



# FaceLiftingJoga

*z Alenko Surlan*

## Draga tečajnica!

Pred teboj so opisane vse vaje, ki si se jih naučila na tečaju Face lifting joge. Verjamem, da ti bodo pomagali pri tvoji vsakodnevni vadbi, ki bo doprinesla k temu, da bo tvoj obraz sijoč in, da bodo tvoje žleze v glavi prižgane. Ne pozabi na deset korakov, ki bodo učinek vadbe ponesli na višji nivo in dali vidnejše rezultate na tvojem obrazu:

### 1. Aktivacija 57-ih mišic

Mišice so prepletene med sabo in kondicija ene vpliva na kondicijo drugih. Za želen rezultat je potrebno delati vse vaje, večji poudarek pa naj bo na vajah za izbrani del obraza.

### 2. upor in protiupor

Vsaka vaja je osnovana na sili v eno smer, ki ustvarja upor in sili v nasprotno smer, ki ustvarja proti-upor. Če začutiš, da potuje moč samo v eno smer, je potrebno okrepiti silo na drugi strani.

### 3. Nizanje korakov

vsaka vaja je sestavljena iz več korakov, ki jih nizaj enega za drugim. Naredi prvi gib in ga ne popusti do konca vaje. Nato dodaj drugi gib in tudi tega drži do konca vaje. Potem dodaj še tretji gib in prejšnja dva še vedno močno drži in tako naprej. Ne popuščaj.

### 4. dihanje

Med izvajanjem vaj bodi pozorna na globoko trebušno dihanje. S tem dostaviš mišicam obraza kisik, jih posledično okrepiš in zaradi večje zmogljivosti podaljšaš čas intenzivne vadbe. Poleg tega poskrbiš, da se glava, ki bi se zaradi napenjanja mišic lahko pregrevala, sproti ohlaja.

### 5. Delaj na moč

Vsak korak vaje naredi z močjo celotnega telesa.

### 6. Počasi

Od enega do drugega koraka prehajaj počasi, da lahko ujameš drobne trenutke, ko hoče obraz popustiti ali se mečkati in to preprečiš. Počasi in natančno. Ko pozorno dodaš prvemu koraku naslednji korak, ne popuščaj predhodnega niti za milimeter.

### 7. Ponavljanje

V procesu učenja vsako vajo naredi vsaj 3x zaporedoma. Prvič se obraz segreje, drugič segreta mišica zagrabi, tretjič pa se ustvari učinek, ki traja tudi potem, ko vajo popustiš.

### 8. Prisotnost

Ko delaš z mišicami obraza, bodi samo z njimi. Odmisli vse ostalo in se teh nekaj minut posveti samo sebi. Začuti se.

### 9. Izdih - sprememba

Vedno naredi naslednji, nov korak na izdih.

### 10. Zaznavanje telesa

Vsakič, ko končaš z jogo obraza, preveri, kako se počutiš v fizičnem telesu.





FaceLiftingJoga

*z Alenko Šurlan*

*Title*

**Subtitler Texter**

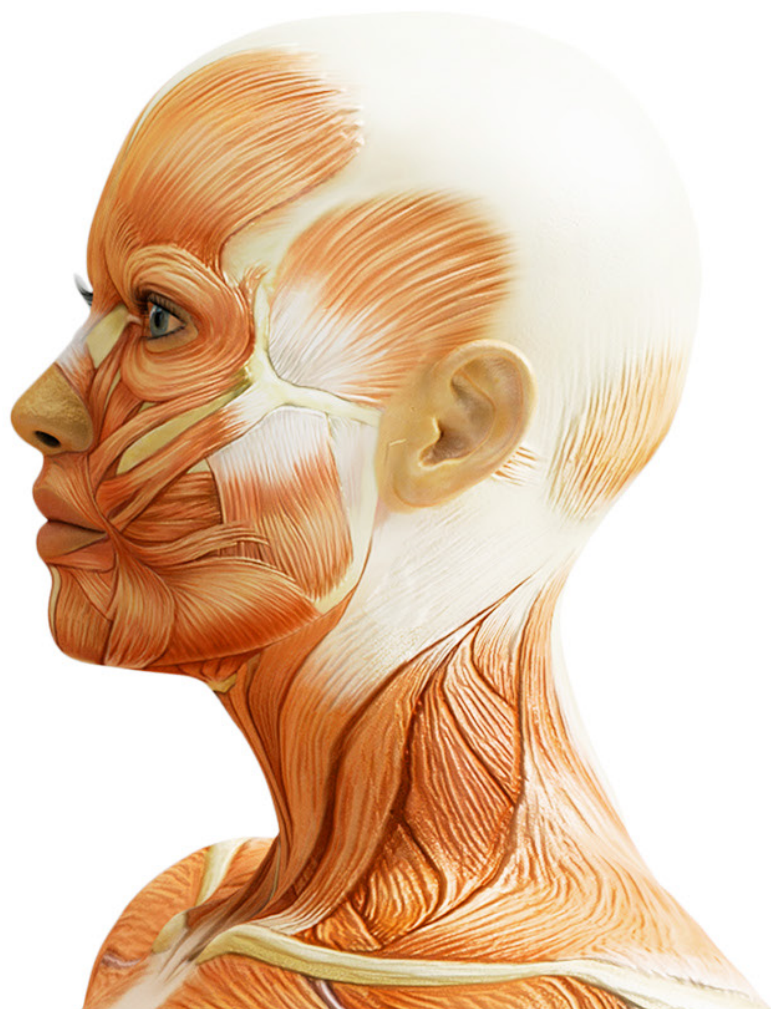
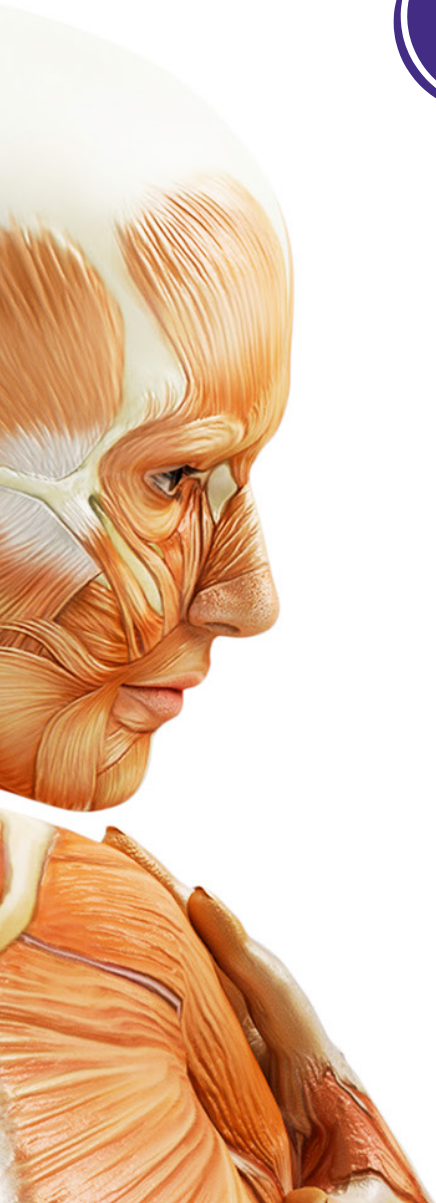
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.





FaceLiftingJoga

*z Alenko Šurlan*



# Libting vsega

Če vajo delaš 5 minut na dan, ustaviš gravitacijo za 24 ur. Primerna za vse 3 tipe gravitacije.

## MIŠICE:

Dviguje vseh 57 mišic obraza. Ta vaja pomlajuje, krepi ter učvrsti celoten obraz in vzpostavlja naravno silo proti težnosti. Trenira vse mišice obraza, vratu in lobanje. Podarja žareč videz, obnavlja vitalnost, ter neguje vseh pet glavnih notranjih organov in živčni sistem. Izjemno gladi in poživi kožo na obrazu, vratu in dekolteju.

## VPLIV VAJE:

Vaja je proti demenci, Alzheimerju, preprečuje možganske kapi, proti depresiji. Zmasira celotne možgane in vpliva na nevrotransmitorje.

## KDAJ?:

Idealno vsak dan. Posebej, ko pade koncentracija, pred javnim nastopom, če postaneš utrujena, si neprespana in potrebuješ prebuditev. Skratka, ko moraš biti osredotočena, jasna in odločna.

## IZVEDBA VAJE (po korakih):

1. Naredi dolg in ozek O, pazi da je O res dolg, da približaš ustna koticčka čim bolj enega proti drugemu, lahko si pomagaš, da primeš za brado in da zares raztegneš v dolg in ozek O. Pazi, da je čelo sproščeno.
2. Vdihni, drži O, izdihni in obe ustnici povleci čez zobe, pazi, da še vedno držiš dolg in ozek O!
3. Lička dvigni široko v nasmeh, da začutiš lične mišice.
4. Zapri oči in jih zarotiraj proti temenu, navznoter in gor.
5. Potisni brado naprej in nagni glavo nazaj.
6. Dlani oblikuje v pesti in jih dvigni ob telesu, do višine oči, kot da dvigaš nekaj zelo težkega. Ob izdihu vključi mišice medeničnega dna in jih potegni navzgor. Ko se sprostiš pomasiraj TIMUS (prsnico).

## Bonbonček

Želiš izbrisati traume in stres? Ponujam ti taoistično prakso, ki jo lahko pri tem uporabiš. Zapri oči. Vdihni, izdihni, popek potisni proti trebuhu, izprazni ves zrak iz telesa. Zadrži dih in izmenično glej v levo in desno možgansko polovico. Koti ustreza, spet sproščeno zadihaj in sprost oči. S tem brišeš travme in prižigaš luč. Zadrževanja diha in gledanje v možgane uči taoizem. To je tudi edini in najmočnejši način, da se v organe pripelje cirkulacijo in kisik ter da gre iz njih stres ven.

## GRAD OBILJA (SKLOP VAJ ZA ČELNO IN SENČNO MIŠICO)

Primerna za vse 3. tipe gravitacije in če si nagnjena k mrščenju med obrvmi, ter če veliko mimiciraš s čelom.

**MIŠICE:** Odlična vaja za očesno krožno mišico, ko je očesna mišica močna, potem dobi čelo podporo, da ne spolzi navzdol. Z vajo gradimo čelno mišico, izboljšamo vid in skrbimo za senčni del obraza.

**VPLIV VAJE:** Po tradicionalni kitajski medicini področju med obrvmi pravijo Palača obilja. Če imamo ta del zelo zmečkan, če se nam zelo guba, če je zelo majhen, potem v je tudi naše obilje v življenju majhno. To je obilje vsega v našem življenju, denarja, moči, vizije.

**KDAJ?:** Če si nagnjena k mrščenju med obrvmi, pri slabovidnosti, če želiš umiriti mimikiranje čela ali okrepiti in napolniti senčni del.

### IZVEDBA VAJE:

1. KORAK: Pretipaj kožo okoli obrvi, koliko imaš morebitno viseče kože na tem delu, nato pa podrsaj s prstancema ob nosu navzgor in položi blazinice kazalcev, sredincev in prstanev na obrvi.

2. KORAK: Blazinice prstov močno pričvrsti v obrv, povleci gor in narazen, da se razpre področje med obrvmi. Prsti morajo biti prilepljeni v obraz, če drsijo, samo še bolj čvrsto pritrđi blazinice prstov v obrvi.

3. KORAK: Sedaj pa drži položaj in se namršči kot, da si jezna-oči poskušaj zapreti in obenem potiskaj čelo navzdol. Prsti vlečejo področje med obrvmi narazen.

4. KORAK: Vdihni in poglej v sredino glave, z izdihom še stisni mišice medeničnega dna.

### NAPREDNA OBLIKA VAJE:

**NAREDIŠ VSE ISTO, LE DA VAJO IZVEDEŠ Z BLAZINICAMI DLANI.** Vaja je enaka kot prej, samo, da pri tej pokrije-mo še mimiko, ki se pokaže na čelnem delu. Blazinice pritisneš v obrvi, prste položiš na čelo.

### DVIG ČELA:

1. KORAK: Čelo sprosti navzdol, oz. ga z mišicami potisni navzdol.

2. KORAK: Dlan položi na čelo, pokrij tako čelo kot obrvi, z drugo roko pritisni na roko, ki je na čelu.

3. KORAK: Čelo potiskaj navzdol, z dlanmi pa ga vleci navzgor

4. KORAK: Ob vsakem izdihu stisni vaginalne mišice. Dihaj, da dostaviš kisik v obraz, vrat in zadnje lobanjske mišice, ki pri tem delajo. Če začutiš veliko bolečino na zatilju, lahko položiš eno dlan na čelo, drugo pa na zatilje.

### POVLEK ČELA:

1. KORAK: Namršči čelo navzdol

2. KORAK: Dlani in prste čvrsto pritrđi tako, da prsti naredijo na čelu narobe obrnjeno črko V. Tam, kjer se nahaja mišica med obrvmi je namreč praznina v obliki narobe obrnjene črke V.

3. KORAK: S prsti povleci čelo navzgor in narazen.

### SENČNI DEL:

1. KORAK: Pete dlani pripi v svoj senčni del tako, da zajameš področje obrvi, zgornje in spodnje veke, senc, čela in frontalnega dela.

2. KORAK: Tesno objemi glavo, popolnoma zglati čelo, nato pa potisni dlani močno navznoter in nazaj, glavo pa rahlo naprej.

3. KORAK: Z Vsilo zamiži in zarotiraj oči proti temenu, da potegneš energijo po kablilih do hipotalamusa.