

JAK NA MIMICKÉ VRÁSKY



Průvodce k 3 dennímu
minikurzu

Děkuji

Jsem moc rádá, že ses přihlásila do mého minikurzu a doufám, že ti pomohl. Teď s Tebou sdílím tohoto průvodce, který Ti pomůže na cestě k zářivé a mladistvé tváři. Bude Ti připomínat hlavní momenty z minikurzu - Jak na mimické vrásky.



KRÁTCE O MNĚ

Jmenuji se Jana Makarová (38let), mám ráda pohyb a proto jsem si zamilovala cvičení obličeje a stala se certifikovanou lektorkou obličejové jógy.

Obličejová jóga mi dala zpátky svěžest do tváře, ztracený úsměv a sebevědomí. Ten pocit je prostě úžasný a chtěla bych, aby ho poznalo, co nejvíce žen.

Minikurz se točil okolo mimiky, která může zbytečně prohlubovat vrásky, konkrétně v oblasti očí nebo čela. Povídala jsem o **obličejové józe** jako o životním stylu a jak z ní nejvíce vytěžit.

Řekla jsem Ti trochu teorie a znázornila jak fungují svaly. Předvedla jsem jak si můžeš "stále" pracující svaly uvolňovat.

Doufám, že se Ti bude tento průvodce líbit a bude Ti dlouho sloužit.

Jana

JAK FUNGUJE OBLIČEJOVÁ JÓGA

Na obličeji a krku máme 57 svalů, které se dají cvičit podobně jako tělo. Hýbáním svalů aktivujeme všechny 3 vrstvy kůže, podpoříme její prokrvení, přínos kyslíku a živin, odtoku přebytečné lymfy a taky přirozenou tvorbu kolagenu a elastinu.

Zá výsledek se nám dostaví hladká a zářivá tvář s pevnějšími konturami a jemnějšími vráskami.

5 KROKŮ K ZÁŘIVÉ TVÁŘI

1. NEROVNOVÁHA TVOŘÍ VRÁSKY

Uvolňuj tenzi ve stále pracujících svalech (masážema, akupresurou) a naopak probouzej spící svaly (cvičením), aby svaly byly ve výsledku hezky pevné.

2. VNÍMEJ SVŮJ OBLIČEJ

Naslouchej své intuici a pocitům. Svaly v obličeji jsou jemné a nepotřebují sílu. Proto přizpůsob cvičení dle Tvé míry. Vnímej své pocity, aby se Ti cvičilo příjemně a bez bolesti.

3. OBLIČEJOVÁ JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Odbourávej zbytečnou mimiku a všímej si každodenních návyků. Pozoruj se a uvědom si v jaké situaci se mračíš, mžouráš oči, krčíš čelo nebo zatínáš čelist. Je to zapotřebí? Nepřetěžuj zbytečně jednu stranu těla (kabelka přes stejné rameno, noha přes nohu, spaní na jednom boku...), může se to projevit v obličeji.

4. SPRÁVNÁ PÉČE O PLEŤ

Jenom krém nestačí. Stav pleťi se může měnit v průběhu dne nebo podle sezony. Vnímej svou pleť a uvědom si jestli ji zbytečně nedráždíš nebo nepřesušuješ. Dodržuj základní kroky:

1. čištění
2. tonizace
3. hydratace (sérum, krém denní, noční, výživný, pro oční okolí - dle situace a stavu tvé pokožky)
4. peeling
5. SPF ochrana před slunečním zářením

Jestli si nevíš rady, určitě se poraď s kosmetičkou.

5. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

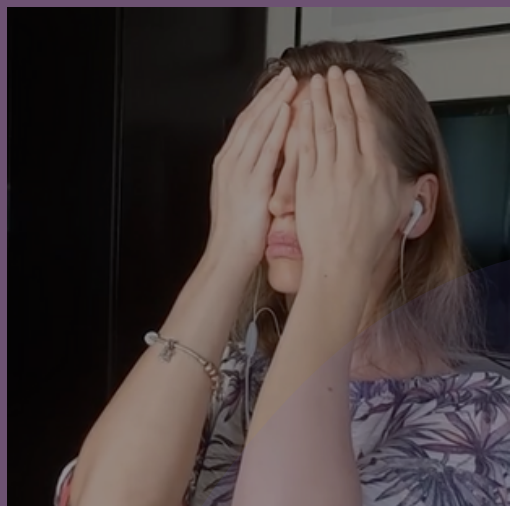
Nepřeháněj s alkoholem, cigaretami nebo kávou. Snaž se omezit cukry a pij dostatečné množství vody. Nezapomínej na denní dávku ovoce a zeleniny pro dodání správných vitamínů a antioxidantů. Ty chrání náš organismus a kůži před volnými radikály, které si naše tělo může vyrobit nesprávnou životosprávou. Volné radikály způsobují oxidační stres v lidském organismu a ten předčasně stárne.

Dopřej si dostatečný spánek, nestresuj se a co nejvíce se usmívej.

Já vím, lehce se to říká :)

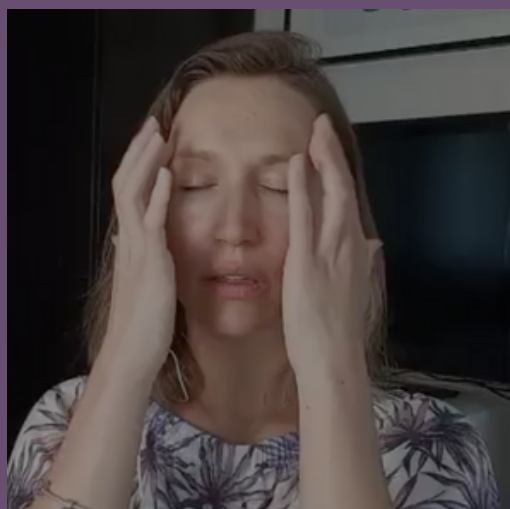
UVOLNI SI OČNÍ OKOLÍ

Pokud se dlouho díváš do obrazovky nebo mobilu, praktikuj tyto techniky



Zahřívej si dlaně po dobu 10s, přilož je na chvíli 1cm před oči, vnímej teplo, potom je polož na oči a 3x se nadechni. Opakuj 3x.

Přilož si palce pod obočí, na hranu nadočnicového oblouku, jemně přitlač a drž 10 s. Opakuj 3x. Můžeš si opřít lokty o stůl pro pohodlnější provedení.



Vem oba ukazováky a jemně poklepávej okolo očí. Opakuj 3x.

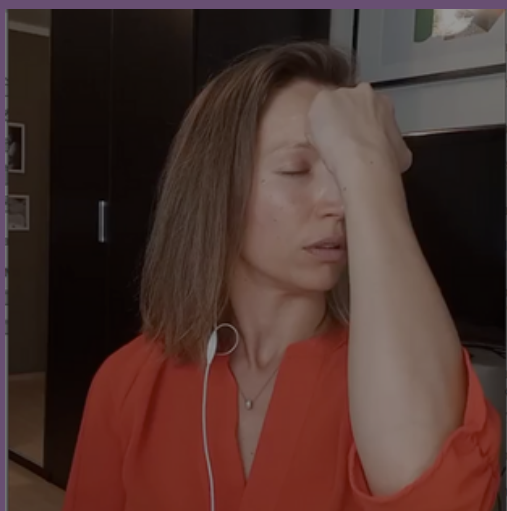
UVOLNI SI ČELO PO NÁROČNÉM DNI

1. UVOLNĚNÍ SKALPU A MASÁŽ HLAVY



Spoj si prsty, dej si ruce na hlavu, pomalu hýbej se skalpem ze strany na stranu a potom zepředu dozadu. Opakuj 3x10.

Dej si prsty do pěstí a kostkami prstů si poklepávej hlavu. Začni vždy uprostřed a postupuj směrem dolů k uším. Vrať se nahoru a posunuj se směrem k temeni a postupuj až na týl.



2. UVOLNĚNÍ TENZE V ČELE

Vem si pěst a kostkami prstů jezdi nahoru a dolů po celém čele až ke spánkům.

Opakuj 3x.

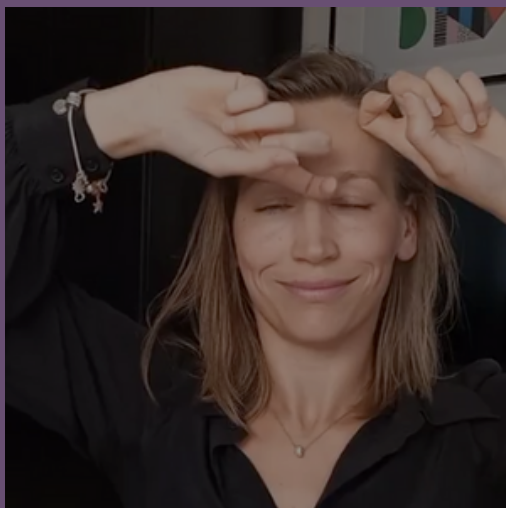
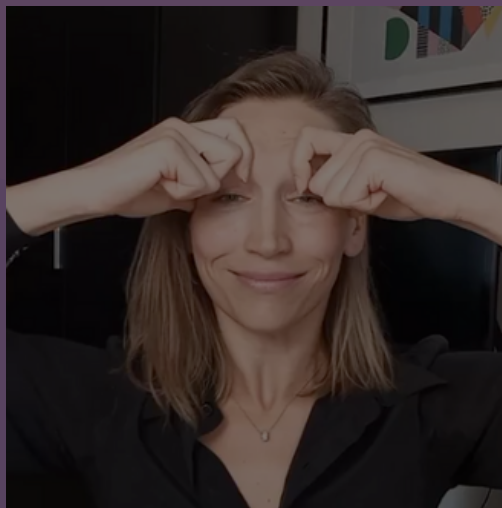
UVOLNI SI OBOČÍ

Prováděj vždycky, když se přichytneš, že ses mračila.

1. UVOLNI SI OBOČÍ - HÁČEK

Dej si ukazováčky do "háčků" a jeho hranami si jemnými krouživými pohyby (nebo jemným tlakem) masíruj obočí.

Začni od kořene a jdi postupně směrem ven.
Opakuj 3x.



2. UVOLNI MRAČENÍ- HÁČEK DO VĚJÍŘE

Dej si ukazováčky do "háčků" a kostkami přejížděj od kořene nosu směrem nahoru.

Opisuj tvar vějíře a opakuj 3x.