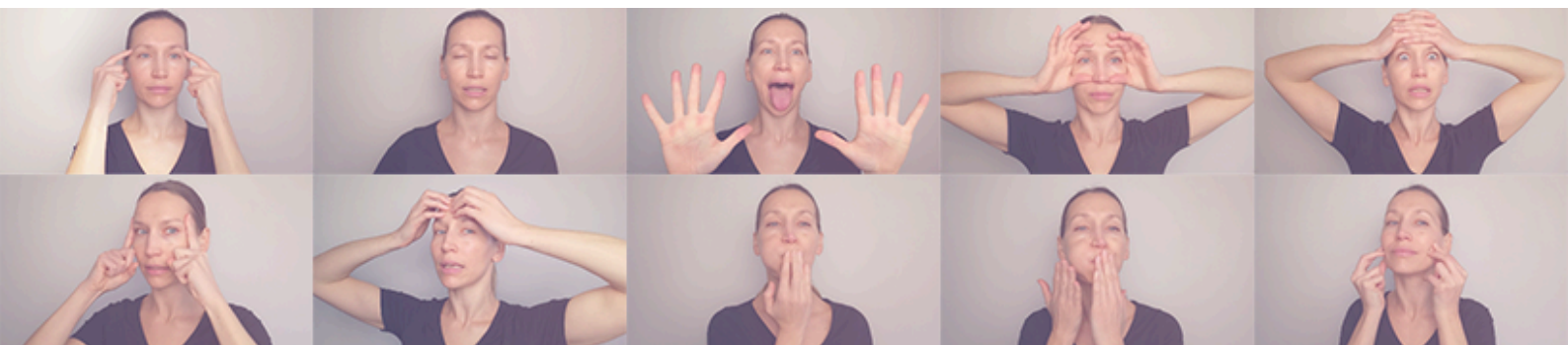


MLADŠÍ A ZÁŘIVĚJŠÍ V KAŽDÉM VĚKU

obličejové cviky a inspirující tipy
pro každodenní rituál obličejové jógy



Do rukou se vám dostal průvodce, který vám usnadní každodenní cvičení obličejové jógy. Naučíte se sestavu pro zpevnění kontur celého obličeje a abyste zůstaly co nejdéle konzistentní, můžete také volit mezi tréninky jednotlivých partií, které jsou kratší.

Hlavním obsahem jsou **tyto tréninky**:

- Rozcvička krku, ramen, hrudníku - 5 minut
- Rozcvička obličeje - 2 minuty
- 6 tréninků pro jednotlivé oblasti: čela, očí, tváří, rtů, kontur a krku - 3 až 5 minut každý

JAK NEJLÉPE NALOŽIT SE CVIKY

Každá technika zabere asi 1 minutu cvičení a váš trénink může vypadat takto. Pokud máte:

- **30 minut:** procvičte si všechny techniky - obě rozcvičky a sestavu celého obličeje
- **20 minut:** procvičte si rozcvičku obličeje + sestavu celého obličeje
- **10 minut:** zacvičte si rozcvičku obličeje + horní (čelo, oči, tváře) nebo spodní (rty, kontury, krk) půlku obličeje. Následující den si zacvičte druhou část obličeje. Nebo rozkouskujte cvičení v průběhu dne. Např. ráno si zacvičte horní část obličeje a večer při dívání na televizi si zacvičte spodní polovinu.
- **5 minut:** zacvičte si rozcvičku obličeje + jednu oblast obličeje. Následující den si zacvičte jinou oblast.
- **1 minutu:** ponořte se do kterékoliv z technik a kdykoliv si ji zacvičte. Ideálně každý den.

Pravidelnost cvičení hraje důležitou roli při dosažení hladší, pevnější a zdravější pleti.

Pro viditelné výsledky se doporučuje cvičit **6 dní v týdnu**. Hned při prvním cvičení můžete pocítit rozdíl. Svaly jsou posílené, napětí se povoluje a cítíte teplo v obličejí, díky zvýšenému průtoku krve do pokožky.

Pamatujte si, že cokoliv je lepší než nic. Díky face józe budete mít skvělou pleť, pokud budete pravidelně cvičit. Vždycky říkám, že obličejová jóga je životní styl a jak si čistíte každý den zuby, tak si můžete zacvičit s obličejem :)

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 či stagnující lymfy a podpoříme přirozenou tvorbu kolagenu a elastinu.

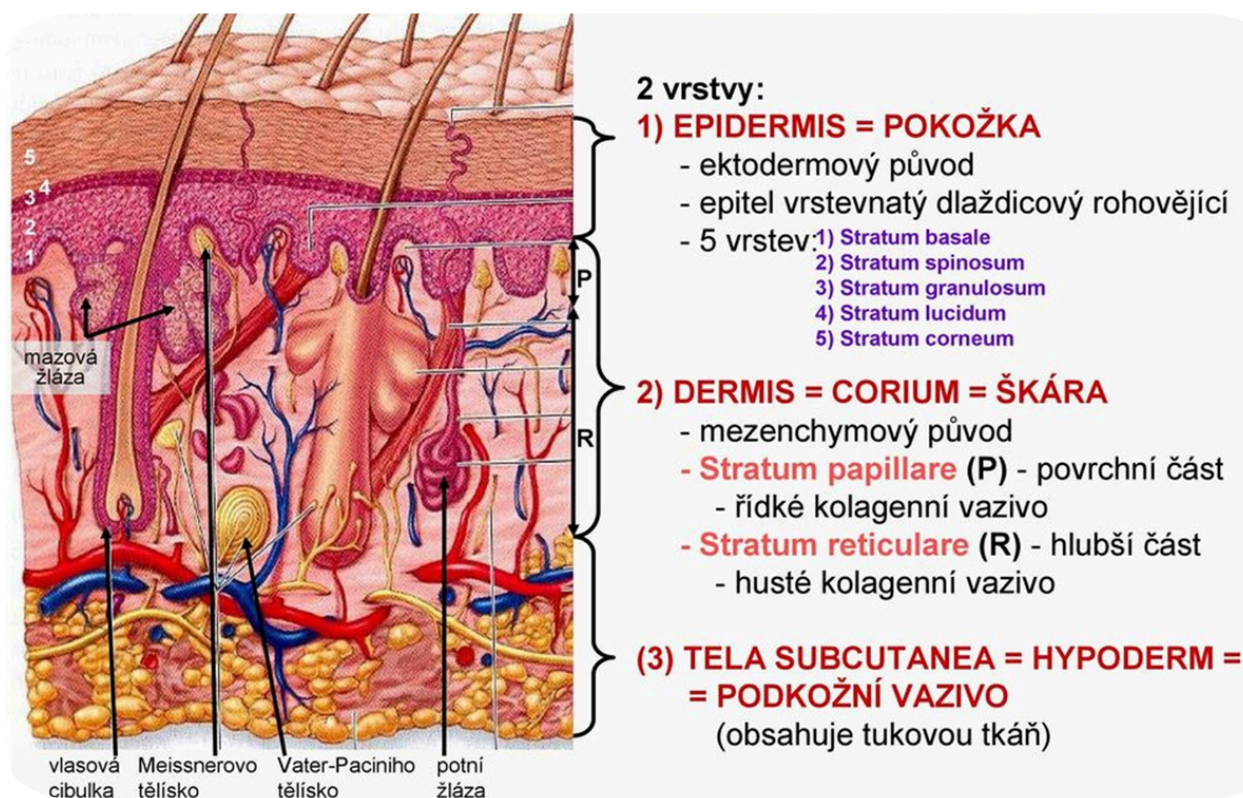
Zá výsledek se nám dostaví hladká a zářivá tvář s pevnějšími konturami a jemnějšími vráskami.

Jak působí?

Na sval je napojené podkoží (spodní vrstva kůže), na to škára (střední vrstva kůže) a na škáru je napojená pokožka (horní vrstva kůže). Působením na všechny 3 vrstvy kůže máme zdravější, zářivější pleť, jemnější vrásky a sval získá správný tvar, tonus.

Kdo může cvičit?

Cvičit mohou prakticky všichni bez ohledu na věk a pohlaví, kdo má chuť něco dělat pro svůj obličej (pokud nemá závažný zdravotní problém - zákrok, operace, úraz, estetický zákrok).



JAKÉ PŘÍNOSY MÁ NA VAŠÍ PLEŤ?

- Pevnější pleť
- Nadzvedlé obličejové svaly
- Menší, jemnější vrásky
- Lepší tón pleti - pleť je zdravá a zářivá, má sjednocený tón
- Menší kruhy pod očima
- Menší napětí v obličejí
- Energetický vzhled
- Povzbuzuje pokožku, aby produkovala více kolagenu a elastinu
- Zvyšuje průtok lymfy, odstraňuje toxiny
- Méně napětí v hlavě, krku a ramenech - zlepšuje držení těla
- Zlepšuje celkové zdraví a pohodu
- Sklidňuje mysl
- Pomáhá při stresu a úzkosti
- Dělá vás šťastnější, sebejistější a uvolněnější, což se projeví ve výrazu v obličejí

NAUČTE SE VNÍMAT VÁŠ OBLIČEJ

- Vždy vnímejte váš obličej a vaše pocity.
- Netlačte na sebe. Jestliže se cítíte nepříjemně, je v pořádku, když přestanete, nebo přeskočíte cvik nebo uděláte méně opakování.
- Jestliže máte zdravotní nebo kožní potíže, vždy se poradte s ošetřujícím lékařem předtím, než začnete praktikovat face yogu.
- Jestliže jste podstoupily botox, výplně nebo jiné invazivní zákroky ve tváři, poradte se, prosím, s ošetřujícím lékařem zda můžete začít cvičit.

Face Yoga je jednoduchá, jemná a efektivní, ale každý z nás je jedinečný, proto se naučte porozumět tomu, co je pro vás nejlepší.

Při cvičení byste neměly mít napětí v žádné části obličejí, kromě pocitu „cvičení“ při procvičování určitých svalů.

V každodenním životě si všimněte vašeho obličejí a jakým způsobem si vytváříte vrásky. Naučte se napětí v obličejí uvolňovat a nevytvářet si tak opakovaně vrásky.

6 DOPORUČENÍ, ABYSTE TO PO TÝDNU NEVZDALY

- Pokud vám nějaký cvik nepůjde, tak ho zpočátku neprovádějte všechna opakování. Je úplně normální, že vás svaly nebudou poslouchat a nebudete je umět zaktivovat. Spaly dlouhou dobu, proto jim dejte čas. Udělejte jenom 5 opakování a další den postupně přidávejte - důležité je naučit se správně techniku a necvičit zbytečně na sílu a zapojovat "špatné" svaly.
- Na začátku doporučuji 5 až 10minutové tréninky jednou denně 6 dní v týdnu pro důkladné natrénování cviků, udržení motivace a vytvoření návyku. Cvičte na jednom místě pro snadnější vytvoření rutiny a dívejte se při cvičení do zrcadla, abyste se kontrolovaly a netvořily si při cvičení zbytečně vrásky.
- V následující fázi cvičte jednou denně 20 minut (sestavu celého obličeje, buď najednou nebo ve dvou částech), 6 dní v týdnu. No a pokud budete mít někdy čas 30 minut, můžete si zacvičit vše.
- **NEMUSÍTE POKAŽDÉ CVIČIT ROZCVIČKU KRKU, OBLIČEJE A HRUDNÍKU** - zařadte ji do vašeho cvičení 3 až 4 x týdně. Platí hlavně pro ty, kdo má problém se slyšíky nebo povolené spodní kontury.
- **NEMUSÍTE CVIČIT ÚPLNĚ VŠECHNO** - každý obličej je jedinečný a sestava v tomhle ebooku je univerzální. U každého cviku, máte napsáno na který problém pomáhá, takže pokud vás určité vrásky netrápí, můžete cvik přeskočit. Na konci najdete kartičky se cviky, na kterých si můžete poznačit "vaše" cviky a přizpůsobit si kartičku.
- **MINIMÁLNĚ PŮLKU OBLIČEJE** - pamatujte si, že pokud vás např. trápí vrásky kolem očí, tak se musíte zaměřit aspoň na vrchní půlku obličeje, aby cvičení bylo účinné, nestačí jen ten daný cvik.

Výsledky obličejové jógy jsou individuální. Existuje mnoho faktorů, které hrají roli v rychlosti výsledků, jako jsou věk, vhodná péče o pleť, životní styl nebo geny. Při každodenním cvičení můžete během týdne vidět rozdíl na pokožce. Většina lidí uvidí určité změny do jednoho měsíce. Avšak k dosažení větších výsledků potřebujeme několik měsíců.

Velmi doporučuji pořídit si fotky „před“ zahájením cvičení a poté se fotit každý týden (z obou profilů a zepředu, nejlépe se stejným světlem a stejným výrazem). Toto je vynikající způsob, jak vyzorovat změny. Nezapomeňte, že obličej nespádá ze dne na den, byly to milimetrové posuny a tak by se měl i znovu pomalu restartovat. Proto na sebe netlačte a dejte tomu čas.

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.
- Každý týden se vyfotťe ze předu a z obou profilů, abyste mohly porovnávat výsledky.
- Jestli to bude pro vás vhodnější, můžete cvičit bez brýlí nebo kontaktních čoček.

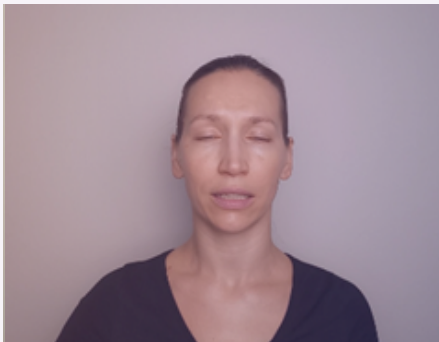
PŘI CVIČENÍ

- Kontrolujte se v zrcadle, jestli nemáte v obličeji napětí nebo mimické vrásky a snažte se je prsty vyhladit. Měly byste aktivovat svaly v oblasti, kterou zrovna cvičíte. Můžete si položit prsty na danou oblast, abyste si pomohly zvědomit sval, který je třeba zaktivovat.
- Mějte správnou pozici těla (při sezení nepřekřížujte nohy, hlava je vzpřímená, ramena dolů, prsa vypnutá).
- Pokud to jde, vždy se nadechněte a vydechněte nosem.

DÝCHÁNÍ

Děje se každou sekundu našeho života, ale často dýcháme nesprávně, povrchově. Je dokázáno, že správné dýchání uzdravuje tělo i mysl a tím pádem má pozitivní dopad i na náš obličej.

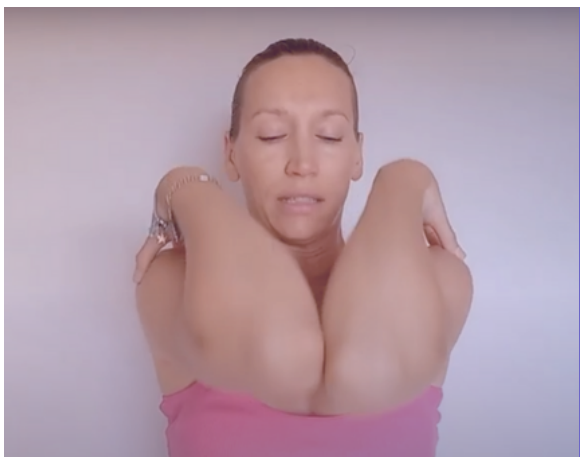
Můžete praktikovat dýchací cvičení i 5 minut denně. Hluboké dýchání má krátkodobé i dlouhodobé zdravotní přínosy, jako je nižší hladina stresu, silnější imunitní systém, větší přínos energie a lepší spánek



Zavřete oči, nadechněte se nosem na 4 sekundy a výdechněte po dobu 6 sekund.

- Opakujte ještě 2x.
- **Relaxujete tělo a uklidňujete mysl**
- Nedýchejte povrchově

ROZCVIČKA KRKU, RAMEN, HRUDNÍKU



KROUŽENÍ RAMENY

Položte ruce na ramena, spojte lokty vepředu, nadechněte se nosem, můžete zaklonit hlavu a opisujte rameny kruh. Při výdechu můžete hlavu předklonit.

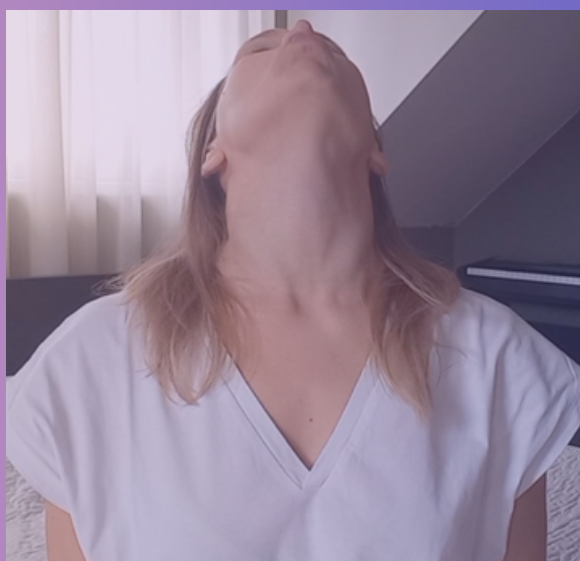
- Provádějte do každého směru 10x.
- **Zlepšuje držení těla**



OBJÍMAČKA OSMIČKA

Pravou ruku položte na levé rameno a levá ruka jde pod pravé rameno (spíše z boku). Jste v obejmutí a lokty opisujete tvar osmičky.

- Provádějte 10x jedním směrem,, vyměňte ruce a provádějte 10x druhým směrem.
- **Zlepšuje držení těla**



UVOLNĚNÍ KRKU DO KŘÍŽE

Ukloňte hlavu do jedné strany. Při úklonu se nadechněte nosem a vydechněte při návratu hlavy do původní pozice. Dále pokračujte na opačnou stranu, potom dozadu a nakonec dopředu.

- Provádějte ještě jednu sérii.
- **Zlepšuje držení těla**

ROZCVIČKA OBLIČEJE

Tyto cviky aktivují cirkulaci v obličeji a působí na většinu svalů. Jsou vhodné pro malou rozcvičku nebo v případě, kdy nemáte čas a spěcháte.

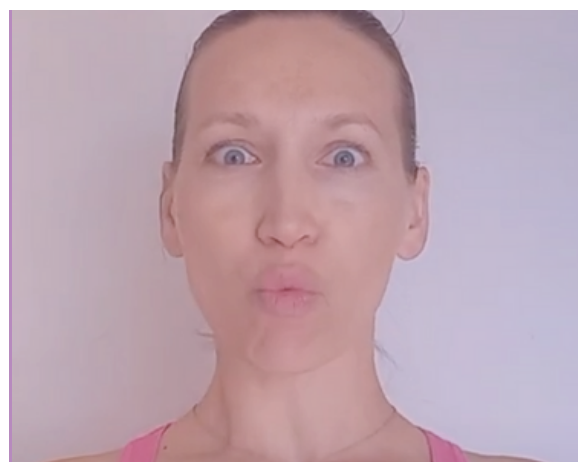
Tip: Tyto cviky můžete cvičit v autě (u cviku Opice se při řízení díváte před sebe a ne nahoru :)



OPICE

Otevřete ústa, povolte spodní čelist, ústa dejte do tvaru O a tlačte horní ret na zuby. Vykulte oči, podívejte se nahoru na strop a držte 10 sekund.

- Opakujte ještě 2x
- **Působíte na nosoretní rýhy a prokrvujete obličej.**
- Rukou si můžete kontrolovat čelo, abyste ho nekrčily. Nemějte tenzi v bradě a spodní čelisti



WOAW

Dejte rty do U postupně je rozšiřujte do O a nakonec rozevřete ústa jak nejvíce to jde. Rty tvoří malé kolečko a postupně se rozšiřují do velkého kruhu.

- Provádějte 10x a potom ještě 2 série
- **Pokud chcete, můžete vyslovovat hlásky, pomáhá to k uvolnění stresu. Uvolňujete obličejové svaly.**
- Rukou si můžete kontrolovat čelo, abyste ho nekrčily.

1. ČELO

Jedním z hlavních důvodů, proč máme hluboké horizontální vrásky v oblasti čela, je naše mimika. Zvedání a mračení obočí na denní i hodinové bázi krčí pokožku na čele.

Postupem času je tvorba kolagenu a elastinu nižší a schopnost naší pokožky, vypnout se zpět, se snižuje a vrásky jsou viditelnější.



SOVA

Udělejte si z ukazováčků a palců "céčko". Palce položte k nozdram a ukazováčky nad obočí. Otevírejte oči do široka, zvedejte obočí a ukazováčky jemně stlačujte obočí dolů. Držte 10s.

- Provádějte ještě 2 série. A nakonec držte 5s s přivřenýma očima
- **Působíte na vrásky na čele**
- Zvedání obočí by mělo být minimální, abyste si netvořily další vrásky



MOTÝLEK

Umístíme prsty doprostřed čela a jemně kloužeme směrem ke spánkům. Na spáncích se podíváme směrem dolů, držíme 2s.

- Provádějte 10x ve 2 sériích
- **Uvolňujete čelo a zabraňujete tak tvorbě vrásek na čele a mračivce**
- Snažte se neshrnovat kůži



HLADKÉ ČELO

Vezměte si ukazováčky a prostředníky, umístěte je na konec obočí. Prsty napínají kůži směrem k vlasům a napínají tak oblast mezi obočím. Otevřete do široka oči a snažte se zapojit sval mezi obočím. Držte 10 sec.

- Provádějte ještě 2 série
- **Působíte na mračivku**
- Nekrčte čelo a neshrnujte kůži kolem prstů



UVOLNĚNÍ OBOČÍ A MRAČIVKY

Ukazováčkem a palcem si promačkejte obočí. Začněte od kořene obočí a postupujte směrem ven. Opakujte 3x.

Zkrčte ukazováček a kloubem klouzejte od kořene nosu směrem nahoru a potom do tvaru V.

- V každém směru masírujte 15 sec (jestli máte čas i 30 sec)
- **Působíte na mračivku**

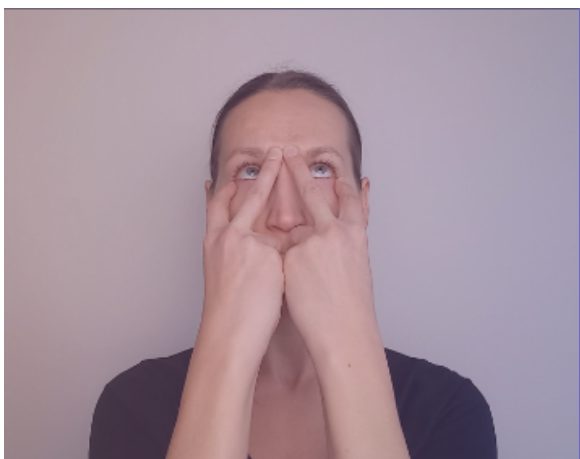
Tip 1: Kontrolujte v zrcadle svou mimiku, uvědomte si, při kterých činnostech krčíte čelo nebo obočí a snažte se tyto zlovyky postupně odbourávat.

Tip 2: Pro uvolnění napětí v této oblasti si proklepávejte čelo, obočí, mezi obočím, spánky a taky vlasovou pokožku směrem dozadu až ke krku.

2. OČI

Kůže kolem očí je 10x tenčí než na zbytku obličeje. Je proto mnohem pravděpodobnější, že bude vykazovat známky stárnutí dříve. Snížená tvorba kolagenu, elastinu nebo intenzivní tření při odstraňování makeupu přispívá také k tvorbě vrásek.

Pokožka kolem očí může vypadat dehydratovaná a vykazovat vrásky i kvůli menšímu množství mazových žláz.



VĚČKO

Umístěte prostředníčky mezi obočí a ukazováčky na vnější hranu oka. Dívejte se nahoru a přivřete spodní víčko (mžourejte) po dobu 2s a povolte

- Opakujte 10x

Nakonec v této pozici mžourejte, ale mějte zavřené oči a držte 10s.

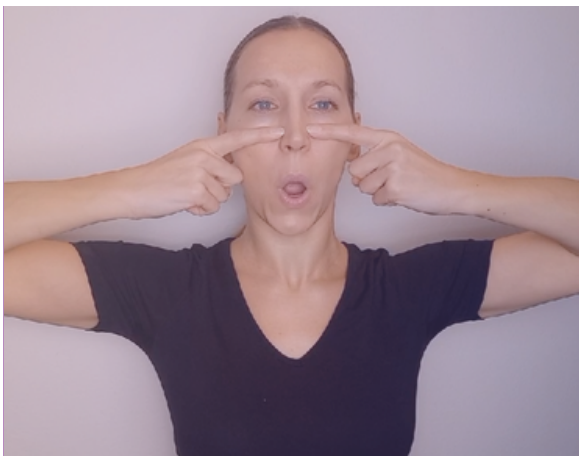
- **Působíte na vějířky okolo očí, pytle pod očima**
- Snažte se nezvedat obočí, nekrčit čelo



HODINY

Otevřete oči do široka, dívejte se před sebe na jeden bod, podívejte se nahoru a pomalu opisujte číslice na hodinách. Na každé číslici vydrže 2s. Až dojdete do původní pozice, zavřete oči a 2x udělejte nádech, výdech nosem, pak proveďte do druhého směru. Hýbejte jenom očima.

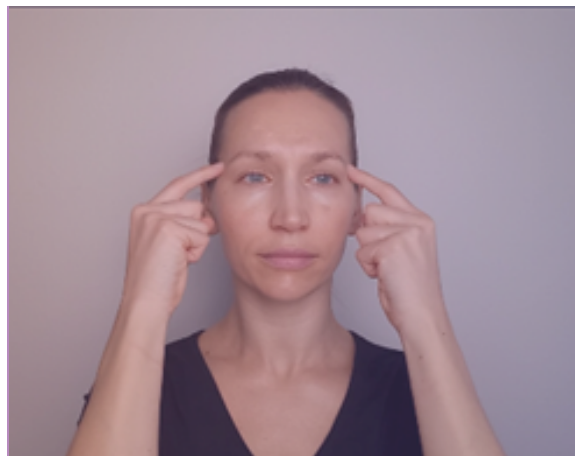
- **Působíte na vrásky na čele, vrásky okolo očí, zapadlé oči**
- Snažte se nekrčit čelo a nehýbat hlavou. Pokud čelo přece jenom krčíte, můžete si na něj dát ruku a držet ho



MRKACÍ PANENKA

Umístěte ukazováčky pod oči směřující k nosu. Dejte ústa do tvaru "O" a přetáhněte rty přes zuby. Podívejte se nahoru a snažte se mrkat horním víčkem.

- Provádějte 30-60s
- **Působíte na spadlé horní víčka, zapadlé oči, vrásky kolem úst**
- Snažte se nezvedat obočí, nekrčit čelo



KROUŽÍTKO

Vemte si oba ukazováčky a poklepávejte kolem očního. Začněte nad kořenem nosu, pokračujte nad obočím směrem ke spánkům a dole na lícni kosti

- V každém směru masírujte 15s (jestli máte čas i 30s)

Potom jemně přejíždějte ukazováčky pod očima od nosu směrem ven, neshrnujte kůži. Provádějte 4x.

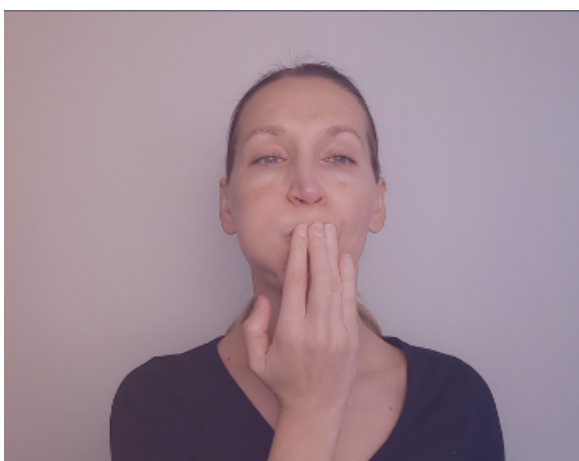
- **Působíte na tmavé kruhy pod očima, pytle pod očima, uvolňujete oční okolí**
- Ve spodní části oka klepejte na lícni kost, ne na jemnou kůži spodního víčka.

Tip: Vrásky kolem očí si taky můžete tvořit při zbytečném mžourání, mhouření (pokud špatně vidíte), proto kontrolujte v zrcadle svou mimiku.

3. TVÁŘE

Cvičení na oblasti tváří by mělo být důležitou součástí vaší rutiny. Postupem času tukové polštářky na tvářích sestupují a zmenšují objem. To způsobuje, že tvář vypadá pohubele a prohlubují se nosoretní vrásky.

I když nemůžeme tyto změny úplně zastavit, můžeme posílit a zvednout svaly, což bude působit jako "výplň", tváře budou pozvednuté a budou působit mladistvě.



KŘEČEK

Nafoukněte si vzduch do obou tváří a převalujte ho z jedné strany na druhou. Nadechněte se a vydechněte nosem.

- Provádějte 30-60s
- **Působíte na ochablé tváře, tváře bez objemu, nosoretní vrásky**
- Jestliže si tvoříte vrásky nad horním rtem, dejte si prsty přes rty a jemně si vyhlazujte kůži.



NAFOUKLÁ RYBA

Naplňte si jednu tvář vzduchem a jednou rukou poklepejte na balónek a nosoretní vráscce. Nadechněte se a vydechněte nosem.

- Provádějte 30-60s na každé tváři
- **Působíte na nosoretní vrásky, matnou pleť, ochablé tváře, tváře bez objemu**
- Jestliže si tvoříte vrásky nad horním rtem, dejte si prsty přes rty a jemně si vyhlazujte kůži.



RŮŽOVÉ TVÁŘE

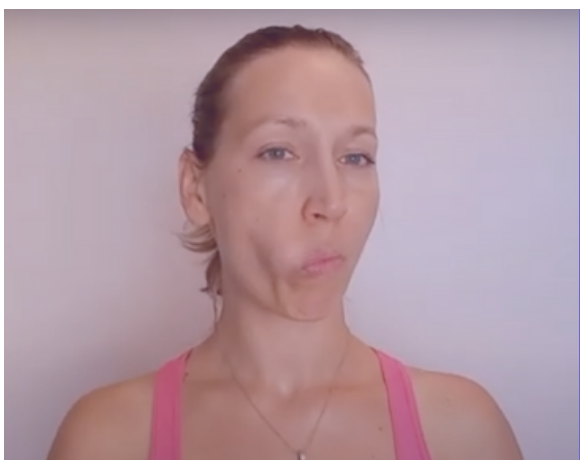
Vezměte si ukazováček, palec a prostředníček, mačkejte svaly na tvářích a kolem úst. Provádějte 30 s.

- Provádějte 30-60s
- **Působíte na ochablé tváře, matnou kůži na tvářích, ztrátu elasticity a pevnosti**
- Mačkejte do svalů, neodtahujte kůži.

Tip: Může se stát, že máte jednu nosoretní vrásku výraznější než druhou. Může to být způsobeno tím, že spíte na jedné straně, tvář stlačujete a prohlubujete vrásku. Vyzkoušejte spaní na zádech.

4. RTY

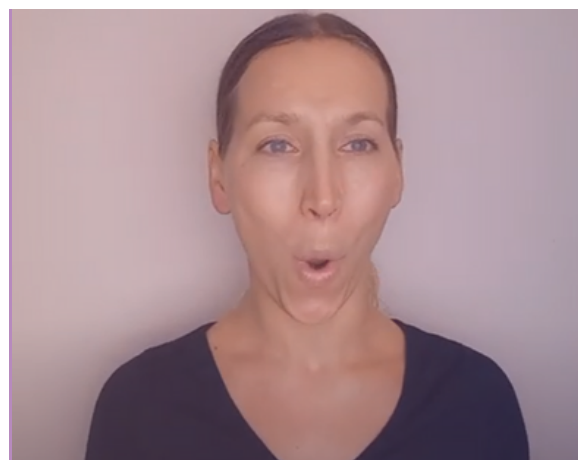
Okolí úst vykazuje známky stárnutí ve více směrech. Nad horním rtem se tvoří “kuřácké vrásky”, dále nosoretní vrásky (mezi nosem a pusou), marionetové vrásky (mezi pusou a spodní čelistí) a také se nám můžou zúžovat rty. Tenčí rty jsou dané sníženou tvorbou kolagenu, kyseliny hyaluronové a všeobecným úbytkem vlhkosti v organizmu.



KROUŽENÍ JAZYKEM

V puse kroužíme jazykem okolo rtů. Provádíme pomalu, 3x na jednu stranu a 3x na druhou.

- Provádějte pomalu, 3x na jednu stranu a 3x na druhou.
- **Působíte na vrásky kolem úst, nosoretní vrásky**



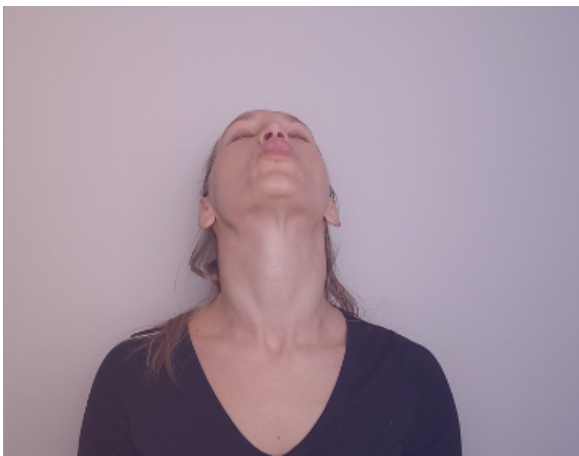
KRÁSNÝ ÚSMĚV

Dejte rty do tvaru “O”, přeložte je přes zuby a zastrčte je co nejvíce do pusy. V této pozici se usmějte a vraťte rty do pozice “O”.

- Provádějte 8x

Potom se usmějte s přeloženými rty, položte ukazováček na bradu, zavírejte a otvírejte ústa a zaklánějte při tom hlavu.

- Zákloňte hlavu 3x.
- **Působíte na vrásky okolo úst, “sýslíky”, povadlé tváře, povolená kůže na krku, vrásky na krku**



POLIBEK DO NEBE

Zakloňte pomalu hlavu a v záklonu posílejte polibky do nebe. Můžete i nahlas. Provádějte 15-30x.

Potom vraťte hlavu na zpět, nadechněte se a při výdechu našpulte jemně rty a pošlete polibek ven. Zopakujte ještě 2x.

- **Působíte na povolenou kůži na krku, vrásky okolo úst, tenké rty**
- Jestliže si tvoříte vrásky okolo rtů, tak při polibku rty nešpulíte, ale přitlačte je na zuby. Dávejte si pozor na krční páteř.

Tip: Rty indikují úroveň hydratace v těle. Pokud máte suché rty nebo svíslé vrásky nad horním rtem, vaše tělo je dehydratované. Ujistěte se, že postupně doplňujete tekutiny v průběhu dne.

5. SPODNÍ KONTURY

Postupem času kůže kolem čelistí začne povolovat, což způsobí vznik „syslíků“ a „krutího krku“. Nadbytečný tuk (nebo lymfa) může také způsobit, že oblast spodních čelistí může vypadat méně definovaná.

Ve spodní čelisti často držíme stres a napětí, aniž bychom si to uvědomovali. Můžeme zatínat čelisti, což může způsobit nepříjemné napětí v jednom ze žvýkacích svalů (masseter), poruchy TMK (syndrom temporomandibulárního kloubu - bolest v čelistním kloubu a ve svalech které ovládají pohyb čelistí) a s tím spojené bolesti hlavy.

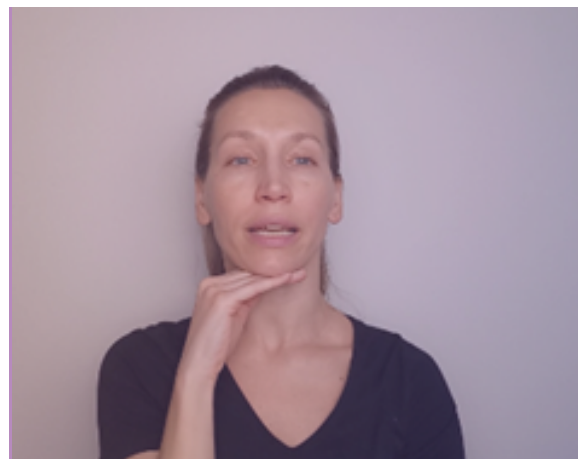


DEFINOVANÉ ČELISTI

Vezměte si ukazováčky, prostředníky a palce a jemně mačkejte svaly na hranách kontur, od brady k uším. Provedte 3x.

Potom dejte ukazováky a prostředníky do tvaru háčků, klouzejte směrem k uším kde sklouznete dolů až ke klíční kosti. Ukazovák klouže nad čelistí a prostředníček pod. Provádějte 3x.

- **Působíte na syslíky, ztuhlé čelisti, povolené kontury**
- V druhé části cviku si raději kontury namažte krémem, abyste si neshrnovaly kůži.

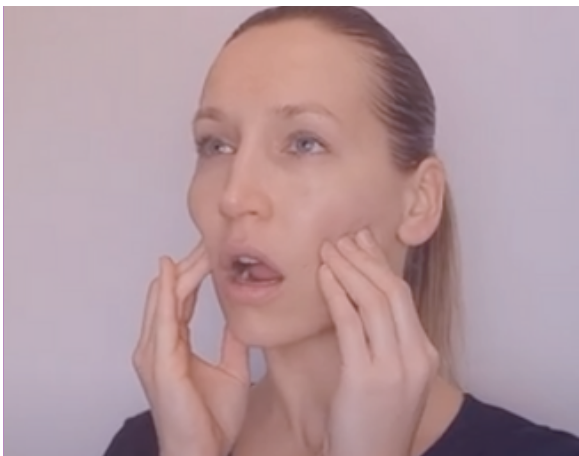


MYSLITEL

Položte si prsty jedné ruky pod bradu, druhou rukou přidržíte loket. Bradou jemně tlačte na prsty a prsty tlačí do brady. Držte v pozici až 5x dýchejte zhluboka.

Potom poklepávejte všemi prsty pod bradou po dobu 15s.

- **Působíte na povolenou kůži na krku, syslíky, dvojitá brada**
- Brada je rovnoběžně s podlahou a hlava je rovně (není v předklonu)



MASÁŽ ŽV. SVALU

Otevřete ústa, povolte čelist, vezměte ukazovák, prostředník a prsteník a přiložte je na žvýkací sval pod lícní kostí a tlačte do svalu. Nadechněte se 2x a posuňte prsty o 1 cm níže a postupujte takto až ke spodní čelisti.

Můžete si dát prsty v pěst a tlačít do svalu pomocí kloubů.

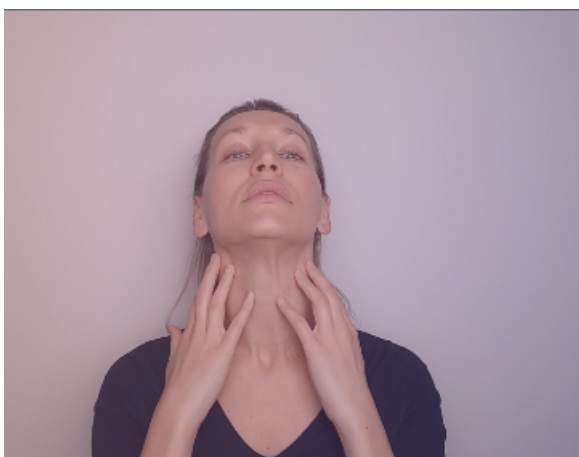
- Provedte ještě 1 sérii
- **Působíte na povolené kontury, vrásky kolem úst, bolest hlavy**

Tip1: Kontrolujte jestli nemáte při spaní zatlé čelisti. Snažte se taky vyzorovat, jestli nezatínáte čelisti i v průběhu dne.

Tip 2: Dejte si pozor na správné držení hlavy. Častým předkláněním (díváním se do mobilu) se namáhá krční páteř a může se tvořit "želví krk". Navíc může stagnovat lymfa právě v oblasti krku a kontur a způsobovat podbradek nebo nedefinované kontury.

6. KRK

Oblast krku může stárnout z mnoha důvodů. Snížená produkce kolagenu a elastinu může způsobit, že svaly vypadají uvolněně a díky působení gravitace padají směrem dolů. Také při špatném držení hlavy v předklonu nemusí odtékat lymfa a krk může působit nateklým dojmem. Často zapomínáme pečovat o tenkou pokožku krku.

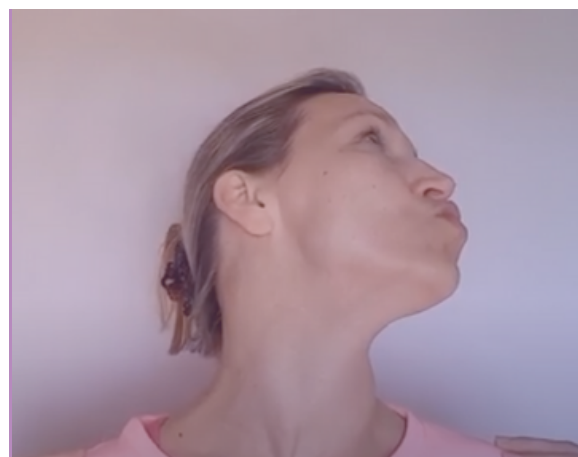


ŽIRAFÁ

Všechny prsty jemně kloužou od spodních kontur obličeje ke klíční kosti. Při tomto pohybu zakloňte hlavu a provádějte 10-15x.

Následně vyšpulte spodní ret, zakloňte hlavu dozadu a udělejte 4 hluboké nádechy a výdechy.

- **Působíte na vrásky na krku, matnou kůži, povolené kontury.**
- Dávejte pozor na krční páteř.



LABUŤ

Otočte hlavu k jednomu rameni, mírně jí zakloňte, brada směřuje nahoru. Vyšpulte rty do polibku a držte 10s. Stejnou techniku opakujte k druhému rameni.

- Provedte ještě 2 série
- **Působíte na povolenou kůži na krku a konturách**
- Držte ramena v jedné rovině. Dávejte pozor na krční páteř.



ZÁVĚREČNÝ RELAX

Poklepávejte všemi prsty po krku a obličeji. Začněte od klíčních kostí, pokračujte nahoru po krku směrem k uším, pak na bradu, tváře, lící kosti, spánky, čelo a obočí.

Zahřejte si dlaně, přiložte je na oči a 4x se zhluboka nadechněte a vydechněte.

- **Působíte na matnou kůži a ztuhlé svaly**
- Tuto techniku můžete provádět vždy při aplikaci krému.

Tip1: Dejte si pozor na opakované používání telefonu a dívání se dolů na displej. Můžete si způsobit vrásky a otoky na krku.

Tip 2: Pečujte o krk, stejně jako o svou tvář (čištění, tonizace, hydratace, SPF ochrana)

Tip 3: Dávejte si pozor na nošení kabelek na stejném rameni. Snažte se co nejvíce uvolňovat napětí v krku, protože si tak můžete zmírnit napětí ve zbytku obličeje.

6 KROKŮ K VIDITELNÉMU OMLAZENÍ

1. NEROVNOVÁHA TVOŘÍ VRÁSKY

Cvičení by mělo být pestré (posilování, uvolňování), aby dodávalo svalům správný tonus. Pokud máte hodně aktivní mimiku - přidejte ke cvičení obličejové jógy i masáž obličeje.

2. VNÍMEJTE VÁŠ OBLIČEJ A PROVÁDEJTE CVIKY SPRÁVNĚ

Všímejte si jak provádíte cviky. Svaly v obličejí jsou jemné a nepotřebují sílu. Proto přizpůsobte cvičení dle své míry, abyste cvičily příjemně a bez bolesti.

3. NĚKDY SE MRAČÍME I KDYŽ NEMUSÍME

Odbourávejte zbytečnou mimiku a zlovyky, které nám vrásky prohlubují. Všímejte si každodenních návyků. Pozorujte se a uvědomte si v jaké situaci se mračíte, mžouráte, krčíte čelo nebo zatínáte čelist. Je to zapotřebí?

4. NEZAPOMÍNEJTE NA KRK A RAMENA

Hlava je napojená na krk a ramena a pokud je nebudete uvolňovat, cvičení nemusí být efektivní. Proto je důležité cvičit i rozcvičku pro tuto oblast.

5. SPRÁVNÁ PÉČE O PLEŤ

Jenom krém nestačí. Stav pleti se může měnit v průběhu dne nebo podle sezony. Vnímejte vaší pleť a uvědomte si jestli ji zbytečně nedráždíte nebo nepřesušíte. Dodržujte základní kroky:

- 1.čištění
 - 2.tonizace
 - 3.výživa - vitamínové sérum (např. s vitamínem C, kyselinou hyalorunovou...)
 - 4.hydratace (na sérum aplikujte krém dle situace a stavu pleti - denní, noční, výživný, pro oční okolí)
- Peeling - frekvence dle typu a stavu pleti
Pleťová maska - jednou týdně
SPF ochrana před slunečním zářením

Pokud máte problematickou pleť nebo si nevíte rady, obraťte se na kosmetičku.

6. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Alkohol, cigarety, káva - poškozují kůži. Omezte cukry a pijte dostatečné množství vody. Nezapomínejte na denní dávku ovoce a zeleniny pro dodání správných vitamínů a antioxidantů. Ty chrání náš organismus a kůži před volnými radikály, které naše tělo vyrábí nesprávnou životosprávou. Volné radikály způsobují oxidační stres v lidském organismu a ten poškozují buňky a tkáně a organismus předčasně stárne.

DOPŘEJTE SI DOSTATEČNÝ SPÁNEK, NESTRESUJTE SE A USMÍVEJTE SE.



Jmenuji se Jana a vždycky jsem měla ráda pohyb. Jako 10 letá jsem se věnovala latinskoamerickému tanci. V 18 letech jsem si formovala postavu v posilovně.

Od 20 let, kdy jsem začala pracovat jako modelka, jsem běhala v parcích (posilovna šla stranou, protože jsem nemohla mít velké svaly). Někdy jsem si zacvičila jógu, ale moc mě nebrala, protože mi chyběl latino rytmus.

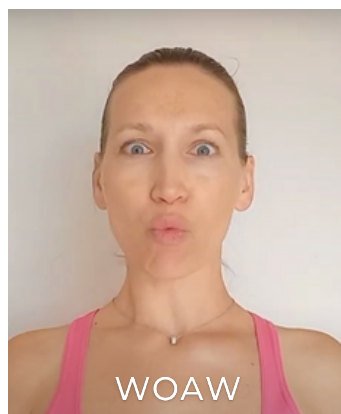
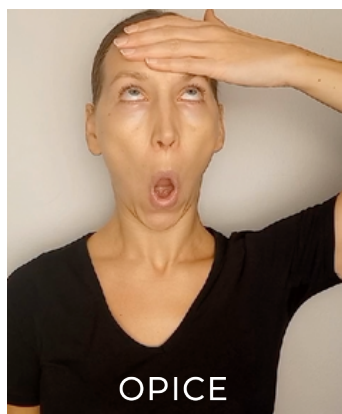
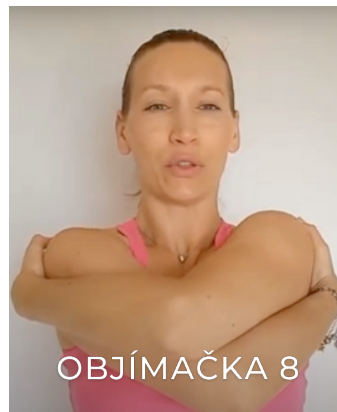
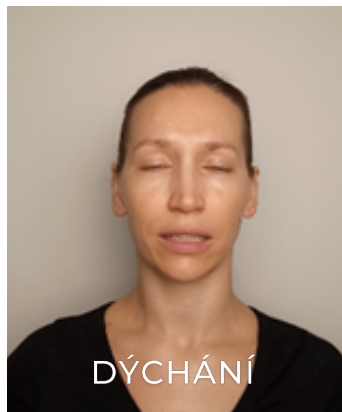
Zatímco si mé modelkovské kolegyně sedaly na zadek z každého nového krému proti celulitidě, pro mě to byly jenom vyhozené peníze.

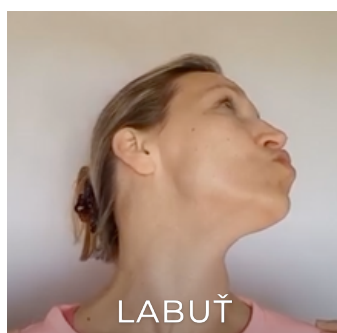
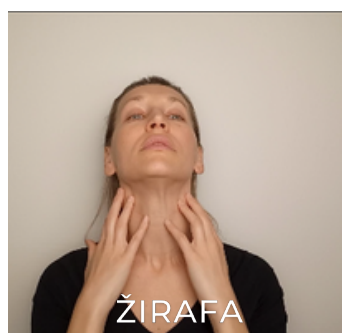
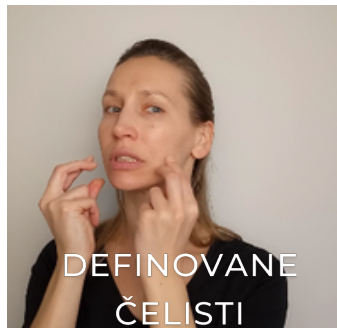
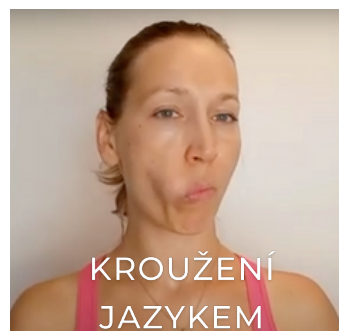
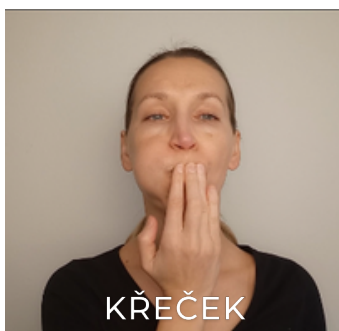
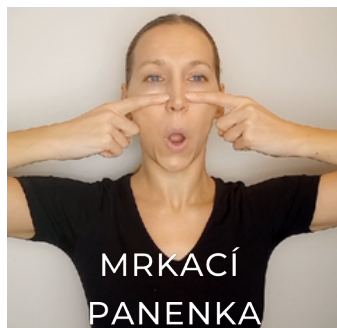
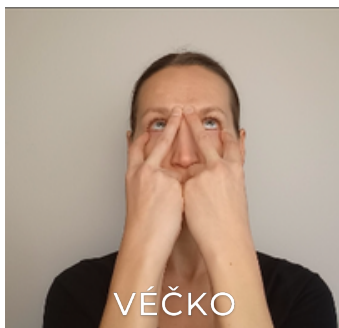
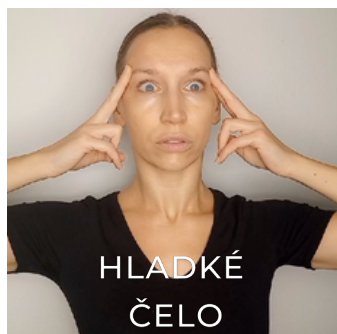
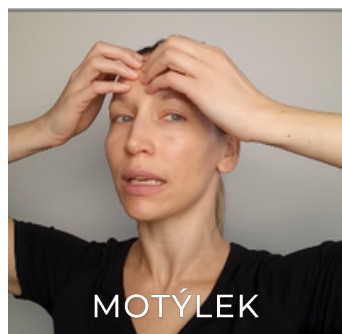
Ve 31 letech jsem porodila, *pohyb i Jana* se uklidili stranou :) a po krásných 5 letech maminkování mi obličej zesmutněl a ztratil jiskru (kvůli stresu z rozchodu).

Krémům jsem nedávala šanci a invazivních zákroků jsem se bála. Když jsem narazila na obličejovou jógu, byla to pro mě láska na první pohled. Vrátila mi svěžest do tváře, ztracený úsměv a sebevědomí. Umožnila mi poznat lépe samu sebe a každé pohlazení po tváři, je jako pohlazení po duši.

TEN POCIT JE PROSTĚ ÚŽASNÝ A CHTĚLA BYCH HO PŘEDAT DÁL, ABY CO NEJVÍCE ŽEN ZAPÁLILO SVÉ VNITŘNÍ SVĚTLO A ROZZÁŘILY SE ZE VNITŘ.

Děkuji





Přirozeně bez vrásek
FACE YOGA JANA