

УДК 613.4
ББК 51.204.1
У97

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Уэда, Аки.

У97 J-beauty. Японская революция / Аки Уэда. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Красота по...).

ISBN 978-5-17-112138-9

J-beauty — это целое направление в культуре красоты, которое завоевало свою нишу в Европе. В этой книге вы откроете для себя секреты японской красоты, включая техники массажа для лица, домашние рецепты масок и других средств, которыми пользовались еще дамы императорского двора и гейши. Сегодня эти рецепты практикуются современными женщинами и используются косметическими компаниями. Познайте секрет неувядающей красоты жительниц этой удивительной страны!

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-112138-9

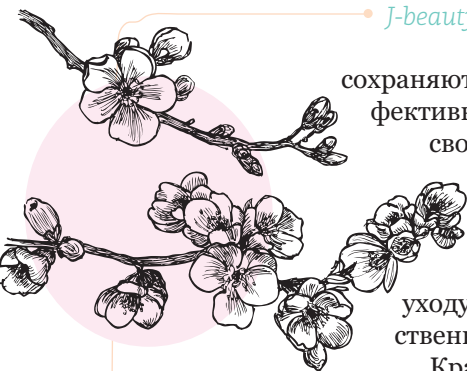
© Аки Уэда, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2019

Вступление

Последние несколько лет в мире наблюдается повышенный интерес к японскому взгляду на красоту и поддерживающим ее средствам. На западе даже появилось целое направление под названием J-beauty, которое в переводе с английского означает «японская красота». Модные журналы и многочисленные блоги и влоги подробно рассказывают о поэтапном уходе за кожей, принятом у наших женщин, косметических новинках, а также о последних тенденциях в прическах и стиле одежды улиц Токио. Подобный ажиотаж может показаться очередным случайным трендом, но это не совсем верно.

На самом деле J-beauty — это настоящая философия, формировавшаяся много веков, дополненная древними практиками и ритуалами по поддержанию красоты. Ее поддержание — давняя традиция, которая имеет важное значение в японской культуре и включает в себя опыт не одного поколения женщин. Многие давно известные методы



сохраняют свою актуальность даже сегодня, а эффективные косметические средства, благодаря своим инновациям и внедрению новых ингредиентов, пользуются широкой популярностью далеко за пределами страны. Японские компании одними из первых открыли новые методы по уходу за кожей и славятся своей высококачественной продукцией.

Красота — это ключевой элемент нашей культуры. Она волновала умы и души людей с самых давних времен. На эту тему было изложено много мыслей и даже была создана формула. Например, Ничирен Дайсонин, японский монах, живший в XIII веке, выразил свой взгляд на красоту с помощью четырех цветущих деревьев: вишневого, сливового, персикового и абрикосового. Он дал ему название обайтори, которое состоит из символов кандзи. Эти деревья цветут весной рядом друг с другом, но все по-разному. И Дайсонин сравнил людей с этими деревьями, которые также обладают уникальными качествами, а значит — своей особой неповторимой красотой. Обайтори учит нас никогда не сравнивать себя с другими и больше ценить свою индивидуальность.

Еще одним примером рассуждений японцев об этой важной теме может стать древняя поговорка, дословный перевод которой говорит, что красота глубже, чем кожа. Ее смысл в том, что важен не только привлекательный внешний вид, но и интеллектуальные, эмоциональные и духовные качества человека.

Этой же идее соответствует понятие «ми най осарэ» — «невидимая красота». Фраза подразумевает то, что красоту необязательно видеть или демонстрировать физически, чтобы ее ценили или признавали. Она сама проявляется через уравновешенность и комфорт человека с самим собой — качества, которые невозможно купить или создать

при помощи косметических средств. Когда вы счастливы и уверены в себе, такие вещи, как улыбка, яркое сияние глаз или теплая энергия, сразу становятся заметными другим людям. «Невидимая красота», так же как стройная фигура и ухоженная кожа, является важной составляющей привлекательности.

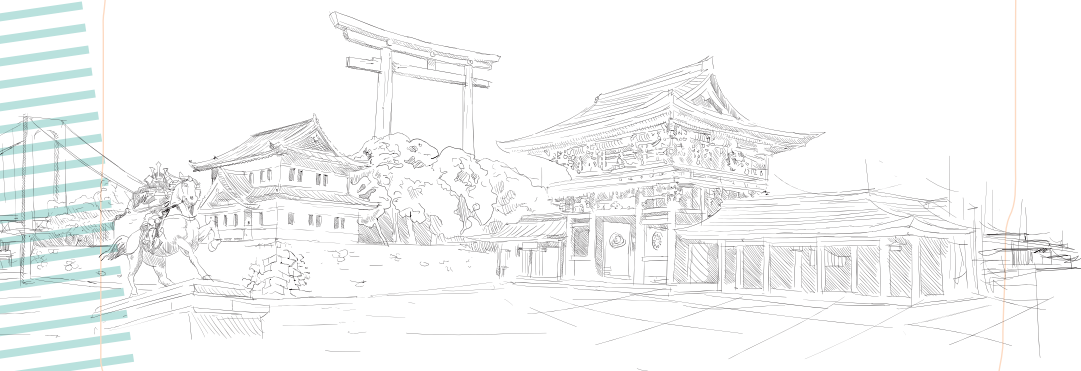
Для наших женщин всегда было важно выглядеть чисто и ухоженно. Большую роль в этом играет омотенаси — искусство гостеприимства, в котором аккуратный внешний вид считается проявлением уважения к окружающим. Японки уделяют этому много внимания, начиная от укладки волос и заканчивая гардеробом. На многих производит большое впечатление то, как им удается выглядеть свежими и сохранять нетронутыми макияж и прическу в течение целого рабочего дня.

Особый предмет гордости азиатских женщин — чистая и сияющая кожа. Они предпринимают все возможные меры для поддержания ее в идеальном состоянии. Лицо считается отражением внутренней личности, красоты и здоровья, поэтому для достижения хорошего результата они не жалеют времени и забот. Известные своей гладкой кожей и свежим цветом лица, японки знают много секретов о том, как великолепно выглядеть, что делает их несомненными экспертами в области красоты.

В этой книге вы найдете многие из этих секретов, включая техники массажа лица, домашние рецепты масок и других средств, которыми пользовались еще дамы императорского двора и гейши. Сегодня эти рецепты практикуются современными женщинами и используются косметическими компаниями в качестве базы для разработки новых высокотехнологичных средств по уходу за кожей и волосами.

Желающие испытать на себе красоту по-японски могут воспользоваться огромным количеством советов о том, как сделать остромодный макияж

или прическу и одеться в стиле местных трендов. На страницах этой книги вы также найдете путеводитель по популярным косметическим брендам, после чего сможете уверенно ориентироваться в продуктах японских производителей. По прочтении вы откроете для себя не только тайны привлекательности японок, но и узнаете много нового об истории, традициях и культуре этой удивительной страны. И кто знает? Может быть, это пробудит в вас желание познакомиться с ней поближе и подтолкнет на удивительное путешествие, которое вы пока можете сделать виртуально.



Глава 1. СТАНДАРТЫ КРАСОТЫ Страны восходящего солнца

Когда я спрашиваю своих собеседников из Европы и Северной Америки, какой им представляется типичная японка, то большинство описывают либо женщину в кимоно с выбеленным лицом, красной помадой и в деревянных сандалиях гета, либо юную школьницу в клетчатой юбке, белой рубашке и гольфах. Эти популярные образы часто встречаются на старинных гравюрах, в фильмах и на фотографиях, и в этом представлении есть своя правда. Это часть нашей истории, традиций и современной культуры, но эти образы — лишь малая часть того, что можно рассказать о японских женщинах и их красоте. Многие мои друзья, которые не раз бывали в Японии, поехали по стране и успели многое увидеть, гово-



рят, что, до того как познакомились с ней, даже не представляли, насколько японская культура самобытна и как сильно она отличается от западной. Чтобы вы лучше могли понять наше восприятие прекрасного и причины появления таких стандартов красоты, необходимо просто взглянуть на историю.

Первые средства декоративной косметики — пудра и румяна — были завезены в Японию из Китая в VI веке. В то время Поднебесная имела сильное влияние, и многие изобретения, предметы быта и одежда были заимствованы оттуда.

Собственный вариант пудры появился в Японии благодаря буддийскому монаху Кандзо в 692 году. Его рецепт базировался на свинце и был разработан для императрицы Дзито. Именно с этого момента в Японии начинается история макияжа, который стали использовать не только для улучшения внешности, но и для церемониальных действий.

Существовали две ценовые категории пудр. Рецепт первой базировался на соловьином помете, и стоила эта пудра невероятно дорого. Вторая состояла из свинцовой или рисовой муки и была подешевле. Но даже более бюджетный вариант оставался недоступен большинству слоев населения и использовался только богатыми дамами.

Эпоха Нара (710–814 гг.)

Уже в те далекие времена ровный белый тон кожи без изъянов считался красивым. Этот же стандарт продолжает существовать в Японии и в наши дни. Лицо с мягкими линиями, округлый подбородок, маленькие губы вызывали восхищение и считались признаком женственности в VII веке.

Эпоха Хэйан (794–1185 гг.)

Информация о макияже и прическах того времени была почерпнута из произведения «Повесть о Гэндзи» писательницы и поэтессы Мурасаки Сикибу — придворной дамы императрицы Сеси. Ее роман — моногатари, который объединяет живопись, поэзию и прозу, — открыл много деталей о жизни придворных дам того периода. В биографическом романе о Гэндзи, сыне императора, рассказано о его многочисленных любовных похождениях с женщинами разных возраста, статуса и внешних данных. Согласно этому описанию, основное внимание в те времена уделялось волосам. Придворные дамы соревновались в их отращивании и делали все возможное, чтобы сделать волосы максимально длинными и блестящими. Обычно их мыли рисовой водой, и есть описанные случаи, когда помытые с утра волосы высохли полностью только к закату. Носить их полагалось распущенными, и это был своего рода протест на моду, насаждаемую из Китая, где в тренде была более короткая длина и где волосы носили забранными в пучок или хвост. В летописях даже имеется упоминание о невероятном рекорде того времени — счастливой обладательнице волос длиной аж в семь метров. Если такой рекорд действительно имел место, то мне даже страшно представить, сколько весила вся эта роскошь и сколько времени ее счастливая обладательница тратила на элементарный уход за ней. На время сна, чтобы не повредить волосы, их аккуратно укладывали в специальную коробку или наматывали на подушку.

Отдельно стоит упомянуть об оформлении бровей того периода. Японские аристократки предпочитали сбривать свои собственные брови и вместо них рисовали новые — очень высоко на лбу, почти у самой линии роста волос. Брови рисовали пальцами, и такая техника называлась хикимаю. Они

получались растушеванными, в форме овала или широких мазков и контрастировали с лицом, покрытым все теми же белилами. В качестве краски для бровей использовали сажу от семян кунжута или рапса. На губы наносили пигмент, сделанный из цветков сафлора, а соблазнительный блеск придавали сахарным сиропом.

Круглое лицо, узкий разрез глаз и тонкий нос были стандартами красоты того периода.

Эпоха Камакура (1185–1333 гг.)

Это время запомнилось междоусобными войнами японских кланов и было названо «эрой воинствующих женщин». На первый план вышли сильные и активные их представительницы. Томое Годзен, женщину-самурая, описывали как обладательницу невероятных внешних данных — белолицей, с длинными волосами, писаной красавицей. При этом она великолепно владела мечом и стреляла из лука.

Как видно из летописей, стандарты красоты не сильно отличались от эпохи Хэйан. Лишь только длинные волосы дамы предпочитали носить забранными в пучок.

Эпоха Эдо (1600–1867 гг.)

В этот период появились книги, где рассказывалось о жизни при императорском дворе. Своим стилем они больше напоминали инструкции, где давались детальные предписания о том, как следует себя вести, одеваться и о чем говорить. Одно из таких руководств касалось правильного использования косметики. В нем объяснялось, как нужно правильно наносить на лицо белую основу. В текстах книг того времени говорилось, что бе-

зупречный цвет лица — неотъемлемая часть облика красивой женщины. Нанесение белил на лицо стало ежедневным ритуалом в жизни женщин. Подобные примеры можно встретить в старинных стихах и песнях как о знаменитых красавицах, так и об обычных женщинах эпохи Эдо. Пудра смешивалась с водой до состояния пасты, затем равномерно наносилась тонким слоем на все лицо, а щеки полировались до блеска салфетками, чтобы придать им эффект фарфоровой поверхности. Местами белая основа контрастировала с незакрашенными участками кожи на шее у кромки волос, все изгибы и углы в этой зоне были тщательно прорисованы. Нанесение макияжа считалось очень интимным процессом, который нельзя было видеть посторонним. Возможно, эта традиция повлияла и на наше время, потому что японки никогда не делают и не поправляют макияж на людях. Правила тех времен требовали идеального состояния макияжа с утренних часов до позднего вечера, даже в тот момент, когда женщина принимала ванну.

Средства декоративной косметики тогда преимущественно базировались на палитре из трех цветов: белого, черного и красного. Макияж дополняли румяна на щеках, помада, а наружные уголки



глаз и кончики ногтей покрывались красным пигментом. Губы грунтовались белой основой, поверх нее наносился новый контур меньшего размера, чем натуральный.

В тренде макияжа эпохи Эдо были утонченность и чувствительность. Благодаря этому плотные губные помады надолго задержались на туалетных столиках красавиц XVI-XVIII вв.

В тех же трактатах, посвященных внешности, большое внимание уделялось уходу за волосами. Там рассказывалось о том, что волосы это благоговение женщины, что благодаря им она способна привлекать внимание, что это одно из главных ее украшений. Это означало то, что поддерживать их цвет и блеск было одной из повседневных женских забот. «Женщина с ухоженными волосами выглядит особенно красивой: ниспадающие на плечи длинные черные волосы акцентируют лицо и завершают весь наряд», — говорилось в книгах.

Трактаты содержали также рецепты по уходу за проблемными волосами, например тонкими и сухими, или советы о том, как избавиться от нежелательного рыжеватого оттенка. Многие ингредиенты сегодня выглядят очень странными и опасными для здоровья. В одном из таких рецептов для лучшего роста волос предлагалось смешать порошок ртути, сосновую смолу и мышинный помет с маслом кунжута и нанести это на кожу головы. Имелись подробные инструкции об укладке волос, поскольку в то время прическа была не только украшением, но и несла в себе информацию о возрасте, социальном статусе и семейном положении.

Период Мэйдзи (1868–1912 гг.)

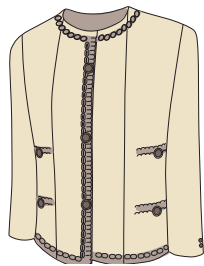
После более двухсот лет изоляции от остального мира Япония начинает активно налаживать политические и торговые связи с западными стра-

нами, перенимает их достижения и опыт. Из путешествий японская знать привозит с собой не только впечатления, но и новые тенденции моды. С их легкой руки меняется стиль в одежде, прическах, макияже. Более красивыми начинают считать овальные лица, заостренные носы, глаза округлой формы. Мода рисовать неестественно маленькие губы постепенно исчезает. Дамы высшего света облачаются в европейские платья, шляпы или носят прически в викторианском стиле, комбинируя их с традиционным кимоно.

Период Тайсе (1912–1926 гг.)

Появляется первый журнал, ориентированный исключительно на женскую аудиторию. Сиеко Яmano, только что вернувшаяся с учебы из США, в марте 1923 года открывает первую парикмахерскую в западном стиле в Токио. Ее заведение сразу же получает неодобрение консервативной части населения, которое считает новые прически вычурными, идущими в разрез местным традициям. В моду входят укладки крупными волнами, прикрывающие уши. Новый ритм жизни и необходимость работать меняют подход женщин к макияжу. Время на его нанесение ограничилось, стали цениться быстрота и удобство. У женщин появляется возможность выбора тона пудры, больше похожего на естественный оттенок кожи, нежели чисто-белый цвет как раньше.

После Второй мировой войны западная мода и мировая слава таких дизайнеров, как Кристиан Диор и Коко Шанель, становятся основными вдохновителями японок. Практически все переходят на одежду в европейском стиле. Так как традиционное кимоно используется редко, только по торжественным случаям и на церемониях, потребность



в классическом японском макияже тоже отпадает. Популярными становятся подводка, выразительные брови и чувственные губы. Реклама, фильмы и журналы открывают женщинам новые средства красоты: тени для век, накладные ресницы и тональные средства на жидкой основе.

После показа на больших экранах фильмов «Завтрак у Тиффани» и «Римские каникулы» всенародной любимицей и примером для подражания становится Одри Хепберн. Ее утонченный образ и прически опробовала на себе практически каждая девушка того времени.

В последующие годы японская мода также ощутила сильное влияние кино и телевидения. Большие выразительные глаза, объемные короткие или, напротив, прямые и длинные волосы, загорелая кожа, образы милой девчонки или гламурной дивы, как разноцветная карусель, пронесли мимо.

«Первой ласточкой» японской красоты мирового масштаба стала модель Сайоко Ямагучи. В 70-е годы она стала первой азиатской моделью, достигшей уровня звезды и принимавшей участие в показах самых известных европейских домов моды. Она стала также предметом гордости своих соотечественников. Ее пример заставил многих японок пересмотреть взгляды на свою внешность и повысить самооценку. После многих лет тотального увлечения и подражания Западу женщины стали искать свой собственный стиль и идентичность. Возвращается интерес к классическим стандартам красоты и традиционным методам по уходу за лицом и телом.

Несмотря на большой выбор косметики и направлений в моде, светлый и ровный тон кожи по-прежнему остается незабываемым эталоном, а естественный макияж в коричнево-бежевых тонах — основной тенденцией последнего времени. Традиционный грим в духе эпох прошлого сегодня

можно встретить только на гейшах или артистах театральных шоу. Сегодня жительницы Японии могут себе позволить ту же косметику, что и жительницы Парижа, Нью-Йорка или Лондона.

Теперь, ознакомившись с историей, позвольте рассказать вам об основных тенденциях красоты, актуальных в Японии сегодня. Вы сразу заметите, какие из них пришли из прошлого, а какие появились недавно. Вы также узнаете, насколько доступны новые идеалы красоты современным женщинам и на какие хитрости они идут, чтобы приблизиться к ним.

Светлая и ровная кожа лица

Очень часто мои собеседницы из других стран спрашивают, почему японцы так восторженно относятся к светлой коже и не связано ли это с плохой выработкой меланина. Действительно, со стороны озабоченность цветом лица может показаться странной, тем более в некоторых странах эталоном и признаком здоровья является загорелая кожа. Могу с уверенностью вам сказать, что культ светлой кожи никак не связан с проблемой выработки меланина.

Натуральный оттенок кожи японцев варьируется из региона в регион, с севера страны на юг, от Саппоро до Кагосимы, от очень светлого до довольно смуглого. Несмотря на то, что наша страна не является южной, лето бывает достаточно жарким, а солнце — довольно сильным. Однако никто не спешит проводить время на лежаке с целью получить красивый загар. Также практически никто не пользуется средствами, имитирующими загар. Однако в истории увлечений трендами была и такая мода. Появилась она в начале 90-х годов среди молодых девушек, достигла своего пика в 2000-х