



# Juicy Face Lifting

## VAJE JUICY CIKLA 2.

Darja Pristovnik

*Zapiski predavanj - 13.2.2020*

“ *Vedno se učimo iz občutka.* ”



SAVINA AITAI

## UVOD

Naš cikel ima 28 dni. To je narejeno zato, da sovpada z menstrualnim ciklom ženske. Če učite moške, ga oni seveda nimajo, zato izberete ven vaje, ki sovpadajo z energijo, ki jo želite glede na program spodbuditi. Torej vzamete vaje, ki ustrezajo profilu, katerega učite. Če učite otroke, zopet poberete nekaj drugega. 28 vaj je torej neka osnovna šablona. Premislite tudi na katere teme boste imele tečaje. Možnosti je ogromno, tako, da imate veliko vaj, katere lahko naberete ven in kar po vaši oceni najbolj učinkuje oziroma katera energija je najbolj spodbujena z določeno vajo.

Pri ženskah boste lahko naleteli na vprašanje idealnega cikla 28 dni. To je seveda zelo redko. Ene imajo krajši cikel, druge krajši. Težko bo katera po dnevih našla, da je točno v tej energiji in da more točno določeno vajo delati. Če je menstrualni cikel daljši, potem enostavno ponovimo katero od vaj. Lahko delamo npr. 2 dni za Zdravilko oziroma Lifting vsega. Prav tako lahko delamo tisto vajo za katero mislimo, da jo naš obraz najbolj potrebuje. Poskusimo začutiti tudi prehode. Včasih prehajamo iz Vizionarke v Zdravilko pa to začutimo in ni točno po dnevih. Ravnamo se po občutkih. Skozi mesec in naše opazovanje ugotovimo v kakšni energiji smo ter prilagodimo vaje temu. Če je menstrualni cikel krajši, potem lahko delamo 2 vaji na 1 dan. Prikrojimo si po svoje.

Po nekaterih statistikah naj bi imelo menstruacijo na 28 dni samo 13% žensk, velika večina pa na 29,3 dni. To sovpada s tem, da je resničen cikel Lune 29,5 dni v povprečju. Ko gledamo Luno je enkrat na 28 dni, drugič na 30. To so odkloni katere je dobro, da začutimo v našem telesu in damo naprej tisti osebi katero učimo.

Vedno se učimo iz občutka. Ko enkrat začutimo kako je treba, tudi če držimo samo par sekund in nato popustimo, bomo lahko šle naslednjič v isti občutek in naslednjič še za par sekund več. Na tak način gradimo mišice. Bolj ko delamo vaje, lažje dostopamo do položaja posameznih mišic. Zelo pomembno je tudi, da nam vse skupaj ne postane rutina. Pozornost, ki jo iščemo in ki je tako zelo pomembna za mišice obraza, je tista, ki nam daje moč. Ko delamo vaje za vokal in pojemo AAAAAAA, takrat je zelo pomembno, da vidimo milijon malih a-jev in jih odpojemo. S tem ostane intenziteta in pozornost na tem kar delamo. Ko delamo z mišicami in obrazom je zelo pomembno, da ves čas ponavljamo npr. dolgi O, ustnice notri, lička gor...torej, da smo v obrazu in da mišicam ves čas dopovedujemo kaj je treba. Če rečemo, da naj obraz naredi dolgi O in gre pozornost nato drugam, obraz zaradi tega popusti. Zato so vaje naporne, po drugi strani se pa glava odpočije, ker nas obraz pokliče, da smo prisotne v telesu. Takrat ne moremo razmišljati o svojih problemih. Tistih par minut smo res v svojem telesu in se odpočijemo od ostalih stvari. Dobro je, da imamo te mantre in pogovori z mišicami medtem ko delamo vaje.

Ko boste delale vaje za posamezno žensko, so to vaje, ki krepijo določene organe, ki so povezane z določeno žensko. Če pa pogledamo povezanost v kakšnem odnosu je z drugo. Npr. Kraljica nadzira Vizionarko, Čarobnica nadzira Magnetično, Zdravilka podpira Kraljico... potem pa najdemo te odnose in vidimo, da potrebujemo vse. Zato je pomembno, da delamo vse vaje in ne izpuščamo tiste, ki so nam najmanj simpatične. Po navadi ravno te najbolj potrebujemo. Tudi če delamo določene vaje večkrat, npr. jaz zelo rada naredim dolgi O, ustnice notri in lička gor ali pa Zlato Zrno, držim in delam ostale stvari, je pa vseeno dobro, da naredimo 2x na teden trening, da se spomnimo vseh vaj, ki se jih sedaj učimo. Potem v praksi bomo pa imele vajo dneva ali pa boste delale v času Vizionarke vse vaje, ki spadajo sem. Mogoče en dan ne boste imele časa in boste naredile samo Lifting Vsega.

## VAJE

### FINA DAMA (15. dan menstrualnega cikla; 4. dan Magnetične)

Moč te vaje je v tem, da drsimo s prsti po mišici počasi navzgor. S to vajo želimo segreti mišico. Dlje časa kot držimo, bolj se mišica segreva, večja postaja njena moč in učinek. Tiste, ki ste pisale, da učite svoje Zajčice, ki hočejo kar naprej hitet pri korakih, jih ustavite in naj 1 minuto držijo samo 1 korak. Nato naredijo drugi korak in zopet držijo 1 minuto. To je pravi trening. Ne gre se samo zato, da se naučimo kako se dela vaja, ampak moč vaje je v tem, da držimo dolgo časa. S tem dobimo tudi moč na telesu. Pri tej vaji segrevamo mišico z držanjem in s potiskanjem. Pomembno je, da drsimo počasi in, da povemo da se pri tej vaji koža guba. Enako je z vajo Polnjenje palače obilja. Te gubice pri prvi vaji ne bodo ostale, ker jih potem polikamo, pri drugi vaji pa kožo preprimemo in pritiskamo notri. Se pravi do pol poti se koža guba, potem pa pritiskamo in polikamo in tako se gubanje neha. Bolj kot imamo mišice polne, manj se koža mečka in guba. Vedno ko vidimo, da je koža mečkljiva, se spomnimo, da je koža vedno 3 korake za mišico. Najprej nabildamo mišico, potem delamo vaje, da jo ohranimo dvignjeno in polno in nato se koža prilepi ter se začne dvigat. Tukaj moremo še naprej delati vaje, da ostane koža v dobri kondiciji.

Potek:

- Ustnice stisnemo močno skupaj, ustne koticke dvignemo gor, gor, gor. Smo zelo fine.
- Želimo začutiti mišico dvigovalko, ki mora peči. Ta začne potiskati lični del gor.
- Jezik pritisnemo plosko na nebo. Pozorne smo, da ne stiskamo zob. Usta so rahlo razklenjena.
- Z dvema prstoma pomasiramo in pritisnemo notri v ustne koticke.
- Nato začnemo s kazalcem potiskati po veliki viličasti mišici gor do točke, kjer se konča. Če gremo preveč gor, jo zgubimo.
- Potujemo zelo počasi, ustnice ne popuščamo, dvigamo ustne koticke.
- Ustavimo se in preprimemo, da se ne mečkamo.
- Zapremo oči in pogledamo proti temenu. Pritiskamo na senca.
- Popustimo.

Ta vaja naredi generalni lifting. Ta mišica ima tako veliko moč, da ko jo enkrat napolnimo, potem drži dolgo časa. Razumljivo je, da boli ker pritiskamo na kost. Ampak to je vse v paketu. Strankam lahko tudi pokažemo kaj pritiskamo, da imajo predstavo kaj se dogaja. Tako, da jim pokažite sliko velike viličaste mišice. Zelo namreč pomaga če imamo vizualno predstavo kaj delamo. Dobro je v bistvu, da pokažete pri vsaki vaji kateri del mišice in obraza dvigamo.

### LIZIKA (16. dan menstrualnega cikla; 5. dan Magnetične)

Je zabavna vaja, zelo pomembna in tudi naporna. To so drobne vaje, pri katerih imaš občutek, da ne delaš veliko. Podobno so vaje pri očeh, kjer so mali premiki. Šele ko začnemo delat, potem vidimo, da v bistvu ni lahko. To so zelo močne vaje in dobičkonosne. Tudi pri jeziku se nam zdi, da je to samo »vaja za zraven«. Ta vaja tudi zelo zbudi, saj ima močne učinke. Lahko se jo uporablja tudi zjutraj. Če smo zaspane ali se težje zbudimo. Ena izmed stvari za lažje zbujanje je tudi miganje s prsti. Ko boste to vajo učile, dajte opazovat kako jo stranke delajo, da se res izkoristi popolni učinek. Opazujte osebe in jih opozorite, da morajo imeti močen jezik. Jezik je povezan in aktivira vse kite na telesu vse od presredka gor. Te vaje so super in pomlajevalne. Po njih so aktivirani srce, kite in možgani.

**Potek 1. koraka:**

- Jezik porinemo ven in zaokrožimo 3x v eno smer in 3x v drugo. Pospravimo

# Juicy Face Lifting

## **Potek 2. koraka :**

- Ponovimo z zaprtimi usti.

## **Potek 3. koraka – RADIRKA:**

- To vajo lahko uporabimo tudi samostojno po vaji Afrodita ali če se vam po določenih vajah nasolabialni del še ni odzval in napolnil.
- Naredimo uporo iz zunanjšega dela in s konico jezika potisnemo na drugi strani navzven. Vmes se srečata, koža se polika in prekrvavi.
- Ponovimo na vseh zgornjih in spodnjih stičiščih ustnic.

## **Potek 4. koraka – LIZANJE SLADOLEDA:**

- Naredimo izteg jezika ven kakor, da polizemo sladoleđ, ga zajamemo z jezikom in zapeljemo nazaj v usta. To naredimo 3x
- Nato še 3x v drugo smer.

## **Potek 5. koraka – ZVIJANJE JEZIKA:**

- Jezik po nebu zarolamo v grlo, da se spodnji del pod brado napolni in ga nato porinemo ven. Ponovimo 3x.

## **BONBONIERA (17. dan menstrualnega cikla; 6. dan Magnetične)**

To so fine vaje, ki jih dodajamo takrat ko so vse celostne in temeljne vaje osvojene. Z njo želimo prebuditi fine mišice oziroma z minimalnimi gibi vzpodbuditi energijo in vitalizirati telo. Dobro je, da vedno začnemo s temeljnimi vajami, ki aktivirajo lobanjske mišice. Če te niso močne, žive, povezane med sabo in napolnjene, ni generalnega dviga obraza. Če se odločimo zaradi pomanjkanja časa samo za 1 vajo, potem izberimo eno celostno vajo.

Lifting vsega je idealna vaja, ki aktivira vse lobanjske mišice, temporalno, oksipitalno in ko držimo nekaj časa, se aktivira tudi frontalna. Vse to se prižge, ko vztrajamo v dvigu. Vseeno na vaje Bonboniere ne smemo pozabiti ker nam omogočajo dostop do mišic, ki jih lovimo iz svojega področja.

## **Potek 1. koraka – ŽLEBIČ:**

- S palcem primemo pod zgornjo ustnico, pripnemo, dol, naprej in damo zgornjo ustnico - žlebič nazaj.
- Držimo močno žlebič. Nismo pa pregrobo – torej ne damo palec močno gor, da si ne poškodujemo tega dela znotraj ustnice, ampak položimo pozorno notri.
- Palec daje samo oviro ustnici, da se opre in da trenira. S tem dobimo srček, polikamo mišice, napolnimo žlebič in prebudimo telo.

## **Potek 2. koraka – TRNEK:**

- Konice palcev damo v koticke ust. Pozorne smo, da imamo komolce narazen.
- Zapnemo, povlečemo narazen, koticiki pa vlečejo skupaj.
- Držimo in dihamo.

Ta vaja krepi ustne koticke, jih ne dviga, istočasno pa imamo na tem delu stičišče velike viličaste mišice, smejalne mišice, mišice denarnice in mišice brade. Ko delamo to vajo krepiamo celoten ta del.

## **Potek 3. koraka – POLJUBČEK:**

- Vaja, ki napolni ustnice.
- Naredimo poljubček z ustnicami – našobimo se, stisnemo skupaj, imamo napetost v tem delu.
- Pokrijemo s 3 prsti. Pritiskamo notri ustnice.

- S tem omogočimo, da se prekrvavi to področje in napolni. S to vajo okrepimo vranico, vse kar je povezano z elementom Zemlje, katerega poganja zadovoljstvo fizičnega telesa.

## **SUPERWOMAN DENARNICA (18. dan menstrualnega cikla; 3. dan Zdravilke)**

Sedaj smo v obdobju Zdravilke, ki traja 2 dni. Znotraj letnega cikla, po poletju in v času menstrualnega cikla je Zdravilka najmočnejša. Superwoman Denarnica in Juicy Raketa sta resnično močni vaji.

Pri Superwoman Denarnici terniramo mišico trobilko - to je mišica denarnica. Kljub temu, da ne delamo ničesar na področju ustnic, se po tej vaji zelo napolnijo. Očitno je neka povezava oziroma stranski učinek.

### **Potek 1. koraka - LIČNA MIŠICA:**

- Naredimo razteg ustnic – dolg in ozek O, vdihnemo skozi nos, izdihnemo in še bolj raztegnemo.
- Usta ne odpiramo iz čeljusti, pazimo, da se usta ne zapirajo.
- Lička se ne dvigajo!
- Lični del posrkamo navznoter – to ne vzeti dobesedno, ampak samo učinek.
- Ustnice niso povlečene notri, lahko jih našobimo.
- S pestmi pritisnemo notri v mišico denarnico, pod lično kost, v mehek del.
- Zelo pomaga če dihamo, tako lahko mišica dlje drži, manj se utrudimo, več imamo od same vaje.
- Ko osvojimo ta gib in je čeljustni sklep dovolj močen, potem se lahko igramo s tem, da dvigujemo sklep gor in dol, medtem ko pritiskamo s pestmi notri. Z vdihom dvignemo, z izdihom spustimo.

### **Potek 2. koraka - BRISANJE VREČK:**

- Še vedno držimo raztegnjene ustnice in prestavimo pesti na področje vrečk.

### **Potek 3. koraka - BRISANJE PODBRADKA:**

- Še vedno držimo raztegnjene ustnice in prestavimo pesti pod brado.

## **JUICY RAKETA (19. dan menstrualnega cikla; 4. dan Zdravilke)**

Predpogoj te vaje je, da oseba obvlada vajo Zlato Zrno. Brez tega je ta vaja brezsmiselna. Najprej moramo znati Zlato Zrno, nato Zlato Nitko in šele nato Juicy Raketo. To so 3 stopnje. Kar pomeni, da se stopnjuje obremenjevanje ustnih koticov.

Juicy Raketa je največja obremenitev in najprej obraz popusti zato je dobro, da se dela počasi in da si vzamemo čas.

Potek:

- Najprej naredimo vajo Zlato Zrno tako kot jo znamo:
- A, E, zgornjo ustnico damo čez zobe, ustne koticke porivamo gor, gor, gor in močno potiskamo gor. Fokus je na tem, da koticiki potiskajo lička navzgor.
- Sedaj damo spodnjo ustno čez zobe. Zamrznemo ta položaj.
- Zelo počasi potujemo navzgor z ustnimi koticiki kakor, da jih želimo pripeti enega k drugemu.
- Začutimo, da so ustni koticiki tisti, ki vodijo. Držimo.
- Iz tega položaja naredimo razteg z ustnimi koticiki, začutimo obnosne mišice, področje

## Juicy Face Lifting

pod očmi, srednji del...vse se dviga gor.

- Ko vidimo, da ustnice ne lezejo ven, da so ustni koticiki dvignjeni in da ne zbežijo ven, ko začutimo vse mišice srednjega dela obraza, šele takrat dodamo roke in to mesto obtežimo.
- Naredimo škarjice in pritisnemo v obraz. Ob tem lahko podaljšamo brado navzdol. Zgornji del se dviga, spodnji del pa še bolj odpremo, da dobimo še večji razteg.
- V tem položaju dihamo. Če boste želele zapreti oči in pogledati proti temenu, bo obraz zagotovo popustil. Tako, da tega ne delajte zagotovo še 2 leti.

Vaja je res naporna in res se jo splača delat postopoma.

### **METULJČICA (20. dan menstrualnega cikla; 1. dan Kraljice)**

Temeljna vaja za Kraljico je Metuljčica. Tukaj smo pozorne, da nastavimo osnovo in to je povleg vratnega dela dol. Ključna stvar, ki se jo moramo držat je, da na začetku glave na dvignemo, ampak jo imamo lepo poravnano. To je osnovna napaka in telo jo samo po sebi naredi.

Potek:

- Glavo imamo lepo poravnano nazaj, saj želimo kožo, ki se je nabrala potegniti dol. Če pogledamo vratno mišico platysmo, se ta začne na čeljustnem delu in je razpotegnjena dol do konca dekolteja. Ta vaja tudi dviga prsi ravno zaradi tega.
- Skrbno povlečemo kožo čeljustnega dela in brade dol in močno pritisnemo na ključnico. Dodamo pritisk druge roke in še obtežimo ter povlečemo dol.
- Začnemo delati proti upor. Z vsakim naslednjim gibom povečamo razteg vratnega dela.
- Naredimo AAAA, brada gre naprej, konica jezika na nebo, lička gor, zapremo oči in pogledamo proti temenu.
- Brado potiskamo še bolj naprej, lička še bolj dvigamo, oči so zaprte in gledajo gor proti temenu. V tem položaju zrolamo jezik nazaj v grlo in z izdihom priprnemo navpično na nebo. V tem položaju se lahko na tak način igramo z jezikom.
- Pomembno je, da so usta odprta in da dodajamo po nadstropjih (brada, jezik, lička, pogleda gor, dihamo, gibanje jezika).

Pri tej vaji se morajo umakniti rutke, ogrlice. Ne delamo pa povleka dol v primeru govše, cist, brazgotin, tumorjev, karkoli na predelu grla. Takrat lahko samo priprnemo in delamo raztege.

S to vajo oživimo ščitnico, obščitnične žleze in platysmo. Ko dvigamo lička, aktiviramo čeljust, s tem aktiviramo temporalni del, z nagibom nazaj aktiviramo oksipitalni del in ko dlje časa vztrajamo v vaji se dvigne tudi oksipitalni del. Frontalna in oksipitalna mišica sta povezani kot irokeza.

### **LIFTING KLEOPATRE (21. dan menstrualnega cikla; 2. dan Kraljice)**

Vaja, pri kateri je še posebej obremenjen vrat, zato jo je najlažje delati leže. Odlična je za prebujanje. Glede na to, da že znamo osnovno postavitev obraza: dolgi O, obe ustnici notri, lička v nasmeh - vaja, ki se jo prvo nauči (Lifting vsega), to tudi najprej pokažemo strankam. Nato jim razložimo kam grejo roke. Po navadi vedno pritisnemo v lični del, sedaj pa jih položimo bolj položno. Pete dlani morajo zajeti obnosni del. Ne želimo pokriti oči. Pomembno je, da zares ozavestimo dihanje, da dovajamo kisik grlenemu delu. Dobro je, da uporabimo ogledalo pri tej vaji.

Potek:

- Naredimo dolgi O, obe ustnici notri, lička gor.
- Pete dlani pridejo na začetek nosu, tretji členek mezinčka pa ob očesne koticčke.

- Lička potiskajo ven, ozek O, obe ustnici notri.
  - Iz tega položaja rok najprej potisnemo močno notri, potem gor in nato nazaj. Pri temu gibu kot da želimo zapeljati roke okoli ušes nazaj, ampak tega giba ne speljemo, samo silo vodimo v to smer.
  - Glavo damo nazaj, zapremo oči in pogledamo proti temenu. Dihamo.
- Vajo lahko delamo tudi v ležečem položaju, da razbremenimo vrat.

## ZMAJČICA (22. dan menstrualnega cikla; 3. dan Kraljice)

Je izjemno čistilna in pomlajevalna. Lahko se uporablja v sklopu jutranjega čiščenja. S tem ko pride do grlenih izdihov, očistimo iz grla vsa zadržana čustva.

Potek:

- Z dvema prstoma primemo na področju podbradka. To mišico dobro zmasiramo. Velikokrat je napeta. Prav tako jezik in z masažo ta predel sprostimo.
- Konica jezika potuje nazaj in vmes vdihnimo skozi nos.
- Izdihnemo in potisnemo jezik naprej – kot vaja Levček. Moč vaje je v tem, da izdihnemo do konca, da se trebušček stisne, da potisnemo trebuh do konca.

## ZAJČICA (23. dan menstrualnega cikla; 4. dan Kraljice)

Vaja za dvig obnosne mišice. Nosek in vrh nosu z leti pada. Vse to se da aktivirat preko obnosnega dela. Ko treniramo to mišico, se ta skrajša in pridobi na tonusu. Zajček je odličan za tiste obraze, ki imajo obnosne gube in linije. Ta gib je zelo fin, eni ga obvladajo, drugi pa potrebujejo nekaj časa.

**Potek 1. koraka:**

- Ker je procerus mišica pripeta direktno na obnosne mišice, jo zaščitimo, tako, da položimo na njo roko.
- Dvignemo obnosne mišice in jih obtežimo s prsti. Ko jih dvignemo, moramo biti pozorne, da na padejo ker če ne samo pritiskamo v obnosni del.
- Če obnosne mišice ne zgrabijo se naredi takole:

Dolgi O, zgornjo ustnico notri, dvignemo obnosne mišice, pritisnemo s prsti, z drugo roko zaščitimo mrščalke.

**Potek 2. koraka:**

- Šele ko čutimo obnosne mišice, delamo nadaljnje korake: Naredimo ščipalko, pripnemo nos ter privzdignemo konico nosu.

## SREBRNI PLADENJ (24. dan menstrualnega cikla; 5. dan Kraljice)

S to vajo krepimo celoten spodnji del obraza. Pomembno je, da ne pozabimo dvigovati ličk. Prav tako krepimo čeljustni del, likamo podbradek, ampak če ne dvigujemo ličk, ne dobimo pravega efekta.

Potek:

- Naredimo srebrni pladenj, tako, da razpremo roke.
- S prsti podrsamo pod čeljustno kostjo in se vsedemo na roke.
- Naredimo A, spodnjo ustnico zavijamo notri.
- Lička se dvigajo, ustvarjajo upor in istočasno krepimo celoten lični del.



## ŽIG KRALJICE (25. dan menstrualnega cikla; 6. dan Kraljice)

To je vaja, ki sklaplja posamezne učinke vaj v eno. Zato je zelo pomembno, da ne spuščamo korakov. S to vajo okrepimo celotno ustno krožno mišico in polikamo podbradek.

Potek:

- Ustnice stisnemo, ustne koticke pokrčimo.
- Vzamemo palec in kolenček kazalca. Palec položimo pod čeljustno kost. Kolenček kazalca pa v ustni kotichek notri.
- Ustni kotichek je pokrčen in privzdignjen, sedaj še obtežimo od zunaj z rokami. Jezik je plosko na nebu.
- S površino kazalca pokrivamo celoten del od ustnega koticčka navzdol, ki zna z leti usahnit, lahko se naredi tudi luknjica ali gubica. S to vajo polnimo ta del.
- Tesno držimo in potiskamo notri.
- Sila in protisila je, da gre brada naprej in kazalci nazaj. Dihamo.

## POLJUB (26. dan menstrualnega cikla; 5. dan Zdravilke)

Potek:

- Naredimo dolg in ozek O, povlečemo obe ustnici čez zobe.
- Tukaj ličk ne dvigamo!!!
- Ustnice močno zategujemo notri, istočasno O še malo odpiramo in zavihamo ustne koticke gor.

## DIAMANT (27. dan menstrualnega cikla; 1. dan Čarobnice)

Tudi tukaj ne dvigamo ličk, ampak ustne koticke. Tudi tukaj ne uporabljamo rok.

Potek:

- A – usta so odprta za en piškot. Obe ustnici povlečemo čez.
- Koticčki gor, brada naprej.
- Vse se začne dvigat iz koticčka ust – mala viličasta, velika viličasta, obe notranji mišici.
- Čakamo, da dosežemo učinek.
- Pozorne smo, da se usta ne zapirajo. Čutimo kako se nam odzivajo in segrevajo vse lobanjske mišice. Dlje časa kot vztrajamo v vaji, bolj dobimo celostni lift. Ne pomeni, da se bo samo ena mišica okrepila, saj so mišice povezane.

## PAHLJAČA BOGINJE (28. dan menstrualnega cikla; 2. dan Čarobnice)

Vaja, kjer lahko dvignemo in napolnimo ustno krožno mišico. Odlična je tudi, če imamo ta del zelo mečkljiv. Lahko se nam pojavijo gubice nad zgornjo ustnico in na obnosnem delu. Dvigamo 4 dele, torej 4 mišice.

### Potek 1. koraka – KREPITEV IN DVIG VELIKE VILIČASTE MIŠICE:

- Palce damo v ustne koticke in usmerimo navzven. Želimo zajeti mišico dvigovalko na zunanem delu.
- Ustvarimo upor, povlečemo nazaj in istočasno dvignemo lično mišico. Lahko stegnemo ostale prste in naredimo oporo po liniji, ki jo dvigamo.
- Avtomatsko se odzove tudi mala viličasta mišica.

### Potek 2. koraka:

- Naredimo tako kot pri Afroditi, dodamo pa še dvig obnosnega dela in srednjega dela



obraza. S tem dobimo potenciran učinek.

### **Potek 3. koraka – OBNOSNI DEL:**

- Prste potisnemo malce naprej in dvignemo obnosni del. Dobro je, da se čelni del umiri. Pri Zajčici imamo eno roko prosto in lahko primemo, pri tej vaji pa je dobro, da že obvladamo brez prijema.

### **Potek 4. koraka – ŽLEBIČ:**

- Primemo žlebič, ga porinemo naprej in z žlebičem porinemo nazaj. Predihamo.

Te vaje na koncu so narejene tako, da se nadgrajujejo. Pomembno je, da se določena mišica okrepi. Znotraj teh vaj se moč posameznih mišic krepi in na koncu pridemo do sklopov vaj znotraj ene, da dobimo pomnožen učinek.

## **OSNOVNA VAJA – LIFTING VSEGA**

Na to vajo ne smemo pozabiti. Ta vaja je pomembna za takrat ko je treba obraz samo ogret, ko nimamo časa za več vaj. Prav tako je odlična za takrat ko imamo podaljšan menstrualni cikel. Lahko jo uporabljamo tudi samostojno in je najboljše, da se jo naučimo prvo ker je učenje ostalih vaj bolj olajšano. Ko se jo naučimo počasi je odlična baza za vse naprej. Mišice tudi bolj ubogajo.

Potek:

- Naredimo dolg in ozek O. Ne narediti tako, da vam čeljustni sklep ven pade. Nismo nasilne do njega. Ključ je v tem, da ko odpremo usta, naj bodo tako odprta do konca vaje. To je velik izziv.
- Vdih, izdih, obe ustnici notri.
- Vdih, izdih, lička gor. Tukaj se ustavimo in pogledamo ali se je O razširil ali so se usta zaprla. Šele nato nadaljujemo.
- Zapremo oči, pogledamo proti temenu.
- Brada gre naprej, glava nazaj. Pozorne smo, da imamo lep labodji vrat, da ne vržemo glave nazaj in da se ne prelomimo na področju tilnika.
- Dodamo dvig rok. Dobro je, da so pesti obrnjene gor, da imamo občutek, da dvigamo in da pripeljemo pesti vsaj nad obraz. Tukaj gre za učinek vizualizacije oziroma za prenašanje občutka telesa na obraz. Stiskamo moč na notri in se želimo opirati navzgor. S tem ustvarimo proces dviganja v telesu in obrazu. Tukaj boste večkrat naleteli na koga, ki bo zelo zakrčen v tem dvigovanju. S tem je energija usmerjena navznoter. Ne, želimo se odpirati. Prav tako odpirati obraz navzgor. To je glavni namen.
- Krčimo spodnje mišice.
- Popustimo zelo počasi.
- Zadihamo in pomasiramo ščitnico ter timus. Vso moč, ki smo jo proizvedle zapeljemo v telo kot, da bi jo pojedle.
- Naredimo globok vdih pod popek in izdih do konca. Zadržimo sapo in pogledamo v levo in desno možgansko polovico. Ko ne gre več, lahko zadihamo in še naprej gledamo levo in desno. Zadrževanje sape ob izdihu je najbolj panično za telo. Je večji izziv. Na začetku se lahko hitro spusti.
- Na koncu še s pogledom popeljemo svetlobo okoli zlate sredice v glavi, prebudimo žleze, prižgemo lučko, spremljamo kaj se dogaja v glavi, na obrazu, v telesu. Vse skupaj predihamo.

Če naredimo to vajo počasi, na moč, jo predihamo, nam prinese celosten učinek. Ostale vaje se naslonijo na moč, ki se ustvari pri tej vaji.

Vse vaje delamo z dihom in na moč. Ko vodimo osebo po vajah, ne norimo z vsemi 10 pravili

## Juicy Face Lifting

na enkrat, ampak čim bolj zavestno. Tako se tudi učimo sami, da lahko razumemo pri drugih zakaj ne znajo česa, zakaj popuščajo. S tem dobimo tudi občutek kdaj opozorimo na kaj, npr. tudi na trebušno dihanje in na stiskanje mišic medeničnega dna. To se lahko razloži posebej, saj vsega naenkrat ne moremo.

Osebi rečemo, da naredi dolgi O, ga drži, mi pa vmes popravljamo. Rečemo naj še držijo dolgi O...Kar bomo me govorile drugim, bodo oni sami sebi ko bodo vajo izvajali sami. Ko obvladamo eno stvar, se potem odpre prostor za sprejemanje ostalih informacij.

Drug teden se bomo učile tudi o mišicah. Naučile se boste tudi latinskih imen. Ne bomo šle skozi vseh 57 mišic, ampak skozi tiste s katerimi delamo. Ta imena si lahko zelo logično zapomnite. V praksi vidite tudi, da se mišice utrudijo. Če imamo glavobol oziroma muskelfiber mišic, to kmalu mine. Takrat tistega dela obraza ne obremenjujemo, ampak drug del. Npr. če smo delale Kalejdoskop in nas bolijo očesne mišice, delamo potem za ustne.

