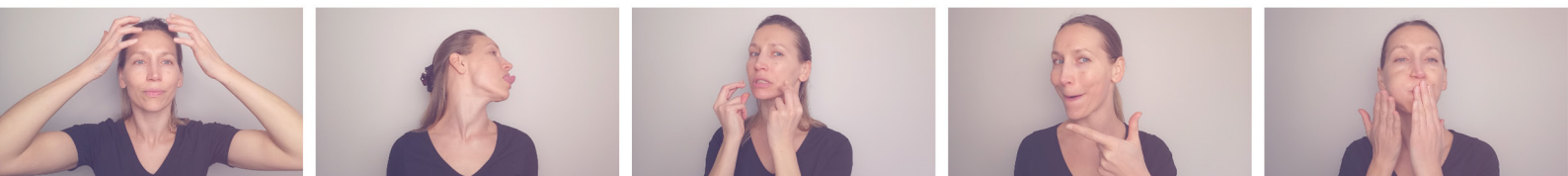
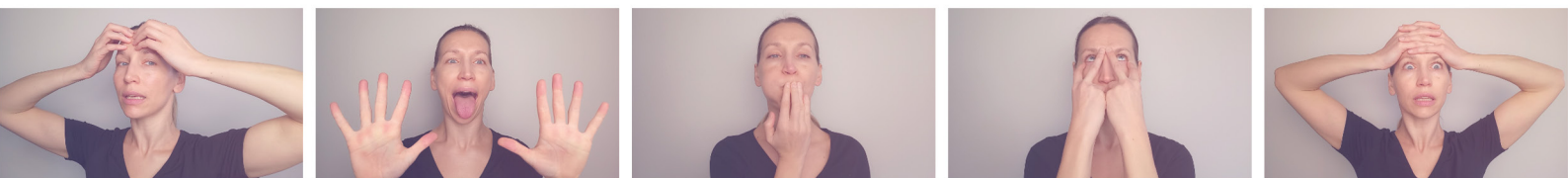


Face Yoga

JANA



3 obličejové cviky k vyzkoušení



Tipy před cvičením

- Vždy si umyjte ruce, abyste zabránily šíření bakterií po obličeji.
- Odličte se a aplikujte malé množství séra nebo lehkého krému.
- Dávejte pozor, aby obličej nebyl mastný a neklouzaly vám prsty.
- Jestli to bude pro vás vhodnější, můžete cvičit bez brýlí nebo kontaktních čoček.

Při každém cvičení

- Kontrolujte v zrcadle jestli nemáte v obličeji napětí, nebo mimické vrásky a snažte se je prsty vyhladit.
- Mějte správnou pozici těla (při sezení nepřekřížujte nohy, hlava je vzpřímená, ramena dolů, prsa vyplá).
- Dýchejte nosem do břicha.



1.

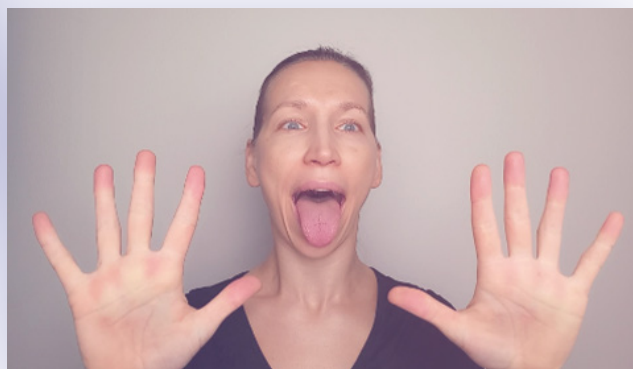
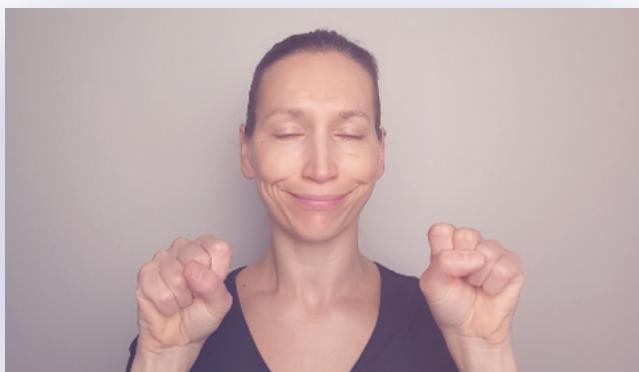
Lev

- Vezmeme si obě ruce a zvedneme je do úrovně ramen
- Pomalu se nadechneme nosem, zavřeme oči, zatneme pěsti a svaly v obličeji
- Při pomalém výdechu (ústý) otevřeme oči do široka, otevřeme pěsti a vyplázneme jazyk
- Snažíme se, aby výdech byl delší než nádech
- Opakujeme 3x, při posledním výdechu setrváme co nejdéle (30-60 sec)

Benefits: Prokrvujeme celý obličej, podporujeme tvorbu kolagenu a elastinu, uvolňujeme napětí ve spodní čelisti.



Při výdechu nezvedejte obočí a nekrčte čelo.



2.

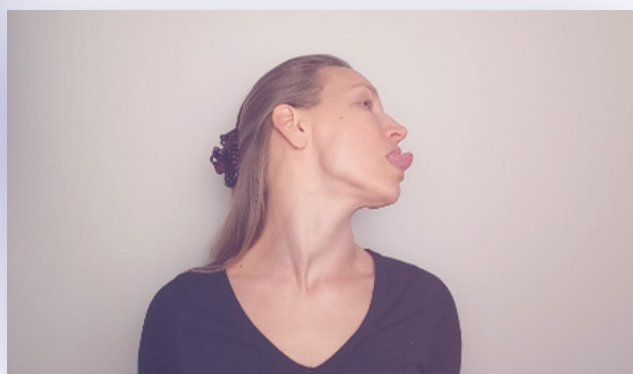
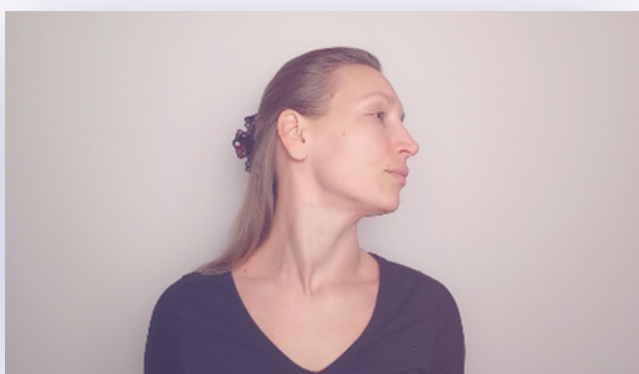
Ještěrka

- Ramena držíme v jedné rovině, vypneme hrudník, bradu máme rovnoběžně s podlahou.
- Hlavu otočíme k jednomu rameni (tak jak Vám to dovolí krční páteř), mírně ji zakloníme, vyplázneme co nejvíce jazyk a držíme 5-10 sec.
- Vrátime hlavu zpátky a stejnou techniku opakujeme na druhém rameni.
- Opakujeme 3x na každou stranu.

Benefits: Zpevňuje svaly na krku a definuje spodní kontury obličeje.



Snažíme se držet ramena v jedné rovině.



3.

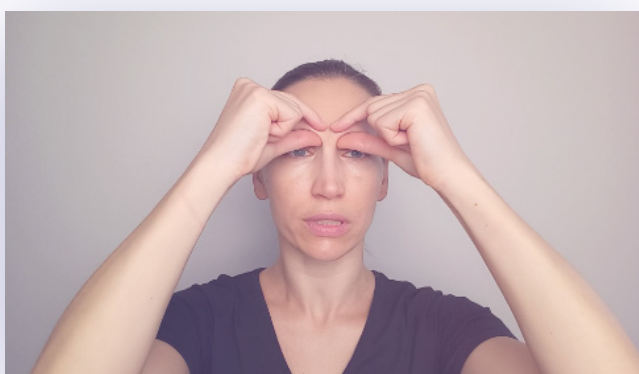
Uvolnění obočí

- Vezmeme si palce a ukazováčky a promačkáváme si obočí.
- Začneme u kořenu nosu a postupujeme směrem ven.
- Opakujeme 3x.

Benefity: Uvolníme napětí ve svalech v oblasti obočí. Horní víčko bude méně zapadlé.



Mačkáme sval, kůži netaháme.



Hlavní benefity obličejové jógy

1. Pevnější a jemnější pleť
2. Nadzvedlé obličejové svaly
3. Menší, jemnější vrásky
4. Lepší tón pleti - zdravá záře, jasnější a jednotnější tón pleti
5. Menší kruhy, otoky pod očima
6. Menší napětí v obličejí
7. Energetický vzhled
8. Povzbuzuje pokožku, aby produkovala více kolagenu a elastinu
9. Zvyšuje průtok lymfy, odstraňuje toxiny
10. Méně napětí v hlavě, krku a ramenech - zlepšuje držení těla
11. Zlepšuje celkové zdraví a pohodu
12. Uklidňuje mysl
13. Pomáhá při stresu a úzkosti
14. Dělá vás šťastnější, zdravější, sebejistější a uvolněnější, což se projeví ve tváři

Proč stárneme

Různé **vnější** a **vnitřní** vlivy můžou ovlivnit vlastnosti kůže a urychlit proces stárnutí.

1.

Počasí

Jednou z největších příčin stárnutí pokožky je **působení sluncem**. Téměř všichni odborníci na pleť se shodli, že **přílišné vystavování UV záření** přispívá k viditelným známkám stárnutí v obličejí. Studie ukázaly, že i přes sklo a v zamračených dnech může UV záření způsobit vrásky, pigmentové skvrny nebo ztrátu pevnosti pokožky.

Jakékoliv **extrémní povětrnostní podmínky** mohou přispět ke stárnutí pokožky. Vystavení **chladnému a větrnému prostředí s nízkou vlhkostí** může pokožku vysušit, což znamená menší produkci přirozeného kožního mazu a vrásky se mohou jevit výraznější. **Suché podmínky** pokožku vysušují, je suchá a šupinatá a mohou se na ní hromadit odumřelé buňky.

2.

Volby životního stylu

Cukr je jedním z největších nepřátel vaší pokožky. Když hladina cukru v krvi stoupne, tak poškozují tvorbu kolagenu a elastinu. Cukr se trvale váže na kolagen v pokožce v procesu zvaném glykace, který způsobuje ztuhlost a nepružnost pokožky. Naše tvář stárne rychleji, pokud konzumujeme velké množství cukru.

Kouření má devastující účinky na pokožku a bylo prokázáno, že kuřácká pokožka stárne rychleji hned z několika důvodů. Zaprvé, opakované špulení rtů může způsobit vrásky kolem úst. Zadruhé, kouření omezuje tok kyslíku v pokožce a zbavuje ji živin. Zatřetí, chemikálie přítomné v cigaretách mohou zničit kolagen a elastin, tzn. že pokožka je ochablější a vrásčitější.

Pití alkoholu, kávy, čaje a dalších kofeinovaných nápojů může pokožku zestárnout. Jsou to diuretika, která vám brání zadržet vodu v těle. To může znamenat, že pokožka se vysušuje, je dehydratovaná a stárne rychleji. Zvyšují také hladinu kortizolu (stresového hormonu), kdy dlouhodobě působící kortizol způsobuje ztrátu elasticity kůže a podporuje všeobecné stárnutí. Kofein a alkohol mají dopad také na náš spánek, což může zkrátit dobu regenerace pokožky v noci. **Kofein a alkohol jsou většinou kyselé, což ovlivňuje produkci kožního mazu a potenciálně přispívají k akné a zánětlivým stavům pokožky.**

3.

Anatomické změny

S narůstajícím věkem:

- ubývá produkce kolagenu a elastinu v kůži
- ztrácíme svalový tonus
- v některých oblastech obličeje se tuk vytrácí, jinde padá nebo se hromadí
- kosti ztrácí hmotu, což způsobuje změnu struktury v obličeji
- zpomaluje se obnova buněk
- dochází ke snížení tvorby kyseliny hyaluronové, díky níž si kůže, chrupavky, tkáně udržují vlhkost v buňkách
- neustálým opakováním mimických výrazů formujeme jemné vrásky, které se s přibývajícím věkem prohlubují

Stres a negativní emoce

Když jsme pod tlakem, naše tělo přejde do režimu "boj nebo utěk". Je to naše vestavěná fyzická a duševní reakce na nebezpečí všeho druhu. Uvolňujeme hormony vedoucí ke stresovému stavu, který připravuje tělo na optimální výkon při zvládnutí stresové situace. Velice často stresy moderní doby nevyžadují ani útěk, ani boj, **nicméně se uvolňují stejné stresové hormony jako součást reakce a tato přirozená reakce na výzvu nebo nebezpečí může poškodit zdraví a snížit schopnost vyrovnat se stresem.** Chronický stres vyčerpává všechny naše systémy a orgány a může mít ničivé účinky na tělo a mysl. Může také ovlivnit obličej tím, že přispívá k rozpadu kolagenu a elastinu, dehydrataci, k negativním výrazům v obličeji, svalové slabosti, pomalému krevnímu oběhu, špatnému odtoku lymfy a pomalé obnově buněk.

Na tváři se projevují negativní emoce, jako je smutek, truchlení, starosti nebo hněv. Je těžké skrýt negativitu, která se děje uvnitř. **Porozumění stresu a jeho následné řešení, je klíčem k tomu, abychom se cítili zdraví, šťastní a mladí.**