепощенности (но не в ее доступности), в умении проявлять инициативу (вспомним искусство кокетства), в смелости не бояться своих «неприличных» желаний, умении красиво и тонко раскрыть

перед мужчиной сексуальную сторону своей натуры. Идеал мужчины — это женщина-ангел, но ангел падший.

А знаете, что больше всего раздражает мужчин? Смущение и стыдливость женщины, когда говорят о сексе; пренебрежение и отношение к сексу, как к чему-то грязному и стыдному, интересному только мужчинам «потому что они грязные, похотливые животные»; частая демонстрация нежелания заниматься любовью; критика мужчин за «пошлости и неприличности». И, конечно, мужчин страшно раздражают женщины, которые всем своим видом показывают, что они просто терпят секс как нечто жизненно необходимое только мужчинам, чем делают всему мужскому роду великое одолжение, и за это одолжение их должны любить, холить и лелеять. Для мужчины очень важно знать, понимать и видеть, что вы хотите его так же сильно, как и он вас. Когда женщина открыта, отзывчива и не скрывает своих желаний, она способна еще сильнее возбудить мужчину, так как он не ждет «подвоха» — отказа от секса или какой-нибудь совсем не сексуальной выходки. Ведь не секрет, что мужская природа требует от любого представителя сильного пола постоянно быть на высоте и в любом деле добиваться успеха. А когда вы в постели изображаете «сексуальный труп» (или изделие лесопилки) и практически не реагируете на действия партнера, а то и сопровождаете его действия фальшивыми постанываниями, он воспринимает это как поражение. А от потерпевшего поражение мужчины можно ожидать чего угодно: измен для «лечения» уязвленного самолюбия, постоянных приступов раздражения и даже открытых проявлений ненависти. Так почему же женщины удивляются, что их мужчины идут «налево». Как же им не идти в этом направлении, когда вокруг огромное количество свободных и раскрепощенных женщин, не отказывающих себе в удовольствии развлечься. И совсем не обязательно, что это женщины «легкого поведения», отнюдь нет.

Несомненно, все мужчины (за исключением уж очень дремучих) хотят, чтобы женщина всегда испытывала удовлетворение от занятий любовью. Оргазм женщины — это знамя победителя, развевающееся над крепостью поверженного противника, без него любые слова о том, как «все было чудесно и без этого» ничего не значат. Мужчины страшно не любят, когда женщины, которые не смогли испытать оргазм, обвиняют в этом своих партнеров. Они никогда не поймут, что за упреком скрывается просьба сделать так-то и так-то или мольба о помощи, желание достичь неизведанного удовольствия. Для мужчины такие слова — это приговор: «Ты плохой любовник, мне с тобой в постели плохо, я тебя не хочу, из всех моих мужчин ты самый худший». Мужчина чувствует себя неудачником и неумелым любовником, а потому отправляется на поиски новой подруги, которая будет способна испытывать или умело изображать (об этом мужчина не догадывается) экстаз, проливая нектар на мужское самолюбие.

Типичный сценарий: женщина закомплексованная, которая боится выглядеть «как проститутка», всеми силами старается показать, что секс ей не очень-то интересен. Возможно, виновато воспитание или первый неудачный сексуальный опыт, но факт остается фактом: женщина, которая постоянно забивает себе голову мыслями, насколько развязно, пошло и ненасытно она выглядит в постели, тем самым делает первый шаг к разрыву с мужчиной. Прямой противоположностью этим женщинам являются особы, которых психологи окрестили «сексуальными регулировщицами». Они пытаются контролировать мужчину на протяжении всего сексуального контакта, навязывая ему свои представления об идеальном сексе, поучая, поправляя и указывая, что и когда нужно делать. Но для мужчины очень важно знать, что вы ему доверяете, чувствовать себя «главной скрипкой» вашего маленького оркестра.

Иначе у выслушавшего массу замечаний мужчины опустятся не только руки... Ваши «ценные указания» кажутся ему манипуляциями, попытками отобрать у него власть, и вместо того, чтобы любить и оберегать вас, мужчина начинает бороться с вами в надежде вернуть завоеванные позиции.

Это вовсе не значит, что нельзя обсуждать свои сексуальные впечатления и желания. Наоборот, стоит все это обсуждать, но только не в постели или, по крайней мере, не во время самого совокупления. Не бойтесь, что мужчина не оценит или не примет к сведению вашу откровенность. И оценит, и примет, но только если вы сначала его похвалите, одарите восторгами и поцелуями и только потом о чем-то попросите — как бы невзначай. Мужчине очень важно осознавать себя победителем, а главное — очень умелым любовником.

Чем больше положительных эмоций вызывает у мужчины близость с женщиной, тем выше он ее ценит, тем сложнее ему от нее отказаться. Подчеркивая, что близость с мужчиной и его умелые ласки сводят вас с ума, вы только укрепляете свои позиции, не позволяя ему ощущать себя победителем в другом месте и с другой женщиной — этому опытные гейши учили своих молодых приемниц.

Психологи подчеркивают, что практически все мужчины не согласны, когда о них говорят, как о примитивных в вопросах культуры секса существах — самцах, для которых не имеют значения качество и уровень интимных отношений. Не думайте, что у них только одна эрогенная зона и цель — получить разрядку. Многие мужчины хотят, чтобы женщины дарили им как можно больше нежности и стремились к разнообразию. Монотонность, рутина и скука способствуют не только ослаблению влечения у мужчин, но и угасанию самой любви. Можно ли любить, но не желать? Мужчина наверняка

ответит — нет. Кому нужна любовница, с которой скучно в постели? Что-то неожиданное и новое только подстегивает мужчин, дает им простор для фантазии и творчества, заставляет по-новому относиться к женщине, которая знает много способов «ублажения».

Мужчинам нравятся женщины, обладающие чувством юмора и умеющие веселиться. Они часто жалуются, что женщины слишком серьезны, а значит, скучны, поэтому нередко мужчины нередко предпочитают проводить время в мужской компании, в которой им веселее, или в компании веселых женщин. Если женщина женственна (извините за тавтологию), если она способна играть на контрастах: то сильная, то слабая; то игривая, то задумчивая; если она следит за собой, интересуется сексом, уверена в своей неотразимости — она всегда сможет привлечь мужчину и легко удержит его возле себя до тех пор, пока ей самой это будет нужно.

Я вовсе не хочу сказать, что во всех своих бедах виноваты сами женщины, а мужчины тут вовсе ни при чем. Нет, конечно. Но посудите сами, как мужчина узнает о том, чего вы хотите, если ему об этом не говорить? Запомните раз и навсегда: **МУЖЧИНЫ НЕ УМЕЮТ ДОГАДЫВАТЬСЯ**. У них не развита интуиция, они думают иначе, чем мы. Женщины любят выражаться иносказательно или загадочно молчать в надежде, что мужчина сам поймет, что ему делать. И не надейтесь — не поймет, пока вы сами ему об этом не скажете на его прямом мужском языке, но с женскими уловками, кокетством, комплиментами. Что имеется в виду? Все то же предупреждение: не говорить прямо. Научитесь делать так, чтобы сам мужчина выступал с нужной вам инициативой, это не так уж трудно — всего пара намеков, одобрителный кивок или восторженный взгляд, и вам останется лишь согласиться с «его умными мыслями», которые вы же в его голову заложили.

Возможно, что вы любите секс как таковой; но партнер не возбуждает вас или не удовлетворяет из-за неподходящей именно для вас сексуальной техники. Если это так, спросите себя: «Понравится ли мне секс, если партнер будет вести себя как-то иначе?» Если ваш ответ будет положительным, стоит поговорить с мужчиной, объяснить, что именно доставляет вам удовольствие (ни в коем случае не критикуя его индивидуальный сексуальный стиль и не вспоминая прошлые сексуальные опыты). Сподвигать мужчину на какие-то постельные подвиги надо очень нежно и осторожно, чтобы он не обиделся и не подумал, что вам с ним совсем плохо. Всегда лучше сказать «мне особенно понравилось», а не «мне не нравится, когда ты...», помните, что лучше о чем-то просить возбужденного мужчину и после порции ласк — в таком состоянии, как говорят в народе, у мужчины мозги перетекают в низ живота и его можно уговорить сделать что-то, что доставляет вам удовольствие.

Никогда не позволяйте себе быть пассивной в постели; даже если вы сильно устали, не позволяйте сексу разыгрываться по сценарию «женщина лежит — мужчина работает». Такой сценарий в итоге окажется проигрышным как для вас, так и для мужчины. Как правило, мужчина возбуждается быстрее, чем женщина, поэтому чаще всего половой акт заканчивается раньше, чем женщина по-настоящему возбуждается. Но если вы проявите активность, деликатно «перетянете одеяло на себя» — возьмете в свои руки управление любовным актом, то сможете контролировать его продолжительность. Есть и другой вариант — сами себе помассируйте клитор, чтобы добиться более быстрого наступления оргазма. Большинство мужчин ничего не имеют против этого, их даже возбуждает такая инициатива. Будьте в постели равноправным партнером, пусть каждая часть вашего тела будет задействована в любовном танце, это не только понравится мужчине — вы сможете возбудиться быстрее

именно из-за своей активной роли, ваши ощущения будут более яркими и сильными. Мужчины вовсе не бесчувственные создания, они хорошо чувствуют, иногда даже подсознательно, когда женщине на самом деле хорошо. Чувственная женщина — мечта любого мужчины. Один мой знакомый как-то, рассказывая про прыжок с парашюта, сравнил свои ощущения в момент, когда он выпрыгнул из самолета, с «тем, как что-то очень живое, влажное и горячее крепко сжимает часть моего тела, когда я вхожу в женщину, которая сильно меня хочет».

Как правило, все сексуальные проблемы — это чистая психология, а не физиология (за редким исключением). Возможно, несколько простых советов помогут вам избавиться от неудовлетворенности в интимной жизни. Гейши же считают, что любая женщина должна развивать свою чувственность: тренировать влагалищные мышцы, знать позы, в которых приятнее всего заниматься любовью, в совершенстве знать технику секса, чтобы ублаженный мужчина в знак благодарности сделал все, что пожелает его возлюбленная. На Востоке секс неотделим от образа жизни и умения видеть прекрасное. Созерцание прекрасного и праздность наполняет женщину чувственностью, поэтому гейши в совершенстве владели каллиграфией, писали стихи, изучали танцы и музыку. Искусства делают восприятие мира тонким, а душу ранимой и чувствительной. Они наполняют женщину энергией, которую она дарит мужчине. Не зря ведь говорят «она ему отдалась» — не уступила, не раздвинула ноги, а отдалась, отдала часть своей души, тело и энергию. Надеюсь, некоторые сексуальные премудрости гейш, немного адаптированные под современные нравы и проблемы, помогут вам разобраться в том, что с собой и своим мужчиной делать в постели.

Голый секс, не окрашенный чувствами и эмоциями, вряд ли принесет вам удовольствие. Секс — это прежде

всего любовь, страсть, отношения с человеком, которым вы не брезгуете, прикосновения которого вам приятны, поэтому занимайтесь любовью сознательно, обращая особое внимание на ощущения партнера, изучая свои сексуальные вкусы.

Никогда не воспринимайте секс как обязанность (пусть даже не супружескую). Что это за слова такие — долг, обязанность... Конечно, какое может быть удовольствие от «принудиловки»? Ложась в постель «потому, что надо», а не потому, что хочется сделать приятное любимому человеку и самой себе, вы создаете предпосылки для своего сексуального неудовлетворения. Никогда не занимайтесь любовью, если вам этого не хочется (заметьте, не лень, а именно не хочется, нет сил, очень хочется спать и т.д.). Но отказ не должен быть агрессивным, не должен обидеть мужчину. Отказывайте мягко, как можно реже, помните, что трюк с больной головой уже давно никого не впечатляет.

Если вы вообще не испытываете желания заниматься любовью, то хотя бы старайтесь подобрать для ласк такой момент, когда ваше отвращение не так велико (это может быть определенный промежуток времени перед менструацией или в середине цикла, день, когда вы немного пьяны или чем-то очень довольны). Может быть, настроение появится само собой. А может, вам стоит обратиться за советом к психологу, хотя любой психолог вам скажет, что все сексуальные нарушения лучше «лечить» в объятиях любимого и любящего вас мужчины.

Не бойтесь показаться пошлой, грязной, разделите с мужчиной его здоровую «озабоченность», не стесняйтесь — купите вибратор, специальный гель или масло, экспериментируйте, смотрите вместе порно, пробуйте все, что может принести вам удовольствие. Раскрепощенность в сексе переносится и на ваши взаимоотношения вне постели. Свободное общение на любую тему только

укрепит связь между вами. Мужчина будет горд собой и оценит по достоинству ваше желание быть равноправным партнером в любви.

Пусть получение удовольствия не будет для вас «идефикс». Секс — это не погоня за наслаждениями, в нем нет места эгоизму, это проявление вашей любви, нежности и эмоциональной привязанности к мужчине. Наслаждайтесь чужим удовольствием с открытым сердцем, от всей души радуйтесь, что вы — самая желанная и умелая «постельная мастерица», и удовольствие придет, чувственность разовьется, вам понравится то, что раньше приходилось делать через силу.

Конечно, можно в погоне за собственной удовлетворенностью, думая, что все в постели зависит от мужчины, менять партнеров как перчатки. Но принесет ли вам удовольствие такая бесконечная смена любовников? Уверена, что нет. Не проще ли сначала заглянуть внутрь себя и попытаться найти и решить проблему, пока рядом еще нет мужчины? Возможно, вы сами и ваша жизнь являются препятствиями для получения желаемого счастья или незабываемых ощущений от близости. Для начала два маленьких совета: первый — бросьте курить, никотин резко снижает либидо; второй — занимайтесь спортом, ведите подвижный образ жизни (в том числе и в постели), тем самым вы повысите уровень гормонов счастья (эндорфинов), почувствуете себя более молодой и здоровой и приобретете уверенность в красоте своей фигурки, что в постели тоже немаловажно.

А теперь поговорим о сексуальных типажах, которые, мягко говоря, не слишком комфортны для мужчин.

Первый тип можно назвать «вечная мамочка». Женщины этого типа секс воспринимают только лишь как

процесс, без которого невозможно появление детей. Таким особам иногда просто невозможно даже пытаться объяснить, что секс — это наслаждение, удовольствие, праздник души и тела, не сравнимый по эмоциональным ощущениям ни с чем другим в мире. Для женщин данного типа секс вовсе не отвратителен и даже иногда приятен, но не более того. Как правило, у них нет потребности в частых сексуальных контактах, именно такие женщины часто не имеют ничего против того, что у мужа есть любовница на стороне, они даже испытывают облегчение, так как в этом случае муж не настаивает на исполнении супружеского долга слишком часто. Для них любовный акт является шагом на пути к заветной цели — к материнству и рождению ребенка. Мужчин же такие женщины часто считают озабоченными существами, у которых только одно на уме.

«Вечные мамочки» — действительно прекрасные мамы и заботливые супруги, считающие целью всей своей жизни растить детей, вести хозяйство и поддерживать уют в доме. Для определенной категории мужчин они прекрасно подходят в качестве спутниц жизни, но в целом скучны и однообразны до приторности. Главный недостаток, конечно, — абсолютно равнодушное отношение к сексу, поэтому и к своим мужчинам такие женщины относятся как к детям — в чем-то несовершенным и непослушным. Максимум, на что их хватает, — подыграть мужчине, пойти навстречу его желаниям до свадьбы и в первые годы замужества, пока не появились дети. Возможно, такие женщины прекрасно подходят для мужчин в возрасте, но мне почему-то кажется, что больше всего для тех, кто ищет не соратника и любимую женщину, а продвинутый вариант няни и воспитателя для детей. Такие мужчины вовсе не считают любовь обязательным атрибутом супружества, выбирая жену, как корову, — молода, здорова, не слишком умна и покладиста. Они знают, что гуляли, гуляют и будут гулять, но к супруге

относятся с уважением и благодарны ей за выращенных наследников. Особенно много таких мужчин среди японцев, поэтому и институт гейш возник и развился в этой стране — как альтернатива женам-«мамочкам».

Еще одна отталкивающая черта характера «мамочек»: даже лежа в постели с мужчиной, они не перестают говорить о детях, покупках, бытовых проблемах и домашних делах. Это происходит не из-за того, что им неприятно заниматься любовью, а потому, что все эти моменты, для кого-то скучные и обыденные, действительно очень важны в их жизни, гораздо важнее каких-то там секса и любви. В женщинах-«мамочках» даже после рождения желанного ребенка не умирает стремление «вить гнездо», тепло и заботу она с радостью переносит на мужчину и относится к нему, как еще к одному ребенку в семье. Скажите-ка, какому мужчине это понравится?

Такие женщины действительно нежные, добрые, искренние, дружелюбные и душевные, но они напрочь лишены сексуальной привлекательности, сексапильности, которые так притягивают мужчину. Они часто чувствуют себя неуютно, если их семья не соответствует рекламному стандарту (мама с папой и два ребенка дружно лопают пельмени или пакетный супчик), чувствуют себя ненужными, когда дети подрастают, увлекаются сериалами и переживают за судьбу героев, будто это их собственные дети. Советовать меняться таким женщинам бесполезно, они все равно никогда не станут кокетками, стервами, деловыми женщинами. Поэтому рекомендую тем, кто увидел себя в описанном типаже (соответствующем, скорее, образу японской жены, а не гейши), периодически обращать внимание не только на детей и хозяйство, но и на свою внешность и научиться настраиваться на секс как на удовольствие, а не скучную супружескую обязанность. Помните, что

есть книги, а не только телевизор, а среди книг не только детективы и служебные романы. Придумайте себе занятие — пусть это будет работа не для заработка, а для души, или помогайте в работе мужу. Главное — не дать себе погрязнуть в пеленках и кастрюльках, быть интересной, домашней, уютной, но не толстой и запущенной.

Следующий тип я бы назвала *«снежной королевой»*, да вот только «королева» в моем понимании — это нечто величественное и совершенно не подходящее к этому типу. Точнее было бы сказать «ледяная баба». Как вы уже, наверное, догадались — это женщины, испытывающие к сексу устойчивое отвращение. Кстати, это женщины не одинокие, не старые девы и «разведенки»; большая часть женщин, относящихся к этому типу, давно и прочно замужем и не собираются менять статус жены на какой-либо другой. Вот только секс у них ассоциируется с чем-то некрасивым и неприятным, но необходимым, если не хочешь всю жизнь прожить одна. У некоторых половой акт даже вызывает гадливость, как прикосновение к мокрой жабе, например. Была у меня одна знакомая, которая видеть не могла сперму мужа, ее даже тошнило при просмотре порнофильмов, особенно когда дело доходило до «победного конца». Такие ледышки могут быть очень привлекательными и обладать многими положительными чертами характера. Они и женами могут быть прекрасными, и любовницами, так как с самых первых сексуальных контактов учатся изображать восторг и удовольствие в постели, умело маскируя свою холодность. Такие особы легко прощают измены, они непривередливы в постели и легко соглашаются на плохих любовников, отвергнутых другими женщинами, относясь к ним снисходительно и с пониманием. По той же причине отсутствия больших сексуальных запросов они часто выбирают в качестве партнеров мужчин немолодых, но с достатком. Они прекрасные друзья и могут до-

биться успехов в карьере. Они хорошие, хотя и порой излишне строгие мамы.

Главный недостаток таких женщин, как это ни парадоксально, — гордость, что они сексуально холодны, и чрезмерное порицание всех остальных «беспутных» и «развратных» женщин. Но самое страшное, на мой взгляд, — это то, что они используют секс в корыстных целях, расчетливо манипулируя мужчинами и заставляя их платить за секс — не деньгами, так влиянием, демонстрацией чувств. Их фригидность и склонность к манипуляторству скрываются под маской ослепительно красивой, но жестокой стервозности. Это не стервы, а умелые подделки под стерв, которых легко «раскусывает» опытный и умный мужчина, но охотно «заглатывает» мужчина неискушенный или просто глупый. Все, что я смогу посоветовать таким женщинам, это обратиться к специалисту, который, возможно, подскажет, как «растопить лед» или хотя бы научиться если не самой получать удовольствие в постели, то доставлять его другим. Многим женщинам трудно поверить, что отказ от собственного эгоизма часто более выгоден и позволяет достичь того, чего они обычно добиваются, плетя сети и манипулируя мужчинами, быстрее, проще и... безопаснее. А злиться на весь мужской род за то, что ты не можешь кончить, по-моему, глупо. И мстить всем мужчинам за это тоже глупо. Они-то, бедняжки, так ради нас стараются, хотят сделать нам приятное, а что получают взамен? Презрение за то, что они «похотливые свиньи», а тут «я вся такая в белом». Хочешь на меня залезть, обезьяна, — плати или делай, что скажу. Или забыл, с кем дети после развода остаются? Конечно, немного утрировано, грубовато, пошлово, но так близко к тому, что есть на самом деле...

Третий тип — это женщины, на которых как будто написано: «Осторожно! Взрывоопасная!» Эмоции плещут

из таких женщин, как вода из сломанного унитазного бачка, — и к месту, и когда эмоции совсем ни к чему, а только заглушают доводы рассудка, к которым как раз таки не мешало бы прислушаться. Да, они удивительно сексуальные, страстные, активные и «знойные» женщины. Возможно, это даже не самый плохой тип сексуальности, ассоциирующийся у мужчины с дикой кошкой, которая будет такой же дикой, эмоциональной и безудержной в постели, но есть одно «но». Такие женщины не способны дарить партнеру нежность и ласку. Для них секс — это вечный бой и борьба с мужчиной, стремление выжать из него все соки. Больше всего секс с такими особами, по словам одного моего знакомого, напоминает сцену из немецкого порнофильма — первый раз интересно и безумно увлекательно, но повторять не хочется — уж больно утомительно.

Взрывоопасных женщин не прельщает спокойная, нежная любовь, им нужно чтобы каждый раз был как первый, они стремятся подчинить мужчину своим капризам даже в постели. Хорошо, если такой женщине попадется сильный и уверенный мужчина — получится итальянская, но крепкая семейка; плохо, если покладистый, спокойный и робкий — она его съест с потрохами, превратит в безропотное ничтожество или алкоголика. Без «прочной узды» такая женщина сделает жизнь мужчины адом или станет домашним диктатором в масштабе одной квартиры. Но именно к ней мужчин тянет как магнитом, ведь мало кто из них смотрит в будущее (особенно в будущее, где они уже не холосты), зато с ней не соскучишься, она умеет доставить массу сексуальных удовольствий и способна долгие годы будоражить кровь мужчины, как хорошо выдержанное вино. Вот только не у всех желудок оказывается настолько крепким, чтобы переварить взбалмошную до истерик барышню.

Не каждый мужчина способен выдержать бурные выяснения отношений с таким же бурным сексом на десерт (а по-другому женщины этого типа не получают сексуального удовольствия), вечные ссоры, скандалы по пустякам, сцены ревности и шумные выяснения отношений. Если учитывать, что отношения с такой женщиной — не единственный источник стрессов для современного мужчины, особенно для мужчины, который хорошо зарабатывает и делает карьеру, можно предположить, что ему скорее захочется возвращаться после работы в «тихую гавань», чем «из огня, да в полымя». Я могу посоветовать таким женщинам немного сменить амплуа и научиться играть не только роли неистовых испанок, стерв, злых волшебниц и строптивиц, которых нужно укрощать. Согласитесь, иногда смена ролей интригует, будоражит нервы и возбуждает не менее, чем бурная сцена на давно приевшуюся бытовую тему.

Четвертый типаж — это «*скорпиониха*» (часто женщины этого типа и по гороскопу бывают скорпионами). Ее яркая внешность, безграничная сексуальность, чувственность и кокетство способны заманить «в норку» любого мужчину. Но как скорпиониха жалит самца-скорпиона после того, как он сделает свое благое дело — оплодотворит ее, так и скорпиониха-женщина сначала завлекает, обольщает, в конце концов женит мужчину на себе, а затем охладевает к нему и бросает или не бросает, что, впрочем, еще хуже (для мужчины).

После женитьбы на такой женщине мужчину ожидает «большой сюрприз»: из любезной женщины его жена вдруг превращается в фурию и стерву (в самом худшем понимании этого слова), а то и откровенно ветреную особу. «Скорпиониху» всегда тянет к мужчинам, которые ей не принадлежат, ее увлекают в первую очередь охота, процесс, а не результат. Остерегайтесь таких женщин, посмотрите вокруг — нет ли их среди ваших подруг, так как

просто в угоду своим капризам они способны разбить чужой брак, увести друга, мужа или любовника. Постарайтесь и в себе убить «скорпионизм». Безжалостность когда-нибудь аукнется, и сильно аукнется, ведь доведенный до отчаяния мужчина меньше всего задумывается о приглядности своих поступков и последствиях. Таким женщинам трудно что-то советовать, они и сами жертвы — воспитания, несчастной первой любви, неудовлетворенности и собственной зависти. К сексу эта проблема не имеет прямого отношения, секс для такой женщины является лишь инструментом для «приманивания» мужчин.

Следующий тип очень похож на «скорпионицу», я назвала его *«непомерное желание выйти замуж»*. Такие особы также обладают яркой внешностью и сексапильностью, кокетливы и раскованны, покоряют шармом и чувственностью, не заметить такое сокровище мужчина не может, ну а дальше начинается «совсем другая песня».

Как охотник тщательно выслеживает и преследует добычу, так и этот тип женщин ведет охоту, достойных мужчин. Но когда добыча поймана, а свадьба сыграна, мужчина вдруг понимает, что из эффектной женщины его жена начинает, как по волшебству, превращаться в неприглядное и расползающееся на глазах «нечто». Такие женщины после того, как «дело сделано», совершенно перестают заботиться о себе: ходят дома неряшливые, непричесанные и ненакрашенные, в затрапезных грязных халатах и вызывающих омерзение старых комнатных тапочках. Будучи заботливыми женами и великолепными хозяйками, женщины такого типа даже не стараются быть привлекательными, такими, какими были до свадьбы. Они думают: ну зачем стараться, если мужчина уже «окольцован», к чему тратить свою энергию и силы на постоянное обольщение?

Кстати, этот типаж — самый распространенный. Возможно, это связано с влиянием родителей, которые

многим девочкам с детства внушают, что выйти замуж — это главное женское предназначение, что жизнь надо посвятить дому, мужу, семье. А для себя зачем стараться? Зачем приводить себя в порядок для себя и людей, с которыми ты живешь под одной крышей, — они свои, поймут. Зато на работу, в гости, даже в магазин — в «праздничном убранстве», иначе «что люди подумают». Мужчина и так повязан и никуда не денется. Конечно, это прекрасно — отдавать себя целиком семье, но согласитесь, женщина всегда должна оставаться женщиной. Мы стареем гораздо быстрее, если перестаем следить за собой, за своей фигурой и внешностью, за тем, как и во что одеваемся. Вот и ходят по улицам городов серые, неприглядные, неряшливые бабоньки неопределенного возраста. Вот и превращаются из женщин в теток еще очень молодые и интересные особы.

Следующий тип женщин мне нравится не меньше чем «скорпиониха». Я бы назвала таких женщин «серыми мышками» или просто «тряпками» — грубо, конечно, зато сразу понятно, о чем речь.

Как правило, это самые нежные, ласковые, милые и чувственные женщины. Но при всех этих чудных качествах женщина такого типа похожа на преданную своему хозяину собаку. Возможно, они «служат» мужчинам искренне и от души, но мало кто способен оценить такую преданность. Нельзя мужчину ставить на пьедестал, гораздо выше себя. Нельзя каждый взгляд, жест и желание, каждую «брошенную кость» воспринимать с восторгом ребенка, которому дарят желанную игрушку. Нельзя класть свое достоинство на жертвенный алтарь любви. Чувство, которое может вызвать такая женщина, — это не любовь, а жалость и благодарность со стороны мужчины. Хорошо, если такой женщине попадется нежный и любящий спутник жизни, а не какой-нибудь деспот

или тиран... Иначе придется ей всю жизнь быть «тряпкой», о которую «вытирают ноги», которая покорно сносит оскорбления и унижения, а то и откровенные издевательства. Сколько их таких — забитых, закомплексованных «серых мышек» с нулевой самооценкой и страхом сделать что-либо не так, как хочет «повелитель».

Опять же, такое отношение к себе и окружающим почти по Фрейдю уходит корнями в глубокое детство. Те женщины, которые были обделены родительской лаской, нежностью и любовью, не ждут их и во взрослой жизни, но делают все, чтобы заслужить доброе слово, похвалу. Поэтому женщины такого типа благодарны мужчинам за каждый брошенный взгляд, любое проявление внимания, они стараются быть хорошими, выслужиться, а в итоге выглядят навязчивыми и позволяют непорядочным мужчинам манипулировать собой.

Даже если вам с детства внушали, что вы некрасивы, бездарны и ни на что не годитесь, найдите в себе силы побороть комплексы. Призовите на помощь свою женскую гордость, честолюбие и здравый смысл, поверьте в себя, запишитесь, наконец, на шейпинг, массаж, к стилисту, станьте стервой, — делайте что угодно, но не позволяйте унижать себя. Избавьтесь от душевного мазохизма, не заглядывайте с заискиванием в глаза мужчинам, не старайтесь быть хорошей для всех. И обратите внимание на следующий тип. Он — полная противоположность «серой мышки». Ваша задача — найти золотую середину, не впадая в крайности.

Следующий портрет нашей галереи — тип женщин *«Самая-самая, или Пуп земли»*.

Женщины такого типа возводят на пьедестал не мужчину — себя. Это такие «мисс-каприз», которые просто уверены, что все, и земля в том числе, должно вращаться только вокруг них, что мужчине просто повезло, если она соизволила до него снизойти, что все ее капри-

зы должны выполняться сиюминутно. «Мисс-каприз» — типичная эгоистка, да только эгоизм ведь бывает разный. У этого типа он чересчур ярко выражен, самый что ни на есть «махровый». Если к тому же такая женщина еще и карьеристка, то ей ничего не стоит подняться вверх по служебной лестнице, как говорят, «по трупам». Беззастенчиво используя мужчин, вертя ими, они идут по жизни с высоко поднятой головой. Такие женщины жестоки и холодны, плохие жены и невнимательные мамы. Их чаще держат в любовницах, не допуская ближе. Как правило, таким женщинам невозможно давать советы, они всегда уверены в своей правоте.

Но, шагая «по трупам», однажды женщина такого типа может нарваться на такого же мужчину. Возможно, трагедии и не произойдет, но если женщина сильно полюбит, а мужчина окажется человеком, которому она не нужна, то на смену эгоизму придут боль и страдание, а после «болезни» эгоизм и потребительское отношение к мужчинам выйдут на новый виток — женщина начнет мстить за свою слабость и несчастную любовь. Не завидую тем мужчинам, что окажутся у нее на пути.

Следующий тип я бы назвала «*Мимоза в ботаническом саду*». Женщины такого типа могут зачахнуть без любви и ласки. Мужчина должен быть хорошим садовником: холить и лелеять это беззащитное создание всю жизнь, если захочет на ней жениться. Он должен стать и нянькой, и мамочкой, и опорой, так как этот тип женщин просто не может долго существовать без любви и внимания. «Мимозы» романтичны и требуют постоянных объяснений в любви и ухаживаний. Они могут быть нежными и страстными, изящными и заботливыми, хорошими женами и чуткими мамами; но они совершенно не приспособлены к бытовым проблемам, не выносят ссор, теряются, когда у ребенка в школе возникают проблемы и т.д. Начитавшись женских романов, насмотревшись красивых фильмов, они по достоинству могут

оценить романтичность мужчины, ужин при свечах или прогулки при луне. Им больше нравится прелюдия к сексу, чем сам секс, хотя они могут быть прекрасными, очень нежными и чувственными любовницами. Они настолько неопытны и в то же время доверчивы, что всегда слишком поспешно оценивают людей, деля их самих и их поступки только на белое и черное, плохое и хорошее. Пока мужчина способен создавать все условия для этого экзотического цветка, обеспечивать комфорт, в котором нуждается женщина-мимоза, он будет любим. Но, не дай бог, случится какой-то кризис отношений или уровень жизни станет менее высоким — из любящей и нежной такая женщина превращается в злую и безжалостную, она не способна менять свои запросы, даже временно соглашаться на малое, она тоже эгоистка, но отличается от женщины предыдущего типа тем, что в комфортных условиях не пытается чего-то добиться, манипулировать и хитрить. Таким женщинам могу посоветовать перестать оценивать мужчин на предмет, способны они окружить их роскошью или нет, обеспечат они им красивую жизнь, будут ли холить и лелеять. Обращайте внимание на комплекс качеств, а не только на возможность (которая, кстати, еще не является желанием) сделать вашу жизнь комфортной и относительно беспроблемной. Иначе однажды, «бракуя» мужчин и оценивая их только по тому, как они ведут себя в период ухаживания, насколько богаты и красиво говорят о любви, можно пропустить свою большую и единственную любовь, свою вторую половину.

Последний тип женщин — это откровенные... как бы так помягче сказать... Которые всю свою жизнь только и занимаются тем, что порхают из одной мужской постели в другую, попутно залетая в третью и так далее. Я бы назвала этот тип «*Психологическая нимфоманка*», так как не все женщины этого типа соглашаются на секс ради удовольствия, многие из них вообще безнадежно фри-

гидны. Ими движет скорее желание покорять мужчин, им кажется, что они великие соблазнительницы, — таким образом они повышают свою самооценку. Как правило, таких женщин либо презирают, либо откровенно ненавидят, либо относятся к ним снисходительно. Конечно, их не любят замужние женщины, которые опасаются за своих мужей, ведь женщины этого типа всегда доступны и рады заполучить еще один трофей. Их мало волнует чья-то разрушенная жизнь, такая ответит вам «не виноватая я, он сам пришел» — а ведь не поспоришь, и вправду сам. И вроде как и не упрекнешь ее ни в чем и не докажешь, что она что-то делает неправильно, мужчин явно не использует, и даже любит некоторых из них. Почему же кажется, что эти женщины глубоко несчастливы? Почему их не ненавидеть, а пожалеть хочется?

Многие мужчины с удовольствием пользуются интимными услугами таких женщин, но очень редко женятся на них. Отношение к таким особам тоже двойко — с одной стороны, мужчинам с ними легко и можно добиться своего без лишних церемоний, но с другой — в мужской компании отношение к легкодоступным партнерам всегда пренебрежительное, даже хуже, чем к проституткам. В роли жены и даже постоянной партнерши мужчинам нужна более разборчивая женщина. Даже если ваша чувственность (или низкая самооценка?) толкает вас на поиски все новых и новых партнеров, подумайте, захочется ли вам на всю жизнь остаться одной из-за приобретенной репутации. Я знаю массу примеров того, как девушкам, которые в молодости вели именно такой образ жизни, приходилось искать женихов в других городах или за границей или соглашаться на не самых выдающихся представителей сильного пола.

Психологические нимфоманки сексуальны, ухожены и всегда заметны в компаниях, у них много друзей-мужчин, но поверьте, это не самый лучший типаж для женщины. Конечно, если вам хочется просто секса,

иногда можно расслабиться и не думать о том, что будет после. Одна моя приятельница таким образом «оттягивается» за границей или с совершенно незнакомыми мужчинами, которым она не оставляет своих координатов. Ее знакомые и коллеги считают, что она посвящает всю себя работе и воспитанию сына, возможно даже, что у нее кто-то есть на примете в мужья... но больше рассказать им нечего — и это прекрасно! Если вы хотите завязать с каким-либо мужчиной длительные и прочные взаимоотношения, ему лучше не знать про «имя им легион». Хотите гулять — гуляйте, но делайте это по-умному, чтоб никто не знал.

Все описанные мною типажи, или роли, возможно слегка утрированы, многие из нас играют сразу несколько ролей, умело их совмещая и переходя из одной в другую. Я включила их описание в эту книгу потому, что многие психологи выделяют именно эти женские роли как наиболее неподходящие для длительных отношений с мужчиной. Это роли, в которых мужчины не хотят видеть своих жен, хотя некоторые из них подходят для любовниц или женщин «на один раз». Думаю, любая женщина сможет отчасти узнать себя хоть в одном описании, сделать выводы, а затем подкорректировать то, что вам мешает в жизни и любви. Каковы бы ни были ваши конечные цели, результат не заставит себя ждать. Конечно, сначала вы будете постоянно следить за собой, сдерживаться, анализировать слова и мысли, но через какое-то время это войдет в привычку — именно так учили гейш: многократные повторения позволяли добиться автоматизма, постоянный контроль и анализ поведения мужчины помогали предсказать ход его мыслей, поступки и изменить их.

Часть VII

Наука дарить удовольствие

Наверное, нет в мире народа, у которого любовь и эротические игры не являлись бы важной составляющей жизни общества. Древние трактаты о любви, удивительной красоты скульптуры и изображения любящих людей, красота их тел и одеяний, навеки запечатленная в произведениях искусства, — все это оказывает влияние и на отношение к любви, сексу, семье современного человека, живущего в другом веке и совсем по-другому.

Западная цивилизация, развивающаяся в силу некоторых исторических предпосылок по религиозно-пуританскому пути, утратила многие традиции сексуальных практик, оставив в наследие европейскому обществу лишь романтизм и куртуазность нравов. Тогда как на Востоке в соответствии с традицией, бережно и трепетно на протяжении многих веков хранят знания об этой немаловажной части эзотерического и психофизического опыта.

Древние японские, китайские и индийские любовные практики в настоящее время завоевывают все большее число поклонников в западном мире и становятся удивительно актуальными и современными для людей, которые желают познать мир чувственных удовольствий и надолго сохранить здоровье, молодость, возможность получать удовольствие от близости и любовную энергию.

В восточной культуре сексуальные отношения всегда считались чем-то большим, чем просто половой акт между мужчиной и женщиной. В Китае акцент ставился на оздоровительном значении секса, поэтому, например, императору предписывалось до глубокой старости обязательно заниматься любовью со своими женами — это было показателем того, что он здоров и может управлять страной. Не надо думать, что все правители Китая уходили на пенсию «по вредности» лет в сорок-сорок пять. Многие правили до семидесяти-восемидесяти лет и даже больше. В индийской культуре к интимным отношениям между мужчиной и женщиной подходили больше как к искусству, эротика тесно переплеталась с музыкой и танцами. Японская традиция рассматривала сексуальную практику как часть гармоничного восприятия окружающего мира. Конечно, различные вопросы, касающиеся любви и секса, у разных народов трактовались по-своему — что-то признавалось запретным и вредным, а что-то следовало развивать и делать почаще. Воззрения часто совпадали, дополняли и обогащали друг друга. Несомненно одно: культуру сексуальных отношений в Японии можно рассматривать как комплекс сложившихся веками разнообразных традиций, богатый многовековой опыт, но немалое *влияние на любовную культуру Японии оказали индийская и китайская культуры.*

Из глубокой древности до нас дошло знание наших предков о некой символичности и условности человеческого соития, поскольку «истинное соединение» происходит не на Земле, не физически, а на Небесах, на уровне соединения двух энергий. Не случайно именно сексуальные практики, подкрепленные теорией, в Японии становятся способом «достижения процветания» и «бессмертия». В японской культуре секс рассматривался как «космическая игра», в которой противоположные нача-

ла инь и ян (женское и мужское) были четко и недвусмысленно определены — мужчина должен быть воином, мужественным до грубости, женщина, напротив, слаба и податлива, как «низина, принимающая в себя все водные потоки». Не этого ли нам не хватает в наш суматошный век, когда женщина вынуждена играть мужские роли, а мужчина порой становится женственным и податливым?

Эта воинская философия, возникшая в период развития самурайства и перекочевавшая в область интимных и семейных отношений, и поныне определяет образ жизни, отношение к семье и сексу многих японцев. Но и мы, в свою очередь, можем многое позаимствовать из тысячелетнего эротического опыта Востока, возможно, это поможет нам восполнить то, что было утрачено христианской цивилизацией из-за религиозного неприятия всего плотского. Часто, сами того не осознавая, мы рассматриваем секс как нечто греховное, грязное, пошлое и некрасивое — это отношение, пройдя сквозь века, досталось нам от наших православных предков. Но русская культура сохранила и часть языческой культуры, в которой секс был символом плодородия, процветания, самой жизни. В каждой из нас есть что-то от распутной язычницы и строгой христианки, и это хорошо, ведь можно попробовать себя в разных сексуальных ролях и выработать свой неповторимый «постельный стиль».

Восточный эротический массаж

Кем бы вы себя ни ощущали — гейшей в чайном домике или куртизанкой-юдзё в спальне, в каждой из нас живет представление о любви, как о чем-то большем, нежели физическое влечение. И чем больше женщину переполняет чувство любви, тем больше она «задыхается»,

но не от страсти, заставляющей желать близости с любимым человеком, а от нежности, переполняющей ее. Любовь не может стать привычной, и каждая сексуальная связь с давно знакомым партнером, когда в ней присутствует новизна, позволяет открыть новые грани наслаждения, которое дарует близость с любимым.

Подарите себе эту новизну, ощутив радость ласковых прикосновений и нежных объятий. Ведь нежные прикосновения — это источник исцеления и удовольствия, праздник тела и основа получения наслаждения. Хотите окунуться в море чувственных наслаждений? Тогда читайте эту главу дальше, впереди вас ждут секреты эротического массажа японских куртизанок. Освоив его, вы не только сделаете любовные игры более изысканными и чувственными, но и научитесь давать и получать живительную энергию. Массаж создает атмосферу удовольствия, радости, раскованности и доверия. И даже супругам, многие годы живущим вместе, чувственно-интимный массаж доставит немало приятных минут, позволит возродить, казалось бы, забытые мгновения первой влюбленности, былой страсти. Ну а тем, кто только начинает изучать азбуку любви, он позволит на самом старте скрепить хрупкий союз двух сердец и получать огромное наслаждение от близости после нежных прикосновений в сочетании с приемами чувственного массажа.

Массаж возник в глубокой древности. Письменные свидетельства о применении массажа датируют третьим тысячелетием до нашей эры. Известно, что его применяли первобытные племена Африки. Литературные источники указывают на существование массажа в странах Древнего Востока, Греции, Риме. Самые древние сведения по сексуально-оздоровительному массажу содержатся в собраниях знаменитых научных трактатов по ме-

дицине. В Японии искусство массажа насчитывает много веков. Японские куртизанки часто сочетали массаж с водными процедурами.

Существует особая система японского массажа — *шиацу*. Ее используют для стабилизации состояния всего организма. Основой шиацу является проведение связующей нити между верхней губой, органами пищеварения и половыми органами. Массаж верхней губы помогает освободить сексуальную энергию и контролировать сексуальные желания. Одной из разновидностей шиацу является *чувственно-интимный массаж*, который считается чудесным методом для установления крепких интимных связей между партнерами. Эффективные приемы шиацу помогают не только добиться расслабления, но и повысить мужскую потенцию и развить женское либидо. Конечно, лучше всего осваивать технику такого массажа в компании любимого человека, так как в этом случае активный участник может наслаждаться не меньше пассивного, а ролями всегда можно поменяться. Проведя всего несколько уроков чувственного массажа, вы создадите собственный язык прикосновений, узнаете, как и где приятнее всего массируемому ощущать ваши руки. Основные массажные приемы в чувственном массаже те же, что и в классическом. Их может освоить практически каждая женщина. Дайте волю своей фантазии, и вы сами без особого труда и чтения «специальной литературы по предмету» найдете те приемы, которые доставят вам и партнеру наивысшее наслаждение.

Особое значение, с точки зрения современной медицины, имеет чувственный массаж для супругов. Он значительно повышает сопротивляемость организма болезням, способствует предупреждению старения, продлевает период активной сексуальной жизни и благотворно влияет на ее продолжительность. Гормоны, вырабатываемые

половыми железами, влияют на процессы старения, а занятия любовью, даруя положительные эмоции, продлевают жизнь.

Регулярное применение сексуального массажа позволит вам не только достичь гармонии в интимных отношениях, но и на долгие годы чувствовать себя молодыми, активными и здоровыми. Медицина утверждает, что половая жизнь у мужчин и женщин продлевается на 15–20 лет, если в семье царят мир, любовь и согласие.

Создание обстановки

Чтобы получить максимальное удовольствие от чувственных прикосновений, любовной игры и расслабления, создайте соответствующую обстановку. Прежде всего, вы должны быть уверены, что вас никто не побеспокоит. Отключите телефон, не включайте телевизор (не дай Бог, футбол начнется, тогда массаж точно придется отложить), постарайтесь забыть обо всех проблемах и тревогах прошедшего дня. Добейтесь оптимальной температуры в спальне, она должна быть около 25°C. Это комфортная температура, при которой вы не замерзнете без одежды и не будете потеть от сильного перегрева.

Для создания интимной обстановки включите легкую расслабляющую музыку и погасите слишком яркий свет. Оптимальным источником света могут стать обыкновенные свечи, их можно разместить по периметру спальни, или не слишком яркие настольная лампа и бра. Приготовьте легкие и удобные подушки. Массаж помогает отключиться от внешних проблем, поэтому создайте такую обстановку, которая позволит вам забыть обо всем на свете и чувствовать себя максимально комфортно.

Прежде чем начать массаж, необходимо создать чувственную и интимную атмосферу, приготовить все необходимое, чтобы вы и ваш партнер ощущали себя комфортно и расслабленно. Соответствующая обстановка, как увертюра или прелюдия в музыке, станет источником и началом дальнейших любовных игр, нежных прикосновений, поглаживаний и смелых ласк.

Согласитесь, ничто так не раздражает, как перерыв в массаже или любовных играх для поиска масла, полотенца или подушки, презерватива или какого-нибудь напитка. Позаботьтесь обо всем заранее.

Если вы хотите в полной мере насладиться чувственной игрой, убедитесь, что ваш интимный райский уголок — уединенное и надежное убежище, в котором вас никто не побеспокоит. Чтобы было удобно проводить сеанс массажа, лучше всего постелить на пол матрац или одеяло, чтобы достичь необходимой жесткости, как у массажного стола, кровать для массажа не подходит — она слишком мягкая. Комфортно должно быть не только тому, кому делают массаж, но и самому массажисту (рис. 24).



Рис. 24

Если вы намерены использовать ароматическое масло, перед началом массажа подогрейте его, ведь именно тепло дарует нам максимум неги и расслабления. Руки массажиста тоже должны быть теплыми.

Приготовьте мягкие и удобные подушки — чем больше, тем лучше, разложите их вокруг вашего импровизированного ложа. После массажа и секса вам будет приятно отдохнуть на них в нежных объятиях любимого человека.

Гейши — опытные обольстительницы, они умели создавать атмосферу любви, в которой мужчина забывал обо всем на свете, а покинув уютное ложе, мечтал только о том, как в него вернуться. Воспользуйтесь их секретами, и ваш партнер будет приятно удивлен созданным вами для него (и, конечно, для себя) райским уголком, в котором его душа и тело отдохнут и наполнятся энергией любви. Украсьте комнату цветами, зажгите ароматические палочки, используйте для оформления амулеты, приносящие гармонию в любви и удачу, или милые безделушки, способные украсить ваш любовный уголок. Позаботьтесь о том, чтобы свет не был чересчур ярким. Яркое освещение подойдет для кухни или туалета, но никак не для спальни, где оно только помешает интиму, подчеркивая недостатки фигуры и морщинки. Самый лучший вариант — это парочка симпатичных настенных бра, расположенных на стене как можно ближе к полу. Когда свет струится снизу, от пола, он создает атмосферу таинственности и недосказанности, комната утопает в сладостном полумраке, дарующем предвкушение любви. Постарайтесь так отрегулировать интенсивность освещения, чтобы свет был не слишком тусклым. Во-первых, делать массаж почти в темноте неудобно, а во-вторых мужчина все-таки должен видеть любимую женщину, а не безликий женский силуэт. Как известно, мужчины любят глазами. Лишая партнера удовольствия разглядывать

ваше тело, вы сами толкаете его в объятия любовницы, ведь, как говорится, ночью все кошки черные, и женщину, которая позволяет себя любить исключительно «на ощупь», мужчина воспринимает как еще одну «черную кошку».

Итак, у вас появился прекрасный повод проявить свои дизайнерские способности, ваша привычная спальня преобразится в «место для любви», в котором мужчина всегда будет готов к чувственным играм. Для начала решите, в какие цвета вы окрасите стены и потолок. Могу посоветовать нежные бежевые или шоколадные тона, приглушенно бордовый и золотистый, нежно-зеленый, как цвет морской волны летом, и так далее — на ваш вкус. Брюнеткам и женщинам старше тридцати пяти будет «к лицу» приглушенно красный. Этот цвет, как никакой другой, способен возбуждать, но не переусердствуйте, ведь в спальне мы еще и спим, а не только занимаемся любовью. В тех же тонах закажите портьеры и покрывало и постарайтесь, чтобы ткань была нежной и приятной на ощупь. Пусть ваша фантазия также найдет воплощение в драпировке. Очень изысканно и стильно выглядят густые складки на портьерах и спускающаяся до пола драпировка покрывала. Подобные «необычности» придадут вашей спальне неповторимый восточный колорит. Не пожалейте времени, найдите красивые подсвечники. Любовь при свечах — это романтично, загадочно и сексуально. Подберите для пола пушистый ковер, лучше всего в тон портьерам и покрывалу. Если вы уже приобрели ковер, подберите ткань для покрывала и портьер под него.

А теперь о том, чего в спальне быть не должно вовсе: никаких животных, телевизора, компьютера и прочих «благ цивилизации». Ничего, кроме музыки. Тихая приятная музыка в сочетании с полумраком только подчеркнет интимную атмосферу.

Гейша не испытывает неловкости, будучи в обнаженном виде. Но даже если вам пока трудно чувствовать себя свободно без одежды, пусть она будет свободной, не затрудняющей движений и такой, чтобы ее легко было снять. Легкий шелковый сексуальный пеньюарчик или кимоно с экзотической вышивкой подойдут к созданному интерьеру как нельзя лучше. Наряд для спальни должен быть полупрозрачным, но не вульгарным. Ничто так не возбуждает мужчин, как некая недосказанность и таинственность в одежде, подчеркнутая женственность. Большинство мужчин считают, что женский силуэт, скрытый под полупрозрачной легкой тканью, дает огромный полет для их фантазии и возбуждает сильнее, чем неприкрытая нагота.

На вас не должно быть слишком много косметики и, конечно, перед массажем кожа должна быть чистой, после душа не используйте молочко для тела и крем, для массажа вы будете использовать масло, а смешение косметических средств и запахов нам ни к чему. Перед тем как приступить к массажу снимите кольца и браслеты, чтобы не поцарапать партнера. Помните и о том, что с переполненным желудком тяжело заниматься массажем, а алкоголь, возможно, сделает вас смелее, но вызовет сонливость, притупит остроту ощущений. Рюмка ликера, коньяка или бокал вина — максимум, что вы можете себе позволить.

Чтобы изо рта не исходил неприятный запах, не ешьте острые блюда или блюда, заправленные чесноком. Можно пожевать жевательную резинку или прополоскать рот травяным настоем из мяты. Корица, гвоздика и палочка ванили — прекрасные освежители полости рта, которые всегда можно найти на полочке с пряностями.

Ароматы

Японские соблазнительницы знали огромное количество вспомогательных средств, позволяющих многократно усилить как свои сексуальные ощущения, так и ощущения партнера.

Одним из их секретов было великолепное знание ароматов, способных во много раз усилить чувственность, возбудить и помочь воплотить в жизнь все самые сокровенные мечты.

Обоняние — тончайшее и наиболее нежное из всех наших чувств. Между обонянием и сексуальным влечением существует особенно сильная взаимосвязь. Есть достаточно много природных ароматов, благоприятно влияющих на сексуальное желание и чувственность. Смело экспериментируйте с ними для усиления ощущений от любовной игры. Например, для «розжига страсти» превосходно подойдет аромат... апельсинов. Снимите с них кожицу и положите апельсины на блюдо рядом с тем местом, где вы собираетесь делать массаж, конечно, если только у вас и вашего партнера нет аллергии на апельсины.

Помогут сделать ощущения более сильными палочки или свечи с благовониями, ароматические масла. Например, *масло жасмина* расслабляет и помогает забыть о бытовых проблемах. *Масло базилика* оказывает возбуждающее действие. Стать самой желанной и любимой помогут *масла сандала и мирры*. *Мускус* поможет справиться с хронической усталостью и проблемами с потенцией.

Аромат лаванды, кедра, розмарина, герани, эвкалипта, лимонника и можжевельника — вот лишь неполный список любовных ароматов, которые помогут вам создать атмосферу любви и неги. Но будьте сдержанны, избыток ароматов вызовет лишь головную боль, а не сексуальное влечение.

Реакции на ароматы у всех людей индивидуальны, мужчинам больше нравятся древесные запахи (*сандал, кедр*), женщины предпочитают цветочные. Поэтому во избежание казусов лучше отправиться в магазин вдвоем и выбрать то, что понравится вам обоим.

Выбор запаха настолько индивидуален, что экспериментировать гораздо увлекательнее, чем придерживаться общеизвестных формул. Добавим только, что если у вас нет аромалампы, можно пропитать маслом саше или капнуть небольшое количество любимившегося вам эфирного масла на обычную лампочку, по мере нагревания лампочки аромат распространится по всей комнате.

Аромат любви в домашних условиях

Некоторые приемы массажа невозможны без использования кремов, масел или лосьонов, так как кожа должна быть гладкой и скользкой. Для этих целей подойдут масла с теми запахами, которые больше всего нравятся вам и вашему партнеру. На Востоке, где многие аспекты жизни подчинены астрологии, считается, что ароматические масла, как и камни, соответствуют тому или иному знаку зодиака.

Овну соответствует аромат сосны;

Тельцу — бергамота;

Близнецам — сандала;

Ракам — жасмина;

Льву — ладана;

Деве — мирры;

Весам — розы;

Скорпионам — пачули;

Стрельцам — лаванды;

Козерогам — амбры;

Водолеям — лимонника;

Рыбам — кедра.

Но зодиакальные знаки партнеров совпадают очень редко, и, конечно, вам могут понравиться ароматы других знаков, — выбирайте те, которые вам по душе, которые помогут обострить чувства и создать ваш «фирменный аромат» — аромат любовных игр, ласк, вдыхая который сразу хочется забыть обо всем на свете и вернуть сладостные минуты, часы, а то и целые ночи любви.

Приготовить ароматическое масло несложно. Существует несколько рецептов, например, можно поместить в стеклянную бутылку траву или цветы, залить до верха светлым маслом без запаха и закупорить бутылку, а затем поставить ее в теплое место на несколько недель.

Если вашему партнеру вообще не нравятся запахи, оптимальным выбором будет лимон. Залейте сок половины лимона стаканом любого масла (оливкового или любого растительного без запаха), затем перемешайте, и состав готов.

Если вы хотите, чтобы ваша кожа всегда была шелковистой и нежной, как у восточных красавиц, совместите чувственные удовольствия и косметические процедуры, используя эфирные масла, в этом случае кожа всегда будет источать тончайший возбуждающий аромат. Для того чтобы приготовить ароматное массажно-косметическое масло, добавьте в приготовленное лимонное масло несколько капель понравившегося эфирного масла, такие масла сейчас продаются в любом магазине как в концентрированном, так и в готовом для нанесения на кожу виде.

В древности на Востоке ароматы применяли не только для усиления сексуальных ощущений, но и в оздоровительных целях. Применение эфирных масел, ароматерапия — часть древней мудрости, которую мы заново открываем для себя сегодня. Запахи омолаживают, поддерживают организм в трудные минуты, дают уверенность в себе, являются эффективным расслабляющим

средством, помогают снять стресс и даже снизить артериальное давление. При желании масла можно смешивать. Массажные масла в смеси только взаимоусиливают полезные свойства.

Для создания сильных запахов используют сочетание *розы с геранью, палисандровым деревом и чабрецом*, для более легких подойдет комбинация *бергамота, лимона, палисандрового дерева и апельсина*. Компромиссом между цветочными и цитрусовыми ароматами может стать смесь *ванили, лаванды и ладана*.

Вот еще несколько рецептов ароматных массажных масел, которые можно приготовить в домашних условиях:

Масла для расслабляющего массажа:

- 1) 15 капель масла *чабреца*;
5 капель масла *иланг-иланга*;
5 капель масла *лаванды* или *герани*;
50 мл базового масла.

- 2) 3 капли масла *розмарина*;
2 капли масла *эвкалипта*;
2 капли масла *лаванды*
25 мл базового масла.

Масла для возбуждения чувственности:

- 1) 3 капли масла *можжевельника*;
1 капля масла *душицы*;
25 мл базового масла.

- 2) 3 капли масла *розы*;
2 капли масла *сандала*;
2 капли масла *жасмина*;
25 мл базового масла.

Оптимальным количеством, в зависимости от типа кожи и комплекции, считается сочетание 24 капель эфирного масла и 50 мл основного масла; или 80 мл масла основы и 20–40 капель эфирного масла.

Если не хотите выводить масляные пятна с постельного белья и матраца, втирайте масло только в ту область, которую собираетесь массировать. Достаточно совсем небольшого количества масла, чтобы ваши руки легко и плавно скользили по телу. Старайтесь, чтобы перерывы для нанесения новой порции масла на тело или изменения положения тела вашим партнером были минимальными.

Техника выполнения массажа

Процесс выполнения массажа — это искусство, дающее наслаждение, массажист — это проводник в таинственный сад чувственных удовольствий. Если массаж выполнен правильно, человек пребывает в блаженном состоянии, при котором краски и звуки мира становятся более яркими и чарующими.

Массаж — это двусторонний процесс, он может быть расслабляющим или возбуждающим как для человека, получающего массаж, так и для массажиста. Это легко почувствовать, если вы сочетаете массаж с сеансом ароматерапии, поскольку массажист и сам вдыхает целебные ароматы.

Не нужно быть большим специалистом, чтобы сделать партнеру массаж, важно лишь иметь желание доставить другому человеку удовольствие своими прикосновениями и знание нескольких основных правил. Если вы хотите доставить партнеру удовольствие и добиться лечебно-косметического эффекта, все массажные приемы, кроме растирания и нежного поглаживания, должны выполняться по направлению тока лимфы. Конечности массируют по направлению к сердцу, таз и поясницу — по направлению к паховой области, боковые части туловища — к подмышечным впадинам, спину — от крестца

вверх к шее, шею — от волосяного покрова к плечам, грудную клетку — от грудины в стороны, к подмышечным впадинам.

Всегда начинайте массаж с больших участков тела, это ускоряет лимфообращение. Мышцы массируемого должны быть максимально расслаблены. Во время массажа выдерживайте определенные темп и ритм. Учитывайте индивидуальные особенности вашего партнера. Кто-то любит нежные прикосновения, а кто-то — надавливание и разминание. Закончив выполнять один прием, переходите к следующему, не прекращая контакта с телом массируемого.

Используя масло, в первую очередь убедитесь, что оно теплое, затем налейте небольшое количество на руки и потрите ладони друг об друга, прежде чем втирать масло в кожу партнера.

Приемов массажа очень много. Стоит начать с самых простых в исполнении, с их помощью вы сможете сделать массаж, приносящий истинное наслаждение вашему партнеру, даже если раньше вы никогда никому массаж не делали. В массаже различают четыре основных приема: *поглаживание, растирание, разминание и вибрации*. Всегда начинайте и заканчивайте массаж *поглаживаниями*. Во время поглаживаний втирается масло в кожу массируемого. Нежными прикосновениями вы не только усиливаете кровоток в мышцах, но и изгоняете боль и усталость. Ваш партнер должен почувствовать приятное тепло и расслабление мышц.

Сразу за поглаживанием следует *растирание*. Его выполняют более интенсивно, с большим давлением на массируемую область. Растирание можно проводить всей ладонью или подушечками пальцев, кулаком или ребром кисти. Растирание вдоль позвоночника или в области крестца стимулирует потенцию у мужчин и желание у женщин.

Следующий этап — *разминание*, то есть смещение кожи вместе с мышцами в различных направлениях. Наиболее часто разминают спину, ягодицы и внутренние поверхности бедер.

Последний прием — это *вибрация*, колебательные движения, выполняемые с различной скоростью и амплитудой. Прием используется почти на всех частях тела, за исключением шеи и лица. Этот прием хорошо воздействует на весь организм в целом. Старайтесь, чтобы даже при сильном давлении на кожу ваши прикосновения были нежными и приносили удовольствие, ведь мы не стремимся стать профессиональными массажистами и костоправами. Никогда не совмещайте лечебный и эротический массаж, иначе сразу потеряете с партнером чувственный контакт.

Проводя нежное поглаживание кожи партнера, особенно в зонах, которые называют эрогенными, постарайтесь быть очень аккуратной, воздержитесь от силовых приемов. Начиная массаж, представьте себе, что организм любимого и ваши руки — единое целое, и ваши чувственные, нежные поглаживания дарят ему новые незабываемые ощущения, ведь эрогенные зоны могут находиться в самых неожиданных местах, а с помощью массажа отыскать их легче всего. Не думайте, что хорошо и приятно только тому, кого массируют, во время массажа не только ваш партнер должен получать удовольствие и расслабляться, вы также должны чувствовать себя комфортно и расслабленно. Чем более раскованны вы будете, тем больше радости испытаете от того, что делаете, тем больше почувствуете партнера, тем лучше у вас получится массаж.

Комфортные положения тела во время массажа

Одной из самых удобных является поза, при которой ваш партнер лежит на спине, а вы сидите сверху,

пользуясь коленями как опорой. В такой позе прикосновения могут быть взаимными. Когда вы массируете спину или ягодицы и ноги (в этом случае партнер лежит на животе), это положение также не будет вызывать у вас дискомфорта.

Чтобы вы не уставали во время массажа, и в то же время получали с партнером обоюдное удовольствие, обратите внимание на следующие советы.

Никогда не сутультесь, выполняя массаж, старайтесь максимально расправлять плечи и не переносить при массаже вес своего тела на руки. **Используйте только мышечные усилия**, это позволит вам правильно напрягать мышцы рук, и они не устанут. **Используйте для опоры ступни и колени**, изменяйте положение тела, чтобы вам всегда было легко двигаться вслед за руками. *Когда вы массируете шею или голову*, будет удобнее, если ваш партнер будет сидеть ягодицами на пятках, а вы — сидеть на стуле или кровати за ним.

При массаже рук и плечевого пояса массируемый сидит в том же положении или на табурете, а массажист сидит или стоит за ним. *Для массажа спины, ягодиц и ног* лучше других подходит позиция, когда ваш партнер лежит на животе, вытянув руки вдоль тела, а вы можете сесть или лечь на партнера, усиливая его ощущения контактом массируемой поверхности не только с вашими руками.

При массаже ягодиц можно сесть на бедра или между ног массируемого, такое же положение удобно при массаже бедер или икр.

При массаже лица голова партнера может находиться у вас на коленях. И конечно, когда партнеры сидят лицом друг к другу, они могут выполнять массаж одновременно, что доставит обоюдное удовольствие.

Поглаживание

Наверное, нет ничего приятнее, чем почувствовать нежное прикосновение рук человека, которого любишь. Именно на желании ласки, тепла и нежности основывается первый прием — поглаживание. Выполняя его, старайтесь поддерживать определенный ритм, совершайте продолжительные, а не короткие и прерывистые движения, помните о том, что поглаживания выполняются медленно и плавно. Слишком быстрые движения только возбудят вашего партнера или не позволят ему достаточно расслабиться. Можно использовать скольжение одной рукой или параллельное скольжение двумя руками (рис. 25).



Рис. 25

Поглаживание можно проводить подушечками всех пальцев или только большого и указательного. Движения выполняются в различных направлениях: продольно и поперечно, зигзагообразно и вкруговую. При выполнении широких продольных круговых движений ваши руки смогут охватывать большие участки тела (рис. 26).

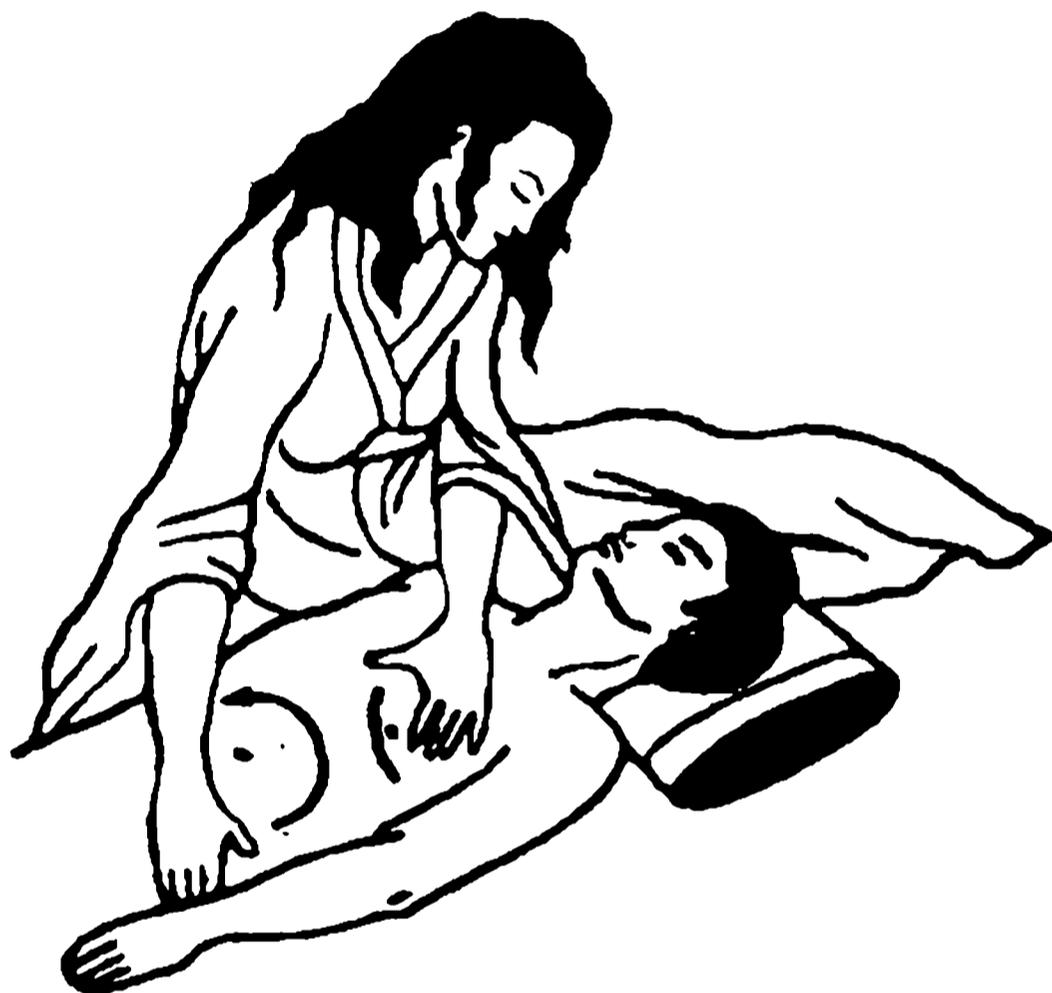


Рис. 26

Начинайте массаж с мягких, широких скользящих движений, растирая масло по поверхности кожи. Помните, что на этом этапе вы должны помочь партнеру расслабиться. Если ваш партнер возбуждается слишком быстро, можно попробовать производить более медленные и сильные поглаживания, с легким нажимом на кожу, если же он испытывает проблемы с потенцией и устал — легкие, взбадривающие, порхающие.

Выполняя интимный массаж, можно проводить кончиками волос по всему телу партнера, наибольшее

удовольствие вашему любимому человеку доставят нежные прикосновения сосков груди или легкое трение живота о живот. Не менее возбуждающими могут быть прикосновения тыльными сторонами ногтей.

Растирание и разминание

После поглаживания можно переходить к растиранию. Растирание заключается в смещении или растягивании кожи в различных направлениях. Этот прием похож на поглаживание, с тем лишь отличием, что при растирании применяется большая сила давления, руки не скользят по коже, а сдвигают ее при движении.

Вы можете использовать при выполнении этого приема как одну, так и обе руки. В последнем случае необходимо производить движения равномерно, но в разном направлении. Растирания производят как подушечками пальцев и основаниями ладоней, так и всей рукой с легким прихватыванием тремя или двумя пальцами.

После растирания переходим к разминанию. Так как для нас более важно чувственное удовольствие, которое получает партнер от прикосновения массажиста, не будем в нашем эротическом массаже акцентировать внимание на разминающих приемах, они являются основой классического массажа. Остановимся только на надавливании — одном из вспомогательных приемов разминания. Надавливание используют, чтобы разнообразить приятные ощущения. Силу надавливания, особенно в зоне вокруг гениталий, необходимо рассчитывать, учитывая пожелания партнера. Можно с силой надавливать подушечками пальцев или кулаком, держа руки выпрямленными, а можно производить легкие надавливания в области эрогенных зон — кому что более приятно. Чередуя этот прием с нежными поглаживаниями, можно открыть для партнера много новых, приятных и разнообразных ощущений.

Вибрации и ударные приемы

Вибрации и ударные приемы являются классическими приемами восточного массажа. Их относят к особой категории, так как они оказывают скорее стимулирующее, чем расслабляющее действие. Основное значение ударных приемов состоит в том, что они лучше всех других приемов стимулируют эрогенные зоны и улучшают кровоснабжение в мышцах бедер, ягодиц и спины. Мягкие и нежные похлопывания и удары могут действовать расслабляюще, но те же хлопки и удары, выполняемые в быстром темпе во время интимного массажа, великолепно возбуждают. Слабая вибрация повышает тонус мышц, этот прием нравится практически всем; сильная — понижает повышенный мышечный тонус, снижает болевой порог и чувствительность. В интимном массаже используют легкие, нежные воздействия кистью.

Похлопывание — один из самых возбуждающих приемов, позволяющих вашему партнеру одновременно почувствовать и силу, и нежность ваших пальчиков.

Эротический массаж, дарующий наивысшее наслаждение

Одним из секретов, которым владели японские куртизанки, было искусство эротического массажа. С его помощью соблазнительница открывала для мужчины мир чувственных наслаждений, неведомый ему ранее, заставляла побывать в раю и аду одновременно. Приемами интимного массажа в сочетании с *возбуждающими ароматами, а также* искусством сэпун — поцелуи и ласки языком (о них вы узнаете чуть позже) — гейши и юдзё могли довести партнера до вершины блаженства, даже не совершая с ним традиционного полового акта. Кто-то усомнится в том, что мужчина может отказаться от близости с красивой и желанной женщиной и при этом не будет чувствовать себя обделенным и отвергнутым, но

если вы внимательно прочтаете эту главу и попробуете воплотить описанные приемы на практике, от сомнений не останется и следа.

Первое, что вам предстоит запомнить: *каким будет ваше первое прикосновение к любимому мужчине, таким и будет его и ваше настроение на протяжении всей любовной игры*: нежные ласки сделают секс романтичным, а легкий укус или ласки ногтями сразу настроят мужчину на страстный и неистовый секс, и тогда не ждите пощады.

Начните массаж с обоюдного раздевания. Раздевание можно и нужно превратить в увлекательную игру, которая доставит вам массу приятных ощущений. Затем один из партнеров должен лечь лицом вниз. Необходимо полностью расслабиться, выбросить из головы лишние мысли и настроиться на то, чтобы дарить и принимать наслаждение, радость и удовольствие. Во время массажа важно разговаривать с партнером и интересоваться, что ему больше нравится. *Начинать лучше с массажа спины*, выполняемого руками, потом можно будет перейти к массажу других частей тела. Для того чтобы партнеру было приятно прикосновение ваших ладоней, они должны быть теплыми. Перед тем как приступить к массажу просто потрите ладони друг об друга, затем нанесите на ладони небольшое количество масла, снова потрите их и начинайте выполнять первые поглаживания, совершая широкие плавно-скользящие движения. Особое внимание уделите области крестца (в этом месте находится один из самых важных энергетических центров, аккумулирующих энергию). Втирайте масло только в ту область, которую собираетесь массировать. Во время выполнения массажа время от времени смазывайте ладони маслом, чтобы руки скользили нежно и плавно. Когда вы почувствуете, что на каком-то участке кожа партнера стала мягкой и исчезло мышечное напряжение, переходите к массажу других частей тела.

Основные приемы массажа

Массаж лица

Очень важно в первую очередь освоить приемы восточного косметического и расслабляющего массажа лица. Они помогают снять головную боль, усталость и напряжение мышц после тяжелого трудового дня и даже способны тонизировать или расслабить весь организм. Массаж лица можно выполнять перед массажем всего тела или отдельно, те же приемы можно использовать для самомассажа.

Прием 1. Расположите четыре пальца сзади ушей. Большими пальцами нежно *помассируйте уши* изнутри, по маленьким окружностям.

Согласно восточной медицине, на ушах расположено множество нервных окончаний и точек, стимуляция которых благотворно влияет на весь организм и отдельные органы. Массируйте все ухо, не оставляя без внимания ни один изгиб. Делайте это до тех пор, пока ухо не покраснеет и не станет горячим.

Прием 2. Расположите ладони по обе стороны головы, большие пальцы положите на середину лба над верхней линией бровей. Нежными движениями *массируйте лоб*, двигаясь от середины к вискам. Но не растягивайте кожу, это может привести к образованию морщин. Ваши пальцы должны плавно скользить по поверхности кожи, а также по бровям, а затем снова возвращаться на середину лба. Продолжайте выполнение массажного приема до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы расслабились, со лба ушло напряжение.

Прием 3. Данный прием помогает избавиться от напряжения и усталости глаз, способен облегчить мигрень. Чтобы ваши руки легко скользили, выполняя массаж лица, обязательно используйте масло или крем. Так как кожа вокруг глаз особенно чувствительна, будьте предельно аккуратны, главное — не растягивать кожу.

Плавными, нежными, скользящими движениями *массируйте кожу вокруг глаз* подушечками пальцев: по надбровным дугам, верхние веки (глаза закрыты) и под глазами. Выполняйте массаж, совершая круговые движения. Усилие должно быть минимальным, а движения очень медленными — каждый круг пальцы проходят за несколько секунд.

Прием 4. *Для проведения массажа щек* положите большие пальцы на лоб, а подушечками средних пальцев проводите по зонам, расположенным по обе стороны носа (под глазами), по наиболее выступающим частям щек вправо и влево. Не надавливайте слишком сильно, почувствуйте, как от тепла ваших рук разглаживается кожа на лице партнера, как расслабляются лицевые мышцы и уходит усталость.

Прием 5. *Массаж подбородка* позволяет расслабить и одновременно укрепить мышцы подбородка.

Положите большие пальцы на середину подбородка, а остальные пальцы на зону, где обычно образуется второй подбородок. Круговыми движениями *массируйте* эту зону, слегка сдвигая кожу. Массаж подбородка выполняйте легко, нежно и с умеренным усилием.

Прием 6. *Массаж нижней части лица* позволяет избавиться от ненужного мышечного напряжения, разгладить морщинки, «подтянуть» кожу щек.

Положите пальцы на подбородок партнера и медленно растягивайте кожу вдоль линии челюсти по направлению к ушам. Дойдя до ушей, верните руки в исходное положение, на подбородок, и повторите прием. Усилие должно быть не слишком сильным. Не торопитесь, выполняя каждое движение.

Прием 7. Данный прием позволяет расслабить все мышцы лица. Осторожно положите руки ладонями вниз на лицо партнера по обе стороны от носа, пальцы должны быть направлены к груди. Медленными плавными движениями *осторожно сдвигайте кожу лица в стороны,*

к ушам. Выполняйте данный массажный прием с равномерным средним усилием. Помните, что массаж лица необходимо выполнять нежно и очень-очень аккуратно, иначе морщин на нем после массажа станет больше, чем до него.

Прием 8. *Постукивание подушечками пальцев* — прекрасный тонизирующий и освежающий прием. Его следует выполнять так, будто вы вколачиваете в кожу лица крем. Подушечками пальцев выполните более интенсивное постукивание в центре лба. Удары должны быть четкими, равномерными, как барабанная дробь.

Прием 9. Согласно восточной медицине, *стимуляция точки посередине лба* (прямо над линией бровей) является одной из самых эффективных техник, способствующих духовному обновлению.

Прежде чем стимулировать эту точку подушечкой указательного пальца, убедитесь, что ваши руки теплые. Положив палец на середину лба, слегка надавите пальцем на точку и задержитесь в таком положении примерно на минуту, затем уберите палец, медленно ослабляя нажим.

Приемы чувственного массажа

Массаж висков

Легко и без напряжения оттяните кожу на висках по направлению к глазам, зажав ее большим и указательным пальцами. Медленно оттягивайте кожу, начиная от линии роста волос, плавно перемещая пальцы в направлении лба.

Массаж верхней части груди

Чаще всего эмоциональный стресс и усталость накапливаются и проявляются в форме напряжения в верхней части груди. Этот массажный прием поможет снять напряжение в данной области и подготовить партнера к более чувственному массажу. Оттягивание кожи в облас-

ти груди увеличивает приток крови к этой части тела и улучшает кровообращение.

Захватите всеми пальцами обеих рук кожу по обе стороны груди немного ниже подмышек. Удерживая кожу достаточно крепко, осторожно оттяните ее от ребер. У вашего партнера в этот момент кожа на груди должна слегка натянуться.

Удерживайте кожу в течение нескольких секунд, затем отпустите. Пусть ваш партнер почувствует, как тело расслабляется, как напряжение постепенно покидает его.

Массаж верхней части живота

Данная техника направлена на стимуляцию наиболее важной точки для выхода из состояния стресса — солнечного сплетения. После трудового дня диафрагма, участвующая в процессе дыхания, становится напряженной. Это своеобразная реакция на негативные эмоции, которые мы испытываем в течение целого дня. Такое напряжение зачастую препятствует полноценному выдоху после каждого вдоха. После массажа диафрагма расслабится, ваш партнер сможет вздохнуть полной грудью.

Захватите пальцами мышцы в области нижних ребер на уровне солнечного сплетения и слегка оттяните в стороны. Задержитесь в этом положении на некоторое время.

Массаж нижней части живота

Зачастую в нижней части живота накапливается напряжение, не позволяющее нам в полной мере насладиться сексуальной игрой. Массаж этой области помогает избавиться от проблем с кишечником, «разбудить» чувственность и желание. Растягивание кожи и мышц в стороны в области нижней части живота позволяет ощутить тепло в области гениталий и расслабиться.

Захватите мышцы по бокам от тазобедренных суставов и слегка оттяните их в стороны. Задержитесь в этом

положении, позволяя партнеру почувствовать, как исчезает напряжение в этой области.

Массаж бедер

Данный прием позволяет избавиться от напряжения еще в одной важной части тела — промежности. Массаж этой области обеспечит хороший приток крови к гени- талиям, а значит, быстрее наступит сексуальное возбуж- дение.

Для выполнения этого приема захватите мышцы с наружной стороны бедер. Удерживайте их между большим и остальными пальцами, слегка оттягивая в стороны.

После того как вы сделали подготовительный комп- лекс, можно приступать к основной части сексуального массажа. Вполне возможно, что вам не понадобится вы- шеописанный комплекс подготовки к эротическому мас- сажу, не обязательно использовать его каждый раз. Но он станет вашим незаменимым помощником, когда вы или ваш партнер напряжены или эмоционально угнетены.

Попросите партнера осторожно перевернуться на живот и лечь лицом вниз.

Основные приемы массажа при положении партнера лежа на животе

Массаж спины и позвоночника является, пожалуй, одним из самых сексуальных видов массажа, так как на спине расположено много эрогенных зон, хотя многие об этом не знают. К тому же массаж шеи и спины позво- ляет расслабиться после напряженного дня, особенно людям, которые вынуждены большую часть рабочего времени проводить сидя.

Прием 1. Расположите пальцы обеих рук у основания позвоночника, в области шеи. Чтобы вам было легче по- нять, откуда, с какой точки начинать массаж, найдите в месте, где заканчивается шея и начинается спина, самый выступающий позвонок. С него и начинайте массаж.

Представьте, что ваши руки, как скалка, раскатывают тесто вперед-назад. Выполняйте движение легко, быстро и энергично. Тело вашего партнера должно слегка покачиваться вперед-назад.

Сочетайте ритм движения ваших рук с ритмом покачивания тела партнера. Позвольте своим рукам плавно передвигаться вниз по позвоночнику. Когда вы разомнете каждый позвонок от шеи до крестца, снова вернитесь к самому выступающему позвонку и повторите прием еще несколько раз.

Окончив выполнять массаж позвоночника, положите руку между лопатками партнера и почувствуйте, расслаблены ли его мышцы, если нет, снова повторите прием.

Прием 2. Этот прием усиливает действие предыдущего, он способен увеличивать сексуальное возбуждение, особенно если прикосновения будут легкими и чувственными.

Положите руки по обе стороны крестца, пальцы направлены в сторону головы, затем попеременно подушечками больших пальцев левой и правой руки надавливайте и растирайте небольшую область чуть выше крестца. Выполняйте надавливающе-растирающие движения в одном ритме. Чем нежнее и настойчивее будут ваши движения, тем сильнее будет сексуальное желание вашего партнера. На Востоке область крестца считается местом концентрации сексуальной энергии человека. После выполнения приема положите руку на крестец, пусть тепло вашей руки передастся партнеру, зажжет огонь его чувственности. После этого аккуратно надавите ладонью на крестец и переходите к следующему приему.

Прием 3. Данный прием позволяет расслабить позвоночник и окружающие его мышцы, снять боль и сделать тело послушным и податливым, как тесто.

Положите левую руку на крестец, пальцы направлены в сторону головы (рис. 27). Не надавливайте сильно. Расположите правую руку перед левой, пальцы также направлены в сторону головы.

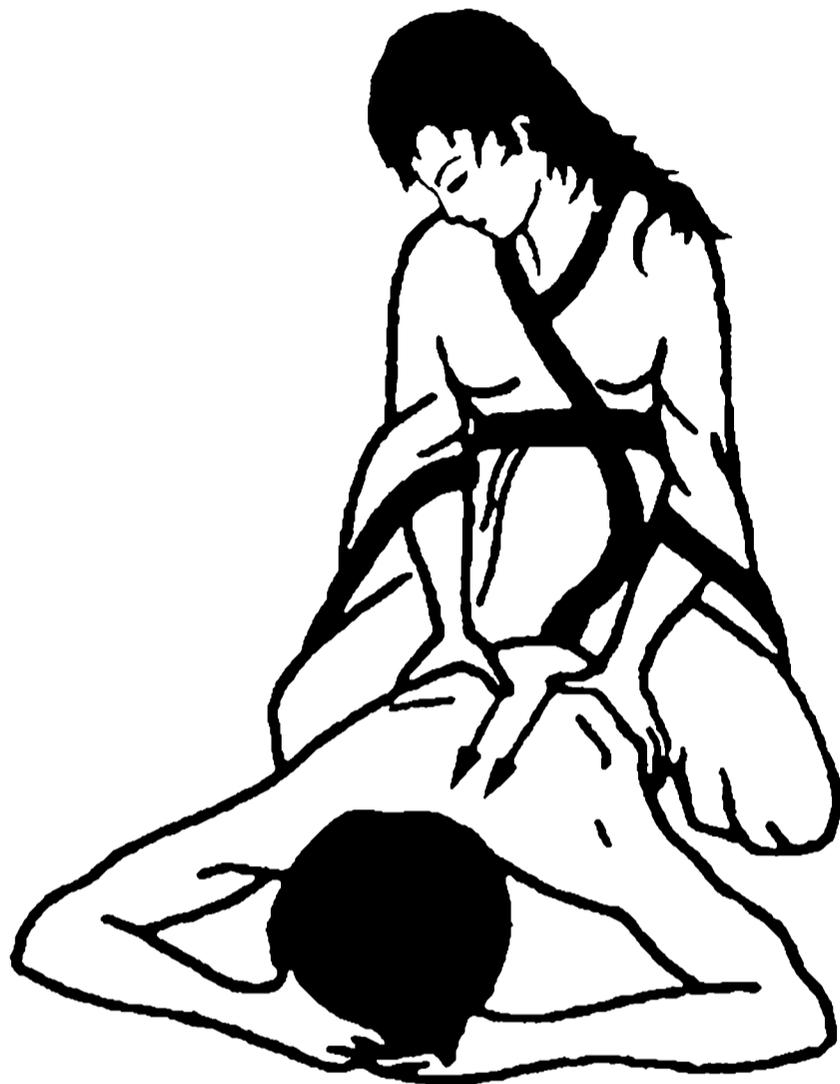


Рис. 27

Медленно, с легким нажимом вначале, проведите ладонью правой руки вдоль всего позвоночника, пока пальцы не упрутся в основание черепа. Используйте прием, который вам уже известен, — разминание. Не торопитесь, выполняйте движение рукой медленно. Повторите данный прием несколько раз, усиливая давление при каждом последующем выполнении. Левая рука остается на крестце без движения.

Ваши действия позволят партнеру почувствовать себя энергичным и полным жизненных сил. Ну а то, что вы левой рукой стимулируете область крестца, будет

способствовать накоплению и последующему выплеску сексуальной энергии. С каждым вашим движением его желание будет только усиливаться.

Прием 4. После того как вы растянули позвоночник партнера (прием 3), необходимо помочь ему избавиться от излишнего напряжения в мышцах, расположенных рядом с позвоночником. Данный прием позволит не только снять напряжение, но и ощутить ни с чем не сравнимую легкость во всем теле.

Расположите ладони по обе стороны позвоночника над лопатками, пальцы направлены к крестцу. Сильно надавливайте на эту область обеими руками, используя тяжесть своего тела, а не только силу рук. Применяя прием разминание и не ослабляя давления, двигайте руки вдоль позвоночника до самого низа, то есть к крестцу.

Дойдя до крестца, положите руки партнеру на бедра, как если бы хотели его приподнять, пальцы направлены к голове. Используя прием растирание, двигайте руки вверх по телу, к подмышкам. При движении рук вверх большие пальцы массируют спину, остальные располагаются по бокам туловища. Когда вы дойдете до подмышек, снова соедините руки над лопатками, как в начальной позиции. Повторите прием несколько раз.

Прием 5. Этот прием — постукивание в верхней части спины, в области между лопатками, в районе так называемого горба — снимает напряжение в легких и поднимает настроение.

Выполняйте постукивание этой области кулаками медленно и ритмично, как будто вы выбиваете легкую дробь на барабане. Пусть ваши кулачки опускаются на спину партнера под действием собственного веса, колотить его до появления болевых ощущений у вас обоих, вспоминая все прошлые грехи, вовсе не обязательно. Пусть ваши плечи, локти и запястья будут максимально

расслаблены. Выполняйте этот прием в течение минуты, затем, постепенно замедляя ритм ударов, остановитесь (рис. 28).



Рис. 28

Прием 6. Этот прием очень похож на предыдущий, с той лишь разницей, что удары кулаками необходимо выполнять в области крестца. Не рекомендуется выполнять данный прием, если у вашего партнера проблемы с позвоночником и часто возникают боли в спине.

Слегка разведите локти в стороны, расслабьте плечи, чтобы запястья свободно повисли, и слегка сожмите пальцы в кулачки. Положите кулаки на крестец и начните производить легкие ритмичные постукивания. Постукивания должны быть похожи на барабанную дробь, производите их то в быстром темпе, то в более медленном. Выполняйте постукивания, равномерно воздействуя на всю область, около минуты, затем постепенно замедлите движения и подержите руки на крестце. Так как эта об-

ласть является «хранилищем» сексуальной энергии, воздействуя на нее, вы усиливаете сексуальное влечение партнера. Но не забывайте, что ваши руки должны быть максимально расслаблены, иначе напряжение ваших рук передастся через очень чувствительную и восприимчивую область вашему партнеру, он станет нервным и возбужденным, но это будет совсем не сексуальное возбуждение.

Прием 7. Данный прием является дополнением двух предыдущих. Положите ладони обеих рук на лопатки, пальцы направлены вниз, к крестцу. Держа спину прямо, не наваливаясь на партнера, выполните медленное и равномерное надавливание на эту область — не быстро, но с ощутимым усилием. Используя прием разминание, передвигайте руки по направлению к крестцу, располагая их по обе стороны от позвоночника, затем вернитесь к лопаткам, надавливая только большими пальцами непосредственно на позвоночник. С каждым нажатием увеличивайте скорость движения рук. Когда вы почувствуете, что кожа партнера стала горячей, остановитесь и переместите руки на поясничную область. Плотно прижав руки к коже партнера, выполняйте покачивания взад-вперед, чтобы тело двигалось вслед за вашими руками. Этот прием великолепно стимулирует мужские гениталии, поэтому часто используется и в тайском массаже.

Прием 8. Данный прием позволяет избавить партнера от остаточного напряжения в мышцах, если оно не исчезло после выполнения предыдущих приемов. Кроме того, ваш партнер ощутит прилив бодрости и всплеск сексуальной энергии.

Поместите ладони на лопатки по обе стороны от позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Применяя прием разминание, медленно двигайте руки вниз, слегка надавливая ими при каждом движении. помассировав область крестца, опустите руки еще ниже, на ягодицы. Большими пальцами помассируйте область между ними, вокруг ануса, легкими поглаживающими движениями произведите массаж промежности.

Верните руки на ягодицы, потяните их на себя, плотно прижав ладони к коже партнера, затем разведите руки и проведите ладонями по бокам партнера, двигаясь вверх, к подмышкам. Проведите руками по плечам и снова положите их на лопатки. Выполните прием сначала.

Выполнять несколько первых «круговых циклов» нужно с легким давлением, так, будто ваши руки — крылья бабочки. Затем от цикла к циклу усиливайте давление, выполняйте прием, интенсивно разминая мышцы спины и ягодиц, но так, чтобы не причинить партнеру боль. В области ануса и промежности обязательно уменьшайте давление. Выполнив несколько циклов с интенсивным разминанием, постепенно начинайте уменьшать давление. Закончить этот прием нужно очень легкими движениями, такими, как в самом начале.

Прием 9. Предыдущий прием подействует на вашего партнера достаточно возбуждающе, да и вам, возможно, захочется передохнуть. Поэтому, положив руки поперек бедер партнера, чуть ниже ягодиц, слегка покачайте его из стороны в сторону.

Вы также можете отдохнуть, расположившись между слегка раздвинутыми ногами партнера и взявшись за его лодыжки. Находитесь в этом положении до тех пор, пока не восстановятся силы и нормальное дыхание.

Прием 10. Выполните данный прием массажа, не меняя положения, если вы решили передохнуть, взявшись за лодыжки партнера. Не стоит спешить, движения ваших рук должны быть ласкающими и возбуждающими — ваш партнер, возбуждвшись от предыдущих массажных приемов, и без того разгорячен и близок к сексуальной разрядке. Прием поможет сделать близость более страстной и чувственной, он также хорош для мужчин, которые страдают от преждевременной эякуляции.

Положите ладони на внутреннюю сторону лодыжек и медленно перемещайте их по икрам и бедрам до промежности. Переместите руки на ягодицы, затем на тазобедренные суставы и, слегка растирая кожу, опустите их по наружной поверхности ног до лодыжек. При движении рук вниз проведите большими пальцами по середине задней поверхности каждой ноги.

Чем медленнее вы будете осуществлять движение рук вверх, чем легче будете прикасаться к партнеру, тем больше удовольствия ему доставите. Возможно, кому-то больше понравятся интенсивные массирующие движения — все зависит от желаний и предпочтений вашего мужчины. Постарайтесь почувствовать, чего хочет ваш партнер, меняйте скорость и давление при массаже, если ему некомфортно.

Прием 11. Массаж ягодиц — одно из лучших возбуждающих средств, хотя во время самого массажа эрекция может и не возникнуть. Данный прием позволяет мужчине не только почувствовать сексуальное желание, но и вашу нежность, тепло ваших прикосновений. Чувственная женщина во время массажа ягодиц может даже испытать несильный оргазм.

Проведите ладонями по внутренней поверхности лодыжек до промежности, затем положите руки на ягодицы. Массируйте каждую ягодицу, совершая круговые движения, — сначала хорошо разомните большие мышцы ягодиц, затем внешнюю поверхность бедер в области тазобедренного сустава. При массаже слегка разводите ягодицы в стороны, можно использовать прием вибрации, чередуя его с растиранием и разминанием.

Продолжая выполнять растирание, немного разверните руки так, чтобы пальцы оказались в промежности. Легкими круговыми движениями помассируйте эту область, затем снова выполните массажу ягодиц — чередование этих движений составляет единый массажный цикл,

продолжительность которого зависит от ваших физических возможностей (большие мышцы разминать в течение длительного времени довольно утомительно) и желания партнера. Помните, чем более плавно и медленно будут двигаться ваши руки, тем большее наслаждение вы подарите партнеру. Помните, что ягодицы нужно массировать круговыми движениями (рис. 29).



Рис. 29

Прием 12. После выполнения предыдущего приема ваш партнер, не в силах сдержать возбуждение, может изъявить желание прекратить массаж и заняться любовью, что, согласитесь, не слишком желательно, если вам тоже хочется получить свою порцию удовольствия от выполнения эротического массажа вашим мужчиной. Поэтому важно не перестараться, возбуждать мужчину постепенно, медленно, иначе вся задумка с массажем так и

останется задумкой или станет частью непродолжительной прелюдии.

Если вы чувствуете, что мужчина находится на пике возбуждения и с трудом сдерживает себя, слегка усильте давление руками, перейдите к более интенсивным приемам, как в обычном массаже, потому что нежные касания женских рук способны возбудить даже самого холодного мужчину.

Этот прием является продолжением и дополнением предыдущего. Расположите руки в той области, где заканчиваются ягодицы и начинаются ноги, то есть на нижней части ягодиц и, поддерживая их ладонями, начинайте совершать большими пальцами круговые движения в области промежности. Учтите, что круговые движения против часовой снижают возбуждение, а по часовой стрелке, наоборот, усиливают желание заняться любовью.

Основные приемы массажа при положении партнера лежа на спине

Прием 1. Первый прием массажа, при котором партнер располагается лицом к вам, прекрасно подходит для отдыха и настройки на чувственные удовольствия.

Попросите партнера перевернуться на спину, положите свою левую руку ему на грудь, пальцы направлены в сторону живота. Слегка надавите, чтобы ваша ладошка плотно прижалась к коже, позвольте теплу вашей руки плавно «перетекать» в тело партнера.

Прием 2. Сидя по правую сторону от партнера (помните, на пятках — это самая комфортная поза), положите свою левую руку на его левый бок чуть выше нижних ребер. Медленно потяните руку к себе, прижимая ее к коже партнера, рука движется от левого бока к правому. Прodelайте это же движение, используя правую руку.

Меня попеременно руки, продолжайте выполнять этот массажный прием, состоящий из растираний поперек тела. Давление на кожу не должно быть слишком сильным, но и превращать этот прием в обычное поглаживание тоже не нужно.

Продолжайте выполнять прием в течение 30 секунд, вы должны почувствовать, как разогревается кожа под вашими руками. После этого нужно замедлить движения, а в самом конце немного подержать правую ладонь на правых нижних ребрах.

Сядьте по левую сторону от партнера и выполните такие же попеременные движения рук, ведя их поперек тела справа налево. После 30 секунд выполнения приема замедлите движения и ненадолго задержите левую ладонь на левых нижних ребрах.

Прием 3. Этот прием — скорее действие, которое дает возможность расслабиться, чем массажное движение. Оставаясь в том же положении, сбоку от партнера, положите левую ладонь на его солнечное сплетение. Мужчина должен почувствовать тепло вашей руки. Слегка надавливая на эту область ладонью, но не сдвигая ее с места, направляйте руку в сторону от лобка.

Прием 4. Круговой массаж низа живота — прекрасное средство избавления от напряжения и нервозности. На Востоке считают, что в этом месте концентрируется жизненная энергия человека, что именно из него потоки живительной энергии распространяются по организму и омывают все жизненно важные органы.

Прежде чем выполнить этот прием массажа, согрейте руки, потерев ладони одна о другую. Если вы используете ароматическое масло, сначала согрейте его в руках, а затем нанесите на область живота. Располагаясь с правой стороны от партнера, положите правую руку ниже пупка, а левую — чуть выше. По часовой стрелке, непрерывно обеими руками, массируйте область вокруг пупка (рис. 30).



Рис. 30

Как только вы почувствуете, как разогрелись мышцы и кожа, давление можно уменьшить. Выполняя этот прием, прикладывайте минимальное усилие, как если бы вы ладонью гладили поверхность воды. Возможно, во время массажа живота у вашего партнера появится эрекция. На женщин этот прием также действует возбуждающе. Когда вы заметите первые признаки возбуждения, остановитесь и дайте партнеру возможность немного расслабиться. Просто на какое-то время прекратите совершать круговые движения, положите ладони на живот партнера и почувствуйте, как тепло ваших рук передается его телу.

Чтобы мужчина слегка расслабился, а вы отдохнули, положите левую руку на низ живота так, чтобы пальцы слегка касались лобковой кости, производить надавливание не нужно. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем продолжайте массаж.

Прием 5. Данный прием — постукивание кулаками — помогает снять накопившееся напряжение в груди. Не сильно сжатыми в кулаки кистями медленно и ритмично наносите удары в середину грудной клетки, между сосками. Производите удары в одном темпе и с одинаковой силой. Ваши руки должны быть максимально расслаблены, иначе вы рискуете передать свое напряжение партнеру.

Прием 6. Этот прием подарит вашему возлюбленному ощущение, что по его телу проходят волны тепла, разжигающие любовь. Положите ладони на грудь партнера, затем, медленно надавливая кончиками пальцев, спускайтесь вниз, к лобковой кости. Дойдя до нее, разведите руки в стороны, к бокам партнера, и проведите по ним до подмышек, затем снова положите руки на грудь. Массируйте в одинаковом темпе, с постоянным давлением, до тех пор, пока не почувствуете, что кожа стала горячей.

Прием 7. Данный прием очень эффективен для расслабления рук партнера. Массаж следует начинать с тыльной стороны руки.

Возьмите руку партнера и положите на свою ладонь. Легкими движениями выполните поглаживания вдоль пальцев. Начиная с мизинца, разомните каждый палец. Движения должны быть легкими, медленными и нежными. Таким же образом массируйте другую руку.

Прием 8. Этот прием является продолжением предыдущего.

Возьмите руку партнера и переверните ладонью вверх. Подушечками пальцев второй руки массируйте руку партнера, продвигаясь от середины ладони по средней линии внутренней стороны руки. В районе локтевого сгиба задержитесь на мгновение и массируйте далее, вверх до подмышечной впадины. Продолжайте массаж, спускаясь вниз, но теперь уже по середине наружной

поверхности руки. Возможно, вам или вашему партнеру будет щекотно, в этом случае просто немного усильте давление на кожу. Таким же образом помассируйте другую руку.

Прием 9. Этот прием можно назвать подготовительным перед прикосновениями к гениталиям.

Положите ладонь правой руки на центр грудной клетки партнера, затем подушечками пальцев мягко и нежно массируйте кожу, совершая круговые движения по часовой стрелке.

Прием 10. Итак, приступаем к самой сексуальной части массажа. С помощью приема разминание массируйте кожу партнера на груди и животе (ладони тесно прилегают к коже), медленно продвигая руки вниз к лобковой кости. Движения должны выполняться с одной скоростью и равномерным усилием. Проводите ладонями вокруг пениса и мошонки, затем спуститесь еще ниже — к промежности. Будьте осторожны, чтобы не оцарапать партнера, движения должны быть легкими, поглаживающими, можно слегка помассировать область за мошонкой, такой массаж прекрасно стимулирует деятельность предстательной железы.

После массажа промежности, разведя руки, положите их на бедра партнера в области тазобедренных суставов и далее массируйте, продвигая руки по бокам вверх.

Если массаж делают вам, пальцы партнера должны легкими порхающими движениями проходить над клитором и половыми губами, затем спускаться к промежности и анусу. После нежных ласк этой области, как и при массаже мужчины, руки возвращаются к груди. Позвольте большим пальцам партнера нежно погладить соски вашей груди, затем попросите его повторить прием с самого начала.

Прием 11. Данный прием позволяет сделать небольшую передышку, если вы и ваш партнер сильно возбуждены от выполнения предыдущего приема. Пересядьте вниз, к ногам партнера. Слегка раздвинув его ноги, положите руки на внутреннюю поверхность лодыжек, обхватывая их. Задержитесь в этой позе на несколько секунд, затем проведите ладонями по внутренней поверхности голени вверх, к колену, очертите каждой ладонью полукруг над коленом и спускайтесь вниз, двигая руки по наружной стороне голени. Дойдя до лодыжек, снова положите ладони на внутреннюю поверхность голени и выполните массажный прием с самого начала. Выполняйте поглаживания и легкие разминания медленно и нежно.

Прием 12. Массаж внутренней поверхности бедер действует особенно возбуждающе как на мужчин, так и на женщин. Возможно, вы уже догадались, что, делая периодические передышки, вы позволяете партнеру подняться на новые пики возбуждения, так как после выполнения успокаивающего приема страсть и желание разгораются с новой силой.

Положите ладони на колени партнера, проведите ими по внутренней поверхности бедер и соедините в промежности. Подушечками пальцев легонько помассируйте паховую складку, затем перенесите руки на бедра, расположив их в области тазобедренного сустава. Проведите ладонями по наружной стороне бедер до колен и выполните прием с самого начала. Совокупность этих движений составляет один цикл. Выполняйте массаж бедер партнера столько, сколько пожелаете, движения должны быть легкими и нежными, помните, что в эротическом массаже воздействие должно быть направлено в первую очередь на чувствительные рецепторы кожи, а не на мышцы, как в обычном массаже. Если вы заметите, что сексуальное возбуждение нарастает, сделайте перерыв, на какое-то время просто положив ладони на бедра.

Прием 13. Данная массажная техника применима только к женщинам, следующий массажный прием подойдет для мужчин. Этот прием выполняется после массажа бедер, описанного выше. Руки вашего партнера, который делает вам массаж, находятся в вашей промежности. Пальцами обеих рук, прижав большие пальцы друг к другу, он нежно проводит по малым половым губам и клитору, затем, разъединив руки над клитором, проводит по большим половым губам. Движения должны быть поглаживающими, медленными и нежными.

Прием 14. Данный прием можно выполнять в двух вариантах: если эрекция есть и если она отсутствует.

Если у вашего партнера уже наступила эрекция, начинайте массаж, обхватив головку пениса большим и указательным пальцами левой руки. Большим пальцем правой руки нежно проведите по «шовчику» на пенисе от мошонки до головки, затем нежно помассируйте пенис с обеих сторон, до промежности. Пусть интуиция подскажет вам, в течение какого времени следует выполнять этот массажный прием.

Если у вашего партнера не возникла эрекция, аккуратно подтяните большим и указательным пальцами мошонку к головке пениса. Положите руку на лобковую кость, накрыв пенис ладонью. Второй рукой осторожно обхватите мошонку. Задержитесь в таком положении, давая возможность теплу вашей руки передаться мужскому органу, затем несколько раз нежно проведите большим пальцем по всей длине пениса вверх-вниз. Прикасайтесь легко и нежно, не сдвигая кожу.

Прием 15. Данную технику массажа должен освоить ваш партнер, если он хочет доставить вам удовольствие. Мужчина кладет пальцы на клитор, позволяя теплу руки передаться самой чувствительной части женского тела. Большим пальцем или подушечками других пальцев он легко и мягко надавливает на клитор, а затем массирует

кожу вокруг него, совершая круговые движения по часовой стрелке. Ласковые и умелые прикосновения мужских рук способны вызвать оргазм у любой женщины.

Прием 16. Данная техника массажа применима к мужчине. Если у вашего партнера нет эрекции, нежно массируйте большим пальцем ствол пениса, до самой головки. Подушечкой указательного пальца круговыми движениями, двигаясь по часовой стрелке, ласково помассируйте уздечку (точку соединения крайней плоти и головки).

Если у вашего партнера уже возникла эрекция, нежно проведите подушечками пальцев по всей длине пениса. Дойдя до головки, возьмите пенис в руку так, будто держите жезл, и оттяните крайнюю плоть настолько, насколько это возможно. Подушечкой большого пальца круговыми движениями нежно массируйте область вокруг головки пениса, двигаясь по часовой стрелке. Делайте это легко и с равномерным давлением, периодически смачивая пальцы маслом.

Прием 17. Этот прием является завершающим в цикле приемов массажа, при котором партнер лежит на спине. Он позволит вам и партнеру почувствовать гармонию ваших тел и желаний, одновременно тонизирует весь организм, расслабляет и в то же время возбуждает.

Расположите ноги по обе стороны от вашего партнера, нежными и плавными движениями рук произведите массаж всего тела, начиная от лодыжек — вверх по внутренней поверхности ног до колен. Проведите руками по бедрам и плавно поднимайтесь вверх, массируя бока партнера, до плеч. Производя легкие касания, спуститесь от плеч по внешним сторонам рук до кистей. Проведите пальцами вверх по внутренней стороне рук к подмышечным впадинам, а потом направьте их к центру грудной клетки и вниз, к лобку. Разведите руки и спуститесь вниз по внешней поверхности ног, до лодыжек. Повторите массажный прием несколько раз.

Массаж и ласки эрогенных зон

На теле любого человека есть много мест, прикосновения к которым возбуждают, пробуждают чувственность, да и просто очень приятны. Можно с уверенностью сказать, что не только какие-то места, но и все тело как мужчины, так и женщины может стать одной большой эрогенной зоной, если его ласкают нежные и любящие руки, ведь по сути эрогенные зоны — это места, где находится много нервных окончаний, подчиняющихся определенным законам нервной системы. Ощущение теплых ласковых рук любимого человека уже само по себе наслаждение, ну а если любимый знает местоположение эрогенных зон, лаская их, он может довести свою возлюбленную до экстаза. И как бы ни менялась, в зависимости от настроения или других причин, степень сексуального возбуждения, ласки и нежные прикосновения к чувствительным точкам на теле способны вызвать страстное желание даже у самых холодных людей. Не секрет, что сексуально несовместимых людей практически нет, чаще всего проблемы у партнеров возникают только из-за того, что они не знают, как доставить друг другу удовольствие, и отводят для секса лишь несколько минут в день (а то и в неделю), свободных от работы и быта.

Именно знанием чувствительных зон на мужском теле и умением ласками и интимным массажем «разбудить» эти зоны славились японские куртизанки. Сегодня даже авторы многих пособий по «сексуальной грамоте» считают главной и чуть ли не единственной эрогенной зоной на теле мужчины его пенис, забывая о том, что множество скрытых чувствительных точек находится местах, где расположено много нервных окончаний: это язык, пупок, подушечки пальцев рук и ладони, веки, места под коленями, пальцы на ногах и лодыжки. Многие индивидуальные эрогенные зоны, присущие только конкретному

человеку, можно «открыть» и «разбудить» или неумелыми-прикосновениями «похоронить» навсегда. Любовный массаж поможет вам найти эрогенные зоны, о которых вы даже не догадывались, на своем теле и теле своего мужчины. Прелюдия важна и нужна не только для женщины. Конечно, в большинстве случаев у мужчин возникает эрекция и они способны испытать оргазм от обычного полового акта и ласк, которые дарят партнершам, но как меняются ощущения: становятся более яркими и острыми, всегда разными, но всегда необыкновенно приятными, если до полового акта женщина дарит своему партнеру нежные ласки, умело стимулируя эрогенные зоны на его теле. Многие мужчины, пока не встретят умелую любовницу, думают, что все женщины в постели одинаковы. А точнее — одинаково плохи и неумелы, «деревянны», зажаты и фригидны.

Научившись находить скрытые чувствительные зоны на теле любимого человека, вы и сами научитесь получать от этого удовольствие, ведь на кончиках наших пальцев и ладонях находится огромное количество нервных окончаний, поэтому вы будете не только ласкать тело партнера, но и стимулировать свои эрогенные зоны.

Вот почему пары, практикующие нежные прикосновения во время эротического массажа и ласки языком, до самых преклонных лет живут активной сексуальной жизнью, их обходят стороной многие болезни, ссоры и измены.

Конечно, мужчины возбуждаются легче и быстрее, чем женщины, активная стимуляция эрогенных зон и ласки пениса могут привести к быстрой эякуляции, поэтому не спешите переходить к самым чувственным прикосновениям, рассказывайте мужчине о своих эрогенных зонах, приучайте его к их активной стимуляции, такие ласки позволят вам в кратчайшие сроки достигать возбуждения. Помните, что ваша активность во время интимного массажа и самого соития должна быть сдержан-

ной, скорее поощряющей. Любая женщина хочет, быть главным, особенно в постели, любому приятно представлять женщину в роли безропотной рабыни, выполняющей самые сокровенные сексуальные фантазии. Конечно, не каждый признается в этом, но в самые интимные моменты женщина всегда становится самцом, и тогда все зазубренные правила поведения в постели вылетают из его головы, на сцену выходят первобытные инстинкты, основные инстинкты. Не стесняйтесь говорить, что вам нравится, но не спешите критиковать мужчину, подрывая его уверенность в собственной неотразимости и сексуальной грамотности. Откровенность сделает массаж более чувственным и возбуждающим, если вы будете стонать от восторга, когда вам приятно, и кокетливо уходить от ласк, которые вас не возбуждают. Чтобы не обидеть мужчину, можно сказать, что вам щекотно, что у вас низкий болевой порог, что... Умная женщина всегда придумает, как сказать мужчине о своих желаниях, не обидев его, превратив просьбу в комплимент.

А теперь чуть подробнее остановимся на отдельных частях тела, местах, где находятся эрогенные зоны. Начинать массаж нужно со спины. На спину при выполнении эротического массажа почему-то обращают мало внимания, считая, что на ней нет эрогенных зон, а кожа спины довольно груба и не отличается чувствительностью. Но это не так, чувствительные места находятся в области крестца и между лопатками, у женщин область между лопатками часто называют «кошачьим местом», так как при прикосновении к этому месту женщина непроизвольно изгибается, как кошка. Вы можете поглаживать спину партнера ладонями, щекотать подушечками пальцев, поцарапывать и пощипывать, но ваш партнер проведет незабываемые минуты в вашем обществе, если вы будете поглаживать и массировать его спину грудью, предварительно смазав ее массажным маслом. При выполнении эротического массажа важно помнить,

что массировать нужно мышцы, а не позвоночник, а также воздействовать на чувствительные нервные окончания, расположенные в коже.

Ягодицы являются эрогенной зоной практически у всех людей. Сильные ягодичные мышцы несут мощный сексуальный заряд, нужно только приложить усилие (в прямом смысле этого слова), чтобы эта зона открылась. У мужчин массаж ягодиц, как правило, вызывает эрекцию, а женщина, которой перед соитием партнер сделал массаж ягодиц, быстрее испытает оргазм, удовлетворение будет более полным. Выполняя массаж, нужно помнить, что эта зона реагирует на интенсивное разминание и довольно грубое воздействие, легкими поглаживаниями здесь не обойтись. Зато шлепки, хлопки, разминание сжатой в кулак рукой и легкие удары нравятся очень многим, улучшают кровообращение в этой области и приток крови к половым органам.

Крестец, так же как и ягодицы, — очень чувствительная эрогенная зона. Массаж крестца, низа спины, где расположены ямочки, стимулирует половую активность, снижение которой связано с усталостью и нервным переутомлением.

Массаж бедер, а именно внутренних поверхностей, усиливает половое возбуждение.

Шея и у мужчин, и у женщин очень чувствительна, эта зона реагирует в основном на нежные прикосновения, особенно губами, легкие покусывания. Наиболее часто эрогенные зоны располагаются на боковой поверхности шеи (от плеча до уха) и сзади (от затылка до середины шеи). Нежные поглаживания этих областей используют как прелюдию к любовной игре. Незабываемые ощущения вы сможете подарить своему партнеру, если его шея будет помещаться между ваших грудей.

На лодыжках и ступнях также располагается несколько эрогенных зон; к тому же поглаживание и растирание

ступней помогает снять усталость, улучшат кровообращение и предупредят развитие варикозного расширения вен.

Наши *руки* обладают очень высокой чувствительностью. Массаж рук, особенно если его выполняют руки любящего человека, может многое сказать о чувствах, это тот случай, когда слова не нужны. Часто скрытыми эрогенными зонами являются места локтевых сгибов (с тыльной стороны руки) и внутренние поверхности рук от подмышек до локтя.

Нет ничего приятнее, чем нежные *прикосновения к волосам* партнера. Эта ласка должна быть мягкой, нежной и успокаивающей. Вы можете выполнить массаж волосистой части головы, но не переусердствуйте, иначе кожа головы станет жирной. Наиболее удобное расположение головы партнера при массаже головы — на ваших коленях.

Массаж лица — ответственная процедура, требующая знаний и умений, а также практики. В противном случае неправильное выполнение массажных приемов приведет к появлению новых морщин. Ни в коем случае не щипайте партнера за кожу лица, движения производятся подушечками пальцев, при массаже особенно чувствительных участков они должны быть легким, как прикосновения к коже легкого перышка. Можно выполнить легкие постукивания подушечками пальцев по коже лица.

Часто эрогенной зоной является *грудь* мужчины, хотя по чувствительности ее нельзя сравнить с женской. У мужчины эрогенная зона может находиться в области расположения грудной мышцы, для усиления возбуждения нужно поглаживать эту мышцу, описывая подушечками пальцев восьмерку. Начинайте движение под сосками, затем проведите руками между ними, над ними и закончите движение, перемещая пальцы к подмышкам.

У некоторых мужчин соски, так же как и у женщин, являются высокочувствительной эрогенной зоной. Ласковые, щекочущие, дразнящие прикосновения вашего языка к соскам мужчины могут подарить ему незабываемые воспоминания о близости. Но если вы видите, что мужчина не реагирует на ласки в этой области, не упорствуйте, возможно, такие ласки его не возбуждают, но он непременно откликнется на стимуляцию других чувствительных местечек.

Если вы хотите продлить сеанс интимного массажа, не следует прикасаться к половым органам партнера в его начале. Нежные прикосновения к другим частям тела постепенно подведут вашего партнера к вершине возбуждения, тем желаннее будут для него самые интимные ласки, которые вы ему подарите в конце массажа. Необходимо помнить, что половые органы мужчины не менее уязвимы, чем женские. Поэтому движения должны быть мягкими, нежными, плавными и ритмичными. Трудно найти что-то более возбуждающее для мужчины, чем генитальный массаж. Это великолепный способ доставить партнеру необычайно сильное удовольствие. Мошонку и пенис нужно обхватить сомкнутыми и немного согнутыми пальцами, затем слегка подтянуть вверх, к низу живота. Для усиления эрекции можно одновременно с «потягиванием» гладить живот, а также нежно потягивать пенис и основание мошонки вправо, влево и вниз. Удерживая пенис между ребрами ладоней, нежно «попилите» его, осторожно двигая руки вверх, к головке. Если вы хотите продлить удовольствие и немного «помучить» мужчину, не трогайте ее, так как это самая чувствительная часть пениса.

Огромное удовольствие доставят вашему партнеру нежные сдавливания яичек и массаж области между краем мошонки и анальным отверстием. И конечно, самые сильные ощущения вызывают оральные ласки. В сексуальной культуре стран Востока оральный секс — совершенно нормальное явление, не имеющее ничего общего

с чем-то грязным и постыдным. Как правило, мужчины очень любят оральные ласки, а значит, и женщин, которые владеют соответствующей техникой и готовы дать любимому мужчине все, что он пожелает.

Изысканные ласки, или Как стать не такой, как все

Нежные женские пальчики обладают огромной властью над мужским телом. Они способны, превратившись в оружие с острыми коготками, причинить боль, но вместе с тем и вознести мужчину до небес блаженства и неги. Вот почему многие представители сильного пола не устают слагать хвалебные оды женским рукам. Так разумно ли забывать о том, что могут наши пальчики, когда речь идет о чувственных наслаждениях? Им никогда не надоест исследовать тело любимого человека, повторять все его изгибы и выпуклости, забираться в самые потаенные уголки. А там, где руки уже побывали, самое время появиться губам и языку, чтобы продолжить сладкий чувственный спектакль, подвести его к кульминации и развязке.

Сексуальные ласки различаются по силе давления, ритму, по числу пальчиков, участвующих в «игре» с той или иной частью тела, по характеру движений и положению рук. Возможно, некоторые ласки вам уже знакомы, но вы наверняка для себя найдете и что-то новенькое, по-восточному экзотическое, красивое и чувственное. Долой брезгливость и пошлость! Пусть близость будет похожа на танец, на брачные игры птиц и животных, пусть природа возьмет свое, смыв налет цивилизованности, чтобы вы забыли о стеснительности и вышли за рамки приличий, получив от этого неведомое ранее удовольствие.

Легчайшее прикосновение подушечкой пальца, обычно указательного или среднего, называют «*росчерком пера*». Движения пальца должны быть одновременно точными и довольно быстрыми, как движения пера для письма, и легкими, словно перышко птицы, пролетая, задело кожу. Вы можете, как художник, рисовать замысловатые линии на теле любимого, а можете практиковаться в анатомии, прослеживая линии рельефа мышц: бороздки под грудью и ягодицами, впадинки над ключицами и у лодыжек. Эти легкие прикосновения позволяют проявить фантазию и в то же время являются увлекательной игрой. Рисую различные фигуры, зигзаги, линии, написав слова, позвольте партнеру угадать, что именно вы написали или нарисовали. Уникальная чувствительность человеческой кожи, имеющей множество нервных окончаний, даст возможность вашему возлюбленному прочесть ваши любовные послания, угадать фигуры. Такие игры — не просто развлечение, это еще и «тренировка» нервных окончаний, открытие эрогенных зон и повышение их чувствительности.

Ласка «пунктир» похожа на «росчерк пера». Разница лишь в том, что палец периодически отрывается от кожи. «*Кисточка*» — то же самое, что «росчерк пера», но в этой ласке участвуют четыре пальца. Вы можете попробовать поласкать партнера и обычной кисточкой для рисования или кистью для нанесения пудры и румян.

«*Птичий след*» похож на «кисточку», но пальцы двигаются пунктиром.

«*Японский шаг*» позволяет усилить давление на кожу, движение такое же, как «росчерк пера», но с большим нажимом.

Мало кто совсем не боится щекотки, но легкие порхающие ласки, которые как раз-таки и вызывают приступы смеха у «самых ревнивых», позволяют «активировать» самые чувствительные местечки: внутренние поверхности бедер, сгибы локтей, зоны по бокам шеи, впадинки под

коленями. Для того чтобы партнер почувствовал разницу между очень осторожными прикосновениями и более смелыми, попробуйте с эффекта «самого легкого перышка» иногда переходить на шипки: большой, указательный и средний пальцы собирают кожу в складочку, затем отпускают. Или же все пять пальцев захватывают складку побольше, так, как мы берем кошку за загривок. Но ласка должна оставаться лаской, шипки не должны причинять боль, хотя в порыве страсти можно увлечься, ущипнуть чуточку сильнее, и партнеру это даже доставит удовольствие. Как гласит поговорка, «сначала больно, а потом приятно». Многим мужчинам нравятся страстные поцелуи и острые женские коготки, которые страстно впиваются в спину или ягодицы, правда, следы от тех же поцелуев и коготков нравятся далеко не всем.

Представьте, что ваши пальчики — это ножки балерины, обутые в пуанты. Легкой «походкой», с выполнением различных па и пируэтов, «пробегитесь» по телу мужчины. Затем представьте, как касается кожи легкое перышко, и непрерывным, самым нежным и легким движением, расслабив мышцы руки, погладьте кожу партнера подушечками четырех пальцев. Такое поглаживание не хуже интенсивного разминания способно расслабить любую часть тела человека, особенно после тяжелого рабочего дня. Движения должны быть медленными, давление равномерным на всей поверхности кожи.

Не менее приятна и *«полировка»*. Попробуйте поглаживать мужчину, проводя руками вдоль и поперек его тела или по кругу. Но не увлекайтесь, мы ведь не мебель полируем.

Следующая ласка — это *«поглаживание наизнанку»*: поглаживания выполняются тыльной стороной ладони. Представьте, например, что вы прокладываете железную дорогу: двумя пальцами (указательными пальцами

правой и левой руки) проведите на коже две «полоски» — можно непрерывных, а можно и с промежутками.

«*Подкова*»: большой палец руки и четыре остальных пальца складываются так, чтобы между ними образовался полукруг. Эта ласка больше подходит для рук, ног или выпуклых частей тела. Не забывайте, что «подковой» производят только медленные и очень нежные прикосновения, не натягивая кожу.

Следующая ласка называется «*колечко*». На самом деле, как и настоящих колечек в шкатулке умелой соблазнительницы, приемов «колечко» несколько: «*сжимающееся кольцо*», «*прыгающее кольцо*» и «*скользящее кольцо*».

Для выполнения приема «сжимающееся кольцо» мягко сожмите участок кожи пальцами так, чтобы захватываемая область напоминала колечко, подушечки пальцев должны располагаться по кругу. Пусть ваши пальчики, захватив участок кожи, постепенно сближаются, выполняя легкое сдавливание. Передвигайте подушечки пальцев, чтобы захватывать разные участки кожи, не отрывая их от кожи и полностью не отпуская складку.

«*Прыгающее кольцо*» похоже на «сжимающееся», но пальцы периодически выпускают собранную кожу.

«*Скользящее кольцо*» — это плавное скольжение сложенных в кольцо пальцев вдоль рук или ног.

«*Барабанная дробь*» — это нежные, ласковые постукивания подушечками пальцев, как будто ваши пальчики «танцуют», отбивая ритм, когда звучит зажигательная мелодия. Можно также производить похлопывания и шлепки. Похлопывания хороши для плеч и боков, шлепки — для бедер, ягодиц или торса.

В Японии *шлепки*, причем весьма ощутимые, считаются самой сексуальной лаской, которую партнеры дарят друг другу во время любовной игры. Похлопывать можно любые части тела, однако будьте осторожны — эта ласка не каждому придется по вкусу.

Растирание как один из приемов эротического массажа поможет вам не только подарить партнеру массу приятных ощущений, но расслабить его, изгнать усталость из мышц. Эта нежная и в то же время настойчивая ласка подходит для выпуклых частей тела: плеч, ягодиц, груди, боков, коленей и ступней. Положите ладони на какую-либо из этих частей тела и выполняйте нежные поглаживающе-растирающие движения.

Все вышеописанные приемы, выполняемые последовательно, позволят вам перенести мужчину в сказочную страну утонченных чувственных удовольствий, подарят вам обоим чувство гармонии и новизны. Не будьте эгоисткой, не думайте, что массаж будет приятен только вашему партнеру, а вы — лишь средство его утешения. Во-первых, на кончиках пальцев сконцентрировано огромное количество нервных окончаний, прикосновения к телу любимого человека — это тоже ласка, которую вы дарите себе. Во-вторых, удовлетворенный и счастливый мужчина, без сомнения, захочет, чтобы вы тоже получили свою порцию удовольствия, поэтому эротический массаж, как правило, производится обоюдно и заканчивается бурным сексом.

Следующая разновидность ласк — это *ласки, которые в Японии называют кошачьими*. Гейши владели техникой их выполнения в совершенстве. Эти ласки особенно популярны на Востоке, гейши тысячелетиями отрабатывали их выполнение, чтобы с помощью этой техники привлечь и удержать мужчин. Но так как любовная игра подразумевает обоюдное участие, вашему партнеру наверняка понравится ласкать ваше тело, используя знания о кошачьих ласках. Не отказывайте ему в удовольствии попробовать что-то новенькое, позволяйте своему мужчине участвовать в сексуальном спектакле. Согласитесь, вдвоем путешествовать по миру чувственных удовольствий гораздо интереснее.

Прием *«росчерк пера»*: кончиком ногтя нежно проведите по коже так легко, как скользит хорошо отточенный карандаш по бумаге. Станьте художником, нарисуйте на любимом теле все, что только пожелаете. Но помните, что прикосновения должны быть очень легкими и не оставлять заметных следов. *«Изображения»*, нарисованные ногтем, получаются более четкими, чем нарисованные подушечкой пальца, а прикосновения более дразнящими, чувственными.

«Пунктирная линия» — тот же *«росчерк пера»*, но с периодическим отрывом ногтя от кожи. Аналогично приему *«кисточка»* выполняют ласку ногтями *«кошачья лапка»*. *«След петуха»* — прием, похожий на *«птичий след»*, но тоже выполненный ногтями.

«Японский шаг», выполняемый кончиками или подушечками пальцев, в кошачьих ласках выполняется ногтями.

Два основных приема, используемых в кошачьих ласках, — легкое и нежное почесывание и царапанье, они похожи, но все-таки различаются между собой. Царапанье подразумевает более сильный нажим, чем почесывание. Одним ногтем (или несколькими ноготками) слегка поскребите кожу, чтобы на ней остались белые (но не красные!) полосы. Не переусердствуйте, царапанье до крови допустимо лишь в порыве страсти, иначе вас могут заподозрить в садизме.

«Ласка наизнанку» в кошачьих ласках аналогична одноименному приему, выполняемому тыльной стороной ладони, только в данном случае, слегка приподнимая пальцы, нужно нежно проводить по коже кончиками ногтей или ногтевыми пластинами.

На Востоке особенно ценили женщин, в совершенстве владеющих искусством ласк ногтями и зубами. За многовековую историю существования японской культуры множество разнообразных ласк и чувственных при-

емов было заимствовано из культурных традиций других стран, год от года постельных дел мастерицы совершенствовали свои умения и передавали знания ученицам. Шрамы, полученные на ложе страсти, были предметом гордости и часто выставлялись напоказ как доказательство чувств любовника (или любовницы), как лучший из комплиментов. Для нас такой подход, мягко говоря, несколько необычен, ведь мы живем немного в другое время и воспитаны иначе. Рассмотрим лишь самые мягкие ласки ногтями и зубами, любители острых (в прямом смысле этого слова) ощущений могут выполнять их с большим усилием.

«След от лапы павлина» — вы оставляете заметные красноватые отметины, проводя ногтями по груди. На одной груди вы оставляете след от большого пальца, а на другой — следы ногтей остальных пальцев.

«Тигриный коготь» — косые царапины на торсе.

В Японии существовала традиция: чтобы любимый, отправляясь в путешествие или на войну, не забывал свою возлюбленную, она оставляла на его спине, животе или груди три глубоких отметины ногтей указательного, среднего и безымянного пальцев.

Любовные игры хороши лишь тогда, когда они разнообразны. Открывая новые пути к наслаждению, мы каждый раз поднимаемся все выше, секс становится изысканным и экзотическим, как тропический цветок, но рутинность и однообразие способны убить любую, даже самую сильную любовь. Фантазия влюбленных в том, что касается изобретения новых ласк, сексуальных игр, чувственных удовольствий, поистине безгранична: можно ласкать все тело; сосредоточиться на одной эрогенной зоне или на нескольких, исследуя избранный кусочек любимого тела, щедро одаривая его нежными прикосновениями, добираясь до самых потаенных и чувствительных местечек.

Самое главное, что следует учитывать, — ласки не должны прерываться. Никогда не «перепрыгивайте» с одной эрогенной зоны на другую, отрывая пальцы от кожи. Только постоянное и непрерывное воздействие ваших нежных пальчиков способно зажечь огонь любви и распалить мужчину. Не спешите, ваши ласки должны совершать медленную увлекательную прогулку по телу любимого человека, они должны превратить его тело в одну пульсирующую от страсти клеточку, в единое целое.

Если вам захотелось коснуться ягодиц или бедер мужчины в то время как ваши нежные пальчики ласкают его плечи и спину, не делайте этого сразу. Пройдитесь несколько раз вдоль позвоночника, пусть ваши пальчики сначала «совершат путешествие» по плечам, предплечьям и кистям рук партнера, помассируют его спину, только после этого можно переходить к массажу ягодиц и бедер, постепенно передвигая руки все ниже и ниже.

Пусть нежность и любовь пробудят вашу фантазию, она позволит вам каждый раз привносить в любовные игры что-то новое. Закончив выполнять прием, не прекращайте сразу же контакт с телом мужчины. Пусть ваши ладони своим теплом согреют его тело и душу. Постарайтесь, чтобы переход от одной ласки к другой был очень плавным.

Конечно, не стоит выполнять все вышеописанные приемы сразу, объединив их в один бесконечный сеанс эротического массажа. Осваивайте их постепенно, вводя в каждый сеанс какое-то новое движение и удивляя партнера. Пусть изменение ритма выполнения движения и прикладываемого усилия будет неуловимым, как движение фокусника. Меняйте ритм мягко и постепенно, не позволяйте себе отвлекаться на посторонние мысли, забывая о партнере. Только сосредоточившись на выполнении массажа, сознательно посылая энергию в свои руки, вы подарите мужчине незабываемые минуты бли-

зости и «телесного отдохновения». Представьте, что ваши руки что-то шепчут, а кожа вашего партнера слышит этот шепот и реагирует на каждое прикосновение.

Но чтобы подарить партнеру мгновения необычайного чувственного наслаждения можно использовать не только руки — наш милый ротик, чувственные губки и острый язычок еще в большей степени предназначены для того, чтобы сводить мужчин с ума, дарить и принимать поцелуи. Рот, как и любая другая эрогенная зона, обладает уникальной чувствительностью, на губах расположено множество нервных окончаний. Наш язык — совершенное творение природы, он буквально усеян чувствительными рецепторами, с его помощью мы ощущаем прикосновения, боль, вкус продуктов и температуру пищи. Язык способен различить все оттенки вкуса, но самый вкусный из деликатесов — тело любимого мужчины, его можно целовать бесконечно долго, этот вкус никогда не надоест, никогда не вызовет пресыщения. Нежные ласки языком способны подарить мужчине высшее наслаждение. Близость носа только увеличивает чувствительность рта, так как запахи, ощущаемые при поцелуе, усиливают возбуждение. Запахи кожи, волос, дыхания, туалетной воды, которой пользуется человек, и даже запах места, где он находится, очень важны в любовной игре.

Есть и совершенно уникальные запахи, вызывающие у каждого человека свои ассоциации и воспоминания. Запах меда, молока, свежескошенной травы, какого-то ароматического масла или духов — каждый из них способен вызвать возбуждение или какие-то неприятные воспоминания — в зависимости от того, в какой ситуации человек в первый раз уловил аромат, от кого он исходил, кто был рядом. Вот почему так сладко, источая какой-то особенный возбуждающий аромат, пахнут самые любимые и желанные. Зная об этом, мы, женщины,

с незапамятных времен используем различные «ароматизаторы» (кремы, духи, ароматические масла), способные усилить или изменить естественный запах тела и вскружить головы мужчинам. Неповторимый, ни с чем не сравнимый запах любимого человека возбуждает нас. Каждый поцелуй погружает нас в волшебный мир ароматов, они завораживают, удерживают крепче, чем самые сильные объятия, обжигают огнем желания. Кажется, что весь мир заключен только в этом обволакивающем и пьянящем запахе.

Рот человека первым познает мир чувственных удовольствий, это происходит сразу после рождения, когда ребенка впервые прикладывают к груди. В первые месяцы жизни ребенок познает мир, пробуя многие предметы «на зуб», а повзрослев, никогда не отказывается вкусно поесть и мечтает о чувственных поцелуях.

Как мы уже разобрались, все тело, не только женское, но и мужское, является одной большой эрогенной зоной. Но на одинаковые прикосновения различные зоны реагируют по-разному, есть особо чувствительные местечки и эрогенные зоны, требующие довольно интенсивного воздействия. Ласкать тело любимого человека можно не только руками, губами или языком, нежные прикосновения ваших волос и груди способны волновать и возбуждать ничуть не меньше. Что может быть прекраснее, чем поглаживание тела партнера легкими и шелковистыми волосами? Только женская грудь, которая всем своим видом возбуждает мужчин, дразня выпуклыми сосками, не говоря уже о нежных прикосновениях сосков к груди или спине мужчины — от таких ласк у него закружится голова. Импровизируйте, творите, не останавливайтесь на достигнутом, исполняйте на теле любимого мужчины, словно на музыкальном инструменте, свои любимые мелодии. Рисуйте на нем самые невообразимые картины, какие только подсказывает вам ваша фантазия.

Любовь, нежность и чувственность не имеют границ. В сексе нет правил, догм и законов, только желание должно управлять действиями влюбленных. Исследуйте тело любимого мужчины, нежно, словно играючи, затрагивайте самые чувствительные местечки, медленно, шаг за шагом применяйте приемы чувственного массажа. Ваша интуиция и любовь сами подскажут вам правильное направление, а реакция мужчины на ваши ласки будет подтверждением того, что вы совершенствуете техники и становитесь более искусной любовницей. Не верьте сексологам, которые пишут, что эрогенных зон на мужском теле мало и они не так чувствительны, как женские, что мужская чувственность связана только с гениталиями. Мужчины не меньше женщин любят нежные прикосновения, они получают огромное удовольствие от массажа. Исчезнут скованность и стеснительность, мужчина перестанет быть «постельным эгоистом», ведь он будет стремиться подарить вам не меньшее наслаждение, чем то, которое дарят ему ваши губы, руки и язык.

Сэпун — искусство поцелуев и ласк языком

В Японии, как нигде в мире, получило распространение искусство сэпун, или в переводе с японского — искусство поцелуя и ласк языком. Японские куртизанки, виртуозно владеющие этим приемом, могли довести партнера до экстаза, излечить его от импотенции и отбить у другой женщины.

Сэпун — это не только знание техники орального секса, но и умение находить эрогенные зоны, улавливать любые эмоциональные, физические и энергетические изменения в теле партнера.

Вам не обязательно владеть искусством сэпун так же виртуозно, как японские куртизанки, но некоторые техники можно и нужно использовать, ведь умение доставить мужчине наслаждение и самой получить удовольствие от близости подарит вам крепкий союз и чувства, над которыми не властны время и обстоятельства.

Техника сэпун включает в себя несколько видов поцелуев.

Прямой поцелуй: губы партнеров находятся друг напротив друга, голова не наклоняется.

Повернутый поцелуй: поцелуй выполняется, когда один из партнеров поворачивает голову.

Поцелуй с нажатием: во время поцелуя прижимаются нижние губы.

Поцелуй с сильным нажатием: удерживая нижнюю губу партнера своими губами, прикасайтесь к ней языком и с силой сжимайте губами.

Поцелуй верхней губы: мужчина целует вашу верхнюю губу, вы — его нижнюю.

Сжимающий поцелуй: во время поцелуя сожмите губы партнера своими губами.

Борьба языков: ваш язык прикасается к языку, небу и зубам партнера.

В Японии считается, что поцелуй заряжает мужчину и женщину благотворной энергией и способен подарить невероятное блаженство. Это связано с огромным количеством очень чувствительных нервных окончаний, расположенных на губах и кончике языка. Наиболее чувствительна внутренняя поверхность губ.

Поцелуй — это искусство, чувственный танец губ и языков, с помощью которого можно выразить любовь, нежность и желание. Можно освоить это искусство в совершенстве и получать наслаждение от поцелуев каждый день, ведь поцелуи — это не только приятная часть любовной игры, но и способ общения. При помощи этой

ласки мы можем многое сказать партнеру, выразить любовь или нежность. Ласки губами и языком необычайно важны в любовных играх, не стоит от них отказываться, как это делают многие пары, долго живущие вместе.

Нежный поцелуй: почти беззвучно, легко и ненадолго прикоснитесь губами к коже партнера.

Крепкий поцелуй: с небольшим давлением, не прерывая дыхания, прикоснитесь губами к коже партнера.

Поцелуй с легким зажимом: губами захватите складочку кожи.

Поцелуй с продвижением: с разным давлением губ, открыв или закрыв рот, скользите губами по поверхности кожи.

Поцелуй с сосанием: с силой обхватите губами участок кожи и некоторое время посасывайте ее. Не забывайте, что после таких поцелуев остаются небольшие синяки.

Легкое щекотание: эти поцелуи хороши для какой-нибудь эрогенной зоны. Немного пощекочите кожу, слегка прикасаясь к ней губами и захватывая небольшие складочки.

Дождь поцелуев: легкими отрывистыми поцелуями можно покрыть любую часть тела. Град поцелуев похож на Дождь поцелуев, но выполняется с большим давлением губ на кожу.

Путешествие: поцелуи какой-либо части тела — лица, шеи, груди, выполняемые медленно и чувственно, с придыханием.

Пунктир поцелуев: целуйте тело партнера, прикасаясь к коже губами, а затем пропуская участок кожи, словно прокладывая пунктирную линию.

Шаг гейши: похож на Пунктир поцелуев, но выполняется «поцелуями-щипками», с осязаемым захватом складочек кожи губами.

Поцелуи, в которых участвуют не только губы, но и язык, — самые пикантные и сексуальные.

Язычок змеи: кончик языка нежно и легко скользит вверх по коже.

Нежное перышко: попробуйте языком «нарисовать» на коже партнера линии, зигзаги, какие-нибудь картинki.

Легкое щекотание языком: кончиком языка нежно проводите вперед-назад, вправо-влево или по кругу, губы остаются на месте, не следуя за языком. Эта ласка особенно хорошо подходит для возбуждения самых интимных эрогенных зон: сосков, уголков губ, головки члена или уздечки, ушей. Легкое щекотание как самая изысканная ласка может стать главным блюдом вашего интимного ужина.

Облизывание: язык движется широко и свободно; представьте, что вы облизываете вкусное мороженое. От нежных движений влажным языком можно по мере возрастания желанья и возбуждения перейти к легким покусываниям.

Нежное покусывание: легкое прикосновение кончиками зубов к коже с легким захватом зубами небольших складочек кожи.

Линия укусов: легкие покусывания, укусы располагаются в виде пунктирной линии.

Шаги гейши: выполняется как Линия укусов, но с более сильным давлением зубов.

Укус змеи: зубы достаточно крепко захватывают складочку кожи и удерживают ее в течение некоторого времени. Давление зубов не должно быть сильно ощутимым и причинять боль. Укус змеи обычно используют для ласк плеч, бедер или ягодиц. Не стоит применять эту технику на участках с нежной кожей: губах, языке, лице, груди.

Пилочка: зубами проводите влево-вправо, слегка прихватывая кожу.

Известно, что для женщины поцелуи более важны, чем для мужчины. Ей нужны подтверждения того, что она привлекательна, любима и желанна, а поцелуи как раз и являются лучшими доказательствами чувств и намерений мужчины. Поцелуй — это не только часть прелюдии и полового акта, целуйте своего мужчину «просто так» — встречая и провожая, благодаря и обращаясь с просьбой. Пусть мужчина привыкает к тому, что вы его часто целуете.

Для того чтобы приучить к поцелуям мужчину, который утверждает, что не любит целоваться, потребуется не один месяц, очень важны свежее дыхание, естественный запах вашей кожи. Легкий аромат парфюма или ароматического масла только усилит желание мужчины прикоснуться к вашим губам, поэтому необходимо узнать, какие ароматы ему нравятся. Существует много вариантов поцелуев, например, *«поцелуй бабочки»*, когда женщина, часто моргая, ресницами щекочет лицо партнера. Конечно, в традиционном понимании эта ласка поцелуем не является, но разве это важно? Ведь главное то, как отнесется к ней ваш партнер.

Сильное возбуждение вызывают краткие и отрывистые поцелуи, дразнящие прикосновения губами. Рот — самая чувствительная из эрогенных зон, не считая гениталий. Ласки губами и языком разнообразят любовную игру, подготавливают партнера к близости, усиливают желание и оргазм. Можно, слегка касаясь кожи кончиком языка, проводить им по телу партнера, отыскивая самые чувствительные места, слегка покусывать уши, соски и шею.

В Японии шею считают самой чувствительной и «отзывчивой» эрогенной зоной, ласки шеи занимают значительное место в списке приемов и техник, используемых гейшами.

Неотъемлемой частью искусства сэпун являются проникновение языка глубоко в рот или ушную раковину партнера, передача изо рта в рот кусочков пищи или фруктов, обсасывание пальцев рук партнера. По силе воздействия языка на различные участки кожи технику сэпун делят на несколько видов:

Дразнящий язык — легкие прерывистые касания кончиком языка.

Гладящий язык — касания выполняются всем языком, язык движется вверх и вниз.

Лижущий язык — кончик языка касается какого-либо определенного места — сосков, шеи, гениталий.

Проникающий язык — касание кончиком языка с сильным нажимом (анальное отверстие, ушная раковина, сжатые губы).

Падающий язык — сильные непродолжительные касания всем языком, удары. Прием выполняется на отдельной части тела партнера.

Сочетая различные техники сэпун и придумывая на их основе свои приемы, вы и ваш партнер получите максимум удовольствия. Не бойтесь фантазировать и экспериментировать, ведь только исследуя тело партнера и наблюдая за ним, можно отобрать приемы и техники, которые доставляют ему наибольшее наслаждение. Словно к сложному замку, с помощью разнообразных ласк вы подберете к мужчине отмычки, и тогда, даже изменив вам с другой, чтобы испытать чувство новизны, он вернется разочарованным в ваши объятия с уверенностью, что вы — лучшая из любовниц, знающая «все его трещинки», выполняющая любые прихоти, чуткая и всегда разная, как настоящая гейша. Это ли не власть над мужчиной? Это ли не чистая победа, одержанная без борьбы?

Существует еще *несколько видов поцелуев, также являющихся частью техники Сэпун.*

Поцелуй души — долгий поцелуй, различные движения губ и языков, объединенные в единый «танец».

Всасывающий поцелуй — втягивание губами губ партнера.

Жадный поцелуй — участок тела «засасывается» как можно глубже с помощью языка и удерживается во рту в течение некоторого времени. Этот поцелуй, хоть и приносит крайнее возбуждение, оставляет следы на коже.

Поцелуй боли — поцелуй с легкими покусываниями.

Огромное наслаждение дарят *поцелуи эрогенных зон*. Целование тела можно выполнять только губами или губами и языком. Покусывания кожи в области эрогенных зон дразнят и возбуждают. Но целовать тело партнера нужно правильно и умело, иначе прикосновения ваших губ не возбудят, а усыпят партнера, ведь мужчины страшно не любят долгих однообразных прелюдий.

Чтобы вы могли успешно применять технику поцелуев японских куртизанок, нужно знать несколько непреложных правил, без них все приемы, описанные выше, будут не столь эффективны. Не стоит практиковать сухие или слишком отрывистые поцелуи. Старайтесь, чтобы во время поцелуя вам не мешали зубы, постоянно смачивайте язык слюной, если он стал сухим. Всегда чередуйте различные виды поцелуев. Не причиняйте партнеру боль, это нравится далеко не всем, тем более в самом начале сексуальной игры. И конечно, самое главное — начинайте с легких и дразнящих поцелуев и постепенно переходите к более возбуждающим и изощренным ласкам. Начинайте целовать менее чувствительные участки, постепенно подбираясь к эрогенным зонам. Поцелуи члена и промежности можно выполнять только в самом конце прелюдии, так как по сравнению с ними поцелуи других частей тела менее возбуждающие и приятные, а ласки, как вы уже знаете, должны выполняться по нарастающей.

Кроме поцелуев и ласк языком, японские куртизанки практиковали *технику укусов и поглаживаний ногтями*.

Для укусов подходят те же места на теле партнеров, что и для поцелуев. Но так как «острые ощущения» любят далеко не все, следует к исполнению этих ласк подходить очень осторожно, наблюдая за реакцией партнера.

Тайный укус — укус во время поцелуя, зубы скрыты за губами.

Вынимающий укус — вы слегка оттягиваете кожу партнера, зажав ее между зубами.

Точечный укус — одиночный укус небольшого участка кожи, похожий на шипок.

Четки — цепочка (пунктир) одиночных укусов.

Кораллы и жемчуг — чередование легких и более сильных укусов, производится на отдельном участке кожи.

Жемчужные четки — цепочка коротких укусов, в которой после легкого следует более сильный укус.

Техника поглаживания ногтями включает несколько приемов:

Легкое поглаживание — нежное касание кожи ногтями, без давления.

Полумесяц — ногтями проводят по коже так, чтобы получился полукруг.

Круг — ногтями описывают круг — большой или маленький, в зависимости от части тела, на которой выполняется прием, например, можно выполнить прием, проведя ногтями вокруг соска.

Фазанья лапа — движение ногтями руки по прямой с раздвинутыми пальцами.

Тигриный коготь — сильное и короткое касание одним ногтем.

Лист лотоса — легкие поглаживания, выполняемые в хаотичном порядке, по кругу.

Сочетайте все вышеописанные техники, комбинируйте их, чтобы усилить эффект; ваше желание доставить

партнеру удовольствие, исполнить его желания и воплотить в жизнь эротические фантазии превратит даже самого «махрового» эгоиста в нежного и внимательного любовника, ваш партнер будет относиться к вам так же, как вы относитесь к нему.

О самых нежных поцелуях

Вы уже знаете многие секреты японских куртизанок, но ничто не действует на человека так возбуждающе, как умелые оральные ласки. В Японии считают, что оральный секс — одно из лучших средств оздоровления организма. Жидкости, выделяемые женскими и мужскими органами, являются «эликсиром долголетия», источником гармонии и равновесия энергетических центров инь и ян в организме человека. Для многих женщин оральный секс — единственный способ сексуального удовлетворения. Лизание клитора и половых губ, всасывание клитора и проникновение языком во влагалище — основные приемы, дарующие женщине ни с чем не сравнимое наслаждение. Приемы орального секса, когда партнеры выполняют их одновременно, способны свести с ума, подарить массу новых впечатлений любовникам со стажем. Используя оральные ласки, как говорят на Востоке, женщина может довести партнера «до ворот рая», продемонстрировав ему виртуозное владение техникой и умение угадывать желания.

Техника орального секса не сложнее других приемов, описанных выше, но по силе полученного удовольствия и возбуждения превосходит их многократно. Рассмотрим основные приемы, используемые при выполнении оральных ласк.

Наружное давление — женщина помещает пенис между губами и, сжимая губы, как бы выталкивает его; создается впечатление, что она сама себя «насилует в рот».

Боковое покусывание — бока пениса (но не головку!) нужно сжать губами и слегка покусывать, пальцы обхватывают член у основания.

Внутреннее давление — член вводится глубоко в рот, плотно сжимается губами и выталкивается языком наружу.

Целование — женщина целует пенис, захватывая складочки кожи, как при поцелуе нижней губы.

Потирание — выполняется сразу после целования, язык как будто протирает головку пениса.

Проглатывание — пенис вводится в рот очень глубоко, в горло, что создает эффект проглатывания.

Сосание манго — пенис помещается в рот на половину длины, плотно обхватывается губами и языком, женщина активно сосет его и вылизывает, не вынимая изо рта.

Любовные объятия

В ласках, предваряющих половой акт, и любовных играх объятия играют очень большую роль. Они создают особую атмосферу, улучшают настроение, а также способствуют обмену любовной энергией между партнерами. Некоторых объятия, популярные на Востоке, покажутся вам необычными и даже смешными, когда вы впервые попробуете обнять партнера, следуя приведенным ниже описаниям, но они обязательно помогут вам настроиться на любовную игру, сделать секс более изысканным и чувственным.

«*Переплетение лиан*». Оба партнера стоят, женщина «обвивает» тело мужчины ногами. Объятие может сопровождаться поцелуями.

«*Взбирание на дерево*». Стопа одной ноги женщины располагается на стопе мужчины, а вторая нога обхватывает его бедро. Партнеры сильно прижимаются друг к другу. Руки женщины обнимают партнера за талию, лоб-

ком она потирается о его бедро. Объятие сопровождается страстными поцелуями. Оба партнера стоят.

«*Рис и кунжут*». Оба партнера стоят или лежат, тесно прижавшись друг к другу.

«*Объятия бедер*». Один из партнеров сильно прижимается бедрами к бедрам другого партнера.

«*Вода и молоко*». Объятие выполняется в положении сидя, стоя или лежа, тела партнеров сплетаются, словно в танце, в объятии участвуют все части тела.

«*Коварное нападение*». Мужчина тесно прижимает к себе бедра и поясницу женщины, когда она повернута к нему спиной. Этот вид объятий возбуждает особенно сильно, если женщина сидит на коленях мужчины.

«*Касания грудью*». Партнеры ложатся так, чтобы женщина была сверху, а соски ее груди соприкасались с сосками мужчины, затем их тела трутся друг о друга.

«*Объятия лба*». Обнимая женщину за талию, мужчина прикасается своим лбом к ее лбу.

Позы любви

Прежде чем перейти непосредственно к любовным позам, сделаем небольшое лирическое отступление.

На Востоке традиционно выделяют четыре типа женщин по строению тела и другим особенностям внешности. Кроме того, во всех древних трактатах, содержащих описания сексуальных техник, мужчин и женщин делят по типам половых органов и рекомендуют им разные сексуальные позы — в зависимости от размеров и формы влагалища и пениса партнеров.

Образ жизни и традиционные занятия, которыми позволялось заниматься женщинам на Востоке, а также происхождение той или иной женщины и ее положение на социальной лестнице повлияли на формирование типов женщин, как правило, это женщина-лотос; женщина-искусство; женщина-раковина и женщина-слон.

Женщина-лотос: ее происхождение — мир богов, ей нравится заниматься любовью при свете дня. Она красива, имеет мягкое тело и нежную кожу, полную грудь и сияющие глаза. Когда она садится или наклоняется, на ее животе образуются три небольшие складочки. У нее тонкий вкус, легкая походка, приятный голос.

Женщина-искусство: также имеет небесное происхождение. Она красива, нежна, обладает тонкой талией, нежным телом, тяжелыми бедрами и налитой грудью. Предпочитает заниматься любовью ночью.

Женщина-раковина: ее происхождение — мир людей. У нее крупное тело, теплая кожа, маленькая грудь и полная талия, довольно большие ладони и ступни. Женщина-раковина имеет густые волосы и голос с хрипотцой, она очень волевая, любит заниматься любовью ночью.

Женщина-слон: маленького роста, полна и медлительна. Имеет бледную кожу, большие губы и низкий голос, ненасытна в сексе. Время любовного акта для нее безразлично.

Мужчин на Востоке тоже делят на типы, но не по внешности и характеру, а по размеру полового члена.

Заяц — обычно невысокого роста, пропорционально сложен, характер спокойный. Размер члена 6 цуней (ширина большого пальца).

Бык — очень темпераментный мужчина, размер члена — 9 цуней.

Жеребец — мужчина высокого роста, в любви страстен и безрассуден, но в том, что касается быта и работы, ленив. Любовная игра его не увлекает, он всегда спешит ввести член во влагалище. Размер — около 12 цуней.

Этим трем типам мужчин соответствуют три типа женщин, также классифицируемых по размеру половых органов.

Олениха — глубина влагалища не больше 3 цуней. Она хорошо сложена, имеет небольшую аккуратную грудь и крепкие бедра.

Кобылица — глубина влагалища до 6 цуней. Тело кобылицы изящно, грудь обычно большая, а шея длинная, она любит вести праздный образ жизни.

Слониха — обычно это женщина с широким лицом, короткими руками и ногами и большой грудью. Глубина влагалища — около 12 цуней.

Конечно, хорошо, когда размеры половых органов совпадают, но даже если это не так, можно подстроиться друг под друга, выбрать оптимальные позы. Сложнее всех в этой ситуации мужчине Зайцу и женщине Слонихе — маленький член мужчины просто потеряется в большом влагалище, секс не принесет удовольствия ни ему, ни его партнерше.

Мужчину можно и нужно учить постельной науке, правда, делать это нужно мягко, нежно, осторожно, направляя его руки, губы и другие части тела туда, куда вам нужно.

Главным секретом успеха мужчины у женщин на Востоке считают движения, которые он совершает пенисом во время интимной близости. Основные приемы можно условно разделить на две группы по следующим характеристикам: по направлению толчка и по ритму движения.

Согласно рекомендациям авторов древних трактатов, *мужчина может выбрать одно из следующих движений, чтобы доставить женщине удовольствие:*

1. *Бросок вперед* — сильно прогибая спину, мужчина делает толчок, направляя пенис в переднюю стенку влагалища, под лобок, это движение особенно приятно для женщин, так как пенис стимулирует чувствительную зону, ритмичная стимуляция которой позволяет довести женщину до оргазма.

2. *Плавание против течения* — мужчина толкает член не прямо, а наискосок, направляя его в боковые стенки влагалища.
3. *Метание дротика* — мужчина не выгибает спину, пенис движется прямо.
4. *Метание копья* — толчок пенисом выполняется снизу вверх, быстро и резко.

Варьируя ритм и силу движений, мужчина внимательно наблюдает за реакцией партнерши и останавливается на технике, которая ей наиболее приятна.

1. *Качели* — обычные возвратно-поступательные движения пениса.
2. *Удар быка* — головкой пениса мужчина совершает быстрые толчки, неглубоко вводя пенис во влагалище.
3. *Удар слона* — движение медленное и глубокое.
4. *Ступени* — поступательное движение осуществляется толчками.
5. *Удар петуха* — вращая бедрами, мужчина пенисом стимулирует влагалище, а лобком — клитор, возвратно-поступательные движения не производятся.
6. *Толчок с разгоном* — мужчина медленно вводит пенис во влагалище, затем быстро его вынимает.
7. *Усталый толчок* — мужчина быстро вводит пенис во влагалище, затем медленно его вынимает.
8. *Таран* — настойчивые, сильные, но неглубокие толчки пенисом, когда он на две трети введен во влагалище.
9. *Победный таран* — пенис на некоторое время задерживается в точке максимально глубокого проникновения.
10. *Турнир* — пенис при каждом движении до конца извлекается из влагалища.

11. *Мужское пожатие* — пенис при каждом движении сильно прижимается к передней стенке влагалища.

Движения 4, 7 и 10 действуют возбуждающе на обоих партнеров, а способы 8, 9 и 11 особенно приятны для женщин.

Приемы введения пениса с помощью рук считаются самыми изысканными, они особенно эффективны при контакте Зайца и Слонихи.

Вводя пенис, мужчина может вращать его во влагалище, взяв рукой у основания, тряхти, прижимать к одной из стенок влагалища, натягивать на основание пениса малые половые губы женщины.

Что касается *движений, которые может выполнять во время интимной близости женщина*, они не менее разнообразны, чем рекомендуемые для мужчин:

1. *Потягивание* — напряжение всего тела и конечностей.
2. *Изгнание* — надувание живота, создается эффект противодействия введению пениса.
3. *Пожатие* — нежная и возбуждающая ласка, женщина сокращает мышцы влагалища, как бы пожимая пенис.
4. *Сжатие бедер* — движение, при котором женщина сжимает ноги. Сжатие усиливает взаимное удовольствие, однако оно не должно препятствовать движениям мужчины.
5. *Прогулка* — женщина во время соития упирается ногами в стену и движениями тела помогает мужчине ввести пенис максимально глубоко.
6. *Лебедь* — женщина медленно попеременно поднимает ноги.
7. *Толчки вперед* — женщина совершает движения тазом навстречу мужчине, ритм задает партнер.
8. *Толчки в стороны* — женщина совершает движения тазом из стороны в сторону в то время как партнер выполняет возвратно-поступательные движения пенисом.

9. *Змея* — женщина, извиваясь, трется всем телом о мужчину, по ее телу словно проходят волны.

Сексуальные позы, которые наиболее популярны на Востоке, отличаются от «традиционных европейских» тем, что позволяют женщине испытать оргазм благодаря тесному контакту ее клитора и лобка (или основания пениса) партнера. Для лучшего энергообмена между любовниками рекомендуется прижиматься друг к другу как можно теснее, обнимать партнера и оплетать его ногами.

«Прыжок Феникса»

Женщина садится на колени мужчины или между его ног. Опираясь на руки, она поднимает одну или обе ноги на плечи партнера. Ее ягодицы должны прижиматься к животу мужчины как можно теснее, чтобы пенис как можно глубже проникал в ее лоно (рис. 31).



Рис. 31

«Порхающий Феникс»

Мужчина становится на колени, затем опускается ягодицами на пятки. Женщина садится мужчине на колени лицом к нему, затем ложится на спину и закидывает ноги на плечи партнеру. После этого мужчина вводит пенис во влагалище женщины, поддерживая ее за бедра и талию (рис. 32). Вариант этой позы: мужчина садится, вытянув ноги вперед. Женщина, сидя на коленях партнера, упирается в его грудь ногами (рис. 33).



Рис. 32

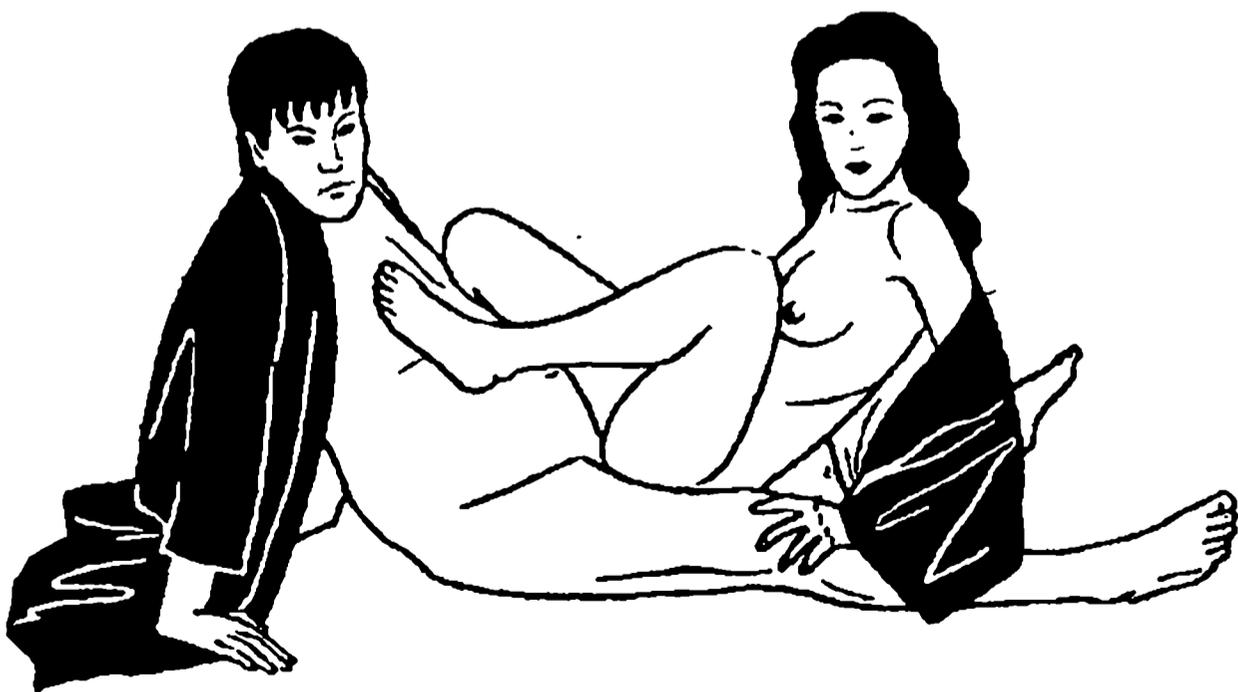


Рис. 33

«Феникс»

Женщина ложится набок, подтягивает сведенные и согнутые в коленях ноги к груди. Мужчина располагается сзади партнерши. Обхватив ее колени и талию, он нежно вводит пенис в ее лоно. Мужчина может ласкать грудь женщины руками (рис. 34).

«Феникс, играющий в Киноварной расщелине»

Женщина лежит на спине, как можно шире разведя согнутые в коленях ноги. Можно руками держаться за плечи партнера или опираться на локти. Мужчина становится на колени между ног партнерши и вводит пенис в ее лоно (рис. 35). Эта поза позволит женщине достичь большего наслаждения, если она будет слегка перекачиваться на правый и левый бок.

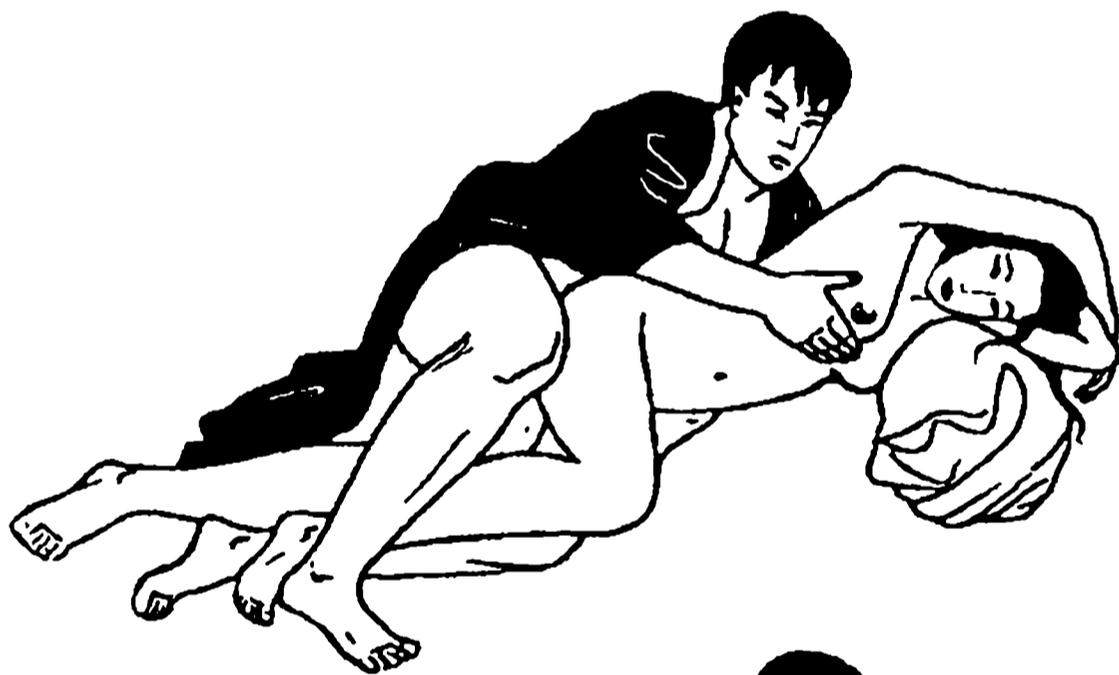


Рис. 34



Рис. 35

«Прыгающий белый тигр»

Женщина становится на колени, сгибает руки в локтях и ноги в коленях. Мужчина, встав на колени сзади партнерши и обнимая ее руками за талию, нежно или стремительно вводит член в ее лоно. Партнер может не наклоняться, а, сохраняя спину прямой и удерживая партнершу за талию, насаживать ее на свой пенис или «снимать» с него (рис. 36).

«Разматывание шелка»

Женщина ложится на спину, обхватывает талию мужчины ногами и обнимает его руками. Мужчина становится на колени, наклоняется вперед и обнимает партнершу, затем осторожно вводит пенис во влагалище (рис. 37).

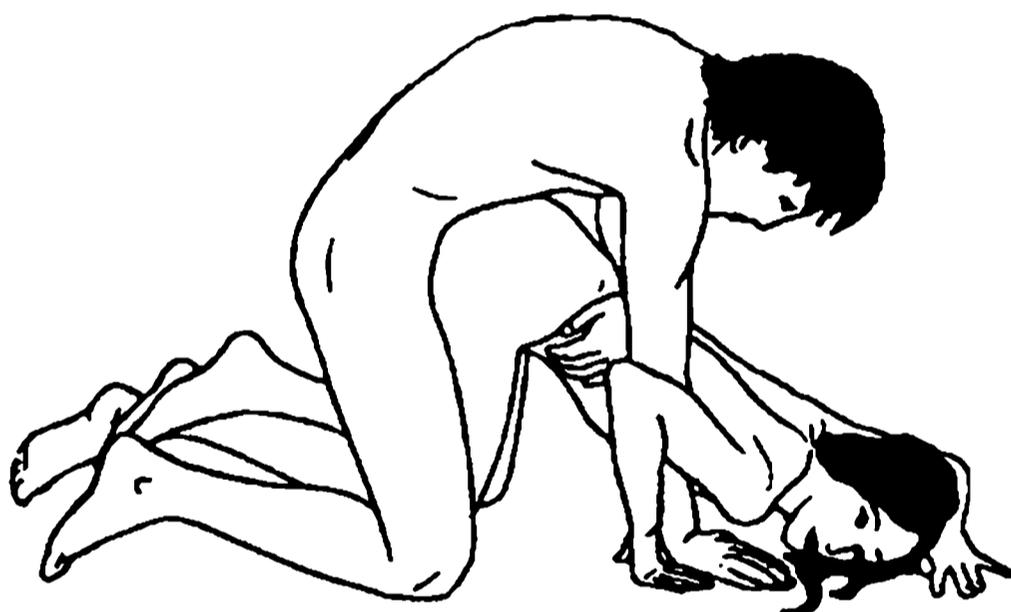


Рис. 36

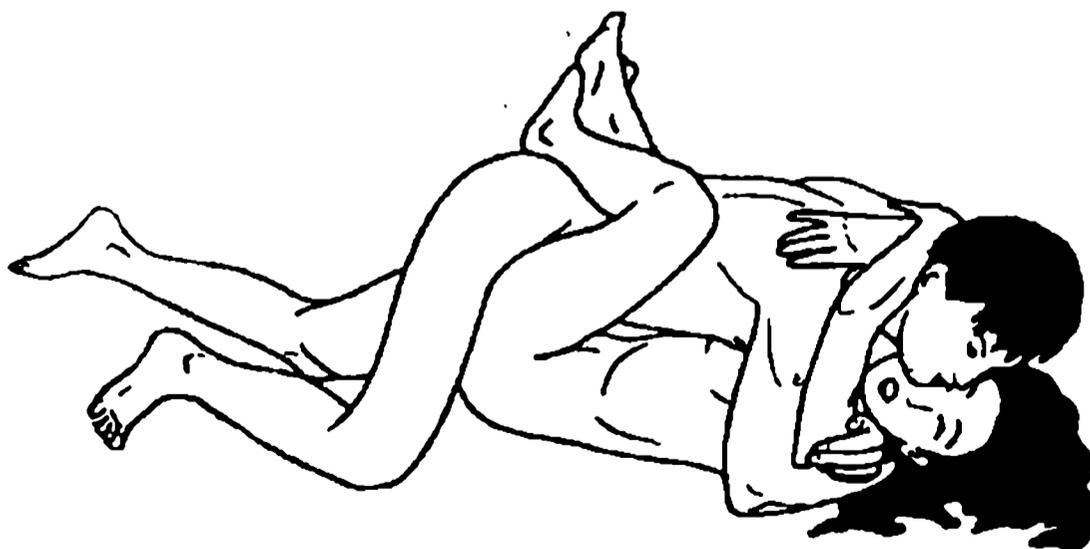


Рис. 37

«Журавли со сплетенными шеями»

Мужчина садится, скрестив ноги по-турецки. Женщина опускается на пенис, обхватывая ногами его талию, а руками шею. Мужчина держит женщину за талию, стараясь прижать ее к себе как можно теснее. Чем ближе прижмутся партнеры друг к другу, тем больше будет удовольствие от близости (рис. 38).

«Союз зимородка»

Женщина лежа на спине или подложив под спину подушки, поднимает ноги, разводит их, держась руками за лодыжки. Мужчина, сидящий «ягодицами на пятках», наклоняется к партнерше и, обхватывая ее за плечи или талию, осторожно вводит член в ее лоно (рис. 39).



Рис. 38



Рис. 39

«Нападение обезьяны»

Женщина лежит на спине, подтянув колени к груди и обхватив мужчину за ягодицы. Мужчина, стоя на коленях и поддерживая партнершу за ягодицы, вводит член в ее лоно (рис. 40).

«Ель с низкими ветвями»

Женщина, лежа на спине, крепко обхватывает мужчину ногами, скрещивая их на его ягодицах, руками обнимает за шею (рис. 41). Мужчина, опираясь на руки, вводит член в ее лоно.

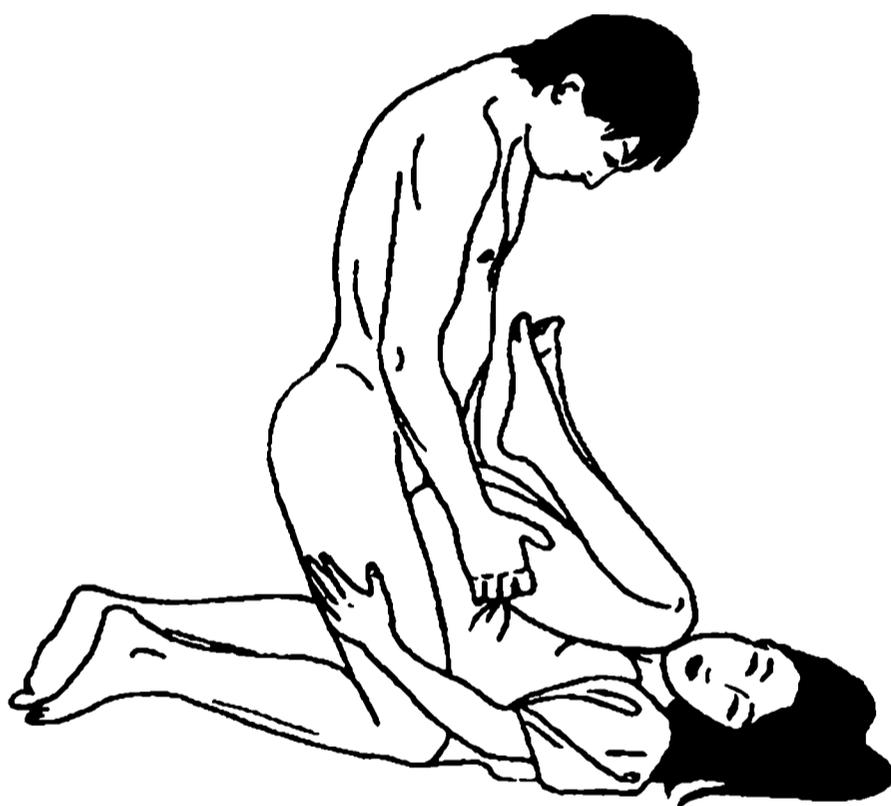


Рис. 40

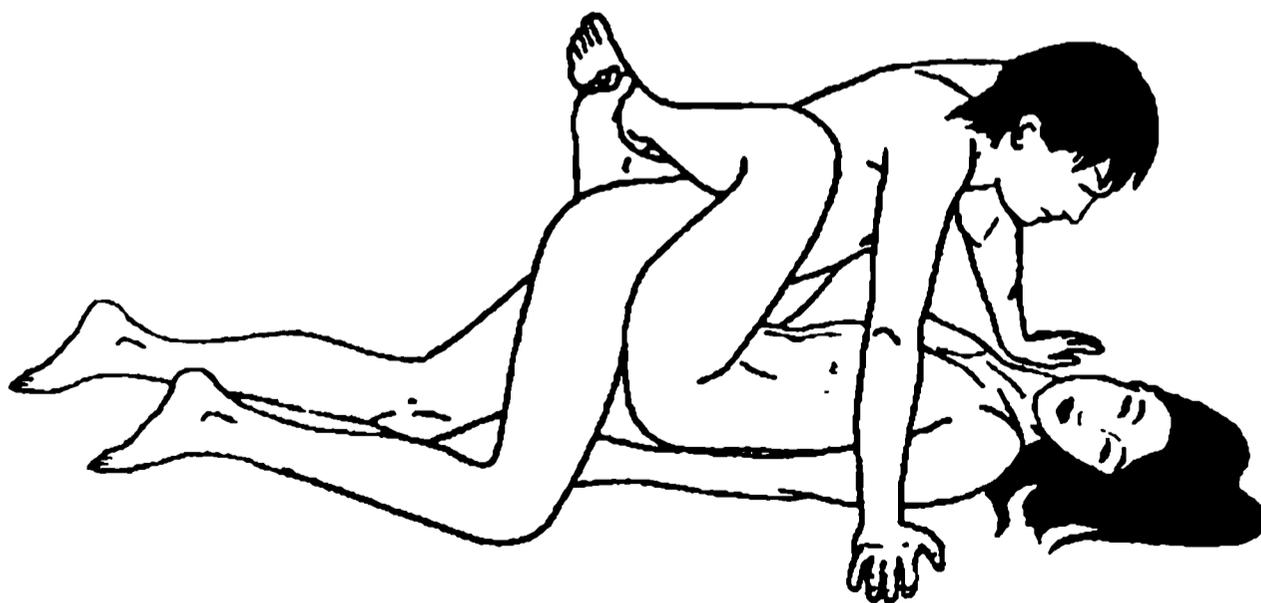


Рис. 41

Как вариант, партнеры могут обнимать друг друга и ласкать во время близости руками (рис. 42).

«Феникс, парящий над океаном»

Женщина ложится на спину и приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на локти. Мужчина, располагаясь сбоку от партнерши и приподнимая ее ногу, вводит пенис в ее лоно (рис. 43).

Это лишь малая часть любовных игр древнего японского искусства любви. Надеемся, что некоторые раскрытые в этой главе секреты гейши и юдзё позволят вам не только испытывать блаженство в чувственных любовных играх, но и гармонизировать семейные отношения, ведь гармония в любви — гармония в браке.

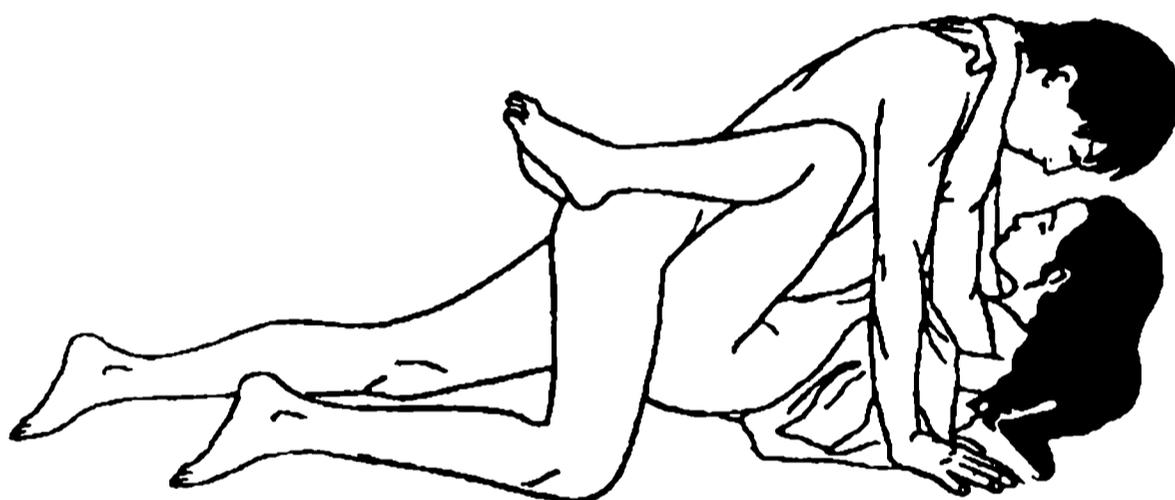


Рис. 42



Рис. 43

Тренировка мышц влагалища

В заключение этого раздела поговорим об очень важном умении, которое можно и нужно развивать, чтобы внести разнообразие в интимную жизнь и удивить мужчину, стать не такой как все, лучшей из всех его партнерш. Секрет, предмет гордости и оружие гейши — искусство сокращать мышцы влагалища, восточные женщины владели им в совершенстве. Тренировка интимных мышц незаменима при фригидности, при повреждении влагалищных мышц после родов; освоив это искусство, вы избавитесь также от многих нарушений и заболеваний половой сферы.

Конечно, придется приложить усилия, потренироваться, но результат стоит того. Недаром ведь гейши обучались искусству управления влагалищными мышцами с детства, задолго до первой близости с мужчиной. В нашем случае такой подход неприемлем. Ждать несколько лет — что может быть скучнее и утомительнее? К тому же женщины мы занятые, нам нужен максимальный эффект при минимальных затраченных усилиях, а потому воспользуемся методиками, разработанными в том числе и на основе упражнений, которые выполняли гейши, современными специалистами.

Для начала необходимо найти нужные мышцы. Сделать это несложно. Представьте себе, что вы пытаетесь прервать мочеиспускание. Какие мышцы вы будете напрягать? Это именно те, что нам нужны, их мы и будем тренировать.

Сначала необходимо научиться просто чувствовать эти мышцы, а уж затем их сокращать. Итак, попробуйте несколько раз напрячь мышцы влагалища, а потом расслабить их. Нужно стараться задействовать именно влагалищные мышцы, не сокращая при этом мышцы ягодиц и брюшного пресса. Выполнять это упражнение можно в любое время суток, в любом месте, сидя, лежа и стоя. Вряд

ли кто-то догадается, что вы активно готовите свои половые органы к сексу. Сконцентрируйте свое внимание на вагинальных мышцах, как можно сильнее напрягите их, а через десять секунд расслабьте. Это упражнение рекомендуется выполнять 30 раз в день, но можно и больше. Тренировка сделает мышцы более сильными, во время близости, напрягая мышцы, как и при выполнении упражнения, вы доставите ни с чем не сравнимое удовольствие мужчине и себе. Постепенно ваши мышцы научатся непроизвольно сжиматься, когда партнер вводит пенис во влагалище, и плотно обхватывать его во время полового акта.

Укрепить мышцы тазового дна можно, используя специальные *упражнения Кегеля*. На этот раз все не так просто: сокращая мышцы влагалища, вы должны напрячь и мышцы ануса, досчитать до шести, затем расслабиться. Каждый счет — одна секунда. На счет 1—3 вы медленно сжимаете мышцы, 4—5 — продолжать держать их в напряженном состоянии, 6 — расслабляетесь. Рекомендуется выполнять упражнения 3 раза в день по 5 мин, не пропуская ни одного дня. Укрепляют эти мышцы и занятия лыжным спортом, восточными танцами. Мужчине можно рекомендовать прием искусственного моделирования оптимального для него тонуса влагалища мануальным давлением на промежность женщины.

Существует также очень эффективная *тренировка интимных мышц по Стрельниковой*, она помогает при многих заболеваниях половой сферы, является профилактическим средством от внематочной беременности и самопроизвольных выкидышей, помогает женщинам выносить и родить здорового ребенка. Эта гимнастика дает прекрасный эффект и в климактерический период, она ликвидирует сосудистые расстройства: внезапные приливы крови к голове и грудной клетке, сопровождающиеся обильным потоотделением, нормализует арте-

риальное давление, сон, снимает усталость и раздражительность. Способствуя резкому приливу крови к половым органам, эта гимнастика вызывает более быструю выработку яичниками половых гормонов, замедляющих процесс старения женского организма.

Исходное положение — сидя на жестком стуле или на табурете, ноги немного ближе, чем на ширине плеч. Спина прямая, слегка расслабленная. Согните руки в локтях и поднимите руки, как будто их кому-то показываете.

Делая шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, сжимайте ладони в кулаки (хватательными движениями) и одновременно резко напрягайте мышцы ягодиц, влагалища и ануса: при одновременном сжатии — шумный, короткий вдох. Вернитесь в исходное положение (кулаки разжаты, анус, влагалище и ягодицы тоже расслаблены, спина прямая, ненапряженная) — выдох «ушел» через слегка приоткрытый рот.

Сделайте подряд четыре шумных, коротких вдоха с одновременным сжатием ануса, влагалища, ягодиц и ладоней, затем отдохните 3—5 секунд и снова сделайте четыре вдоха-сжатия.

Норма: 24 раза по 4 вдоха-сжатия с отдыхом по 3—5 секунд после каждого из четырех вдохов-сжатий.

Вот и все — немного практики и фантазии, и вы станете настоящей гейшей. Вы знаете все их секреты. Возможно, о многом вы догадались сами еще до прочтения этой книги — можете собой гордиться, вы женщина, рожденная для любви, умение покорять мужчин, доставляя им удовольствие, у вас в крови.

Итак, для чего же была написана эта книга?

Для того чтобы современные женщины узнали о том, кто такие гейши, какие они из себя, где живут и чем занимаются? Чтобы позавидовали их красоте, обаянию и образу жизни, который сегодня вести невозможно? Конечно, нет!

Эта книга написана для того, чтобы мы наконец-то вспомнили о том, что мы женщины, о своем природном предназначении, о котором порой совершенно забываем в вечной погоне за карьерой и успехом. Своей «эмансипацией», борьбой за права и место под солнцем во всех мужских сферах жизни, которые мы так решительно повели с конца XIX века и в которых достигли полной победы, мы сами себе оказали величайшую... медвежью услугу.

Вы скажете: что же, надо было женщинам оставаться безгласными домашними рабынями, годными только для воспитания детей, буквально на все спрашивать разрешения своего «господина и повелителя»? Разумеется, нет — мы абсолютно правильно сделали, завоевав себе свободу и право заниматься тем, чем считаем нужным. Совершенно справедливо, что мы теперь имеем равные права с «сильным полом», — если бы не одно «но». Зачем надо было, побеждая мужчин, становиться мужеподобными? Зачем было перенимать манеру поведения мужчин, их походку, жесты, интонации и даже костюм? Ведь какова зачастую бывает современная «бизнес-леди», — жесткая, как кусок колючей проволоки, у которой «хватка почище, чем у любого мужика»? На кого она похожа? Правильно — на мужика, и даже не в юбке, а в брюках!

Опять же, это вовсе не значит, что нужно отказываться от брюк. И в брюках можно выглядеть совершенно очаровательной и женственной. Но...

Ледяной взгляд. Тонкие, крепко сжатые губы. Замирающий голос. Властные, непререкаемые интонации. Резкие, размашистые, по-мужски уверенные движения. Мужская походка. Мужская стрижка. Вечная сигарета в зубах. Не правда ли, до жути знакомый образ? Он уже до того врос в наше сознание, что мы подчас просто не замечаем его проявлений ни в себе, ни в окружающих. Так и надо, это же обычный деловой стиль поведения! Вспомним: даже в транспорте и на улице, если мы видим женщину хорошо и модно одетую, как говорится, «упакованную», у нее, как правило, очень жесткое и недовольное выражение лица.

Но к чему все это привело? Да к тому, что мужчины зачастую смотрят на нас не как на женщин, а как на соперников. Да-да — не соперниц, а именно СОПЕРНИКОВ — в работе, в карьере, в жизни, а в результате и относятся к нам соответственно — жестко-настороженно, как волки одной стаи друг к другу. До ухаживаний ли тут, до рыцарского ли преклонения перед прекрасным полом? А мы все сетуем на недостаток мужского внимания, которого нам, несмотря на все наши свободы и права, так катастрофически не хватает, которого нам не заменят никакой бизнес и никакая карьера! Мы сетуем на то, что одни мужчины становятся слишком женственными, со смещенной сексуальной ориентацией, другие день и ночь сидят за компьютером, третьи пропадают в тренажерных залах и ведут себя так, как будто нас нет... Где звонки, ухаживания, цветы, провожания, серенады под балконом в конце концов? Все четко, по-деловому: согласна лечь в постель — хорошо, не хочешь — как знаешь, другие найдутся... Где же настоящие мужики, где?!

А где мы сами? Где утонченные дамы, аристократичные леди, прекрасные нежные девушки? Если они и

есть, мужчины зачастую их просто не замечают, настолько замылены их глаза «новым» образом женщины — начальника, соперника по службе или «другана», с которым так классно потусоваться, покурить, попить пива... Мы себя же и обокрали, дорогие женщины, отняв у себя завораживающую магию пола и выхолостив из жизни все, что с ней связано... А в результате как упростилась, обеднела и огрубела наша жизнь! И, не понимая, в чем же дело, мы еще больше усугубляем ситуацию — начинаем с теми же «деловыми» приемами, со столь уже привычной и хорошо усвоенной мужской хваткой охотиться... на самих мужчин! Или еще того хуже: придав себе вполне определенный оттенок «панельности» и доступности, всеми мыслимыми и немыслимыми способами завлекаем их в свои сети... А потом жалуемся, что мужчины стали так неактивны, да еще и совершенно нас не уважают!

Так что же, неужели все действительно настолько плохо?

Конечно, краски умышленно сильно сгущены, ситуация обрисована чересчур гротескно. Ведь именно в России женщины еще как-то умудряются сохранить свой истинный облик, и недаром иностранцы ценят и берут в жены именно нас. Западные женщины, как известно, целиком переключили свое внимание на карьеру. «Омужествление» проявляется и во внешности: одежда «а ля Битлз», темные очки, прямые волосы, полное отсутствие косметики... Или еще лучше: растянутые джинсы, вылинявший свитер, массивные ботинки, мужская стрижка, морщины на лице... (Хотя зубы при всем при этом всегда сияют — зачастую искусственные, как, впрочем, и сама улыбка.) Что интересует этих женщин? Карьера, карьера и еще раз карьера! И, разумеется, больше всего они ценят свою свободу и независимость: иду куда хочу, делаю что хочу, оставь меня в покое, не лезь в мою личную жизнь.

Знаете, как строят свою личную жизнь американские бизнес-леди? Они буквально все планируют — не только

деловые мероприятия, но и... свидания! Записывают их в ежедневник рядом с пометками о подписании важных бумаг, беседой с шефом и встречей с клиентом. Всему отведено свое время, каждый день расписан по минутам. Свидание — это просто очередное мероприятие, его не ждешь с нетерпением всю неделю, не готовишься к нему трепетно, его надо обязательно записать в книжку, чтобы не перепутать место, время и имя кавалера! Жизнь, полностью прагматизированная во всех отношениях!

К этому ли надо стремиться? Конечно, каждому свое, но все-таки большинство из нас не приемлют такого подхода к жизни. Мы еще боремся за право быть Женщинами с большой буквы, за внимание сильного пола, за право быть любимыми... *Увы, за такие простые, самые естественные вещи теперь приходится именно бороться.* И мы делаем это, несмотря ни на какую загруженность, бешеный темп жизни, массу домашних забот.

Так в чем же оно, наше истинное предназначение, почти утерянное нами, но которое нам так необходимо вспомнить? Вырастить детей? Не только. Накормить и обстирать мужа? Не только. Или наоборот, жить исключительно для себя, ради своей внешности и удовольствий секса? Не только и не столько.

Наше истинное предназначение — в том, чтобы ЛЮБИТЬ. Не изображать заботу и внимание, а именно любить. Быть жизненно необходимыми для любимых. Быть единственными, незаменимыми; быть неотразимыми, всегда притягательными — и не в силу вульгарности и доступности, а в силу своего внутреннего огня, магнетизма и полной гармонии этого с внешним очарованием. И, конечно же, выражая свою любовь, не скупиться, не бояться отдать лишнее, дарить себя щедро и безоглядно! Ведь именно наша способность любить больше всех ухищрений макияжа притягивает к нам мужчин. Они ведь такие же люди, как и мы, им нужны не только футбол и пиво, им точно так же необходимо, чтобы их кто-то понимал и

любил. И вот когда эта потребность, желание любить становятся для нас важнее любой карьеры — вот тогда наша жизнь волшебным образом меняется. Тогда и наступает полная гармония: уже не надо изменять, не надо смотреть и ходить «налево». Зачем, когда люди и так дают друг другу все необходимое, когда они знают, что любимы, и уверены в этом! Какими яркими красками расцветает тогда жизнь!

Так, может быть, стоит хотя бы попытаться вернуть в жизнь краски любви, вернуть ее цвет, вкус, аромат? Общаться вместо экрана компьютера с реальными людьми. Гулять вдвоем по вечернему городу. Вместо бесконечных «иронических детективов» и «мыльных опер» почитать вслух стихи и поразиться какой-нибудь строчке, которая вдруг как будто пронзает насквозь. Выбраться за город и посмотреть на ночное небо — это зрелище просто потрясает, особенно после смрадного города с его унылыми пейзажами. Смотреть на закат рука об руку с любимым человеком... И, конечно, всегда помнить, что мы Женщины, а значит, полные загадочности, нежности и обаяния существа, те самые «половинки», к которым сильный пол тянет как магнитом всегда и во все времена.

И если эта книга хоть немного поможет вам почувствовать себя другими — красивыми, желанными и женственными, дорогие женщины, мы будем считать, что написали ее не напрасно.

Содержание

Введение. «Мир ивы и цветов»	3
Часть I. Женщина для жизни и любви	
Новый стиль, или Харакири для старого гардероба	28
Искусство вести себя на людях	42
Манеры без манерности	59
Часть II. Секреты красоты женщин Востока	
Японская баня для русской женщины	77
Растрчивая себя... ..	82
Золотые правила здоровья	94
Омолаживающие упражнения гейши	100
Уход за лицом	112
Восточный маникюр и забота о руках	138
Уход за грудью	146
Часть III. Что и как мы едим?	
Основы науки о питании	149
Принципы питания	156
Азиатская диета	163
Часть IV. Фэн-шуй по-русски. Уроки гармонии для жительницы мегаполиса	
История фэн-шуй	173
Фэн-шуй вашего дома	178
Талисманы в одежде, машине, для рабочего места	220
Часть V. Дзэн-искусство в жизни гейши	
Икебана	224
Чайная церемония	231
Часть VI. Искусство общения-обольщения	
Умение видеть человека насквозь	236
Поиграем в гейшу, или Поговорим о жестах и позах	248
Сексуальность, или Технология соблазнения	252
Часть VII. Наука дарить удовольствие	
Восточный эротический массаж	279
Массаж и ласки эрогенных зон	321
Изысканные ласки, или Как стать не такой, как все	327
Сэпун — искусство поцелуев и ласк языком	337
Любовные объятия	346
Позы любви	347
Тренировка мышц влагалища	359
Заключение	362