

OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY PRO ZDRAVOU PLEŤ BEZ VRÁSEK

Kateřina Dolenská
a tým JOGAmaniak



Kateřina Dolenská

Omlazující techniky pro zdravou pleť bez vrásek

Vydalo nakladatelství Kořeny – Suchý Radek, Oravská 7, 100 00 Praha 10

Fotografie a obrázky: archív autorky

Korektura: Julie Jančálková, Raina Tomanová, Radek Suchý Grover, Markéta Dostálková

Sazba a grafické úpravy: BcA. Samuel John King a BcA. Pavla Mottlová

Odpovědný redaktor: Radek Suchý Grover

1. vydání, 2022

Tisk: Tisk Pětka, s. r. o., Tuchoměřická 343, Praha 6

www.koreny.net

ISBN 978-80-907974-5-1

OBSAH

POJĎME SE SEZNÁMIT	6
------------------------------	---

VÍTÁM TĚ, NÁDHERNÁ ŽENO	7
DĚKUJI VÁM, VY ZA TO MŮŽETE	11
MOJE ZPOVĚĎ A CESTA ZA OMLAZUJÍCÍMI TECHNIKAMI	15

TVÁŘÍ V TVÁŘ ANEB CO VŠE PROZRADÍ PRVNÍ POHLED	22
--	----

IDEÁL KRÁSY HODNOTÍ ZLATÁ MASKA OBLIČEJE	23
POVAHU Z NAŠÍ TVÁŘE ČTE FYZIOGNOMIE	27
ZDRAVÍ ZRCADLÍ VE TVÁŘI MERIDIÁNY ORGÁNŮ	33
ŽIVOTNÍ ENERGII ČTEME Z TVÁŘE DÍKY AKUPRESUŘE	37
VĚK PROZRAZUJE ANATOMIE NAŠÍ TVÁŘE	43

PILÍŘE DLOUHODOBĚ VITÁLNÍ PLETI	54
---	----

SLUNCE A PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ PLETI	55
PLEŤ A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA	59
ANTI-STRES	61
NEVĚDOMÉ NÁVYKY, KTERÉ TVOŘÍ VRÁSKY, ASYMETRIE	67
JÍDELNÍČEK PRO ŠŤAVNATOU PLEŤ	77
SPÁNEK JAKO NEJDOSTUPNĚJŠÍ OMLAZUJÍCÍ TECHNIKA	79
MLADISTVÝ POSTOJ ANEB GRAVITAČNÍ OSA	83
LABUTÍ KRK	87
AKTIVACE LYMFATICKÝCH UZLIN	91
NADECHNI SE ZHLUBOKA – DECH S VIZUALIZACÍ	95
JEDLÁ KOSMETIKA	101
CÉVNÍ GYMNASTIKA ANEB OTUŽOVÁNÍ	107
OČISTY ORGANISMU	109
HYDRATUJ ZE VNITŘ	113
ČISTI PLEŤ	115
PRAVIDELNOST RŮŽE PŘINÁŠÍ	117
PŘEPNI PROGRAM MYSLI Z „MUSÍM“ NA „CHCI“	119

OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY PRO ZDRAVOU PLEŤ BEZ VRÁSEK . . . 126

ŘEKNI „NE“ JEHLÁM, SKALPELŮM, JEDŮM, KYSELINÁM	127
PROCES STÁRNUTÍ PLETI	131
JAK JE MOŽNÉ, ŽE FUNGUJÍ ZDRAVÉ OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY? . . .	135
OMLAZOVÁNÍ POHYBEM ANEB OBLIČEJOVÁ JÓGA	139
BAŇKOVÁNÍ Z MEZOPOTÁMIE	171
HMATOVÉ TECHNIKY	177
MADEROTERAPIE Z KOLUMBIE	183
ČÍNSKÁ GUA SHA	187
JAPONSKÉ TEJPOVÁNÍ	193
FASCIÁLNÍ MÍČKOVÁNÍ Z ČECH	201
REFLEXNÍ TERAPIE Z INDIE, ČÍNY, EGYPTA	207
COOLING ANEB KRYOTERAPIE	213
DERMAROLLER ANEB DOMÁCÍ MEZOTERAPIE	219
MEWING ANEB POSTAVENÍ JAZYKA	225
HEDVÁBNÉ RUKAVIČKY OD PLZNĚ	231
INTRAORÁLNÍ MASÁŽ	237
HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE Z BRAZÍLIE	243
ELEKTRO OMLAZOVÁNÍ	283

CHRAŇ SE PŘED OPAKOVANÝM KLAMEM 290

KOLAGEN, JAK SI VYRÁBĚT VLASTNÍ?	291
CHEMICKÝ RETINOL VS. PŘÍRODNÍ BAKUCHIOL	295

BONUSOVÁ KAPITOLA OD UZNÁVANÉ KOSMETICKÉ PORADKYNĚ 298

JAK NA PERFEKTNÍ PLEŤ V KAŽDÉM VĚKU	299
---	-----

KONEC? NE, JE TO ZAČÁTEK 310

ČAS NA ZMĚNU JE TEĎ	311
POUŽITÁ LITERATURA	321

POJĎME SE SEZNÁMIT

**VÍTÁM TĚ,
NÁDHERNÁ ŽENO**



srdečně Ti gratuluji, že pro svoji pleť hledáš zdravé cesty k udržení vitality, mládí. Nejen Tvá pleť Ti poděkuje.

Ihned si to ověř. Jdeme na to:

Vyzkoušej si účinky jednoduchého „A“ ihned:

- 1 Vyslov „AAAA“.
- 2 Zafixuj pozici úst, dolní čelisti, svalů celého obličeje i krku.
- 3 Čelo je klidné a hladké, hlava vzpřímená, zasazená mezi rameny. (Většina lidí hlavu vytahuje dopředu, za monitorem/telefonem.)
- 4 Klidný nádech i výdech.

V této pozici přečti celý text kapitoly do konce. Je to pro Tebe 1. cvik.

Jsem Káťa a nabízím Ti tykání. Dlouho jsem nad tématem váhala. A jako vždy v takových situacích se ptám na názory žen, které mě sledují. A odpověď byla jednoznačná. Jsme na stejné cestě, tak si budeme tykat.

Miluji „jít do hloubky tématu“, neodolala jsem a rozepsala se o základních kamenech fenoménu krásy i tricích, které užívají plastičtí chirurgové při „definování“ co kde uříznout, vytáhnout... My nebudeme řezat, ale tvarovat, modelovat, tesat nejlepší verzi Tvé jedinečné krásy.

Ukážu Ti, jaké zdravé omlazující techniky znám a mé pleti dělají dobře. Sama si vybereš tu, která Ti bude vyhovovat nejvíce.

Pomůžu Ti se startem:

- ✿ Všechny Omlazující návody, sestavy z knihy máš ke stažení na webu. Namiř telefon na QRcode a máš taháky v online verzi. Můžeš si je vytisknout a připevnit na zrcadlo.
- ✿ Přidala jsem Ti i Desatero zdravé pleti, které dodržuj, aby Tvá pleť zářila i ve vysokém věku.
- ✿ Vytvořila jsem Ti Seznam úkolů na prvních 84 dní, aby sis nové rituály zařadila do svých dní v klidu a radosti, s jistotou, že na nic nezapomeneš.
- ✿ Většinu témat si můžeš poslechnout v záznamu živých rozhovorů s odborníky. Omlazující techniky učím detailně v online kurzech. I k nim se dostaneš přes QRcode. Stačí stáhnout aplikaci na čtení QRcodů. A kde uvidíš obrázek QRcodu, tam namiř telefon. Ihned se dostaneš na webovou stránku s doplňujícími informacemi.

Ale než s tím vším začneš, přijmi pozvání k sebelásce, která Tvoji pleť i duši rozzáří více než cvičení. Opakuj si v duchu, kdykoli si vzpomeneš:

„Jsi dokonalá taková, jaká jsi.“

Jsme na konci textu. Pozici můžeš uvolnit. Zamysli se, jak se cítíš Tvoje pleť? Cítíš první účinky? Je to skvělé, že.

Tohle si prostě zamiluješ.

S radostí

**DĚKUJI VÁM, VY
ZA TO MŮŽETE**



První myšlenka napsat knihu přišla už před lety. Stále nebyl čas ani vhodné podmínky. Aktivační impulz přišel s pozvánkou do Show Jana Krause. Říkala jsem si, jak výstup postavit, aby měl přínos pro ženy v sále i u obrazovek. A měla jsem jasno. Konečně vydám, spíše vydáme knihu. Množné číslo uvádím záměrně, protože bez úžasných lidí, které Vám jmenuji níže, by se dílo skutečně neupeklo.

Srdečně

Děkují

- ✿ Za podporu a toleranci, trpělivost milujícímu muži a chápavé mimišéfce.
- ✿ Mamince za vesmírnou pomoc. Dodává mi sílu, když mám chuť se vzdát. Raději mě zastoupí, než by nechala mé sny padnout.
- ✿ Tatínkovi za cenné rady i kritický pohled.
- ✿ Celé rodině za toleranci ve dnech, kdy jsem je zanedbávala kvůli dopisování knížky.
- ✿ Gabriele Münsterové za svědomité vedení, řízení a management projektu Jogamaniak.
- ✿ Raině Tomanové za pečlivou přípravu textů.
- ✿ Jitce Kubíkové za rozmazlování klientek.
- ✿ Všem ženám, které mě sledují a byly ochotné se podílet na rozhodování detailů při tvorbě knihy. Pomohly jste mi si ujasnit, zda tykat, nebo vykat, které kapitoly zařadit, které nikoli, jak koncipovat grafiku, aby pro vás byla srozumitelná, přínosná i do jaké hloubky jít. Kniha je psaná podle vás a proto věřím, že splní vaše očekávání.
- ✿ Mým klientkám, které byly ochotné publikovat své tváře při cvičení, aby motivovaly další ženy k omlazování, které je blahodárné pro pleť, tělo i mysl.
- ✿ Týmu nakladatelství Kořeny <https://www.koreny.net/> za exkluzivní spolupráci, které si velice vážím.
- ✿ Majitelům tiskárny, manželům Šubovým <https://www.reklamni-poradce.cz/>, za trpělivé ladění obrázku na obálku tak, aby nos na obálce lícoval s mým skutečným.
- ✿ Za nádherné fotografie v šibeničním termínu manželům Lízlerovým. <https://www.jirilizler.com/>
- ✿ Všem, které jsem po cestě potkala, inspirovali mě, motivovali a pomáhali tesat mě samou v takovou, jaká právě teď jsem. Silný otisk najdete v těle knihy.

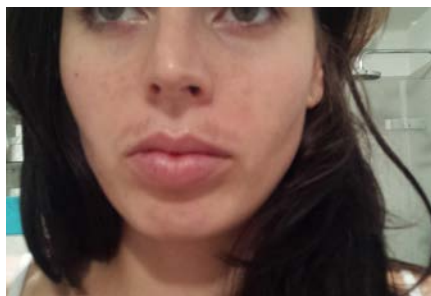
DĚKUJI VÁM, VY ZA TO MŮŽETE

MOJE ZPOVĚĎ A CESTA ZA OMLAZUJÍCÍMI TECHNIKAMI



Zajímá Tě, kdo Ti radí? Čím jsem si prošla, že si ve svých 35 letech dovoluji Tě učit omlazující techniky zralé ženy?

ZAČALO TO KNÍREM



Milovala jsem slunce a vystavovala se mu. Okolo 23. roku přišly první následky. Pigmentové skvrny zdobily můj obličej. Přišly postupně, ale až když se zobrazily v místě, které mi skutečně vadilo, začala jsem hledat řešení. Hyperpigmentace jsem měla:

- ✿ V oblasti čela, mezi obočím, říkala jsem jí „třetí“ oko. Ta mi nevadila.
- ✿ Skvrna na levé tváři už mě nenechávala klidnou.
- ✿ Nad horním rtem. Od vnějších koutků rtů směrem k nosu, a to z obou stran. Takový knírek.

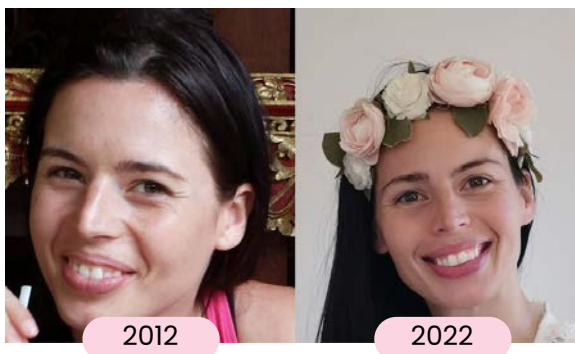
Roky jsem zkoušela všechno možné. Hledala jsem řešení:

- ✿ na klinikách, kde mi opakovaně odstraňovali pigmentace laserem,
- ✿ ve změně stravovacích návyků,
- ✿ v bylinkách,
- ✿ ve vitamínech,
- ✿ samozřejmě absencí slunění a důsledným chráněním tváře opalovacími krémy i elegantními klobouky atd.

Ale nic nezabíralo. Pigmentové skvrny se vždy do 3 měsíců vrátily zpět a ve větší intenzitě. Až když jsem se dostala ke studiu Obličejové jógy a následně i baňkování tváře, začala jsem cítit a především pozorovat změny. Jak jsem se k technikám dostala, se dočteš dále v knize.

A hle, měsíc k měsíci, skvrny zmizely a nevracely se. A jako bonus, moje plet':

- ✿ rozkvetla,
- ✿ vymizely i jemné mimické vrásky v očním okolí,
- ✿ pleť sjednotila tón,
- ✿ póry se zúžily,
- ✿ opticky se mi zvětšily oči,
- ✿ začínající asymetrie se vytratily,
- ✿ tvář omládlá, rozzářila se.



V osobní praxi jsem pokračovala a neměla potřebu se o nalezený a především účinný elixír mládí dělit.

DIAGNÓZA „BEZDĚTNÁ“

Léta běžela a já začala mít chuť založit rodinu. První potrat v 28 letech mě psychicky odrovnal přibližně na 2 roky. Po „vyčištění“ dělohy jsem ztrácela opakovaně menstruaci do absolutního vymizení. Operace 1., 2., 3., 5., nasazení hormonální léčby. Chemii jsem zvládla polykat jen 3 týdny. Tráslý se mi ruce, chvěl se mi i jazyk v ústech. Byla jsem přecitlivělá 10× více než normálně. Začala mi na několika místech hlavy:

- ✿ Červenat vlasová pokožka. Říkala jsem si, to je od stojky na hlavě. A byla v „klidu“.
- ✿ Po 2 dnech v těch samých místech zmizely vlasy.

✿ Po týdnu jsem nedokázala „plešky“ zamaskovat, takže si jich všiml můj bratr.

Zděsil se. V dobrém slova smyslu mě donutil svolat rodinnou poradu (já, bratr a naši rodiče) ještě ten den. A u toho stolu jsem s jejich pomocí přijala, že už nebudu bojovat dál. Měli pravdu. Vedlejší účinky „léků“ zásadně ničily ostatní orgány. Na druhý den jsem u lékaře podepsala, že odmítám léčbu. Říkáš si léčbu čeho? Západní medicína tomu říká Ashermanův syndrom. Pro nás laiky je to absolutní srůst dělohy, který může nastat po nešetrném čištění dělohy po ukončení těhotenství. S podporou rodiny jsem přijala do té doby pro mě nepředstavitelné, že nikdy nebudu moct mít děti. Nasadila jsem si čelenku z květin, abych zamaskovala pleš a snažila se dýchat. Bylo to pro mě období temna, pekla, dna.

No, dceru mi nadělila hormonální jóga, kterou mi opakovaně doporučovala maminka, společně s tradiční čínskou medicínou. Ale přiznám Ti, že ještě teď mi tečou slzy, když si na to období vzpomenu.

MIMIŠÉFKA VS. ŠŤAVNATÁ PLEŤ



Léčivá hormonální jóga je doslova darem pro všechny ženy. Její účinky prostě zvedají obočí nadšeným údivem, že je to možné. Skutečně je:

1. měsíc cvičení se mi vrátila menstruace a začaly růst první vlásky, zkrásněla pleť. A to mě nadchlo. „Vždyť mám na papíře, že to nejde.“ Ihned jsem se hlásila na certifikaci k zakladatelce z Brazílie, Dinah Rodrigues.

Obličejovou a hormonální jógu jsem cvičila i 2× denně a výsledky se dostavily skutečně rychle. Do roka od prvního odcvičení sestavy hormonální jógy jsem držela v ruce s vykulenými očima pozitivní těhotenský test. Dala jsem si nohy nahoru a dosavadní znalosti vložila na web. V té době nebylo možné prezentovat hormonální jógu online lekcemi, proto jsem se zaměřila na tu obličejovou a další techniky omlazující tvář.

Světě, i já se divila. Do 2 let jsem chovala předčasně narozenou, ale zdravou, mimišéfku v náručí. Donošení plodu do konce 8. měsíce byl pro lékaře zázrak, pro mě potvrzení, že si nikdy nenechám vzít naději.

Moje „diagnóza“ je děsila i během porodu. Do 24 hodin jsem musela znovu na sál. A po 6 týdnech zase. Opět mě propouštěli s verdiktem, že další dítě určitě mít nebudu. Ale já si říkala: „To už jste mi říkali.“

„AHA“ MAZADLA

Kojila jsem přes rok a půl. Téměř do 2 let mimišéfky jsem nezažila spánek v kuse delší než 2 hodiny. Do toho jsem téměř denně umíněně cvičila, mylně jsem se domnívala, že je to můj způsob relaxace. Výsledkem bylo, že jsem sice vytvarovala tělo, ale:

- ✿ zhoršila se pleť,
- ✿ ukázaly se kruhy pod očima,
- ✿ i jemné mimické vrásky.

Cítila jsem velkou únavu. Někdo by řekl, „je jí 35, tak co“. Ale já přece prezentuji dlouhodobou vitalitu i ve tváři. Musím a chci s tím něco dělat. Změnit to. Mám výhodu, že každou chvíli mě kontaktuje nějaká firma, abych testovala jejich produkty, přípravky, nástroje na omlazení těla/pleti. Ale nenalézala jsem účinné řešení.

Přínosem bylo, že mé bádání mi **zásadně rozšířilo expertízu**. Nadchly mě techniky jako Maderoterapie, Guasha, Japonské tejpování a mnoho dalších omlazujících technik, které Tě naučím v dalších kapitolách a které jsou i v mých kurzech.

Díky mojí kolegyni PhDr. Marii Pitoňák, která je vyhledávanou kosmetickou poradkyní na Slovensku, jsem došla k velkému AHA momentu. Mazadla jsem dosud nepoužívala, protože v době mé síly, vníměj do startu mateřství, moje pleť zářila už jen díky obličejové józe a baňkování. Ale teď můj **organismus nebyl schopen bez kvalitního spánku dostatečně regenerovat** a tím i vyživovat periferie, třeba pleť. Otevřela jsem se testování kosmetiky od různých firem. Ale nic z toho, co se mi dostalo do ruky a na pleť, neplnilo očekávání, natož reklamní sliby. Při psaní knihy jsem Marušku poprosila, ať napíše kapitolu o kosmetické péči vrchní vrstvy pleti. Znáš to, denní rutinu, vitamíny v přípravcích a tak. Detail najdeš ve speciální kapitole. Během té příležitosti mi Maruška nabídla, že mi zdarma udělá diagnostiku a navrhne individuální řešení. Nevěřila jsem tomu. Ale dala jí šanci. Ráno i večer jsem dodržovala to, co Maruška doporučila. **Dnes to jsou 2 týdny a pleť mám opravdu lepší.** Znovu se stáhly póry a pleť je hladká, jednotná, vnímám, jak jemné mimické vrásky opět mizí. Uf. Stále cvičím a provádím další omlazující techniky na výživu podkoží druhé vrstvy pleti. Nečekaně příjemně mě potěšila kosmetická kouzla Marušky.

MÉ AKTUÁLNÍ VÝZVY A PONAUCENÍ

Po šestinedělí jsem začala opět cvičit hormonální jógu. Držela mi náladu, doplňovala energii, vracela pružnost i ženské křivky. Do roka a čtvrt jsem opět držela v ruce pozitivní těhotenský test. „Pak že znovu neotěhotním,“ říkala jsem si. Plod nebyl zdravý. Lékař mi doporučil opět „čištění“, které jsem nechtěla přijmout bez druhého lékařského názoru. Přála jsem si dopřát samovolný potrat. Bohužel nebo bohudík, nevím, oba lékaři se shodli. Šla jsem již po 14. na operační sál. A komplikace po „čištění“ se opakují.

Dnes řeším věci jinak. Rozhodně nejsem zdrcená, ale vím, že mám na čem pracovat. S cílem se opět srovnat a uzdravit, vyživit cyklus, cvičím hormonální jógu a dala jsem důvěru funkční medicíně v čele s Janem Vojákem. Jeho tým pečuje o mé zdraví nejen z pohledu tradiční čínské medicíny. Mám přísný jídelníček, docházím na infuze, akupunkturu, mám za úkol spát a zákaz dynamického cvičení s frekvencí maximálně obden.

„Úsměv sluší mojí duši.“



„Úsměv sluší mojí duši“ byla v době mého temna mantra, kterou jsem si napsala rtěnkou na zrcadlo v koupelně. Je to věta od MUDr. Karla Nešpora. Jeho pohled na účinky úsměvu v těle najdeš v záznamu živého rozhovoru s panem primářem tady:

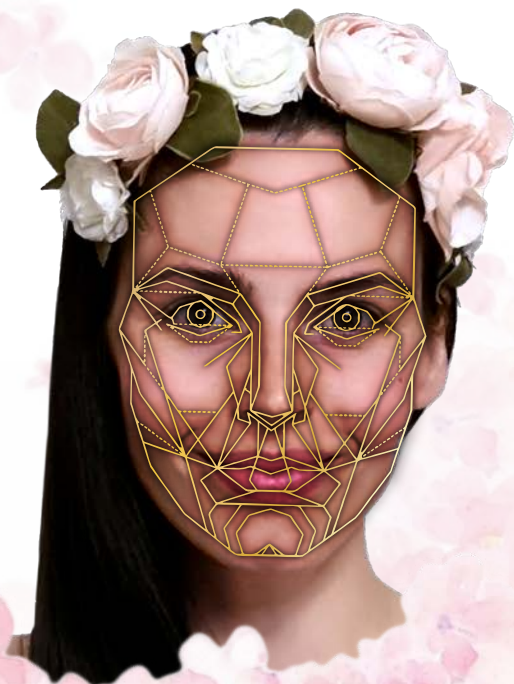


Ve stručnosti – pan doktor tvrdí a výzkumy již prokázaly, že pokud svalové partie donutíme postavit se do pozice úsměvu, aktivuje se parasympatický nervový systém a látková výměna endokrinních žláz, které zajistí vyplavení opojného koktejlu hormonů spokojenosti, radosti a dalších milých emocí.

Jsem stále na cestě. Jednou na vlně, podruhé v temnotě. Oba světy už znám. Stabilizací mi je hormonální jóga a vděčnosti, které se snažím psát denně. A když vynechám jedno nebo druhé, obratem se mi to vrátí v podobě rozkolísané nálady a nepříjemných emocí, snížené imunity i vitality. Stále se učím. A to, co mi přináší výsledky, ráda předám i Tobě.

TVÁŘÍ V TVÁŘ ANEB CO VŠE PROZRADÍ PRVNÍ POHLED

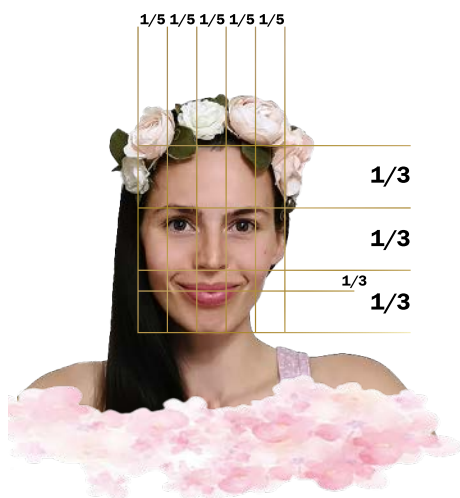
IDEÁL KRÁSY HODNOTÍ ZLATÁ MASKA OBLIČEJE



Jak je to možné, že něčí tvář se nám líbí více, jiná méně? Jaké proměnné definují „krásu“? Tématem se zabývají malíři, fotografové, ale až plastičtí chirurgové si vytvořili pomůcku, tzv. masku zlatého řezu. Svě dílo opírají o disciplíny jako je fraktální geometrie, etalonové parametry, samozřejmě s estetickým působením na diváka ve formě zlatého řezu.

Maska zlatého řezu se opticky přiloží klientovi přes obličej a během chvilky definuje přesná místa, která změnit, upravit a jak, aby tvář odpovídala uznávanému ideálu krásy. Jak ale vznikla?

IDEÁLNÍ PROPORCE TVÁŘE ANEB ETALONOVÉ PARAMETRY



Honosný název skrývá jednoduché přírodní dokonalosti, zákonitosti. Ukážu Ti pár příkladů na obličej, ať víš, co si představit:

- ✿ Vzdálenost očí od sebe odpovídá délce oka. Pokud je tato délka mezi očima kratší nebo delší, znamená to odchylku, která nás například upozorňuje na nesprávné postavení lebečních kostí podél metopického švu – metopický šev rozděluje čelo na dvě poloviny.
- ✿ Osa vnitřního a osa vnějšího oka, tedy osa procházející horní částí nosu, má být v jedné rovině s očními panenkami a rovněž ve stejné rovině s bodem, kde je ucho připojeno k lebce.

- ✿ Nos by neměl být širší než rozestup očí. Nosní můstek je ideálně rovný, tenký a zabírá poloviční vzdálenost.

A takových příkladů by mohlo být tisíce. Každá část našeho těla má rozměry jiné části.

Možná sis všimla, že co je symetrické, je pro naše oko dokonalé, krásné. Bylo provedeno mnoho výzkumů, kde byly respondentům předkládány obrazy tváří. Respondenti měli hodnotit, jak se jim která tvář líbí na stupnici 1–10. Výsledkem opakovaných výzkumů bylo, že symetrické tváře jsou pro naše oko hodnoceny jako krásné.



Tento princip je přenesený do mnoha oborů. Tzv. zlatý řez aneb **Golden ratio je pokládán za ideální proporci** mezi různými délkami a tím ctí symetrii. Na počátku 20. století Mark Barr zlatý řez označil „fí“ na počest řeckého sochaře Feidia, který jej dle historiků poprvé ve svých dílech hojně využíval v období na přelomu cca 490–430 př. n. l.

Nejméně od renesance využívají zlatý řez umělci ve svých dílech, zejména ve formě tzv. zlatého obdélníku, ve kterém se zlatý řez vyskytuje jako poměr stran. Zlatý řez prý totiž působí esteticky příznivým dojmem.

Dnes zlatý řez hojně užívají disciplíny, ve kterých je důležité estetické působení na diváka či pozorovatele – např. v architektuře, designu, fotografii, malbě i kosmetice, plastické chirurgii, dnes i marketingu a dalších oborech.

Obličejová maska zlatého řezu



Modelem zcela symetrické, souměrné, harmonické tváře se roky zabýval tým kalifornských plastických chirurgů v čele se **Stephenem R. Marquardtem**. **Přáli si jej promítnout ve své práci.** Dopřávat klientům přemodelování jejich tváře co nejbližší ideálu krásy.

Dr. Stephen R. Marquardt je významný americký chirurg. Narodil se v jižní Kalifornii. Získal lékařský titul na UCLA a dokončil rezidenturu na orální a maxilofaciální chirurgii v lékařském centru UCLA. Svoji aktivní chirurgickou praxi ukončil po 27 letech. V současné době se zabývá výzkumem lidské přitažlivosti v Orange County, rovněž v Kalifornii. Pomocí matematiky, výpočetních technologií a masivních datových základů se mu před 25 lety podařilo **vytvořit první počítačovou verzi masky zlatého řezu, která dokazuje, že ideální proporce obličeje je možné určit a ukázat.** Zlatá maska vychází z etalonových parametrů, odrážejících správné postavení lebečních kostí a tím proporcí tváře. Počítačový model je vypracován zepředu i z profilu, v klidovém výrazu i při úsměvu. Masku zlatého řezu je schéma ideálních obličejových proporcí, je to zjednodušeně obrázek **obličeje rozdělený do mnoha úhelníků.** Masku můžeme přiložit na svoji fotografii a tím zjistit, kde přesně nejsou naše proporce odpovídající ideálu. Získáme tak návod přímo na míru, jaké hmatové techniky jsou vhodné právě pro nás. Zlatá maska je samozřejmě univerzální, použít ji lze na jakýkoliv obličej bez ohledu na rasu či barvu pleti.

V posledních letech se maska zlatého řezu začala využívat k rozpoznání obličeje například na letišti. Postavení očí, nosu, úst je u každého z nás natolik specifické, že díky nim dokáže technologie identifikovat nositele.

Sama si masku zlatého řezu můžeš vyzkoušet položit na svoji fotografii. Stačí, když si do chytrého telefonu stáhneš aplikaci Golden Ratio photo editor.

POVAHU Z NAŠÍ TVÁŘE ČTE FYZIOGNOMIE



Přetvařovat se můžeme, jak chceme, ale znalec fyziognomie vždy ví, doslova vidí, své. Má nás přečtené na první pohled. Ví, co od nás očekávat, jak budeme reagovat, co jsou naše vášně i kde máme slabší místa.

Staletími ověřená nauka, která nás dokáže naučit číst charakter druhých. Usnadní nám mezilidské vztahy i vyjednávání. Naučí nás poznat, jak se druzí cítí, jak jsou na tom zdravotně. Fyziognomii se přezdívá **Čtení z tváře**. Je to starobylé učení, které se používalo už před 3000 lety v Číně. **Čínské umění siang-mien** využívali ve společnosti vysoce postavení vládcové.

V 18. století tuto nauku zviditelnil básník Johann Kaspar Lavater. I dnes je neocenitelným pomocníkem v obchodním vyjednávání, v politice i v mezilidských vztazích.

Vzhled vašeho obličeje ovlivňuje nejen strava nebo životní styl, ale také to, jak prožíváte radost, stres nebo jak komunikujete s druhými lidmi. A tak jak se mění tvary obličejů i těl, formuje se i náš charakter i naše prožívání. Fyziognomie dokáže číst obojí.

JAK SPRÁVNĚ ČÍST Z TVÁŘE?

Stačí si všimnout nejvýraznějších rysů tváře a znát, co se za nimi skrývá. Všiměj si výrazných rysů na obličejí. Určitě doporučuji ověřovat si své domnělé charakteristiky daného člověka. Stačí položit 1–2 otázky a člověk má jasno, jestli se trefil. Každá část obličeje má svůj výklad. Vybrala jsem ty nejvýraznější.

SYMETRIE

Dokonale symetrická tvář neexistuje. Každá polovina obličeje všech lidí na světě je jiná. Čím více je obličej daného člověka **souměrnější, tím více je upřímný**. Jestli na obličejí vidíš spoustu rozdílů, osoba bude nevyrovnaná i v životě, a bude složitější s ní komunikovat.

Pravá strana tváře ukazuje, co chceš ukázat celému světu, jak chceš vypadat ve společnosti, jak chceš působit.

Levá strana obličeje ukazuje, jaký je Tvůj charakter, vnitřní prožívání ve skutečnosti.

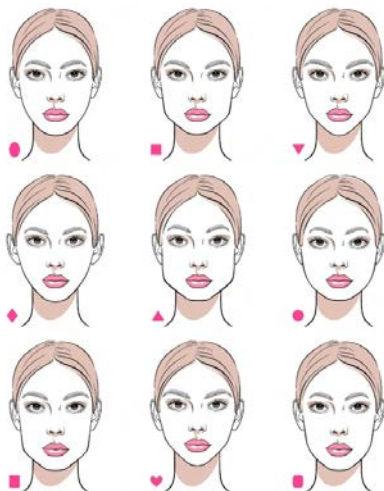
Zajímavostí je, že když k sobě přiložíš 2 pravé a 2 levé strany obličeje, vzniknou Ti podobizny 2 cizích lidí.



Co prozradí tvar obličeje i jeho jednotlivé partie?

Co se týká šířky obličeje:

- ✿ Širší obličej mají veselí lidé, kteří neberou život na lehkou váhu. Jsou akční a rádi úspěšní.
- ✿ Lidé s užším obličejem mají nižší sebevědomí, potřebují kolem sebe cítit podporu a jejich rozhodnutí jsou ve všech ohledech správná.



Tvarů obličeje je hned několik – kulatý, hranatý nebo oválný jsou asi nejčastější. Vidět ale můžete osoby s tvarem vědra nebo královským obličejem.

ČELO SKRÝVÁ INTELENCI

Čelo se podle fyziognomie prezentuje jako **výkladní skříň našich myšlenek**. Vypovídá o tom, jak jsme inteligentní a také o tom, jak přemýšlíme. Čelo můžeme mít široké, nízké, ploché či vypouklé.

- ✿ Lidé s **vysokým a širokým** čelem jsou flexibilní, umí se přizpůsobit, jsou praktičtí a velmi snadno si zapamatují, co čtou nebo se učí. Na druhou stranu se ale neumí rozhodnout.
- ✿ Osoby, které mají sice široké čelo, ale nízké, jsou trpěliví, ale nejsou praktičtí. Takoví lidé se snadno stanou podnikateli, protože mají trpělivost a většinu věcí si napozorují.

OBOČÍ EVOKUJE PŘITAŽLIVOST I ÚSPĚŠNOST

Obočí o nás vypovídá, jak jsme přitažliví, jaký máme úspěch v životě. Obočí většinou zvedáme, můžeme ho sražit, při každé emoci ho můžeme využívat k vyjádření. Obočí můžeme mít úzké, husté, daleko nebo blízko u sebe – typů je opravdu mnoho. U žen je mnohem těžší určit typ obočí, protože si ho velmi často malujeme, tetujeme a upravujeme – je tak složitější určit charakter.

- ✿ Ten, kdo má husté obočí, je kreativní, má smysl pro humor a je v životě hodně aktivní. Na druhou stranu není pečlivý.
- ✿ Úzké obočí značí osoby, které jsou bystré, citlivé, ale jsou pořádkumilovné. Nemají ale důvěru sami v sebe a dost se kritizují.

OČI OTVÍRAJÍ BRÁNU ZDRAVÍ I DUŠE

Naše oči ukazují, jestli jsme zdraví, jsou to vlastně „okna do duše“. Patří mezi nejdůležitější části obličeje. Očima navazujeme první kontakty, také prozradí, jestli mluvíme pravdu nebo lžeme. Tvarů očí je opravdu mnoho.

- ✿ Velké oči prozrazují, že jsou lidé otevření, společenští.
- ✿ V případě malých očí je tomu naopak – lidé jsou uzavření a nenavazují mnoho vztahů.

Rozdíl uvidíte také v případě tvaru spodních víček.

- ✿ Pokud jsou oblá, jsou lidé otevření.
- ✿ Pokud rovná, jsou nepřístupní a chovají se rezervovaně.

To byla jen malá ukázka. Pokud Tě čtení z tváře zajímá více, určitě si pusť záznam z živého vysílání s Libuškou Petrovic, odbornicí na čínské učení **siang-mien**, u které jsem se učila i já.



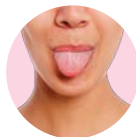
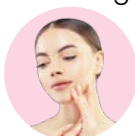
ZDRAVÍ ZRCADLÍ VE TVÁŘI MERIDIÁNY ORGÁNŮ



Víš, že obličej kromě nálady dokáže vyjádřit i celkovou kondici Tvého celého těla? Jak orgánů, tak i měkkých i tvrdých tkání.

Podle východního učení máme na těle 6 míst, kde se dá vyčíst celkový stav našich vnitřních orgánů.

- ❁ obličej
- ❁ dlaně
- ❁ chodidla
- ❁ uši
- ❁ jazyk
- ❁ oči



Všechny mají na sobě kompletní mapu, legendu, která ukazuje jak vitální který orgán je. Takzvané meridiány jsou energetickými centry, které navazují na obsáhlou energetickou síť, tzv. nádis, která vede z našich orgánů až například do obličeje.

Vztah vitality například tváře a žlučníku je obousměrný. Stimulací správných míst na tváři dokážeme harmonizovat žlučník a obráceně – ozdravením žlučníku například stravou, bylinami ulevíme danému meridiánu na pleti.

Přesně tento princip mě dovedl k přesvědčení, že musím alespoň stručnou kapitolu o meridiánech zařadit.

SOS: SIGNÁLY TĚLA JSOU VE TVÁŘI

K odhalení problému s nějakým vnitřním orgánem potřebujete jen zrcadlo a vědět, co vyrážka na určitém bodě ve tváři znamená. Možná budete až překvapeni, co se skrývá za pár pupínky na čele či bradě! A jelikož v těle souvisí všechno se vším, podíváme se, jak porozumět signálům našeho těla, které vysílá důležité zprávy v podobě pupínků na našem obličeji.

POLOHA MERIDIÁNŮ VE TVÁŘI



- ✿ Lícní kosti – problémy se střevy a žaludkem
- ✿ Brada – problémy s reprodukčními a pohlavními orgány a plícemi
- ✿ Nos – problémy se srdcem, žaludkem či slezinou nebo slinivkou
- ✿ Oblast očí – problémy s játry, žlučníkem a ledvinami
- ✿ Spánky – problémy se slezinou
- ✿ Spodní čelo – problémy s tenkým střevem a játry
- ✿ Horní čelo – problémy s močovým měchýřem a trávicím systémem

Na obrázcích vidíš, jak položené máme na tváři orgány i celou kostru těla.



K tématu jsem přizvala povolanějšího, MUDr. Josefa Jonáše, kterého jsem v živém vysílání vyzpovídala. Záznam si můžeš poslechnout tady:



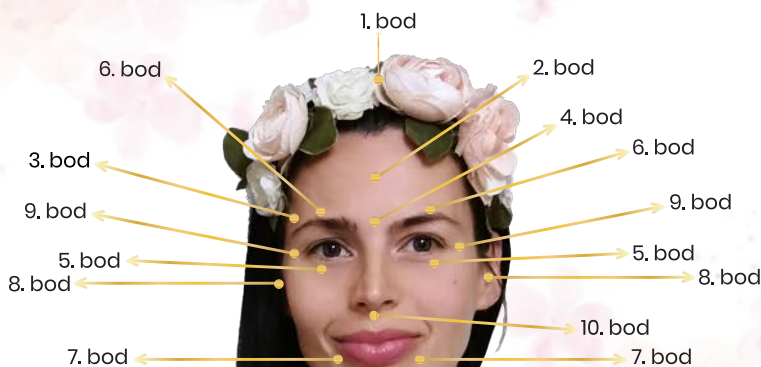
Náš obličej je v podstatě takovým zrcadlem našeho těla. Odráží stav našich vnitřních orgánů – stav a funkčnost. V dnešní době se lidé obrací zejména na moderní západní medicínu, která řeší daný neduh, ale nehledá příčiny. A já Tě srdečně zvu k hledání příčin, k prevenci, k přírodní medicíně, která jde po příčinách. Sem patří ájurvéda, bylinkaření, jóga, akupunktura či tradiční tibetská, čínská nebo japonská medicína. Až budeš mít vitální organismus, Tvá pleť se rozzáří ještě víc.

Zajímá Tě, co všechno na Tebe prozradí Tvůj obličej? Svým klientkám zpracovávám detailní DIAGNOSTIKU.



„Očekávala jsem shrnutí v pár větách a doporučení, že potřebuji cvičit obličejovou jógu :) Překvapilo mě, jakým způsobem a do jakých detailů Káťa diagnostiku obličeje dělá. Dozvěděla jsem se, jak souvisí vrásky na obličeji s funkcí mých vnitřních orgánů a životosprávou a dostala doporučení, jak cvičit, masírovat a pečovat o svůj obličej, také jsem dostala několik celostních rad. Děkuju a doporučuju všem, kteří chtějí být zdravější a omladit svůj vzhled :)” Petra Havlíková, 43 let

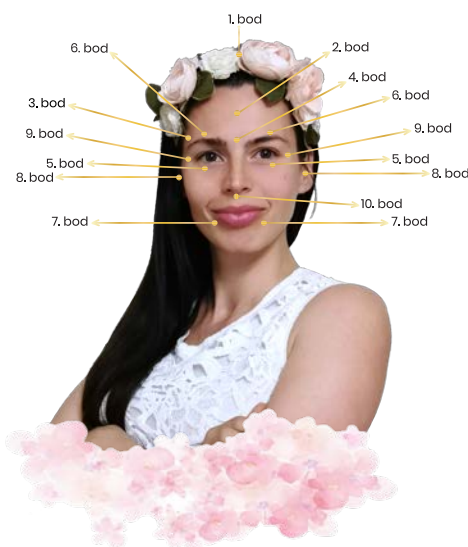
ŽIVOTNÍ ENERGII ČTEME Z TVÁŘE DÍKY AKUPRESUŘE



Určitě jsi už slyšela o akupresurních bodech ve spojení s masáží. Máme je i na tváři. A proto je vhodné, abys ses s těmi základními seznámila, když chceš stimulovat obličej k omlazení a zvýšení vitality.

HISTORIE AKUPRESURY

Tradiční čínská medicína tvrdí, že na těle máme přes sedm set přesně umístěných akupunkturních bodů. Její tisícileté zkušenosti tvrdí, že životní energie proudí v těle každého jedince v tzv. drahách „nádis“ s energetickými body „meridiány“. Ty fungují na podobném principu jako cirkulace krve. Tyto dráhy tvoří síť, která je rovnoměrně rozmístěná po celém těle. Síť proudí životní energie, čchi. Každý meridián je energetickým centrem konkrétního orgánu a na každém jsou definované akupresurní body. Jejich úkolem je povzbuzení průtoku energie a regenerace organismu. Tradice říká, že masáží těchto bodů se prokrví, zpevní a uzdraví tělo a orgány, na které je určitý bod napojen. Akupresuru můžeme aplikovat jak na tělo, tak i na tvář. Pokud se věnuješ omlazujícím technikám tváře, měla bys znát místa na obličeji, která Ti přinesou více blaha pro celý organismus.



BODY VE TVÁŘI

Ve tváři se vyskytuje více než 30 akupresurních bodů. Zaměříme se na 10 hlavních bodů. Jejich stimulace masáží pomůže nejen k rozjasnění, zpevnění a uvolnění obličeje, ale také mohou pomoci k léčbě vnitřních orgánů, se kterými jsou pomocí meridiánů propojeny.

1. **Bod** nalezneme ve středu temene hlavy, měkké místo. Tento bod ovlivňuje centrální srdeční nervovou soustavu. Pomáhá při křečích v břiše, problémech s trávením či plynatostí.
2. **Bod** se nachází uprostřed horního čela. Léčí žaludeční problémy, průdušnice a pomáhá při vstřebávání kyslíku z krve v mozku.
3. **Bod** je kostní výčnělek sahající od spánku až tam, kde se spánková kost stýká s čelní. Je to zhruba pětcentimetrová oblast, jejíž stimulace působí pozitivně na celý organismus, uklidňuje mysl a pomáhá při některých stavech a bolestech očí. (Už víš, proč si masírujeme spánky při podobných obtížích?)
4. **Bod** se nachází v oblasti mezi očima a kořenem nosu. Působí na potíže s očima a žaludkem a při bolestech v lýtkách.
5. **Bod** je na vnějším okraji očníce. Zlepšuje kvalitu zraku.
6. **Bod** se nachází nad obočím přesně uprostřed. Působí na oči, mozek, střeva a vědomí. Také pozitivně účinkuje při únavě a ospalosti.
7. **Bod** se nachází na kraji brady, pod koutky úst (jsou dva). Léčí nachlazení, působí na hypofýzu a tlumí bolesti hlavy.
8. **Bod** naleznete, budete-li tlačit přímo do ušních otvorů. Pomáhá při vysokém krevním tlaku, který snižuje.
9. **Bod** leží přímo uprostřed spánku, je to citlivé, mnohdy bolestivé místo. Dotek v této oblasti léčí střeva, pobříšnici, žaludek, plíce, oči, nadbytek tekutin a pomáhá při trávicích obtížích.
10. **Bod** dokáže vyřešit celou řadu problémů. Bod, o kterém je řeč, se nachází mezi nosem a rty. Napomáhá k dobré fyzické i psychické pohodě, dokáže prý zastavit krvácení a slouží jako prevence proti rakovině.

Akupresurních bodů na obličeji je doopravdy mnoho a každý z nich má své praktické a pozitivní využití v oblasti našeho zdraví.

RYCHLÁ AUTOMASÁŽ AKUPRESURNÍCH BODŮ, KTERÉ STIMULUJÍ KRÁSU TVÁŘE

- ✿ pohodlně se usad'
- ✿ ukazováčky polož na 1. akupresurní bod
- ✿ jemně stlač body na obou stranách tváře, musíš cítit mírnou bolest
- ✿ během tlačení zkus ještě více zatlačit pomocí krouživých pohybů
- ✿ během masáže dýchej zhluboka a pomalu
- ✿ nadechuj se nosem a vydechovat ústy
- ✿ tlak vyvíjej jednu minutu
- ✿ přejdi na další tlakový bod

AKUPRESURA



vyčistit pleť

Předchází kožním problémům,
aktivuje endokrinní žlázy
odpovědné za stav pokožky

Redukuje skvrny,
zlepšuje stav pokožky

Zpevňuje pleť,
sjednocuje tón

Definuje spodní
část tváře a líček

Eliminuje nosoretní
vrásky

Odstraňuje napětí z tváře, otoky



5 minut



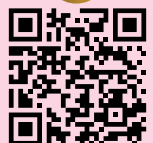
5×



+ 24 hodin



V sedě, lokty
opřít o nohy,
váha hlavy zajistí
ideální tlak.



VĚK PROZRAZUJE ANATOMIE NAŠÍ TVÁŘE



Znalost základních anatomických struktur, obličejových svalů i lebečních kostí Ti pomůže k jejich správnému zapojování při cvičení i dalších omlazujících technikách.

Zdravé antiage rituály následují přirozené proporce kosterně svalových spojů ve tváři, krku i dekoltu.

SLOŽENÍ HLAVY

Vývoj **lebeční kostí** je dlouhodobý a probíhá skoro celý život. U malého dítěte je možné vidět lebeční švy, zatímco u starého člověka jeho lebka působí jako jeden velký celek. Přechody/švy pojí **kolagenová vlákna**, která dělají tak dokonalou práci, že lebka vypadá celistvě.



Lebku pokrývají měkké tkáně:

- ✿ fascie,
- ✿ svaly mimické vyjadřující pocity, rozpoložení i názory,
- ✿ svaly žvýkací, zajišťující pohyb dolní čelisti, které vedou od dolní čelisti až ke spánkové kosti lebeční, končí hluboko pod vlasovou pokožkou,
- ✿ vazy,
- ✿ pojivové tkáně,
- ✿ tuk.

Jimi jsou protkaná nervová vlákna, cévy, žíly i energetická nádís.

Svaly jsou kryty kůží, která má několik vrstev až po tu vrchní, kterou zachytíme zrakem. Kůže a svaly mají ve tváři speciální vztah. Jedině tam jsou vlasy s pokožkou srostlé. Kam se hne sval, tam se přesune pokožka.

Představ si, že svaly jsou podšívkou kabátu. A kůže je kabátem. Když kabát s podšívkou vypereš, může se podšívka srazit. Vrchní část kabátu pak nelícuje, hrne se, vrásní. Sražená podšívka nám demonstruje zkrácený sval. A hrnouce se vrchní látka kabátu kůže.



Přesně takto probíhá stárnutí pleti. Proto je naším cílem svalům vracet jejich ideální délku, tak aby se svrchní látka kabátu vypnula. Z toho vyplývá, že budeme pracovat i s hlubokými strukturami. Svalové partie se na obličeji často překrývají. Například v oblasti mezi obočím jsou až ve 3 vrstvách. Všechna místa na obličeji a hlavě (včetně vlasové pokožky), když jsou zdravá, jsou pohyblivá všemi směry. Postupně nahlédneme do struktur, které jsou nejdůležitější pro pochopení postupů zdravých omlazujících technik.

KŮŽE

Kůže je největší orgán těla. Váží přibližně 3–4 kilogramy a má povrch o velikosti téměř 2 metry čtvereční. Je to naše nepromokavá ochranná vrstva, která se ustavičně nahrazuje a obnovuje buněčným dělením. Nové buňky vytlačují na povrch starší, ty zůstávají na povrchu kůže ve zploštělém stavu naplněné keratinem. Odumírají, zrohovatějí a připomínají šupinovité neuspořádané „tašky“, které do sebe zapadají. Tato jejich cesta na povrch naší tváře trvá asi čtyři týdny. Je to proces, který nám způsobuje dřívější stárnutí.

Naše kůže odráží naše zdraví, především kvalitu výživy a také náš životní styl. Můžeme mít nejlepší genetiku světa, pokud usneme na vavřínech, příznaky stáří se dostaví. Naopak, pokud je zvrásnění pokožky evidentní u předků, je velkou výhodou si to uvědomit a pracovat na tom už od puberty.

Kůže se skládá ze tří vrstev. Pro naši práci není nezbytné znát anatomické názvy, ale spíš znalosti, jak kterou z nich stimulovat, aby byla zdravá, vitální. Celkový stav pleti ovlivňuje, v jakém stavu jsou všechny tři vrstvy pleti.

- ✿ První vrstvu, kterou vidíme okem, dokážeme ovlivnit správnou péčí o pleť podle Tvého stavu a typu pleti. Fenoménem dnešní doby je „dehydratovaná pleť“. Právě dehydratovaná pleť rychleji stárne. Jak ji poznáš? Detaily i přesný návod, jak ji hydratovat a tím omladit, najdeš v 5. kapitole od vyhledávané kosmetické poradkyně.
- ✿ Druhá vrstva nám určuje pevnost a pružnost pleti. Do této vrstvy se žádný krém nedostane. A zde je také gró naší práce. Ovlivníme ji omlazujícími technikami, které Tě naučím ve 4. kapitole.
- ✿ Nejhlubší vrstvu ovlivníme výhradně naším životním stylem. Důkladně si nastuduj rituály z kapitoly Pilíře dlouhodobě vitální pleti, praktikuj je a můžeš si být jistá, že z dlouhodobého hlediska budeš mít pleť vitální, a to do vysokého věku.

Péče o pleť tedy musí být komplexní. Díky tomu bude v luxusním stavu do vysokého věku.

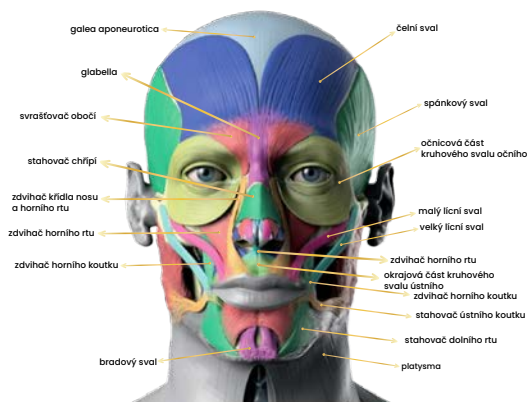
SVALSTVO

ŽVÝKACÍ SVALSTVO

Svaly hlavy se dělí na dvě skupiny – žvýkácí a mimické svalstvo. Žvýkácí svaly zapojujeme dennodenně, aniž bychom si to pořádně uvědomovali. Celou skupinu tvoří dohromady tyto svaly: velký sval žvýkácí, spánkový sval, boční křídlový sval a střední křídlový sval. Křídlové svaly umožňují pohyby dolní čelisti do stran a dopředu. Svaly jazyky společně s dvojbráškatým svaem zase slouží k otvírání čelisti. Dá se říct, že vychutnávání svíčkové se šesti knedlíky je zároveň i trénink. To zní báječně, no ne?



MIMICKÉ SVALSTVO



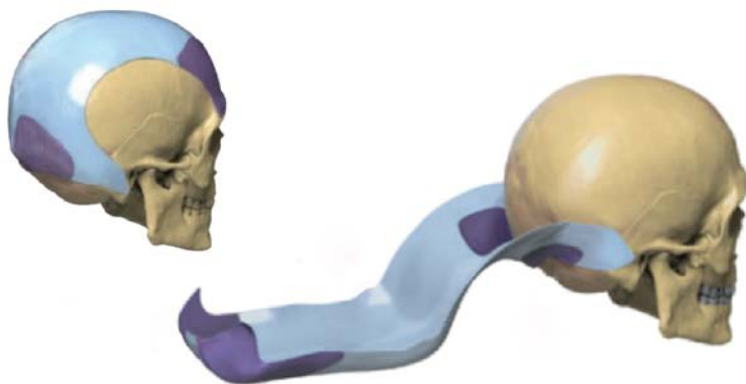
Mimiku zajišťuje více než 30 svalů. Umožňují nám pohyb očních víček, úst, obočí a tváře. Vzniklý výraz dává okolí znát emoce, které prožíváme. Různé svaly provádí odlišné úkony. Pojdme si teď alespoň některé z nich představit na konkrétních příkladech. Výraz, který se objeví při emoci, má na svědomí sval spouštěcí a návazné svalové skupiny v jeho okolí. V příkladu Ti výhradně zmíním svaly spouštěcí. Za mimické vyjádření:

- ✿ Zamračení či bolesti je zodpovědný svrašťovač obočí.
- ✿ Soucitu zase malý lícní sval.
- ✿ Radost a smích se na našem obličejí projevuje díky velkému lícnímu svalu.
- ✿ Opovržení díky stahovači ústního koutku.
- ✿ Výraz nechuti či ironie vzniká pohybem stahovače dolního rtu a současně přimhouření očního okolí.
- ✿ Některým z nás se tvoří při úsměvu „dolíčky“ ve tvářích důsledkem funkčnosti smíchového svalu.

Kromě výrazových změn se mimické svaly podílejí i na našem vyslovování, artikulaci.

ČELO

Čelní svaly a měkké tkáně pod vlasovou pokožkou



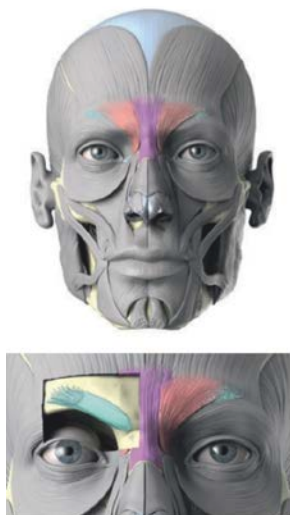
Možná Tě překvapí, že čelní svaly nekončí tam, kde začíná vlasová pokožka. Vedou až ke středu lebečních švů. Pohyblivá by však měla být celá vlasová pokožka až k temeni hlavy i odhalená část čela. Jestliže máš pokožku na hlavě tuhou, bude Tvým úkolem ji rozvolnit. Tedy pokud si přeješ hladké čelo bez vrásek a vypnuté oční okolí. Na čele můžeš najít mnoho anomálií – čelo může být vystouplé s nerovnostmi.

Vidět mohou být „boule“. Omlazující techniky jsou v tomto směru velmi účinné. Tím, že rozvolníme pokožku na lebce, se rozproudí také lymfatický systém a toxiny z těla budou snáze odcházet, pocítíš velké uvolnění napětí, které se mohlo střídat roky. Okolo čela máš spoustu svalů, například stahovače obočí. Mezi obočím se nacházejí dokonce tři vrstvy svalových skupin na sobě. Naším úkolem bude pracovat s každou zvlášť a rozpohybovat je. Přes spánky až do vlasové pokožky se táhne mocný žvýkací sval spánkový, který je nutné trpělivě uvolňovat ideálně každý den. 10 omlazujících technik na jednom místě jen pro omlazení čela najdeš ve speciálním kurzu.

OČNÍ OKOLÍ

Svaly očního okolí, to nejsou pouze ty kolem očí, ale také sem patří svaly čela nebo nosu a lícních svalů.

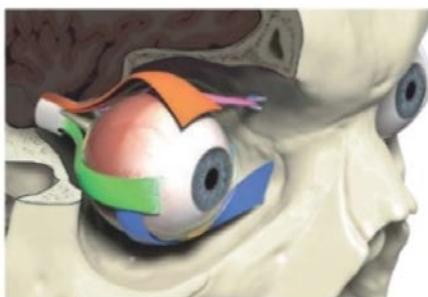
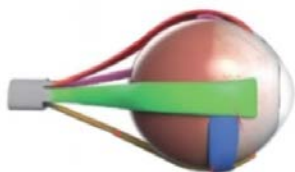
Nejproblematictější partií je místo mezi obočím hluboko pod očními kruhovými svaly, nad kořenem nosu. Tam se usazuje napětí, které je časem příčinou zkrácení svalů, které tvoří vrásky. V tomto místě se potkávají tři vrstvy svalových skupin.



Protahováním, uvolňováním a trpělivým prodloužením svalů zamezíme tvorbě vrásek.

V důsledku častého hledění do monitorů nám rychle atrofují zadní okohybné svaly i horní víčka. Při sledování obrazovek se frekvence mrkání, a tím také zvlhčování oční bulvy, snižuje na minimum. Očima téměř nehýbeme. A tím urychlujeme celý proces stárnutí očního okolí. Vazy horního a spodního víčka se o okohybné svaly opírají.

Horní víčko je taky sval. Ano, je skrytý v několika vrstvách dalších měkkých tkání, ale stále je to sval. A sval, který neuvolňujeme a následně neposilujeme, časem ochabne, nedrží tvar, tlačí na oční bulvu. Hmatové techniky jsou skvělým pomocníkem, který dokáže i horní víčka znovu revitalizovat.





Sval jako takový může spojovat kost s kostí, nebo je spojen od kosti na vnější okraj pokožky. Všechny otvory na tváři (oči, nosní dírký, ústa), kde se úpony svalů pojí s měkkou tkání, se časem stahují dovnitř, zmenšují, ztenčují otvor. Příčinou jsou málo prokrvené svaly. Naším cílem je aktivně pracovat s měkkými tkáněmi i úpony svalů i vně otvorů. Budeme roztahovat oční okolí, nosní dírký i ústa, abychom docílili dlouhodobé vitality, plnosti, pružnosti a svěžesti i na periferiích.

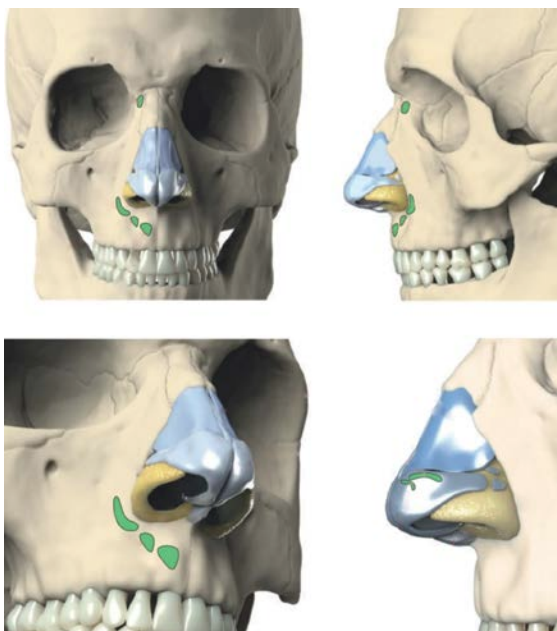
Speciální kurz pro Oční okolí vypnuté jako struna se skládá z 10 omlazujících technik prezentovaných s aplikací výhradně na oční oblast.



NOS

S věkem dlouhodobě neuvolňované napětí stáhne pleť ke středu, proto s popisem začneme právě u něj, u nosu. Tvar i funkci nosu ovlivňují nosní chrupavky. Nosní křídla, tzv. stahovače kolem nosu, pokud se zkrátí, jsou zodpovědné za tvorbu nosoretních vrásek. Se svaly kolem nosu je potřeba trpělivě pracovat a roztahovat je, aby zůstaly pořád široké, dlouhé a funkční. Kosterně-svalový spoj na obrázku nám ukazuje, kde se spojuje sval, který při zkrácení vytvoří právě nosoretní vrásky. Vede podél nosních chrupavek.

Svalové skupiny mezi nosem a okem a také mezi nosem a horním rtem by neměly utéct naší pozornosti. Opět to jsou místa, kde se často ukládá napětí. Je nutné jim vrátit pozornost, pohyb, uvolnění, cirkulaci krve, okysličení a tím vitalitu.



Nosní chrupavky a dolní čelist

Maxilla, kost horní čelisti, udává tvar obličeje. Bývá označována za kost krásy.

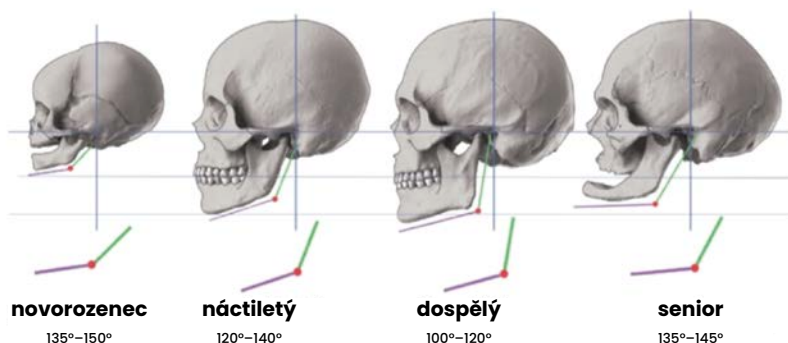
ÚSTA

Více než tvar rtů je pro naši práci důležitý skus. Čelist se vyvíjí celý život. Její postavení i tvar ovlivňuje mnoho faktorů včetně nevědomých návyků. Například žvýkání potravy na jedné straně úst samozřejmě z dlouhodobého hlediska tvoří:

- ✿ asymetrii po celé polovině obličeje,
- ✿ sníženou funkci čelistního kloubu na straně, kde se potrava nežvýká.

V ideální poloze by horní zuby měly přechýlovat spodní zuby. K formování kosti krásy, maxilly, i postavení dolní čelisti byla stomatologie vyvinuta účinná technika Mewing, kterou Tě taky naučím. Opírá se o dopady postavení jazyka v ústech. Jazyk by i v klidové pozici měl jemně tlačit, opírat se o horní patro. Pokud ho budeme opírat do dolních dásní, může vzniknout předkus a zrychlujeme předčasné stárnutí pleti i oblasti krku.

POSTAVENÍ DOLNÍ ČELISTI ANEB ÚHEL MLÁDÍ



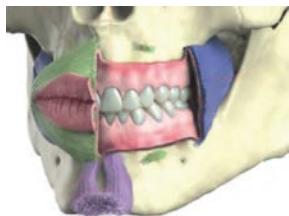
Ideální postavení dolní čelisti popsal a vypočítal Leonardo da Vinci. Jedná se o postavení dolní čelisti, které můžeme vidět z profilu. Táhne se od ucha k hraně dolní čelisti, odtud až ke žlábků mezi bradou a spodním rtem. U mladých lidí bývá úhel téměř kolmý, 100° – 110°.

Postavení dolní čelisti, úhel mládí, plně ovlivňuje vitalita, délka, případné zkrácení žvýkacích svalů. Pokud s nimi málo hýbeme, zkracují se, dolní čelist se posouvá dozadu. Ztratí se obličejový rám, kontury. Absolutně vymizí tzv. úhel mládí, který hovoří ideálním postavením dolní čelisti, které má většina zdravých mladých lidí.

Svalových spojů, úponů, máme v okolí úst spoustu. Místa, kde máme na tváři otvory (oči, nos, ústa) jsou úpony napojené na měkké tkáně a na druhé straně spojené s kostí. Při technikách, které Tě budu učit, si budeme prsty sahat nejen do úst, ale také do nosu, proto je potřeba se těšit na to, že aktivujeme skutečně veškeré měkké tkáně v oblasti hlavy.

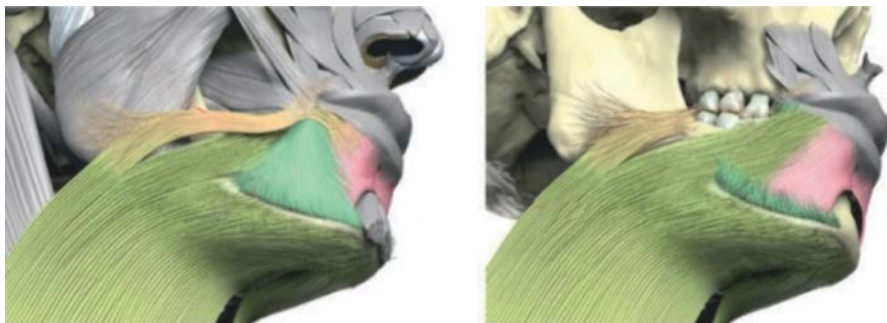
Postavení spodní čelisti můžeš napravit i zpětně. Stačí k tomu pár účinných cviků. Všechny učím v kurzu Kontury jako břitva.

RTY JSOU TAKÉ SVAL



Rty jsou důležité při přijímání potravy, artikulaci a mimice. Mimo to jsou také vnímány jako jakýsi symbol ženskosti a smyslnosti. Zamyslela ses ale už někdy nad tím, co tvoří jejich stavbu? Podkladem rtů je kruhový sval ústní, do kterého se upíná mnoho dalších svalů. Každé místo, kde se upíná další vaz či sval, je místem, kde se může tvořit vráska. Největší část vnitřku rtu obsahuje příčně pruhovaný sval. Červená část rtů se nazývá přechodnou zónou a nejsou tu žádné mazové ani potní žlázy. Hranici mezi přechodnou zónou a okolní pletí říkáme retní červeň. Málokdo si uvědomuje, že ret je vlastně také sval, se kterým je nutné pracovat, okysličovat jej, protahovat, aby zůstal pružný, plný a vitální.

KONTURY A BRADA



Pracovat se musí také s konturami obličeje, bradou a krkem. V oblasti krku najdete nejen vazy, ale také kosterně-svalové spoje a stahovače brady. Stahování bradového svalu má zase na svědomí ubývání objemu brady. Stažení zapříčiní špatné zásobování krví, a to pak vede nejen ke vzniku nevzhledných vrásek, ale i k úbytku kostní hmoty. Je jasné, že napětím obličejových svalů nejvíce trpí nejen brada, ale i čelisti spolu s čelistním obloukem.

Kumuluje se tam spousta napětí, které je potřeba odbourat a k tomu pomohou omlazující techniky, které si rychle osvojíš.

PILÍŘE DLOUHODOBĚ VITÁLNÍ PLETI

SLUNCE A PŘEDČASNÉ STÁRNUTÍ PLETI



Taky se Ti stává, že se zapomeneš napít nebo najíst? **Nebo dokonce jsi tak zaneprázdněná, že odkládáš i čůrání na později? Často jsme tak vytiženi, že zapomínáme jíst, pít, spát a přirozeně se hýbat.** Po čase se dívíme, proč naše tělo nefunguje tak, jak bychom si přáli. Cítíme bolesti na různých místech těla a zhoršuje se nám spánek. To **vše se wpisuje do naší tváře.** Následující stránky nás vracejí zpátky ke kořenům. Bylo by totiž zbytečné omlazovat tvář, pokud by byl organismus vyčerpaný. Připomeneme si jednoduché principy, které dokážou zázraky.

Je jasné, že základní ingredience vitality se rovnají stavebním kamenům štavnaté pleti. Najdeš mezi nimi pozitivní pohled na svět, píli, odhodlání, důslednost i zodpovědnost sama k sobě.

Miluješ slunění? Já taky. A vypěstovala jsem si nepěkné pigmentové skvrny. Dokázala jsem se jich zbavit. Kapitulu určitě nepřeskakuj.

V Evropě máme zažito, že opálená pleť je sexy. Na východě chodí ženy stále pod „deštníkem“, slunečníkem. Když vidí bílou ženu, jdou si ji pohladit a obdivují jasnost její světlé pokožky. Bohužel vždy chceme to, co nemáme. Nám běloškám však nedochází, že **opalování urychluje stárnutí pleti** a přispívá ke vzniku pigmentových skvrn. Uf, mám husí kůže, když si na pigmentové skvrny nad svým horním rtem vzpomenu. Už je opravdu nechci, nikdy.

Mnoho lidí nenosí ani sluneční brýle, nechrání pleť pokrývkou hlavy ani opalovacím mazadlem, prý chtějí mít opálený celý obličej.

Dříve jsem to měla taky tak. Bylo mi okolo 20. A za pár let se mi dostavily nepěkné pigmentové skvrny. Roky jsem pak hledala nápravu.

Při cestách po světě za objevováním omlazujících technik jsem si však všimla nádhery RE-KLAMY. V Asii, Indonésii máš na každém rohu billboard ženy se sněhově bílou pletí. V obchodech jsem viděla krémy s bělidly. A u nás na „západě“ se prezentuje snědá, čokoládová pokožka, v drogerii jsou samoopalovací krémy. Ženy se nadšeně vystavují ostrému slunci s vírou, že budou krásnější a přitažlivější.

Oproti tomu před pár lety všechny pojišťovny zrušily možnost pojištění proti rakovině kůže, kterou si člověk prostě jediné vypěstuje nezodpovědným vystavováním se sluníčku.

Už Ti to taky dává smysl? To jsou kontrasty. Opálená pleť je jenom byznys. Nechalý jsme se lapit.

POZITIVNÍ DOPADY SLUNCE

UV záření pomáhá při tvorbě vitamínu D v kůži. V přiměřené míře může vyléčit akné, ekzém nebo lupénku. Slunce nám dodává energii. Posiluje imunitní systém a stimuluje metabolismus. UV záření může dokonce ničit viry a bakterie, má hojivé účinky.

VÁŽNÁ POŠKOZENÍ PLETI VLIVEM UV

Před UV zářením je ale vhodné se chránit, venku na slunci nebýt v době, kdy je záře nejsilnější – během poledních hodin –, také nezapomínej na ochranu očí a hlavy. Před UV zářením musíš chránit hlavně svoji pleť, která je velmi citlivá.

UV záření je elektromagnetické záření o vlnové délce 100–400 nm. Lidé ho nemohou vidět a zdrojem záření je samozřejmě Slunce. UV záření se dělí do tří pásem:

- ✿ UVA tvoří asi 90 % slunečního záření. Toto záření Tě nespálí, ale proniká do kůže a kvůli tomu pleť stárne rychleji a prohlubují se vrásky. Pokožka bude ztrácet elasticitu a pevnost – vznikají pigmentové skvrny.
- ✿ UVB záření může při dlouhodobém pobytu na slunci přivodit rakovinu kůže, ale velmi ovlivňuje také naše oči. Dokáže kůži spálit, podráždit.
- ✿ UVC na zemský povrch téměř nedopadá. Ale ať víš, zachycuje ho oblečení nebo sluneční brýle. Nejtvrdší, pro živé organismy je smrtelně nebezpečný.

Pokud trávíš na slunci bez ochrany mnoho času, brzy se to na Tvé pleti projeví, bude rychleji stárnout

JAK CHRÁNIT PLEŤ PŘED SLUNCEM?

- ✿ Smyslné sluneční brýle mimo jiné zásadně snižují frekvenci mhouření a tím tvorbu vrásek v očním okolí.
- ✿ Nos elegantní klobouk, velký kšilt nebo jinou pokrývku hlavy, která ochrání před dopadem slunce na celou tvář.
- ✿ 50 SFV faktor, který si můžeš dopřát i v BIO kvalitě s prachovými částicemi make-upu. Mám totiž na sobě otestováno, že není faktor 50 jako faktor 50. Pokud je krém bílý/čirý, pak se přes něj sluníčko (nebo odraz sluníčka, například od vodní hladiny) dostane do pokožky, do buňky. Krémy tónované do tmavých barev průniku paprsků zamezí.

PLEŤ A HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHA



Víš, co mají společného? **Vitalita naší pleti je absolutně závislá na hladině našich hormonů.** Můžeme na sebe mazat krémy, séra a jiná mazadla, ale pokud endokrinní žlázy nevyplaví právě pro Tebe Tvůj ideální hormonální koktejl, pleť nikdy nebude zářivá. Pokud jsme v rovnováze, pleť září. Nerovnováhu hormonální hladiny poznáme snadno, na pleti se objeví neduhy od akné přes pigmentaci i předčasné stárnutí pokožky...

Život v těle ženy protínají silná období rozházených hormonů od startu menstruace přes těhotenství, mateřství až po klimakterium. Aby toho nebylo dost, cyklus se svými výkyvy má i každý měsíc. Mění se naše nálada, rozpoložení, dynamika i stav pleti. **My i naše pleť jsme cyklické.**

Pokud si přejeme šťavnatou zářivou pleť dlouhodobě, během každého cyklu i v průběhu přirozených velkých hormonálních změn, musíme hledat cesty k harmonizaci a dostatečné produkci hormonů, jejichž produkce se s věkem snižuje. Můžeš vyhledávat hormonálně vyhovující stravu. Za mě je top řešením pro každou ženu nad 35 let hormonální jóga. Jsem přesvědčená, že by měla být součástí života všech žen, které si přejí být dlouhodobě vitální a zářivé až do vysokého věku. Více o účincích hormonální jógy, které až berou dech, se dočteš na řádcích speciální kapitoly. Pokud budeš chtít, naučím Tě, jak ji zařadit do Tvých sebeláskových rituálů, aby Tvá pleť zářila. Tak i vlasy a celý Tvůj organismus.

ANTI-STRES



Věděla jsi, že největším zabijákem krásy a mladistvého vzhledu je právě stres?

V dnešním uspěchaném světě se téměř **denno denně** dostáváme do situací, kvůli kterým se cítíme **ve stresu**. Známe to všichni – nestíháme si v klidu vychutnat ranní kávu, protože pospícháme... Někdy ani nevíme kam.

Stres je přirozenou reakcí na podněty, které vyhodnotíme jako ohrožující. Stres nám umožňuje jednat pohotově, být ve střehu, schovat se, zaútočit nebo utéct. V takových situacích jako bychom byli bez sebe, rozhoduje za nás zakrnělá část mozku, amygdala. Amygdala nás chrání před život ohrožujícím nebezpečím. Je to část mozku, která byla velmi aktivní za doby sběračů a lovců. Dnešní podoba stresových situací zdaleka nebývá život ohrožující, přesto naše reakce endokrinního systému zůstávají stejné. Nadměrná produkce hormonu stresu, kortizolu, má zásadní dopad na celkovou hormonální rovnováhu.

Může za to hormon zvaný **kortizol**, který se během stresových situací uvolňuje ve velkém množství.

Právě kortizol nám zajistí dostatek energie, rychlosti a dalších hybných sil, které potřebujeme v krizových momentech k přežití. Má ale pro tělo i svá negativa. Jeho **zvýšená produkce rozhazuje hladiny mnoha jiných hormonů**.

- ✿ Pokud jsi vystavována krátkodobému stresu, tělo dokáže samo dostát harmonie. Vyplavený kortizol dokáže zpracovat.
- ✿ Stres dlouhodobý až chronický je pro organismus ohrožující. Dlouhodobě zvýšená produkce kortizolu má negativní dopad na celé zdraví včetně vitality pleti.

Nadměrné působení kortizolu způsobuje:

- ✿ podrážděnost,
- ✿ nespavost a další poruchy spánku.

- ✿ zhoršenou regeneraci organismu,
- ✿ předčasné stárnutí pleti,
- ✿ a mimo to může být i příčinou problému s cyklem i s otěhotněním,
- ✿ bušení srdce,
- ✿ bolesti na hrudi,
- ✿ únavu,
- ✿ zažívací potíže,
- ✿ bolesti hlavy,
- ✿ poruchy libida.

Tomu ale můžeme předejít! Důležité je nebýt **ve stresu ze stresu!**

JAK PŘEDCHÁZET STRESU / JAK S NÍM PRACOVAT?

I přesto, že máte přes den mnoho povinností, **věnujme každý den chvíli jen sobě.** Jednou z přirozených cest, díky kterým se můžeme zbavit stresu, jsou:

- ✿ koníčky,
- ✿ sport, který je klidný. Nevyvolává v těle další stres, jako všechny sporty zaměřené na výkon!
- ✿ jóga,
- ✿ antistresové techniky,
- ✿ dechová cvičení,
- ✿ meditace,
- ✿ tvoření,
- ✿ malování,
- ✿ zpěv,
- ✿ hluboký břišní smích,
- ✿ hudba v léčivých frekvencích, jako například frekvence 528 Hz. Tu používám na lekcích jógy.
- ✿ tma, ticho, teplo...

Nejrychlejší pomocník je však jemný a vědomý pohyb, prokrvení. Vědomý ve smyslu, že v každé fázi pohybu se dokážu zastavit. Žádný švih. Jóga je nejstarším i nejrozšířenějším pohybovým konceptem na světě. Při správném cvičení se spouští tzv. **parasympatický systém**. Přesně jemu můžeme poděkovat za **uvolnění organismu a zklidnění**. Mysl relaxuje a zároveň tělo dobíjí energii z prokrvení. Nalezením vnitřního klidu dosáhneme úlevy od stresu.

POMOCNÍK DECH

Nejenom že při józe posílíme a protáhneme celé tělo, ale naučíme se i **správně dýchat**. Když jsme ve stresu, dýcháme mělce a rychle. Nevyužijeme plíce ani na 30% kapacity. Nedostatečným množstvím kyslíku v krvi **stresujeme nejen srdce, ale celé naše tělo, svaly, orgány**.

Více k pozitivnímu dopadu zdravého nádechu, výdechu i technikám, jak jej zařadit do života najdeš v kapitole DECH S VIZUALIZACÍ. Současně je skvělé, když se Ti podaří do Tvých rituálů zahrnout hormonální jógu, která obsahuje antistresové techniky. Vyživí tělo i pleť hormonálním koktejlem, který dlouhodobě udržuje mládí. Více o hormonální józe najdeš ve speciální kapitole.

ANTISTRESOVÁ TECHNIKA

Pokud cítíš, že potřebuješ 1 techniku zařadit teď hned, pak pojďme na to. K ruce si vezmi tužku a papír:

- ✿ Pohodlně se usadíme.
- ✿ Mám tužku (perfektní cesta, jak udržovat čistou mysl).
 - ✿ Polož si základní otázky a odpovídej si na papír:
 - ✿ Co Tě stresuje?
 - ✿ Ohrožuje to Tvůj život? Jak?
 - ✿ Pokud Tě to neohrožuje, proč Tě to stresuje?
 - ✿ Co Tvůj stres řeší, přináší?

V této fázi často vznikne mezera. Ticho. Stres totiž neřeší nic. A je to v pořádku. Zamyslet se, když neřeší nic, tak proč to opakovaně a stále dokola děláme?

Nadechni se a přesuň pozornost na další otázky:

- ✿ Za co jsem ve svém životě vděčná?
- ✿ Za jakou věc/fakt/situaci, která je pro mě normální, mohu poděkovat? (příklad: „Děkuji, že mám oči a vidím.“)
- ✿ Na co jsem ve svém životě pyšná?
- ✿ Co mi v životě dělá radost?
- ✿ Kolik radostí si dopřávám? (dost/ málo/ chci víc)
- ✿ Co mohu udělat proto, abych měla v životě více radosti?
- ✿ Co z toho si mohu dopřát úplně každý den?
- ✿ Co z toho začnu dělat hned?

Mně osobně nejlépe fungují vděčnosti. Ano, už roky píšu deníky a v nich děkuji za tohle a za tamto. A ano, i já někdy vynechám. Pár dní, týdnů před spaním neděkuji. To se mi však vrací jako bumerang v podobě nepříjemných pocitů, stresů a úzkosti.

Pokud přemýšlíš, jak si vděčnosti zařadit do svých denních rituálů, zkus si psát deník vděčnosti.

Co z toho vyplývá? **Hledat příčiny vnitřního stresu můžeme nekonečně dlouho. Pokud však chceme v životě změnu, přejeme si dostat životního nadhledu, musíme svoji pozornost posunout k tomu, co funguje, co nás těší a dělá nám radost. To potom roste.** A když té radosti (myslím radosti z maličkostí) máme v životě více než starostí, tak se dokážeme zasmát věcem, které nás dříve stresovaly.

Pro uvolnění mysli i očí od čtení jsem Ti nahrála meditaci pro aktivaci vnitřní radosti. Neváhej si ji poslechnout.



NEVĚDOMÉ NÁVYKY, KTERÉ TVOŘÍ VRÁSKY, ASYMETRIE



Ano, není to jen o cvičení. Někdy prostě stačí přestat žvýkat jen na jedné straně úst a symetrie se začne pomalu vracet.

Nevědomé návyky jsme si budovaly celý dosavadní život. Jsou s námi téměř srostlé. Ve chvíli, kdy odhalíme, že nám neslouží, ba dokonce nám škodí, například nám přidávají vrásky ve tváři, jsou strůjci asymetrií, s nimi můžeme „zatočit“. Přeměnit je v návyky, které nás podporují, udržují vitalitu. Vypsala jsem nejčastější pohybové stereotypy, které nám přidávají věk. Je však možné, že sama u sebe najdeš další, které patří výhradně k Tobě.

PTEJ SE SAMA SEBE

Je nejjednodušší cesta, jak odhalit nevědomé návyky, které právě Tobě přidávají roky nejen do tváře.

- ✿ Kterou rukou pravidelně telefonuji?
- ✿ Jaký je můj nejčastější výraz? Výraz tváře často souvisí s naším vnitřním prožíváním. Třeba Ti pomůže zeptat se: „Jakou emoci jsem cítila posledních 28 dní?“
- ✿ Na kterou stranu při telefonování ukláním hlavu?
- ✿ Mračím se, když pracuji?
- ✿ Když se dívím, zvedám obočí?
- ✿ Když nesouhlasím, svraštím obočí?
- ✿ Když něčím pohrdám, na kterou stranu se ušklíbne koutek úst?
- ✿ Když na někoho zamrám, kterým okem?
- ✿ V jaké pozici spím? Je blahodárná pro moji pleť?
- ✿ Dodržuji při práci ergonomii těla? Tedy je mé tělo v gravitační ose: kotníky-kolena-kyčle-ramena-uši?
- ✿ Když si čtu na telefonu/PC, mám hlavu ve vzpřímené pozici (uši nad rameny), nebo hlavu nakláním k telefonu směrem dolů, a tím si tvořím vrásky na krku a namáhám krční páteř?

Při kladení těchto otázek sis škodící nevědomé návyky uvědomila, naskakovala Ti nápravná řešení. Už víš, co můžeš změnit teď hned.

JAK SNADNO VYMĚNIT ŠKODLIVÉ ZA BLAHODÁRNÉ NÁVYKY?

Mé doporučení:

Každý týden si vyber jeden návyk a dej si záměr jej provádět jiným, tělu blahodárným způsobem.

Pokud jsi spala na pravém boku, zkus to nyní na zádech. Pokud jsi pravák, telefonuješ přirozeně pravou rukou, tak při cvičení týden drž telefon jen levou rukou. Ale pravdou je, že každý „telefonní“ úklon stvoří vrásky na krku, zkracuje svaly krku na straně, kde je telefon, na druhé straně je přetěžuje. Proto je nejlepším řešením si na telefonování pořídit sluchátka a sedět/stát vzpřímeně, v ose. Dává Ti to smysl?

NEVĚDOMÉ NÁVYKY V PARTIÍCH

Každá partie má specifické nevědomé návyky. Nejběžnější jsem Ti vypsala. Schválně zkontroluj, zda se týkají i Tebe.

ČELO

Odbourej také nevědomé návyky, které nám tvoří varhánky na čele a vrásku zlosti mezi obočím.

Jak se díváš?

Vezmi si do ruky zrcátko a dej jej do výše Tvých očí. Vybat si emoci údivu. Podívej se, jak pracuje Tvoje čelo. Vytvořily se varhánky? To je důsledek ochablých okohybných svalů a „špatně“ naučené mimiky (komunikace obličeje). Výraz údiv vychází z pořekadla „oči na vrch hlavy“. Tedy měli bychom vykult oči, nikoli zvedat obočí a tvořit si vrásky. K nacvičení očí na vrch hlavy Ti pomohou cviky

na zadní okohybné svaly. Detailně téma učím v kurzu Oční okolí vypnuté jako struna.



Jak nesouhlasíš, zlobíš se, opovrhuješ, nechceš nebo „máš fakt hodně práce“?

Všechny vyjmenované emoce a prožitky se nám zřetelně propisují do tváře, do oblasti mezi obočím. Zkus si to. Podívej se do zrcátka a zazlob se. Vidiš? Je tam vráska, mračení. Jak se jí zbavit? Nejsnadněji spojením:

- ✿ Aktivním uvědomováním mimiky. K tomu nám pomůže denně sledovat své emoce. Pokud po celém dni zhodnotím, že jsem se jen zlobila, nesouhlasila nebo byla upracovaná, potom se nemůžu divit, že mám vrásku mezi obočím. Pokud se celý den směji, raduji a jsem bezstarostná, pak je i mé obočí spokojené.
- ✿ Aktivním uvolňováním svalů mezi obočím a okolních svalových spojů. Účinné je vyškrobávání napětí Gua Sha, baňkování, reflexní terapie i hmatové techniky. V kurzu Čelo hladké jak dětská prdelka všechny techniky učím.



Jak zvedáš obočí? Každé zvlášť nebo najednou?

Podívej se na malé děti, jak si dokážou hrát s pohybem své tváře včetně obočí. Jednou zvednou pravé, pak levé. Každé zvlášť i obě najednou. Teď to zkus Ty. Že to nejde? Sama vím, jak je náročné znovu obočí rozhýbat samostatně, aniž by docházelo k pnutí druhého. Ale jde to. Zvedat obě obočí najednou je jen zvyk. Vnímej spíš zlozvyk, který nám neslouží, a oslabuje naše čelní svaly a tvoří nám vrásky. Můžu Tě to naučit v kurzu Čela hladkého jako dětská prdelka, kde k vyhlazení čela využijeme téměř 10 omlazujících technik. Sama si vybereš, která je pro Tebe ta pravá.



Jak se chráníš před sluncem?

Mnoho lidí nenesí sluneční brýle, nechrání pleť pokrývkou hlavy ani opalovacím mazadlem, prý chtějí mít opálený celý obličej. Vždycky, když je potkám, tak sleduji, jaké vrásky se jim při „mžourání“ proti sluníčku tvoří. A to jak v oblasti očního okolí, tak mezi obočím a na čele. Schválně si to vyzkoušej. Nastavte si lampičku tak, aby Ti svítila do obličeje. Za lampičku postavte zrcátko. Vidíš? Každá dynamická mimická vráska, která se zobrazí při pohybu svalů, se za pár let prorýje do obličeje tak, že vznikne hluboká rýha. Chceš je?

OČNÍ OKOLÍ

Jak by se Ti líbilo odbourat nevědomé návyky, které nám tvoří vějířky okolo očí, pytle pod očima, povislá horní víčka?

Jak kvalitně spíš? Kolísá Ti během dne energie?

Pytle pod očima jsou z pohledu tradiční čínské medicíny spojovány se žlučníkem, ledvinami a játry. Žlučník je spojený s emocí zlosti, křivdy. Pojí se i pořekadlo: „Pohnulo mi to žlučí.“ Ledviny a játra s obavami většinou z budoucnosti. Orgány regenerují večer a v noci, v době našeho spánku. Pokud jim pro regeneraci nedáváme dostatek klidu, odpočinku, projeví svoji nespokojenost v našem obličejí. Tělo je chytré, disharmonii vždy zobrazí v místech, která jsou pro nás nejvíce viditelná, abychom mohly na poplašná světla reagovat rychle. Zeptej se sama sebe, jak kvalitně spíš? Máš plno energie celý den? Pokud sis odpověděla „ne“, pak listuj na kapitolu o Pilířích vitality, kde se o spánku rozepisují do hloubky.

Úsměv prosím! Ale pracovat má především velký lícní sval.

Vrásky od smíchu jsou především okolo úst. Necelý centimetr od ústních koutků se vytvoří prohlubeň podobná doličku. Oblast očního okolí bývá při smíchu u dospělých lidí přetěžována. V dospělosti jsme se naučili hýbat obličejem omezeně až minimálně. Ústní koutky bývají tahány směrem nahoru pouze v případě úsměvu/smíchu. V dospělosti s nimi jinak nepracujeme. Díky tomu ztrácí svoji sílu i lícní svaly. Oční okolí je naopak v napětí až křeči. Roli lícních svalů při úsměvu začnou přebírat spodní víčka, která postupem času začnou tvořit vějířky. Nechceš-li vějířky, oživ práci okohybných očních svalů, které při úsměvu tlačí oko z hlavy ven. Tyto svaly jsou hluboko v hlavě. A nejlepším nástrojem k posílení je oční jóga. Zkus například cvik „Hodiny“. Číslice 12 je nahoře, 6 dole, 3 vlevo, 9 vpravo. Opakuj 10krát. Pak 10× opiš očima kruh doprava, poté doleva. Nápomocný Ti může být například cvik „oko na prst“. A už cítíš změnu? Možná to i jemně bolí. Pak je to skvělý signál, že se něco děje.

Kolik času denně koukáš do monitoru telefonu, počítače?

Nešvarem, který s sebou přinesla moderní technologie, absolutně atrofují naše okohybné svaly. Zhoršuje se nám zrak, rychleji chřadnou horní víčka. Horní i spodní víčka se opírají o práci okohybných svalů. Okohybné svaly jsou uloženy hluboko v hlavě. Při „zírání“ do monitoru si ani nevšimneme, že se frekvence mrkání snížila na minimum, a už vůbec nevnímáme, že se naše oči téměř nehýbou. Chcete-li posílit horní víčka, začněte se cviky na okohybné svalstvo. Například cvik „vykulená“ neb „mrkačka“ jsou skvělé pro trénink. Jak na komplexní omlazení očního okolí učím v kurzu Oční okolí vypnuté jako struna.



Emoce se projevují v našem očním okolí

Podívej se do zrcadla a představ si emoci „soustředím se“. Všichni podvědomě mhouříme oči a stahovače očních koutků jdou do stran. Stejně vrásky nám tvoří potlačovaná emoce „števš mě“. Při ní též přimhouříme oči. Naše oči vysílají palčivý pohled. Slovy druhé osoby „jako by mě chtěla umlčet“. A hle, v zrcátku jsou vějířky okolo

očí. Tak se zamyslete, jak často se takto intenzivně soustředíš Ty? Naopak lidé, kteří jsou často nadšení, plní radosti, zvědavosti, mají oči doširoka otevřené, zvědavé. Jakoby navrch hlavy. Tito lidé to mají snadnější. Z pozitivních emocí totiž vrásky v očním okolí nejsou.

Když na někoho mrkáš, kterým okem?

Chceš-li mrknout na svého vyvoleného a vždy jsi to dělala pravým okem, překvap ho! Mrkni na něj levým. Vyhneš se asymetriím.

TVÁŘE, RTY, KONTURY

Chceš pevné kontury, plné, symetrické rty, plná líčka? Odbourej nevědomé návyky, které nám tvoří asymetrické koutky úst nebo smutný výraz.

Na jaké straně žvýkáš potravu?

Pokud žvýkáme potravu na jedné straně častěji, dochází k jednostranné zátěži. Ta se po čase projeví asymetrií ústních koutků. Jeden je výš než druhý. Část obličeje, kterou jsme „kousali“ méně, povadne. Začne přepadávat přes lícni kost a tvoří tzv. syslíky. Neváhejte se při dalším jídle zakousnout, ale druhou stranou. K případné nápravě je mnoho cest. Téměř všechny omlazující techniky se na tváře zaměřují. Specializaci pro Líčka jak jablíčka a rty plné jak podprsenka Pamely vás naučím ve stejnojmenném kurzu.



Který ústní koutek zvedáš Ty?

Ušklibni se na jeden koutek při emoci „no to určitě“.

U mě to býval pravý koutek. Dalo mi trochu zabrat, než jsem levý koutek posílila natolik, abych je dokázala vědomě zapojit „nahned“, jak se mi zachtělo. Zkuste to taky. Ve Veselé rozcvičce máš 4 cviky, které se na posílení a symetrii ústních koutků zaměřují.



Líná ústa i tváře

Když se vás zeptám, jak prokrvený obličej cítíte právě teď. Hm, nic moc. A to je chyba. Odnaučili jsme se používat aktivní mimiku, vyjadřování emocí pomocí obličeje. Co se nepoužívá, to umírá, atrofuje. A to s obličejem nechceme. Podívejte se na malé děti, přirozeně pohybují obličejem, stejně často, jako se zbytkem těla. Když nebudeme s obličejem hýbat, stane se, že atrofuje natolik, že bude působit sklesle, ochable, smutně.

Vyzkoušej si to ihned.

- 1 Stáhni veškeré mimické svalstvo ke špičce nosu.
- 2 A buď ve výdrži 20 vteřin.
- 3 A teď se cítí Tvá pleť jak?

Změna, vid'. Je to snadné, ale účinné.

Emoce se projevují v naší tváři i výrazu

Emoce zrcadlí náš vnitřní svět prožívání. Často se nám zrcadlí do tváře. Zamysli se, jakou emoci jsi cítila nejčastěji za poslední měsíc? Byla to radost, nadšení, euforie, láska? Pak je to super. Tvoje tvář musí zářit svěžestí, spokojeností a koutky úst máš od úsměvu nahoru. Pokud to byly emoce nepříjemné, pak se za ten měsíc otiskly do obličeje. Smutek, bolest, žal mají společného jmenovatele, koutky úst dolů, povadlé tváře, vrásku mezi obočím. Zaměř se na to, jaké emoce během dne prožíváš. Někdy stačí jen změnit výraz obličeje. Usměj se, i když se Ti nechce. Přemluv své tělo. Každý úsměv v našem těle vyvolá hormonální procesy, které jsou pro naše

tělo i psychiku prospěšné. O tom krásně mluví MUDr. Karel Nešpor v jednom z našich rozhovorů.

Takže buď na sebe hodná a dopřávej svému tělu dávku blahodárných hormonů, usmívej se. Úsměv je samozřejmě nejkrásnějším make-upem každé ženy.



KRK, DEKOLT A BRADA

Chceš odbourat nevědomé návyky, které nám tvoří dvojitou bradu a vrásky na krku?

V jaké pozici máš hlavu, když si čteš SMS?

Zvedáš telefon do úrovně očí, abys dodržela gravitační osu a měla uši nad rameny? Většina lidí, co znám a denně pozoruji, hlavu předkloní k telefonu. Namáhají krční páteř, přetěžují 7. krční obratel, který časem vytvoří „vdovský hrb“. V nepřirozené pozici je i 1. krční obratel, atlas, na kterém jsou položeny lebeční kosti. Tvoří si dvojitou bradu. Zkracují přední krční svaly. Tolik disharmonií zajistí nižší průtok živin do hlavy včetně pleti. Zkus pro přečtení SMS rukama zvednout telefon do výše očí. Zajisti, aby krční páteř byla vzpřímená.

Dodržuješ ergonomii těla při sedavé práci?

Pracuješ u počítače? V jaké pozici máš obrazovku? Je v úrovni Tvých očí? Nebo se za monitorem předkláníš? Jsou uši nad rameny a ramena nad pánevními kostmi?

Spíš na boku?

I v noci funguje gravitace. Když spíme na boku, nejenže zatěžíme vnitřní orgány v těle vahou těch, které jsou nad nimi, ale samozřejmě si tvoříme vrásky na tváři, krku i dekoltu. Z estetického hlediska se nám nemusí líbit rýha na hrudníku, která se po spaní na boku vytváří.

Jakou rukou držíš telefon při telefonování?

Mnoho lidí s telefonem u ucha dokáže vykonávat další činnosti. Že patříš mezi ně? Podívej se někdy do zrcadla, ať vidíš, v jaké pozici je Tvoje krční páteř i jak se Ti krabatí pokožka na přední straně krku. Zkus odteď telefonovat alespoň týden na druhou stranu. Ze začátku to bude fuška. Stejně důležité je znovu aktivovat velké lící svaly a stahovače ústních koutků. Vhodné cviky naleznete v podkapitole, která se věnuje tváři.

JÍDELNÍČEK PRO ŠŤAVNATOU PLEŤ



Znáš TV pořad „Jste to, co jíte“? Osobně jsem ho snad nikdy neviděla, ale ten název mi utkvěl. Je trefný. Každé sousto vložené do úst se stává částí nás samotných. Je jen na nás, zda volíme stravu pro podporu vitality nebo naopak.

Je pravda, že na kůži, stejně jako v těle, najdeme bakterie, které k nám patří, a i ty, které nám škodí. Mluvíme o 180–250 druzích bakterií. Stále více než bakterie a cizopasnici naší pleti škodí to, co přijímá přes dýchací a trávicí ústrojí.

Všude slyšíme, že pro pokožku je také důležitý kolagen. Jeho přirozená produkce se snižuje s věkem. **Tvorbu vlastního kolagenu můžeš podpořit hormonální jógou, a především správnou skladbou jídelníčku.** Vyváženými pokrmy, které budou plné vitamínů, minerálů a dalších prospěšných látek.

Vitamín C najdeš v brokolici, rajčatech, paprice nebo ostružinách. Podstatnou částí stravy musí být kvalitní **bílkoviny**, které najdeš především ve vejcích, libovém mase nebo semínkách či pšeničných klíčkách. Denně bys pak měla vypít asi 2–4 hrnky zeleného čaje obsahujícího antioxidanty, vyzkoušet ale můžeš také černý nebo bílý čaj. Nezapomínej ani na čerstvé ovoce, které sice obsahuje fruktózu, ale v malém množství rozhodně neuškodí. Na seznam si připiš borůvky, třešně nebo maliny.

Asi nemusím vysvětlovat, že jestli chceš krásnou pleť, máš se vyhnout rafinovanému cukru a bílé mouce.

Zdravé potraviny, které Ti v lednici zbydou, můžeš použít do receptů jedlých pleťových masek i peelingů. Inspiraci najdeš v Kuchařce jedlých pleťových masek.

Přeju dobrou chuť!



SPÁNEK JAKO NEJDOSTUPNĚJŠÍ OMLAZUJÍCÍ TECHNIKA



Chceš krásnou pleť? Dospí se! Už sis všimla, že když jsi nervózní, zdůrazní se neduhy ve tváři? Naše tělo je chytré. Hledá snadné signály, které můžeme hned vidět, abychom na poplašná světla mohly reagovat. Proto nám své nepohodlí ukáže nejdřív na tváři. Právě nedostatečný spánek je jedním z podvědomých stresorů. Pokud máme děti a prožili jsme 2, 3, 5 let bez nerušeného spánku, naše tělo cítí hluboký deficit. Potřebuje doplnit rezervy. Mimo to je obecně většina dospělých dlouhodobě nedospalých. Vstávání na budíky, noční ponocování... Na kvalitní odpočinek a tvrdý spánek nám nezbývá čas.

Aby došlo k plné regeneraci, která podpoří vitalitu našich orgánů včetně pleti, potřebuje tělo doplnit zásoby. Nejde však o délku prospaných hodin, jako o jeho **kvalitu i pozici, ve které spíme**.

PŘÍNOSY SPÁNKU PRO VITALITU PLETI

Během spánku probíhají nejdůležitější regenerační procesy organismu. Všechny orgány se čistí a regenerují, obnovují se. Tak i naše pleť se v noci zbavuje toxinů a škodlivých látek. Ve chvíli, kdy organismus zvládl a stihl dostat kvalitní sebeobnovu, probudíme se svěží a plní energie s růžovými líčky.

ZÁSADY PRO ZVÝŠENÍ KVALITY SPÁNKU

Do svého života vnes drobné rituály.

- ✿ Zajisti si v ložnici **tmu** zatemňovacími závěsy nebo alespoň užívej masky na oči. **Oční okolí stále pracuje**. Čím více světla v ložnici máme, tím více se oční víčka snaží zavřít/zatemnit.
- ✿ Zaměř se na to, v čem spíš. Kvalitní matrace, povlečení, ale také materiál, ze kterého máš pyžamo.
- ✿ V ložnici bys pak měla mít **chladnější vzduch**, bez zbytečných propriet, které lapají prach.

- ✿ Pravidelně před spánkem **větrej**, protože dýcháš hlouběji a je nutné mít vzduch čistý.
- ✿ Matraci, povlečení nebo prostěradlo je pak nutné pravidelně prát.
- ✿ Během nemoci povlékej klidně každý druhý den, aby v materiálech nezůstávaly škodliviny a bakterie.
- ✿ Ráno se zase hodí seškrábnout vyplavené toxiny z jazyka. Pomocí jednoduché škrabky čistí jazyk pravidelně. Zbavíš se plaku a tím se zbavíš také toxických myšlenek. Psychohygiena je velmi důležitá. Můžeš u toho koukat do zrcadla, tím spojíš fyzickou a mentální aktivitu a odpaví se všechno špatné. Může se to stát Tvým ranním rituálem.
- ✿ Stejně tak bys pravidelně měla **chodit spát ve stejnou dobu**, protože si pak tělo navykne a budeš usínat rychleji a spánek bude kvalitní.

Celkový dopad kvalitního spánku poznáš především na Tvé pleti, která bude zdravější a vypjatější, líčka růžová.

POLOHA PŘI SPÁNKU

Gravitace funguje i v noci. Doslova před ní neutečeme. Pokud budeme pravidelně **uléhat na jednu stranu** a trávit v této poloze x hodin x let, samozřejmě se **účinky gravitace dostaví ve formě**:

- ✿ zvýšené asymetrie,
- ✿ snížené kvality pleti,
- ✿ tvorby nových vrásek na obličeji, krku a dekoltu,

právě na straně, na které celou noc ležíme.

Většina lidí nepřemýšlí nad tím, v jaké poloze spí. Zaměřují se na to, aby už usnuli. Avšak právě poloha dokáže zásadně ovlivnit regenerační procesy v těle, včetně zamezení tvorby nových vrásek.

KRÁLOVSKÁ POLOHA

Omlazující královská poloha označuje pozici na zádech, bez polštáře. Jedině v této poloze:

- ✿ mají všechny orgány svůj životní prostor a možnost na 100 % regenerovat,
- ✿ nepřetěžujeme žádný z vnitřních orgánů ani úponů velkých kloubů,
- ✿ netvoříme nové vrásky,
- ✿ naopak gravitace pracuje pro nás, vyhlazuje pleť, krk i dekolt,
- ✿ páteř je ve své přirozené poloze,
- ✿ tekutiny v těle plynou tak, jak mají,
- ✿ žádný z hydraulických systémů není zablokovaný, překřížený,
- ✿ probudíš se odpočatá a plná energie se svěží pletí.

Pokud Tě zaujaly účinky, tak asi přemýšlíš, jak se v noci v poloze udržet. Pomůže Ti:

- ✿ trpělivost,
- ✿ polštáře, které můžeš kolem sebe vyskládat, abys zamezila snadnému přetočení těla na bok.

Další typy na zvýšení kvality spánku Ti prozradí specialistka, koučka a mentorka emoční inteligence Jitka Ševčíková v záznamu živého rozhovoru. Namiř telefon a poslechni si její rady.



MLADISTVÝ POSTOJ ANEB GRAVITAČNÍ OSA



Chceš být vitální i v pokročilém věku? Zajímá Tě, co dělají jinak ženy, které mají postavu mladice i po... sama si doplň, jaký věk je pro Tebe vysoký.

Odpověď je snadná, praxe náročnější. Dostatečná cirkulace všech hydraulických systémů je zajištěna za splnění jediné podmínky. Dodržování tzv. gravitační osy, zjednodušeně řečeno držení těla v lehu, sedu, stojí i při chůzi.

Pro nastavení správného držení těla je potřeba dodržet několik parametrů. Nohy bychom měli pokaždé mít na úrovni pánevních kostí. Pomyslná osa pak prochází mezi palcem a ukazováčkem na noze, postupuje výše **kotníkovým kloubem, kolenem, a nakonec pánevními kostmi, ramenem, uchem.**

Je také **podstatné rotovat kolena ven**, ale žádnou velkou silou. Stačí malinko plochy kolen vystrčit ven. Tím zajistíš, že budeš správně zapojovat hýžďové svaly, které Ti mírně posunou pánevní kost dopředu. Uvědom si také, že správnou polohu musí mít také hrudní koš. Jak najít správnou polohu? Dej si jednu ruku na záda a palcem najdi konec žeberních kostí. Tímto bodem si pomoz k tomu, abys tělo dokázala posunout dopředu.

Dalším bodem je **hrudní kost**. Ta musí jít **dozadu a nahoru**. Tyto dva body spoj a přemýšlej nad tím, aby gravitační osa byla opravdu správná. Tím, že budeš palcem posouvat tělo dopředu a zároveň hrudní koš nahoru, tak vyrovnáváš svůj postoj. Neméně důležitým parametrem je správné držení ramen. Pokud budeš pomalu s rameny kroužit, zajistíš, že budou ve správné poloze. Lopatky musí směřovat k sobě a ramena se snaž mít co nejvíce vzadu.

Ruce musí být podél těla a nejlépe dlaní k tělu. A to i v uvolněném stavu. Uvědom si, že loket by neměl padat dolů a má být mírně vykloněný do stran. Jakýkoliv pohyb by měl začínat tak, že se zvedá loket. Ať už se jedná o pití nebo zvedání věcí. Dalším bodem je **držení hlavy**. Dolní čelist nám nemá mířit dolů ani nahoru. Má být mírně zakloněná k hrudní kosti. Vytvoříš tak **správnou pozici hlavy na krku**.

Všechny parametry pak spoj. Na začátku je to složité, ale je potřeba se to naučit, aby byl postoj dokonalý a hlavně zdravý. **Správné držení těla je alfou a omegou toho, jak budeš vypadat hlavně v pokročilém věku.** Správným držením těla si můžeš věk prodloužit až o několik let. Když se budeš hrbít, budeš vypadat starší. Pokud budeš naklánět bradu dolů, můžeš si na tváři přidat také několik let.

UDĚLEJ SI TEST

Uf, to bylo teorie. Odlehčíme to a písmena přeneseme do praxe. Zvedni se, jdi k zrcadlu a udělej si jednoduchý test. Ukáže, jak aktuální téma je právě pro Tebe postoj:

- ✿ Postav se před zrcadlo zboku.
- ✿ Zkontroluj, zda máš nad sebou:

Kotníky-kolena-kyčle-ramena-ucho

Odpověděla sis ano? Pak gratuluji.

Pokud jsi vychýlená mimo osu, a to v jakékoli její části, pak vřele doporučuji hledat cesty k nápravě. Vyhledej si fyzioterapeuta nebo do své praxe zapoj léčivé cvičební sestavy, jako je Infinity nebo hormonální jógová terapie, o které se rozepisují v dalších kapitolách.

Správným držením a nastavením těla přispěješ k maximalizaci účinků Tebou volených omlazujících technik. Účinky pocítíš na celém organismu. Budeš si připadat lehká, předejdeš nebo se zbavíš bolestí v celém aparátu. A pleť? Ta bude svěží sama od sebe, protože přirozené regenerační procesy udělají práci za nás. Lymfa odplaví to, co má, výživný omlazující koktejl na míru Tvému organismu bude do tváře proudit přes dálnici zvanou krk.

LABUTÍ KRK



Krk, ruce a spánková oblast prozradí věk každé ženy. Současně je krk potrubím živin, které tělo naší pleti posílá. Pokud není ve správné fyziologické poloze, je potrubí pokřivené, někdy dokonce zablokované. Pak se děje, že živiny nedoputují tam, kam by měly. Pleť chřadne. Současně z tváře neodtékají tekutiny, které tam nepatří a tím vznikají otoky.

Ptáš se, jak poznáš, že se téma týká i Tebe? Udělej si jednoduché testy:

OTESTUJ VLASTNÍ KRK

- ✿ Zvedni paži a nahmatej konečky prstů obratle krční páteře.
- ✿ Je některý z nich vystouplý?

Pokud ano, pak se Tě téma týká.

Nejsi sama. Většina lidí si vypěstuje vystouplý 7. krční obratel častým sledováním obrazovek telefonů, monitorů, obecně předsaženou hlavou před tělo v mírném předklonu. Což znamená absolutně mimo **gravitační osu kotníky-koleno-kyčle-rameno-uši**. Zmíněná poloha provází i další neduhy. Zkracují se přední krční svaly, prodlužují zadní krční svaly, přetěžuje se 1. krční obratel, atlas, na kterém jsou lebeční kosti položeny. Přetížení trapézů nemusím zmiňovat.

JAKÉ DÉLKY KRKU NAMĚŘÍŠ?

Změř si délku vlastního krku. Jak na to:

- 1 Najdi si krejčovský metr.
- 2 Přilož jej postupně ze všech stran ke krku a zaznamenej délky.
- 3 Zepředu od jamky klíční kosti k čelisti.
- 4 Zprava i zleva od klíční kosti k čelistnímu kloubu.
- 5 Zezadu od 7. krčního obratle k lebeční jamce.

Je ze všech stran stejně dlouhý? Pokud ne, je to pro Tebe důležitá zpráva. Délka by totiž měla být stejná! Hodnoty by měly být asi 12 cm, plus mínus 2 centimetry – podle Tvé výšky.

Abys vytěžila z omlazujících technik maximum, doporučuji nejprve napravit postavení krku a hlavy. K tématu jsem vystavěla unikátní workshop, kde Tě naučím účinné techniky a triky, které přinášejí rychlé výsledky.



Nejvhodnějším způsobem k nápravě jsou přirozené omlazující techniky, které jsou velmi jednoduché, ale účinné. Cílem je dostat krk do harmonie. **Měř se pravidelně každý měsíc, abys viděla, kam tvoje snažení vede.** Tím dostaneš motivaci pokračovat dále. Vhodné také bude se vyfotit ve vzpřímené pozici. Uvidíš tak, že obličej není souměrný, a to opravdu u nikoho.

Jestliže si chceš udržet zdravou krční páteř, a nejen tu, je potřeba pravidelně cvičit. Docílit skvělých výsledků můžeš nejen omlazujícími technikami, ale také cviky, kterými posílíš krční páteř. Krk je totiž část těla, která je zranitelná. Víš, jestli máš krk v pořádku? Můžeš si udělat jednoduchý test.

TEST KOSTERNĚ SVALOVÉ VITALITY KRKU

- 1 Nakloň hlavu dopředu a snaž se dotknout bradou hrudníku.
- 2 Poté pomalými pohyby posuň hlavu dozadu.
- 3 Nakonec hlavu nakloň doleva, pak pomalu doprava.
- 4 Následně se snaž dotknout uchem ramena.
- 5 Otoč hlavu o 90 stupňů doleva a doprava.
- 6 Otáčej hlavou na stranu a zkus se podívat na svá záda.
- 7 Cítíš se dobře nebo pociťuješ bolest?

V druhém případě se často jedná o krční osteochondrózu.

OCHUTNÁVKA CVIČENÍ NA UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Existuje mnoho účinných cviků.

- 1 Nadechnout se.
- 2 Zatlačit na zadní části hlavy zápěstími.
- 3 Tlačit proti odporu rukou.
- 4 Spustit ruce.
- 5 Uvolnit se.

Cítíš rozdíl? Začni s nápravou hned ráno a několikrát během dne tento postup opakuj. Celý proces bude trvat několik minut, ale krk bude nabírat na stabilitě a držení hlavy se postupně zlepší. Nesnaž se ale jít přes bolest, pracuj s krkem postupně a přidávej na množství opakování. Pro lepší výsledky pak můžeš používat ještě další omlazující techniky, výborným pomocníkem budou hedvábné rukavice nebo dřevěné válečky, které se hodí pro maderoterapii.

AKTIVACE LYMFATICKÝCH UZLIN



Chceš z omlazujících technik vytěžit maximum? Pak věnuj tři minuty přípravě organismu. Dynamicky aktivuj lymfatický systém, který odpraví toxiny z měkkých tkání nejen ve tváři.

ZAJÍMAVOSTI K LYMFATICKÉ STIMULACI

Lymfatický systém omývá každou buňku našeho těla. Odplavuje nečistoty a toxiny do vylučovacích cest. **Čím lépe nám funguje, tím zdravější a mladistvější pleť máme.** Je to detoxikační nástroj, který můžeme sami rozproudit pomocí technik a masáží. Jestliže máš práci u počítače, moc se během dne nehýbeš. Lymfatický systém pak nemůže plnit svou funkci tak, jak by měl. Proto máme těžké nohy, když stojíme celé dny na nohou, proto nás bolí hlava nebo za krkem. V určitých částech těla dochází ke stagnaci až ucpání lymfatických uzlin a lymfa nemůže pracovat a odvádět toxiny z našeho těla. Organismus je pak zatížen škodlivými látkami, tvoří se otoky i v oblasti tváře. Když nebude lymfa pracovat správně, můžeme na pleti pozorovat akné, nateklé měkké tkáně a další neduhy.

LYMFATICKÉ UZLINY

- ✿ Mezi nejznámější patří uzliny:
 - ✿ příušní, krční, klíčkové, podpažní, hrudní mízovod, tříselné, podkolenní.

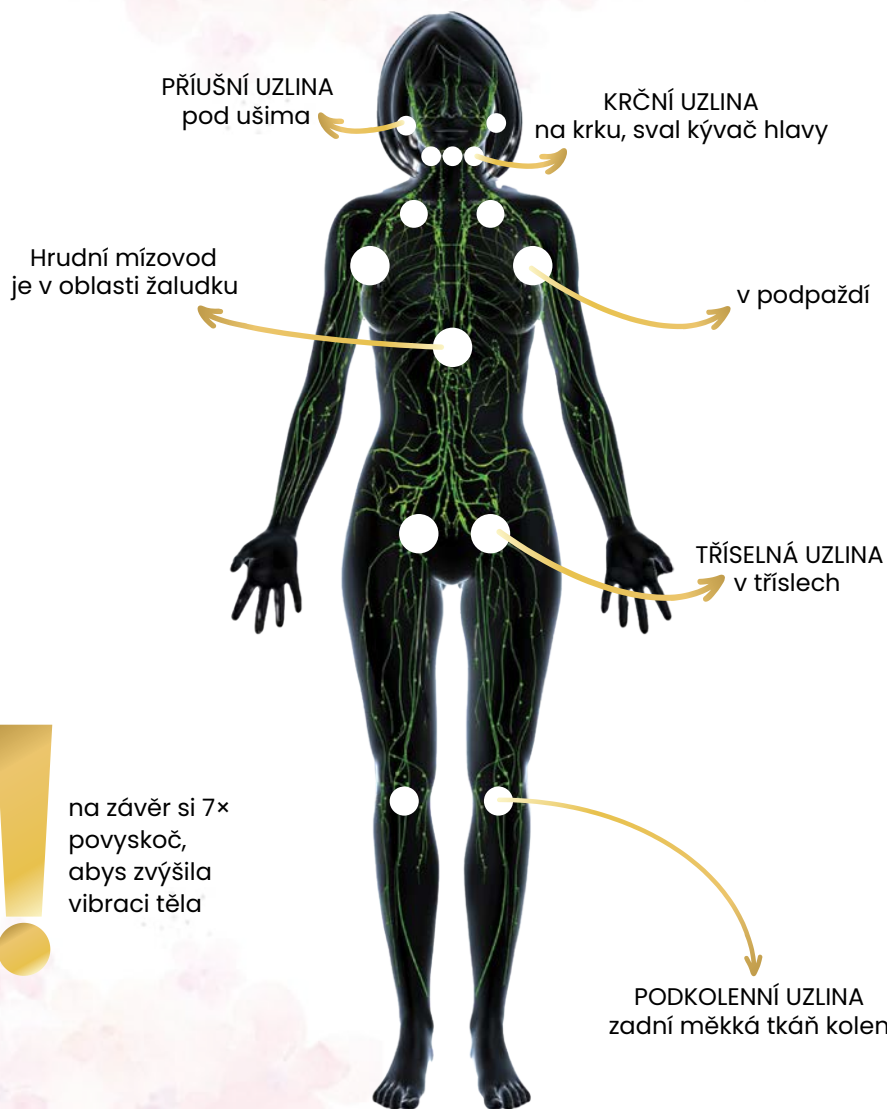
V těle ale najdeš uzliny, které nejsou vidět a na které si nedosáhneš. Za to je můžeš rozproudit pomocí správného dýchání.

Lymfoterapie – aktivace lymfatických uzlin – se doporučuje v případě, že potřebuješ nastartovat lymfatický systém. Nám poslouží k **maximálnímu vytěžení aplikovaných omlazujících technik.**

Videoverzi masáže si můžeš zhlédnout pod odkazem.



AKTIVACE LYMFATICKÝCH UZLIN



3 minuty



5× stlačení
na každé uzlině



+ 12 hodin



Pracující prsty,
nádech a výdech
nosem.



NADECHNI SE ZHLUBOKA – DECH S VIZUALIZACÍ



A jdeme na to teď hned. Nech se mnou vést:

- 1 Nádech.
- 2 Výdech.
- 3 Nádech a stáhni pravý ústní koutek k pravému uchu.
- 4 Výdech a stáhni levý ústní koutek k levému uchu.
- 5 Koutky drž ve výdrži po zbytek čtení kapitoly.

A hned je svět klidnější a milejší místo pro žití. A pleť přitažlivější. Souhlasíš?

Provází nás začátek i konec. Průvodce celého našeho života je dech. Dýchat potřebuje každý z nás. Přemýšlela jsi někdy, kolikrát za den se nadechneš a vydechneš? Během 24 hodin je to až 13 tisíckrát. Přesto většina lidí dýchá nedostatečně, nekvalitně, aby nádech dostatečně okysličil celý organismu včetně pleti. Ano, právě dech nám zajistí, aby naše pleť byla svěží, zářivá, měkká, vyživená. Právě dech a spánek jsou největšími regulátory regenerace, vitality, mládí.

Pokud dech spojíme s vizualizací, příjemnou představou, ovlivníme vitalitu nejen na fyzické úrovni, ale současně „přemluvíme“ parasympatický nervový systém k tomu, k čemu ho potřebujeme. Například k oživení pleti.

HLUBOKÉ NEBO MĚLKÉ?

Znáš rozdíl mezi hlubokým a mělkým dýcháním?

- ✿ Mělké, povrchní
 - ✿ nedostatečné pro udržení vitality.
- ✿ Hluboké
 - ✿ vyživující, omlazující, zvyšující regeneraci i imunitu.

A teď mi prozrad', **jaký nádech si chceš dopřávat po zbytek života Ty?**

ÚČINKY HLUBOKÉHO DÝCHÁNÍ

Při hlubokém dýchání ale budete pociťovat **jiné stavy**.

- ✿ Vyplaví se endorfiny, to jsou hormony štěstí.
- ✿ Dodá se kyslík do celých plic.
- ✿ Zapojíš také bránici.
- ✿ Bránice může až ztrojnásobit rozsah pohybu a při dýchání masíruje žaludek, slinivku, játra i ledviny.
- ✿ Tvaruje tělo.
- ✿ Rozproudí tekutiny v těle.
- ✿ Napomáhá odplavování toxinů.
- ✿ Je skvělé pro zvýšení imunity.
- ✿ Čistí horní cesty dýchací.
- ✿ Správným dýcháním se zbavíš stresu a je to technika, která Ti pomůže uvolnit se.

FÁTÁLNÍ DŮSLEDKY POVRCHNÍHO, MĚLKÉHO DÝCHÁNÍ

Víš, co všechno může způsobit povrchní dýchání? Možná se v tom najdeš.

- ✿ Výkonnost plic bude velmi omezená.
- ✿ Navíc se objeví bolesti hlavy nebo závratě. To je dané tím, že do mozku neproudí tolik kyslíku.
- ✿ Vyšší krevní tlak nebo zúžené cévy mohou být také následkem nesprávného dýchání.
- ✿ Proudění krve se zpomalí, také se zpomalí odvod toxických látek z těla ven.
- ✿ Lymfatický systém nebude fungovat správně.

Je tu tedy řada důvodů, proč se naučit správně dýchat a soustředit se na to každý den, každou hodinu, každou minutu, co dýcháme.

JAK DOCÍLIT HLUBOKÉHO DÝCHÁNÍ S OMLAZUJÍCÍMI ÚČINKY?

Zní to jednoduše? **Postavením těla.** I jen slabé pokrčení ramen zmenší objem hrudníku a tím pádem budeš dýchat pouze mělce. Při dodržování tzv. gravitační osy těla maximálně podporujeme organismus, aby fungoval tak, jak byl navržen – jak má.

Zkontroluj, zda máš v jedné ose:

Kotník-kolena-kyčle-ramena-uši.

Pokud odpověď zní „ne“, pak máš minimální šanci, že bys dýchala hluboce. Ale to nevadí. Právě teď jsme tady proto, aby ses to mohla naučit.

Brániční dýchání by sis měla vyzkoušet, protože si tím osvojíš tu **nejúčinnější omlazující techniku**. Zkus to ihned. Přečti si následující řádky, pak odlož knihu a lehní si na zem:



- 1 Polož se na záda na tvrdou podložku.
- 2 Pokrč nohy, aby bylo břicho uvolněné.
- 3 Zavři oči a vnímej vlastní nádech a výdech.

- 4 Zhluboka ústy vydechuj všechno napětí, které bylo v těle nahromaděné.
- 5 Až ucítíš, že máš v plicích prostor.
- 6 Polož dlaně na břicho a představ si, že Tvé břicho je balón a Ty jej chceš nafouknout.
- 7 Zhluboka pomalu (na 3 doby) se nosem nadechni tak, aby se vyklenulo břicho „do balónu“.
- 8 Raz. Dva. Tři.
- 9 Teď by mělo být břicho plné, vyklenuté do dlaní, naplněné jako balón.
- 10 Pomalu ústy opět na 3 doby vydechuj.
- 11 Raz. Dva. Tři.
- 12 Nyní by mělo být břicho prázdné.
- 13 Při dalším nádechu místo počítání (raz, dva, tři) doplň oblíbenou afirmaci. Například: „Jsem nádherná žena“.
- 14 Výdech spoj s afirmací „Vše nepotřebné odchází“.
- 15 Opakuj tak dlouho, dokud je Ti to příjemné.

Až si budeš jistá, že techniku zvládneš vsedě, neváhej tak praktikovat. V krátkém čase zjistíš, že hluboce dýcháš i během dne. A to je místo, kam se chceme dostat. Ať každý nádech omlazuje Tvoji pleť.

3 DRUHY AFIRMACÍ K DECHOVÉ TECHNICE:

Jsi to, co si myslíš. Vyzkoušej některé z těchto **pozitivních afirmací a citátů pro procítění vlastní krásy**. Přidej je k nácviku hlubokého dýchání. Opakuj si je každý den, několikrát denně, ideálně pokaždé, když o sobě zapochybuješ. Zlepší Ti nejen náladu, ale také se budeš cítit fyzicky krásná, sebevědomá, atraktivní i pro druhé.

Afirmační věty pro KRÁSNOU PLEŤ:

„Moje pleť je zdravá, čistá a zářivá.“

„Moje pleť je krásnější a zářivější každý den.“

„Jsem vděčná za svou krásnou pleť.“

„Nevidím na sobě žádné vady.“

„Ráda svou pokožku hydratuji, protože se pak cítím krásná, zdravá a čistá.“

Posilující věty pro PŘITAŽLIVOST:

„Jsem plná vitality a zdraví, baví mě život.“

„Ve své kůži se cítím pohodlně.“

„Když se podívám do zrcadla, vidím krásnou ženu.“

„Baví mě přitahovat opačné pohlaví.“

„Je snadné mě oslovit.“

Sebenaplňující mantry pro FYZICKÝ VZHLED:

„Jsem krásná žena.“

„Jsem nadšená svou přirozenou krásou.“

„Mám zdravý a pozitivní přístup k životu, který se dostává k lidem skrze můj úsměv.“

„Být krásná mi přijde jednoduché.“

JEDLÁ KOSMETIKA



Kůže patří mezi největší orgány našeho těla. Pokud jí chceš dopřát to nejlepší, měla by ses zamyslet nad tím, co jí dopřáváš. Používáš pleťové krémy, oleje, nebo séra z obchodů? To, co do pokožky dostaneš, bys měla také sníst. Že si to neumíš představit? Není divu.

Pokožka by měla dostat pouze to, co jsme sami ochotni sníst. Proto jsou nejvhodnější jedlé oleje, které si můžeš bez obav nanést jak na svou pleť, tak i namazat na lívance. Esenciální, nosné oleje jsou velmi důležitou součástí péče o Tvou pleť. Použít můžeš jedlé oleje, mezi které patří například jojobový, hroznový nebo slunečnicový. Podle typu Tvé pleti si pak vybereš správný esenciální olej nebo vodu, která Tvé pleti dodá hydrataci, nebo naopak pomůže mastné pleti.

Co se týče esenciálních olejů, najdeš jich neskutečné množství. Kadidlo, levandule, heřmánek, růže nebo jasmín patří mezi nejoblíbenější a nejpoužívanější, co se týče péče o pleť. Detailní informace získáš zhlédnutím záznamu z živého vysílání s odborníci na jedlé pleťové oleje, bylinkářkou Radkou Krosnářovou.



Kromě jedlých olejů ale můžeš vyzkoušet také jedlé pleťové masky, které si vyrobíš sama doma za pomoci kuchyňských přístrojů a potravin, které najdeš v kuchyni. Je to velmi jednoduché. Vyzkoušet můžeš například následující pleťové masky.

PLEŤOVÉ MASKY NA OCHUTNÁNÍ



AVOKÁDOVÁ MASKA



Ingredience

avokádo (polovina)
olivový olej (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

vidlička nebo mixér



Účinky

Avokádo nejen pleť hydratuje, ale také je ochranou před negativními vlivy slunečního záření, a dokonce nám může pomoci od pigmentových skvrn. Díky antioxidantům a vitamínům A, E, D a K, které olivový olej obsahuje, pomáhá při otocích obličeje a v boji proti vráskám.

Jak na to?

1. Polovinu avokáda rozmačkat vidličkou nebo rozmixovat v mixéru.
2. Hmotu smíchat s jednou lžící kvalitního olivového oleje.
3. Nanést na obličej.
4. Nechat působit 20 minut.



PLEŤOVÁ MASKA Z JOGURTU, KÁVY A MEDU



Ingredience

mletá káva (1 lžička)
bílý jogurt (1 lžička)
med (1 lžička)



Kuchyňské nářadí

miska a lžička



Účinky

Káva obsahuje velké množství živin. Mimo to dokáže zesvětlit tmavé kruhy okolo očí a zmírnit hromadění krve pod očima. Med má zase výrazné antibakteriální účinky, pokožku hydratuje a to bez rizika ucpávání pórů. Navíc absorbuje přebytečný kožní maz. Mléčné výrobky pleť vyhlazují, mají hojivé účinky a bojují proti tvorbě akné.

Jak na to?

1. 1 Lžičku mleté černé kávy spojit s 1 kávovou lžičkou medu.
2. Přidat lžičku hustého bílého jogurtu.
3. Smíchat dohromady.
4. Nanést na obličej.
5. Nechat 15 minut působit.
6. Poté opatrně smýt, protože působením kávy je kůže citlivá.



OKURKOVÁ MASKA S TVAROHEM



Ingredience

1 salátová okurka
tvaroh (1 lžíce)



Kuchyňské nářadí

lžíce
miska
struhadlo



Účinky

Osvěžující efekt a významná hydratace
pokožky.

Jak na to?

1. Okurku i se slupkou nastrouhat.
2. Nastrouhanou hmotu zbavit přebytečné vody.
3. Přidat lžíci měkkého tvarohu.
4. Utřít do hladké pasty.
5. Aplikovat na obličej.
6. Po 20 minutách umýt.



CÉVNÍ GYMNASTIKA ANEB OTUŽOVÁNÍ



Boom otužování v posledních letech je jen potvrzením a zviditelněním blahodárných ozdravných účinků pro celý organismus. Otužování vede nejen k pevnějšímu zdraví, ale zároveň posiluje i vůli, psychickou odolnost člověka a dokonale odbourává stres. Při otužování dochází k produkci endorfinu a adrenalinu, což způsobuje právě ten pocit blaženosti, který otužilci uvádí jako „návykový“. Dá se zároveň mluvit o časově i finančně dobře dostupné aktivitě. Dřív, než se však do samotného otužování vrhneš, je dobré zhodnotit Tvůj aktuální tělesný stav. Začít můžeš denní studenou sprchou. Startuj na 5 vteřinách. Každý den 5 vteřin přidej. Za měsíc se budeš do ledové vody těšit. Pokud Tě sprcha neláká, vyzkoušej lokální lázeň pro nohy a ruce. Stačí si napustit kýbl ledové vody a dát ji při nízkých teplotách za okno. 1× denně končetiny vložit. Opět startuj na 5 vteřinách a každý den 5 vteřin přidej. Cévní systém Ti poděkuje. Prohřátí a ozdravení ucítíš v celém těle.

OČISTY ORGANISMU



Představ si, že 40–50 let vaříš denně guláš v jednom hrnci, ale nikdy ho neumyješ. Jak asi vypadá? Nějak tak vypadá náš trávicí trakt, pokud jsme ho nikdy neomyli, nedali mu prostor zregenerovat například půstem. K čistotě je nejsnadnější cesta přes úklid, čištění. Možností je mnoho a je jen na Tobě, kterou si vybereš.

Můžeš:

- ✿ praktikovat půsty,
- ✿ aplikovat klystýry,
- ✿ užívat očisty slanou vodou,
- ✿ nebo si můžeš cestu zjednodušit a do svého jídelníčku zařadit zelené potraviny.

ZELENÉ POTRAVINY

Zelené potraviny představují moderní péči o zdraví. Já miluji účinky nerozlučitelné dvojky, ječmene a chlorelly.

K výčtu řady pozitivních účinků **ječmene** se řadí například:

- ✿ antioxidační působení,
- ✿ upravuje pH vnitřního prostředí,
- ✿ podporuje trávení,
- ✿ urychluje regeneraci tkání,
- ✿ normalizuje hladinu krevních cukrů a cholesterolu,
- ✿ zlepšuje koncentraci,
- ✿ pomáhá při nespavosti, zácpě, anémii, kožních problémech, dýchacích obtížích,
- ✿ napomáhá snižovat nadváhu,
- ✿ potlačuje růst rakovinotvorných buněk,
- ✿ eliminuje nepříjemné tělesné pachy,
- ✿ čistí pleť či pomáhá s léčbou neplodnosti.

Chlorella bývá oceňována pro:

- ✿ zásadotvorné působení stabilizující překyselení organismu,
- ✿ detoxikační účinky,
- ✿ podporu léčby nejrůznějších infekčních onemocnění,
- ✿ minimalizace krvácivosti dásní,
- ✿ snížení tvorby zubního kazu,
- ✿ podporu imunitního systému,
- ✿ zlepšuje údajně myšlení a paměť,
- ✿ zažívání, stav střevní mikroflóry,
- ✿ antioxidační účinky,
- ✿ upravuje hladinu cholesterolu, ba dokonce zvyšuje sexuální výkonnost,
- ✿ omlazuje, regeneruje,
- ✿ snižuje potřebu spánku a další.

Osobně miluji účinky ječmene a chlorelly právě pro jejich všestrannost, snadné užívání v porovnání s ostatními čistícími technikami. Určitě Tě zajímá, kde nakupuji já. Vyzkoušela jsem již několik firem, které je prodávají. Nejspokojenější jsem s ječmenem i chlorellou od malé české firmy z Ostravy s názvem Bewit. Jejich produkty jsou TOP EKO, BIO, ZERO WASTE a příběh zakladatele prostě bere za srdce. Čistý záměr plodí čisté dílo.

Reakce na očistu

Při nasazení očistné kúry se ze začátku mohou objevit ojedinělé intenzivní reakce těla, například kožní reakce, zhoršení akné... Děje se to, protože tělo pro vyloučení toxinů volí nejsnadnější cesty. A ty otevřené, nejsnadnější cesty máme každý jinde. Naše tělo je moudré. Rychlá regenerace jde přes rychlé vyloučení nečistot, a to má své projevy. Zvaž, zda je pro Tebe tato rychlá a snadná cesta lákavá. Nebo raději zařadíš pravidelné půsty?

HYDRATUJ ZE VNITŘ



Zeptej se, jak se právě teď cítí Tvé ledviny? Kolik tekutin (a jakých) jsi jim dnes s láskou poslala? Jak se asi cítí Tvoje pleť, když jsou ledviny u většiny dospělých „suché“. Zjednej nápravu. Pitný režim je důležitý pro Tvé ledviny a tím celý organismus i vitalitu pleti. Dopřej si dostatečné množství tekutin, nejen dnes a zítra, ale každý další den Tvého života.

Není důležité, kolik tekutin vypijeme, ale kolik vody přijme každá naše buňka. Doporučuji Ti vypít 300 ml na každých 10 kg Tvé váhy. Ideálně po 200 ml každé 2 hodiny. Tím dosáhneš maximální hydratace celého organismu včetně Tvé pokožky.

Například: váha 60 kg: $6 \times 300 \text{ ml} = 1800 \text{ ml}$ (1,8 l).

P.S.: Vypít 2–3 litry během hodiny, abychom dohnali denní deficit, vede jen k přetížení ledvin. Záměrně uvádím extrémní případ.

ČISTI PLEŤ



Říká se, že líčení naší pleť chrání před nečistotami z ovzduší. Pravdou však je, že v tu dobu **pleť téměř nedýchá**. Pokud se líčíš, čisti svou pleť alespoň 2× denně. Ráno po probuzení pomoz pokožce zbavit se toxinů, které přes noc vyplavila. Večer po odlíčení ji tonizuj, odbourej napětí cvičením, promasíruj například baňkováním, aby se pleť silně prokrvila a při nočním odpočinku lépe odváděla nečistoty na povrch.

PRAVIDELNOST RŮŽE PŘINÁŠÍ



Pravidelnost růže přináší. Krok za krokem se dostaneš tam, kam chceš. Je na Tobě, kterou denní dobu si vybereš. Někdo preferuje ráno, jiný má čas večer, třetí během polední pauzy. Je to jen a jen na Tobě. Já miluji cvičení po ránu. Skvěle si procvičím tvář i mysl. Hlavně mi už po ránu krásně zrůžoví líčka, která září celý den. Cvičení si užívej. Neváhej zapojit rodinu:

- ✿ Máš nemluvnata, kojíš? Neváhej rozhýbat obličej při kojení/ odstříkávání mléka.
- ✿ Máš malé děti, které si rády hrají? Trénuj s nimi. Obličejová jóga jim pomůže se správnou artikulací. Bývá totiž využívána v logopedických poradnách. A ještě si užijete mnoho legrace.
- ✿ Máš doma partnera a nevíš, kam se schovat? Neváhej ho zapojit. Možná Tě překvapí, že bude chtít všechno vyzkoušet. Z vlastní zkušenosti vím, že při tom může být hezky veselo.

PŘEPNI PROGRAM MYSLI Z „MUSÍM“ NA „CHCI“



Žádný olympionik by nezvítězil, kdyby neměl vnitřní motivaci. A stejné je to s motivací u nás. Pokud bychom do zkrášlovacích rituálů šly z donucení, s pocitem „musím“, protože bych měla, dlouho by nám odhodlání nevydrželo. Chci Ti nabídnout, že:

- ✿ jsi dokonalá taková, jaká jsi,
- ✿ nic nemusíš,
- ✿ věnuj se jen tomu, co Ti dává smysl a ideálně vyvolává radost.

Pokud Tě netrápí výrazné neduhy na pleti, tak je dost možné, že bys těžko hledala cestu, jak se donutit denně cvičit/baňkovat/uvolňovat napětí ve tváři a jinak omlazovat. Změna úhlu pohledu „musím“ na „chci“ nemusí být složitá. Stačí znát své proč. Proč to dělám. Proč to chci dělat. Proč je to pro mě důležité.

Chceš vědět, jestli je správný čas na omlazující techniky právě pro Tebe?

Mohla bych Ti teď vyprávět romány, ale vlastní zkušenost je k nezaplacení. Připravila jsem Ti 3 jednoduché testy, které Ti odpoví. Ihned.

GRAVITAČNÍ TEST PLETI

Jednoduše použijeme gravitaci, ať Ti poradí, zda je správný čas začít ihned. Co k tomu potřebuješ? Jen chytrý telefon. Máš jej po ruce?

- 1 Vezmi do ruky telefon.
- 2 Nastav fotoaparát tak, abys mohla fotit selfie – sama sebe.
- 3 Hluboce se předkloň.
- 4 Aparátem miř na obličej, měj jej v úrovni očí a vyfoť svoji tvář v předklonu.
- 5 Nyní se zakloň.
- 6 Aparátem miř na obličej, měj jej v úrovni očí a vyfoť svoji tvář v záklonu.
- 7 Vyber si, která fotografie se Ti líbí více.



Předklonová fotografie nám ukazuje blízkou budoucnost. Je to otázka 3–5 let. Pokud bychom zachovaly stávající přístup k péči o pleť a naší vitalitě.

Záklonová fotografie Ti ukazuje, kam se můžeš dostat, když budeš pleť pravidelně omlazovat, důsledně jí dopřávat revitalizační rituály.



Volba, jak chceš vypadat za pár let, je na Tobě.

SVĚŽÍ PLEŤ ZAJISTÍ LABUTÍ KRK

Už víš, že krk je potrubím živin k pleti. Pokud je potrubí zablokované, pokřivené, tak živiny nedoputují tam, kam by měly. Současně z pleti nejsou odplavovány toxiny ani lymfa a další tekutiny. A tak se děje, že je nasávají měkké tkáně i chrupavky. Vznikají otoky, obličej se kulatí. Současně podle krku poznáš věk ženy. Dosud neexistuje plastika, která by krk dokázala omladit věrohodně.

ZRCADLOVÝ TEST KRKU

- 1 Postav se zády k zrcadlu.
- 2 Do rukou vezmi další.
- 3 Vlasy lehce nadzvedni a prohlédni si krk zezadu a z boku.
- 4 Hlavou otáčeš na různé strany. Máš na boční straně krku hluboké rýhy nebo záhyby? Buď si jistá, že postupem času se ještě prohloubí.
- 5 Je krk souměrný? Vidíš něco, co vystupuje z hladkého povrchu oválného, štíhlého krku? Například vystouplý obratel, vazy, šlachy, žíly?



MĚŘENÍ KRKU

- 1 Vezmi si krejčovský metr.
- 2 Změř si krk na čtyřech místech:
- 3 Zepředu od klíční kosti směrem pod spodní čelist.
- 4 Z boku od spodního úhlu čelisti ke klíční kosti.
- 5 Z boku od lebeční kosti směrem k trapézu.
- 6 Zezadu od dolíčku pod lebeční kostí na úrovni 1. krčního obratle k 7. obratli.
- 7 Porovnej délku vzadu, vpředu a na obou bocích – ideální délka by měla být 9 cm.

ROZMĚRY KRKU

PŘED



Přední část

.....



Pravá strana

.....



Levá strana

.....



Zadní část

.....

PO



Přední část

.....



Pravá strana

.....



Levá strana

.....



Zadní část

.....

HMATOVÝ TEST KRKU

- 1 Zakloň hlavu co nejvíce to půjde a sleduj, jestli máš pocit, jako kdybys narazila na kolík.
- 2 Rukou pak hlad' krk po obou stranách od hlavy dolů k ramenům, postupně i zadní část podél páteře.
- 3 Uvědom si, jestli cítíš pod rukama svalové boule.

ŽÁDNÉ NEDUHY NEVIDÍM A NECÍTÍM

Necítíš a nevidíš žádné neduhy? To mám radost a srdečně Ti gratuluji. Uvidíme, jestli vitalita Tvé pleti projde posledním testem, diagnostickým cvikem.

Diagnostický cvik



- 1 Uvědom si, jak se Tvoje pleť cítí teď.
- 2 Jaká je? Strnulá, tuhá, mdlá, nebo živá... Jaká je ta Tvá? A jdeme cvičit.
- 3 Stáhni veškeré mimické svalstvo ke špičce nosu.
- 4 Drž 30 vteřin.
- 5 Během výdrže vnímej, kde na pleti cítíš napětí, pálení, zárodky neduhů.

Pokud jsi necítila žádné nepříjemné pocity, pak smekám klobouk. Ještě jsem se s nikým, kdo by měl obličej v takové kondici, nesetkala. Určitě se mi ozvi, chci Tě znát.

Pokud jsi cítila jemné, ale třeba i silné nepříjemné pocity na různých místech, pak je pro udržení mládí nebo dokonce navrácení mládí důležité, abys těmto místům dala pozornost, věnovala jim péči a navrátila vitalitu.

Jdeš do omlazování se mnou teď hned?

Jaké je Tvé rozpoložení teď? Jak jsi spokojená s tím, co jsi zjistila a viděla? Pokud chceš pracovat na zvýšení vitality, symetrii a září Tvé pleti, tak Ti nabízím zdravé omlazující techniky, které užívám já.

OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY PRO ZDRAVOU PLEŤ BEZ VRÁSEK

ŘEKNI „NE“ JEHLÁM, SKALPELŮM, JEDŮM, KYSELINÁM



21. století nabízí rozličná řešení. Mnohá z nich nemají se zdravím nic společného. Kůže pokrývá největší plochu našeho těla. Na každý, i ten sebemenší zásah, kterým ji narušíme, náš organismus zákonitě reaguje, brání se mu. Než se skutečně rozhodneme, co pro svůj vzhled a tím i dobrý pocit můžeme udělat, zamysleme se nad tím, proč se/si do tváře:

- ✿ Neřezat skalpelem.
- ✿ Nepíchat jehly.
- ✿ Nestrkat cizí materiály-výplně.
- ✿ Nevstříkovat jedy a kyseliny.

Samozřejmě souhlasím s obrovským přínosem plastické chirurgie. Lidem po úrazech, popáleninách a různých nešťastných událostech velmi pomáhá a zkvalitňuje jejich další život. Ale kosmetické úpravy pro dobrý pocit mě zvedají ze židle. Snadnost a dostupnost zákroků, které mají z dlouhodobého hlediska zásadní vliv na naši vitalitu, mi zvedá adrenalin. Proto pár řádků k těm dostupným „řešením“, kterými nás bombardují média.

KOSMETICKÉ PROSTŘEDKY (MAZADLA)

Nejčastěji používáme pro omlazení pleti kosmetické prostředky – vyživovací krémy, mastičky, peelingy... Kůže stojí v první řadě při obraně organismu před vnějšími vlivy. Mimo jiné mají kožní komponenty i endokrinní imunobiologickou a tepelně regulační funkci.

Kůže je také důležitou základnou pro vnitřní a vnější sekreci a má samozřejmě mnoho dalších funkcí. Kůže dýchá. Krémy jsou vyráběny dokonce z nafty, vazelíny a parafinových tuků, jiné obsahují hormony a v dýchání jí zabraňují. Pokud kůže nemůže dýchat, opět to má negativní vliv na celý náš organismus.

Pozorně čti informace na obalech. S láskou ke své pleti i tělu pečlivě vybírej, co do ní mažeš. Ideálně to, co dokážeš sníst a strávit. Protože přes kůži se látky vždy do organismu dostanou.

JEHLAMI KYSELINU DO POKOŽKY

Mezoterapie s aplikací kyselin do podkoží pleti se provádí už přes půl století, ale stále více odborníků se přiklání k jejímu zákazu. Poslední studie dokazují, že aplikované podkožní injekce do střední vrstvy kůže mohou být příčinou mnoha onemocnění (nekrózy, abscesů kůže, různých více či méně závažných vyrážek nebo bakteriálních infekcí). Podle nejnovějších výzkumů může užívání kyseliny hyaluronové způsobit kromě snížení lokální imunity a zrychlení přirozeného biologického stárnutí také nižší obsah kyslíku v tkáních a významně zpomalit proces regenerace. Navíc se kůže stává na přijímaných látkách závislá.

BOTULIN JE JED

Botulin neboli botox je jed. Jistě, že po jeho aplikování v malém množství nezemřeme, ale to neznamená, že nám to u našeho organismu projde bez následků. Vzhledem k tomu, že se botulin vpichuje do mimických vrásek, je **nejvíce ohrožen mozek**. Zahraniční výzkumy dokonce prokázaly, že po opakovaných injekcích botulinu se může snížit schopnost porozumět textu. A navíc, botulinem se sice jedněch vrásek dočasně zbavíme, ale další, na jiném místě, se objeví. Jakmile totiž botulin pronikne do svalu, ochromí ho, ale zároveň se jiné svaly aktivují, aby činnost ochromeného svalu nahradily. A tak jedny vrásky zmizí a jiné, daleko výraznější, se naopak vytvoří.

Zdravé omlazující techniky

Omladit a modelovat své tělo včetně obličeje však můžeme i bez použití již zmíněných, na naše zdraví negativně působících omlazovacích technik a preparátů – a to pouze pomocí našich rukou a originálního cvičení, na základě poznatků z biomechaniky, biohydrauliky, osteopatie a kraniosakrálního rytmu těla. Základním předpokladem ovšem je podívat se pravdě do očí. Tak jako před zahájením redukční diety je potřeba stoupnout si na váhu a objektivně si přiznat, že je potřeba nějaké to kilo shodit, tak i my

musíme vyhledat místa, která na tváři chceme vylepšit. Účelem této samostudie tváře je objevit místa a sebemenší details, na kterých je třeba začít pracovat, abychom mohli přirozenou cestou stárnutí zpomalit. A jak na to Ti prozrazuji v kapitole „Přepni program z „musím“ na „chci“, kde Tě provedu několika testy, které Ti usnadní vyhledávání neduhů. Určitě s testy začni dříve, než se pustíš do samotného omlazování, abys dokázala zpětně vyhodnotit výsledky a účinky Tvého snažení.

PROCES STÁRNUTÍ PLETI



Jak to, že někomu stárne pleť pomaleji a druhému rychleji? Příčin je mnoho, ty nejzákladnější si odhalíme a především si ukážeme, jak jim předcházet.

Věk nikdo z nás nezastaví, ale stárnutí našeho organismu ovlivnit můžeme.

Chceš vědět, jak na to?

Ačkoliv se chceme zaměřit na omlazení obličeje, je **nutné pracovat s celým tělem!** Je potřeba tělo uvést do souměrné gravitační osy (anatomická struktura: kotník-koleno-kyčel-rameno-ucho), aby všechny tekutiny v těle mohly proudit plynule. Každá zátěž nebo deformace totiž pro organismus znamená zrychlení stárnutí. Zcela jednoduše: čím větší asymetrie, a to kdekoli na těle, čím více odchylek, tím více stárneme.

VRÁSKY

Ve tvářích se mohou zobrazovat vrásky:

- ✿ **Statické**, které jsou viditelné, i když je tvář v klidu.
- ✿ **Mimické**, které sledujeme při projevu komunikace, smíchu, mluvení a podobně.

Příčiny vzniku jsou opakem pilířů vitality a je jich mnoho. Na tvorbě vrásek se podílí například také nadměrné slunění, kvalita Tvého spánku, nadměrná konzumace cukru, která nabourává hormonální rovnováhu nebo schopnost odbourávat stres. Tato témata najdeš ve speciální kapitole.

Mnoho příčin vede ke zkracování tvářových svalů a následné deformaci kostí. Když se na to opět podíváme globálně, pak každý zkrácený sval posunuje kost a tlačí ji tak ze správné fyziologické polohy. A protože vše souvisí se vším a naše tělo musíme vnímat jako celek, tak například mírně posunutý obratel znemožňuje optimální

průtok tělních tekutin (krev, lymfa, mozkomíšní mok), správnou výživu hlavy a tím i pokožky. Důležité tedy je uvolňovat všechny svaly. Přibližně od 25 let naše tělo postupně:

- ✿ Prodlužuje vlastní regenerační procesy.
- ✿ Snižuje se hormonální produkce.
- ✿ Nastává endokrinní dysbalance.
- ✿ Kostí vysychají.

Představme si kůži jako jakýsi povlak, který je natažený na lebku a svaly. Jestliže se svaly a lebka pod obalem „srazí“, zmenší svůj objem (tedy zkrátí se obličejové svaly, které svým zkrácením posunou kosti), nadbytečná kůže je převislá, vrásní se, vytváří kapsy, v nichž se hromadí přebytečné tekutiny. Krevní a lymfatický systém zbavuje tkáňové buňky zplodin látkové výměny. Stažený sval ale brání vylučování škodlivin z těla. Co se tedy stane? Škodliviny a toxiny se zákonitě musí někde usadit – nejčastěji v měkkých tkáních v podkoží, například pod bradou, v oblasti očního okolí, v nosních chrupavkách... Tím vznikají otoky a prohlubují se vrásky. Procesy samozřejmě u každého jedince probíhají individuální silou i tempem.

Abychom mohly ovlivnit a ideálně snížit tempo stárnutí, musíme si alespoň v základech osvojit znalosti biomechaniky obličeje.

FYZIOLOGICKÉ STÁŘÍ PROZRAZUJE KRK

Stádium našeho fyziologického **stáří prozrazuje krk**. Právě krk je spojkou mezi hlavou a tělem. Právě krkem proudí do našeho obličeje vitamíny, kyslík a důležité živiny. Zkrátí-li se nám krk, mění se postavení obratlů, které utiskují nervová zakončení, a tím vznikne svalová nerovnováha. O nepříjemných bolestech nemluvě. Správné postavení krku je pro naše zdraví, svěžest a vitalitu zásadní.

Hlava a krk dohromady obsahují přibližně stovku mimických svalů. Dělíme je podle způsobu připojení ke kosti a kůži na svaly mimické a žvýkací. Právě od kondice obličejových svalů se odvíjí veškeré deformace, vady a neduhy na obličeji.

DOPADY ZKRÁCENÍ SVALŮ

- ✿ Vrásky kolem úst, na nose, na čele i bradě má na svědomí tzv. hypertenze (čili křeč) **mimických svalů**, při níž sval při svém zkrácení s sebou „vezme“ i kůži. Ta se sice brání, ale už nemá potřebnou elasticitu jako v raném věku. Pokožka pokrývající zkrácený sval se nemá kam zkrátit, a tak se vrásní.
- ✿ K dalším příčinám vzniku vrásek patří deformace **žvýkacích svalů**, které jsou na rozdíl od mimických připojeny oběma konci ke kosti. Jsou tedy zodpovědné za změny na čelisti. Spodní čelist s věkem padá dolů a brada začíná stále více vyčnívat směrem dopředu. Tím se postupně mění celý tvar obličeje.
- ✿ Také na tvorbě nosoretních rýh se podílejí obličejové svaly, buď tím, že jsou povolené, nebo naopak napnuté.
- ✿ Vrásky kolem očí způsobuje napětí očního kruhového svalu.
- ✿ Vysychání a křeče kruhového ústního svalu způsobují nejen vrásky na těchto místech, ale i ztenčení rtů, změnu jejich barvy a svěšení koutků.

A tak bychom mohli pokračovat dále. Každou vrásku, ať už na čele, na nose, kolem úst, zkrátka kdekoli na obličeji, mají na svědomí obličejové svaly. Tyto skutečnosti kosmetický průmysl přehlíží. Naším cílem je především vrátit kostem lebky jejich původní anatomickou strukturu, zabránit vysychání kostí a opravit anatomické deformace. **Věk nikdo z nás nezastaví, ale stárnutí našeho organismu ovlivnit můžeme.** Ne tím, že projevy stárnutí pouze zakryjeme a zamaskujeme. Vraťme tělu jeho harmonii fyziologickou cestou pomocí zdravých omlazujících technik.

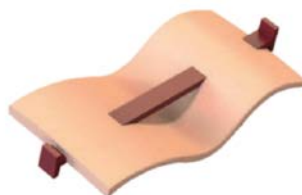
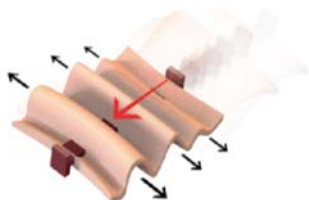
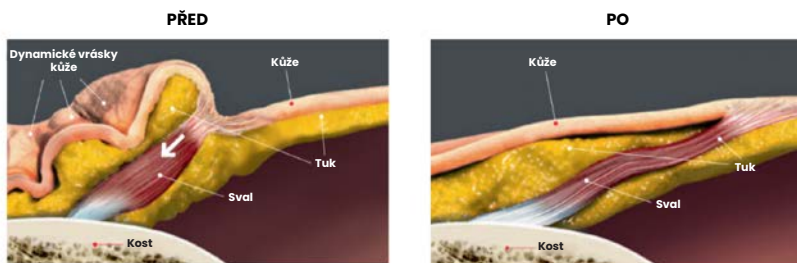
JAK JE MOŽNÉ, ŽE FUNGUJÍ ZDRAVÉ OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY?



Hlava Ti to nebere? Stále ještě nevěříš, že je možné, aby k omlazování skutečně docházelo? Více než slova jsou důkazy, souhlasíš?

PŘED

ZMĚNY DÉLKY SVALU PŘED A PO APLIKACI TECHNIK



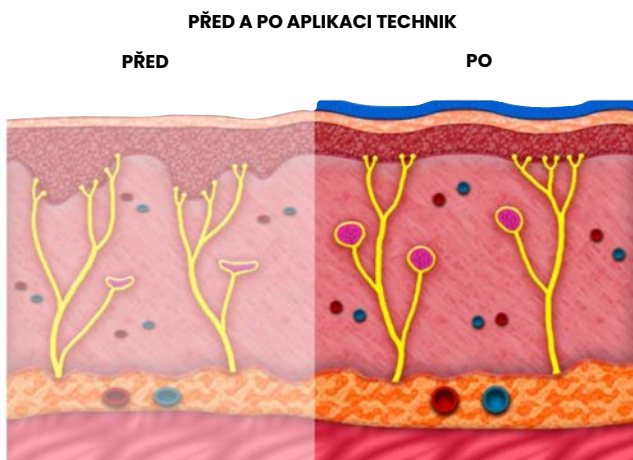
Pleť, které se dostatečně nevěnujeme, bude deformovaná. Buňky jsou stlačené, vrchní vrstva pokožky je povolena a rozšířená, a kvůli tomu se deformují i nervová zakončení. Tlak je ale vyvíjen také na spodní vrstvy pokožky. Způsobí to pnutí, které v některých případech může dosáhnout až bolestivých stavů. Tento stav ale nevidíš pouze na obličeji, krku nebo dekoltu, ale najdeš ho po celém těle. Napnuté svaly a vazy tlačí také na spodní vrstvy v pokožce a stlačují nejen žíly, ale také cévy. Stlačené cévy mohou způsobit snížení průtoku krve, nižší prokrvení celé pokožky a zásobování živinami. Blokády zabrání jejímu průtoku, v jehož důsledku se objevují podlitiny, otoky nebo začervenání. Pokožka na oko vypadá jako pokožka mdlá, suchá a stárnoucí.

Pokud se rozhodneš pro některou omlazující techniku, můžeš pak porovnat, jaké máš výsledky. Pravidelně si fotografuj obličej a uvidíš, že plet bude za několik týdnů vypadat úplně jinak.

PO

Podívej se na obrázek, který ukazuje, že pokožka vypadá jako znovuzrozená. Omlazujícími technikami uvolníš epidermis. Pokožka bude uvolněná, stejně jako nervy, cévy a žíly. Nervová zakončení budou fungovat správně a uvolní se veškerý tlak v obličejí a také ztuhlosti, bolest. Otevřené cévy zlepši průtok krve, pokožka bude snadněji a lépe vyživována. Uvolněné svaly sníží tlak na pokožku a zlepši se svalová regenerace.

SVALY A POKOŽKA VE TVÁŘI



Pokožka ve tváři je srostlá se svaem. Pokud se sval zkrátí, pokožka se nemůže přizpůsobit, nemá kam utéct. Začne se vrásnit. Po zařazení omlazujících technik do svého denního rituálu svaly získají zpět svoji ideální délku, pokožka se bude postupně napínat a začne znovu kopírovat napnutí svalu. Rozvolní se po délce svalu.

FASCIE

Každá buňka v našem těle je obalena fascií. Fascie mají skvělou vlastnost – fungují totiž jako houba, kterou doma používáš na mytí. Představ si, že houbu volně vložíš do nádoby s vodou. Co se stane? Nic, houba vodu nedokáže vstřebat, přijmout. Nyní si představ, že houbu v nádobě s vodou mačkáš. Až nyní do sebe nasaje tekutinu. Stejně tak fungují fascie v našem těle. Potřebují stimulaci, aby byly schopné přijmout hydrataci z prostředí. Jsou jimi obalené nejen buňky, ale také svaly nebo vazy, měkké tkáně. A přesně na tomto principu omlazující techniky fungují, bez výjimky.

Vyzkoušet můžeš každou techniku zvlášť. Můžeš je různé kombinovat nebo si vybrat jen jednu. Důležitá je pravidelnost. Tvoje práce bude spočívat v tom, že budeš stlačovat a prokrvovat pokožku, aby byla Tvoje tvář zdravá, symetrická, harmonická a zářivá. Zintenzivní se průtok veškerých tekutin, pokožka bude hydratovaná zevnitř, přestane se vysušovat a bude mít mladistvý vzhled.

OMLAZOVÁNÍ POHYBEM ANEB OBLIČEJOVÁ JÓGA



Zbožňuješ legraci a chceš vypnout pleť i mysl? Oceníš snadný postup a rychlé výsledky? Pak je obličejová jóga pro Tebe.

Obličejová jóga **zvýrazňuje přirozenou krásu tváře**, působí proti vráskám, uvolňuje mozek, a tudíž napomáhá i k dobré náladě. **Výzkumy potvrzují, že cviky** na posilování obličejových svalů **uchovávají pružnost pleti a mají skutečný efekt proti ochabování**. Díky dechovým technikám dochází k cirkulaci krve v buňkách, kyslík je roznášen do těla a pleti, čímž zahajuje regenerační procesy. V rámci obličejové jógy můžeme tedy říci, že výsledkem cvičení bude **zdravější pleť, mladistvější vzhled pokožky a lepší nálada**.

❀ Základním pilířem jsou:

- ❀ **Dechové techniky**, které se opírají o kořeny jógy, přestože většina zenových jogínů nad spojením zvedá obočí.
- ❀ Sestavy cviků zaměřené na obličej, krk a dekolt.

❀ Těšit se můžeš na:

- ❀ Fonetická i logopedická cvičení.
- ❀ Přehnanou artikulaci.
- ❀ Obličejové modelace.
- ❀ K některým cvikům využíváme konečky prstů pro stabilizaci polohy úponů svalů a svalových skupin v místě praxe.
- ❀ Prvky masáže obličeje, relaxačních a antistresových technik.

Je skvělá pro všechny, kteří potřebují své obličejové svaly vrátit „do normálu“ a kondice např. po nehodě, obrně, ochrnutí, ochabnutí či po mozkové příhodě.

ZÁSADY OBLIČEJOVÉ JÓGY

- ❀ Prohřátí a prokrvení pleti.
- ❀ Protahení svalů.
- ❀ **Posílení obličejových svalů**, kdy nejúčinnější jsou fonetická cvičení nebo přehnaná artikulace.

- ✿ Uvolnění svalů.
- ✿ Konečným bodem cvičení je **úsmev**, korunka krásy, která nám projasní a zjemní rysy obličeje a posílí dobrou náladu.

MÝTUS „NEVYTAHÁM SI KŮŽI? NEZVÝRAZNÍ GRIMASY STÁVAJÍCÍ VRÁSKY?“

Podle některých zdrojů je obličejová jóga škodlivá. Cviky, které se svým obličejem provádíme, mají údajně na svaly úplně opačný efekt. Nech mě Tě vyvést z omylu. Každý trenér by Ti mohl potvrdit, že ať budeš cvičit na jakýkoliv sval na svém těle, bude pevný a pružný. A u obličejových svalů to platí taktéž. Jedinou zásadou obličejové jógy je dodržet doporučené postupy – rozdýchání, prohřátí, trénink a správné provádění cviků, relaxace atd. Když se těchto zásad a pravidelnosti tréninku budeš držet, máš vyhráno a můžeš se těšit z úspěchu.

STUD ANEB VŠICHNI JSME SI PŘIPADALI JAKO BLÁZNI

Všichni nováčci obličejové jógy pociťují **stud**. I já jsem kdysi začínala a styděla se i sama před sebou. Sama v koupelně jsem se styděla ksichtit do zrcadla. Běda, kdyby mě viděl muž. Některé cviky jsou opravdu legrační. Tak moc legrační, že jsem je pro opakovaný výbuch smíchu nedokázala provést. Jiné mi připadaly trapné, některé byly pro mě tak náročné, že jsem se je učila týdný. A vidíte, dnes natáčím v hotelových resortech s obecenstvem, dělám grimasy v televizi i na konferencích manažerů. Blahodárné účinky mě jednoduše přesvědčily, že žádný stud sem nepatří.

Měj se sebou trpělivost, po pár týdnech cvičení Ti grimasy, ksichty a škleby už nebudou připadat tak šílené, jako tomu nejspíš bude dnes.

HISTORIE

Obličejová jóga je bezpochyby inspirovaná klasickou jógou a vychází z korejských technik k udržení mladistvého vzhledu, zejména z kultur „Gejša“.



1710 Anne „Ninon“ de Lenclos

První písemná zmínka pochází z roku 1710, kdy vyšla brožura o kráse francouzské kurtizány Anne „Ninon“ de Lenclos. Popisovala se v ní cvičení a recepty na pleťové krémy. V té době se Anne dožila 84 let díky cvičení, které jí pomáhalo udržet mladistvý vzhled.

1907 Sanford Bennet

Další zmínka o obličejové józe byla v roce 1907 z pera Sanforda Bennetta, který vytvořil a popsal sérii cviků pro eliminaci vrásek. V jeho 70 letech měl pleť bez vrásek a hladkou, několikrát svůj věk musel dokazovat. Dodnes můžeme sehnat původní verzi jeho knihy „Cvičení v posteli“.



8. 6. 1889, ve věku 50 let

4. ledna 1912 ve věku 72 let



1937 Kathryn Murray

V roce 1937 se svou knihou „Obličejová kniha krásy“ upoutala pozornost filmová herečka Kathryn Murray. Její kniha se stala přímo biblí všech Američanek v té době. Hlásala, že stačí pět minut denně a Tvoje pokožka a obličej budou zářit a zmizí vrásky.

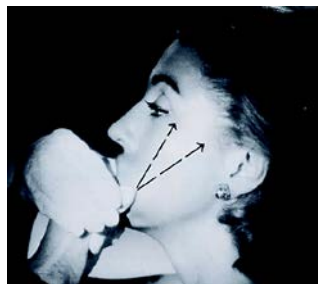


1960 François Henri Jack LaLanne

O třináct let později účinky obličejové jógy znovu uvedl na svět **zakladatel fitness, François Henri Jack LaLanne**. Ten prohlásil: „Na co ti je vysportované tělo, když ve tváři vypadáš jako stařena? Podívej se, visí ti kůže na krku i na tváři. Udělej s tím něco!“

1959 Senta Maria Rungé

Jako první novodobá průkopnice obličejové gymnastiky byla zvolena **Senta Marie Rungé**. Právě ona **vymyslela cvičební program pro hollywoodské hvězdy, aby vypadaly pořád stejně krásně a mladě**. V roce 1959 vyšla její cvičení v populárním časopise Vogue, o nějakou dobu později vydala knihu „Lifting tváře cvičením“.



1990 Eva Fraser

V roce 1990 si v Londýně otevřela **Facial Fitness centrum Britka Eva Fraser**. Učila tam své klientky obličejové józe, ale také razila teorii, že cvičení snižuje duševní napětí, odbourává stres nebo zlepšuje náladu. Pozitivní člověk vypadá vždy mladší!

1995 Camille Volair

V roce 1995 se stalo obličejové cvičení populární také ve Francii, kde ho propagovala rehabilitační sestra **Camille Volair**. Sama měla ochrnutou polovinu tváře a na základě osobní zkušenosti tak mohla potvrdit její účinky. Dostala svůj obličej znovu do formy, omladila svou tvář, a nakonec vydala publikaci „Self Lifting“.



2007 Annelis Hagen

Mezi další propagátory je řazena americká jogínka **Annelis Hagen**, autorka bestselleru „Yoga Face“ z roku 2007. Ve svých 36 letech začala být nespokojená se svou tváří – stárla. Nevěděla, v čem je problém. Byla učitelkou jógy a žila zdravým životním stylem, avšak mladistvý vzhled její pokožky začal upadat. Zjistila, že se s tímto problémem nepotýká sama a začala se tomuto tématu věnovat. Napadlo ji, že když jóga zjemňuje a posiluje svaly celého těla, proč by ten samý efekt nemohl fungovat i na svaly v obličejí. Zkombinovala znalosti jógy s nově nabytými informacemi a **vytvořila nový revoluční omlazovací program nazvaný „Yoga Face“** a v roce **2007 vydala stejnojmennou knihu**. Začala vést workshopy, které se staly základem pro právě teď probíhající kurzy k omlazení obličejí. Výsledky byla velmi ohromena. Její studenti, i ona sama, mají díky cvičení a relaxaci obličejových svalů mnohem krásnější, oživenou a mladistvější pleť. **Zastává myšlenku, že všichni můžeme být stále mladí, jak uvnitř, tak venku. Stačí jen využít tuto sílu mládí, kterou starověká medicína, moderní věda a obličejová jóga nabízejí.**



2010–2022 Fumiko Takatsu

Fumiko Takatsu je další významnou osobností v oblasti obličejové jógy. Je to velmi inspirující žena, která **po vážné nehodě odmítla podstoupit plastické operace a rozhodla se sama pracovat na svých obličejových svalech**. Po mnoha týdnech a měsících dřiny získala výsledky, které si představovala, a rozhodla se o ně podělit se světem. Propaguje program nazvaný „Face Yoga Method“. Svě poslání předává prostřednictvím online světa, což jí pomohlo v krátkém čase inspirovat tisíce žen k aktivní péči o udržitelné mládí ve tváři zdravou cestou. Vytvořila online vzdělávací program pro budoucí propagátory obličejových pohybů.

2010–2022 Danielle Collins

Dámě z Anglie, Danielle Collins, byla **diagnostikována M.E. (nemoc myalgická encefalomyelitida, což znamená neustálou únavu, omezení aktivity jedince, různé bolesti a poruchy organismu)**. Řekli jí, že na ni neexistuje lék. **Danielle se však nevzdala a úplně se vyléčila**. Jak? Do svého života zavedla zdravou výživu, relaxaci, cvičení, jógu a pilates. Poté, **co se uzdravila, pocítila touhu pomáhat a inspirovat okolí, aby se lidé kolem ní cítili zdravější a šťastnější**. Vystudovala školy masáží obličeje, profesionální terapie, výživy a Hatha jógu. Po letech praxe a výuky přibývalo žádostí o přirozený způsob ozdravení a omlazení tváře, proto vytvořila vlastní Face Yoga Expert systém. Známé pozice obohatila o mnoho „zvířecích jóga pozic“. Online i živě školí nové instruktory obličejové jógy. Sama Danielle cítí čest stárnout a říká, že každý z nás by měl udělat vše pro to, aby se cítil spokojený tím, kým je.





2015 Ruchika Sharma

V roce 2015 se do Guinnessovy knihy rekordů zapsala mezinárodní expertka na obličejovou jógu **Ruchika Sharma**. Mimochodem studentka Danielle Collins. Ruchika dokázala 48 minut cvičit s obličejem s 1661 účastníky její lekce obličejové jógy.

„Ta otevřeně říká, že jóga je pro každého, pomáhá dojít k životní rovnováze. Obličejová jóga má podobnou myšlenku jako jóga samotná. Obličejové svaly začnou přirozeně ztrácet pružnost a vitalitu a **chcete-li udržet mladistvý vzhled, budete se muset soustředit na cvičení, posilování, masáže, meditace a akupresury tváře.**“

Osobně ráda sleduji **Garyho Sikorskiho a Ekaterinu Spiridonovu**, která vzdělává výhradně lektory.

Dnes najdeme po celém světě mnoho center a učitelů obličejové jógy, kteří jsou důkazem toho, že toto poměrně mladé odvětví má něco do sebe. V České a Slovenské republice se většina lektorů certifikovala v online kurzech Fumiko Takatsu/Danielle Collins, některé absolventky dokonce vytvořily vlastní certifikační programy pro lektory. Podle naší legislativy se lektorem obličejové jógy může stát doslova každý, nemusí dokládat ověřená osvědčení o absolvování profesionálního výcviku, proto je kvalita obsahu lekcí různá. Buď kritická při výběru těch, podle kterých se rozhodneš cvičit.

Díky **pravidelnému cvičení a omlazujícím rituálům můžeme docílit „věčně mladé tváře“**. Inspirace na youtube i v našem jazyce najdeš mraky. O to víc jsem poctěna, že sis vybrala jako průvodce právě mě.

PŘÍNOSY OBLIČEJOVÉ JÓGY

Obličejová jóga se zaměřuje zejména na krásný mladistvý vzhled se symetrickým stárnutím bez výrazných neduhů.

- ✿ Zvýrazňuje přirozenou krásu tváře.
- ✿ Působí jako prevence i zmizík vrásek.
- ✿ Uvolňuje mysl, a tudíž napomáhá i k dobré náladě.
- ✿ Zklidňuje, uvolňuje a posiluje mimické i žvýkací svalstvo. A ne nadarmo se říká, že je **alternativou botoxu nebo plastických chirurgií**.
- ✿ Je skvělá pro nápravu nedokonalostí, které s přibývajícím věkem přicházejí – vrásky, pigmentové skvrny, popraskané žilky a jiné.
- ✿ Dokáže omladit i nás zbavit vrásek na čele, okolo očí, zpevní kontury obličeje, zajistí rudé rty, vyhladí krk i dekolt. Myslí i na vrásky od smíchu. Dokáže i tzv. lifting obličeje.
- ✿ Je zadarmo. Jediné, co k vykonávání obličejové jógy potřebuješ, je chvíle nerušeného klidu.
- ✿ Můžeme ji praktikovat kdekoliv a bez pomůcek.
- ✿ Formuje naši tvář, doslova ji drží v kondici.
- ✿ Pomáhá při nápravě asymetrií vytvořených nevědomými návyky, následků úrazů obličeje i důsledků cévní mozkové příhody.

Ke cvičení nepotřebuješ nic zvláštního. Jednotlivé cviky můžeme provádět odděleně během celého dne nebo v ucelených sestavách.

Zralé ženy si velice pochvalují, že jim obličejová jóga do tváře vrátí:

- ✿ Symetrii.
- ✿ Zvednou se ústní koutky do úsměvu (již není ztuhlý).
- ✿ Zvednou se tváře „líčka“.
- ✿ Opticky se otevrou oči.
- ✿ Hluboké vrásky se zjemní.
- ✿ Pokožka je hladká a méně náchylná na popraskané žilky a pigmentové (i stařecké) skvrny.

„Obličejovou jógu cvičím, protože cítím a vidím výsledky, což znamená, že cvičení je účinné :-) Prostě když se donutím věnovat si čas, cítím, jak mě obličej štípe a okamžitě po cvičení mizí otoky.“ Katka Valentová, 47

ODLOŽ OBLIČEJOVOU JÓGU, POKUD...

Obličejové józe by se neměli věnovat ti, kteří mají vrozené vady, úrazy páteře nebo zakřivení páteře, které by mohlo zkomplikovat cvičení. Vhodná není ani při onemocnění štítné žlázy nebo při poranění mozku.

Mezi další kontraindikace patří:

- ✿ kožní onemocnění (ekzém, kožní mykóza, ploché bradavice)
- ✿ zánětlivé onemocnění nervů obličeje a trigeminu
- ✿ nemoci lymfatického systému
- ✿ porušení cerebrálního oběhu
- ✿ hypertenzní onemocnění ve třetí fázi
- ✿ onkologické onemocnění
- ✿ osteoporóza ve vysokém stadiu
- ✿ závažné běžné nemoci (autoimunitní onemocnění, diabetes mellitus, těžká vaskulární patologie, přítomnost patologií endokrinního systému, systémová onemocnění pojivové tkáně)
- ✿ onemocnění ORL v akutní fázi
- ✿ přenesená plastická chirurgie v oblasti obličeje a krku (je třeba zdržet se manipulaci na obličeji po dobu 6 měsíců)
- ✿ duševní poruchy a některé neurologické nemoci
- ✿ alkoholismus
- ✿ obecné špatné zdraví
- ✿ zákaz ošetřujícího lékaře

Nefunguje! Ale proč?

Cvičíš, ale nevidíš výsledky? Hledáš, kde může být problém?

Důvodů může být hned několik. Najdeme je spolu. Odpověz si na otázky:

Dodržuješ zásady tréninku?

Je jich pět:

- ✿ prohřátí a prokrvení pleti
- ✿ posilování tváře pomocí obličejových cviků
- ✿ uvolnění svalů a následné promasírování
- ✿ krásný, přirozený úsměv, ideálně po celý den
- ✿ opravdu cvičím každý den

Těchto 5 kroků je klíčem ke krásnému a zdravému obličejí. Jestliže tyto kroky dodržuješ a stále výsledky nevidíš, tak hledejme dál.

Jsi si jistá, že cvičíš správně?

Může jít také o špatné provádění cviků. Jestliže cvičíš obličejovou jógu pouze podle videí či obrázků, může se stát, že cvik provádíš špatně, tudíž může mít jiný účinek, než jaký si představuješ. V tomto případě bych doporučovala navštívit živou lekci obličejové jógy a prokonzultovat, co Tě trápí.

Dodržuješ pilíře vitality?

Je problém hlouběji? Pak bude odpověď v celkové vitalitě organismu. Četla jsi kapitolu o základních pilířích vitality? Jsou tam pojmenováni hlavní škůdci naší krásy. Najdeš tam i doporučení, jak zdravé rituály zařadit do všedního života. Zalistuj knihou. Konkrétní informace najdeš v kapitole Pilíře vitality.

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Často se mě klientky ptají, kdy a jak cvičit. Kdy mají očekávat výsledky. Kolikrát mají provádět opakování cviku a výdrž, aby výsledky byly maximální.

Stejný tréninkový plán má různé účinky na různé lidi. Je jasné, že pleť mladé ženy bude reagovat na pohyb a opakované posilování svalů rychleji než na ženu v pokročilejším věku, která se dosud o pleť nestarala a její tělo není zvyklé na pohyb vůbec nebo minimálně.

Rozhodla jsem se s Tebou podělit o zkušenosti, které jsem při vedení kurzu nabrala. Jak jistě víš, každý jsme jiný. A proto je důležité, abychom se vždy nejdříve podívali sami na sebe, jakou máme startovací čáru právě teď. A až pak si můžeme vytyčit „uvěřitelný“ cíl, který si chceme splnit.

Každá jsme jedinečná

Vyber si takový cvičební plán, který dokáže splnit Tvé očekávání. Mnohdy je těžké sám sebe zařadit, nech mě, abych Ti pomohla. Popíšeme si to na jednoduchém příkladu, který zná snad každý z nás. Dvě ženy se snaží zhubnout do plavek. Chtějí mít krásné vyrýsované svaly na břicho tak, aby měly ploché břicho. Obě mají 45 let, 2 děti, spí okolo 7 hodin denně a pracují ve firmě u počítače. Rozdíl mezi nimi ovšem je ten, že první žena váží 55 kilogramů, do práce chodí pěšky, jí poměrně zdravě a 3× týdně cvičí. Druhá žena má okolo 85 kilogramů, do práce jezdí autem a jejím koníčkem je pečení.

Na tomto příkladu si lze dobře představit, která z nich bude mít ploché břicho dřív a která to bude mít těžší. A přesně takto funguje i obličejová jóga. Musíme si uvědomit, že **každý člověk je individuální a každého bude stát cesta za výsledky jiné úsilí a když se výsledky nedostaví do tří týdnů, vážně není nic ztraceno.**

3 ROZDÍLNÁ OČEKÁVÁNÍ ANEB 3 TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Vytvořila jsem pro Tebe 3 druhy tréninkových plánů. Vyber si takový, který plní Tvé očekávání. Všechny 3 plány jsem rozdělila na dvě základní skupiny, na JogaMazák a JogaNováček.

Tréninkový plán „JogaMazák“ je pro ty, které 3× týdně cvičí/ chodí na svižné procházky minimálně na 1 hodinu či více a žijí zdravým životním stylem.

Tréninkový plán „JogaNováček“ je pro ty, které jste v této oblasti nováčkem a s pohybem a zdravým životním stylem se seznamujete. Tvoje cesta bude intenzivnější, ale výsledky budou výraznější. Je nutné nastartovat Tvůj metabolický systém a pomoci tělu, aby v krátkém čase dokázalo regenerovat pokožku i mimické svaly.

RYCHLÉ ZMĚNY ANEB TRÉNINKOVÝ PLÁN 1

„Chci omládnout, **vidět změnu rychle**, zbavit se pigmentových skvrn, popraskaných žilek, rozšířených pórů a jiných nedokonalostí aneb **makačka na 6 týdnů!**“

JogaMazák

- ✿ Každý cvik opakuj 20krát.
- ✿ Cvič ideálně 2× denně celou sestavu.

JogaNováček

Začni s opakováním každého cviku 1krát. Každý den si jedno opakování navíc přidej (1. den 1×, 2. den 2×, 3. den 3×...). Po 15 dnech jsi na 15 opakováních.

- ✿ Následné dny každý cvik opakuj 15krát.
- ✿ Cvič ideálně 2× denně celou sestavu.

UDRŽET SOUČASNÝ STAV ANEB TRÉNINKOVÝ PLÁN 2

„Chci cítit účinek cviků a **udržovat si současný stav pleti.**“

JogaMazák

- ✿ Každý cvik opakuj 10krát.
- ✿ Cvič ideálně 1–2× denně celou sestavu.

JogaNováček

Udržet dlouhodobě stávající vitalitu pokožky není o nic menší legrace než se snažit o viditelné omlazení. Tvoje cesta bude pozvolná a dlouhodobá. Aby pleť zářila, je nutné pečovat o metabolický systém. Podpoř své hormony vyživující pokožku, aby mohly odvádět svoji práci na 100 %.

Začni s opakováním každého cviku 1krát. Každý den si jedno opakování navíc přidej (1. den 1×, 2. den 2×, 3. den 3×...). Po 5 dnech jsi na 5 opakováních.

- ✿ Následné dny každý cvik opakuj 5krát.
- ✿ Cvič ideálně 2× denně celou sestavu.

ZPOMALENÍ PROCESŮ STÁRNUTÍ ANEB TRÉNINKOVÝ PLÁN 3

„Chci prokrvit pleť a rozproudít lymfu, **ocením zpomalení procesů stárnutí.**“

JogaMazák

- ✿ Každý cvik opakuj 7krát.
- ✿ Cvič ideálně 1× denně celou sestavu.

JogaNováček

Začni s opakováním každého cviku 2krát. Každý den si jedno opakování navíc přidej (1. den 1×, 2. den 2×, 3. den 3×...). Po 3 dnech jsi na 5 opakováních.

- ✿ Následné dny každý cvik opakuj 3krát.
- ✿ Cvič ideálně 1× denně celou sestavu.

OCHUTNÁVKA CVIKŮ OBLIČEJOVÉ JÓGY

Obličejová jóga má přes 76 cviků a paleta se stále rozšiřuje. Nebylo by snadné naučit se je všechny hned. Vybrala jsem Ti základní cviky na ochutnání. Pro každou partii dva až tři. Každý z nich dokáže dokonale procvičit celou partii. Proto Ti jejich skladba zajistí kýžené změny. Sestava Ti dokáže prokrvit celý obličej, krk i dekolt.

ROZCVIČKA

Krásně prokrvíš celou tvář, líce. Začne Ti cirkulovat krev od krku po čelo. Na obličejí ucítíš teplo. Rozcvička je skvělou cestou, jak rychle okysličit všechny svaly na obličejí. Zrůžoví Ti líčka. Protáhnou se Ti všechny mimické i žvýkačí svaly na obličejí, krku i části dekoltu. Věřím, že si ji zamiluješ, protože je pro obličej velice příjemná.

Varování, je to návykové!

Cvičení obličejové jógy je návykové. Jistě se brzy přistihneš, jak máš tendenci/chuť udělat grimasu a protáhnout si svaly na obličejí ve chvíli, kdy se to vůbec nehodí. Dopřej si proto bezpečné prostředí. Oznam svému okolí, že trénuješ, aby nebyli překvapení, až na ně budeš z nenadání vyplazovat jazyk. Rozcvička se skládá ze tří jednoduchých cviků, které si snadno zapamatuješ. Můžeš je provádět kdykoli a kdekoli. Vhodné jsou při řízení auta i sezení u kávy. Přiznávám, že já je provádím všude. Neizoluji se. Moje rodina i kolegové si zvykli :) a už cvičí se mnou.

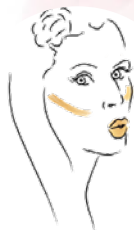
V rozcvičce se naučíme 3 cviky:

WOAW, Plašení nepřítele a Štípanec

Skvěle! Můžeme jít na to.

Do tváře vrátí svěžest i mladistvý vzhled.

WOAW



Silně prokrvuje svaly ve tvářích, v oblasti úst.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Našpul ústa do polibku.
- 3 Velice pomalu otvírej ústa do písmene „O“.
- 4 Stále pomalu přecházej do písmene „A“. Jako bys chtěla říct „WOAW“.
- 5 Při cvičení vyslovujeme „WOAW“.
- 6 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.
- 7 Výdrž dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

Při cvičení je Tvé čelo klidné a hladké. Pokud se obočí zvedá a čelo krčí, tvoří vrásky, polož si na něj dlaň. Hranou malíčku drž obočí dole, aby se nezvedalo.

Plašení nepřítele



Silně prokrvuje svaly ve tvářích, v oblasti úst.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Otevři ústa do maxima.
- 3 Vyplázni jazyk, jako když děti plaší nepřítele.
- 4 Vykul oči.
- 5 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.
- 6 Výdrž dle Tvého tréninkového plánu.

ŠTÍPANEC



Masáž má antistresové účinky. Dochází k silnému prokrvení a tím cirkulaci krve. Uvolňuje začínající bolesti hlavy. Štípání ze začátku jemně bolí.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Doporučuji večer, před spaním.
- 3 Palcem a ukazovákem chyt' u kořene nosu sval pod obočím.
- 4 Odtáhni jej od lebeční kosti „štípáním“ a odtahováním od lebky.
- 5 Od středu ke krajům odtahuj, „štípej“ celé čelo až ke kořínkům vlasů.
- 6 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.
- 7 Postupuj velice pomalu.

HARMONIZUJÍCÍ SESTAVA

Sestava se skládá z 9 intenzivních cviků. Probudí všechny 4 základní partie našeho obličeje.

ÚČINKY

Pohyb obličejovým svalům dopřává:

- ✿ Výživnou dávku nejúčinnějšího séra, okysličené vlastní krve s hormonální příchutí.
- ✿ Podporuje produkci vlastního kolagenu, elastanu.
- ✿ Protáhne svalům, aby se nezkracovaly a pokožka se nevrásnila, netvořily rýhy.
- ✿ Pružnost a tím svěžest, která pro naše oko působí jako mladistvý vzhled.
- ✿ Symetrii, která podporuje vnímání naší přirozené krásy.

PŘED CVIČENÍM

- ✿ Vyhraď si čas sama pro sebe.
- ✿ Nastav si zrcadlo tak, aby bylo v úrovni Tvých očí.
- ✿ Zkontroluj, že sedíš vzpřímeně s rameny od uší dolů.

Úklony



Svaly krku i dekoltu. Cvik se zaměřuje na posílení a protažení bočních a zadních svalů krku. Krk bude štíhlý, pružný, zjemní se vrásky. Kontury obličeje budou pevné.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 S výdechem otoč hlavu nad pravé rameno do maximální polohy.
- 3 Výdrž dle Tvého tréninkového plánu.
- 4 Pro uvolnění otoč hlavu na střed.
- 5 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

*Pro zvýšení účinku otoč oči směrem za záda a vyplázní jazyk.
Poté vydechni ústy.*

Babka



Tváře, líce, nosní křídla, brada, kruhový sval kolem úst, rty, koutky, brada. Cvik Ti zajistí hladké, pevné, pružné tváře. Vyrovnává vrásku od nosu ke rtům. Zpevňuje kontury obličeje.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Horní i spodní ret přetáhni přes zuby.
- 4 Hlavu zakloň do maximální pozice.
- 5 S citlivostí ke krční páteři.
- 6 V záklonu vysuň bradu.
- 7 Výdrž dle Tvého tréninkového plánu.
- 8 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

Pro zvýšení účinku polož dlaň na dekolť a táhni svaly krku směrem dolů.

Balón



Tváře, líce, nosní křídla, brada, kruhový sval kolem úst, rty, koutky, brada. Cvik Ti zajistí hladké, pevné, pružné tváře. Vyrovnává vrásku od nosu ke rtům. Zpevňuje kontury obličeje.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Hlubokým nádechem ústy naplň vzduchem celou dutinu ústní.
- 4 Tak mocně, aby Ti z tváří vznikly bubliny.
- 5 Tlak vzduchu máš cítit pod spodními víčky, v sanici, v bradě i nad horním rtem.
- 6 Výdrž dle Tvého tréninkového plánu.
- 7 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

Pro zvýšení účinku přilož 2 prsty na rty a zvyš tlak ve tvářích.

Kapr



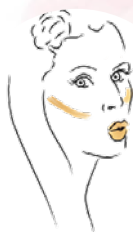
Rty, tváře a koutky. Cvik Ti zajistí hladké, pevné, pružné tváře. Vyrovnává vrásku od nosu ke rtům. Zpevňuje koutky úst a tím napomáhá symetrickému úsměvu.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Pootevři ústa do písmene „O“.
- 4 Koutky rtů vtáhni do úst (vznikne podtlak).
- 5 Vzniklá rýha v lícím svalu má být symetrická na obou stranách.
- 6 Pohybuj rty k sobě, od sebe, jako kapr.

TIP

Měj se sebou trpělivost. Cvik je velice náročný.

Křeček



Rty, tváře a koutky. Cvik Ti zajistí hladké, pevné, pružné tváře. Vyrovnává vrásku od nosu ke rtům. Zpevňuje koutky úst a tím napomáhá symetrickému úsměvu.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Veliký úsměv od ucha k uchu, jsou vidět zuby.
- 4 Horní i spodní ret je přilepený k zubům.
- 5 Koutky úst se přibližují k sobě.
- 6 Vydechni přes zuby.
- 7 Čelo je hladké.
- 8 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.
- 9 Výdrž dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

Měj se sebou trpělivost. Cvik je velice náročný. Při cvičení budeš posilovat nejen oční okolí, ale také zadní oční svaly.

Nůžky



Zajistí Ti mladistvý vzhled. Zbaví Tě pytlů pod očima i tmavých kruhů. Zpevňuje spodní víčka, zjemňuje vrásky okolo očí, především na vnějším koutku.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Prsteníček a ukazováček vytvoří písmeno „V“.
- 4 „V“ přilož na vnější i vnitřní koutek očí.
- 5 Pohled očí nahoru, na obočí.
- 6 Pootevři ústa do písmene „O“, aby Ti nepomáhaly lícní svaly.
- 7 Zvedni spodní víčka, jako bys chtěla zavřít oči zespodu.
- 8 Pod prsty cítíš jemné vibrace.
- 9 Výdrž v napětí dle Tvého tréninkového plánu.
- 10 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

Měj se sebou trpělivost. Cvik je velice náročný.

Vykulená



Zadní oční svaly. Cvik Ti zajistí mladistvý vzhled a velké oči. Zbaví Tě pytlů pod očima i tmavých kruhů. Zlepšuje zrak. Zpevňuje spodní víčka, zjemňuje vrásky okolo očí, především na vnějším koutku.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Zahleď se na předmět před sebou.
- 4 Zaostři na něj.
- 5 Přimhuř oko.
- 6 Vykul oči (vytlač zadními očními svaly), ať je vidět bělmo.
- 7 Výdrž v napětí dle Tvého tréninkového plánu.
- 8 Pro uvolnění zamrkej a na chvílku zavři oči.
- 9 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

TIP

Měj se sebou trpělivost. Cvik je velice náročný.

Zloun



Svaly čela a obočí. Cvik zjemňuje vrásky na čele, a především mezi obočím.

- 1 Posad' se vzpřímeně, ramena od uší dolů.
- 2 Klidný nádech a výdech.
- 3 Prstíček a ukazováček polož nad kořen nosu, na začátek obočí.
- 4 Prsty odtahuj od sebe.
- 5 Obočí tlač k sobě.
- 6 Tvé čelo je vyrovnané a klidné.
- 7 Výdrž v napětí dle Tvého tréninkového plánu.
- 8 Pro uvolnění dej ruce dolů.
- 9 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

Býk

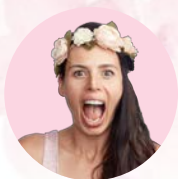


Svaly čela a obočí. Cvik zjemňuje vrásky na čele, především mezi obočím.

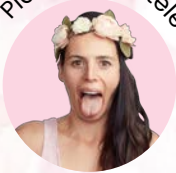
- 1 Klidný nádech a výdech.
- 2 Dlaně polož na čelo, malíková hrana leží na obočí.
- 3 Dlaněmi odtahuj čelo od středu do krajů.
- 4 Malíkové hrany tlač do obočí.
- 5 Obočí zvedej (vzniká protitlak proti malíkové hraně).
- 6 Mezi obočím se vytvoří ze svalu oblouk.
- 7 Výdrž v napětí dle Tvého tréninkového plánu.
- 8 Pro uvolnění dej ruce dolů.
- 9 Opakování dle Tvého tréninkového plánu.

DO AUTA

Woaw



plašení nepřítele



Babka bez záklonu



Balón bez přitlaku



Kapr

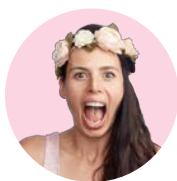


Křeček



DO KUCHYNĚ

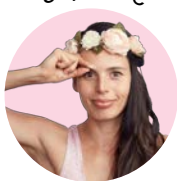
Woaw



plašení nepřítele



šťápanec



Babka



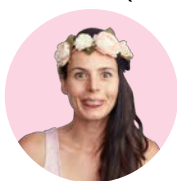
Balón



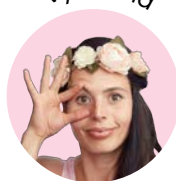
Kapr



Křeček



Vykulená

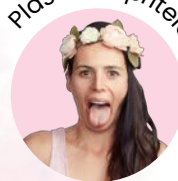


K TV

Woaw



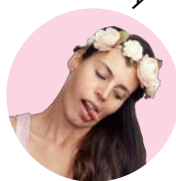
Plašení nepřítele



šťápanec



Úklony



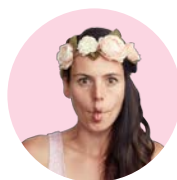
Býk



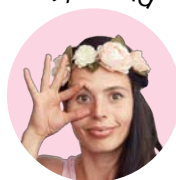
Zloun



Kapr



Vykulená



NA PROCHÁZKU



ZÁKLADNÍ HARMONIZAČNÍ SESTAVA



5 - 10 min



Dle
tréninkového
plánu.



kdykoli



Roztanči tvář
tak často,
jak jen to jde.



BAŇKOVÁNÍ Z MEZOPOTÁMIE



Miluješ snadná a účinná řešení? Chceš si vybrat techniku, která zabere minimum času a účinky vidíš hned? Pak je fasciální baňkování pro Tebe ta správná varianta.

Baňkování je prastará regenerační procedura, která se využívala již ve staré **Mezopotámii 3 300 let před naším letopočtem**. Dnes ji potkáváme mezi technikami tradiční čínské medicíny a je to jeden z prostředků, jak intenzivně uvolnit, prokrvit, okysličit svaly a měkké tkáně. Pro své dechberoucí estetické účinky je mým favoritem mezi omlazujícími technikami.

JAK VYBRAT NÁSTROJE NA BAŇKOVÁNÍ

Prapůvodní baňky byly vyrobené ze zvířecích rohů a vzduch se musel vysávat ústy, tak aby vznikl kýžený podtlak. To už si dnes těžko dokážeme představit. Později se baňky vyráběly z keramiky nebo bambusu a podtlak už se dělal pomocí nahřívání nádoby před aplikací na bolavé místo. Dnes vyráběné baňky jsou z materiálů, které jsou vhodné pro naši pokožku – zejména je to medicínské sklo, ale také silikon, případně jejich kombinace.

Obličejové baňky nejčastěji tvoří podtlak stlačením silikonové části.

Začátečníci – silikonové kónické jehlany.

Pokročilí – skleněné hlavice se silikonovým balónkem.

Pro začátečníky doporučuji baňky celosilikonové. Vytvoří podtlak, který je účinný a zároveň neublíží. Silikonový odlitek musí být „bezešvý“, aby neničil vrchní část pokožky.

Pokročilým doporučuji tělo baňky skleněné se silikonovým balónkem. Skleněná hlavice by měla být vyrobena z co nejtenčího chirurgického skla. Čím širší sklo, tím nižší účinek, podtlak a naopak. Sklo musí být „beze švů“, které by dráždily pleť.

Pro své zákaznice dovážím baňky obou typů ze zahraničí.



ÚČINKY

Je-li masáž obličeje provedena kvalitně, má mnoho pozitivních účinků jak pro náš obličej, tak pro celkový organismus a psychiku. Mezi tyto účinky patří omlazení pleti, oddálení procesu stárnutí, potlačení tvorby vrásek, odstranění stresu. Také uvolňuje naši mysl a navozuje pozitivní pocity a vnitřní radost.

- ✿ Silně prokrvuje, okysličuje buňky.
- ✿ Při správné aplikaci rozproudí lymfatický systém.
- ✿ Rozvolní fasciální srůsty.
- ✿ Dokáže vyhladit jemné vrásky v krátkém čase.
- ✿ Aktivuje cirkulaci, která vede k zesílení regenerace.
- ✿ Stimuluje růst nového podkoží.
- ✿ Léčí pigmentové skvrny.
- ✿ Prevence popraskaných žilek ve tváři.
- ✿ Je skvělou prevencí vrásek.
- ✿ Rozpouští tukové bulky.
- ✿ Pomáhá při uvolňování horních cest dýchacích.
- ✿ Uleví od migrény.

VYHNI SE BAŇKOVÁNÍ, POKUD...

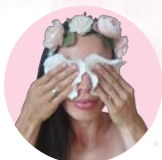
Pro všechny ale baňkování vhodné není. Pokud trpíš na srážlivost krve, máš na obličeji puchýřky nebo bradavice, dermatitidu, otevřené rány, horečnaté onemocnění, máš méně jak 6 měsíců od aplikace výplní/kyselin, měla bys baňkování vynechat a zvolit jinou metodu omlazení. Také není vhodné ji používat při křečových žilách nebo srdečních onemocněních.

JAK APLIKOVAT BAŇKU NA PLEŤ

- 1 Navlhči pleť a nanes olej na obličej, krk a dekolt.
- 2 Silikonové tělo baňky silně zmáčkní.
- 3 Přilož na pokožku, vytvoří se podtlak, stisk uvolní.
- 4 Dlouhými tahy masíruj obličej, krk i dekolt.
- 5 Po ukončení masáže baňku omyj horkou vodou.
- 6 Po 5 aplikacích baňky vyvař v jedlé sodě.

Už nebudeš potřebovat žádnou drahou kosmetiku, protože stačí několik baněk, pár minut času a Tvá pokožka bude vypadat mladší a zdravější. Zbavíš se nejen vrásek, ale také detoxikuješ organismus a odstraníš otoky v obličeji. Reflexní body budou stimulované a zároveň se rozproudí lymfatický systém.

BAŇKOVÁNÍ



vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej

oční okolí



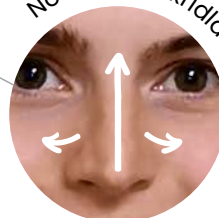
Čelo



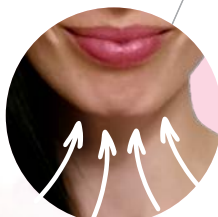
Horní část tváře



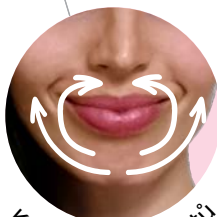
Nos a nosní křídla



Krční partie



Kontury a okolí rtů



10 minut



5×



+ 12 hodin



Skvělé po tejpování.
Po aplikaci nanést
vyživné mazadlo.



HMATOVÉ TECHNIKY



Věříš, že ruce mají největší sílu omlazovat i léčit? Pak Tě budou bavit hmatové techniky. Záměrně nepíši masáže, které bývají příjemné.

Stále rozrůstající se sada omlazujících hmatových technik je užívána v salónech i při domácích rituálech krásy. Bříška, konečky prstů, nehty, klouby i hráškové kosti zápěstí můžeme ke stimulaci měkkých tkání použít.

ÚČINKY HMATOVÝCH TECHNIK

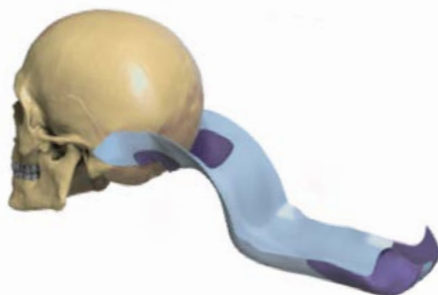
Obličej jako celek musí působit harmonicky, aby jej naše oko vyhodnotilo jako „hezký“. Avšak nikdo není 100% souměrný, pokaždé najdete odlišnosti od pravé nebo levé strany. Je to normální, ale pomocí hmatových technik, modelaci měkkých tkání, stlačování správných bodů, můžeš docílit toho, že budou Tvé rty, oči nebo nos vypadat dokonale. Jednoduché masáže, krouživé pohyby prsty po obličeji a další triky mohou zvednout podkoží i sebevědomí, protože budeš vypadat a cítit se mnohem lépe.

KDY HMATOVÉ TECHNIKY NEPOUŽÍVAT?

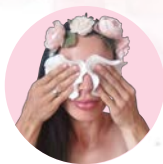
Když se Ti nechce. Dotýkat se sama sebe můžeš. Kontraindikace vyhodnotíš sama – nepohodlí, bolesti, nic z toho není žádoucí.

JAK POSTUPOVAT?

Sestav hmatových technik je skutečně mnoho. Pro ochutnání jsem Ti vytvořila jednoduchý návod na snadný, ale účinný lifting obličeje. U masáže vlasové pokožky měj na paměti, že zásadně ovlivňuje vitalitu Tvého čela.



HMATOVÁ TECHNIKA KLOUBY PRSTŮ



vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej



5 minut



5×



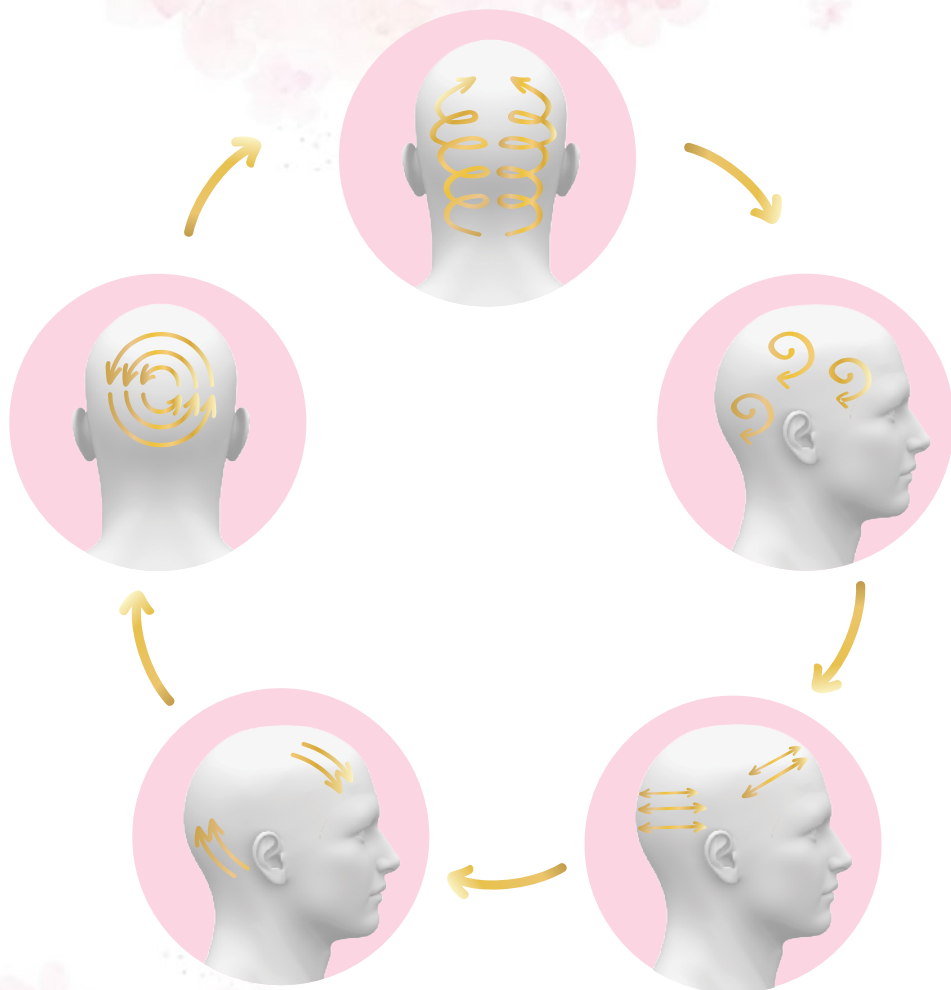
+ 24 hodin



V sedě, lokty
opřít o nohy,
váha hlavy zajistí
ideální tlak.



MASÁŽ VLASOVÉ POKOŽKY



10 minut



10×



+ 12 hodin



Ideální po probuzení,
a spojit s oblíbenou
technikou.



MADEROTERAPIE Z KOLUMBIE



KOŘENY A ÚČINKY MADEROTERAPIE

Již po staletí tato metoda existuje v zemích, kde terapeuti a lékaři užívají dřevo pro jeho léčivé účinky. Z 90. let z Kolumbie pochází metoda, která je nejen léčebná, ale má také estetické přínosy pro celé tělo. Specializace na omlazování pleti je dnes novinkou v masážních i kosmetických salónech. Dopřát si ji však můžeš i sama.

K aplikaci se užívají dřevěné válečky, kterými masíruješ pokožku. Tím se zrychluje proudění lymfy i cirkulace krve. Snáze se pak budou vylučovat toxiny, které se hromadí nejen uvnitř těla, ale také v podkoží. Pleť je po masáži vyhlazená a intenzivně prokrvená, nadýchaná. Pravidelná aplikace podpořená zvýšeným pitným režimem odbourá z tváře otoky, konturuje obličejový rám, aktivuje růst nového podkoží. Už po několika použitích uvidíš, že máš pokožku zdravější, krásnější, pleť bude vypjatá, a pokud vydržíš, budeš se těšit také z méně vrásek.

MADEROTERAPIE NA CELÉ TĚLO

Pomocí maderoterapie můžeš nejen omlazovat tvář, ale celé tělo. Minimalizuješ vznik celulitidy i otoků v problematických partiích. Pokožka se rychle zpevní a pomerančová kůže vymizí. Zlepšíš si cirkulaci krve, nervový systém začne správně fungovat, a také můžeš pomoci pokožce produkovat více vitamínu E, který je elixírem mládí, tak i vlastní kolagen, který potřebuješ k tomu, aby byla pokožka pevná. Samozřejmě si u masáže také perfektně odpočineš. Rozhodně Ti nedovolí myslet na cokoli jiného než na probíhající masáž.

VYHNI SE MADEROTERAPII, POKUD...

Neměli by si ji dopřávat lidé, kteří mají trombózu, otoky nebo srdeční onemocnění, onemocnění lymfatického systému, křečové žíly nebo velmi citlivou kůži. Masáži by se neměly oddávat ani těhotné ženy nebo ženy, které kojí malé děti. Pokud nemáš jistotu, že je pro Tebe maderoterapie vhodná, konzultuj to se svým lékařem.

MADEROTERAPIE



vyčistit pleť



navlhčit vodou



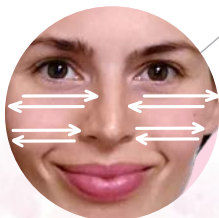
nanést olej



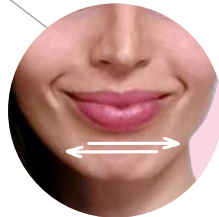
Čelo



Tváře



Brada



20 minut



5× opakování
každého tahu s
každým nástrojem



+ 72 hodin



20 tahů každým
nástrojem v každé
partii.



ČÍNSKÁ GUA SHA



Máš ráda ušlechtilé kameny, které se vejdou do kabelky? Vnímáš jejich sílu? A současně se nebojíš jemné bolesti, která dokáže zbavit svaly usazeného napětí, rozpohybovat lymfu, nastartovat regenerační procesy, upozorní na neduhy hluboko v podkoží, pleť oživí, prokrví, aktivuje? Pak je čínská léčivá technika „vyškrabávání napětí“ právě pro Tebe.

KOŘENY ČÍNSKÉ GUA SHA

Vychází z tradiční čínské medicíny. **Vyškrabáváním napětí** se ulevuje pacientovi od bolesti i zánětů. Používá se při revmatu, bolesti svalů a kloubů. Hodí se také při léčbě bolestí hlavy nebo migrén, ženy po porodu ji využijí v případě napětí prsou při kojení. Podporuje se tím **proudění energie „čchi“**, která je všude kolem nás. Jedná se o příznivou energii, která **přinese radost, štěstí a také dlouhověkost**. Dá se provést dvěma přístupy – dráhovým systémem, který má teoretický podklad v učení o dráhách jig-luo, čchi a krvi. Poté je tu holografický systém Gua sha, který využívá znalosti reflexních zón. Gua sha kameny můžeš použít nejen na obličej, ale také na záda, nohy nebo ruce.

Kameny Gua sha přilož na pokožku a tahy masíruj pouze jedním směrem. Podle pocitu pak můžeš zvýšit tlak na pokožku, ale nedělej nic přes bolest. Masáží dojde k prokrvení pokožky, na některých místech může zčervenat.

NEPOUŽÍVEJ GUA SHA, POKUD...

Gua sha bys neměla používat v případě, že trpíš na tvorbu modřin. Příliš vysoký tlak na pokožku může způsobit bolest. Raději se zeptej svého lékaře, jestli je pro Tebe tato technika vhodná. Vyhni se jí, pokud máš na tváři otevřené rány, akné, dermatitidy nebo trpíš horečnatým onemocněním.

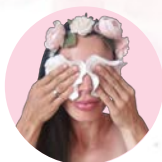
Kdy je tedy vhodné tuto masáž používat? Podívejte se na mé stránky, kde účinky Gua sha popisují společně se správným postupem.

ÚČINKY GUA SHA NA PLEŤ

Ušlechtilé kameny mívají různé tvary. Na trhu potkáš **válečky, oválné plátky, ostré hřebínky**... Masáž se provádí třením až hnutím, vyškrabáváním napětí z úponů svalů i měkkých tkání. Tím se **prokrví pokožka a rozproudí se lymfatický systém**. K aplikaci se používají krátké nebo dlouhé tahy. Zlepší se prokrvení pokožky, která bude **vypadat mladistvější** a také bude **vynikat svou pevností**. Kameny Gua sha Tě zbaví také otoků, **pleť bude pružná, bez vrásek**. To pomůže především Tvé psychické pohodě. Při masáži vypneš tělo i mysl a budeš se soustředit pouze na příjemný tlak, který z Tebe odplaví stres a negativní myšlenky. Dokáže pomoci i pokud se potácíš s chřipkou, která se dlouho táhne. Pomůže při akutních stavech bolesti svalů nebo kloubů, ale také pomůže vyřešit problémy s trávením. Kameny **vypínají pokožku, tonizují ji a obličej vyhladí tak, že Ti to ubere i několik let**.

GUASHA

UVOLŇUJÍCÍ MASÁŽ 1



vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej



10 minut



5×



+ 24 hodin



Skvělá pro
odstranění mimické
masky po celém dni.



GUASHA

UVOLŇUJÍCÍ MASÁŽ 2



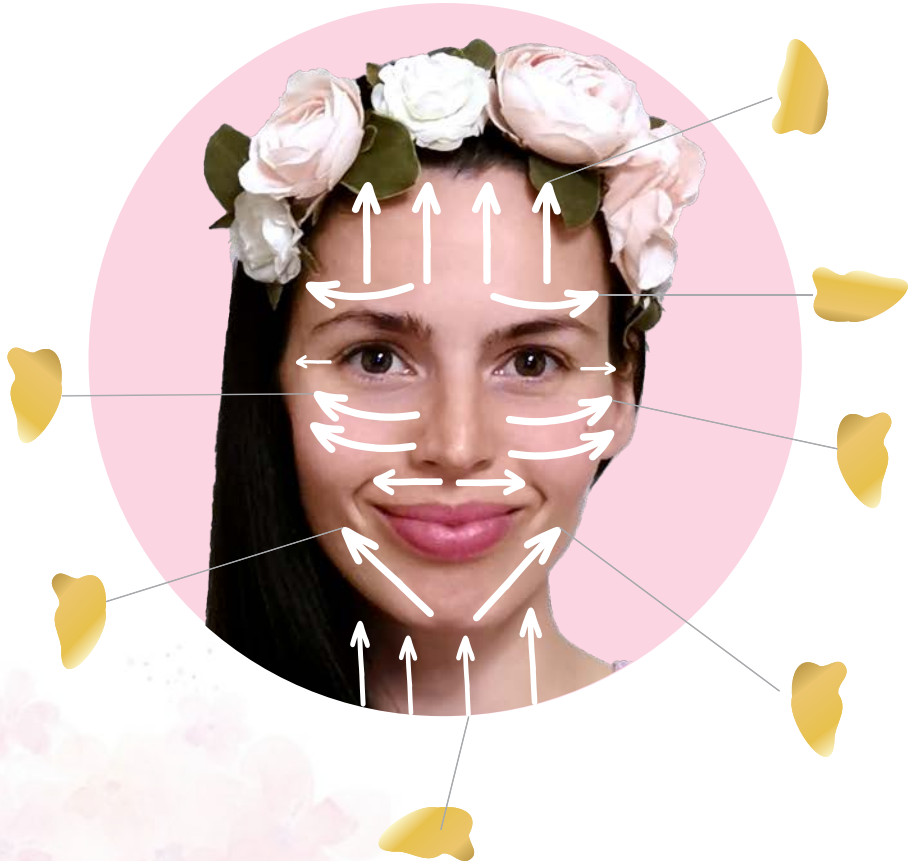
vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej



10 minut



5×



+ 24 hodin



Skvělá pro
odstranění mimické
masky po celém dni.



JAPONSKÉ TEJPOVÁNÍ



Jsi vytižená? Těžko hledáš čas pro sebe? Jak by se Ti líbilo, kdyby omlazující procedura probíhala během Tvého spánku? Vrásky vyhlazující japonské tejpování obličeje je právě pro Tebe.

Japonské tejpování tváře je úžasným **pomocníkem při odstraňování mimických stereotypů, které jsou příčinou dynamických a časem statických, hlubokých vrásek**. Navíc, když tejpý nalepíme na noc, dochází k procesu omlazování/vyhlazení mimických vrásek **během našeho spánku**. Nejsme jimi tedy nijak omezeni, a v podstatě je ani nevnímáme. Předpokladem ale je, že ovládneme techniky tejpování. Je jich mnoho a je potřeba si mezi nimi vybrat ty, které budou pro nás účinné a příjemné.

KOŘENY TEJPOVÁNÍ

O tejpování víme už tisíce let. Egypťané a Řekové užívali pásy látky k ošetření rány, ale také si tím fixovali pohybový aparát. Pevné obvazové materiály, jak je známe dnes, byly ve starém Řecku využívané téměř na všechno. V 70. letech 20. století si pan Kenzo Kase vyvinul vlastní metodu tejpování. Vznikl nový materiál, který má skvělé vlastnosti, a Kenzo Kase se zasloužil o moderní elastické, kineziologické tejpování.

OBLIČEJOVÉ TEJPY

Nejčastěji si představíme pružnou pásku. Ale pro účinné tejpování na obličeji vám doporučuji tejpý **kruhové**. Pásky jsou elastické dvěma směry. V oblasti tváře nám dokáží roztahovat podkoží jen doprava doleva nebo nahoru dolů. Svalové partie na obličeji se však překrývají. A k tomu byly vyvinuty v Japonsku tejpý kruhové, obličejevé. **Kruhové tejpý působí na podkoží všemi směry** a tím za nás udělají velký kus práce navíc.

Ať už páska nebo **kroužek**, oba tvary mají schopnost ovlivňovat měkké tkáně, jejich napětí. Jak? Nadzvedají nervová zakončení i měkké tkáně pokožky. Díky tomu:

- ❁ odtékají nahromaděné tekutiny,
- ❁ svaly se zbaví nežádoucího napětí,
- ❁ dochází k růstu nového podkoží.

JAKÁ MÍSTA NA OBLIČEJI TEJPUJEME?

Estetické tejpování obličeje provádíme s cílem **odstranit vrásky nebo otoky**. Tejpovat můžeme:

- ❁ Čelo (odstranění vodorovných vrásek).
- ❁ Metopický šev (místo, kde se opravdu hodně soustředí napětí).
- ❁ Také část obličeje, kde končí čelo a začínají růst vlasy.
- ❁ Spánky, které prozrazují náš věk. Pamatujme si, že spánkový sval zasahuje až do vlasové pokožky.
- ❁ Nos i boční nosní křídla, jejichž zkrácení je hlavní příčinou nosoústních rýh. Asi Tě překvapí, že dolní část nosu je třeba roztahovat, nikoli ztenčovat. Právě k tomu slouží tejpý umístěné pod nosem i přímo na středu nosu.
- ❁ Dalším místem, kam můžeme lepit tejp, jsou svaly žvýkací i lícní. Jsou to velmi silné svaly, které nám posouvají dolní čelist, čímž deformují obličejový rám – úhel mládí. Žvýkací svalstvo spojující dolní a horní čelist je nutné uvolňovat a vracet jim jejich ideální délku.
- ❁ Tejpý lze nalepit jak pod bradu, aby pracovala s místem, kde se často hromadí přebytečná tekutina, tak i na krk, dekolt k aktivaci příslušných svalů. Práce s krkem je pro náš vzhled opravdu velmi důležitá a rozhodující je i včasnost nápravy nedostatků. Na krku lze lepit tejpý ze všech stran. Často se užívají k nápravě postavení 7. krčního obratle. Tejpý na krku lze obvykle nechat působit delší čas, než je tomu u tejpů na obličeji, kde je pokožka jemnější.

NIKDY NETEJPUJ

- ✿ Nedáváme tejpý do oblasti pod očima! V oblasti spodní části očníce, procházejí důležité tepny.
- ✿ Netejpujeme otevřené rány, dermatitidu nebo horečnaté stavy. Používání tejpů bys měla konzultovat se svým ošetřujícím lékařem i v případě, že máš bradavice nebo záněty na kůži.
- ✿ Nikdy nefixujeme vrásku! Nejprve musíme kůži roztáhnout a teprve potom přiložit tejp.

12 ZÁSAD JAPONSKÉHO TEJPOVÁNÍ OBLIČEJE

- ✿ **První aplikaci vyzkoušejte za uchem, aby sis byla jistá, že Tvá pleť reaguje dobře.** Vzhledem k tomu, že pásky obsahují uvolňující látky a také lepidlo, mohou se vyskytnout počáteční podráždění nebo alergie. Pokud se do 2 hodin reakce nedostavila, můžeš tejpovat na obličeji.
- ✿ Jedním z nejdůležitějších faktorů je důsledné **dodržování postupu!**
- ✿ Je nutné si předem rozmyslet, **kdy a za jakým účelem chceme tejpý použít.** Chceme **odbourat nevědomé mimické návyky?** Například mračení u práce? Pak tejpujeme přes den. Nebo chceme **vyhladit mimické vrásky?** Pak tejpujeme během noci.
- ✿ **Čistá, odmaštěná pleť.** Na tejp musí být pokožka připravena především tak, že bude čistá. Použít můžeme jakékoliv odličovací nebo micelární vody a jemné tampony.
- ✿ **Zrcadlo postavíme do úrovně očí.** Při procesu tejpování musíme dát pozor i na správnou polohu celého těla a postavení hlavy. Chybou je, když přitom například sedíme a nakláníme se nad zrcadlo.

- ❀ **Nikdy nefixujeme vrásku!** Nejprve musíme **kůži roztáhnout** a teprve potom přiložit tejp. Vzhledem k tomu, že **kruhový tejp je pružný všemi směry**, přitiskneme jej po přiložení v jeho středu a teprve potom přitiskneme do stran. Důkladné vysvětlení najdete v mém kurzu Tejpování obličeje.
- ❀ **Zkontroluj**, že jsi po aplikaci tejpů nevytvořila novou vrásku v okolí tejpů.
- ❀ Po aplikaci tejpů již nemluvíme a jdeme spát.
- ❀ **Maximální působení 10 hodin.** Na delší působení by mohla pleť reagovat podrážděním. Tato informace se ale týká pouze obličeje. Na jiných částech těla můžeme tejpů nechat působit klidně i týden. Pásky jsou vyráběny z prodyšného materiálu a je možné se s nimi například i sprchovat.
- ❀ **Ráno je čas na odstranění tejpů.** Odlepíme a podkoží všemi směry důkladně a pomalu roztáhneme. A nyní je čas na aktivaci růstu nového podkoží díky oblíbené omlazující technice. Osobně preferuji baňkování, které hloubkově prokrví, okysličí, aktivuje buněčné struktury, nastartuje regenerační procesy.
- ❀ **Použitý tejp** můžeme klidně použít ještě více než desetkrát. **K prodloužení životnosti slouží odkládátko**, které máš ode mě a je součástí každého balení tejpů.
- ❀ Jistě Tě zajímá, jak často **tejpů aplikovat**. Maximální frekvence je 1× za 48 hodin. Regenerace je omlazující technika sama o sobě. Musíme dát podkoží prostor dorůst.

JAPONSKÉ TEJPOVÁNÍ



5 minut



1×



+ 48 hodin



Před a po
spojit s oblíbenou
technikou.



FASCIÁLNÍ MÍČKOVÁNÍ Z ČECH



Víš, co mají společného míčky na stolní tenis, squash, líný tenis? Všechny se dají využít na fasciální míčkování pleti.

KOŘENY MÍČKOVÁNÍ

Omlazující fasciální míčkování patří k technikám péče o pleť krátkou dobu. **Pro její snadnost a dostupnost si ji rychle oblíbíš i Ty.** Původ má mezi terapeutickými metodami, které se užívají k uvolnění napětí na tváři i těle především u osob se zdravotním omezením. Je to **levná a účinná forma** uvolňování hypertonusů svalů nejen ve tváři. Techniku krouživých pohybů můžeš aplikovat na celé tělo. Autorkou fasciálního míčkování je Zdena Jebavá, která ji poprvé představila v 90. letech minulého století v České republice.

Technika pomohla a dále pomáhá již několika tisícům pacientů a její pozitivní účinky na zdraví jsou široké. Užívá se v chirurgii, neurologii, a dnes i v péči o pleť.

ÚČINKY MÍČKOVÁNÍ

Účinky poznáš hned po několika tazích. Nejen na pleti, ale celkově na svém rozpoložení i celém organismu. Budeš se cítit mnohem lépe a odpadne z Tebe napětí, shon, stres.

Míčkování **využívá závislosti mezi stažením a uvolněním svalů.** Pomocí míčku **stlačujeme měkké tkáně**, především v **oblasti úponů svalů**, kde je napětí největší. Pomůckou jsou míčky různé tvrdosti, měkkosti i velikosti. Autorka techniky, paní Jebavá, si je sama vyrábí. Použití je snadné, ale účinné.

„Jen mírně tlačíte na míček v místě napětí.“

Tím dokážeš uvolnit svalové body na celém těle i obličeji. Vybrat si můžeš mezi dvěma technikami – **koulením a vytíráním.**

Nenechte se zmást, protože míčková facilitace není jen masáží, kterou si ulevíte navenek.

- ✿ **Působí i na vnitřní orgány**, které jsou spjaté s našimi body na obličeji.
- ✿ Snížíte napětí svalů.
- ✿ **Zprůchodní dýchací cesty**, uvolníš například hleny a bude se Ti lépe vykašlávat.
- ✿ Zamezuje vzniku hlubokých vrásek.
- ✿ Uvolňuje hypertonusy svalů.
- ✿ Zvyšuje cirkulaci krve.
- ✿ Aktivuje odtok tekutin.
- ✿ Pomůže odloučení odumřelé pokožky.

Už během samotné masáže ucítíš úlevu. **Koulením** míčků po obličeji si dopřeješ příjemnou relaxaci, která bude mít také **viditelné účinky**. Tvá pokožka bude **zářivá, jasná**, jako žena se budeš cítit spokojeně. Nejen **obličej**, ale také **krk a dekolt i zbytek těla můžeš oživit** pomocí metody míčkování. Bolí Tě čelo, denně koukáš do obrazovky nebo Tě bolí za krkem? Tato metoda pomůže odstranit bolesti po celém obličeji a Tvoje pleť získá zdravou barvu. Zbavíš se také negativních myšlenek a po několika kouleních si už budeš pouze užívat.

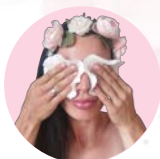
Molitanové míčky najdeš v několika velikostech. Míčkování musíš provádět pomalými krouživými tahy, na jednom místě se pak zdržuješ pouze jednu vteřinu. Zdraví jedinci mohou tuto omlazující techniku používat klidně každý den. Může to být součástí Tvého denního rituálu například ráno v koupelně nebo večer při odličování. Metodu míčkování se naučíš snadno a rychle. Speciálně ke každé partii ji učím společně s dalšími technikami v několika kurzech. Nejen o účincích míčkování jsem s povídala s Ing. Renátou Královou, která techniku roky užívá i učí své klienty.



NEMÍČKUJ, POKUD...

Jako u každé techniky ale najdeš **také kontraindikace**, kdy se míčkování používat nesmí. Jedná se o horečnatá onemocnění, úrazy a poranění a není vhodná ani pro ty, kteří jsou onkologickými pacienty. Míčky nepoužívej ani na poraněnou, aknézní kůži.

MÍČKOVÁNÍ



vyčistit pleť



navlhčit vodou

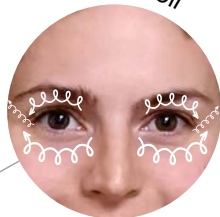


nanést olej

Čelo



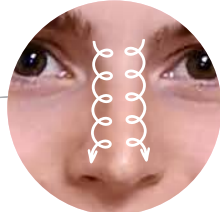
Oční okolí



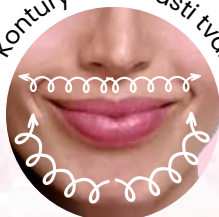
Horní část tváře



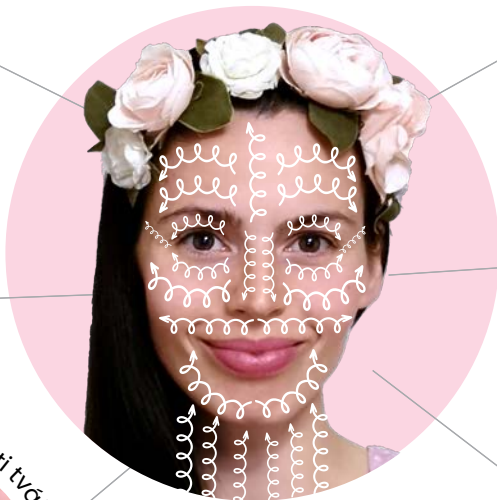
Nos



Kontury dolní části tváře



Krční partie



10 minut



5× každý tah



+48 hodin



Po masáži nanést
výživné mazadlo.



REFLEXNÍ TERAPIE Z INDIE, ČÍNY, EGYPTA

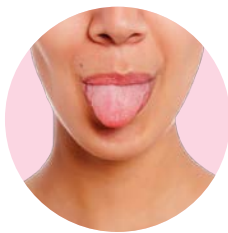


Co myslíš, jak se dá použít hřeben? Na vlasy? Ano a jak ještě? Jasně, na reflexní terapii tváře. Pokud jsi milovnice komplexního přístupu a oceníš, že při jedné činnosti aktivuješ měkké tkáně buněk pleti i oživiš energetické dráhy všech životně důležitých orgánů, pak je reflexní terapie Tvá volba.

KOŘENY REFLEXNÍ TERAPIE

Reflexní terapie je jedna z omlazujících metod, která se využívá **už několik tisíc let**. Vyvíjela se hned na několika místech světa najednou. Původ najdeme **v Indii, Číně nebo v Egyptě**. U severoamerických indiánů tuto metodu najdete hodně využívanou i nyní. Reflexní terapie vychází z předpokladu, že na **lidském těle je síť nervových i energetických zakončení, tzv. reflexních plošek, které jsou spojené s orgány** našeho těla. **Chodidlo, dlaň, tvář, oko, jazyk, ucho** patří mezi základní mapy lidského organismu. Reflexní terapie je uznávanou metodou pro léčbu nemocí orgánů i pohybového aparátu a jako třešinku na dortu se dostaneš do psychické pohody a ještě zkrášlíš.

MAPU ORAGÁNŮ NA SOBĚ NOSÍ:



ÚČINKY REFLEXNÍ TERAPIE NA TVÁŘI

Reflexní terapií ve tváři podpoříš samoléčebné procesy v celém těle. Navíc stimulováním bodů na obličeji dochází k odhalení příčin neduhů v jiných místech těla. Reflex se pak pošle i k orgánům, které souvisejí s danými body na ploškách tváře. Reflexní terapie pomůže k tomu, že se uzdraví nejen orgány, ale také klouby nebo svaly.

Můžeš ji aplikovat sama na sobě. Pro každou partii tváře jsem vytvořila unikátní kurz, kde učím všechny omlazující techniky, tak i reflexní terapii. V rozhovoru jsem si o této metodě povídala s odbornicí PharmDr. Vendulou Martinkovou. Záznam máš k dispozici pod odkazem.



Na reflexní terapii tělo velmi rychle odpovídá. Na masáž obličeje užíváme **dřevěný jednořadý hřebínek**, který má jednu stranu se zuby a druhou hladkou. K terapii pak budeš používat obě strany hřebínku. Nejdříve vyzkoušíš ostrost zubů a jejich účinky na různá místa ve tváři. Oblá část hřebínků pomůže protahovat stažené svaly. Po celou dobu bude dřevo na pokožku blahodárně působit.

Stejně jako o hřeben na vlasy musíš i o tento **hřebínek pečovat a udržovat ho v čistotě**. Jedině tak budeš mít pleť krásnou, čistou a bez zbytečných nerovností. Reflexní terapie:

- ✿ Uvolní napětí v obličeji.
- ✿ Postupně se vyhladí vrásky. Hluboká vráska se rozpadne na x malých. Až poté vymizí i ony.
- ✿ Peeling bude velmi jemný.
- ✿ Hřebínkem si protáhneš svaly.
- ✿ Uvolní hypertonusy svalů.
- ✿ Odplaví se stres a napětí.
- ✿ Napomáhá svalům vrátit jejich ideální délku a tím navracet původní ovál.
- ✿ Je skvělou přípravou pleti před aplikací vnější výživy pokožky.

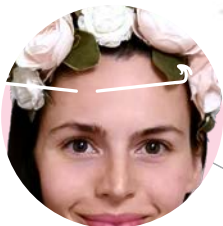
DRUHÝ REFLEXNÍCH MASÁŽÍ NA OBLIČEJI

- ✿ **Třením hřebínku o pokožku obličeje prokrvujeme povrch, připravujeme pleť na hlubší práci.** Jestliže se na obličeji objeví bílé skvrny, znamená to, že je místo špatně, nedostatečně prokrvované.
- ✿ **Presura** je další technika, kdy se **tlačí zuby na pokožku do jemné bolesti**. „Musí to být cítit“. Rozdílná síla tlaku bude působit jinak na každou část obličeje. Rozhodně nedělej nic na sílu, reflexní metoda by měla být příjemným odpočinkem po náročném dni pro Tebe i Tvoji tvář. Podrobný postup najdete v kurzu Reflexní terapie.

REFLEXNÍ TERAPIE



vyčistit pleť



15 minut



3× stlačit
každý bod pleti



+ 48 hodin



Postupujeme pomalu
v klidu s citlivostí
ke každému pohybu.



COOLING ANEB KRYOTERAPIE



Miluješ extrémní teploty? Není lepší vzpruhy pro cévní i nervový systém, než střídání tepla a chladu, chceš-li ledu. Cévy i měkké tkáně se zpevní, zpružní a stanou se odolnými. Přesně tohoto principu využívá Kryoterapie i otužování, a také omlazující technika v péči o pleť zvaná cooling.

Cooling je omlazující technika, která patří mezi ty nejnovější, nejmladší. V posledních letech je tato metoda žhavým hitem, protože už nemusíš chodit do kosmetického salonu, aby sis účinnou omlazující masáž dopřála.

Jedná se o **masáž ledovými koulemi**, která pomůže **zbavit se otoků a kruhů pod očima**. Zbavíš se nejen jich, ale také vrásek. Už po několika minutách ošetření pocítíš, že Tvoje pleť viditelně mládne. Můžeš si pořídit **ledové koule** nebo použít **polévkové lžíce** a masírovat se podle návodu.

ÚČINKY COOLINGU

- ✿ Osvěží pokožku na celém obličeji.
- ✿ Hydratuje a vyživuje unavenou pokožku.
- ✿ Zvýší cirkulaci krve.
- ✿ Aktivuje lymfatické dráhy.
- ✿ Zklidní podrážděnou pleť i mysl.
- ✿ Zvýší elasticitu pleti i produkci vlastního kolagenu.
- ✿ Vyplaveným hormonálním koktejlem Tvého těla celkově zpomalí proces stárnutí.

PRÁCE S LEDOVÝMI KOULEMI JE SNADNÁ, ALE ÚČINNÁ

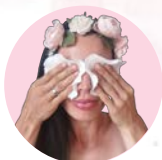
- ✿ Masážní koule/polévkové lžíce stačí dát **do ledničky** alespoň na **10 minut** a poté je hned použij.
- ✿ Během čekání na ledové nástroje důkladně **vyčisti pleť**.
- ✿ Stačí pomalé, krouživé pohyby, které Tě dovedou na vrchol mládí. **Postupuj podle návodu.**

Mezi výhody této masáže patří silná stimulace krevního oběhu, okysličíš pokožku a dojde k uvolnění napětí, stresu. Jemnými pohyby redukuješ také vznik budoucích vrásek a odplavíš toxiny, které se snadno z pokožky vyplaví. Masáž ledovými koulemi se hodí pro každou ženu, která chce nejen dobře vypadat, ale také se dobře cítit.

NEPOUŽÍVEJ COOLING, POKUD...

Jestli máš na pleti otevřené rány, trpíš na ekzém, máš citlivou pokožku nebo řešíš popraskané žilky, měla bys tuto omlazující metodu vynechat.

COOLING



vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej



15 minut



5×



+ 48 hodin



Před masáží
vlož nástroje
do ledničky.



DERMAROLLER ANEB DOMÁCÍ MEZOTERAPIE



Trápí Tě v obličejí **jizvičky, strie, zůstatky po akné, jemné vrásky, rozšířené póry nebo je pokožka mdlá, povadlá?** Pak je domácí mezoterapie pro Tebe rychlou cestou ke změně. Donedávna byla mezoterapie dostupná jen na klinikách nebo v kosmetických salónech, kde k poranění pokožky přidávají aplikaci kyselin. To už jsi určitě slyšela.

Mezoterapie vychází z faktu, že **poraněná tkáň se regeneruje, obnovuje rychleji**. Obnova pleti by za normálních podmínek trvala 28+ dní, v závislosti na vitalitě našeho organismu, s využitím mezoterapie se regenerace zkrátí na 7+ dní. Nyní si šetrnou mezoterapii můžeš dopřát i Ty z bezpečí svého domova.

Dermaroller je malý ruční váleček, který je vyrobený speciálně pro domácí omlazení obličej. Na sobě má na 540 mikro Jehliček, které jsou vyrobené z lékařské oceli nebo titanu. Délka jehliček se liší od 0,2 do 2 cm. Čím delší jehličky, tím hlubší zásah do pokožky. **Jestli budeš dermaroller teprve zkoušet, vyplatí se sáhnout po menších jehličkách.**

Nejdříve to bude malinko štípat,

ale po několika použitích si zvykneš, štípání vymizí.

Účinky stojí za to.

ÚČINKY DERMAROLLERU

Přejížděním válečku po tváři vznikají v pokožce miniaturní vpichy. Výjimečně se může ukázat i drobná kapička krve.

- ✿ Samoregulační procesy těla jsou nastavené tak, že poškozené tkáně regenerují rychleji.
- ✿ Pokožka se zpevní, oživí.
- ✿ Vymizí jizvičky, strie.
- ✿ Stáhnou se póry.

- ✿ Zvýší se produkce kolagenu, elastanu.
- ✿ Ztratí se jemné vrásky.
- ✿ Zásadně se zvýší okysličení pleti.

Některé kosmetické firmy prezentují, že díky vpichu se do hlubších vrstev dostanou „účinné“ látky, ale na to bych však nesázela.

Pokud budeš dermaroller používat pravidelně, pokožka se stane mladistvou, zdravější, pevnější a silnější.

VYHNI SE DERMAROLLERU, POKUD...

Váleček by se neměl používat v případě, že trpíš na podrážděnou pleť nebo máš bradavice, máš na pleti otevřené rány, akné, dermatitidu a jiné onemocnění kůže nebo horečnaté stavy.

JAK DERMAROLLER POUŽÍVAT?

Je to velmi snadné.

- ✿ Je vhodné dermaroller používat po koupeli a vyčištění pleti po náročném dni. Aplikuje se **večer na vyčištěnou** pokožku.
- ✿ Dezinfikovat váleček.
- ✿ Nejdřív jehličky používej pouze jednou nebo dvakrát týdně, postupně můžeš navyšovat frekvenci.
- ✿ Válečkem jezdíš po obličeji, nejdříve čelo, poté tváře, brada, krk, dekolt.
- ✿ Po aplikaci pleť zčervená a bude citlivá na dotek. Ráno budeš vypadat svěží.
- ✿ Kdo to má rád, může po praxi aplikovat výživné látky, ideálně bio, ideálně jedlé. Vše chemické by mohlo pálit a poraněnou pokožku dráždit.
- ✿ Ihned po dokončení opět dezinfikuj váleček.

Dermaroller bys neměla nikomu půjčovat. Jedná se o velmi intimní věc, kterou je třeba mít vlastní jako zubní kartáček. Navíc ho budeš muset pravidelně měnit, protože **používáním se otupí jehličky**. Není vhodný pouze na obličej, ale hodí se i na tělo, kde máte drobné jizvy i strie.

Domácí mezoterapie, dermaroller, se hodí hlavně ženám, které často chodí do společnosti. Už nebudeš plánovat omlazující proceduru u kosmetičky, protože si snadno a bezpečně i levně poradíš sama.

DERMAROLLER



vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej

tváře



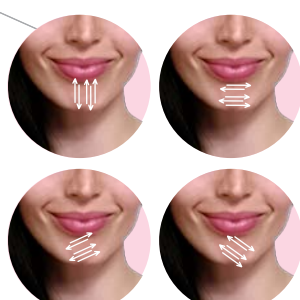
čelo



oční okolí



brada



nos



10 minut



5× každý tah
všemi směry



+ 168 hodin



Místy se mohou
vyrojit
kapičky krve.



MEWING ANEB POSTAVENÍ JAZYKA



V jaké poloze máš jazyk v ústech **právě teď**?

Že Tě otázka zaskočila? Chápu, ale je zcela na místě. Sama si musíš odpovědět, zda **je tato technika pro Tebe**. Jediná cesta, jak to poznat, je přes Tvůj vlastní jazyk.

Běžně mají lidé jazyk na **spodním patře jen tak volně položený**. V 50. letech minulého století uznávaný dentista Mike Mew odhalil, že tato **poloha je sice pohodlná, ale přináší s sebou mnoho deformací obličejového rámu**. Z estetického hlediska se bavíme o:

- ✿ propadlých tváří,
- ✿ posunu dolní čelisti dozadu, což tvoří dvojitou bradu i nosoretní vrásky,
- ✿ deformovaný obličejový rám.

KOŘENY MEWINGU

Název omlazující techniky mewing se opírá o jméno zakladatele techniky, Mika Mewa. Mike Mew se specializoval na ortodoncii a ortoterapii, což jsou obory zabývající se studiem a léčením nepravidelností chrupu. Doktor Mew došel k závěru, že předkus a další estetické nedostatky v obličeji jsou **následkem špatného postavení lebečních kostí**, zkrácení svalů a následného deformačního vývoje. Jeho otec, John Mew, si všimnul, že některé tváře rostou směrem dopředu a jiné zase dolů. Obličej, který je orientovaný směrem dolů, většinou vykazoval nějakou vadu, jako je předkus nebo nedovyvinutá brada. Osvětlil příčiny, mezi které patří například i dýchání ústy, při kterém dolní čelist propadá a ochabuje svalstvo.

Na tomto základě pak profesor Mew založil v roce 1958 Tropicou premisu:

„Ideální vývoj čelistí a zubů závisí na držení úst ve správné pozici s jazykem opřeným o horní patro, rty zavřenými a zuby se lehce dotýkajícími.“

A to je vlastně všechno. Díky svému objevu spravil nebo uzdravil doktor Mew tisíce tváří, a to jen tím, že **učil své pacienty správnou pozici jazyka.**

Celý zázrak je pouze v tom, **že sval je silnější než kost.** Lebeční kosti, jak už víme, nejsou srostlé úplně napevno. Po nějaké době tak podlehnou tahu okolních svalů, včetně tlaku jazyka. Ač se jedná o nenápadný pohyb, můžeš si být jistá, že funguje. Osvědčil se jak u dětí, ale také u dospělých, kteří mívali problémy:

- ✿ s předkusem,
- ✿ s křivými zuby a nechtěli si nechat dát rovnátka,
- ✿ nebo dokonce s nočním chrápáním.

VÝHODY MEWINGU

- ✿ Posílíš strukturu celého obličeje.
- ✿ Lebeční kosti se vrátí do správné fyziologické polohy.
- ✿ Výraznější lícní kosti, čelistní kosti a poznáš to také na své bradě.
- ✿ Mewing ale změní celou strukturu obličeje, všimnete si toho také v oblasti očí.
- ✿ Díky tomu budou líčka klenutá.
- ✿ Brada jen jedna.
- ✿ Tělní tekutiny budou moci proudit a omývat i vyživovat buňky Tvé pleti tak, jak mají.
- ✿ Vyhneš se otokům i kruhům pod očima.
- ✿ Bude se Ti snadno dýchat a pleť bude okysličená, vyživená.
- ✿ Navíc je to metoda, kterou můžeš provozovat absolutně kdekoliv, i ve společnosti.
- ✿ Je zadarmo.
- ✿ Díky této metodě se naučíš mít jazyk v ústech na správném místě.
- ✿ Ovládneš dýchání nosem, správné polykání a naučíš se držet hlavu tak, abys vypadala mladší, zdravější a byla dlouhodobě vitální.

JAK MEWING FUNGUJE?

Naučíš se **jazyk pokládat na celé horní patro, a to celou jeho plochou**. Tím budeš nevědomky posouvat maxilu, což je centrální lebeční kost obličej, tzv. kost krásy. Tím, jak se posouvá, se mění pozice také lícních kostí. Kromě toho se ale naučíš správně dýchat nosem, polykat. **Pokud si tuto metodu zautomatizuješ, jazyk se bude do správné polohy vracet sám**. Změny se dostaví jak estetické, tak zdravotní.

Během tohoto cvičení měj zavřená ústa a dýchej nosem. To je všechno, co pro správnou pozici musíš udělat. Někteří lidé tuto metodu používají už roky, a je vidět velký pokrok. Pokud Tě tato omlazující metoda oslovila, můžeš ji vyzkoušet hned teď podle účinného návodu a praktikovat můžeš doslova kdykoli si vzpomeneš. Pokud ovládáš hormonální jógu, bude pro Tebe praxe snadnější.

MEWING



✿ Volně zavřená ústa

✿ Střed jazyka tlačí na horní patro



✿ Volně zavřená ústa

✿ Špička jazyka tlačí na přední část maxily



✿ Horní a spodní zuby na sebe

✿ Špička jazyka tlačí na bod, kde se zuby setkávají



15 minut



3× každý pohyb,
vydrž v pozici
1 minutu



+ 12 hodin



Aplikujte co
nejčastěji
během dne.



HEDVÁBNÉ RUKAVIČKY OD PLZNĚ



Otravuje Tě, že máš mastné i vlasy po každé masáži obličeje? Nebo prostě miluješ rozmanité možnosti opečovávání pleti? Pak je tato mladá omlazující technika pro Tebe.

Hedvábné rukavičky jsou cestou, **jak účinně masírovat obličej, aniž bychom drhly nasucho nebo musely aplikovat olej nebo jiné klouzadlo.** Hedvábí má úžasnou vlastnost, je klouzavé. Hedvábí má na pleť blahodárné účinky. Především ji omladí, rozzáří, ale také vypíná pokožku a při pravidelných masážích se můžeš těšit na mladistvou pleť bez vrásek a záhybů. To všechno jen za pomoci tvých rukou a hedvábných rukaviček. Nepotřebuješ žádné kosmetické přípravky.

PŘÍBĚH RUKAVIČEK

Autorka rukaviček a má kolegyně, Lenka Jahodová, si před pár lety zamilovala omlazující masáže. Současně ji otravovaly stále mastné vlasy, které kvůli užívaným olejům na masáž musela mýt každý den. Jednoho dne se probudila v hotelovém pokoji na polštáři z pravého hedvábí. Ten příjemný klouzavý a hebký pocit si ihned zamilovala. Navrhla střih a sehnala firmu, která jí dokáže rukavičky na omlazující masáže vyrobit. A světe div se, unikátní masážní rukavičky na omlazení tváře jsou na světě. Dneska masáže v hedvábných rukavičkách provádějí stovky žen, včetně mě. A Ty si je můžeš vychutnávat taky podle účinného návodu masáže.

NEPOUŽÍVEJ HEDVÁBNÉ RUKAVIČKY, POKUD...

Pozor si dávej pouze v případě, že máš otevřené rány na obličeji, akutní akné, ekzém nebo další kožní onemocnění. Hedvábné rukavice bys neměla používat ani v případě, že máš poruchu krevní srážlivosti a poškození kůže z důvodu lupénky nebo atopického ekzému. V takovém případě masáž neprováděj a raději tuto metodu zkontrolovat se svým lékařem.

PŘÍNOSY RUKAVIČEK

Masážní rukavičky z **čistého hedvábí** pomohou pokožce nejen se prokrvit, ale nastartují Ti celý den pozitivní náladou. Rukavičky by měly být vyrobené z pravého hedvábí, aby skutečně plnily svou funkci dokonale. Masáž prováděj hned po probuzení. Nastartuješ tak lymfatický systém, jemné dotyky hedvábí na pokožku ji rozjasní. Masáž může trvat dvě nebo klidně pět minut, podle toho, kolik péče si chceš dopřát. Masáž hedvábnými rukavičkami patří mezi mladší metody omlazujících technik, ale její účinky jsou dokonalé. Masáž vlastníma rukama je to nejlepší, co můžeš tělu i obličeji dát. Sama víš, na co se zaměřit nejvíce, víš, jaký tlak Tě bude bolet a kdy bude masáž příjemná.

Pod pokožkou se totiž hromadí nejen tekutiny, ale také stres a napětí. Udělej si tak každý den čas na sebe a dopřej své pokožce to nejlepší. Hedvábí obsahuje protein, který je téměř totožný s kolagenem – tím pádem se pokožka prokrví a bude vypnutější. Po pár masážích a pohledech do zrcadla určitě uvidíš rozdíl. Tahy při masáži můžeš dělat krátké i dlouhé, nezapomínej ani na krk nebo dekolt, které ženy velmi často zanedbávají. Hedvábí bude po pokožce klouzat, je hebké na dotek. Taková masáž Tě bude zaručeně bavit. Pokožku pravidelně masáží uvolňuj, dokud nebude nejen vypnutá, ale také odpočínutá. Nervový systém bude Tvými pohyby rukou potěšený a budeš se každé ráno budit s pocitem, že se máš na co těšit.

ÚDRŽBA RUKAVIČEK

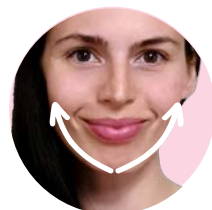
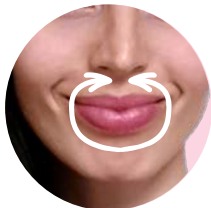
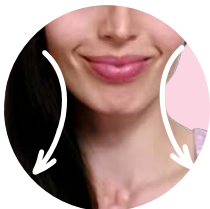
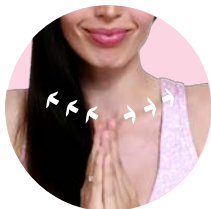
Rukavice se navíc používají pořád stejné, prát je můžeš, pokud budeš mít pocit, že to potřebují. Vydržet tak mohou velmi dlouho. Hedvábné rukavičky jsou také jednoduché na údržbu, postačí praní na jemný program. Nejlepší ale bude je prát v ruce, protože si tím zajistíš, že je nezničíš. Hedvábí se navíc nemusí žehlit, rukavice tak můžeš mít vždy připravené.

Pokud Tě zajímají detailní masáže pro konkrétní partie, najdeš je v mém kurzu. Stejně tak můžeš pouze jemnými, intuitivními pohyby hladit pokožku na tváři a užívat si ten blahodárný pocit z hedvábného rozmazlování.

HEDVÁBNÉ RUKAVIČKY



vyčistit pleť



10 minut



5×



+ 12 hodin



Tahy veď ukazováčkem.
Ideální ještě
v posteli
po probuzení.



INTRAORÁLNÍ MASÁŽ



Strkáš si prsty do pusy? Že se to nedělá?

Pak tato omlazující technika boří mýty i výklady slušného chování.
Prsty do pusy si strkat budeme.

Intraorální masáž je spojení, které jsi možná už zaslechla. Je to masáž lícních i žvýkacích svalů obličeje i jazyka pomocí bříšek prstů. Vrásky, které bys jinými technikami vyhlazovala měsíce, dokážeš s intraorální masáží napravit během týdnu.

KOŘENY INTRAORÁLNÍCH MASÁŽÍ

Intraorální masáže pocházejí z rehabilitačních technik pro lidi s úrazem, po operaci obličeje, po mozkových příhodách, s chronickým onemocněním, které jim znecitlivělo, zdeformovalo tvář. Účinky zdravotní doprovázejí i dechberoucí estetické výsledky, které zaujaly nejen příznivce zdravých omlazujících technik. Tato metoda posloužila již několikrát k vědeckým účelům a díky ní se ukázalo, že se svaly obličeje nijak neoslabují. Ve skutečnosti je to tak, že se v důsledku křečí (hypertonusů) zkracují délky svalů. Tím pádem se kůže, která je za nimi, vlní, vrásní, protože nemá možnost se přizpůsobit. Intraorální masáží si můžeš pomoci nejen proti těmto neduhům, ale pomůže také v případě, že máš zubní náhradu a neustále Ti vypadává. Svaly v ústech budou pracovat lépe.

NEPROVÁDĚJ INTRAORÁLNÍ MASÁŽ, POKUD...

Stejně jako ostatní druhy masáže, také u této je dobré si dávat pozor na kontraindikace. Jestliže máš zánět spojivek, rakovinu nebo infekční onemocnění, intraorální masáž bys měla vynechat, aby sis naopak neublížila.

ÚČINKY INTRAORÁLNÍCH MASÁŽÍ

Intraorální masáží stimuluješ biologicky aktivní body, které mají na starost přísun krve a také výživu, která přichází do obličejových svalů, tak i pleti. Masáž tak tedy můžeš provádět nejen na pokožce zvenku, ale svými prsty se snadno dostaneš i dovnitř úst. Oboustranné hmaty mají silný účinek. Rozproudíš lymfatický systém.

Sliny kloužou, proto si při první masáži můžeš obléknout lékařské rukavice. Kromě samotné ústní dutiny pak procvičíš také jazyk, který má většina lidí málo hybný. Díky této masáži budou účinky Tvého omlazujícího snažení mnohem dříve viditelné. Svaly tváře budou pracovat lépe a také zmizí křeče a napětí z obličejových svalů a obnoví se lymfatický tok ve tkáních. Zbavíš se nejen vrásek, ale také zmizí otoky kolem očí. Pokožka na krku a v dekoltu bude vypjatější. Kromě benefitů pro obličej mohou zmizet i migrény, křeče v čelisti nebo se odblokuje krční páteř. Intraorální masáž je vhodná pro každou ženu i muže. Můžeš ji provádět i doma, stačí mít jen čisté ruce a také chvilku času pro sebe. Většina mých klientek masáž provádí ve sprše nebo ihned po čištění zubů.

Díky intraorální masáži si tedy můžeš zlepšit nejen metabolismus, ale také se zmírní otoky, a celkově se vypne obrys celého obličeje. Mimické vrásky tak budou postupně mizet. Na takovou masáž navíc potřebuješ pouze své ruce a trochu času.

Mezi další účinky pak patří eliminace bolesti, vyživení pokožky nebo zvýšení počtu bílých krvinek. Postup je přitom velmi jednoduchý. Postupně od ucha si masíruj vnitřní část ústní dutiny, hledej neduhy nebo místa, kde Tě dotyk bolí. Nezapomínej ani na část pod dásněmi. Pokud budeš masáž provádět každý den, už za několik týdnů se můžeš těšit na zlepšení stavu pokožky a vůbec celého obličeje.

INTRAORÁLNÍ MASÁŽ



umýt ruce



✿ Volně zavřená ústa

✿ Střed jazyka tlačí na horní patro



✿ Palec z vnější strany a ukazovák s prostředníčkem z vnitřní strany masírují celou tvář včetně ústního koutku i žvýkacího svalu, který je až u čelistního kloubu



10 minut



3× prohmátat
každý bod tváře,
líce, měkkých tkání,
rtů



+ 24 hodin



Ideální ve sprše.



HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE Z BRAZÍLIE



Chceš zářivou, vyživenou pleť, ale hodily by se i zdravé, husté vlasy, štíhlé a ladné křivky? Vím, jak na to. Recept je dlouhý, ale účinný. Přínosy si dnes dopřávají tisíce žen po celém světě. Právě hormony mají na starost naši pleť, křivky, vlasy i radost, naši celkovou vitalitu i životní zásobárny energie. A to už stojí za to se o téma zajímat. Souhlasíš?

KOŘENY HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE

Hormonální jógovou terapii přivedla na svět **Brazilka Dinah Rodrigues**, která inspirovala tisíce žen k přírodní cestě, jak si zajistit hormonální rovnováhu v každém věku. Neměla to v úmyslu. Dinah šla ve svých 60 letech na pravidelnou prohlídku. **Lékař byl šokován** výsledky hormonálních testů. **Tělo Dinah vykazovalo výsledky jako 20leté ženy**. Ptal se jí, co dělá jinak. Dinah, jogínka a psychologka, postupně **sepsala ucelenou sestavu cviků**. **Vědecky** nechala **ověřit účinky**. Stala se věhlasnou autorkou Hormonální jógové terapie. První sestavu vytvořila **pro ženy**, další pro muže, následující pro diabetiky. Dinah ještě dnes v pokročilém věku (94+) létá po světě, certifikuje lektory, vydává knihy, točí DVD, která nechává přeložit do všech jazyků, včetně češtiny. V našich zeměpisných šířkách si DVD můžeš dopřát jen u mě.



Dinah je živoucím důkazem, že hormonální jógová terapie je **zárukou dlouhodobě udržitelné vitality**. Věř mi, při osobním setkání září energií a její věk bys jí rozhodně nehádala. Má husté vlasy, dlouhé pevné nehty, vzpřímené držení těla a na tváři stále úsměv i přes ráznou povahu a stále denně cvičí.



CO JE TO HORMONÁLNÍ JÓGA PRO ŽENY?



Jedná se o sérii velmi jednoduchých cviků, které si snadno zapamatuješ. Tyto cviky zvládne každý, bez ohledu na to, jestli se s jógou někdy dostal do kontaktu. Je vhodná především pro ženy, ale také muži si na ní najdou to své. S tímto typem jógy se dostanete do psychické pohody, která se odrazí nejen v partnerství, ale také v pracovním a běžném životě.

ÚČINKY HORMONÁLNÍ JÓGY

Sestava pro ženy harmonizuje endokrinní žlázy, především vaječníky, štítnou žlázu, hypofýzu. Vychází z antistresových cvičení, harmonizačních technik, ale také z hatha nebo kundalini jógy. Cviky jsou velmi jednoduché na zapamatování a naučí se je snadno i ti, kteří nemají s jógou žádné zkušenosti. Důležité je naučit se cviky správně provádět. V opačném případě bys tělu spíše uškodila. Je potřeba zachovat pořadí jednotlivých cviků a provádět je správně.



Díky pravidelnému cvičení se dostaneš do stavu, kdy

- ✿ Tvá pleť bude zářit svěžestí a zdravím.
- ✿ Vymizí pigmentové skvrny i akné.
- ✿ Budeš mít chuť na milování.
- ✿ Zpravidelní se cyklus menstruace.
- ✿ Ztratí se PMS.
- ✿ Budeš mít dobrou náladu.
- ✿ Postoj budeš mít vzpřímený, vitální.
- ✿ Spát budeš jako miminko.
- ✿ Ucítíš přívaly energie.
- ✿ Vytvarují se křivky těla. Právě hormony jsou zodpovědné za distribuci i ukládání tuků.
- ✿ Zpevní se pokožka celého těla.
- ✿ Vytratí se neduhy z tváře i celého těla.
- ✿ Budeš připravena přijmout sama sebe, mít se ráda a dávat se na první místo.
- ✿ Dokáže zmírnit příznaky hormonální nerovnováhy.
- ✿ Pomůže také k otěhotnění, připraví tělo na menopauzu tak, že ani nepoznáš, že jí procházíš.

Sestava obsahuje i antistresové techniky, které jsou denně tak potřeba. Nemusíš čekat, až budeš mít nějaký zdravotní problém, **hormonální jógu vyzkoušej pro radost**. Věř mi, že účinky si zamiluješ. Jedna sestava pak trvá přibližně půl hodiny a cvičí se 3–4× týdně.

JE HORMONÁLNÍ JÓGA PRO TEBE?

Preventivně bys ji měla vyzkoušet, pokud je Ti více než 35 let. Okolo 35. roku se přirozeně snižuje produkce hormonů a nerovnováha se zvětšuje. Pokud si chceš zachovat svěží pleť, husté vlasy i ženské křivky, pak neváhej. Rozhodně by ji měly vyzkoušet ženy, které jsou v menopauze, mají cysty na vaječnících, ale také ty, které se snaží delší dobu otěhotnět. Vyzkoušet ji mohou ženy, které mají deprese, problémy se soustředěním nebo mají pocit, že neovulují.

Hodí se především v případě, že trpíte syndromem karpálního tunelu nebo inkontinencí.

HORMONÁLNÍ JÓGU ODSUŇ NA POZDĚJI, POKUD...

Pokud se najdeš alespoň v jednom bodu ze seznamu, hormonální jógu bys raději zkoušet neměla.

- ✿ těhotenství
- ✿ proces umělého oplodnění a hormonální stimulaci IVF
- ✿ velký myom – vždy konzultuj s lékařem
- ✿ po hysterektomii – jen s doporučením lékaře
- ✿ po operaci prsu nehormonálního původu – jen s doporučením lékaře
- ✿ při velmi závažné endometrióze – necvičit
- ✿ při hyperfunkci štítné žlázy
- ✿ těsně po operacích
- ✿ rakovina prsu způsobená hormony
- ✿ zánět slepého střeva (před a po operaci)
- ✿ pokročilé osteoporóze (hrozí-li zlomenina kosti)
- ✿ po operacích srdce – pouze s doporučením lékaře
- ✿ srdeční zdravotní problémy – s doporučením lékaře, upravené cvičení
- ✿ při závažných psychiatrických chorobách
- ✿ nediagnostikované bolesti v dutině břišní
- ✿ potíže meziobratlových plotének – vyžaduje upravené cvičení, při bolesti necvičit
- ✿ při vážných potížích pohybového aparátu konzultuj s lékařem
- ✿ zánět vnitřního ucha (způsobující poruchu rovnováhy)

Jestli máš o svém zdravotním stavu pochybnosti, můžeš si objednat konzultaci se svým lékařem, který Ti HJT doporučí nebo nikoliv. Záležet bude na výši produkce ženských pohlavních hormonů a hormonů štítné žlázy.

Problémy mohou mít také ženy, které mají potíže s klouby nebo mají sníženou ohebnost. Tyto potíže ale nemusí znamenat, že pro Tebe HJT není vhodná. Cvičební sestavu si můžeš nechat upravit na míru a uvidíš, že během několika lekcí se bude zlepšovat nejen stav Tvého těla, ale také pleti. Budeš se moci lépe ohýbat a radost z dobře odcvičené lekce na Tobě bude znát.

PROČ CVIČIT HORMONÁLNÍ JÓGU DLOUHODOBĚ?

S pomocí hormonální jógy se budeš nejen cítit dobře, ale také skvěle vypadat. Během několika týdnů pravidelného cvičení se dočkáš nejen vymizení akné, ale také se vyhladí pokožka, vypnou se vrásky, které budou méně viditelnější. Pokud cvičení spojíš s obličejovou jógou, výsledky budou o něco lepší a viditelnější. Kromě toho se zbavíš také bolestí hlavy a zlepší se kvalita Tvého spánku.

Hormonální jóga má s tou obličejovou velkou souvislost. Společnými silami se dokážeš zbavit nejen neduhů, které jsou vidět, ale hlavně těch uvnitř těla. Proto bys měla hormonální jógu vyzkoušet co nejdříve. Dej své pleti to nejlepší, co můžeš. Bude to stát jen několik minut tvého času denně – výsledky ale mohou být vidět po celý zbytek života. Tak jako u mě. Hormonální jóga mi dala miminko a dlouhodobě mi udržuje husté vlasy, zářivou pleť i ženské křivky. Věř mi, díky tomu, že své tělo dostaneš do harmonie, pohled do zrcadla i vlastního nitra Tě odmění.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO CVIČENÍ

OVLÁDEJ DŘÍVE, NEŽ ZAČNEŠ CVIČIT

- ✿ Neměň pořadí cviků.
- ✿ Nevybírej si jen některé cviky ze sestavy.
- ✿ Velmi důležité jsou všechny 3 části sestavy, které cvičíš vždy dohromady: zahřívací část, každodenní sestava, harmonizace energie a čakr.
- ✿ Vždy začíněj LEVOU.
- ✿ Zařazuj i protistresové cviky, jsou vhodné i mimo cvičení HJT během dne.
- ✿ Cvič s láskou k sobě, uvolněně a ideálně bez očekávání...
- ✿ V případě, že cvičíš sestavu z důvodů prevence, tak je ideální od začátku cvičit 3–4× týdně (čím častěji tím lépe pro vás).
- ✿ Bhastrika 7× (začátečník), 15× (pokročilý).

TERMÍNY A NÁZVY

MUSÍŠ JE ZNÁT, ABYS NÁSLEDUJÍCÍMU TEXTU ROZUMĚLA

Energetické tělo, kterým proudí životní energie (prána, čchi), se skládá z:

- ✿ Sušumny, kanálu, který vede podél páteře. Sušumnou vede prána do celého energetického těla. Na sušumnu jsou napojeny všechny čakry i nádís.
- ✿ Čaker, míst, ve kterých se tvoří vír energie. Na těle fyziologickém jsou propojené s orgánem, který patří do endokrinního systému.
- ✿ Nádís, tenkých kanálků, které roznášejí pránu po celém energetickém těle. Dají se přirovnat k žílám a vlasečnicím v těle fyziologickém.

ČAKROVÝ SYSTÉM A ENDOKRINNÍ ŽLÁZY



- Korunní čakra – napojení na skutečné já EPIFÝZA
- Kořenová čakra – životní energie VAJEČNÍKY, VARLATA
- Sakrální, křížová čakra – radost, sexualita NADLEDVINKY
- Solar plexus čakra – sídlo osobnosti SLINIVKA BŘIŠNÍ
- Srdeční čakra – láska, vztahy BRZLÍK
- Krční čakra – komunikace, sebevyjádření ŠTÍTNÁ ŽLÁZA
- Třetí oko čakra – intuice, jasnozřivost HYPOFÝZA

ZÁKLADNÍ TECHNIKY

OVLÁDEJ JE DŘÍVE, NEŽ JE SPOJÍŠ S POHYBEM TĚLA

Bhastrika K.D. (dmychadlo)



Dýchání je pouze břišní. Nádech i výdech nosem by měl být velmi silný a intenzivní tak, aby vznikl zvuk podobný dmychadlu. Při nádechu se uvolní břišní svaly, břicho se vyklene a při výdechu břišní svaly zpevníš, pupík silně přitáhneš k páteři. Hrudník a záda se při tom nepohybují. Bhastrika K.D. vytváří pránu a aktivuje celé tělo. V našich cvičeních je hlavní úlohou bhastriky K.D. masáž vaječníků. Toto dýchání budeme označovat jednoduše jako bhastriku.

Mulabandha (základní zámek)

Bandha (zámek, uzávěr), kontrakce svalů, která ovlivňuje proudění pránické energie. Bandhy pomáhají odstraňovat psychické uzle. Mulabandhu provedeš tak, že kontrahuješ svaly pánevního dna (stiskneš všechny svěrače a hráz). V kořenové čakře (oblast základu páteře) je velké množství pránické energie, když provedeš mulabandhu, tak tuto energii posíláš do celého těla.



Uddijána bandha Vakuum (brániční zámek)



Nádech a nyní úplně vydechni všechny vzduch z plic, zvedni bránici a vytáhni orgány v horní části žaludku vzhůru a dozadu k páteři a vytvoř v oblasti břicha vakuum. Setrvej se zadržným dechem, dokud je ti to příjemné. Uvolni zámek a vydechni.

Dech Ujjayi [udžaj]

Nádech i výdech nosem přes zúžené hrdlo a hlasivky, čímž trochu brzdíš proudění vzduchu. Nádech a výdech je ztížen a vydáváš lehce sípavý zvuk.



Cirkulace energie



Je jedna z nejdůležitějších technik používaných v Terapii Hormonální jógy. Nejlepší je zapamatovat si ji, protože se používá skoro ve všech cvicích. V oblasti kořenové čakry je nahromaděno velké množství energie, její uvolnění do celého těla aktivujeme pomocí mulabandhy, a abys mohla tuto energii směřovat do oblastí, ve kterých ji nejvíce potřebuješ, použiješ:

- 1 Nádech a zadržet dech.
- 2 Špička jazyka se dotýká měkkého patra vzadu (khéčarí mudra).
- 3 Soustředíš se na špičku nosu (nasagra).
- 4 Proved' Mulabandhu. Přenes pozornost na bod, který si přeješ aktivovat (např. vaječníky, štítná žláza).
- 5 Pomalu vydechuj a procítuj (představ si) vlnu energie v tomto místě, přičemž pomalu uvolňuj Mulabandhu a špičku jazyka.

ROZCVIČENÍ A ZAHŘÁTÍ

PROBUDÍŠ A PROKRVIŠ ORGÁNY, ZVÝŠÍŠ CIRKULACI KRVY V TĚLE

KROK ZA KROKEM SE DOSTANEŠ K CÍLI

Je velmi důležité, abychom připravily a zahřály své tělo, než začneme s cvičením. Následující zahřívající cviky uvolňují napětí a zároveň také povzbuzují produkci hormonů.

Procvičení ramen



- 1 Postav se na šířku pánve (chodidla asi 20–30 cm od sebe).
- 2 Propleť prsty na ruku.
- 3 Dlaně směřují buď k hlavě nebo od hlavy (lepší protažení).
- 4 Propni paže lehce v loktech.
- 5 Záda jsou rovná.
- 6 Prováděj bhastriku – s nádechem vzpažíš, s výdechem paže vedeš obloukem dolů, razantně.
- 7 V rytmu bhastriky 7× zopakuj.
- 8 V průběhu výdechu intenzivně vtahuj pupík směrem k páteři.

Úklony stranou

- 1 Stejný postoj s propletenýma rukama.
- 2 Dlaně směřují k tělu, hlava mezi paže.
- 3 V rytmu bhastriky proved' s výdechem úklon vpravo.
- 4 S nádechem úklon vlevo bez toho, aby se u toho trup předkláněl nebo zakláněl.
- 5 Nehýbej boky.
- 6 Nezapomeň při výdechu vždy vtahovat pupík.
- 7 Zopakuj 7×, pak totéž 7× na opačnou stranu.



Samba (houpání boků)



- 1 Stejný postoj s propletenýma rukama za hlavou, kolena mírně pokrčíme, chodidla 20–30 cm od sebe.
- 2 Nyní se začneme pohupovat v bocích v rytmu bhastriky – s výdechem jednu nohu lehce pokrčíme – tím poklesne jeden bok, druhá noha zůstane lehce propnutá, s nádechem opačně.
- 3 Zopakujeme 7×, pak 7× opačně, trup je v klidu, jen boky a nohy se pohybují.

Tento cvik uvolňuje napětí v oblasti pohlavních orgánů.

Pohyb pánve zezadu dopředu a naopak

- 1 Stejný úvodní postoj jako při Sambě, mírně překláp pánev vzad a v rytmu bhastriky ji podsad'.
2 Zopakuj 7× a pak s normálním nádechem podsad' pánev a s normálním výdechem překláp pánev vzad.
- 3 Pohybujes pouze boky.



Protažení nohou ve stoje



Jedná se o protažení svalů zadní strany nohou, což může být pro mnohé obtížné.

- 1 Ve stoje překříž natažené nohy, přičemž umístí pravou nohu před levou a obě chodidla jsou paralelně vedle sebe.
- 2 V této poloze přední noha pomáhá udržet zadní nohu nataženou.
- 3 Propleť prsty na rukách, ukazováček je natažený, vzpaž.
- 4 Nádech, s výdechem se předkloň a ruce směřují kolmo k zemi, proved' 7× bhastriku.
- 5 Jak se s výdechem vtahuje břicho, trup samovolně péruje v rytmu bhastriky asi o 10 cm níž a níž, s nádechem jdi mírným pohybem nahoru a s výdechem dolů.
- 6 Na závěr se napřim, vzpaž a pak uvolni paže podél těla.
- 7 Pak proved' 7× s opačně překříženými nohami.

Protažení nohou stranou vleže na zádech

- 1 Lehni si na záda, pokrč obě nohy a přitáhni je k břichu.
- 2 Ukazováčky a palce rukou uchopí palce nohou, zbytek ruky pevně uchopí ostatní prsty nohy.
- 3 Nádech a s výdechem tělo překul na levou stranu, až noha leží na zemi a natáhni levou nohu, zadrž dech na 3 vteřiny, přičemž uvolňuj svaly na zadní straně nohy.
- 4 Obě nohy opět přitáhni pokrčené k břichu s nádechem.
- 5 Pak se s výdechem překul na pravou stranu, natáhni pravou nohu a napočítej do 3, uvolni zadní svaly.
- 6 Je důležité propnout nohu, i kdyby to bylo jen na sekundu.
- 7 Po čase se zlepší ohebnost a bude možné vydržet v protažení celé 3 sekundy.
- 8 Zopakuj 3× na každou stranu.



Otáčení páteře (poletující vlasy)

Cvik je dobrý pro páteř, ledviny a nadledvinky, také posiluje vlasy.

- 1 Posad' se do tureckého sedu na deku, pokud je to těžké tak na polštář nebo na stoličku (bez opěrky, aby ti nebránila v pohybu), rovná záda.
- 2 Před tělem zahákni pevně ruce do sebe ve výši ramen (do mudry K.D. – mudra síly, energie a sjednocení), tak, aby byly paže vodorovně.
- 3 Napůl zavři oči.
- 4 S bhastrikou s nádechem otáčeš trup vlevo, zároveň táhni levý loket vzad, otáčeš i hlavu a dívej se přes rameno dozadu.
- 5 S výdechem vpravo, přičemž táhni pravý loket vzad a dívej se dozadu.
- 6 Oči jsou stále napůl zavřené, fixuj pouze pohled vzad, aby se ti nezatočila hlava.
- 7 V průběhu otáčení vnímej, jak ti poletují vlasy.
- 8 Lokty by neměly klesnout, předloktí a nadloktí by mělo být stále ve stejné vodorovné poloze.
- 9 S výdechem vtahuj pupík.
- 10 Proved' v rytmu bhastriky 7x, pak 7x s výdechem na opačnou stranu.



Sedící kočka



- 1 Vzpřímený turecký sed, levá dlaň leží na levém kolenu a pravá dlaň na pravém kolenu, paže jsou natažené (důležité).
- 2 Pohybuj páteří vpřed a vzad v zádrži dechu po nádechu, poté vydechni ústy.

Cvik aktivuje nadledvinky, brzlík a slinivku břišní, velmi příznivě působí i na páteř.

Tip: pokud máš pokrčené ruce, tak se uchop ze stran za chodidla.

LÉČIVÁ SESTAVA

ZAKTIVUJE ORGÁNY S PRODUKČÍ HORMONŮ

„KROK ZA KROKEM SE DOSTANEŠ K CÍLI“

Trvá cca 30 minut a cvičit by se měla minimálně 3–4× v týdnu, pokud lektor na základě Tvého zdravotního stavu nedoporučí jinak.

Předklon v sedu (Janushirshasana)

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama, rovná záda.

- 1 Pravou nohu pokrč a patu přiblíž k hrázi, koleno nechej klesnout co nejnižší k zemi.
- 2 Vzpaž a ruce dej na sebe, vytáhni se do výšky a trup pootoč k natažené noze, nádech a pak s výdechem předklon, levá ruka uchopí palec levé nohy a ostatní prsty obejmou prsty na noze a pevně je stisknou, pravou ruku polož na ni. Proveď 7× bhastriku: s nádechem se mírně narovnej, uvolni chodidlo a přitáhni špičku, s výdechem uvolni hrudník a propni špičku.
- 3 Po 7 bhastrikách zůstane špička propnutá a nechej cirkulovat energii, jak jsme již popisovali (nádech a zadržet dech, jazyk opřít o měkké patro, soustřed se na špičku nosu, proveď mulabandhu – stiskni svěrače a pánevní dno a drž několik sekund, než přijde vlna energie k nosu. Zaměř pozornost na levý vaječník a pomalu výdech).
- 4 Pak se vrať do výchozí pozice s nataženými nohama. Nyní proveď celý cvik na opačnou stranu, pokrč levé koleno a energii nech proudit k pravému vaječníku.



Sedy s pokrčeným kolenem (Ardha Matsyendrasana)



Výchozí pozice: sed s nataženými nohama.

Pozice A:

- 1 Pokrč levou nohu a přitáhni ji oběma rukama co nejbližší k hrudníku, záda jsou rovná a napříměná, koleno je umístěno na hrudní kosti.
- 2 Proveď 7× bhastriku a energii nechej proudit k levému vaječníku (cirkulace energie: nádech a zadržet dech, jazyk opřít o měkké patro, soustřed' se na špičku nosu, proveď mulabandhu – stiskni svěrače a pánevní dno a drž několik sekund, než přijde vlna energie k nosu.
- 3 Pak zaměř pozornost na levý vaječník a pomalu vydechni, přičemž vnímej, že energie aktivuje vaječník).

Sedy s otočením (Ardha Matsyendrasana)

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama.

Pozice B:

- 1 Nyní opři chodidlo pokrčené nohy z vnější strany stehna o zem (nohy překříž).
- 2 Trup otoč trochu více doleva, obejmí pokrčenou levou nohu pravou paží, podívej se za sebe a opři se o levou ruku za tělem.
- 3 Proveď 7× bhastriku a cirkulace energie stejným způsobem k levému vaječníku.



Sedy s otočením (Ardha Matsyendrasana)

Výchozí pozice: sed s nataženýma nohama.

Pozice C:

- 1 Přetočení trupu zesil tím, že loket pravé ruky opře o vnější stranu levého kolene a uchop levý kotník, podívej se za sebe, rovná záda.
- 2 Proveď 7× bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku. Pak proveď celý cvik na opačnou stranu, přičemž nyní pokrč pravou nohu a cirkulace energie bude k pravému vaječníku.



Úklony v kleku (Mahasana)



- 1 Klekni si s koleny u sebe, chodidla posuň do stran pro lepší udržení rovnováhy.
- 2 Palce rukou zavři v pěst s palcem uvnitř a pěsti opře ze stran hlavy těsně za ušima.
- 3 V této pozici se nadechni, zadrž dech a prováděj tyto 4 pohyby: (a) ukloň se vpravo a při tom hýždě přibližuj vlevo k zemi, skoro si sedni; (b) zopakuj totéž vlevo; (c) narovnej se; (d) předkloň se, hrudník přibližuj k zemi.
- 4 Opakuj to tak dlouho, jak na jedno zadržení dechu vydržíš.
- 5 Cvik můžeš provádět i s normálním dechem bez zadržení, nikoliv s bhastrikou. Neplň plíce zcela vzduchem, pak je možné zadržet dech déle.
- 6 Cvik zopakuj ještě 2krát.
- 7 Pak se posad' na paty, opře čelo o zem a trochu relaxuj.

Holubice (Muslim Prayer)

- 1 Posad' se na paty, opři čelo o zem a natáhni ruce dopředu, prsty jsou narovnané a směřují dopředu.
- 2 Natáhni pravou nohu vzad, pánev přiblížuj k zemi.
- 3 Hrudní kost se opírá o koleno levé nohy.
- 4 Proveď v této poloze 7× bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku.
- 5 Pak proveď totéž na opačnou stranu, ale tentokrát natáhni levou nohu vzad a energii nech cirkulovat k pravému vaječníku.



Strečink (zjednodušená verze Supta Vajrasana)

- 1 Polož se na záda a opři se o chodidla.
- 2 Trochu nadzvedni hýždě a polož si malý polštář pod kost křížovou.
- 3 Zkříž nohy do tureckého sedu, propleť prsty a natáhni ruce nad hlavu.
- 4 Oblast vaječníků je při tom protažená a trochu vyvýšená nad zbytek těla. Zcela se natáhni a proveď 7× bhastriku a cirkulaci energie k oběma vaječníkům současně.
- 5 Potom, stále ve stejné pozici, vytvoř následujícím způsobem v břiše vakuum: uvolni natažené paže a lehce je pokrč.
- 6 Normálně se nadechni a vydechni všechen vzduch z plic.
- 7 S prázdnými plícemi natáhni nejdříve ruce do dálky a poté vytvoř v břiše vakuum: roztáhni žebra od sebe, čímž vznikne v oblasti břicha vakuum, břicho se vtáhne.
- 8 Vydrž v této pozici se zadrženým dechem, dokud je Ti to příjemné.
- 9 Před nádechem uvolni paže a břicho. Pomalu se nadechuj.



Pět vln pro krásu

Výchozí pozice: leh na zádech

1. vlna:

- 1 Pokrč obě nohy, umísti zápěstí do podkolení a přitáhni stehna co nejbližší k břichu, uvolni pánevní dno.
- 2 Proveď 7× bhastriku, bez toho abys hýbala nohama, přičemž vždy při výdechu vtahuj pupík.
- 3 Cirkulace energie k celému obličeji a ke kořínkům vlasů.



2. vlna:



- 1 Nyní umísti obě dlaně těsně vedle sebe pod pánev a hýždě, palce se dotýkají, váha těla spočívá na zápěstích.
- 2 S nádechem jednu nohu pokrč a přiblíž k hrudníku, druhou nohu natáhni do dálky asi tak 20 cm nad zemí, s výdechem nohy vyměň a vtáhni pupík.
- 3 7× bhastrika, přitáhni pokrčené nohy k trupu a proveď cirkulaci energie k celému obličeji a ke kořínkům vlasů.

3. vlna:

- 1 Totéž zopakuj na opačnou stranu (začíná opačná noha).

4. vlna:

- 1 Dlaně zůstávají pod pánví, polohu nohou uprav tak, aby byla obě stehna kolmo k zemi, na chodidlech „fajfky“.
- 2 Kopej se v rytmu bhastriky patami do hýždí, při kopnutí levé nohy se nadechni a při kopnutí pravé nohy vydechni.
- 3 Proveď cirkulaci energie k celému obličeji a ke kořínkům vlasů.



5. vlna:

- 1 Zopakuj na opačnou stranu.

Pozor:

Je důležité držet stehna kolmo k zemi a chodidla v takové poloze, aby bylo možné kopat do hýždí. Po 15× bhastrika nohy přitáhneme k břichu a provedeme cirkulaci energie k obličeji a k vlasům. Pokud se Ti zpočátku nepodaří kopat do hýždí, nevadí. Pokračuj v každodenním cvičení, drž stehna kolmo, prováděj pohyb tak dobře, jak je to možné, a brzy budeš dělat pokroky. Tato vlna je také velmi úspěšná ve zvýšení libida.

UVOLNĚNÍ A VEDENÍ ENERGIE K AKTIVOVÁNÍ VAJEČNÍKŮ A ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, ČIŠTĚNÍ NÁDÍ PAŽÍ

Na zápěstích jsou body pro aktivování vaječníků. Cvik je prevencí karpálního tunelu.

Výchozí pozice: stále ležíš na zádech, chodidla opřená o zem ve vzdálenosti asi 30 cm od sebe, kolena se dotýkají.



- 1 Nyní vyprosti ruce zpod pánve a otočené dlaněmi vzhůru je uvolněně polož vedle těla.
- 2 Celé tělo zcela uvolni.
- 3 Zavři oči a soustřeď se na prsty levé ruky, jako by ses na ně dívala.
- 4 Nyní se zcela pomalu nadechuj a představuj si, že vzduch (zářivé světlo nebo i léčivá energie) vstupuje prsty levé ruky a proudí přes zápěstí k hrdlu (višuddha – aktivace štítné žlázy).
- 5 S nádechem levé zápěstí září, štítná žláza září.
- 6 Potom se soustřeď na prsty pravé ruky a s výdechem čistíš nádís na pravé ruce a představuješ si, jak všechny nečistoty odchází prsty na pravé ruce z těla ven.
- 7 Nyní se nadechuj prsty pravé ruky, zápěstí září, štítná žláza září a s výdechem čistíš nádís na levé ruce, všechny nečistoty odchází prsty na levé ruce z těla ven.
- 8 Toto proved' 3–4x, přičemž vždy nadechuj rukou, kterou jsi předtím vydechovala.

- 9 Zakončíš výdechem levou rukou.
- 10 Při nádechu si představuj světlo, při výdechu, jak se čistí energetické kanály paží. Tento cvik pomáhá proti zánětům šlach v předloktích.
- 11 Nejenže dodává energii štítné žláze a vaječníkům, ale také velmi uklidňuje, a proto se hodí k provádění v posteli před usnutím – v tom případě je možné cvik provádět se zeširoka nataženýma nohama.

INDICKÝ MOST – DYNAMICKÝ (VILOMASANA)



Výchozí pozice: leh na zádech, nohy pokrčené, chodidla na zemi, mohou být umístěná mírně od sebe pro lepší uchopení.

- 1 Oběma rukama uchop kotníky nebo paty (pokud to není možné, nech ruce jednoduše podél těla na podložce nebo použij pásek).
- 2 Nyní se zvedá a pokládá pánev, obratel po obratli ve tvaru vlny.
- 3 S nádechem (přirozený dech) zvedáš pánev, jeden obratel po druhém nahoru, tak vysoko jak je to příjemné, s výdechem pokládáš hrudník, bedra a hýždě na zem.
- 4 Tento cvik je důležité provádět správně ve tvaru vlny, je velmi prospěšný pro páteř, ledviny a nadledvinky.
- 5 Zvedáš a pokládáš celkem 7krát.
- 6 Poté nahoře zastav, rukama podepři hýždě, vydrž a proved' 7x bhastriku a cirkulaci energie ke štítné žláze.
- 7 Polož záda opět ve tvaru vlny (hrudní koš, bedra, pánev) na zem a energii nech ještě jednou cirkulovat ke štítné žláze.

Tento cvik neprovádíme v době menstruace.

CVIKY NA ZEŠTÍHLENÍ

Výchozí pozice: lež na zádech, nohy natažené a u sebe, prsty na nohách do vějířku směrem vzhůru. Ruce jsou natažené podél těla, uvolněná ramena. Cvik se skládá ze 4 jednotlivých pozic, v každé pozici se provádí dech Ujjayi.

1. cvik

- 1 Hlavu otoč vlevo a přiblíž bradu k rameni.
- 2 Uvolni tváře, ústa jsou zavřená a proved' 3 hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi (do střední a horní části plic), přičemž zúžíš hlasivkovou štěrbinu v hrdle, a tak ztížíš průchod vzduchu.
- 3 Při tom může vzniknout tichý zvuk podobný lehkému chrápání. Cirkulace energie ke štítné žláze.



Cvik zopakuj i k pravé straně.

2. cvik

- 1 Lehce nadzvedni hrudník a opři se o předloktí, lokty jsou pod rameny, hlava je v záklonu*, nohy propnuté.
- 2 Propni hrudník, hlava je v záklonu.



- 3 V této poloze opět proved' 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi bez toho, aby se hlava pohybovala.
- 4 Při výdechu procítuj protažení v oblasti štítné žlázy.
- 5 Cirkulace energie ke štítné žláze.
- 6 Opatrně se polož na zem.

*Pokud máš problémy se šíjí, je možné mezi lopatky podložit asi 10 cm vysoký tvrdší polštář nebo deku (místo opření o lokty) a hlavu položit na zem. Toto je lehčí varianta, ale docílí se skoro stejný výsledek jako u normální verze. Správnou pozici polštáře poznáš, pokud při nádechu pocítíš protažení v oblasti krku.

3. cvik



- 1 Nyní ve stejné výchozí poloze nadzvedni hlavu, ramena zůstanou na zemi, brada položena na hrudní kost (Džalandhara Bandha) a díváš se na chodidla, která jsou kolmo vzhůru („fajfky“) a mají roztažené prsty od sebe.
- 2 Opět proved' 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi do střední části plic, zároveň vnímáš tlak v oblasti štítné žlázy.
- 3 Poté propleť ruce v zátylku a zlehka podpírej hlavu, uvolni krk a cirkulace energie ke štítné žláze.
- 4 Opatrně polož hlavu na zem.

TŘI BANDHY PRO ŠTÍTNOU ŽLÁZU

Výchozí pozice: turecký sed, rovná záda, dlaně na kolena. Nádech, zadržet dech, džaladhára bandha, opři špičku jazyka o měkké patro, koncentruj pozornost na špičku nosu a mulabandha.

- 1 S výdechem pomalu zakláněj hlavu, a přitom soustřeď pozornost na štítnou žlázu.
- 2 Vydechni všechn vzduch z plic a proved' uddijána bandhu (vakuum) – vtáhni co nejvíce břicho a roztáhni žebra od sebe (simulujeme nádech), vydrž, dokud je to příjemné.
- 3 Poté předkloň hlavu a bradu přiblíž k hrudníku.



AKTIVACE LÁTKOVÉ VÝMĚNY (SURYA BEDHANA)

Máme dva druhy energie: jedna probíhá levou a druhá pravou nosní dírkou. Surya (pravá) je ta energie, která aktivuje náš neurovegetativní systém a Chandra (levá) jej zklidňuje. Během tohoto cviku pracujeme pouze s energií Surya, abychom aktivovaly vaječníky.

AKTIVACE LÁTKOVÉ VÝMĚNY

Levá strana:

Výchozí pozice: Polož se na záda, vzpaž a natáhni se za rukama a patama do dálky, bedra tiskni k podložce.

- 1 Nyní pokrč obě nohy a poté levou nohu podsuň pod pravou nohu, pravou rukou uchop levou patu a přitáhni ji těsně k pravé hýždí.
- 2 Pravé chodidlo polož na levé koleno a přitiskni ho k zemi.
- 3 Levá ruka je ve vzpažení.
- 4 Protáhni celou levou stranu těla.
- 5 Prostředníčkem pravé ruky lehce ucpi levou nosní díрку a proved' 7× bhastriku (příčemž dýcháš pravou nosní dírkou).
- 6 Pravou rukou uchop zápěstí levé ruky pro lepší protažení, cirkulace energie k levému vaječníku.
- 7 Pak s nádechem lehce pokrč obě paže, vydechni všechen vzduch z plic a propni obě paže, zadrž dech, protáhni se do dálky, udělej uddijana bandhu – vtáhni co nejvíce břicho a roztáhni žebra od sebe (simuluješ nádech).
- 8 V této pozici zůstaň několik sekund, poté uvolni břicho, hrudník a lehce dýchej.

Pravá strana:

- 9 Celý cvik proved' na opačnou stranu s tím rozdílem, že tentokrát prostředníčkem levé ruky ucpi opět levou nosní díрку.



VIPARITA (SVÍČKA)



Viparita je obrácená poloha jógy, která se zde provádí v dynamické variantě. Ideální délka cviku je 5 minut. Opakuj proto tento cvik pravidelně tak dlouho, až dosáhneš této délky. Svalstvo krku a šíje je uvolněné. Když zaujmeš pozici, tak v žádném případě nehýbej hlavou. Výchozí pozice: leh na zádech, zvedni se do svíčky, dlaně opři o oblast ledvin, pánev uvolni mírně dozadu, lokty jsou na měkké podložce. Tato pozice se nazývá Viparita, ale liší se od klasické jógy tím, že přitom palce obou rukou přiložíš ve výši pasu nad pánevní kosti. Tím zvýšíš tlak při bhastrice a takto docílíme masáže vaječníků. Nohy zůstávají podle možností kolmo. Uvolni zátylek a krk a v této poloze prováděj celkem 6 následujících cviků. V těchto cvicích necháváme energii cirkulovat ke štítné žláze a hypofýze, tj. ke krku a do středu hlavy.

Neprováděj během menstruace.

Pokud máš potíže vydržet v pozici svíčky:

- ✿ Můžeš si vložit krátkou pauzu a třeba si kroužit zápěstím.
- ✿ Pokud máš problémy s krční páteří, je možné se položit na šikmou lavici nebo si ramena podložit asi 3 cm silnou poskládanou dekou, aby byla hlava níž než ramena. Dolní část zad a pánev si můžeš podložit několika pevnějšími polštáři (na výšku asi 30 cm) nebo opřít o okraj sofa.
- ✿ Vnímej své pocity a cvič jen tak dlouho, jak je Ti to příjemné.
- ✿ Pravidelným cvičením se vypracuješ na doporučenou délku 5 minut.

Cvik pozitivně aktivuje hypofýzu a má omlazující účinek.

1. cvik

- 1 Poloha ve svíčce, nohy jsou protažené.
- 2 Stiskni svěrače, všechny vrstvy pánevního dna a celou urogenitální oblast, napočítej do pěti a povol.
- 3 Toto opakuj celkem 3krát.
- 4 Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.



2. cvik

- 1 Proved' 7× bhastriku, přičemž střídavě přitáhni jednu špičku nohy k obličeji a druhou propni, kolena jsou propnutá.
- 2 Pravá noha k obličeji – výdech, levá noha – nádech.
- 3 Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.
- 4 Aby mohla energie lépe probíhat – uvolni krk.
- 5 Nyní začni levou nohou.
- 6 A opět cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.



3. cvik

- 1 Nyní ve svíčce zeširoka roznož do V, nohy zůstávají kolmo k zemi.
- 2 Zcela uvolni pánevní dno, proved' 7× bhastriku a vnímej pohyby v oblasti pánevního dna, nohy jsou při tom v klidu.
- 3 Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.



4. cvik



- 1 Ve svíčce z roznožení spoj chodidla, kolena směřují do stran.
- 2 S nádechem lehce natáhni nohy do výšky, přitom jsou plošky nohou stále spojené, s výdechem přiblíž chodidla k hýždím.
- 3 Provedeme celkem 7× bhastriku a poté cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.

5. cvik

- 1 Stále ve svíčce, chodidlo levé nohy opři o koleno pravé nohy.
- 2 Levé koleno je poblíž levé strany obličeje.
- 3 V této pozici proved' 7× bhastriku, cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.
- 4 Zopakuj na opačnou stranu a cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.



6. cvik

- 1 Stříhej napnutýma nohama střídavě dopředu a dozadu v rytmu bhastriky, 7× bhastrika, a cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.
- 2 Vyměň začínající nohu a zopakuj.

7. cvik



- 1 Stříhej napnutýma nohama střídavě do stran v rytmu bhastriky, 7× bhastrika, a cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.
- 2 Vyměň začínající nohu a zopakuj.
- 3 Ruce opři dlaněmi o zem a pomalu, obratel po obratli se polož.

Harmonizace energie

Aktivovala jsi svoji energii a poslala ji do celého těla, zvláště k hypofýze, ke štítné žláze a k vaječníkům. Nyní budeme tuto energii harmonizovat.

- 1 Leh na zádech, mírně roznožené nohy, dlouhá záda přitisknutá po celé délce na zem, široký hrudník, celé tělo postupně zcela uvolni.
- 2 Spoj dlaně a tři je o sebe 36× až se zahřejí, přičemž tiskni prostředníčky silněji proti sobě.
- 3 Obě dlaně přilož na vaječníky, ramena zůstanou uvolněná.
- 4 Soustřeď se na levé chodidlo a představuj si tam zářící bílé světlo, které s pomalým nádechem postupuje levou nohou, levý kotník září, levé koleno září, levý vaječník září, štítná žláza září.
- 5 Vydechni bílé harmonizační světlo do středu hlavy (do hypofýzy), s nádechem se rozprostře bílé světlo po celé hypofýze a pak pomalu vydechuj pravou stranou – a představuj si, jak světlo prochází tělem přes štítnou žlázu, přes pravý vaječník a pravou nohou ven a jak při tom čistí a prozařuje celou pravou stranu.

Nyní směr obrátíme: nadechuj pravou nohou, září pravý kotník, pravé koleno, pravý vaječník a také štítná žláza, vydechuj do centra hlavy, celá hlava se rozzáří, s nádechem energii soustřeď do jediného bodu v hlavě a pak vydechuj levou stranou – světlo prochází přes štítnou žlázu, přes levý vaječník, levou nohou ven, a přitom čistí celou levou stranu těla. Celý postup zopakuj nejméně 3×, abys harmonizovala energii, která byla cvičením aktivována. Vždy začínáme a končíme levou stranou.



HARMONIZACE ČAKER

Provádí se v návaznosti na předcházející. Dvěma póly jsou: čakra čela (Adžna, jejíž kořen se nachází v centru hlavy) a kořenová čakra (Muladhára, v oblasti hráze). Ajna je mentálním centrem, silou mysli, rozumu, reprezentuje individuální bytí. Muladhára propojuje se Zemí a reprezentuje lidstvo. energii necháme proudit páteří od jednoho pólu ke druhému. Nakonec se soustředíme na nejvyšší bod hlavy (Sahasrara), vydechujeme a zahalujeme se do prány (životní energie).

- 1 V lehu na zádech pokrč nohy, kolena se dotýkají, dlaně leží na oblasti vaječníků, úplně se uvolní.



- 2 Zaměř pozornost na ČAKRU ČELA (ADŽNA) mezi obočím, představ si bílé harmonizační světlo nad svojí hlavou. S nádechem vstupuje bílé harmonizační světlo ČAKROU ČELA do tvé hlavy, s výdechem se bílé harmonizační světlo rozprostře po celé hlavě, celá hlava září bílým harmonizačním světlem.
- 3 S nádechem přenes pozornost na KOŘENOVOU ČAKRU (MULADHÁRA) v oblasti děložního čípku, s výdechem pomocí harmonizačního světla čistíš hlavní nádí (sušumnu).
- 4 S nádechem přenes pozornost zpátky na čakru čela a s výdechem čistíš nádí (sušumnu).
- 5 Ještě 2krát.
- 6 S nádechem přenes pozornost na čelní čakru, s výdechem čistíš obratel po obratli, jeden obratel po druhém září.
- 7 S nádechem přenes pozornost na kořenovou čakru v oblasti děložního čípku a s výdechem si představ v oblasti kořenové čakry krásný rozvíjející se lotos se 4 okvětními lístky.

- 8 Nadechni se do kořenové čakry a s výdechem přenes pozornost na KŘÍŽOVOU ČAKRU (SVADHIŠTANA), s nádechem si představ křížovou čakru a s výdechem si představ krásný rozvíjející se lotos se 6 okvětními lístky.
- 9 Nadechni se do křížové čakry a přenes pozornost na ČAKRU SOLAR PLEXU (MANIPÚRA), nadechni se do čakry solar plexu a s výdechem si představ v oblasti solar plexu krásný rozvíjející se lotos s 10 okvětními lístky.
- 10 Nadechni se do čakry solar plexu a s výdechem přenes pozornost na SRDEČNÍ ČAKRU (ANAHATA) uprostřed hrudníku.
- 11 Nadechni se a představ si srdeční čakru a s výdechem si představ v oblasti srdeční čakry krásný rozvíjející se lotos s 12 okvětními lístky.
- 12 Nadechni se do srdeční čakry a přenes pozornost na KRČNÍ ČAKRU (VIŠUDHA) v dolní části krku. S nádechem si představ krční čakru a s výdechem si představ krásný rozvíjející se lotos s 16 okvětními lístky v oblasti krku.
- 13 Nadechni se do krční čakry a s výdechem přenes pozornost na ČELNÍ ČAKRU (ADŽNA) mezi obočím. S nádechem si představ čakru čela a s výdechem si představ krásný rozvíjející se lotos s 2 velkými okvětními lístky.
- 14 Nadechni se do čakry čela a s výdechem přenes pozornost na KORUNNÍ ČAKRU (SAHASRÁRA) na vrcholku hlavy.
- 15 S nádechem si představ korunní čakru a s výdechem si představ krásný rozvíjející se lotos s 1000 okvětními lístky, které jemně pokrývají celé tělo a zahalují celé tělo do zářícího bílého harmonizačního světla.
- 16 Nyní je jógový spánek u konce, nech zavřené oči a pomalu přenes pozornost na místnost, ve které ležíš.

CVIKY PROTI STRESU

ZABIJÁKEM HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY JE STRES

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak se dostat do pozice pozorovatele, jsou každodenní cvičení pránájámy. Mají uklidňující účinek a harmonizují naše emocionální reakce. Při provádění se vždy sedí s rovnými zády.

Na uklidnění: SO-HAM (Já jsem)



- 1 Sed na patách s rovnými zády (nebo turecký sed, nebo na židli).
- 2 Obě ruce vytvoří mudru Jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené).
- 3 Dlaně směřují vzhůru a paže jsou natažené a opřené o stehna.
- 4 Jednu paži zvedni nahoru asi na 45° a zazpívej „SO“, bez pohybu,
- 5 V průběhu dlouhého zpívání „HAM“ se paže pohybují – obě paže vymění své pozice.
- 6 Zpěv a pohyb prováděj synchronně, začínají a končí současně.
- 7 Na závěr cvičení nechej horní ruku klesnout.

Vnímej, jak energie vstupuje skrze Tvoje paže. Mantra by měla znít pěkně sytě. Opakuj podle chuti, vnímej, jak energie proudí pažemi.



Jednostranný dech – handra Bedhana (levou nosní dírkou)



- 1 Posad' se s rovnými zády.
- 2 Obě ruce vytvoří mudru Jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené).
- 3 Polož levou ruku dlaní vzhůru na levé koleno nebo na stehno.
- 4 Chandra Bedhana je cvik pránájámy, při kterém se pomalu nadechuje a vydechuje výlučně levou nosní dírkou.
- 5 Pravý palec zlehka stiskne pravou nosní díрку (přičemž ruka neustále zůstává v mudře Jnana) a pomalu nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírkou 3× (nebo tak dlouho až se budeme cítit klidní).
- 6 Soustředíme se na levou stranu těla a na místo vlevo 5 cm nad hlavou, kde se nachází světlo Chandra.
- 7 Dýchej klidně s prodlouženým výdechem.



Mantra přeměny: OM NAMAH SHIVAYA

V tomto cvičení stres přetransformujeme na klid a emocionální rovnováhu.

- 1 Posad' se s rovnými zády.
- 2 Ruce jsou na kolenou a vytvoří mudru Jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), čímž aktivujete lunární oblast.
- 3 Procítěně zpíváš mantru a vnímáš její vibrace:
- 4 OMMMMM...dlouze...
- 5 NAMAH...SHI...vnímáš vibraci v hlavě...
- 6 VA...vibruje oblast srdce (čakra Anahata)...
- 7 YAAA...procítíš opět vibrace v mozku.
- 8 Zopakuj víckrát a vnímej, kde to vibruje. Pokud to není těžké, můžeš zpívat „OM NAMAH SHI“ v F, „VA“ v D a „YA“ opět v F.



Oceán míru a štěstí

- 1 Pohodlný turecký sed.
- 2 Rovná záda, ruce leží na kolenou, dlaně vzhůru.
- 3 Pokud je to nutné, posad' se na polštář.
- 4 Zpíváme mantru míru a štěstí: AM-RI-TZA (znamená božský nektar, nepopsatelný pocit blaženosti, rozkoše, slasti).
- 5 Palec se postupně dotýká s těmito prsty: Am – ukazováček, ri – prostředníček, tza – prsteníček 3× Am – prostředníček, ri – prsteníček, tza – malíček 3× atd.
- 6 Nejprve normálně hlasitě, potom stále tišeji až se nakonec prsty dotýkají bez hlasu a jen v duchu zpíváš.
- 7 Beze spěchu. Nechej svou mysl a srdce se ponořit do oceánu míru.



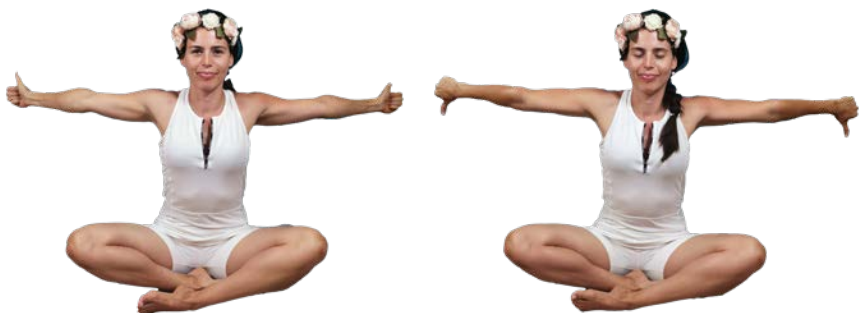
Na břehu zlatého moře



- 1 Puť si příjemnou relaxační hudbu.
- 2 Posad' se s napůl zavřenýma očima do tureckého sedu.
- 3 Ruce polož uvolněně na kolena dlaněmi vzhůru.
- 4 Palec levé ruky se zlehka dotýká bříska prsteníčku.
- 5 Palec pravé ruky se zlehka dotýká bříska prostředníčku.
- 6 Uvolni se a obrať se do svého nitra.
- 7 Vnímej vibrace hudby v jednotlivých částech těla.

Vzad a vzad

Výchozí pozice: sed s rovnými zády, upažit.



- 1 Srolovat prsty tak, aby se špičky prstů nedotýkaly dlaní a palec zůstal natažený.
- 2 Prováděj kroužení pažemi tak, aby palec směřoval nahoru a vzad.
- 3 Pak je otoč vpřed, dolů a dozadu.
- 4 Prsty zůstávají srolované.
- 5 Ideální je, když na konci obou pohybů oba palce ukazují vzad.
- 6 Doprovázej tyto pohyby bhastrikami, přičemž při prvním pohybu (nahoru a vzad) nadechni a při druhém pohybu (vpřed, dolů a vzad) vydechni.

Tento cvik má vliv na Tvou náladu; odstraňuje strach a nejistotu. Mimoto procvičuje ramena a aktivuje hypofýzu.

HORMONÁLNÍ JÓGA

Základní techniky (zámky)



Bhastrika
(dmychadlo)



Dech Ujjayi



Mulabanda
(zámek
pánevního dna)



Uddijána bandha
- vakuum
(brániční zámek)



Džalandhara bandha
(krční zámek)



Cirkulace energie

Rozcvička



Ramena nahoru,
dolu



Ramena do stran



Samba do stran



Samba vpřed
vzad



Protahání nohou
ve stoje
(venušina mudra)



Protahání nohou
v leže

Léčivá sestava



Poletující vlasy
(mudra sjednocení)



Sedící kočka



Předklon v sedu



Sed 1
pokrčené koleno



Sedy s otáčením



Úklony v kleku



Holubice



Strečink



5 vln pro krásu



Čištění nádí



Indický most



Zeštíhlení pravá, levá



Zeštíhlení záklon



Zeštíhlení pohled
na prsty



3 brady
+ krční zámek



Aktivace
látkové výměny



Dynamická lomená svíčka

CV Cirkulace energie - vaječníky

CO Cirkulace energie - obličej a vlasy

CŠ Cirkulace energie - štítná žláza

U Ujjayi (dech přes štítnou žlázu)

B Bastrika **V** Vakuum

CŠH Cirkulace energie - štítná žláza a hypofýza

HORMONÁLNÍ JÓGA

Závěrečná harmonizace energie a čakr



Čištění nádis



Harmonizace 2 pólů a 7 čakr

Cviky proti stresu



So-Ham



Jednostranný dech



Om Namah Shivaya



Oceán míru (am-ri-tza)



Jóga nidra v torzi K.D.



Vzad a vzad



Solnička



Mentální klid



Střídavý dech



30 - 40 minut



3 - 4x /týdně



+ 24 hodin



7x Basthrika v každé pozici, mimo výjimek.



ELEKTRO OMLAZOVÁNÍ



Dlouho jsem váhala, zda téma technologického omlazování pleti zařadit do knihy. S rozhodnutím mi pomohly mé klientky. Hlasovaly a výstup byl jednoznačný. Přály si získat objektivní informace, pro a proti v porovnání se zdravými omlazujícími technikami, které učím.

Dnešní technologická doba se odráží i v široké nabídce domácích omlazujících přístrojů. Žehličky, vibrační kartáčky i hlavice na nás vyskakují v reklamách s vizualizací před a po. Jak lákavé. **Názor si udělej sama.** Ty sama musíš vědět, jakou metodu pro omlazení své pleti dopřeješ. Nezapomínej na to, že kůže je největší orgán Tvého těla a vše co do ní vetřeš, aplikuješ se odrazí na celkové vitalitě organismu. Současně musím zmínit, že naše tělo má vlastní elektromagnetické pole i vlastní rytmus (vibraci), tzv kraniosakrální. Každým zásahem se sebelepším záměrem jej narušujeme. Tebou volená metoda omlazení by měla být příjemná také pro Tvou mysl a duši a blahodárná pro celý organismus, a tak i pleť.

GALVANIZACE ANEB ŽEHLENÍ PLETI

Galvanizace není tak novodobá omlazující technika, jak by se mohlo na první pohled zdát. Elektrické výboje se používaly již před více než 2500 lety ve starém Egyptě. Místní obyvatelé používali výboje elektrických úhořů. Název galvanizace a galvanoterapie pak vznikl na počest Luigiho Galvaniho, který žil v 18. století.

Galvanizace používá právě galvanický proud k revitalizaci měkkých tkání po celém těle. Často je užíván v lázních v rámci rehabilitačních procedur. Obliba omlazujících přístrojů začala na přelomu tisíciletí, ale v roce 1970 už byly nabízené galvanické žehličky, jejichž cena se pohybovala vysoko nad 700 amerických dolarů. Pro Evropany tak byl tento přístroj nedostupný. Dnes se cena pohybuje okolo 10 000, –.

Prezentované výhody, účinky

Prodejci tvrdí, že díky této metodě můžeš mít:

- ✿ Mladistvou pleť bez vrásek a dalších nedokonalostí.
- ✿ Kromě toho, že Ti vyhladí obličej, se také zbavíš pigmentových skvrn, linie vrásek budou zjemněné, stejně tak se sjednotí také tón Tvé pleti.
- ✿ Díky galvanizaci bude pleť skvěle hydratovaná.
- ✿ Přístroj malý, lehký, mobilní a často voděodolný.

Prý na galvanický proud můžeš koukat jako na prostředek, který usnadňuje průnik přípravků/gelů do pokožky. Ale to dle mé zkušenosti i mých klientek umí baňkování, reflexní terapie taky.

Nevýhody

- ✿ Vysoká pořizovací cena.
- ✿ Vysoké průběžné náklady na séra, gely, které jsou ke galvanizaci potřeba.
- ✿ Kontraindikace – Galvanizaci bys neměla používat v případě, že jsi těhotná, máš na pleti otevřené rány nebo používáš srdeční stimulátor. Přístroj není vhodný ani při epilepsii nebo pokud máš na sobě piercing.
- ✿ Potřebuješ ošetření dělat pravidelně ideálně 3× týdně, což se může promítnout nejen do času, ale také do peněz. Musíš totiž stále dokupovat „doporučená mazadla“, jejichž pořizovací cena přesahuje cenu fasciálních baněk.
- ✿ Potřebuješ ale chodit na pravidelná ošetření, aby to mělo smysl. Po několika ošetřeních sama poznáš, že máš zářivou pleť.
- ✿ Ošetření probíhá v několika fázích a tím zabírá více času.
- ✿ Navíc, přístroj musíš pravidelně dobíjet nebo do něj kupovat baterie, které jsou dost velké například oproti tejpům, tím na cestování náročnější. Vlastní ruce vozíš pořád s sebou a masáže a cviky můžeš provádět kdykoliv.
- ✿ Elektrické impulsy navíc logicky narušují nejen kraniosakrální rytmus Tvého těla, ale i elektromagnetické pole Tvého organismu.

MYOLIFTING

Myostimulace jsou v kosmetickém průmyslu hodně využívány. Myotonologie je součástí moderní elektrokosmetiky, kterou využívají nejen slavné modelky nebo herečky. Je to věda o **stavech svalového napětí**. Tato věda se zabývá ošetřením svalů za pomoci elektrických impulsů. Pokud mluvíme o svazech a těle, jedná se o myostimulaci, jestliže se to týká obličeje, je to **myolifting**.

Myostimulátor, například sonická kefa, našim obličejovým svalům poskytne pomocí **elektrických impulsů „dráždění“**. Nervové i svalové buňky dostanou signál, že se mají stáhnout svalová vlákna, také dojde ke zvýšení látkové výměny v buňkách. Aktivuje se lymfatický tok a díky rytmicky se opakujícím stahům svalů dojde k odebírání tukových zásob kolem svalů. Myostimulace je v posledních letech velmi rozšířená a její účinky pociťují nejen ženy v kosmetických salonech, ale také se využívá ve fitness-centrech.

Prezentované výhody

- ✿ Výhody tohoto ošetření jsou v tom, že fyziologicky jsou tyto elektronické impulzy v souladu s lidským organismem a nepoškozují ho.
- ✿ Dnes si můžeš tyto myostimulátory koupit také **domů**.
- ✿ Pravidelným ošetřením pak můžeš získat mladistvou pokožku.
- ✿ Jsou skvělou cestou, jak například během práce u PC rychle uvolnit napětí ve tváři.

Nevýhody

- ✿ Nevýhodou je ale jejich pořizovací cena, která sahá až do tisíců korun.
- ✿ Nutné ale bude opravdu přístroj používat pravidelně, jinak výsledky viditelné nebudou. Myostimulaci prováděj jako sérii 10–15 opakování, a používej přístroj obden nebo 3krát týdně.

- ✿ Je nutné vědět, jak se daný přístroj musí použít, aby sis naopak neublížila. Dnes si můžeš s přístrojem zajít k odborníkovi, který Ti vysvětlí, jak s ním pracovat, aby byly výsledky patrné co nejdříve.
- ✿ Při používání myostimulace je potřeba také dodržovat pitný režim, a vypít denně 2–2,5 litru vody. Myostimulace pak aktivuje lymfatický oběh a škodlivé látky a toxiny se z těla snadněji odplaví.
- ✿ Nefunguje jen používat pouze přístroj, nutné bude také upravit svou stravu a zařadit potraviny, které dodají pleti hydrataci a potřebné vitamíny a další živiny. Ještě před samotným ošetřením je ale potřeba zjistit, jestli je právě tato masáž moderními přístroji vhodná právě pro Tebe. Možnými kontraindikacemi jsou nejen otevřené rány na pleti nebo akné, ale také může být problémem nadváha.

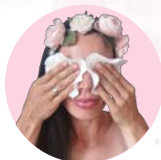
Myolifting se prezentuje jako způsob aktivace svalů bez cvičení za pomoci elektrických impulzů do svalů.

KEFA

Během testování elektrokosmetiky jsem našla vychytávku, která Tě bude bavit, pokud trávíš čas u monitoru. V době, kdy jsem psala knihu a hodiny a hodiny seděla u počítače, se přiznávám, že jsem se na něj dost často i mračila. Jsem prostě dyslektik, a soustředění se na písmena mě hodně vyčerpává. Během psaní jsem cítila pnutí ve tváři a na čele, ale neměla jsem sílu cvičit nebo zvednout paži a masírovat se. Doslova mě nadchla masážní hlavice sonické kefy. Wow, úžasně mě i v době napětí dokázala uvolnit. A kde je uvolněný sval, tam se netvoří vráska. Chceš taky? Chápu. Proto jsem Ti připravila návod. Kdybys měla o Kefu zájem, ozvi se kolegyni Marušce. Máš na ni kontakt v Bonusové kapitole.



SONICKÁ KEFA



vyčistit pleť



navlhčit vodou



nanést olej

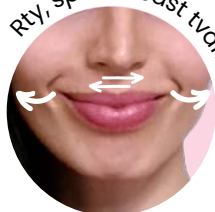
Horní část tváře, nos



Čelo



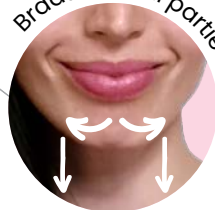
Rty, spodní část tváře



Oční okolí



Brada a krční partie



10 minut



10×



+ 48 hodin



Odstraňuje
velké napětí
po celém dni.



CHRAŇ SE PŘED OPAKOVANÝM KLAMEM

Překladem, opakovaný klam je téma, které se mnou hýbe. Pokud na internetu sleduješ témata k péči o pleť, určitě na Tebe vyskakují poutavé nabídky kosmetických přípravků, doplňků stravy i přístrojů.

KOLAGEN, JAK SI VYRÁBĚT VLASTNÍ?



Kolagen tvoří velmi důležitou složku našeho organismu. Pojí kosti, tkáň, zajišťuje nám pružnost i ladný bezbolestný pohyb. Bohužel se po 25. roce věku snižuje jeho tvorba a je třeba vyhledávat cesty, jak tělo ve výrobě vlastního kolagenu podpořit. Co je to kolagen a jeho vlákna? Jak si udržet pleť mladou a krásnou? Není potřeba umělých triků, poradíš si velmi snadno i běžnými surovinami.

Sdílím pohled Ing. Igora Bukovského, proto jsem ho požádala o živý výstup, aby nám předal své zjištění. Záznam najdeš pod QRcodem.



Kolagen je soustava molekul, které tvoří bílkoviny. Je to až 28 různých typů kolagenu, které se vzájemně kombinují. V organismu člověka je to látka, která má největší zastoupení. Jedná se o množství až 4,5 kilogramu v těle! Struktura, kterou kolagen tvoří, je spojená se vším v našem těle. Kolagen najdete nejen v kostech a kloubech, ale také ve vlasech. Pokud se poškodí, poškodí se také funkce buněk.

CO POŠKOZUJE TVORBU KOLAGENU?

- ✿ stres
- ✿ cukr
- ✿ tabák
- ✿ ostré sluneční záření

ZVÍŘECÍ KOLAGENY V DOPLŇCÍCH STRAVY

Naše, lidská bílkovina, se liší od kolagenových bílkovin zvířat. I když tedy sníme doplněk stravy, který obsahuje bílkovinu například z hovězího masa, kolagen se do našeho těla nedostane. Naš imunitní systém pozná, že přijatá bílkovina není bílkovina lidská, a bude jej vylučovat.

KRÉMY S KOLAGENEM

Co se týče krémů nebo líčidel, doktor Bukovský nechápe, jak by se kolagen dostal přes pokožku do lidské kůže, aby splnil svou funkci a vyhladil pleť. Tvrdí, že to není možné, a proto by ženy tyto produkty neměly používat – jedná se o marketingovou záležitost.

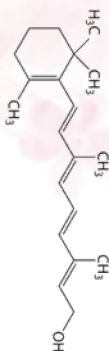
JAK STIMULOVAT TĚLO K VLASTNÍ TVORBĚ KOLAGENU?

Je to snadné, stačí vědomého pohybu a konzumovat potraviny, které podporují tvorbu našeho kolagenu. Jedná se například o:

- ✿ čerstvé ovoce a zeleninu,
- ✿ ovoce bohaté na vitamín C,
- ✿ sójové mléko, sýr,
- ✿ lysin,
- ✿ čaj,
- ✿ maso,
- ✿ ryby,
- ✿ želé,
- ✿ ořechy.

Dejme si porci ovoce (1 jablko) ke každému hlavnímu jídlu a budeme opravdu vypadat mladší. Pleť bude vyhlazenější. A ty sama se budeš cítit mnohem lépe. Pokud o sebe budeš pečovat zevnitř, projeví se to také na Tvé pokožce. Kolagen pak bude plnit svou funkci a pokožka bude chráněná.

CHEMICKÝ RETINOL VS. PŘÍRODNÍ BAKUCHIOL



Vyhlažující mazadlo, retinol, je aktuálně skloňovaný a kosmetickými firmami valně prezentovaný jako elixír, který vyhladí pleť a ano, s nežádoucími účinky. Dříve byl dostupný výhradně na předpis. Užíval se jen v lékařství na zásadní dermatitidy. Je to derivát vitamínu A dostupný v drogeriích. Jeho nežádoucí účinky, projevy pleti při startu aplikace jsou skutečně odrazující.

Cítím potřebu Ti k němu napsat své zjištění, abys byla informována, až na Tebe někde vyskočí RE-klama.

Přírodní verze retinolu se jmenuje Bakuchiol a je jedním z nejpopulárnějších přípravků z přírodní péče o pleť. Protože má Bakuchiol 100% přírodní složení, je vhodný pro všechny typy pleti, i pro ty nejcitlivější z nás – včetně těhotných žen. Užívat jej můžeš denně, ráno i večer. A hlavně nemá žádné nežádoucí účinky.

První účinky budeš sledovat po 1. měsíci. Je však vhodné být trpělivá a vyčkat další dva měsíce. Klinické studie ukázaly, že při aplikaci na kůži fungují obě látky (Bakuchiol a retinol) podobně. Po 12 týdnech každodenního používání Bakuchiolu se stav pleti účastnic testování významně zlepšil.

JAKÉ MÁ ÚČINKY BAKUCHIOL?

- ✿ Zjemňuje vrásky a strukturu pleti.
- ✿ Stimuluje kolagen, zlepšuje pevnost a pružnost pokožky.
- ✿ Chrání kůži před oxidačním stresem a negativními vlivy prostředí.
- ✿ Má antibakteriální a protizánětlivé vlastnosti, léčí akné.
- ✿ Vhodný i pro těhotné ženy s citlivou pleť.

Je efektivní jako retinol, ale bezpečný, bez nežádoucích účinků.

BONUSOVÁ KAPITOLA OD UZNÁVANÉ KOSMETICKÉ PORADKYNĚ

JAK NA PERFEKTNÍ PLEŤ V KAŽDÉM VĚKU



Nejsem profík na kosmetiku. Nedovolila bych si Ti radit, protože mé zkušenosti s produkty na trhu jsou minimální. Požádala jsem o pomoc uznávanou kosmetickou poradkyni a lektorku obličejové jógy v jedné osobě. Kolegyně, PhDr. Maria Pitoňák, Ti poradí, jak pečovat o pleť, abys zářila i ve vysokém věku. Sama ví, o čem mluví. Obličejovou jógu i aplikovat kosmetiku začala po náročných životních výzvách, ve 44 letech a dnes o 10 let později vypadá o 15 let mladší. Obsahem omlazující kapitoly Tě provede Maruška.

AHOJ, JSEM MARUŠKA,

mé osobní zkušenosti mě dovedly k tomu, že prvním předpokladem správné každodenní péče o pleť je vědět, jaký typ pleti máš. V konečném důsledku se dopracujeme v určitou chvíli životních období k momentálnímu stavu pleti.



Naše pleť o nás vypovídá opravdu hodně. Odráží se na ní nejen psychický, ale i fyzický stav, což je už dávno známo a není to nic nového. Každá je jiná, a proto každá vyžaduje jiný přístup. Nejdůležitější, nebo lépe řečeno efektní přístup k ní nabudeme tehdy, víme-li, jaký typ pleti máme.

Správnou diagnostikou a následnou péčí v dané chvíli, kdy je rozhodující momentální stav pleti, dosáhneme dokonalé pleti s drobnými chybičkami, které se budou časem ztrácet.

Stavem pleti rozumíme to, v jaké formě ji máme v daném životním období a někdy i v ročním období – jaro, léto, podzim, zima.

JAKÝ TYP PLETI MÁŠ? JAK TO ZJISTÍŠ?

Určitě ji už slyšela o označování pleti na suchou, mastnou, smíšenou, normální... ale co to přesně znamená? Jak vypadá, a především jak Ty sama poznáš, jaký typ pleti máš? Možná se ptáš, proč to potřebuješ vědět. Pak předem prozradím, že je to základní kámen pro volbu přípravků na Tvoji pleť. Připravila jsem Ti snadné otázky. Až si je zodpovíš, bude Ti jasné, jaký typ pleti máš právě Ty.

Suchá pleť

Suchá pleť v mládí je krásná a růžová pokožka, jemné póry, bez mastného lesku. Její nevýhodou je, že už po dvacítce může vyjít na povrch to, že když se o ni nebudeme dostatečně starat, předčasně zestárne.

Jak si otestovat pokožku, abys zjistila, jestli patří mezi suchý typ? Můžeš si udělat rychlotest, který si pak nech ještě potvrdit od odborníka.

Po klasickém vyčištění vynechej krém a počkej jednu hodinu. Potom obrať svůj obličej k dennímu světlu, nebo i do slunce a odpověz si na tyto otázky:

- ✿ Je moje pleť růžová až červená?
- ✿ Mám často začervenalou a podrážděnou pokožku, když jsem na slunci nebo ve větru?
- ✿ Mám málo viditelné póry?
- ✿ Mám matnou pokožku?
- ✿ Mám už v okolí očí první vrásky, je-li mi více než 25 let?
- ✿ Měla jsem někdy problém s uhry?

Pokud máš alespoň pět kladných odpovědí, máš suchou pokožku.

Mastná pleť

Mastná pleť se probouzí v době dospívání, je lesklá a pórovitá. Její výhodou je, že mazové žlázy po pubertě sníží svoji produkci, a to jí zaručí pomalejší stárnutí a většinou se stane pleť smíšenou.

Jak si otestovat pokožku, abys zjistila, jestli patří mezi mastný typ? Můžeš si udělat rychlotest, který si pak nech ještě potvrdit od odborníka.

Po klasickém vyčištění vynechej krém a počkej jednu hodinu. Potom obrať svůj obličej k dennímu světlu, nebo i do slunce. Přilož si na obličej – nos, bradu, tváře a čelo – papírky pohlcující mastnotu a zároveň odpověz na tyto otázky:

- ✿ Jsou na papírku mastné stopy? Porovnej otisky a zapiš si, kde byly jak viditelné.
- ✿ Mám uhrovitou kůži?
- ✿ Mám uhry i na tvářích?
- ✿ Mám pokožku mdlou a neprokrvenou?
- ✿ Mám často pupínky?
- ✿ Mám pleť poměrně dost odolnou vůči zarudnutí a podráždění?

Pokud jsi na všechny dotazy odpověděla kladně, máš mastnou pokožku. Pokud máš i zápornou odpověď, proveď test na smíšenou pleť.

Normální až smíšená pleť

Typické pro ni je to, že uprostřed je mastnější a na bocích suchá. To je normální pleť, je-li však výraznější rozdíl, jsi smíšený typ.

Jak si otestovat pokožku, abys zjistila, jestli patří mezi smíšený typ? Můžeš si udělat rychlotest, který si pak nech ještě potvrdit od odborníka.

Po klasickém vyčištění vynechej krém a počkej dvě hodiny. Potom obrať svůj obličej k dennímu světlu, nebo i do slunce. Přilož si na obličej – nos, bradu, tváře a čelo – papírky pohlcující mastnotu a zároveň odpověz na tyto otázky:

- ✿ Jsou na papírcích výraznější otisky na nose, čele a bradě?
- ✿ Mám na tvářích pleť s poměrně menšími póry než jinde?
- ✿ Mám více otevřené póry a uhry?
- ✿ Mám lesklý nos již hodinu po umytí?
- ✿ Mám pocit drsné kůže v zimě?
- ✿ Působí moje pleť mastněji v létě než v zimě?

Pokud jsi alespoň na 4 otázky odpověděla kladně, máš smíšený typ pokožky.

Citlivá pleť

Téměř 80 procent žen ve střední Evropě si zvykne považovat svoji pleť za citlivou nebo senzibilní. Ale jen přibližně 15 procent vlastní opravdu tento typ pleti. Jsou to ženy keltského typu, většinou s plavými až červenými vlasy a se světlou pokožkou, modrýma nebo světlýma očima. V těchto případech kůže tvoří méně tuku, má jen minimální množství ochranného pigmentu a tenoučkou rohovinou vrstvu na povrchu. Ovšem citlivá pleť se v mnoha případech považuje i za stav pleti. A to nejen ve výjimečných případech, ale je jich stále více. Stává se to působením nezdravého životního stylu, nadměrnou duševní a tělesnou vypjatostí, stresem a působením velkým množstvím volných radikálů či nedostatkem antioxidantů. Jednou z nejhlavnějších příčin, které můžeme opravdu ovlivnit je nesprávné ošetřování – jednak špatně vybranými produkty, nedostatečným systémem ošetřování a způsobem ošetřování (nadměrné mnutí, necitlivé zacházení). Citlivou pleť se může stát každý typ pleti na základě výše uvedených skutečností.

Takovou pleť často charakterizuje i alergie na některé látky, avšak to je téma pro alergologa nebo odborníka v oblasti dermokosmetiky či kožního lékaře.

U všech typů a stavů pleti je důležité zmínit práci na sobě formou pěstování pevné vůle a velké dávky trpělivosti. Pleť se nám odmění.

Pojďme se věnovat tomu, co máme udělat každý den pro svoji pleť.

6 KROKŮ KE KRÁSNÉ PLETI DO VYSOKÉHO VĚKU

- ✿ čištění obličeje, krku a dekoltu
- ✿ tonikum
- ✿ peeling
- ✿ pleťové masky – hydratační a čisticí
- ✿ hydratace séry
- ✿ krémy denní a noční

Čištění pleti

Základem péče o pleť je pravidelné a důkladné čištění ráno i večer. Tímto prvním krokem odstraňujeme látky rozpustné v tuku i ve vodě – mastné a nemastné nečistoty způsobující šedý vzhled pleti. Odstraňujeme i make-up, prach, znečištěný maz, pot i šupinky zrohovatělé kůže, ale nezbavujeme se přirozené vlhkosti a nenarušujeme přirozenou ochrannou vrstvu kůže. Takto ošetřená pleť je zklidněná a jemná. Teprve tímto vyčištěným povrchem může profitovat zrohovatělá a zárodečná vrstva kůže prostřednictvím dalších účinných kroků.

Kvalitní čištění by mělo obsahovat množství látek účinných proti stárnutí. Jednou z nich je například RESVERATROL nebo PEPTID, který je antioxidant a poskytuje ochranu proti volným radikálům. Zároveň jeho úkolem je zvyšovat účinek přírodních ochranných antioxidantů, které podporují tvorbu vlastního kolagenu v pleti. Další z jeho úkolů je také minimalizace jemných vrásek. Tato sloučenina se nachází například v červeném hroznu.

Důležitou složkou je také přítomnost vitamínu B3 ze skupiny B vitamínů, který je rozpustný ve vodě a také patří mezi antioxidanty, které rozjasňují pleť.

Tonizace

Po vyčištění pleti má význam tonikum, a to hlavně z pohledu dočištění, hydratace a regenerace. Minimalizuje zánětlivé procesy v pórech, vrací pleti pružnost a přirozenou rovnováhu.

Pro pleť je výborné tonikem zastabilizovat vlhkost, i například kyselinou hyaluronovou, která zmírňuje ztrátu vlhkosti, zjemňuje a vyhlazuje. Úžasné účinky mají tonika, která obsahují přírodní antioxidanty zabráňující stárnutí. Například myrta obyčejná, semínka čočky, bobule acai, heřmánek, rozmarýn, který zároveň zklidňuje kůži.

Odstranění odumřelé pokožky

Intenzivní peeling můžeme nazvat dalším krokem, který vede k obnově pleti. Jím odstraňujeme odumřelé buňky a usazeniny v pórech. Když peeling obsahuje kyselinu glykolovou, uvolňuje také vazby uvnitř pleti, kde se zadržují tisíce dalších odumřelých buněk. Pleť se stává mladší, zlepšuje se struktura kůže prostřednictvím jeho jemné exfoliační složky. Jednou v týdnu si můžeš dovolit tento další krok za předpokladu, že se nevystavíš intenzivnímu slunění a použiješ ochranný UV faktor.

Hydratace maskami

Pleťové masky patří mezi doplňkovou péči, ale urychlující progres pleti, která je dehydratovaná. Protože stav dehydratace může mít také mastná pleť. Výživné a hydratační masky zvláčňují a zjemňují pokožku, neucpávají póry, ale ošetřují je. Působí tak, že se snižuje tvorba pigmentu i vyšší koncentrací vitamínu C, antioxidantů pro rozjasnění pokožky. Efekt zářivosti dokážou vykouzlit na pleti slunečnicová semínka, která obsahují vysoké množství vitamínů a minerálů, či kyseliny linolové a omega-6 mastných kyselin, které mají své místo i v zažívacím ústrojí v podobě slunečnicového oleje. Čisticí masky snižují nežádoucí lesk a pročistí i menší póry, naváží na sebe nečistoty a sjednocují barvu pleti. Tím, že se pleť v první fázi před ztvrdnutím „napije“ na vrchní zrohovatělé vrstvě, šupinky se uvolní a naváží na masku. Umytím obličeje se odstraní nežádoucí nečistoty. Pleťové masky aplikujeme dvakrát v týdnu a můžeme v pohodě střídat jednu výživnou a jednu hydratační, což souvisí s momentální potřebou.

Séra

Hydratace a výživa séry patří také mezi doplňkovou péči, ale s obrovským významem pro pleť. Mají pozitivní účinek. Pokud si navykneme na to, že budou součástí ranního i večerního rituálu po čištění, pleť se nám odmění. Důležité je vědět, co chceme podpořit, jako například – osvěžit povadlou pleť, dodat vitamíny C, E, A, sjednotit tón barvy pleti. Séra chrání naši pleť před oxidačním stresem kombinací antioxidantů.

Krémy denní a noční

Denní krémování obličeje, krku a dekoltu je stejně důležité jako noční. Během dne nám krém chrání pleť před volnými radikály a před UV zářením. V noci naše pleť pracuje na plné obrátky, zbavuje se nečistot a absorbuje výživu. Pokud nedostává pravidelnou výživu, stárne a dostává šedivou barvu. Po nanesení krému máme mít pocit lehkosti, svěžesti a ne napětí. S přibývajícím věkem můžeme mít oslabené hlubší vrstvy pokožky a tím je naše pleť ochablá a vrásky jsou viditelnější. Krémy by měly obnovovat její pružnost a zpomalovat proces glykace, který může způsobit tuhnutí vlastního kolagenu a elastinu. Tento ničivý proces je pro stárnutí typický a ochromuje regeneraci a integritu pleti.

Správným přístupem k sobě samé můžeme docílit krásné, svěží a mladistvé pleti i ve vyšším věku. Avšak nic není zadarmo, i zde platí pravidlo – pravidelnost, trpělivost a odhodlanost. Protože nikdy není pozdě ani příliš brzy. A kdy, když ne teď?

VOLBA PŘÍPRAVKŮ NA PLEŤ

Mé doporučení je – buď kritická a důsledná. Co dáváš na pleť, jako bys polykala. Vždy se dostane do celého organismu. Připravila jsem Ti přehled základních vitamínů, které bys měla své pleti dopřávat.

Vitamín C – pomáhá pleť rozjasňovat a zpevňovat.

Čistý vitamín C, kyselina askorbová, podporuje obnovu pokožky přirozeně. Jeho antioxidační vlastnosti pracují na přirozené tvorbě kolagenu a tím se podporuje krásný, dokonalý stav pleti. Je neuvěřitelně intenzivní tím, že si zvykne být zapouzdřen a postupně se uvolňuje, přispívající k cyklickému doplňování v pokožce.

Ideální doplněk v přípravcích na ošetření je i výtažek z ovoce alma. Je to antioxidant, který udržuje kondici pokožky v normě a podporuje tvorbu vlastního kolagenu. Ovoce alma považujeme za ovoce se superschopnostmi, které obsahuje také minerály a polyfenoly.

Derivát vitamínu C se v případě plného využití může upravovat na derivát rozpustný v tucích, protože jinak se rozpouští ve vodě. Tím se samozřejmě lépe vstřebává do pleti.

Vitamín E – patří mezi nejúčinnější antioxidanty rozpustné v tucích.

Tento vitamín dokáže navyšovat svou stabilitu, kde využívá svého buněčného metabolismu. Do pleti se dostává prostřednictvím kožního mazu, proto je tento vitamín třeba ve zvýšeném množství dodávat sušším typům pleti. Nachází se ve vyšší míře v epidermis, než v dermis. Působí při prevenci poškození pleti volnými radikály ze slunečního záření, také působí i protizánětlivě a uklidňujícím dojmem. Vitamín E stabilizuje a také zvyšuje účinnost a akci vitamínu C. Spojením těchto dvou vitamínů přichází do pleti úžasná antioxidační působení s omlazujícím efektem.

Vitamín A – Bakuchiol – vitamín mládí a úspěchu.

Vitamin A udržuje pleť v perfektní podobě. Je rozpustný v tucích, někdo ho zná jako karotenoid či prostředník ke krásné pleti. Podporuje výkon buněk při dokonalé obnově v přirozeném koloběhu dní. Koncentrovaný retinol v pleti vyžaduje čas přivykání receptorů k jeho aplikaci. Vitamín A má jedinečnou schopnost oddálit vznik prvních rýh na pleti nebo vrásek či jemných linek u mimických vrásek. Zároveň je velký bojovník s akné, při nadměrné pigmentaci, či při tvorbě bílých nebo černých teček na pleti. Působí antioxidačně, zlepšuje texturu kůže a mimo jiné pokožku rozjasňuje a vypíná.

Pravidelnou aplikací vitamínu A jednoduše omládneme. Bakuchiol je přírodní a nemá žádné nežádoucí účinky.

KAŽDÁ ŽENA JE JINÁ, JEDINEČNÁ

Svým zákaznicím se věnuji individuálně. Cvičím s nimi, sleduji výsledky kosmetických přípravků i navrhuji změny, abychom vždy našly tu ideální cestu pro konkrétní ženu. O mě více najdeš pod odkazem.



JAK NA PERFEKTNÍ PLEŤ V KAŽDÉM VĚKU

**KONEC?
NE, JE TO ZAČÁTEK**

ČAS NA ZMĚNU JE TEĎ



Wow, fakt jsi došla až na poslední stránky. Jsem nadšená, že jsi dočetla až sem. Víím, že nálož novinek by mohla začátečníci odradit. Máš pravdu, není možné, ani vhodné, zapojit všechny omlazující techniky najednou. Uvažovala jsem, jak Ti mám cestu usnadnit, jak Tě provést prvními dny, týdny měsíci, abys dokázala při svém vytížení vyzkoušet a ideálně zapojit omlazující techniky do svých dní bez tlaku, že něco musíš, že nestíháš, že nevíš, co dřív.

Přeji si, aby sis cestu užívala. Aby ses cítila opečovávaná a brzy si zvykla, že když jsi spokojená Ty, jsou spokojení i ostatní. Díky tomu se přirozeně začneš dávat na 1. místo.

Mám ráda systém, usnadňuje práci, zvyšuje efektivitu, uvolňuje mysl, a především zbavuje napětí z rozhodovací paralýzy „co mám dělat teď/dřív“. Vytvořila jsem Ti nástroje, které Ti spolehlivě pomohou každý den udělat jeden malý krůček. A z každého malého kroku je za týden, měsíc, rok kus cesty ke změně, k zdravějšímu, vitálnějšímu, mladistvějšímu já.

ÚKOLY NA PRVNÍCH 84 DNÍ

Ode dneška každý den máš ode mě stručné zadání. Někdy je to dotaz k úvaze, jindy je to „povinné“ rozmazlování, jindy jde o praktické cvičení. Nepřeskakuj, nepředbíhej. Věř mi, úkoly na sebe navazují tak, aby přinesli maximální užitek právě Tobě.

Začni dnes. Správný čas na změnu je teď hned.

- ✿ Vytrhni si seznam úkolů a dej si jej na ledničku.
- ✿ Splň první úkol.
- ✿ Zítra další.
- ✿ Pozitíí další...

Úkoly na prvních 84 dní máš ke stažení pod QRcodem. Vytiskni si jej a vystav na viditelné místo. Ať Ti je při začátku oporou i průvodcem



ANTI-AGE DOMÁCÍ ÚKOLY NA 84 DNÍ

Hledají, jak to vlastně teď mám...

1. *Spím ve tmě? & h. na záchod?* ☐

2. *Jduh glaci, jízvi mím dny, naky, plet?* ☐

3. *Kdly vyjdi tekutá denní?* ☐

4. *Mám zeleninu pias pát hojstko tulise?* ☐

5. *Výjem bu hromotku na plet, i telo?* ☐

6. *Dřivším pletí pletě masy?* ☐

7. *Jduh ondygys techky poryjem puvetelne?* ☐

Postupně zepřijí ondygys stály

8. *V čerí nady denní 30 min. na sebymagnifaci* ☐

9. *Výje 2 l vady hojstý den* ☐

10. *Čerím denní (Hlasy pias)* ☐

11. *Spím na záchod ve tmě/ s masy pias nís* ☐

12. *Jduh masy na plet hojstý týden* ☐

13. *Intervením masy* ☐

14. *30 % telis pias zelení* ☐

Postupně zepřijí ondygys stály

15. *Čerím ve hojstý den, pias 1 s* ☐

16. *Čerím pias s hojstý* ☐

17. *Přemyslí se bu pias dle hromotku* ☐

18. *Hlasy, jak pias s hromotku pias (děl hojstý)* ☐

19. *Nájemní očis tla zelení piasem* ☐

20. *Dětemi se pias výjem, nady pias jna* ☐

21. *V čerím dlejší vady nové stály* ☐



www.jojoamianatka.cz

Období je chráněné autorským právem

KONTROLNÍ SEZNAM PILÍŘŮ VITÁLNÍ PLETI

Po 84 dnech, po 84 úkolech budeš vědět, co z toho Tvoje pleť miluje, co vyžaduje i co si žádá organismus. Abys dokázala dlouhodobě udržet všechny vytvořené návyky, máš k ruce „měsíční kontrolní seznam“.

Dnes už jej používám tak, že si každý večer před usnutím odškrtnám, co všechno jsem během dne zařadila. Ale když jsem s ním začínala, tak mě provázel během dne. Právě lednička je pro mě místo, kam každý den dojdu několikrát. Před otevřením lednice mě vedou oči k vybarvení/odškrtnutí již splněných „úkolů“.

KONTROLNÍ SEZNAM PILÍŘŮ VITÁLNÍ PLETI najdeš pod QRcodem





OMLAZUJÍCÍ RITUÁLY NA KAŽDÝ DEN

www.jogamania.cz

											
1. 2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											

Obrázek je chráněn autorskými právy.

ČAS NA ZMĚNU JE TĚD

DESATERO PÉČE O PLEŤ

Informací bylo mnoho. Víím. Proto jsem Ti vytvořila desatero, které Ti bude berličkou v prvních dnech rozmazlování pleti. Můžeš jej mít na nočním stolku, nebo koupleně. Užívej jej tak, aby Ti nesl ovoce.

Stáhni si Desatero péče o pleť podQRcodem, vytiskni a připevni na zrcadlo a především dodržuj. Tvá pleť Ti poděkuje.



JSEM ZVĚDAVÁ

Knížku jsem vypracovávala s péčí o každý detail. Zajímá mě, zda mé nadšení naplnilo očekávání.

- ✿ Prozradíš mi, co sis odnesla?
- ✿ Co Tě zaujalo?
- ✿ Co bys potřebovala jinak?
- ✿ Co zařadíš do svých dní?
- ✿ Kterou techniku sis zamilovala?
- ✿ Co na knize oceňuješ?
- ✿ Vracíš se ke knize?
- ✿ A vše další, co bys ke knize chtěla přidat?

Pokud máš chuť mi své postřehy nasdílet, budu moc ráda. Napiš mi na katerina@jogamanik.cz.

Elixíry mládí máš v ruce a nyní je tah na Tobě. Já Ti přeji radostnou cestu k pohybu, který omlazuje, léčí i zvyšuje vitalitu.



PRODUKTY

Jeden rád čte, jiný cvičí podle videa, třetí chce individuální lekci. Vyberte si takovou cestu omlazení, aby vám vyhovovala.

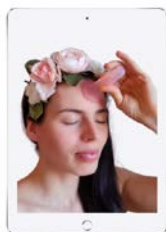
1 Online kurzy

V kurzu „Řekněte sýr“ vás naučím, jak si zjemnit vrásky, jak posílit ochablé mimické svalstvo, jak si udržet mladistvý vzhled pomocí uceleného systému cviků, výdrží a opakování.



Výcvik „21 dní pro krásu“ vám v průběhu intenzivních 21 dní pomůže zpevnit svalstvo obličeje a tím omladit vaši tvář. Každý den přidáme jeden nový cvik k těm předcházejícím, a tak pomůžeme vytvořit pleti i nám návyk cvičit.

Workshop „Tejpování“ vám prozradí vše o japonské technice tejpování, co musíte znát, abyste mohli využívat tuto jednoduchou omlazující techniku účinně, ale bezpečně.



V minikurzu „Baňkování“ vám předvedu správnou techniku a postup lymfatické masáže s pomocí fasciálních baněk.

2 Knihy a E- booky

Přestaňte ztrácet čas testováním pleťových masek z drogerie a připravte si je na míru doma s pomocí "Kuchařky jedlých masek" – najdete v ní 53 receptů na nejúčinnější, organické, bio, jedlé, pleťové masky.



3 Služby



"Individuální diagnostika" vám prozradí ověřené techniky, které zajistí mladistvou a zdravou pleť právě vám. Na míru vybrané řešení v mžiku prokrví tvář, účinně podpoří vitalitu a symetrii obličeje pár snadnými triky.



www.jogamaniak.cz



katerina@jogamaniak.cz

POUŽITÁ LITERATURA



BÙI, Quôc Châu. *Reflexologie obličeje: dien chan – prastará orientální léčebná metoda*. Praha: Ikar, 2011. ISBN 978-80-249-1709-2.

SCHEUERNSTUHL, Annelie a Anne HILD. *Přírodní hormonální léčba: vše, co potřebujete vědět o hormonech, které uvedou vaše zdraví do rovnováhy a nemají žádné vedlejší účinky*. Olomouc: ANAG, c2014. ISBN 978-80-7263883-3.

MAHESHWARANANDA. *Jóga v denním životě*. Brno: Blok, 1990. ISBN 80-7029-030-7.

LARSEN, Christian, Christiane WOLFF a Eva HAGER-FORSTENLECHNER. *Medical yoga: anatomicky správné cvičení*. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2018. ISBN 978-80-87419-33-5

HAGEN, Annelise. *The yoga face: eliminate wrinkles with the ultimate natural facelift*. New York: Avery, c2007. ISBN 978-1-58333-277-1.

COLLINS, Danielle. *Danielle Collins' face yoga: firming facial exercises & inspiring tips to glow, inside and out*. London: Watkins Media Limited, 2019. ISBN 978-1-78678-245-8.

HÖFLER, Heike. *Lifting zdarma: fitnes pro váš obličej : [mimické cviky a masáže pro svěží a stále mladý vzhled]*. Brno: Computer Press, 2010. ISBN 978-80-251-2638-7.

CASTILLO-MORALES, Rodolfo. *Orofaciální regulační terapie: metoda reflexní terapie pro oblast úst a obličeje*. Praha: Portál, 2006. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7367-105-0.

RODRIGUES, Dinah. *Hormonální jógová terapie: pro znovuaktivování hormonálního systému a odstranění symptomů menopauzy, premenstruačního syndromu, polycystických vaječníků a neplodnosti*. Olomouc: Fontána, c2014. ISBN 978-80-7336-752-7.

PERSAUD, Nadira V. *Jemně stlačte!: obličejová jóga pro začátečníky : techniky pro zpevnění pokožky a zvýraznění rysů*. Přeložil Helena HARTLOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2020. ISBN 978-80-204-5341-9.

Co je fyziognomie – Fyziognomie. *Úvod – Fyziognomie* [online]. Copyright © Mgr. Pavlína Pešková Vochalová [cit. 10.06.2022]. Dostupné z: <https://www.fyziognomie.cz/co-je-fyziognomie>

Dermaroller – pomoc v boji proti stárnutí, jizvičkám a striím | Dekorativka.cz. *Dekorativní a pečující kosmetika | Dekorativka.cz* [online]. Copyright © Pobo Page Builder [cit. 10.06.2022]. Dostupné z: <https://www.dekorativka.cz/blog/dermaroller-pomoc-v-boji-proti-starnuti--jizvickam-a-striim/>

Maderoterapie. EMS trénink vám změni život Fitrevolution.cz [online]. Dostupné z: https://fitrevolution.cz/maderoterapie?gclid=CjwKCAjwI4uV-BhBEEiwAaufYx-X4sIjYqQNRljz5MXxkb2ZwyL-5nnUaegD-LUQRZ-JbI5Ua_oE2vhoCkniQAvD_BwE

Dr.Nek Maderoterapie přímo od nejpovolanějších od školitele a distributora!. *Úvod – Dr-Nek.cz* [online]. Copyright ©2022 DR [cit. 10.06.2022]. Dostupné z: <https://dr-nek.cz/maderotherapy/>

Co je technika masáže Gua sha? | NEFERTITIS.cz. *NEFERTITIS.cz | váš obchod pro radost* [online]. Copyright © [cit. 10.06.2022]. Dostupné z: <https://www.nefertitis.cz/co-je-technika-gua-sha/>

Guasha (kváša) – masážní metoda tradiční čínské medicíny. *Jsme 1. škola tradiční čínské medicíny – TČM® – založena 1990* [online]. Dostupné z: <https://www.tcm.cz/o-tcm/co-je-to-guasha>

Co je to UV záření? | SoláriaNovotný.cz. *SoláriaNovotný.cz – prodej solárií megaSun, Tecnosole, Luxura a Hapro* [online]. Dostupné z: <https://www.solarianovotny.cz/co-je-to-uv-zareni>

Japonská obličejová masáž Tanaka. *Vonné svíčky pro váš dokonalý domov | la-griseo.cz* [online]. Dostupné z: <https://www.la-griseo.cz/blog/japonska-masaz-obliceje-tanaka/>

Workshop KONTURY, KRK, DEKOLT | JogaManiak.cz. *Pohybem vracím ženám mládí do těla i tváří* [online]. Copyright © Kateřina Dolenská, katerina [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://jogamaniak.cz/workshop-kontury-krk-dekolt/>

Mewing se zabývá správným postavením jazyka. Prý se tím dá zkrásnět...
- Vitalia.cz. *Vitalia.cz - největší server o zdraví* [online]. Copyright © 1997 [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/mewing-se-zabyva-spravnym-postavenim-jazyka-pry-se-tim-da-zkrasnet/>

mewing postup a výsledky. *Sebe-vědomá kosmetička | BLOG* [online]. Copyright © 2022 Sebe [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://ivahynkova.cz/mewing/>

[online]. Copyright © inStory.cz [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://styl.instory.cz/5024-hormonalni-joga-neni-jen-proste-cviceni-prospiva-cukrovkarum-i-neplohdnym-parum.html>

Svět hormonální jógy. *Svět hormonální jógy* [online]. Copyright © 2021 [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: https://svethormonalnijogy.cz/?gclid=CjwKCAjwkYGVbHArEiWA4sZLuIS88vLtD23biS6qntmyQsgKX0JwqHuislbxwOFSO-9XeIn22RejQxoCwiQQA_vD_BwE

Hormonální jóga vás dokáže zbavit akné. *Face-Up! Kosmetický přístroj pro léčbu akné* [online]. Copyright © [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://www.face-up.cz/hormonalni-joga-vas-dokaze-zbavit-akne/>

Hormonální jógová terapie. *Kinisi Centrum fyzioterapie, Praha 9* [online]. Copyright © [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://www.kinisi.cz/metody-a-lecebne-pristupy/hormonalni-jogova-terapie>

Prodejní 2020 | luxmaru.cz. *luxmaru.cz | Luxusní masážní rukavičky* [online]. Copyright © 2022 luxmaru.cz [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://luxmaru.cz/prodejni-2020/>

[online]. Dostupné z: <https://cs.healthy-food-near-me.com/what-gives-an-intraoral-facial-massage-at-a-beautician/>

Kraniosakrální rytmus - Alternativní terapie. *Alternativní terapie - alternativa pro zdraví - Alternativní terapie* [online]. Copyright © 2000 [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://terapie.as4u.cz/cs/alternativni-terapie/manipulativni-terapie/osteopatie/kraniosakralni-terapie/kraniosakralni-rytmus.html>

Co je kraniosakrální terapie? – Najdi pomoc rychle a v klidu. *Najdi Pomoc – Najdi pomoc rychle a v klidu* [online]. Copyright © 2022 Najdi Pomoc s.r.o. [cit. 08.07.2022]. Dostupné z: <https://www.najdipomoc.cz/jak-hledat-pomoc/co-je-kraniosakralni-terapie/?saveCookieAcceptation=true>

Masáž ledovými koulemi okamžitě vypne plet | Life4us.cz. *Life4us.cz | Rodinný lifestyle magazín pro hezčí den* [online]. Copyright © 2022 [cit. 09.07.2022]. Dostupné z: <https://www.life4us.cz/masaz-ledovymi-koulemi-okamzite-vypne-plet/>

Bonusy | JogaManiak.cz. *Pohybem vracím ženám mládí do těla i tváří* [online]. Copyright © Kateřina Dolenská, katerina [cit. 09.07.2022]. Dostupné z: <https://jogamaniak.cz/vyzva21/bonusy/#strava>

Galvanizace – omlazení pleti | Zdravé masáže – Brno Šlapanice. *Zdravé masáže – Brno Šlapanice | Potřebuje masáž, vyčistit si hlavu, zrelaxovat? Navštivte naše studio ve Šlapanicích* [online]. Dostupné z: <https://www.zdrave-masaze.cz/wellness/galvanizace-omlazení-pleti/>

Galvanika & ultrazvuk | Syncare kosmetika. *Syncare Plus – profesionální dermokosmetika | Syncare kosmetika* [online]. Dostupné z: <https://www.syncare.cz/blog/galvanika-ultrazvuk>

MYOTONOLOGIE V KOSMETICKÉ PRAXI – co je myostimulace a myolifting – Celulita.cz. *Přípravky a přístroje pro váš salon | celulita.cz* [online]. Copyright © [cit. 14.07.2022]. Dostupné z: <https://www.celulita.cz/rady-a-tipy/myotonologie-v-kosmeticke-praxi---co-je-myostimulace-a-myolifting/>

Baňkování, prastará metoda, která novodobě skvěle funguje!. *Bylinky a Doplnky Stravy | Herbavis.cz* [online]. Copyright © 2012 [cit. 14.07.2022]. Dostupné z: <https://www.herbavis.cz/blog/bankovani-prastara-metoda-ktera-novodobe-skvele-funguje>

Workshop KONTURY, KRK, DEKOLT | JogaManiak.cz. *Pohybem vracím ženám mládí do těla i tváří* [online]. Copyright © Kateřina Dolenská, katerina [cit. 14.07.2022]. Dostupné z: <https://jogamaniak.cz/workshop-kontury-krk-dekolt/>

OMLAZUJÍCÍ TECHNIKY

pro zdravou pleť bez vrásek

Publikaci pro vás s láskou připravila

vášnivá, certifikovaná jogínka

Mgr. Kateřina Dolenská

VE STŘEDU, z. s.

IČ: 04346599

katerina@jogamaniak.cz

www.jogamaniak.cz

©Kateřina Dolenská