



Juicy Face Lifting

VAJE JUICY CIKLA 1.

Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 11.2.2020

“Kako ste učinkovite, boste videle na obrazu katerega boste učile.”



SAVINA AITAI

UVOD

Danes bomo šle skozi vaje našega cikla. Naredile bomo nekje do polovice vaj, v četrtek pa drugo polovico. Krog dobite tudi na srečanju v živo. Na eni strani so vaje, na drugi strani pa prikazane mišice z barvami vsake ženske, ki ji pripada. Imate ga pa tudi na zidu Facebooka. Drugače ste pa najverjetneje opazile, da smo vaje malce prestavile in sicer za Čarobnico, tako, da se sedaj prilagajajo vse vaje točno na našo uro glede na to kako se ženske menjajo med sabo.

Če imate kakšna vprašanja, jih prosim napišite v Facebook skupino na zid, da tudi ostale vidijo, saj je tako lažje in s tem dobi odgovor tudi katera druga. Vem, da nas sedaj še posebej zanimajo tiste vaje, ki jih želimo uporabiti za svoj obraz in likanje tistih delov, ki nam prav pridejo, ostalo nas pa manj zanima. Ampak ker ste v položaju inštruktoric, potem potrebujete vso znanje in vse informacije.

Sedaj je pomembno, da se naučimo vse posamezne korake čisto vsake vaje, da jih znamo kot poštevanko. Ne potrebujete se še osredotočiti na mišice medeničnega dna. Ker če bomo že na začetku dale pozornost iz obraza dol na medenično dno, potem obraz ne bo več delal. Takoj ko gre pozornost drugam, takrat mišica popusti. Ko imamo mišice popolnoma pod kontrolo, potem dodajamo dihanje, ki se tudi dogaja na spodnjem delu telesa ter krčenje mišic medeničnega dna.

“Kako ste učinkovite, boste videle na obrazu katerega boste učile.”

Ko boste učile nekoga prvič, potem boste morale najti pravi način, da dopoveste kaj naj prime, kako naj drži, kaj narediti, da mišica ne spusti. Največ vprašanj se začne takrat ko začnemo učiti.

Najverjetneje ste opazile, da ko se spravite delat obrazne vaje, ste živčne, vmes vas začne boleti in želite popustiti. Vaje so boleče in neprijetne tako dolgo dokler nimamo kondicije. To je tako kot, da bi delale prvič trebušnjake. Ko jih delamo nekaj časa, nam postanejo fajn in nam manjka če za dobro jutro ne naredimo 100 trebušnjakov. Enako je npr. s tekom. Več kot same delamo, bolj lahko iz izkušnje ocenimo kaj se dogaja pri drugi osebi. Bolj razumemo in znamo zaradi tega tudi 30x ponoviti eno in isto ker vemo, da se more to prijeti. Eno je informacija, drugo teorija in tretje je praksa. Če delamo počasi, je največji izziv. Takrat ko začne bolet, moramo vztrajati. Moramo vedeti kaj delamo in zakaj delamo ter zakaj vztrajamo. Nagrada je zelo velika.

Vse vaje delajte do tam, dokler ne začutite »sweet pain«. Boli, je naporno, ampak hkrati super, ker vemo, da delamo nekaj kar je koristnega za obraz. Če je pa bolečina neprijetna, pa spustite. Počasi stopnjujte in podaljšujte čas ko držite določeno vajo. Ne pozabite na dihanje.

VAJE:

Dobro je, da se vsako vajo ponovi 3x. Prvič, da se mišica ogreje, drugič, da zagrabi, tretjič, da si zapomni.

LIFTING VSEGA (Osnovna vaja)

Vaja Zdravilke. Je najbolj antigravitacijska vaja, ki jo v krogu dajemo v center in jo imamo za ogrevalno vajo ali pa za samostojno vajo. To je npr. takrat ko imamo menstrualni cikel 1 ali 2 dni več. O tem bomo še govorile.

SPA ZA OČI (1. dan menstrualnega cikla; 3. dan Čarobnice)

Takrat smo najbolj utrujene in nam energija močno pade. Zaradi tega ne želimo preveč obremenjevati ustne krožne mišice, saj je povezana direktno z mišicami medeničnega dna. Ta dan dovolimo, da nam energija odteka. Osnovna energija ženskega telesa je kri. To je edini dan ko odpremo pipo in spustimo. Te krvi ni smiselno zadrževati. Vse kar naredimo je to, da dvignemo ustne koticke, zaradi tega je tudi del te vaje masaža ustnih koticov. Želimo, da so močni in da se ne spuščajo navzdol. Včasih imamo na 1. dan menstruacije občutek, da nam bodo padli po tleh. Za ene je ta dan zelo naporen, drugim gre pa mimo.

Potek 1. koraka – MASAŽA :

- Jezik damo plosko na nebo.
- Ustne koticke privzdignemo, jih zavijamo.
- Ustnice so sproščene.
- S prsti pritismo malenkost nad ustne koticke. Tu se nahaja mišica, ki se ji reče dvigovalka ustnih koticov, zato jo želimo okrepiti in prebuditi, da je dvignjena in, da so usta kot posoda, v katero se steka življenje. Če ustni koticiki padejo, potem gre energija dol in odteka.
- Pomasiramo to točko.
- Popustimo.

Potek 2. koraka – SPA ZA OČI:

- Odpremo komolce, sredinec damo na obrvi, kazalec pa na čelo. Ta dva prsta sta nepremična. Ni pomembno, da pritiskamo notri. Pomembno je, da s tema dvema prstoma zafiksiramo položaj rok. Istočasno preprečimo gubanje čela. Pri nekaterih se tukaj delajo gube, še posebej, če imajo preveč ognja.
- Spodnja dva prsta se gibata, odmikata in pritiskata na dvignjeno spodnjo veko. Pritiskamo na linijo med kostjo in mehkim delom. Na tem delu je kanal in ko dvignemo spodnjo veko gor, najprej potipamo če se dvig sploh zgodi.
- Ko dvignemo spodnjo veko, pritismo s prstancem v ta del. Zelo pomaga, da ves čas ohranimo pogled dvignjen.
- 1. Dvignemo pogled, nato spodnjo veko in potem pritismo vanjo. Pritiskamo občutno. Če ima katera kontaktne leče, ne tako močno pritiskati, da leče popadajo ven. S tem delom smo vedno nežne. Samo nežno obtežimo ta del.
- Vdih, držimo, ramena so spuščena in popustimo.
- 2. Dvignemo pogled, nato spodnjo veko, pritismo, držimo in dihamo. Na koncu zapremo oči od spodaj navzgor. Še vedno usmerjamo pogled gor in pritiskamo v spodnjo veko. Popustimo.
- 3. Dvignemo pogled, nato spodnjo veko, pritismo, držimo in dihamo. Vse naredimo isto, samo na koncu še zapremo oči in pokrijemo zgornjo veko. V tem položaju so lahko oči obrnjene navzgor ali pa jih spustimo, da se sprostijo.
- Nadgradnja te vaje je, da ponovimo vse 3 korake tako, da pred tem naredimo dolg in ozek O, zavijamo samo zgornjo ustnico notri čez zobe in držimo. V tem položaju dvigujemo pogled in pritiskamo kot smo delale prej. Pozorne moramo biti, da spodnja veka dviguje ves obraz, lička pa pustimo pri miru in jih ne dvigujemo.

Po tej vaji se pogled avtomatsko odpre, prav tako področje med obrvmi, obrvi se dvignejo in hkrati se zbudimo. Lahko jo delamo tudi leže in je zelo učinkovita.

ZLATO ZRNO (2. dan menstrualnega cikla; 4. dan Čarobnice)

Ko delamo to vajo, smo še posebej pozorne, da ne hitimo in da si vzamemo čas. Če se začne vaja podirati, je ne popravljamo, ampak začnemo od začetka. To so tako drobne mišice, da je nesmiselno popravljati. Zelo pomembno je, da se držimo vrstnega reda, da delamo po vrsti,

Juicy Face Lifting

da se ustavljamo na posameznih korakih in upoštevamo 10 pravilih (da se ustavimo, dihamo vmes, delujemo šele takrat ko res močno držimo obraz in ko vidimo, da kотиčki ne popuščajo in da ubogajo.)

Potek:

- Zapremo usta in nežno privzdignemo ustne kотиčke. Lahko se malenkost poigramo in jih povlečemo na vsako stran. S tem dobimo občutek kje so, kaj delajo in kako je ko se odzovejo. Vlečemo jih gor. Pozorne smo predvsem na to, da ne zamešamo slednjega. Imamo 2 mišici: ena je dvigovalka ustnih kотиčkov – dobimo Mona Liza nasmeh, druga mišica je pa smejalna – risorius. Ta mišica pa vleče ustne kотиčke vstran. Pri tej mišici se smejimo hahahaha. Mi pa želimo dvigati gor.
- Naredimo A in pazimo, da imamo za en piškot prostora.
- Naredimo E, zategnemo ustne kотиčke notri in gor. Tale gor je zelo pomemben. Če bomo vlekli samo notri, lahko uporabimo samo smejalno mišico. Me pa želimo uporabiti dvigovalko.
- Ko so ustni kотиčki res zelo močni, ko jih čutimo, ko pečejo in ko vidimo, da jih lahko držimo na tem mestu, damo zelo počasi kot roletno zgornjo ustnico čez zobe.
- Dvigamo gor, gor, gor.
- Občutek, ki ga želimo imeti je, da zgornja ustnica vleče dol, kотиčki pa gor. Naporno je to, da mora ena mišica delati 3 stvari: vleče gor, dol in spet gor.
- Potrudimo se, da sta obe strani izenačeni. Po navadi ne gre čisto, ene pa lahko delate zelo simetrično. Spodnja ustnica se zategne, ampak jo je treba zavestno sproščati. Rečemo, da damo zgornjo ustnico čez zobe, spodnjo pa na počitnice.
- Če vidimo mimiko, pokrijemo s prsti, vendar ne pritiskamo v mišico.
- Ko naredimo vajo, jo moramo zavestno držati in paziti na spodnjo ustnico, da ne sodeluje. Zgornja ustnica je pa napeta. Držimo toliko dolgo kolikor se da. Ko ga enkrat natreniramo, ga lahko držimo tudi po pol ure. To vajo lahko držimo tudi ko delamo kaj drugega, saj pri njej ne uporabljamo rok. Se pa zgodi, da zelo hitro popusti in se tega sploh ne zavedamo. Ne smemo dovoliti popuščanja, zato moramo biti prisotne in ves čas vleči mišico notri.
- Šele takrat ko vse stoji in drži, si lahko dovolimo, da zapremo oči in pogledamo proti temenu. Pred tem pa ne, ker ko zapremo oči, mišice popustijo.

PULZ ČAROBNICE (3. dan menstrualnega cikla; 5. dan Čarobnice)

To je dvojna čudovita vaja. Delamo jo takrat, ko obvladamo Zlato Zrno in ko nas ustni kотиčki ubogajo.

Potek 1. koraka – ZLATA NITKA:

- Vaja Zlato Nitka - Zlato Zrno, pri katerem pokrivamo obraz. Vaja se imenuje Zlata Nitka zato, ker potekajo od ustnih kотиčkov navzgor nitke, ki so zelo pomlajevalne in antigravitacijske.
- A, E, zgornja ustnica čez, kотиčki gredo gor
- Dlan položimo najprej na ustne kотиčke, diagonalno gor proti ličnicam, prsti pokrijejo senčni del in nato pritismo. Držimo, dihamo in nato popustimo.

Pri tej vaji se rado zgodi, da takoj ko pritismo z dlanjo, ustni kотиčki padejo. Ker smo pozorne na to, da pritiskamo v obraz, nimamo več občutka za ostalo. Ustni kотиčki morajo non stop vleči gor.

Potek 2. koraka – PULZ ČAROBNICE:

- Vaja, ki jo lahko uporabljamo tudi ko si tapkamo losjone, kremice v obraz in na ta način delamo avtomatsko vajo.
- Vaja kjer dvigamo ustne kотиčke in zraven skrivamo ustnice. Ustnice stisnemo močno,

če ne, ne ubogajo. Prav tako dvignemo tudi ustne koticke močno. Pri tem nastavku se zelo rado zgodi, da stiskamo ustne koticke in imamo občutek, da nekaj delamo, ampak pozabimo jih pa dvigat. Če dvignemo ustne koticke medtem ko stiskamo ustnice skupaj, se začuti bistvena razlika pri vaji. Delamo na notranjem občutku. Določene vaje delamo pred ogledalom, da vidimo ali se mimiceramo, dobro pa je, da delamo tudi samo po notranjem občutku, da držimo napetost na obrazu.

- Nato pulziramo s posameznimi deli obraza in se nežno dotikamo. Lahko, da še na začetku ne znamo prijet posamezne mišice, ampak s časom to osvojimo.
- Začnemo na spodnjem delu.
- Nadaljujemo na ustnih koticah.
- Nato na ličnih mišicah.
- Nato se prestavimo na obnosni del.
- Nato še spodnja veča, kjer damo 3 prste na področje med kostjo in mehkim delom.
- Na koncu še pogledamo gor, zapremo oči, pogledamo proti temenu in pritisnemo nežno v spodnjo večo. Dihamo in nato popustimo.

Mišice so prepletene, povezane in potegnejo ena drugo za sabo. Ko delamo obnosne mišice, se avtomatsko zgodi, da potegnejo zraven tudi druge mišice. Delamo miniaturne gibe. Mrščalka spada npr. med mišice nosu ker so direktno povezane.

BALONČEK (4. dan menstrualnega cikla; 1. dan Zdravilke)

To je vaja, ki deluje zelo preprosto, v bistvu pa moremo pazit, da se ne mečkamo oz. da tam kjer se mečkamo, obraz polikamo. Ta vaja je zelo pomirjevalna.

Potek:

- Najprej naredimo na eno stran, nato na drugo in zaključimo z obema rokama.
- Zajamemo sapo, zadržimo.
- Ob temu se pri ustnicah pojavijo gubice. Da to ne bo trajalo, damo 3 prste skupaj čez ustnice in s sredinčkom že bolj okrepimo pritisk na področju žlebiča. S temi prsti ne pritiskamo samo na ustnica, ampak po celi dolžini – tudi brado in to močno. Žlebič je odzivna akopresurna točka, ki oživlja, dovaja energijo, prebuja in je povezana s presredkom. Je zelo uporabna točka. Pritiskamo z namenom, da brišemo črtice, gubice, ki nastanejo med vajo.
- Zrak držimo v ustih.
- Z eno roko pritisnemo na lični del in potiskamo zrak na drugo stran. Zrak držimo tudi na področju ustnic in brade. Pazimo, da se ne mečkamo. Dobro je, da vajo delamo pred ogledalom in da najdemo grif. Če se naredi pregib pod spodnjo večo, ni narobe. Ne želimo pa da se nam koža mečka.
- Dihamo skozi nos. Če ne moremo, potem delamo krajše večkratne sekvence.
- Ponovimo na drugi strani.
- Nato zaključimo s pritiskom obeh rok tako, da pete dlani pokrivajo usta, da ne gre zrak ven, čeprav se to lahko tudi zgodi. Z dlanmi pritiskamo v lička toliko, da ustvarimo pritisk. Ta pritisk je malenkost manjši kakor smo delale prej na eno in drugo stran posamično. Zopet dihamo skozi nos, če ne grem delamo večkratne kratke ponovitve z zadrževanjem zraka.

Pomembno je, da si pri takih vajah najdete svojih grif in da se ne primerjate med seboj. Dobro je, da to poveste tudi vašim učencem. Vsak ima drugačen obraz. Glavno je, da dela prava mišica.

GRAD OBILJA (5. dan menstrualnega cikla; 1. dan Vizionarke)

Temeljna vaja, ki je sestavljena iz 4 delov. Gre za področje obrvi, med obrvmi, čelo in senčni del. To je zelo močna vaja in dviga vse tisto kar želimo dvigati s posameznimi vajami za spodnje dele obraza. Gravitacija se začne na vrhu. Ko dvigamo zgornje dele, potem avtomatsko povlečemo spodnje gor.

Potek 1. koraka – POLNJENJE PALAČE OBILJA

- Naredimo 3 prstke in se sprehodimo ob nosku navzgor. Lahko tudi najprej potipamo s čim imamo opravka, kaj sploh dvigujemo, koliko je odvečne kože ali visi, je mogoče za-tečena, je veliko tekočine notri, je suha, izsušena...
- Položimo prste tako, da prstanec pritisnemo na začetek obrvi, sredinec na sredino in ka-zalec na konec obrvi. Potisnemo notri, gor in vstran. Torej naredimo 3 korake. To je upor.
- Dodamo proti upor tako, da se namrščimo. Mrščalko pritiskamo dol, dol, dol.
- Ustnice umirimo in sprostim, da ne sodelujejo zraven.
- Sprostimo.

Potek 2. koraka – DVIG ČELA

- Tudi če smo se prej malce nagubale, ni problema, ker bomo sedaj vse polikale.
- Skrijemo roke, da ne prehitavamo!
- Najprej spustimo čelno mišico dol. Dobro, je da tukaj ne zapremo oči, ker če ne čelo zopet popusti. Gledamo pa dol in najdemo svoj grif. Nekdo se tukaj ne bo mršil, drug pa zelo. Zato je treba zelo pazljivo pokriti del in pogledati v ogledalo kaj delamo. Eni imajo tako močno mrščalko, da je potrebna prava fizična moč, da se umiri.
- Prepletemo dlani in pritisnemo nizko notri in gor. Tukaj bodo vsi rekli, da boli vrat in če je to normalno. Ja, je. Če ima kdo poškodovan vrat, se lahko prime z eno roko na čelo, z drugo na vrat, na oksipitalno mišico. Lahko se tudi naslonimo na steno za nami ali pa delamo leže, sploh če so velike bolečine.
- Tukaj smo pozorne, da spuščamo čelo ves čas dol, dlani potiskamo gor in, da res prekri-jemo področje med obrvmi. Komolci so odprti.
- Popustimo.

Potek 3. koraka – ODMIK ČELA

- 3 prste obeh rok lepo razporedimo okoli mrščalke v narobe obrnjen V.
- Pritisnemo notri, gor in navzven. Prsti se ne premikajo, deluje samo sila.
- Mrščalka vleče notri.
- Dihamo in popustimo.

Potek 4. koraka - MOST MED SONCEM IN LUNO

- Pritisnemo v senčni del z dlanmi in objamemo glavo.
- Če želimo napolnit senčni del, potem dlani prestavimo bolj proti temu delu, če pa ima-mo tačke od zunanjih koticov navzven, pa lahko primemo točno na tem področju. To pokažemo tudi strankam, glede na njihove želje.
- Glavo objamemo ko čelado, pritisnemo notri v senčni del, povlečemo nazaj, glava kot, da hoče naprej, zapremo oči in pogledamo proti temenu.
- Lahko dodamo tudi konico na nebo.
- Pomembno je, da imamo spuščena ramena in odprte komolce. Dobro je, da je vrat čim bolj pretočen, da prihaja do prenosa kisika med glavo in telesom. To pomeni, da se glava ne pregreva.

KROG SONCA IN LUNE (6. dan menstrualnega cikla; 2. dan Vizion-arke)

To je vaja za senčni del.

Potek:

- Naredimo dolg in ozek O, vdih, izdih, obe ustnici potegnemo čez zobe, vdih, izdih, lička dvignemo rahlo navzven.
- V tem položaju rahlo objamemo obraz in pritisnemo v senčni del s prsti. Imamo Sonce in Luno, to je levi in desni stran senčnega dela.
- Povlečemo rahlo navzgor, zelo počasi tako, da se ne mečkamo.
- Zapremo oči in pogledamo proti temenu.
- Spustimo roke in ohranimo položaj obraza.
- Roke prestavimo na senčni del, pritisnemo in povlečemo nazaj.
- Zapremo oči in pogledamo proti temenu.
- Dihamo in popustimo.

Pomembno je, da je prvič povlek navzgor, drugič pa nazaj. Obraz držimo ves čas napet. Ko to vajo učimo, lahko delamo v dveh delih. Prvi del, popustimo in potem še en del. Naučimo pa tudi kako je povezano brez popuščanja obraza.

ZELENA OAZA (7. dan menstrualnega cikla, 3. dan Vizionarke)

To vajo lahko delamo tudi večkrat, ker je čeljustni sklep obremenjen pri vseh. V njem skladiščimo stres. Vaja je sestavljena iz 3 delov. Namenjena je sproščanju čeljustnega sklepa, tudi tistim, ki jim čeljustni sklep ven pada ali škrta ter ne morejo katero od ostalih vaj. Če zehamo, to pomeni, da se čeljustni sklep sprošča. Povezan je z jetrno energijo. Ko delimo O-je in A-je, ga začnemo obremenjevati, takrat se jetra zbudijo in rečejo ali lahko dobijo malce zraka. Zehanje je istočasno sproščanje, po drugi strani pa se telo napolni z energijo. Zehanje je refleks na to, da vdihnemo in izdihnemo. To je zdravilni proces, ki se ga ne smemo sramovati. Te vaje lahko delamo tudi pred spanjem, sploh tisti, ki močno zategujete sklep ali stiskate zobe.

Potek 1. koraka – ELIKSIR MLADOSTI:

- Odpremo usta, prekrižamo roke in položimo palca na spodnje zobe.
- Izenačimo upor in proti upor – porivanje čeljusti navzdol in navzgor.
- Dihamo. Držimo tako dolgo, dokler ne začutimo, da se je čeljustni sklep spustil.
- Vaja ne sme biti naporna. Namen je, da čeljustni sklep zbudimo in ga predihamo.

Potek 2. koraka – ZLATA RIBICA:

- Konico jezika damo navpično na nebo
- Odpiramo in zapiramo usta kot ribica.
- Pozorne smo, da ne odpiramo in zapiramo samo ust ampak cel čeljustni sklep.

Potek 3. koraka – NIHALO:

- Čeljust je popolnoma sproščena, usta so rahlo odprta. Čeljust potisnemo z dlanjo na stran, tako, da se rahlo naslonimo.
- Nato počnemo pritiskati kontra, dodajamo proti upor.
- Dihamo in iščemo ravnovesje, kjer se čeljustni sklep lepo sprošča.
- Ponovimo na drugi strani.

KALEJDOSKOP (8. dan menstrualnega cikla; 4. dan Vizionarke)

To je luštna vaja za kondicijo oči, za krepitev vida, za krepitev očesne krožne mišice, za polnjenje volumna oči, za krepitev spodnje veke in zgornje veke. Tukaj smo pozorne, da imamo roke močne in fiksne.

Juicy Face Lifting

Potek:

- Naredimo črko C in želimo pokriti čim večje področje okoli oči – na obrvi, spodnjo veko.
- Držimo zafiksirane roke. Pozorne smo na to, da roke ne padajo dol in v tem položaju bomo sedaj delale gibe oči. Lahko se zgodi, da nas začnejo očesne mišice tako boleti, da nehamo delati in potrebujemo pavzo. Bolj ko boste ve to delale, bolj vam bo jasno kako je pri vaših strankah.
- Treba je delati počasne gibe in lahko razdelite na začetku na posamezne dele ali pa naredite vse v kosu. Šele ko delamo v praksi, vidimo kako je to v bistvu naporno.
- Ko so roke nameščene v C, pogledamo gor, dol – 3x in nato dol, gor – 3x. Zapremo oči, povlečemo pogled notri in gor. Sprostimo.
- Pogledamo levo, desno – 3x in nato desno, levo – 3x. Zapremo oči, povlečemo pogled notri in gor. Sprostimo.
- Pogledamo levo gor, desno dol – 3x in nato desno dol, levo gor – 3x. Zapremo oči, povlečemo pogled notri in gor. Sprostimo.
- Pogledamo desno gor, levo dol – 3x in nato levo dol, desno gor – 3x. Zapremo oči, povlečemo pogled notri in gor. Sprostimo.
- Zaokrožimo počasi v eno smer – 3x in nato še v drugo – 3x. Zapremo oči, povlečemo pogled notri in gor. Sprostimo.
- Naredimo V z rokama. S sredincem pritisnemo v notranje koticke, s kazalcem pa v zunanje koticke. Pogledamo navzgor, dvignemo spodnjo veko, prste povlečemo narazen. Na koncu zapremo oči in nato sprostimo. Če vmes ali po vaji bolijo očesne mišice, lahko pogrejemo dlani in jih damo na zaprte oči, da se sprostijo.

POLNA BUDA (9. dan menstrualnega cikla; 5. dan Vizionarke)

Preprosta vaja, ampak zahtevna iz vidika ličk. Teh marsikdo ne čuti, jih nima zgrajenih in sploh ne ve kaj dviga, tako, da jih pokrivamo šele takrat ko so mišice dvignjene, če ne nimamo kaj pokrivat.

Potek:

- Naredimo dolgi O, vdih, izdih, samo zgornjo ustnico čez zobe.
- Vdih, izdih, lička gor. Ohranjamo ožino ust ko dvignemo lička gor pa na obrazu izgleda, da se usta razširijo, vendar se ne.
- Šele takrat ko so lička močno gor, pritisnemo z dlanmi. Če oseba nima nabildanih ličk, potem opozorimo, da naj pošilja energijo v ta del. V 14 dneh se mišica zgradi. Če obremenjujemo določen del, potem telo reče aha, tam je pa povečana obremenitev vsak dan, zato je treba okrepiti mišico in ta se okrepi.
- Z dlanmi pokrijemo obraz tako, da pritisnemo od ustnih koticokov čez lička do senčnega dela gor.
- Zapremo oči in pogledamo gor proti temenu.

VIZIJA SOFIJA (10. dan menstrualnega cikla; 6. dan Vizionarke)

Pri tej vaji primemo veliko viličasto mišico, ki je največja in teče diagonalno gor.

Potek:

- Palec damo diagonalno notri, pokrijemo in povlečemo diagonalno dol.
- Z ličnim delom dvignemo gor. Ker je lični del šibkejši od moči roke, previdno potegnemo dol in pazimo, da se ne mečkamo. Pregib se zgodi.
- Pomembno je, da pod prsti začutimo mišico kako se dviga. Vlečemo dol, kar je upor, proti upor pa mišica, ki vleče gor.
- Isto ponovimo tudi na drugi strani z drugo roko.
- Na obeh straneh lahko zaščitimo senčni del. Z drugo roko, ki je prosta položimo roko na

senčni del, da ga zafiksiramo in tako lažje povlečemo s tem lični del gor.

Pri enih hoče pomagati čelo ali oči, pri drugih se hoče napet čeljust, usta začnejo gristi... ves fokus usmerimo samo na veliko viličasto mišico. Ustni koticiki se dvigajo ker jih dviga ta mišica, saj je pripeta na njih in jih povleče za sabo navzgor. Prav tako je pomembno, da ni mečkanja okoli oči. S kilometrino skozi vajo smo čedalje bolj natančne in bomo vedno bolj znale dvigat ta del. Najprej delamo narobe, da se naučimo potem delati prav.

PRESENEČENJE (11. dan menstrualnega cikla; 2. dan Zdravilke)

Potek:

- Držimo obraz in razbremenimo čeljustni sklep. Lahko tudi brez tega, ampak načeloma paše.
- Naredimo velik AAAAA. Odpremo usta in oči maksimalno in zelo močno.
- Moč vaje je v vztrajanju. Držimo tako zelo dolgo in dihamo, da počasi začutimo aktiviran čeljustni sklep, temporalno mišico in nato se javi tudi napetost v oksipitalni mišici. Nato se vse skupaj preseli na frontalno mišico, ki naredi dvig celotnega obraza. Vsak posameznik se prilagodi kako dolgo se drži. Odvisno je tudi od tega kako so mišice ogrete od prej.
- Ko so vse mišice prižgane, zapremo oči in zarotiramo pogled navzgor.
- Ključ je v dihanju in v vztrajanju. Dlje časa kot držimo, več mišic se aktivira. Ko držimo dovolj dolgo, prižgemo vse mišice na obrazu.

Če nas pri tej vaji zelo boli čeljust, lahko primemo z roko bolj močno. Moramo biti pozorne, da ne odpiramo usta iz čeljustnega sklepa. Enako je kadar delamo dolgi O.

AFRODITA (12. dan menstrualnega cikla; 1. dan Magnetične)

To je ena izmed vaj, katero delamo najmanj rade, ampak jih obraz najbolj potrebuje. Ustna krožna mišica je tista, ki predstavlja center obraza. Na njo se zgrinjajo vse sile gravitacije, od zgoraj navzdol in od senčnega dela navzdol. Zgornja ustnica, obnosni del, nosolabialne linije, srček ustnic – črtice, ki se pojavljajo nad ustnicami...vse to se s to vajo polika. Ta vaja je tudi del vaje Pahljača Boginje.

Potek:

- Najprej damo roke vzporedno, da imamo zapestja v položaju, kjer z rokami izvajamo gib vaje.
- Palca damo v obnosno linijo, pripnemo in naredimo najprej rahel povlek navzdol.
- Potem naredimo povlek naprej in navzdol. Tukaj pazimo, da so komolci res navzdol, ne v stran, če ne vaja ne bo izvedena pravilno.
- Z zgornjo ustnico povlečemo nazaj. S tem pridobivamo na moči vaje.
- Spodnja ustnica ne dela nič.

ATENA (13. dan menstrualnega cikla; 2. dan Magnetične)

S to vajo krepimo risorius smejalno mišico in lična trobilko.

Potek:

- Roko damo v vodoraven položaj. Palec damo stegnjen v lični del v mišico denarnico. Ostali prsti pripnejo.
- Naredimo gib naprej oziroma navzven, pokrijemo in povlečemo v smeri komolca.
- Nato dodamo gib ustnih koticikov v drugo smer. Ena sila vleče v eno smer, druga v drugo.

Juicy Face Lifting

- Naredimo isto na drugi strani.
- Ko razumemo ta vzvod, lahko uporabimo tudi obe roke hkrati. Vedno naredimo, da najprej desna roka prime prva in leva čez in nato obratno. Lahko začnemo tudi z levo roko. Moramo narediti oboje zaradi ohranjanja simetrije.
- Nato dvignemo ustne koticke v nasmeh.
- Prste razporedimo tako, da se ne mečkamo in da jih ne posedamo navzdol ter, da ne porivamo kože navzgor.

Ta vaja je je najbolj mečkljiva, zato se je ne ustrašit. Tudi tukaj more vsak pogledati svoj prijem glede na njegov obraz. Ko se naučimo kako vaja poteka, potem pogledamo kako dihamo, da slina ne teče, da ne dvigamo ramen...

HERA (14. dan menstrualnega cikla; 3. dan Magnetične)

Ta vaja krepi področje od ustnih koticikov navzdol. To je tisto področje v katerem se začnejo pojavljat luknjice in črtice. Je pa vseeno podlaga za delanje vrečk. Te se najpogosteje pojavljajo pri 2 tipu. obraza. Z njo okrepimo ustnico in brado. Na področju brade se kaže tudi stanje mehurja. Z njo okrepimo vse kar je povezano z rodili, z nadledvično žlezo. Na tem delu imamo tudi palačo pomočnikov – koliko dobivamo pomoči od drugih in koliko smo same sebi v pomoč, koliko se podpiramo, skrbimo zase, samosabotaža. Ta predel se spleča krepi, ker s tem ustvarjamo bazo in korenino na katerega se nalaga obraz. Obraz lahko začnemo najprej dvigovati z vajami za zgornji del, po drugi strani pa lahko štartamo tudi na spodnjem delu, ker s tem ustvarjamo osnovo na kateri gradimo dviganje naprej. Glede na tip obraza pa se odločimo v kateri smeri bomo delale.

Potek:

- Prepletemo roke.
- Komolce damo še višje kot prej in damo prst v ustne koticke ter usmerimo navzdol.
- Objamemo brado in čeljust ter povlečemo ven, ustnico pa notri. Pozorne smo, da ne gre samo za vlečenje navzven, ampak vlečemo tudi navznoter. Silo izenačimo.

