



Juicy Face Lifting

PRAV & NAROBE VAJE: 3. ZADNJI DEL

Savina Atai

Zapiski predavanj - 8.3.2020

“Bolj boste učile, bolj boste delale, bolj bo vaše telo prižgano in prekrvavljeno. Tako boste bolj pogumno živele svojo dušo.”



SAVINA ATAI

UVOD

Po tem srečanju boste imele en teden pavze, da boste naredile in poslale domačo nalogo. Predlagam vam, da naredite plakat in napišete vse vaje, za kaj so dobre, kako se naredijo po korakih ter prav in narobe. To poslikate in pošljete meni in Darji. Ko sama pripravljam novo šolsko leto, vedno naredim plakat. To domačo nalogo boste oddale, da bova z Darjo uživale v vaši ustvarjalnosti. Prav tako bo to tudi vam v pomoč ker ko boste šle učiti, boste imele te plakate narejene in boste vedno lahko prej pogledale na njih. Jaz se pred vsakim učenjem pripravim na tak način, da to vse pregledam. Plakat vam predlagam zato, da ga imate postavljenega pred sabo in ga vidite. Če vidite, potem o tem razmišljate in se vam znanje o vsem tem zasidra. To je moja preferenca, ampak se vedno pokaže za dobro. Lahko pa naredite po svoje v obliki zvezka, kartic, napišeš preko računalnika...

Glede našega srečanja v živo ste videle kaj se dogaja, da so prireditve odpovedana, tako, da še dobro, da smo se me dogovorila glede tega že prej. Upam pa, da se bo to uredilo čim prej, da se lahko vidimo. Meni je pomembno, da bomo v najlepšem okolju, da uživamo skupaj, da vas razvajam in da poglobimo znanje.

Imate pa sedaj več časa za učenje, več časa za delanje plakatov in za to, da razmislite o tem kako velika prihodnost je v online delu. V takih obdobjih ko se da še kdaj ponovit v prihodnosti, je najlažje za tiste, ki imajo online delo. Sedaj smo dobile neko upočasnitev, da lahko študiraš, greš globlje in si vzameš čas, da stvari zares osvojiš. Pri online poslu je dobro, da stvari tečejo tudi če se svet ustavi. Če sem se jaz kaj v življenju navadila je to, da se ne kregam z njim in da ko pride neka okoliščina, se zamislim kako jo naj najboljše izkoristim. Bomo pa imele sedaj več online študija, poglobljanja stvari.

Dobro je tudi, da sedaj vadite učenje po Skypu. Boste videle kako je drugače učiti nekoga v živo ali preko interneta. **Tudi to je lahko del vaše domače naloge in sicer, da naredite eno uro vadbe preko Skypa.**

Ta poklic za katerega se sedaj pripravljate, bo dal največ vam. Bolj boste učile, bolj boste delale, bolj bo vaše telo prižgano in prekrvavljeno. Tako boste bolj pogumno živele svojo dušo.

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

Že osvojile pri temeljnih vajah.

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

Poiščemo jamice – posrkamo lička notri.

Desni palec damo v levo lično jamico. Komolec mora biti raven. Palec potisnemo malo naprej in pokrijemo lično mišico denarnico z vsemi prsti.

Napake:

- Napačna postavitev palca.
- Spuščen komolec.
- Vihanje in mečkanje palca.
- Ne primemo s celimi prsti. Mišica mora biti pokrita!
- Vlečenje kože gor in dol.

Vajo lahko naredimo na eni strani in nato na drugi, lahko pa hkrati na obeh. Ko jaz učim, je



vedno tako, da učim najprej na eni strani, potem na drugi in na koncu z obema. Dlan vlečemo proti komolcu, ustni kotiček pa v nasmeh. Dlan zapira usta, ustni kotiček jih odpira. S tem dobimo upor in proti upor. Prijem mora biti zelo močen, da ne drsi. Če ne držimo palca naprej, se začne koža mečkati.

Napake:

- Vlečemo, ne delamo upora in protiupora.
- Prsti drsijo. To se zgodi ker je prijem premalo močen.
- Vlečenje kože navzdol.
- Izgubi se občutek za smer.
- Dviganje ramen.
- Mečkanje področja okoli oči.

Najboljše boste to vajo naučile tako, da jo boste same preučile in se jo res dobro naučile.

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

Poiščemo linijo od ustnega kotička proti bradi. To so mišice, ki jih želimo krepiti. Dvignemo desni komolec in damo desni palec pod spodnjo ustnico od levega ustnega kotička navzdol proti bradi. S prsti primemo ta del. Če je tukaj vrečka, se prime tudi ta.

Napake:

- Napačna roka gre v napačno smer.
- Komolec ne dvignemo, zato palec ne pride v pravo pozicijo.
- Palec gre pregloboko.
- Mečkanje zgornje ustnice.
- Primemo samo z blazinicami prstov. Treba je prijeti celo mišico.
- Palec pobegne ker drsi. To se zgodi če ne primemo dovolj močno.

Palec potisne naprej, spodnja ustnica pa vleče nazaj. Ustni kotički vlečejo nežno gor.

Napake:

- Mečkanje.
- Spodnja ustnica ne vleče nazaj.

FINA DAMA (15. dan menstrualnega cikla, 4. dan Magnetične)

Jezik sploščimo močno na nebo kakor, da je palačinka. Usta stisnemo skupaj in maksimalno dvignemo ustne kotičke. Smo zelo fine. Ustnice stisnemo skupaj kakor v poljubček, ampak ko sploščimo jezik na nebo, se malce raztegnejo. Bolj bomo stisnile ustnice skupaj, bolj bo jezik sploščen na nebo. Bolj se ustni kotički dvignejo, bolj se mišica ogreje.

Napake:

- Jezik je mlahav.
- Ustni kotički se ne dvigajo. Moremo jih dvignit ker so na njih pripete vse mišice.
- Ustnice vlečemo notri. Ustnice morajo biti našobljene navzven!

Pritisnemo močno v ustne kotičke. Treba je čutiti, da se ustni kotički napnejo pod našimi prsti. Preden začnemo drset, vedno obstanemo na ustnih kotičkih. Zobki so skupaj, naravno ker so usta skupaj.

Napake:

- Delamo prehitro.

Juicy Face Lifting

- Preveliko stiskanje zob. Fokus vaje ni, da tiščimo zobke skupaj. Se pa stikajo.
- Nehamo dihat.
- Ko pritisnemo s prsti ne napenjamo mišic.

S palcema drsimo počasi, počasi, počasi po veliki viličasti mišici do senčnega dela. Če se kdo zares mečka, se lahko tudi namaže s kremo, da bi bil občutek mečkanja malo manjši. Pripravo s prsti, zapremo oči in pogledamo proti temenu. Istočasno držimo ustnice močno skupaj.

Napake:

- Prehitro potovanje navzgor.
- Preblag pritisk prstov.
- O pridrsimo do vrha, gre prst preveč gor. Ustavimo se pri sencah!
- Mečkanje okoli oči.
- Vlečenje kože. Če je mišica pod kožo napeta, se koža ne mečka tako močno.
- Ustni kotic in usta popustijo ko zapremo oči.
- Dvigovanje ramen.
- Zakrčen vrat.
- Stiskanje zob.

Osnovno vodilo te vaje je POČASI! Če boste ve učile hitro, bodo stranke delale prav tako. V vsakem primeru, stranaka bo vedno delala hitreje kakor vi, zato pomislite kako počasi kažete vajo. En del v nas je, da hoče čim prej končat.

LIZIKA (16. dan menstrualnega cikla, 5. dan Magnetične)

Vaja Belih Tigris, ki povečuje libido in spolno moč.

Jezik potisnemo ven kakor se da in krožimo v eno smer. Ponovimo v drugo smer.

Če imamo zategnjen jezik, kaže na zakrčenost vezivnega tkiva v telesu. Ko raztegujemo jezik, raztegujemo tudi področje križnice. Ko krepimo temporalno mišico, krepimo psoas mišico, ko krepimo pa jezično mišico, raztegujemo tudi fascio okoli križnice. Ko moški razteguje jezik, se mu razteguje tudi področje okoli penisa. V taoizmu imajo moški tudi veliko raztegovanja jezika.

Napake:

- Jezik je mlahav.
- Kroženje brez pozornosti.
- Prehitro kroženje.

Krožimo nato še navznoter. Usta morejo biti zaprta.

Napake:

- Kroženje brez pozornosti.
- Prehitro kroženje.

Bele Tigrice so bile znane po tem, da so si prerezale kožico pod jezikom. Zaradi tega so lahko tudi porinile jezik bolj v grlo. Mi seveda ne bomo šle tako daleč. S to vajo se ta del bolj raztegne in postane bolj elastičen. Ljudje, ki imajo premalo elastičen jezik, imajo zategnjen tudi osrčnik, ki je fascia okoli srca. Ta vaja je zelo pomembna za moške. Veliko moški se ne mara poljubljat. Prav tako je pomembno za moške, da oralno zadovoljijo žensko, saj je za njega totalno pomembno, ne samo zaradi cinka. To, da ima moški zelo fleksibilen jezik pomeni, da s tem ohlaja srce. Moški imajo velikokrat pregreto srce in nagnjenost k infarkt, bolj

kot ženske. Poljubljanje moške zelo odpira, bolj kot ženske in je še bolj zdravo za njih. Veliko moških se boji poljubljat ali zadovoljevat partnerko ker to zelo odpira.

Večkrat se zgodi, da vaj z jezikom ne jemljemo resno. V bistvu pa krepimo mišice obraza in jezika ter s tem vlečemo sesedlo vezivno tkivo, da se potegne nazaj gor. To je fascialna linija srca. Zato so v vseh jogah te vaje, ker ko povlečemo jezik ven, se vso sesedlo tkivo dvigne.

Fascia je »koža okoli piščanca«, če si lahko to lažje predstavljate. Je oblekica okoli organov in istočasno ovijalka organov ter njihova podpora. Če bi jo raztegnili, bi dobili eno ogromno plahto. Imamo 5 krožnih mišic: vaginalno, 2 očesni, analno in ustno. Te držijo fascio vpeto, da ne pade. Ona je tista, ki pripenja organe, ona pa je pripeta s krožnimi mišicami. Ko je fascia pripeta, če mišica ne dela, ona visi. Fascia prav tako ovija organe okoli drugih organov in drži telo v obliki. Zaradi tega se organi sesedajo. Ko se pa fascia sesede, se sesedejo tudi organi. Ko mi povlečemo jezik ven, dvignemo jezik, ki je že sesedena in jo postavimo nazaj na svoje mesto. Problem pri fasciji je, da je lahko preveč sesedena ali preveč ohlapna okoli organa, kar pomeni, da ga ne ščiti in prekrvavi, lahko pa organ tudi preveč zategne in organ ne more dihat. Fascia mora biti ravno prav! Ko se jezik potegne ven, se fascia lepo raztegne in postavi vse nazaj na svoje mesto.

Vaja z jezikom ni pomembna samo zato, da prekrvavi ščitnico ampak tudi zaradi fascie.

Jaz sem vedno temporalno mišico povezovala s tem, da aktiviramo žleze v glavi. Ko mi je Hayden vlekla gor temporalno mišico, mi jo je zavil nazaj, saj mi je s tem nastavljal tudi psoas. Moderna medicina, anatomija in fizioterapija se šele sedaj zaveda pomembnost fascie. Taoisti so 4.000 let nazaj vedeli vse o tem, da so to meridiani. Jogiji so temu rekli tekoči diamant. Če fascia nekje pada, pada povsod. Tvoje telo je visok nebotačnik. Spodnje nadstropje je medenično dno. Če teh mišic nimate močnih, se nebotačnik sesede. To je največja logika, sploh za tiste, ki vam bodo rekli, da so jajčka brez veze. Ti nimajo osnovnega pojma o anatomiji telesa. Ne morete imeti spodnjega nadstropja porušenega in potem v zraku 2 nadstropja. Take hiše še nisem videla in tako telo tudi ne obstaja. Prav tako če ni strehe – obraznih mišic, telo tudi pade. Mi smo bili najprej narejeni, da smo na 4 nogah. Ko smo se postavili gor, sta postala zgornji in spodnji temelj odgovorna za celo telo. Če ni povleka zgoraj in njene stabilnosti, se organi sesedajo. Lobanjske mišice potrebujemo zato, da je fascia zgoraj zategnjena, spodaj pa mora biti moč medeničnega dna. Z jezikom lepo vse postavimo gor.

Svet ima čedalje več želje po teh znanjih. Ko boste razložile na tako preprost in praktičen način, bo lažje za vse. Za vsem tem stoji tudi anatomija. Noben vam nič ne more, niti ne potrebujete nobenemu karkoli dokazovat. Vsaki veliki ugotovitvi so se najprej smejali, tudi temu, da je Zemlja okrogla. Nobelovo nagrado je dobila tudi bioritemska ura, ki so jo odkrili že 4.000 let nazaj, tako, da določene stvari so res zabavne. Čas za ta znanja res prihaja. Hudo delo je bilo že narejeno. Meni je smešno, da kak zdravnik reče, da jajček ni v redu za vagino, v pisarni pa ima vaginalne utežke. To je eno in isto, samo, da je kristal bolj zdrav.

Ljudem vedno razlagajte na način, da žarite. Tako bo slej ko prej kdo vprašal kaj delate. To je najbolj preprost recept. Vedno bodo okoli vas ljudje, ki bodo želeli znanje. Ko se boste imele dobro v življenju, bo to mogoče na začetku koga motilo, nato pa bo želel recept. Ko boste imele pred sabo svoje stranke, boste presodile kako boste začele razlagati. Če vaša stranka govori francosko, se boste pogovarjale z njo v francoščini. Če govori italijansko, se boste pogovarjale italijansko. Če imate stranko, ki jo zanima samo to, da nima gube, ji boste razlagale, da ko se mišica dvigne in napne, gube izginejo. Čez nekaj časa ji boste rekle, da vsaka guba kaže na notranji organ. S tem boste videle kako ona to sprejme. Mogoče ne bo mogla več sprejet. Potem boste imele pa stranko ko bo totalno odprta in ji boste lahko več povedale. To stranko npr. ne bodo zanimale gube, ampak hormoni in ji boste predstavile to plat. To ni manipulacija, ampak pamet. Imate več jezikov na izbiro, ki jih lahko govorite, kateri kanal boste pa izbrale, bo odvisno od osebe s katero se boste pogovarjale.

Juicy Face Lifting

Jaz sem zadnjič na Novi Zelandiji kupovala eno kremo in je bila zraven ena gospa, ki mi jo je zelo priporočala. Rekla je, da je stara 80 let. V bistvu se je hecala ker je bila stara 50 let. Rekla mi je, da je ne rabim, pa sem rekla, da jo potrebujem ker sem stara 40. Nato me je pogledala in se začela smejat ker je mislila, da jo tudi jaz hecam, tako kot je ona mene. Povedala sem ji vaje za obraz in ji seveda nisem povedala o 5 elementih, ampak, da če se trenira mišice obraza, je koža bolj čvrsta. To je začetek. Če bi jo več zanimalo, bi dodala več. Če kdo ni mističen, ga ne zasujete z mistiko, ker je v bistvu ni. Vse je anatomija. Poanta je v tem, da imate veliko izbire kako se s kom pogovarjat.

RADIRKA

Poradiramo nasolabialne črte. Roko lahko položimo na del, da gre jezik točno tja kjer je nasolabialna črta.

Napake:

- Koža se vleče.
- Jezik ni tam kjer je roka.

Vedno ko pri vajah naberemo slino, je to zdravilni eliksir, ki ga lahko pojemo in pošljemo v posamezne organe.

LIZANJE SLADOLEDA

Najprej ližemo od spodaj navzgor. Jezik damo ven in nato poližemo nazaj notri.

Napake:

- Šibka moč jezika.
- Prehitro gibanje jezika.
- Ustne koticke vlečemo dol.

Jezik porinemo ven kakor se da in v grlo kakor se da.

Napake:

- Stiskanje zob.
- Nehamo dihat.

Vse vaje z jezikom delamo na moč. Če ne delamo, je to največja napaka.

BONBONIERA (17. dan menstrualnega cikla, 6. dan Magnetične)

ŽLEBIČ

To so drobne vaje. Skrivnost je v malenkostih. Tudi drobni deli na obrazu držijo obraz pripet na mestu. Pogledjte si svoj palec. Tak kot je vaš palec, tak je vaš vaginalni kanal in maternični vrat. Isto se vam kaže na žlebiču. Če se vam malce razširi, potrebujete moškega z večjo glavico. Ko krepimo žlebič, našobimo zgornji del ustnic in po drugi stran prekrvavimo tudi točko maternice. V nosečnosti ni dobro ta del masirat ker lahko maternica spusti plod. Je pa zanositev in za prekrvavitev.

Palec damo pod zgornjo ustnico, ga potisnemo notri.

Napake:

- Palec gre pregrobo in pregloboko naprej.
- Palec ni v žlebiču.
- Oprijem prstov je preblag.

S členki primemo zgornjo ustnico, jo povlečemo dol in naprej. Naredimo val. Z ustnico vlečemo nazaj. To vajo bo hotelo veliko ljudi preskočit, ampak je noro pomembna. Drži namreč srček ustnice in preprečuje navpične in vodoravne gube na tem delu. Ta del more biti vedno srčkast brez gub. Po tej vaji morajo biti mravljinici v Veneri, v ustih pa več slin. Če gre med poljubljanjem jezik pod vašo zgornjo ustnico, se Venera prav tako navlaži in odpre. To je točka za navlažitev Venere. To je predorgazmična točka.

Pri ženskah je to zelo močen afrodizijak, pri moških pa prekrvavi mišico s katerim lahko sami po sebi tudi migajo – dvigujejo penis. Če ima moški lep izrazit žlebič, je ploden.

Napake:

- Ne naredimo upora.
- Vlečemo samo dol.

TRNEK

Kazalce zapnemo za ustne koticke in vlečemo narazen, z usti pa notri. Komolci so gor.

Napake:

- Komolci dol.
- Ramena so dvignjena.
- Cel prst porinemo notri, namesto samo koticke.
- Ni izenačena moč.
- Ustne koticke vlečemo dol.
- Nehamo dihat.

POLJUBČEK

Usta našobimo v poljubček. S 3 prsti pritiskamo. Usta se šobijo, pritiskajo ven, mi pa s prsti notri. Ne zajamemo zrak tako kot pri Balončku.

Napake:

- Mečkanje.
- Nimamo upora in protiupora.
- Usta niso skupaj.
- Nehamo dihat.

SUPER WOMAN DENARNICA (18. dan menstrualnega cikla, 3. dan Zdravilke)

Naredimo ozek in dolg O kolikor se da.

Napake:

- O je preširok.
- Ne vztrajamo v položaju.
- Ustnice se vlečejo čez zobe.

Juicy Face Lifting

Tukaj večkrat zehamo. To je dobro ker pomeni, da so se jetra odzvala. Vedno ko kar koli raztegujemo se jetra odzovejo.

Hočemo posesat lička navznoter.

Napake:

- Zapremo usta.
- O popusti.
- Nehamo dihat.

Dlani se stisnejo v pesti in se močno pritisnejo pod lično kost.

Napake:

- Usta se zaprejo.
- Dvigovanje ličnic. Vsa pozornost je na spodnji ličnici.
- Usta popustijo.

Nežno in počasi potujemo z brado gor in dol.

Napake:

- Prehitro potujemo.
- Dvigujemo ramena.

Imamo 3 postaje: pod lično kostjo, pod čeljustno kostjo in pod brado. Postaja pod brado je predvsem za tiste, ki imajo podbradek.

Napake:

- Razteg se zmanjšuje, srkanje se izgubi. To se zgodi če je prehitro gibanje.

Če ta vaja ni naporna, je nekaj narobe.

JUICY RAKETA (19. dan menstrualnega cikla, 4. dan Zdravilke)

Tukaj dela kup mišic. Je zelo pomembna vaja, kjer gre lahko kup stvari narobe.

Najprej naredimo Zlato zrno. Naredimo A, E, zgornjo ustnico povlečemo čez zobe, ustne koticke vlečemo gor, spodnjo ustnico povlečemo notri, ustne koticke vlečemo gor in enega proti drugemu. S tem začutimo obnosne mišice.

Napake:

- Prehitro iz enega giba v drugega.
- Ne vzamemo si časa za to vajo in začutit ustne koticke.
- Delamo premalo natančno.
- Zapremo usta.
- Ustni koticčki popustijo.
- Pozabimo vleči ustnice notri.

Vzamemo mezinec in prstanec in ga vzamemo na obnosni del, sredinec in kazalec pa na zunanji del. Podpremo s peto dlani brado in pritisnemo v napet obraz. Prvi korak je, da pritisnemo notri, drugi pa, da gre brada malce dol in, da potiskamo z roko tudi tu gor.

Napaka:

- Napačna postavitev rok.
- Roke vlečejo kožo dol, mi pa potiskamo notri.
- To kar smo z usti zgradile, popusti.

Ko jaz učim Juicy Raketo, dodam roke čez 2-3 tedne. Odvisno je tudi od tega kako dolgo imate na voljo stranko. Že tako je težko narediti ta cel gib, ko pa dodate roke, pa zna vse popustiti. Dokler stranka ne obvlada Zlatega Zrna, dokler na obvlada manevra z ustnimi koticiki, tako dolgo ne sme dodati rok.

To je najbolj naporna in izmuzljiva vaja. Uči se je kot napredna vaja. Nikoli jo ne naučite na začetku, 1. dan.

METULJČICA (20. dan menstrualnega cikla, 1. dan Kraljice)

Že osvojile pri temeljnih vajah.

LIFTING KLEOPATRE (21. dan menstrualnega cikla, 2. dan Kraljice)

Naredimo dolg in ozek O, obe ustnice čez zobe. To že znamo in kaj gre lahko narobe.

Dvignemo lične mišice in malo obnosne mišice.

Napake:

- Mrščimo se med obrvmi in okoli oči.
- Dvignemo lička samo na ven.

Pri Liftingu Kleopatre ne delamo tako kot pri Polni Budi ali kot pri Liftingu vsega ko dajemo lička navzven. Mi hočemo dvignit cel del. Bolj nam to gre, boljše je.

Končni členek mezinčka gre v zunanji očesni koticček, peta dlani gre na ličnice oziroma proti ustnim koticčkom. Prsti se zložijo na sence, pete dlani pa proti nosu oz. ustnim koticčkom.

Napake:

- Mečkanje senčnega dela.
- Smer dlani pravilna.
- Obraz ni pokrit.
- Usta popustijo.
- Mečkanje pod očmi ali senčnega dela.

Ko dlani pravilno nastavimo, pritisnemo močno notri, gor in nazaj. Držimo, pritiskamo in vlečemo nazaj, vse istočasno.

Napake:

- Popustimo usta.
- Naredimo gibe po delčkih.
- Ne tiščimo notri v mišico, ampak samo vlečemo kožo.
- Ramena se preveč dvignejo.

Zapremo oči in pogledamo proti temenu. Brado dvignemo naprej, glavo nazaj. Dobro je, da to vajo delamo leže.

Napake:

- Roke ne ostanejo na mestu.
- Premalo rotacije z roko. Morate biti kot lepotni kirurg in povleči mišico proti ušesu, tako kot oni naredijo lifting obraza.

ZMAJČICA (22. dan menstrualnega cikla, 3. dan Kraljice)

Pomembna vaja za ščitnico.

Pomasiramo področje pod čeljustno kostjo. Jezik damo na nebo, da začutimo kako se mišica odzove.

Poravnamo glavo, z eno roko povlečemo kožo do čeljustne kosti, z drugo pa pritisnemo v točki pod čeljustnim sklepom.

Odpremo usta, brado potisnemo rahlo naprej, jezik podrsamo v grlo in ven kakor, da bruhamo ogenj. Z jezikom drsimo tako, da gremo v grlo, po nebu in ven. Ko gremo nazaj, ga damo za zobe in podrsamo po nebu nazaj.

Napake:

- Pozabimo pritisnit v mehke del.
- Usta stiskamo skupaj. Ne, usta morejo biti odprta!
- Ustni kotički so navzdol.
- Glava je nagnjena nazaj. Glava mora biti naravnost!
- Jezik je preveč mlahav.
- Jezik gre premalo ven ali premalo notri.
- Mečkanje.

ZAJČIČA (23. dan menstrualnega cikla, 4. dan Kraljice)

Eno roko položimo na čelo tako, da pokrijemo tudi obrvi. Jaz pokrijem tako, da držim tudi vrh nosu.

Dvignemo obnosne mišice.

Napake:

- Ne znamo dvigniti obnosne mišice.
- Dvigujemo lička.
- Delamo z usti.
- Mrščimo se okoli oči.

Normalno je, da se čelo odziva zraven, zato ga tudi držimo.

Dvignemo obnosne mišice in jih pričvrstimo s kazalcem in sredincem.

Napake:

- Mišice spodaj niso dvignjene.
- Prsta sta prenizko.
- Spodaj tega dviga ni.

Držimo tako dolgo dokler je dvig. Če ne čutimo dviga, naredimo dolgi O, zgornjo ustnico čez zobe in ponovimo vse od prej. Lahko naredimo tudi najprej brez O-ja in nato z njim. S kazalcem pritisnemo na konico nosu in jo malo dvignemo. Lahko se tudi primemo za čelo.

Z nosom pritiskamo dol, s prstom pa gor.

Napake:

- Nos mečkamo. V bistvu samo privzdignemo mehke del.
- Ustnice vlečemo dol. Ustnica v bistvu utripa zraven sama. Jo pa ne vlečemo dol ker potem nos ne more delat.

Nos tudi zožimo tako, da s palcem podstavimo, s kazalcem in sredincem naredimo ščipalko. Nos pritiska dol.

SREBRNI PLADENJ (24. dan menstrualnega cikla, 5. dan Kraljice)

S palcem in kazalcem podrsamo pod čeljustnim sklepom in na koncu pritrdimo. Prste lepo raztegnemo in se vsedemo na pladenj. Palci tiščijo nazaj.

Napake:

- Glavo potiskamo nazaj.
- Ustnice stiskamo skupaj.
- Palca sta pokrčena. Palca moreta biti stegnjena in pričvrščena.
- Ramena se dvignejo.

Naredimo A, spodnjo ustnico povlečemo čez zobe. Usta so malce odprta.

Napake:

- Ustni koticiki padejo dol.
- Obe ustnici gresta čez zobe.

Lička se nasmejejo, brado potisnemo dol. Spodnja ustnica je čez zobe, koticiki so gor in prav tako lička. Vse skupaj tiščijo gor tudi roke. Dol tišči brada. Tako dobimo protiupor.

Napake:

- Usta se zaprejo.
- Mečkanje.
- Spodnja ustnica drsi.
- Vse popusti.

ŽIG KRALJICE (25. dan menstrualnega cikla, 6. dan Kraljice)

Se našobimo. Zobki se ne dotikajo, ustnice so pa čim bolj našobljene.

Napake:

- Premalo moči v ustnicah.
- Vlečemo ustne koticike dol.

Jezik sploščimo na nebo kot palačinka. To nam malce razširi ustnice, ki so še vedno našobljene. Ustni koticiki so dvignjeni.

Palca postavimo pod brado in potiskamo navzgor, kazalca imamo pokrčene tako, da gre členek v napete ustne koticike.

Napake:

- Ustni koticiki niso napeti.
- S palci ne potiskamo gor.
- Ramena dvignemo.
- Moč ustnih koticikov popusti.
- Jezik popusti.
- Ustnice niso močno stisnjene.

En del upora so napete ustnice, ostalo so pa prsti, ki tiščijo nazaj in gor.

Juicy Face Lifting

Spodnjo čeljust potiskamo naprej, kazalca pa nazaj.

Napake:

- Ni upora in protiupora.
- Ustnice popustijo.

POLJUB (26. dan menstrualnega cikla, 5. dan Zdravilke)

Naredimo dolg in ozek O. To znamo in vemo kaj gre lahko narobe.

Obe ustnice gredo čez zobe.

Ustnico močno vlečemo notri in skušamo odpirat O še bolj. Ker ustnice vlečemo notri, to v bistvu ni možno. Ker raztegujemo usta, se prekrvavijo tudi druge stvari. Če smo tukaj močne, potem začne vse delat in utripat.

Napake:

- Ustni koticčki padejo.
- O se preveč razširi ali zoži.

DIAMANT (27. dan menstrualnega cikla, 1. dan Čarobnice)

Naredimo lep in sproščen A.

Napake:

- Usta se preveč ali premalo odprejo.
- Ustni koticčki padejo dol.

Zgornjo in spodnjo ustnico povlečemo čez zobe kolikor se da.

Napake:

- Usta se zaprejo.
- Usta se preveč odprejo.
- Ustnice zlezejo ven.

Ustne koticčke dvignemo. Ustnice vlečemo notri.

Brado potisnemo malce navzven.

Napake:

- Mečkanje okoli oči.
- Usta se zaprejo.
- Ustni koticčki gredo dol ali vstran. Treba jih je usmeriti gor.
- Vse skupaj popusti.
- Spodnja ustnice zleze ven, ko damo brado ven.

PAHLJAČA BOGINJE (28. dan menstrualnega cikla, 2. dan Čarobnice)

Ta vaja je zelo podobna Afroditi, samo, da prsti potujejo od ustnih koticčkov vse bližje do žlebiča. Poteg je enak kot pri Afroditi. Grem pa od mišice do mišice. Vse oprimejajoče mišice okoli spodnje veke lepo prekrvavimo.



Napake:

- Se mečkamo.
- Ni povleka navzven.
- Ni upora in potuipora.
- Se mrščimo.
- Se mečkamo.
- Palcev ne vstavimo lepo.
- Palci drsijo. To se zgodi če ne pričvrstimo dovolj močno.

