

Světлана Mihulová

OBLIČEJOVÁ JÓGA

PRO ZAČÁTEČNÍKY
A MÍRNĚ POKROČILÉ

I. FÁZE – BUDOVCÍ



ZDRAVÍ,
KRÁSA
A MLADISTVÝ
VZHLED
DO VYSOKÉHO VĚKU
BEZ SKALPELU,
BOTOXU, LÉKŮ
A BOLESTI

Světlana Mihulová

OBLIČEJOVÁ JÓGA

PRO ZAČÁTEČNÍKY
A MÍRNĚ POKROČILÉ

I. FÁZE – BUDOVAČÍ



ANAG
ANAGOGOS
AGENCY

Nakladatelství ANAG



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Poznámka: Všechny tréninkové fotografie jsou bez použití retuše obličeje.

© Světlana Mihulová, 2019

Odborná spolupráce na anatomické části Mgr. Jiřina Mihulová, MBA

Fotografie © Monika Czabeová, 2019

Ilustrační obrázky anatomická část © Shutterstock.com, s výjimkou fotky na str. 25 © Fotky-foto.cz

Ilustrační obrázky: mandala č. 1 na str. 1, 5, 77, 192 © Shutterstock.com; mandala č. 2 na str. 2, 71, 135

© Pixabay.com, autor Tizas; mandala č. 3 na str. 35, 177 a mandala č. 4 na str. 39, 84 © Pixabay.com,

autor Amanda Reynolds; mandala č. 5 na str. 47, 142, 185 © Pixabay.com, autor Kaylin Art; předěl

kapitoly č. 1 na str. 6, 40, 52, 72, 73 a předěl kapitoly č. 2 na str. 10, 48, 60 © Pixabay.com, autor

Alexandra Koch

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-241-0

OBSAH

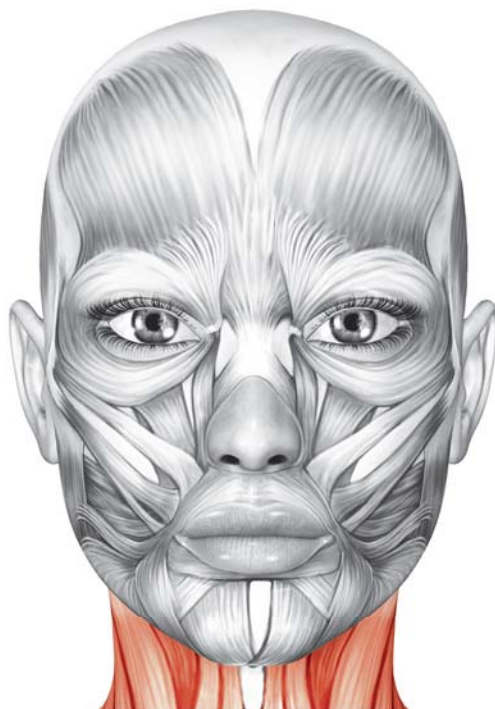
ÚVOD	6
ANATOMICKÁ ČÁST	10
Obličejové a lebeční kosti	11
Svaly hlavy	12
Svaly krku	18
Lymfatický a krevní oběh v obličejí	19
Anatomie lidské kůže	20
Stárnutí kůže	22
Vrásky	25
Slunce a jeho vliv na kůži	26
Solárium	28
Jak strava ovlivňuje tělo a kůži	28
Vliv způsobu života a stravy na kůži	36
Kosmetika aneb jak podpořit vyhlazení vrásek, omlazení a zpevnění pleti	38
ÚČINKY OBLIČEJOVÉ JÓGY	40
Co se děje s tělem, když začneme cvičit obličejovou jógu	42
Dosažení viditelných výsledků	43
Zdravotní hledisko	44
Porovnání metod omlazení obličeje	45
ZÁSADY A DOPORUČENÍ	48
Ranní a večerní příprava pleti	49
Doporučení před cvičením	49
Základní zásady	50

FÁZE A TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA OBLIČEJOVÉ JÓGY	52
Jednotlivé fáze vývoje a změn	53
Tréninková jednotka	55
Intenzita tréninku aneb jak často cvičit	55
Kde a jak cvičit	57
Komplexní přístup ke cvičení	57
Jak používat cviky	58
NEJČASTĚJŠÍ CHYBY A ZAJÍMAVÉ TIPY	60
Chyby při cvičení	61
Tipy, kde a jak cvičit v praxi	63
Tipy pro krásnou a zdravou pleť	64
Domácí rady pro omlazení pleti	65
Péče o strie	68
Přírodní péče o spálenou pokožku	69
PRAKTICKÁ ČÁST	
Krok za krokem pro začátečníky	74
Cviky pro začátečníky	85
Relaxační část pro začátečníky	120
Krok za krokem pro mírně pokročilé	134
Cviky pro mírně pokročilé	143
Relaxační část pro mírně pokročilé	176
SEZNAM CVIKŮ	182
POUŽITÁ LITERATURA	184
PODĚKOVÁNÍ	187
O AUTORCE A SPOLUAUTORCE	189

SVALY KRKU

Nesmíme zapomenout ani na **svaly krku**, které budeme také trénovat, neboť jsou neméně důležité. Tyto svaly tvoří naši sedmou svalovou skupinu a patří sem:

- **Krční kožní sval** (*musculus platysma*) – tenký svalový pruh pokrývající krk a dolní čelist, působí na dolní čelist a rty, táhne dolní ret z koutku do strany a dolů, přispívá k výrazu smutku a táhne vzhůru hrudník a kůži.
- **Svaly jazyky s dvojbříškovým svalem** (*musculus digastricus*) – nezbytné pro řeč, udržují polohu jazyky, poskytují jí oporu a pohybují hrtanem, když mluvíme a polykáme.
- **Dlouhý sval hlavy** – dělí se na horní šikmou, dolní šikmou a svislou část (zpomaluje extenzi krku).
- **Zevní svaly krční** – zahrnují kloněné svaly (přední, zadní a vnitřní).
- **Zdvihač hlavy** (*musculus sternocleidomastoideus*) – hraje důležitou roli v polohování hlavy, způsobuje flexi krku (stah svalu vede k rotaci opačné strany a bočnímu natažení stejné strany).



Svaly krku

Vitamín D

Velmi důležitý pro zdraví pleti, kontroluje přirozené ochranné mechanismy kůže, omlazuje zralou pleť, obnovuje kožní buňky, zmírňuje ekzémy, zlepšuje funkci svalů, mozku a imunitního systému. Nejlepším zdrojem vitamínu D je sluneční záření. Pro získání dostatečného množství stačí kůži vystavit slunečním paprskům na zhruba 10 minut denně. Najdeme ho hlavně v lososovi, tresce, oleji z tresčích jater, sardinkách, úhoři, rybím oleji, jogurtech a keříru.

Vitamín E

Velmi účinný antioxidant, zlepšuje imunitní systém, pomáhá snižovat zánětlivé reakce pokožky, stimuluje funkce krevního oběhu, podporuje správné fungování nervového systému a zlepšuje zrak. Zjemňuje drsnou pokožku, vrásky a kožní rýhy. V kombinaci s vitamínem C chrání kůži tím, že pohlcuje škodlivé UV záření. Najdeme ho hlavně v avokádu, vlašských ořeších, slunečnicových semínkách, mandlích, krevetách, tofu a brokolici.

Vitamín F

Pomáhá při obnově kůže a tím přispívá k hojení kožních vad a jizev. Bojuje proti akné, má také podíl na tvorbě a funkci buněčných membrán, a tím udržuje pleť pružnou a mladistvou. Chrání játra, zabraňuje kornatění cév a je rovněž důležitý pro správný vývoj dětí. Je nutné ho doplňovat potravou, tělo si ho totiž nedokáže vyrobit samo. Je obsažen především ve vlašských ořeších, mandlích, obilných klíčkách, olivovém oleji, lososovi a avokádu.

Vitamín K

Důležitý pro růst buněk, působí na tvorbu pojivových tkání a tím zvyšuje pružnost pleti a zjemňuje vrásky. Podporuje srážlivost krve a díky tomu pomáhá při hojení ran, redukuje tmavé kruhy pod očima a křečové žíly. Najdeme ho hlavně ve vejcích, špenátu, zelí, zelených fazolkách a růžičkové kapustě.

SEKUNDÁRNÍ ROSTLINNÉ LÁTKY

Odhaduje se, že v přírodě existuje kolem 100 000 různých sekundárních rostlinných látek. Každá rostlina má zcela specifickou kombinaci stovek těchto látek, které mají určitý účel. Účinky sekundárních rostlinných látek jsou pro naše tělo velmi prospěšné. Nejčastější prospěšné účinky jsou antioxidační, protirakovinné, protizánětlivé, antibakteriální, antivirové, antimikrobiální a protiplísňové. Rovněž posilují imunitu, chrání cévy a snižují cholesterol.

Flavonoidy

Propůjčují plodům pestré barvy. Důležité jsou žluté flavonoidy (zelený čaj, cibule, citrusové plody, bobuloviny, hloh, kvalitní hořká čokoláda) a modré antokyany (borůvky, třešně, modré hrozny, červené víno, červené zelí, lilek).

Jestliže začnete cvičit až po dovršení **50 let**, náprava škod způsobených věkem bude časově náročnější. Cvičit intenzivně bude nutné po dobu 3 měsíců, ale odměnou vám bude, že omládnete o 10 let. Po 3 měsících můžete přejít do druhé liftingové fáze a následně do udržovací, doživotní fáze.

Pokud je vám **více než 60 let**, je pro dosažení nejlepších výsledků třeba provádět alespoň 5 měsíců self-liftingové cvičení z první budovací fáze a poté přejít do druhé liftingové fáze a následně do udržovací, doživotní fáze s tréninkem pětkrát týdně. Výsledek za to opravdu stojí. I v tomto věku díky pravidelnému cvičení obličejové jógy můžete omládnout o 5 až 10 let.

Vždy záleží na mnoha faktorech. Vyloučíme-li otázku správného tréninku a technického provedení cviků a budeme předpokládat, že toto zvládáte na jedničku, tak dalšími faktory, na kterých záleží, je přibližně z 20 % genetika, strava, pitný režim, odpočinek a používaná kosmetika. Ke každému z těchto bodů si něco povíme, tak, abyste byli schopni vše začlenit do vašeho každodenního života a aby vás to časově a finančně co nejméně zatížilo.

CO SE DĚJE S TĚLEM, KDYŽ ZAČNEME CVIČIT OBLIČEJOVOU JÓGU

AKTIVACE MOZKU A ZBAVENÍ SE ZLOZVYKŮ

První dva týdny cvičení se můžete při tréninku cítit zvláště. Můžete zažívat svalové záskuby, při cvičení pociťovat strnulost či zadržovat dech. Je to způsobeno tím, že učíme mozek probudit sval, po němž chceme, aby pracoval a přitom si nepomáhal jinými svaly. Jakmile mozek pochopí, co žádáme, začne sval probouzet. Toto nastává již při prvním, maximálně druhém tréninku. Následně daný sval začínáme procvičovat. Je ochablý a pro tělo to znamená, že se musíte soustředit a vydat dostatek energie a síly. Proto u cvičení můžete pociťovat příznaky, které popisují výše. Nebojte se, většinou již v prvním týdnu pominou.

Když je mozek probuzen a zapojuje správný sval, tento sval se začne cvičením prokrvovat, mohutní a zkracuje se. Na obličeji dochází ke stažení kůže, protože svaly obkreslují celou plochu obličeje, jsou navzájem propojeny a jejich konce se upínají na kůži. Tím, jak sval posílíme, zmohutní a zároveň se i zkrátí, dosáhneme stažení a zpevnění pleti. Anatomie obličeje a to, kde se svaly upínají, je ono kouzlo, proč dokážeme provést lifting obličeje na rozdíl od zbytku těla.

Posílením obličejového svalstva dosáhneme přirozeného liftingu a navíc nádherně vyplníme a zvýrazníme kontury tváře.

Obličejová jóga i následná relaxační masáž, která ukončuje cvičení, stimuluje tok lymfy, což pomáhá z těla odplavovat toxiny a zmírňovat otoky v obličeji. Vždy před cvičením doporučuji otevřít lymfu, aby dobře proudila.

Pokud patříte k lidem, kteří za sebou mají některé invazivní metody, jako jsou plastické operace, botox či jiné zásahy, a uvědomili jste si, že cestou dalších operací jít nechcete, je potřeba něco změnit. Všem vřele doporučuji začít právě s obličejovou jógou! Nelekejte se, když začnete cvičit a zjistíte, že operované části těla reagují jinak, vše se časem spraví.

OBLIČEJOVÁ JÓGA VERSUS BOTULOTOXIN

Odlíšnost mezi těmito procedurami je značná, obě však dosahují stejných výsledků. V obou případech se jedná o redukci vrásek, ale zcela odlišným způsobem. Botulotoxin je jeden z neúčinnějších jedů, komerčně nazvaný **botox**, který blokuje nervový přenos. Používá se ve velmi malém množství i v kosmetických přípravcích, což má za následek paralyzování nervů na určitém místě. Organismus však má schopnost činnost nervových tkání obnovovat. Za několik měsíců se tak mohou tvořit nervová zakončení, díky nimž může osoba znovu mimicky gestikulovat a projevovat emoce.

Na botox si dejte velký pozor! Může na něj vzniknout odolnost, pokud začnete příliš brzy, a nemusí být ve vyšším věku již účinný.

Self-lifting působí na vrásky a provádí jejich eliminaci zcela jiným způsobem. Nejvíce aktivuje dosud nejméně používané a tedy povadlé svalstvo obličeje a přerušuje srůstání mezi aktinovými a myozinovými vlákny. Tímto se nejvíce napínají mělké a jemné vrásky. Výsledným efektem je krásně vypnutá pleť, ale s tím rozdílem, že nebylo provedeno chirurgické ošetření a mimika obličeje nebyla nijak omezena.

Dalším měřítkem porovnání mezi obličejovou jógou a botoxem, je právě estetické hledisko. Obličej bez výrazu – i takový může být výsledek botoxového ošetření. Nejhorší dopad na výraz obličeje má použití botoxu do okolí rtů. Vrásky nad horním rtem nutí stále více žen využívat aplikaci botoxu. Následkem bývá tuhý ret, mrtvě visící jako nárazník nad rtem spodním. Ret je zcela bez života, neschopný nejen artikulace, ale dokonce ani líbání. Z krásných, plných rtů se může stát nepříťažlivý kus polomrtvé tkáně.

Pravidelným praktikováním obličejové jógy můžete vyhladit vrásky nad horním rtem, a dokonce můžete ret učinit plnějším než předtím. Totéž platí pro oblast očních víček a pro vrásky na čele.

Aplikace botoxových injekcí může mít spoustu negativních dopadů na celý organismus. Mimo jiné může vyvolat deprese a úzkostné stavy. Náš organismus tuto látku bere jako neúčinnějšího zabijáka na zemi. Neobvyklé nejsou ani stavy blízké předávkování. Tyto negativní dopady však zůstávají před zraky klientů plastických klinik utajeny i přesto, že se pacient svým podpisem v případě provádění plastických zákroků zavazuje, že přebírá všechna rizika na sebe a je si vědom možných negativních dopadů. O těchto dopadech hovoří bez cenzury světový neurolog Peter Misra. Zjistilo se také, že podání botoxu vyvolává zjizvení v intersticiu svalů. Znemožnění mimických projevů může člověku způsobovat velké psychické problémy a vtahování emočních pocitů do sebe, protože nejsou schopni je vyjádřit. Panickou úzkost až hysterii si však naprostá většina lidí po tomto zákroku přímo s aplikací botulotoxinu nespojuje.

Na začátek této kapitoly si pojďme říci jednu z nejdůležitějších informací, a to, že si sval pamatuje posledních 48 hodin. Z toho tedy vyplývá zcela jasně a logicky, jak často bychom měli cvičit, ať už se bavíme o jakékoliv partii těla, abychom se zlepšovali. Cvičení tudíž připadá minimálně na každý třetí den. U tréninku obličejových svalů se obličej a jeho svaly chovají naprosto stejně jako svaly zbytku těla.

Rozhodnete-li se, pro tento přirozený způsob omlazení vašeho obličeje, pak projdete třemi fázemi vývoje a změn, a to:

- I. Budovací fázi – regenerační
- II. Liftingovou fázi – intenzivní
- III. Udržovací fázi – doživotní

Tato kniha se podrobně věnuje první budovací fázi. Bez úspěšného absolvování této fáze nemůžete postoupit do druhé liftingové fáze a následně do třetí udržovací fáze, v kterých probíhá trénink jinak než v první fázi. První fázi nelze přeskočit. Osobám, které nemají ukončenou první fázi, nedoporučuji přecházet do fáze liftingové. Výsledný efekt by nebyl, jaký byste si přáli. Spíše naopak.

JEDNOTLIVÉ FÁZE VÝVOJE A ZMĚN

BUDOVACÍ FÁZE

V rámci této fáze je třeba probudit a aktivovat mozek, vytrénovat svalový objem a zbavit se zlovyků. Tato fáze trvá zpravidla 1 až 3 měsíce. Jedná se o trénink začátečníků a mírně pokročilých, který naleznete v této knize. Začínajte postupně od jednoduchých cviků ze sekce pro začátečníky. Jakmile tyto cviky zvládnete správně technicky provést, postupte do sekce pro mírně pokročilé. Nezapomínejte však na pravidlo, že méně je více.

V kapitole o účincích obličejové jógy na str. 42 jsme si již řekli, že aktivace mozku trvá maximálně 2 týdny, po které cvičíte. Mozek většinou pochopí, který sval přesně použít již při prvním nebo druhém tréninku. Je důležité se soustředit a vizualizovat.

Při prvních hodinách cvičení se můžete cítit trochu zvláštně. Spotřebujete hodně energie, jelikož počáteční tréninky vyžadují velkou koncentraci, energii a úsilí. Jakmile mozek pochopí, co po něm chcete, začne sval naplno trénovat a vy se budete při cvičení cítit uvolněněji. Napětí uvolníte tak, že se zhluboka nadechnete do ramen a rychle vydechnete s tím, že u výdechu ústy uvolníte ramena a celé tělo. Uvědomte si, že svaly obličeje jsou ochablé, protože jste je roky netrénovali. Své svaly jste naposledy správně zapojovali v dětství. Pro tělo to tedy znamená, že se musíte soustředit a vydat dostatek energie a síly. To je důvod, proč můžete u obličejové jógy pociťovat příznaky, které popisují výše. Nebojte se, většinou již v prvním týdnu vymizí.

CHYBY PŘI CVIČENÍ

Pokud cvičíte správně, věnujete cvičení potřebný doporučený čas a dodržujete stanovený postup, výsledky se zaručeně dostaví. Nicméně se pojďme podívat na nejčastější chyby, které snižují účinnost obličejové jógy.

Špatná technika – Špatná technika bývá nejčastějším problémem. Při cvičení je potřeba se plně soustředit pouze na procvičovaný sval a ostatní svaly a partie obličeje nezapojovat. Procvičovaný sval naleznete tak, že se budete soustředit na daný cvik a přesně provedete pohyby popsané u daného cviku. Sval začnete vnímat a cítit při cvičení. Zvyšujte napětí až do jemné bolesti. Při cvičení se nesmíte mračit, dělat grimasy nebo bezduše opakovat cviky, aniž byste cvičili naplno.

Nedostatek disciplíny a vůle – Bez snahy a vytrvalosti ještě nikdo ničeho nedosáhl. Tato metoda je ověřená, přirozená a zaručená. Jen je potřeba odhodit pohodlnost, která je každému člověku vlastní, a uvědomit si, že je možné zpomalit dopady stárnutí – vše máte ve svých rukou.

Zrcadlo – Doporučuji používat zrcadlo jen na začátku při osvojování techniky. Mnohem lépe procvičíte dané svaly soustředěním se na konkrétní sval a cvik než pohledem na sebe do zrcadla. Vizually se může zdát, že cvik děláte správně, ale nemusíte ho správně procítit a procvičit. Jen tak dosáhnete kýžených výsledků.

Grimasy – Zapojte jen svaly, které máte při daném cviku zapojit. Nedělejte grimasy – obličejová jóga není o grimasách, ale o posilování, uvolňování a protahování svalů krku a obličeje. Myslete na to, že když cvičíte například úsměv, nesmíte krčit čelo nebo oční okolí. Pokud tuto zásadu nedodržíte, nedosáhnete požadovaného efektu, ale zcela opačného. Mohou se vám vytvořit nebo prohloubit již vzniklé vrásky. Místo, kde dojde k nechtěnému zvrásnění, doporučuji natřít olejíčkem a jemně přiložit prsty.

Nekomplexní řešení – Svaly krku a obličeje jsou navzájem propojeny a procvičíme-li jeden sval, pomůžeme i ostatním. Z některých zdrojů se můžete dozvědět, že stačí posilovat jen část obličeje, která vás trápí, například oči. S tímto opravdu nemohu souhlasit, a to na základě anatomie člověka a svých trenérských zkušeností. Nenechte se ovlivnit svou neznalostí či marketingovými tahy. Pokud chcete, aby vám například zmizela nosoretní rýha, je potřeba si uvědomit, proč vůbec vznikla. Důvod je následující – horní část tváře (líce) je ochablá, tj. lícní svaly klesly a vytváří tlak na danou obličejovou partii. Tím vzniká tato rýha a dochází k následnému poklesu spodní tváře a ochabnutí linie dolní čelisti. Pro odstranění této rýhy bychom měli cvičit nejen okolí úst, ale i horní a dolní tváře a okolní svaly. Při zpevnění daných partií a lící dojde k pozvednutí daných partií, ty nebudou vytvářet takový tlak, nosoretní rýha se zjemní, a to i díky tomu, že líce nabydou na objemu.

Méně je někdy více – Myslíte si, že pokud provedete více cviků na problematickou partii, dosáhnete lepších výsledků? To je sice pravda, ale jen v případě, že máte dost času každý cvik procítit, soustředit se na procvičované svaly a cvičit pociťově až do mírného pálení či



LEV

ÚČINEK CVIKU:

Nastartování organismu. Silné okysličení a rozehrání celého těla, krku, obličej a mozku. Posílení a protažení svalstva. Příprava organismu na samotné cvičení. Svěží vzhled, zpevněný obličej, zdravé tělo a bystrá mysl.

PROVEDENÍ CVIKU:

Vzpřímeně se postavte. Zaujměte správné osové postavení těla: tříbodová opora na chodidlech, chodidla směřují rovně, pánev je v neutrálním postavení, ramena směřují do šířky, lopatky stahujte dolů, brada s hrudníkem svírají pravý úhel. Hlava je v prodloužení páteře a směřuje ke stropu, tzv. rosteme krční páteří nahoru. Rozdýchejte se do břicha a při výdechu stahujte žebra dolů.

S pomalým, hlubokým nádechem se dívejte rovně a obličej mějte uvolněný. S výdechem vykulte oči, a co nejvíce vyplázněte jazyk (je to takový maorský obličej z tance haka). Vzduch vytlačte břichem ven.

POČET OPAKOVÁNÍ:

15 až 30

UPOZORNĚNÍ:

- Celou dobu se dívejte před sebe.
- Nezvedejte obočí.
- Při výdechu se nepředklánějte. Mějte na mysli, že rostete vzhůru. Předklon bývá způsoben prací břišních svalů při výdechu.
- Hyperventilace – pokud se vám začne točit hlava, nelekejte se. Vaše přidušené tělo začíná přijímat větší množství kyslíku. Při točení hlavy vydržte alespoň další dvě opakování. Následně si odpočiňte. Každý den zvyšujte počet opakování, až dosáhnete doporučeného počtu opakování.
- Jedná se o silně detoxikační cvik. Jste-li ve stresu, je vhodné jej provádět i během dne. Stres ze sebe vydechnete a nebude se ukládat v těle.
- Tento cvik je vhodný i pro osoby jakéhokoliv věku s dýchacími potížemi. Ze začátku se sice mohou tyto osoby dusit, ale posléze dojde k prodýchnutí a roztažení stažených dýchacích cest. Následně dochází k tomu, že nemocný začne vykašlávat sputum (hlen).
- Tento cvik je velmi vhodný i pro děti.



KUŇ

POPIS PARTIE:

Rty nejsou samy o sobě sval, ale formuje a zpevňuje je kruhový sval okolo rtů a přilehlé obličejové svaly.

ÚČINEK CVIKU:

Uvolnění, prokrvení a relaxace rtů a kruhového svalu úst (oblast okolo úst). Zjemnění vrásek.

PROVEDENÍ CVIKU:

Vzpřímeně se posaďte nebo postavte. Volně dýchejte do břicha. Zuby a rty mějte volně u sebe. Nadechněte se nosem a vši silou vydechněte vzduch přes zavřené rty. Budete vydávat zvuk frkajícího koně a vaše rty se budou chvěť.

POČET OPAKOVÁNÍ:

5 (na délku výdechu)

UPOZORNĚNÍ:

- Tento cvik provádějte vždy, když pocítíte odkrvení rtů, ztuhlost svalů okolo rtů nebo ve tvářích po určitém druhu cvičení.



OTEVŘENÍ ÚST S PROTITLAKEM

POPIS PARTIE:

S přibývajícím věkem je častým jevem dvojitá brada. Vzniká důsledkem ochabnutí jazykových svalů a svalů spodní části brady. Ochabnutí nejen těchto svalů také zapříčiní nejasné kontury spodní čelisti. Abychom docílili zpevnění výše zmíněných svalů, musíme posílit svaly brady a jazyka. Pokud trpíte problémy s čelistním kloubem, tento cvik vám pomůže s jeho uvolněním.

ÚČINEK CVIKU:

Posílení svalů brady a dolní čelisti. Uvolnění čelistního kloubu. Odstranění a eliminace již vzniklé dvojité brady, zpevnění linie brady a kontur dolní čelisti, prevence stařecké brady.

PROVEDENÍ CVIKU:

Vzpřímeně se posadte nebo postavte. Volně dýchejte do břicha. Nejprve cvik proveďte bez protitlaku. Otevřete ústa a soustředte se na dolní čelist, která má volně klesat dolů, tedy lehce otevřete ústa. Jazyk volně spočívá v ústech. Nyní položte palce rukou zespodu brady a vytvořte mírný protitlak při otevírání úst a dolní čelisti. Aktivujte i jazyk. Při otevírání úst prsty brzdí bradu a při pohybu zpět brada brzdí prsty.

POČET OPAKOVÁNÍ:

10 (v napětí napočítejte do deseti, poté uvolněte)

ÚPOZORNĚNÍ:

- Cvik při otevření úst neprovádějte do krajní polohy, abyste nepřetěžovali čelistní kloub.
- Doporučuji tento cvik provádět při problémech s čelistním kloubem a následně v relaxační fázi připojit i masáž žvýkacího svalu.



ČELO

Prsty položte na horní linii čela podél vlasové části. Přiložte je od středu čela po celé jeho délce. Ukazováky až malíky jsou od sebe mírně vzdáleny. Polštářky prstů přitlačte silněji k čelu a zahýbejte s nimi i kůží malým pohybem nahoru a dolů.

Opakujte na každý směr 7krát.

KRUHOVÉ UVOLNĚNÍ ČELA

Doporučuji provádět i během dne, abyste uvolnili sval na čele a netvořily se vám hluboké vrásky. Mnoho z nás totiž krčí čelo, aniž bychom si to uvědomovali. Položte ukazováky až malíky na jednu stranu čela a začněte kroužit. Pokračujte na druhou stranu čela. Polštářky prstů jsou blízko u sebe a vytvářejí silnější tlak na kůži. Takto promasírujte celé čelo.

OBOČÍ

Položte ukazováky do středu čela mezi obočí, tam kde se vám tvoří „mračící“ vertikální vrásky. Polštářky prstů přitlačte na čelo a zahýbejte s nimi i kůží malým pohybem nahoru a dolů.

Opakujte na každý směr 7krát.

KRUHOVÉ UVOLNĚNÍ SPÁNKŮ

Doporučuji provádět i během dne, abyste uvolnili spánkový sval. Tím dosáhnete vzhledu mladistvých spánků. Tento cvik je vhodné provádět i při bolestech hlavy. Položte prsty kromě palců a malíků na spánky a začněte kroužit. Polštářky prstů jsou blízko u sebe a vytvářejí silnější tlak na kůži.

Krouživý pohyb opakujte celkem 7krát.

Chcete omládnout o 5 až 15 let? Díky obličejové józe toho můžete dosáhnout.

Tato kniha vás krok za krokem provede základy obličejové jógy a sérií speciálních cviků, jejichž cílem je uvolnit a zároveň posílit svaly obličeje, krku a dekoltu.

Proces stárnutí je zcela přirozený a nelze ho zastavit. Díky obličejové józe však můžete mít znovu krásnou a mladistvě vypadající pleť bez vrásek. Obličej se navrátí jasné kontury, pleť se znovu stává pevnější, elastičtější a zářivější. Nemusíte tedy utrácet peníze za „záračné“ pleťové krémy, stačí, když budete pravidelně cvičit obličejovou jógu, která působí jako přirozený lifting. A cvičit můžete prakticky kdekoli a kdykoli. Jakmile si osvojíte správnou techniku jednotlivých cviků, nebudete již potřebovat vizuální kontrolu v zrcadle. Takže cvičte kdykoli budete mít chvíli času – při čekání v dopravní zácpě, v práci nebo například při vaření.



9 788075 542410

Doporučená cena 329 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY