

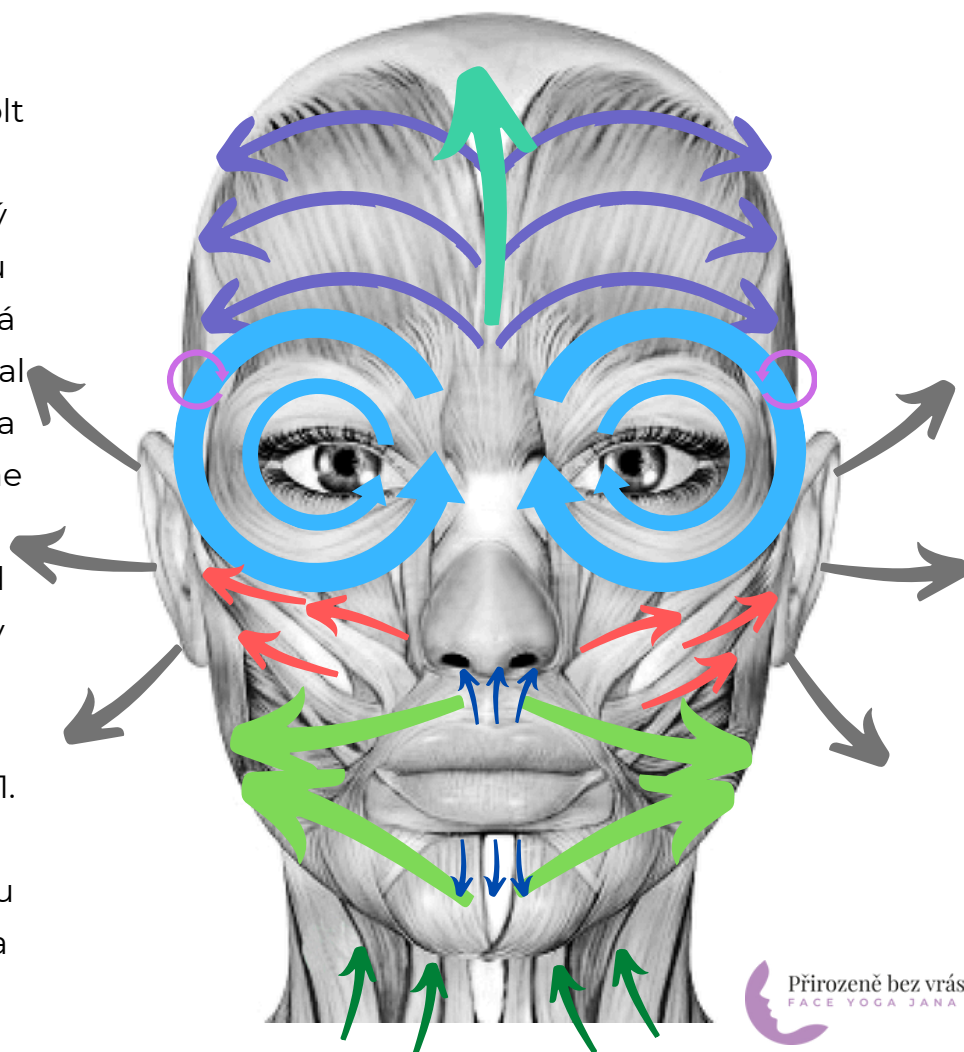
Lymfatická masáž pro nateklý obličej

1 - nanese si pleťové sérum nebo olej na dekolt a obličej

2 - aktivujeme lymfatický systém. Položíme pravou ruku pod levé ucho a celá dlaň klouže přes prsní sval k podpaží. Opakujeme na druhé straně a provádíme 10x

3 - aktivujeme lymfu pod bradou - provádíme tahy všemi prsty od brady ke klíčnímu kostem (10s)

4 - vezmeme si uši mezi 1. a 2. prst a krouživými pohyby aktivujeme lymfu v oblasti uší, kroužíme na obě strany (10s každá)



Přirozeně bez vrásek
FACE YOGA JANA

(následující techniky provádíme min.10s, pokud máte čas tak klidně i 1min)

5 - jemnými tahy kloužeme od kořenu nosu po čele směrem ven a postupujeme výše

6 - kloužeme po čele od kořene nosu nahoru k vlasové pokožce

7 - jemnými krouživými pohyby (na obě strany) si masírujeme spánky

8 - kroužíme velkými kruhy kolem očí, začínáme od kořene nosu směrem ven a postupně kruhy zmenšujeme. Potom ukazováčky jemně kloužou od koutku oka k uchu (5-10x)

9 - třemi prsty táhneme od nosoretek pod uši

10 - krátkými tahy opisujeme rty od okrajů rtů směrem ven

11 - ukazovák klouže po vrchním rtu, prostředník klouže po spodním rtu směrem k uším

12 - poklepáváme prsty obou rukou pod bradou a potom všemi 10 prsty kloužeme od kontur po krku směrem ke klíčnímu kostem

13 - jemnými tahy masírujeme uši do všech třech směrů