



Juicy Face Lifting

DIAGNOSTIKA OBRAZA

Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 14.4.2020

“*Če bi pele samo tiste ptice, ki
pojejo najlepše, potem bi bili
gozdovi tihi.*”



SAVINA AITAI

OBJAVA

Danes bomo začele pri osnovi. Če ste bile prej vedno pozorne na to, da na znanje gledate iz vidika svojega obraza, svojega telesa in dojemanja sebe, potem sedaj že znate preklopiti, da v bistvu, ko delate z nekom drugim, takrat vklopite vso znanje, ki ste ga prejele in ga uporabite, da znate locirati nekoga drugega. Potrebujemo širino. Skratka delale bomo na način kot ga boste ve uporabljale ko boste delale z osebo. Se pravi preden boste začele s tečajem, preden boste posamezne programe sestavljale za določen obraz, takrat boste vedno izhajale iz različnih vidikov. Upoštevale boste kaj si oseba želi, lahko najdete na obrazu zelo močne mrščalke, ampak ta človek si bo želel dvigniti samo ustne koticke, vi pa vidite, da je nujno treba polikat mrščalko, ampak treba je upoštevati kaj si človek želi. Druga stvar je kaj obraz potrebuje, to kar ve vidite, da je potrebno in pa potem še kaj je potrebno delati z ostalimi vajami, da se določeno področje napolni, polika. Torej dostopati je treba iz različnih vidikov. Če katera čaka in še ni začela na polno delati s svojimi zajčicami in tečajji, potem bi vam rada povedala to, da sem včeraj našla en lep rek in je prav za nas:

*»Če bi pele samo tiste ptice, ki pojejo najlepše,
potem bi bili gozdovi tihi.«*

Uporabite svoj talent, ki ga imate. Znanje imamo skupno, ampak tvoja osebna nota je pa tista preko katere pridejo posamezniki do tebe in se želijo učiti točno od tebe. Vse izbiramo isto znanje, vsaka ga bo razširjala na svoje področje, ampak vsak si pa želi esenco načina podajanja točno tega kar ima vsaka posameznica, vsaka izmed vas ima nekaj posebnega in ne čakati, ne se skrivati, nikoli ne boste imele vsega znanja, ampak razširiti se ga pa da na način, ki ga boste počele oziroma smer za katero se boste odločile.

Ko boste diagnosticirale obraz, je najpomembnejša stvar, da ne planetate na osebo in da jo ne zasujete z informacijami, ker ne veste na kakšen način oseb reagira. Eni se zelo bojijo in lahko zelo resno vzamejo karkoli rečemo, karkoli opazimo. Na začetku zelo radi povemo na glas kaj vidimo, kaj opazimo ko nabiramo znanje, ampak po drugi strani moramo pa vedeti, da se določene stvari morejo večkrat potrditi na različnih koncih obraza, tudi v načinu delovanja človeka, načinu govora...več komponent je, ki morajo potrditi določeno zdravstveno stanje ali karkoli. Ne moremo iz prve takoj določiti diagnoze kaj se dogaja. Poleg tega nikoli ne ocenjujemo dokončno in ne rečemo »to pa pomeni to in to« oziroma »to bolezen«, ampak to pomeni, da »ta organ malce šibkeje dela in bo zelo vesel, če ga okrepimo. Skratka z besedami smo nežne in zlagamo na kupček področja na obrazu kaj opažamo, barve, različne dele obraza, ki so povezani s posameznim organom, načine delovanja ko pogledamo kako se človek giblje in na kakšen način govori, komunicira in vedno se nanašamo na prvi vtis. Zelo pomembno je, da ko pogledamo človeka v obraz, kakšen je prvi vtis, ki ga dobimo glede kože, strukture, sijaja, ali so oči budne, jasne, energija v očeh in za obrazom, to namreč pove glavino. Vse ostalo so potem detajli in podrobnosti, ki jih beremo na obrazu. Glavnina je pa ko človeka pogledamo in pri enih že takoj vidimo npr. da ima preveliko težo, malce rdečice na obrazu, poten obraz, malce zatečenosti, tukaj je treba paziti, da ne pride do kapi (to bi rekel zdravnik), ampak ko pa gledamo detajle in ko se sprehajamo po obrazu, pa vidimo podrobnosti. Tako lahko vidimo kateri organ je treba okrepiti. V osnovi je vse zelo preprosto. Imamo 5 organov in 5 elementov, ki jih bomo med sabo povezovali. Več kot se bomo igrali z opazovanjem obrazov, pa ne potrebujete živih ljudi, lahko gledate tudi fotografije na internetu, bolj boste našle vzporednice. Se pravi če najdete, da ima nekdo določene značajske lastnosti, potem pogledate če je to res. Več kot imate prakse, bolj sproščeno boste lahko tudi pri sebi ocenjevale. Ni pa nikoli »črno-belo«. Boste videle tudi, da ni pravil in velikokrat je kaj kontradiktorno in šele ko boste iz večih vidikov povezale določene stvari, boste videle, da so lahko podedovane, ampak jih lahko premagamo. Will Smith ima zelo majhna ušesa. Mala ušesa pomenijo malo življenjsko energijo, ki ti je podarjena, to je naša dota. Istočasno je v ledvicah doma strah in zato tak človek ni najbolj pogumen na svetu. Will Smith je znan po

tem, da zna narediti celo predavanje o temu kako premagat strah in kako ga on premaguje, s čem se srečuje v svojem življenju. Skratka je prestrašeno bitje, ampak je našel način in je delal na temu, da je to premagal. Ene stvari so prirojene, ampak z načinom življenja in kar mi naredimo, lahko presežemo te stvari. Dobro je, da znamo oceniti najprej pri sebi katere so naše šibke točke in kaj izstopa. Tisto kar je močno, nam lahko dela težave, kot pa tisto kar je majhno. Se pravi, če ima nekdo zelo močne obrvi, lahko po eni strani obrvi kažejo jetrno energijo, da je ta oseba zelo odporna in se zelo hitro skupaj sestavi. Lahko ga žura 5 dni in ni problema. Torej jetra imajo zelo močno sposobnost razstrupljanja in samo obnove. Po drugi strani pa močne obrvi kažejo tudi na jezo, agresijo, bes in zato je treba znat to uravnavat. Se pravi kaj želimo vzpostaviti na obrazu? Ravnovesje, da je obraz prijeten in harmoničen, da nič ne izstopa. Vse mora biti usklajeno. Tudi s treningom obraza želimo usklajevati, simetrije in asimetrije, šibke dele želimo napolniti, da lahko držijo ravnotežje, da so ti deli lahko elementarno vpeti v teh 5 elementov, da niso tako šibki, da nekdo drug, ki ga nadzira, da ga stisne v kot. To je osnova. Ko opazujemo obraz bomo pa potem opazovale tudi način gibanja, se pravi če ima nekdo veliko tikov, krčvov, to se vse nanaša na energijo jeter. Tudi tresavica, ki se pojavi pri starejših, vse se začne pri manjših tiki in krčih ter nato napreduje. Iz tega lahko potem sestavljamo. Vse je sestavljanka. Bolj kot si vzamemo čas, bolj neobremenjeno dostopamo, bolj lahko sestavljamo stvari.

Zelo šibke obrvi pomenijo zelo šibko jetrno energijo in pa istočasno še tresavica, tukaj lahko lepo sestavljamo. Torej na čemu je treba delati? Na jetrih, da se začnejo obnavljati. Vemo katere so vaje za vizionarko in delamo vse kar paše pod Vizionarko in samo spenjamo in dodajamo. Če dobimo osebo na individualno vadbo ali če bo imela katera pomladni tečaj, si lahko tudi tako razporedite. Ve ste se naučile vaje celotnega cikla, lahko pa imate recimo spomladi online tečaj z vajami Vizionarke in Lifting vsega. Poleti naredite poletni tečaj, jeseni jesenskega, pozimi zimskega in imate tudi sezonske tečaje. To so vaše ideje.

Ko pogledamo obraz ocenjujemo barvo. Če je oseba brez ličil, potem opazujemo ten, kakovost in barvo kože. To se je treba naučiti gledati. Obraz je treba pogledati na sončni svetlobi. Barve se ne kažejo v živih odtenkih, ampak v malih niansah. Bledica ni izrazito bela, ampak je rahlo bleda in kaže, da je hlad, da ta del ni prekravljen, da ga zebe in da ga je treba ogret. Rjava barva kaže na gnitje, zelena barva na zastrupljenost, rdeča kaže na vnetja, da je treba umirit, črna barva je zelo nedobrodošla in pomeni zastoj vsega. Ključno je, da pri ženskah področje okoli ust ni blede ker to kaže na maternico. Če opazimo, da je to področje blede, se priporočajo vaje za Magnetično žensko in segrevanje maternice, pognat žlebič, Bombonjero, Palačo Boginje. Maternico želimo imeti toplo, ne hladno. Če je hladna, potem je to podlaga za bolezen in tega ne želimo. Ustna krožna mišica je pa istočasno povezana in z Magnetično in s Čarobnico.

Na tem mestu bi želela omeniti še kje se začne in kje konča dumai in renmai in kako to poteka. V skripti imate opis kritičnih prehodov po sredini obraza. Preklop je na področju žlebiča. Kanal, ki teče od presredka gor po hrbtne strani in pride dol po obrazu do žlebiča, se preklopi v kanal, ki teče po sprednji strani dol do presredka. Skupaj tvorita zanko. Energija se pretaka in kroži, ampak žlebič je pa preklop. Istočasno žlebič odslikava presredek. Ta dva kanala sta speta na žlebiču in na presredku. En je delovalni, drug je pa vodilni. Zunanji je yang, notranji pa yin. Spredaj, trebušček in mehek del je ženski, zadnji del, hrbet pa moški del.

Na obrazu upoštevamo tudi način delovanja, način govora in tako boste lahko videle kateri element prevladuje. Vode zelo rade govorijo, prav tako ogenj. Enako je pri osebah pri katerih niha ščitnica. Se pravi imamo različne komponente. Ščitnica spada pod Kraljico, ampak še ne vemo kateri je glavni element h kateremu bomo dostopale, zato gledamo naprej na obrazu in delamo sestavljanko.

5 URADNIKOV

Če pogledamo obraz, imamo 5 uradnikov:

1. Ušesa, uradnik informacij. Ušesa so ključna za to kaj povemo in kaj slišimo, pomembna so za obe smeri. Pomembno je kako slišimo druge kako nekaj povejo in kako slišimo sebe. To je subjektivno dožemanje. Ti nekaj poveš in ti ni jasno zakaj te nekdo ne razume na isti način kot ti samo sebe. Vsak razume po svoje. Lahko, da kaj ne slišimo ali pa da slišimo in potem ostane to v glavi. Če so ušesa različno velika lahko nakazujejo tudi na slabše pomnjenje. V osnovi pa so povezana z ledvičkami. Ni toliko pomembno kaj povemo, bodi tiho in sliši vse. Eno je poslušanje, drugo je, da slišiš. Ledvična energija je tista, ki absorbira znanje, ga zna na svoj način prebavit, imet in preobrazit v izkušnjo.

2. Oči, uradnik vida. Oči odsevajo notranje dogajanje, torej kaj se dogaja v telesu. So direktno povezane z jetri in odsevajo stanje srca. Srce je tisto, ki vse ve, ima vse informacije, saj mu javlja vse informacije vagnusni živec kar se dogaja v telesu. Srce je tisto, ki se zrcali v očeh. Če pogledaš človeka v oči, točno vidiš ali je vesel ali blefira in je nasmejan. Prav tako se vidijo v očeh večje stiske ali depresije. Lahko se nekdo smeji, oči se pa ne smejejo. To je ta nasmeh, ki ga treniramo pri Zlatem Zrnu, ko se ne želimo smejati z očmi. Če je naš nasmeh naraven na tak način, potem sporoča, da oči ne sodelujejo in, da ni toliko veselja kot ga človek želi prikazati.

3. Usta, uradnik komunikacije. Pri ustih upoštevamo način govora, obliko ust, zobe. Tisti, ki so rojeni retoriki, imajo povadi tudi lepe zobe, usta oblikovana lepo, prav tako srček ustnic, ki definira kakšen je naš talent retorike. Če imaš prirojen naraven srček na ustnici in lepe zobke, je to tvoj uradnik komunikacije. To pomeni, da te ljudje poslušajo. Ko začneš govoriti, ti prisluhnejo. Če jih lahko držiš ali ne, to je pa stvar treninga. Tudi število učencev, ki jih imaš v skupini je odvisno od tega koliko jih lahko držiš v skupini. Če jih izgubiš na nivoju energije in jih ne držiš, splavajo po svoje, zato vedno začnemo z enim, dvema, tremi in nato nadaljujemo s takšnim številom kolikor lahko držimo.

4. Nos, uradnik presoje. Nos predstavlja center. To ni diagnostika. To je branje obraza glede na značilnosti. Bolj ko boste to preučevale, bolj boste videle, da eno dopolnjuje drugo. Lastnosti posameznih organov in način delovanja, ki se kažejo pri prevladujočih tipih teh elementov, sovpadajo z značajem, s tipom ali je nekdo melanholik ali sangvinik, to se vse združi v eno. Bolj kot spenjamo ta znanja, bolj razumemo globino in širino. Tisti, ki znajo lepo presojati ali pa ljudje, ki delajo v sodstvu, imajo velikokrat zelo definirane noske. Te osebe imajo zelo razdelano kaj je prav in kaj narobe. Tisti, ki ima nos zamaknjen, prelomljen, tak mogoče ne bo predan univerzalni resnici kaj je prav in kaj je narobe, ni toliko moralen človek, ima svoja pravila, njegova morala je bolj ohlapna.

5. Obrvi, zavarovalniški uradnik. Če imamo močne in dolge obrvi, je to super, ker to pomeni, da imamo močno jetrno energijo. Dolge obrvi kažejo na dolgoživost. Obrvi si ne pulit. Sedaj so moderne široke, pred leti so bile moderne tanke in s tem ko si tanjšaš, s tem si jemlješ svojo sposobnost obnavljanja.

5 ELEMENTOV NA OBRAZU

To gledamo skozi 5 žensk.

1. In sicer na čelu imamo element ognja. Povezovale smo ga s planetom Marsa.

2. Spodnji del obraza je element vode. Voda pada navzdol. Povezana je s planetom

Merkurjem.

3. Potem imamo ličnico, ki je povezana z jetri. Leva ličnica predstavlja jetrno energijo in našo Vizionarko, element lesa in povezavo s planetom Jupitra. To je element širjenja, les se želi večat. Se pravi če imamo na tej strani rdečico, pikice ali brazgotino, kaže na močen jetrni ogenj. Ta del je treba umirit. Jeza je element, ki je shranjen v jetrih. To je element lesa in kot smo rekli, se želi širit. Ko smo jezne, eksplodiramo. Če to jezo požremo, je kot, da bi pojedle tempirano bombo in to nas razžira od znotraj. Če to delamo, poškodujemo celo telo, ne samo jetra. Zato je dobro, da izražamo jezo in, da se jo naučimo izražat. Torej ne poškodujemo mize, sebe ali koga drugega, ampak se jo naučimo izraziti. Greš teči, v fitnes, potem se usedemo v meditacijo in se pomirimo.

4. Desna stran kaže na pljuča, na kovino in na planet Venero. Če imate na tej strani kakšne pikice, bledico, rdečico ali črte pa kaže na pljuča, imunski sistem. Vsa odstopanja na tem delu kažejo, da se v telesu dogaja na tem telesu nekaj.

5. Potem imamo še center, zemljo.

Ti elementi se med sabo dopolnjujejo. Gredo v krogu. Voda zaliva les, les naložimo da zagori ogenj, ogenj se spremeni v zemljo, ko dogori in zemlja proizvede v kovino. Kovina zopet proizvede vodo. To je podporni proces.

Če vidimo, da je na obrazu en element šibek, potem pogledamo ali je mogoče zatiran iz strani elementa, ki ga nadzira, se pravi če imamo vodo, pogledamo kaj dela nos, zemlja. Ta je tista, ki nadzira vodo, ki dela strugo. Če je nos zelo velik in ustna krožna mišica zelo majhna, potem je zemlja tista, ki ima presežek. Nato pogledamo zgornjo veko, kjer je vranična energija, kjer lahko ustvarimo ravnovesje, da je zemlja lahko bolj prijazna do naše vode. Istočasno lahko okrepiamo tudi spodnjo veko in ustno krožno mišico. Na ta način iščemo balans.

Po drugi strani pogledamo v kakšnem stanju je element, katerega voda nadzira, se pravi ogenj. Ogenj je lahko zelo močen in tako voda ne pride do moči in do izraza, zato zopet uravnavamo.

Pogledamo tudi element, ki proizvaja. Npr. vodo proizvaja kovina. Se pravi okrepiamo kovino, da ona uravna in ustvarja vodo v harmoničnem razmerju.

Če pogledamo tisto ključno stvar, nas zanima ali je oseba v zdravem, sončnem stanju, če ima energijo, potem pogledamo 3 stvari:

1. Področje med obrvmi – Palača Življenja. Ta je ključna, mora biti odprta s prostorom za 2 prsta. Pogledati je treba če so na tem področju gube ali brazgotine, bledica ali pa je ta del poln, močen. Če ni, poznamo vaje in ga natreniramo.

2. Ustni koticiki morajo biti čvrsti in privzdignjeni kolikor se da. Ena usta imajo tako obliko, da se koticiki ne dajo vihat navzgor in že imajo prirojeno tako obliko. Pomembna je moč ustnih koticikov in moč dviganja. Tudi če nimamo »jocker nasmeha«, ker nimamo take oblike ust, gre za to, da so ustni koticiki dvignjeni in da imamo lift navzgor, da se energija dvigne.

3. Sij v očeh. To je živost oči, kar ne pomeni, da imamo živo modre ali živo zelene oči. To tudi ne pomeni, da skačemo ali bežimo s pogledom ampak da je za njimi nekdo, ki je živ. Če so oči meglene, zaspale in odsotne, večkrat vidimo pri ljudeh z očali. Namreč ko ljudje dajo očala dol in ko se oči sprostijo, je pogled megljen in kar malo nedefiniran. Opazujte. Pogled je odsoten, ker ni očal gor.

Te 3 stvari so tiste, ki definirajo osnovni nivo energije ali jo imamo ali smo zdravi ali ne. To je osnovna informacija ko pogledamo človeka.

Velikokrat se ne zavedamo kako nosimo svoj obraz. Ko nekdo prinese nekdo telefon, da nas bo slikal, takrat se znamo postaviti. Kadar ni telefona in pozornosti na obrazu, takrat pa obraz visi in se tega ne zavedamo. Pustimo, da vidi, da odteče. Prav tako ko smo na računalniku in se slučajno ujamemo s pogledom, vidimo, da so to taki obrazi, kjer odteka energija. Več kot delamo trening obraza, bolj obraz stoji sam od sebe ker delamo na tonusu obraza, zato ne pada dol in je že sam po sebi dvignjen tudi takrat ko nismo prisotne na obrazu.

Definicija oblike obraza vam pride prav ko delate posamezne programe. Npr. ta oseba hoče delat jogo obraza, da si popravi spodnjo veko, ker ima podočnjake. Ali jo naj učim sedaj samo eno vajo za polnjenje spodnje veke? Ne. V bistvu je dobro pogledat posamezne elemente iz vseh teh zornih kotov, ki jih sedaj omenjamo. Pogledamo kako je element vode, damo te vaje, potem še kovina, ki bo podprla vodo, ker jo proizvaja, nato še element zemlje, torej okrepiti zgornjo veko in lični del in še uravnati element ognja, saj voda nadzira ogenj. Se pravi, imamo 3 elemente s katerimi imamo kaj delati, tudi če oseba pride in želi popraviti samo eno stvar.

HORMONI IN OBRAZ

Kako se kažejo stvari na obrazu iz hormonskega vidika? To imate vse napisano v skripti. Če manjka določen hormon in če je neravnovesje na področju posameznih žlez, ščitnični hormoni, epifiza, hipofiza, spolni hormoni...vse to si lahko preberete v skripti. Če ima nekdo težave na tem področju lahko pogledate kje se to pokaže na obrazu. Skozi prakso se tako počasi naučite opazovati zadeve. Pri enih stvareh boste morale biti pozorne na kožo. Koža je vedno povezana z elementom kovine. Je največja dihalna površina. Po drugi strani pa potem spet, če gre za rdečico je to element ognja, če gre za aknavost so prisotna jetra. Vedno imamo iz različnih vidikov, nič ni črno-belo in tvoja moč je v tem, da znaš povezovat in delati zaključke, ki naj ne bodo 100%. Lahko da daš ti drugačno oceno na obrazu kot pa nekdo drug. Oba imata prav, samo iz drugega konca dostopata. Ne se bat tega in imet strahu. Zgrešiš lahko samo tako, da pogledaš kako veliko pomembnost daš določenemu odklonu na obrazu. Če ima nekdo spodnjo veko vdrto in ti takoj rečeš: »Ti imaš izgorelost nadledvične žleze«, boljše je, da rečeš naj oseba uredi spanje. Imamo znanje, umetnost je pa v tem na kak način doziramo, tako kot vse v življenju. Besede so nam dane, na nas je pa kako znamo to obračat in dozirat, da dobimo določen učinek. Torej v tem primeru, da pride prava informacija do človeka in potem ta človek naredi spremembo. Ker če rečemo, da ima nekdo izgorelo nadledvično žlezo, bo šel in ga ne bo več nazaj. Moramo začeti postopoma in zelo mehko, čim manj radikalno. Ne glede na to ali je to naša najboljša prijateljica ali pa neznanec.

OBLIKE OBRAZA

Kar se tiče oblik obraza, lahko dobimo že s tem osnovno informacijo. V osnovi imamo 5 različnih tipov obraza, ki odsevajo energijo in določen element. Imamo:

- 1. Element lesa** – to so misleci, se pravi narobe obrnjen trikotnik. Te osebe imajo veliko čelo in drobno brado. Nikola Tesla je bil tak primer, kar se je še posebej videlo ko se je staral.
- 2. Element ognja** – trikotna oblika. Opcija je tudi romb. To se nanaša na lasišče. Na zgornjem delu je obraz ožji, nato gre narazen in zopet skupaj.

- 3. Element zemlje** – kvadratna oblika. Široke ličnice, raven spodnji del in enako zgornji del. Eni obrazi so lahko zelo široki. To so zelo praktični tipi. Tak človek bo zelo vesel če mu daš vaje. Lesu pa bo zelo všeč če mu daš veliko gradiva, znanja. Na tak način si lahko pomagate, da vidite koliko dozirat z znanjem in koliko s prakso. Seveda mora biti obojno, ampak jaz vedno rada dodam še nekaj če koga kaj zanima. Oseba z elementom zemlje bo rekla: »Daj

mi vajo in povej kako naj delam in kdaj naj delam.«

4. Element kovine – ovalen obraz. Je daljši. Mogoče ima malenkost daljšo brado in čelo. Kovina ima zelo rada protokol, torej koliko je treba vaditi zjutraj, koliko čez dan, koliko zvečer. Ljudem zelo prav pride če jim poveš koliko minut na dan naj delajo, kdaj naj delajo ali naj delajo v kosu ali posamezno. Na začetku ne vejo. Če boste delale programe, lahko napišete tudi to. V osnovi imamo 10 pravil. Torej delaš do tam kjer imaš moč, ampak oseba ne ve do kje ima moč, ne ve kdaj mišica neha delat, zato rečemo 10 minut na dan. Potem počasi rečemo, da naj dela eno vajo 10 dolgih dihov namesto 2 minuti, tako začnete počasi preklapljat. Odvisno tudi s kom delate. Prilagodimo glede na to.

5. Element vode – okrogel obraz. Ti obrazi nimajo stroge definicije. Kovina da strukturo, definicijo, ličnice, čeljustna kost, vse je lepo definirano. Vode in okrogli obrazi pa velikokrat nimajo. Tam pa imamo tudi drugačne prijeme. Ko imamo drugačne vaje spet prilagodimo na to. Velikokrat so tukaj krožne mišice tiste, ki jih je treba krepiti, uravnavati in harmonizirati. Velikokrat tudi podbradek.

Če boste delale individualno, vzemite informacije 5 elementov in dobite vse. Prav tako ne hitet pri teh stvareh, ker če ne boste rekle, da ne veste ničesar več. Hecajte se najprej z oblikami obrazov in dajte na kup 5 različnih. Tako boste videle razliko in znale določiti kam se nagiba posamezen obraz. To delamo zaradi tega, da vidimo kateri element je prevladujoč. Iščemo kateri element je tisti, ki ga je treba uravnati ker ko ga umirimo, takrat se začne vse ostalo zlagati. Najbolj dominantno področje predstavlja tisti element, ki je najbolj dominanten in tudi pri vajah obraza želi prevzeti pobudo. Ko ga umirimo, takrat dopusti, da ostali elementi preko ostalih delov obraza začnejo na polno delati. Več kot delamo vaje, bolj imamo močnejši nadzor nad posameznimi deli obraza. Preko tega gremo nad posamezne elemente in mišice ter še bolj vzpostavimo ravnovesje.

ASIMETRIJA

Ravnovesje iščemo tudi v osnovi že na prvi pogled brez, da bi se pogovarjali. Ena izmed teh stvari je tudi simetrija. Pomembno je, da vemo, da so vsi obrazi nesimetrični. Jaz sem v svojem življenju srečala samo 1 osebo, ki je imela popolnoma simetričen obraz. Asimetrija nam daje tudi čar, v tem je lepota obraza in sok življenja. Seveda ne želimo prevelikih odklonov, ampak v tem se v bistvu prebere karakter človeka.

Asimetrija je lahko zgoraj ali spodaj. Če opazimo, da je zgornji del veliko močnejši, širši in bolj poln od spodnjega, potem v tem primeru dodamo poleg tega, da si oseba želi polikat mrščalke in da mi želimo dodati polnjenje spodnje veke ker je v slabem stanju tudi vaje za polnjenje čeljustnega sklepa ker želimo, da se spodnji del obraza okrepi, da dobimo tudi spodnje ravnovesje.

Imamo tudi Asimetrijo levo in desno. To so taki tipi, ki se pojavljajo z leti. Starejši kot smo, bolj obraz postaja asimetričen in šele z leti vidiš v katero smer bo asimetrija šla. Dobro je, da to čim prej vidimo, da ujamemo ta padec. Če delamo vaje, se asimetrija zelo ohrani. Ni treba delati še posebnih vaj. Če je torej asimetrija levo in desno, potem delamo vaje enakomerno za obe strani. Tako se bosta obe strani napolnili do svojega optimuma, se dvignili in držali svojo optimalno formo, tudi če bo nekaj asimetrije ostalo. Vedno je lahko npr. en kotiček dvignjen bolj kot pa drugi, je pa vseeno boljše kot pa, da en kotiček pada malo, drugi pa zelo. Skratka delamo enakomerno na oba konca in ustvarjamo simetrijo.

To je tudi pri gubicah. Če nas motijo in če nam dajejo neko sporočilo kar se tiče branje diagnostike obraza, so to tiste gube, ki so globoke, vdrte, za katere vidiš, da ne pašejo tja zraven in da govorijo svojo zgodbo. Smejalne gubice govorijo zgodbo, da se radi smejemo.

SEČNI DEL

Senčni del je pa tisti, ki z leti postane vdrt. Ta del predstavlja Partnersko Palačo, ampak neodvisno od tega, temporalna mišica atrofira in tale del se vdira notri. Če govorimo o pomlajevanju in o lepotnemu učinku teh vaj na obrazu, senčni del je področje, ki ga vizažisti zelo radi svetlijo, ker ko je ta del poln govori zgodbo, da je obraz mlajši. Ko je ta del udrt, tudi če ostalo stoji pokonci in je napolnjeno, potem to sporoča, da je gravitacija že opravila eno »lepo delo«. Torej ta del želimo napolniti. Iz hormonskega, zdravstvenega vidika in tudi estetskega vidika je senčni del zelo pomemben. Mi se po navadi ukvarjamo z očmi, ustnicami, brišemo podbradek itd. saj želimo imeti obraz v dobri kondiciji, da smo lepe, da vse lepo gor stoji in nas senčno področje ne zanima toliko. Je pa zelo zgovorno na nekem nezavednem nivoju. Senc nikoli ne gledamo, jih pa opazimo. Treba je delati vaje za senčni del in kar koli delamo za čeljustni sklep, prav tako krepimo temporalno mišico. Vsi O-ji, vsi A-ji, dvig ličk, kar koli, kjer čutimo, da obremenimo čeljustni sklep, ga treniramo in hkrati polnimo temporalno mišico. To je direktna povezava. Temporalna mišica spada pod žvekalno muskulaturo. Temporoparietalis, se pravi temporalni + ušesni del, pa spada pod lobanjske mišice, ki so 3 (frontalna, temporalna in oksipitalna).

TEŽAVE NA OBRAZU

Ko bomo iz obraza zaznale kakršnekoli praske, pikice, mozoljčki to pomeni kaj se dogaja v tem trenutku. Pademo v neko obdobje, kjer imamo težavo na določenem področju in tako točno vemo, npr. če se naredijo mozoljčki na bradi, prihaja menstruacija. Spodnje področje je povezano z vodo in z rodili in če imamo mozoljčke, to pomeni prihodnjo ledvično energijo. Spodaj se dogaja nekaj vročega, rdečica. Tako sestavljamo.

STAROST IN OBRAZ

Povežemo lahko tudi starost osebe.

- **Na ušesih imamo začetek življenjskega obdobja prvih 14 let** in potem pridemo šele na obraz. Ušesa govorijo zgodbo o otroštvu in puberteti.
- Potem se začne **od zgornjega dela do področja obrvi, tam imamo področje od 15. - 30. let.**
- **Od področja obrvi do žlebiča imamo področje od 30. - 50. let.**
- **Spodnji del predstavlja preostanek življenja.**

Ko vidimo, da se kje dogaja kak odklon, potem lahko sklepamo oziroma dodamo težo še glede na to ali se oseba nahaja v tem starostnem obdobju. Če se kaže nekaj na čelu, oseba pa se starostno nahaja na področju od področja obrvi do žlebiča, potem damo eno utež manj, kot pa če se oseba nahaja na istem nivoju.

YIN/YANG NA OBRAZU

Desna stran telesa je moška, je yang. Leva stran telesa je ženska, yin. Na levi strani imamo srce in to so čustva. Leva stran telesa je povezana z desno možgansko polovico, desna stran telesa pa z levo možgansko polovico. Gre križ kraž.

Ko beremo obraz je pa obratno. Na obrazu je leva stran moška stran, tako pri ženskah, kot pri moških. Desna stran kaže pa yin, žensko polarnost. Če sem ženska in me zanima moje stanje, bom pogledala mojo žensko stran, se pravi mojo desno stran. Če sem moški in me zanima moje stanje, bom pogledala mojo levo stran. Če sem ženska in gledam svojo desno

stran a me tukaj tudi zanima kakšna je zgodba mojega partnerja, očeta, sodelavca, sina... bom gledala levo stran. Pogleda se tam kjer so palače. Na sredinskem delu čela, nad očmi je Palača staršev. Torej na levi strani je Palača očeta. Na levi strani imam tudi Palačo otroka, ki se nahaja na spodnji vek. Torej to bo moj sin. Na področju brade, na delu od ustnih koticov navzdol, je Palača najete pomoči, to so ljudje, ki jih najemam in jih plačujem – moški spol, medtem ko bo na istem položaju, na desni strani ženski spol.

PALAČE

Dobro je, jih znamo povezovati med sabo in da ozavestimo njihovo pomembnost.

1. PALAČA ŽIVLJENJA

Ta je ključna, saj odraža stanje, nivo energije, moč, zdravje določene osebe. Če na ostalih palačah in na ostalih delih najdemo kakršne koli nepravilnosti in odklone, zastoje, pikice, brazgotine, karkoli, če je Palača Življenja v dobrem stanju, potem zmanjša ostala dogajanja kjer koli se dogajajo. Palačo Življenja moramo ohranjati v dobri kondiciji in to je številka 1. Tudi če imamo globoke gube na tem delu, se splača uporabiti dermaroller ali grobe rokavice, pilinge, si mazat in delat Gradove Obilja. Ta del je treba dvignit in napolnit. Ta del ni samo Palača Življenja, ampak tudi Palača Bogastva, se pravi kako bogato življenje imamo na vseh nivojih in kako smo odprte, da znamo to sprejemati.

2. Na čelu imamo po sredini PALAČO KARIERE. Tiste, ki potekajo po sredini telesa so unisex in nimajo leve in desne polarnosti. Npr. oči, na desni strani sem jaz, na levi je moj partner. Levo oko imam poškodovano, zato je na področju partnerstva moja lekcija, da dobi določene uvide, karmatične vpoglede, doživljanja itd.

3. Na sredini čela, levo in desno imamo PALAČO STARŠEV. Pogledamo kakšna je koža, barva, če en od staršev zboli pogledamo kaj se dogaja. Ko negujemo svojo kožo in Palačo staršev, vplivamo tudi na zdravje naših staršev. To je za vas, tega ni treba razlagat na tečaju, sploh ne na začetku, lahko kasneje. Vaš obraz je vaš poligon. S tem ko treniraš obraz, s tem dviguješ tudi kvaliteto svojega življenja na vseh področjih. Npr. če je eden izmed staršev zbolel in če boš ti krepila in izboljšala vitalnost teh točk, boš rekla, da izboljšuješ odnos do očeta, s tem izboljšuješ tudi počutje in zaradi tega se tudi posredno dogajajo te stvari.

4. Nad obrvmi imamo PALAČO KARME oziroma SREČE IN VRLINE. To je po eni strani tisto kar nam dobesedno pade iz neba. To področje je dobro, da je svetlo.

5. Same obrvi predstavljajo PALAČO SORODNIKOV IN PRIJATELJEV. Če imamo lepe, močne, lepo oblikovane in negovane obrvi, potem imamo lepe odnose s svojimi brati, sestrami, prijatelji. Če si jih populimo in nato narišemo, pa lahko nakazuje prijatelje, ki niso pravi. Jaz zelo odsvetujem puljenje. To je naša jetrna energija.

6. Na senčnem delu imamo PARTNERSKO PALAČO. Za žensko predstavlja partnerja tudi njen nos. Za moškega pa na tem delu kakovost in moč žene. Če je ta del zelo močen, zelo prevladujoč, potem tudi žena doma nosi hlače.

7. PALAČA POSESTI je vranica, ki je praktična in drži v telesu vse organe gor. Odgovorna je tudi za obraz in za želodec, ki je parni organ vranice in je ključen za dvig obraza. Obraz držita pokonci predvsem želodec in debelo črevo. Želodec je organ, ki spada pod element zemlje. Palača posesti se nahaja na zgornji vek. To so materialne stvari, ki jih nosimo s sabo. Če je tega preveč, se zna ta del usest in je utrujen. Velikokrat je tako tudi utrujen pri mamicah, ki so preobremenjene. Zaradi tega potem pade tudi spodnja veka.

8. Na spodnji vek je PALAČA OTROK. To je otroškost, naša igrivost, koliko si dovolimo biti

ne toliko resne. Istočasno so to ledvice in one nosijo to nedolžnost, otroškost, mehko in prepuščanje. Bolj kot negujemo ledvično energijo s spanjem, s prehrano, dihanjem, vajami, masažo ledvic, manj imamo na tem področju problemov. Najdemo diagnozo, terapijo pa že poznamo. Ko damo diagnozo, da je treba spodnjo veko okrepiti, pazimo hkrati tudi na vse ostale segmente, ampak temu damo pa še večjo pozornost, saj se dopolnjuje. Vse je v odnosih.

9. Nos predstavlja PALAČO ZDRAVJA. To je zgornji del, 2/3 nosu.

10. Spodnji del nosu je PALAČA BOGASTVA. Zgornja veka je palača imetja, nos pa palača denarja in bogastva. Sem se štejejo tudi izkušnje. Za žensko je nos tudi partner.

11. Od ustnih koticov navzdol, imamo PALAČO POMOČNIKOV. To so ljudje, ki nam pomagajo oziroma ljudje, ki jih plačamo in prosimo za pomoč. Istočasno se na tem delu kaže tudi koliko smo same sebi v pomoč in ali bomo poskrbele zase. Če je treba spremeniti prehrano, bomo to naredili?! Če je treba spremeniti spanje, si bomo naravnali uro, da gremo spat točno ob določenem času ali bomo zanemarili te želje?!

12. Na ličnem delu se nahaja PALAČA MOČI, KOMUNIKACIJE, POPULARNOSTI IN AVTORITETE. To je mišica denarnica, ki odslikava stanje vranice. Kot smo že rekli, vranica je tista, ki drži pokonci praktično vse organe, celo telo. Je antigravitacijsko sredstvo v našem telesu. Lični del je tisti, ki je privlačen za druge, zato je to PR mišica. V bistvu greš tja, kjer vidiš, da ima nekdo dovolj energije. Vedno se gremo energetsko poptat k takemu. Ko to ozavestimo, vidimo, da se hodimo napajat k temu tipu energije, ki jo ta človek ima. Vsak, ki bo prišel do tebe, se bo prišel učiti zaradi tebe. Prišel bo po znanje, ki ga lahko dobi kjerkoli drugje, ampak prišel bo na tvojo energijo. Če imaš tako energijo, ki jo ta oseba išče, bo prišla do tebe, če ne gre kam drugam. Zato si niste konkurenca med sabo, ker ima vsaka svoj okus začimbe. Vsak človek ima drugačen okus. Za vse je dovolj prostora. Nikoli nam niso privlačne osebe, ki so šibke, ki s ene počutijo najboljše. Bolj nam je privlačno tisto kar puhti od moči, od energije, kar ne pomeni, da je treba skakat po glavi in naokoli, ampak enostavno lahko tudi sedi in si čisto pri miru, se pa to začuti. Ko greš tja, veš po kaj greš. Ko boste učile, se morate znati odpret, do tam kjer same ocenite, da se odprete in pa zapret ko vidite, da se nekdo hoče priklapljat na vašo energijo samo zato, da to pridobi. Da ne boste na koncu izčrpane samo zato ker nekdo sprašuje zaradi samih vprašanj. Ne se šparat pri znanju, ampak dajte ozavestit pri doziranju. Tudi če damo preveč in oseba še ni na tej stopnji, oseba ne more absorbirati. To je stran metanje energije. Ko boste delale v skupinah, spremljajte kje so, koliko delajo vaje in glede na to potem tudi dozirajte.

Imamo tudi obnosne gubice, tisto kar se velikokrat pojavi na obrazu, pa želimo brisati, napolniti in ne vemo kako prijeti. To je po navadi spodnja veka ter obnosne gubice, črtice. Te se velikokrat pojavijo na obrazu, ki super stoji in ne veš kaj bi z njimi. So smejalne, ampak če se naredijo globoke, potem imajo svoje sporočilo. **Tem črtam se reče FALIN ČRTE.** Če se naredijo pred 45 letom, potem kažejo na bolj naporno mladost, če se pojavijo po tem obdobju, so pa zelo dobrodošle ker kažejo na moč, avtoriteto osebe. Če teh črt ni kasneje v življenju, lahko nakazuje tudi na to, da se nekdo izgublja, da nima neke usmeritve, namena v življenju, neke struge po kateri gre. Če gre za lepote posege in likanje tega dela, je to drugo.