



Juicy Face Lifting

TRENING OBRAZA IN KROŽNIH MIŠIČ HKRATI Z JAJČKOM ALI BREZ

Savina Atai

Zapiski predavanj - 19.5.2020



*Glavna skrivnost
taoističnih mojstrov je,
da preko spodnjih
krožnih mišic in s
pomočjo očesnih zrklov
dvigujejo organe.*



SAVINA AITAI

UVOD

Danes se bomo pogovarjale o tem kako s sočasn timer treningom krožnih mišic povečati učinkovitost treninga obraza. Govorile bomo tudi glede uporabe jajčka. Pogledale bomo kako v bistvu sploh začeti z jajčkom, s treningom spodnjih mišic, kdaj stranko na to navaditi in kako navaditi.

Na zadnje smo se pogovarjale kako izbirati vaje, katera vaja je za koga, kako je če imaš delavnice, enodnevni tečaj, dvodnevni, kako stvari sestavljati. Svojo stranko ni pametno zasukati s preveč vajami in s preveč stvarmi. Vaša stranka bo potrebovala čas, da osvoji posamezno vajo preden ji daste novo. To, da se bo nekdo naučil vseh 28 vaj, bo lahko trajalo eno leto. Ko se mi začnemo nekaj na novo učiti ali je to joga, tai chi, ples, igranje instrumenta, novi jezik, vse to od nas zahteva čas. Nikoli ne prideš v jezikovno šolo in rečeš, da se boš danes naučila francoščine in da hočeš vse znati. Me kot učiteljice pa mislimo, da morejo vsi vse znati. Predstavljam si, da greš na prvo učno uro francoščine in ti celo slovnico strese na glavo. Tako boš najverjetneje rekla, da francoščina ni zate. Podobno je pri jogi obraza. Ti kot učiteljica se moreš sprostiti, da se oseba uči počasi, saj si se jih tudi ti dolgo učila in potrebovala čas, da si jih izmojstrila. Tudi jaz delam te napake, ker mislim, da s tem stranki pokažem kako jo imam rada. V bistvu pa vidim, da je nasprotno. Morem potrpežljivo in počasi nalagati stvari v njeno zakladnico znanja. Te stvari smo se učile lansko leto in eno leto prej, pa ko jih sedaj ponovno čujete, kaj na novo povežete. To se zgodi tudi meni.

Mi vemo, da ko dodamo treningu obraznih mišic, trening spodnjih mišic ali so to ženske ali moški, o tem se bomo pogovarjale, ne glede na to kako trening spodnjih mišic pomnoži učinke obraznih vaj, če boste to prehitro dodale v svoj repertoar, ne bo mogla stranka učiti. To ste že najverjetneje ugotovile ko učite svoje zajčice. Ko začnem nekoga učiti, ni važno ali je to posameznik ali skupina, malo omenim kaj je treba stisniti in to povem zato, da oseba začne delati to povezavo in o tem razmišljati. Največje učinke boste imele s svojimi strankami, če bodo delale na začetku posebej vaje za obraz in posebej stiskanje spodnjih mišic. Potem pa počasi te stvari dodajati in sklapljati. Dokler oseba nima občutka za obrazne mišice, kako nekaj dvigniti in spustiti, kako potiskati nekaj notri in gor, bo zelo težko nadzorovala tudi spodaj. Jaz in Darja imava včasih druge pristope, ampak tukaj sva si iste. Vedno najprej naučiva osebo, da razume obrazne mišice, da se one sploh zgradijo in potem se začne cela zabava spodaj.

Umu je treba dati trike. Mi ženske smo drugačne kakor moški. Bolj kot opazujem moške energije in učim, bolj sem prepričana v to, da moški obožujejo ponavljanje, moški so bitja navad in rutine. Oni hočejo 5 vaj, jih delajo in potem čez en mesec zamenjajo. Tudi vse ženske, ki sem jih imela in so bile zelo v moški energiji, so delale enako. Enako stranke v Indiji. Če me ni bilo 3 mesecev ali pol leta, dokler nisem prišla, so oni to vajo delali. Če pa daš kaki ženski, ki je v zelo ženski energiji vajo, pa hoče vedno še več, ker ji je hitro dolgčas. Zato sem naredila ta cikel vaj, ker ženske potrebujemo spremembe, to nam daje varnost, moškemu daje pa varnost rutina. Tudi če ženska reče, da gremo na novo vajo, to ni zato ker ona to vajo resna, ampak samo zato ker noče, da ji bo dolgčas. Jaz sem učila 3, 4 leta redno vadbo. Vsakič sem jim pripravila drug trening, ampak določene vaje sem ji dala v ponavljanje. Nismo pa en mesec nekaj ponavljale in potem naprej. Žensko je treba pripeljati po ovinkih do ponavljanja. Ve vodite »igro«. Tako, da boste same določile pravila.

Moj predlog glede stiskanja krožnih mišic je, da se najprej naučimo vajo obraza, šele nato pa stiskanje krožnih mišic. Nato date tudi za domačo nalogo, da se vse to združi. Tudi sama sem opazila, da je oseba pripravljena šele po enem mesecu treninga obraznih mišic, torej ko bi prišla iz začetnega na nadaljevalni tečaj, na to, da sočasno trenira oboje. Traja nekaj časa, da oseba res razume, da s spodnjimi krožnimi mišicami dvignemo zgornje krožne mišice. Se pravi vsa poanta je v temu.

Vsak izmed nas zna delat počepe, pa gremo še vedno plačat osebnega trenerja, da z nami dela počepe. Ljudje najlažje delajo pod vodstvom. To je dobro za vas, ne slabo. Včasih tudi nekdo bolj ceni, če plača.

Sedaj gremo narediti test. Potopile bomo oči do spodnjih krožnih mišic in same še bolj oza-vestile dvigovanje obraza s krožnimi mišicami, predvsem pa z analno mišico. Poigrate se bomo z analno mišico in vaginalnimi mišicami ter z dvigovanjem obraza. Tega ne boš učila prvič, to je napredna zadeva.

- Sedaj se udobno vsedeš in poravnaš hrbtenico.
- Zapreš oči in si predstavljaš, da se tvoje oči spustijo dol do analne mišice. Od sedaj bomo uporabljale svoje oči, da bomo s pogledom pomagale iz krožnih mišic dvigovati gor do obraza.
- Z zaprtim pogledom gledaš dol v njo in popolnoma sprostiš to krožno mišico.
- Predstavljaš si, da je tvoja analna mišica kot ura, da je razdeljena na levo in desno polovico, na zgornji del, ki je bližje vaginalnemu delu in spodnji del, ki je bližje trtici.
- Pogled je dol. Stisneš levi del, sprostiš.
- Stisneš desni del. Sprostiš. Ni pomembno kako dihamo, pozornost more biti samo na stisku. Dihaš kakor ti paše.
- Stisneš levi del. Sprostiš.
- Stisneš desni del. Sprostiš.
- Stisneš zgornji del. Sprostiš.
- Stisneš spodnji del. Sprostiš.
- Stisneš zgornji del. Sprostiš.
- Stisneš spodnji del. Sprostiš.
- Če ti oči zbežijo gor, jih daj dol.
- Predstavljaš si, da če bi bila analna mišica ura, sredinski del, kjer bi bila kazalca skupaj, je notranji del. To stisneš. Sprostiš.
- Oči popolnoma spustiš dol.
- Stisneš levi del analne mišice in potem ko gremo višje gor in vlečemo ta stisk, si boš predstavljala, ne da samo stiskaš analno mišico, ampak, da vlečeš gor stisk in da boš s pogledom vlekla gor, gor, gor stisk. Tako kot vlečemo pogled k žlezam v glavi, tako boš sedaj vlekla pogled po poti po kateri bomo šle od te mišice proti obrazu.
- Sedaj se skoncentriraš na levi del analne mišice. Obraz je popolnoma sproščen.
- Vdihneš, izdihneš, stisneš levi del analne mišice, tvoje oči so dol, od sedaj naprej dihaš normalno kakor ti paše.
- Počasi potuješ kakor bi dvigovala z zrkli in z močjo mišice samo levi del analne mišice in greš proti levemu jajčniku in proti levi ledvički kakor, da dviguješ vse iz analne mišice gor po levi strani telesa, levi del črevesja, vranico, stiskaš analno mišico in vlečeš gor zrklo in moč analne mišice. Nato greš do leve dojke, levega pljučnega krila, levega ustnega koticčka, leve ličnice, levega očesnega koticčka, leve možganske polovice, vse do temena.
- Spet greš dol s pogledom. Smo na levi strani. Vdihneš, izdihneš in močno stisneš levi del analne mišice. Začneš dvigovati z zrklo in z močjo analne mišice dvigovati levi del. Dvigneš področje levega jajčnika, leve ledvičke, leve nadledvične žleze, lahko si pomagaš z dlanmi, če ti je lažje, levega črevesja, levega dela notranjih organov, vranice, pankreasa, leve dojke, leve prsne bradavičke, levega dela ščitnice, levega ustnega koticčka, leve ličnice, leve spodnje veke, levega očesnega koticčka, leve možganske polovice do temena.
- Spustiš pogled dol. Ne odpiraš oči. Vdihneš, izdihneš, stisneš analno mišico in vlečeš levi del telesa z zrklo in s pomočjo levega dela analne mišice gor, levi del telesa, mimo jajčnikov, ledvic, vranice, leve dojke, leve prsne bradavičke, levega ustnega koticčka, leve ličnice, leve spodnje veke, levega očesnega koticčka do temena.
- Ne odpri oči. Sprosti telo in primerjaj občutek telesa na levi in desni strani telesa. Primerjaj obraz in telo na levi in desni strani. Občutek, cirkulacija, dvig.
- Sedaj odpri oči.

Juicy Faec Lifting

Trening analne mišice so med drugim uporabljali tudi Špartanci, zato, da so krepili svojo moč, da jih ni bilo strah. Ko delamo z analno mišico, lahko čutimo najprej nemir, najprej se okrepi čustvo, ki ga čutimo, da se lahko sprosti. Če čutite kaj takega, je samo znak, da nekaj miga v vas in je dobro, da to samo dobro predihate in opazujete.

Ko vidite jogije, ki sedijo na mrazu oblečeni samo v eno krpico, je to zato ker stiskajo analno mišico. Tukaj na Novi Zelandiji je sedaj zima. Mene veliko bolj zebe kot Garretta, kar je normalno. Moški testosteron je topel hormon, zato so moški bolj odporni na mraz. Prav tako je njemu toplo, ker on zelo veliko trenira analno mišico saj je to del taoizma in to stiska, da prepreči ejakulacijo. Na tak način ostaja več toplote v njegovem telesu.

Gremlino sedaj narediti do konca to vajo in da treniraš svoje občutenje in to ti bo najbolj pomagalo učiti.

- Sediš kakor sediš in preveriš stanje svoje hrbtenice. Zaznaj svojo hrbtenico, vrat ali čutiš kako zategnjenost. Jaz čutim malo v vratu. Imaš zaprte oči in malo preskeniraš stanje hrbtenice.
- Spustiš pogled do analne mišice. Skoncentriraš se na spodnji del analne mišice, tisti del, ki je bližji trtice.
- Sedaj bomo stiskale spodnjo stran.
- Vdihneš, stisneš spodnji del analne mišice.
- Vdih, izdih, stisneš spodnji del analne mišice.
- Vdih, izdih, stisneš samo spodnji del analne mišice.
- Pogled je dol, če zbeži, ga vrneš dol.
- Vdihneš, stisneš spodnji del analne mišice, dihaš normalno. Sedaj začneš s pogledom in stiskom počasi vleči preko trtice, križnice, počasi gor po križnici, vzemi si čas, vlečeš po ledvenih vretencih gor po hrbtenjači, vretence za vretencem, področje med lopatico, gor, proti vratu, vratna vretenca, do lobanje in temena.
- Oči so zaprte, spustiš pogled nazaj dol.
- Vdihneš, izdihneš, stisneš samo spodnji del analne mišice, vlečeš z zrkli, s pogledom in z močjo mišice gor, trtica, križnica, dihaš kakor ti paše, vlečeš, mimo sredine, okoli lopatic, gor proti vratu, celo lobanjo do temena.
- Spustiš pogled nazaj dol, sprostiš mišico, vdih, izdih, stisneš mišico in greš malo hitreje kot prej, s pogledom in z mišico vlečeš skupaj, oči so kot škripec in vlečeš gor po hrbtenici, gor, gor gor, po vratu, po celi lobanji, do temena gor.
- Ohraniš zaprte oči in preveriš stanje svoje hrbtenice napram prej. Pogledaš sproščenost, poravnano, občutek, trtice, križnico, lopatice, vrat.
- Počasi odpreš oči.

To je zelo mojstrski trening. To ne boš učila na prvem delu tečaja.

*Najbolj krasno je, da ti to znaš,
ker edino preko telesa najbolje učimo.*

Ene s to vajo šele začutite kako ste zategnjene, drugače sploh ne začutimo. Pomislite kako ste začutile. Lahko, da je šla toplota do nekega dela, naprej pa ne. Tukaj se vidi kako je živčevje oživčeno. So deli, ki jih sploh ne čutimo. To samo nakazuje kje je treba bolj oživčiti. Lahko se tudi zgodi, da te pritisne na stranišče. Lahko, da čutimo tudi nemir, ker nismo navajeni na toliko energije. Če si pred menstruacijo, te lahko bolijo jajčniki pri tej vaji. Najverjetneje ste opazile, da vse bolj čutite. Če je bilo prej zategnjeno, sedaj bolj čutite ali pa čutite ramo in je prej niste. To se zgodi zaradi tega ker ta del bolj oživčite. Prav tako čutite cirkulacijo, ker se naredi pretok.

Glavna skrivnost taoističnih mojstrov, kar dela tudi Mantak Chia, je, da preko spodnjih krožnih mišic in s pomočjo očesnih zrklov dvigujejo organe.

A mi verjamete, da bi se mi lahko igrale s temi stvarmi eno leto. To so zelo napredne stvari in ko se to naredi, je potem samo popolna obnova telesa. Tako ti ne more pomagati noben kiropraktik ali fizioterapevt. Ti do notri dviguješ svoje telo preko vezivnega tkiva. Določene tehnike učijo voditi energijo, mi pa povlečemo vezivno tkivo in s tem prinesemo kri, cirkulacijo in kri. To so najbolj napredne jogijske in taoistične tehnike. Marsikdo, ki to uči, ne razume, da je to fizična zadeva in vodi energijo. Stiskaš dih, pogled in krožne mišice. Od sedaj naprej ko boš dvigovala obraz, ko boš dvignila levo ličnico, boš dvignila levi del analne mišice in levi del vaginalne mišice. Ne skrbet kako boste učile. Bolj kot se ti igraš in ti znaš, ti bodo vse stvari postale lahke, ker si že toliko naprej. To ne pomeni, da si napredna. Tudi če sedaj nič ne čutiš, ni problema. Mogoče bo katera ugotovila, da to ni zanjo. Jaz ti to pokažem, ti se pa odloči. Je pa to vrh.

Sedaj bomo pa naredile desno in sprednjo stran skupaj.

- Zapemo oči. Gremo dol s pogledom.
- Gremo na desno stran. Namenoma še ne pokrčimo obraza, ker hočem, da čutite subtilne efekte, prede dodamo obrazne mišice.
- Vdih, pokrčiš desno stran analne mišice.
- Vdih, sprostiš, izdih, stisneš.
- Vdih, sprostiš, izdih, stisneš.
- Mi hočemo hitet v življenju, ampak bolj smo tukaj počasne, bolj deluje.
- Vdih, spustiš očesne zrkla do desnega dela analne mišice, izdih.
- Vdihneš, izdihneš, stisneš.
- Vdihneš, sedaj močno stisneš desni del kolikor se da, brez da si v krču, oči so dol. Začneš z zrkli in z močjo dvigovati stisk proti desnemu jajčniku, proti desnemu delu maternice, desni strani črevesja, desni ledvici, jetra, žolčnik, desni dojki, desni prsni bradavički, desnemu delu ščitnice, desnemu ustnemu koticu, desni ličnici, desnemu očesnemu koticu, desni spodnji vek, desni možganski polovici vse do temena.
- Spustiš pogled dol do desne analne mišice, vdihneš, ohraniš zaprte oči, pogled je dol. Stisneš desno stran analne mišice, vlečeš gor cel desni del telesa z zrklo in s stiskom, desni jajčnik, desni del črevesja, desna ledvička, desna nadledvična žleza, jetra, žolčnik, desna dojka, desna prsna bradavička, desno pljučno krilo, desni del ščitnice, desni ustni kotic, desna ličnica, desni očesni kotic, desna možganska polovica do temena.
- Spustiš pogled dol do desnega dela analne mišice, vdih, izdih, stisneš desni del in začneš vleči zrklo in stisk skupaj proti desnemu jajčniku, desnemu delu prebavil, desni ledvički, desni nadledvični žlezi, desni dojki, desni prsni bradavički, desnemu pljučnemu krilu, desnemu delu vratu, desnemu ustnemu koticu, desni ličnici, desni spodnji vek, desni možganski polovici do temena.
- Spustiš pogled dol in greš na sprednji del analne mišice. Ga stisneš in sprostiš. To je tisti del analne mišice, ki je bližje presredku in vaginalni odprtini.
- Vdihneš, izdihneš, stisneš.
- Vdihneš, izdihneš, stisneš. Oči so zaprte in potopiš pogled do njega.
- Vdihneš, stisneš sprednji oziroma zgornji del analne mišice, začneš vleči gor s pogledom in s stiskom, čutiš vaginalno mišico, maternični vrat, maternico, sredina tvojega telesa se dviguje od znotraj, sprednji del telesa, timus, srce, ščitnica, srčki ustnic, nos, področje med obrvmi, žleze v glavi do temena.
- Spustiš pogled do sprednjega dela analne mišice, jo stisneš in vlečeš gor, čutiš vaginalno mišico, klitoris, maternični vrat, maternico, vlečeš gor, dviguješ s pogledom in s stiskom, popek, želodec, gor, gor, gor proti timusu, ščitnici, srček ustnice, nos, področje med obrvmi, žleze v glavi, do temena.

Juicy Faec Lifting

- Spustiš dol pogled, vdih, stisneš sprednji del analne mišice, venera, klitoris, maternični vrat, maternica, cel sprednji del telesa, vsi notranji organi, gor do srca, vse se dviguje, ščitnica, cela sredina obraza, gor do področja obrvi, žleze v glavi do temena.
- Spustiš pogled dol, ostaneš z zaprtimi očmi in stisneš sredino analne mišice, tam kjer bi bili kazalci na uri. Stisneš in povlečeš od sredine analne mišice do temena kakor, da vlečeš linijo. Notri v sredini telesa stisneš in vlečeš počasi kakor, da imaš v sredini nitko med sredino analne mišice in temenom. Povlečeš gor.
- Narediš 3x. Pogledaš dol in povlečeš tanko nitko iz sredine analne mišice, ki gre po sredini telesa, jezik daš na nebo in greš čisto do sredice v glavi.
- Spustiš dol, stisneš sredino analne mišice, vlečeš gor celo sredino telesa, nebo, žleze v glavi, teme.
- Ohrani zaprte oči in začuti svoje občutke.
- Počasi odpreš oči.

Ko se dela pretok organizma, lahko čutiš izmenjavanja toplote. Zelo zanimivo, da večkrat čutimo levo in desno stran drugače. Začela sem z levo stranjo, ker je ženska. Če smo imele zelo utrujen dan, včasih slabše čutimo desno stran obraza zaradi tega ker je dan yang, moška in delovna energija. Če imaš prvi dan menstruacije, lahko stiskaš analno mišico, ampak ne preveč močno.

Želim da te stvari vadimo in opazujemo do našega vikenda. Ko delate vaje doma, imejte občutek za levo in desno stran obraza, levo in desno stran analne mišice.

Leva stran analne mišice je povezana z levo stranjo obraza, desna z desno. Čeprav gredo fascialna vlakna križem, govorimo tu o dvigu.

Zadnji del analne mišice je povezan z lobanjskimi mišicami do temena, oksipitalna mišica, temporalna mišica.

Sprednji del analne mišice je pa povezan glede obraza s krožno ustno mišico, z obnosno mišico, področjem obrvi, frontalnim delom do temena.

Notranja linija analne mišice je pa kot tiste lutke, ki so bile včasih postavljene na stojalu. Ko stisnemo ta srednji del analne mišice te totalna postavi.

Mi ženske imamo vaginalno mišico, ki jo lahko stiskamo, ampak analna mišica je tista s katero gremo lahko točno do organa. Če ti stisneš vaginalno mišico, lahko povlečeš proti jajčnikom, proti maternici, lahko povežeš tudi z obrazom, ampak malo težje povežeš ta povlek z notranjimi organi. Če pa začneš iz analne mišice in če stisneš npr. levi del analne mišice in zraven še levi del vaginalne mišice ali čutiš, da gre ta povlek višje, tudi do obraza.

Naredi en test, s katerim bi rada, da se do naslednjič igraš. Poskusi stisnit samo levi del vaginalne mišice in začuti do kam gre ta stisk brez, da delaš kakršnokoli vajo za obraz. Sedaj pa stisni lev del analne mišice in poglej do kam ti gre energija. Vaginalni del je sedaj sproščen. Sedaj pa stisni lev del vaginalne in analne mišice ter poglej do kam gre ta stisk in energija. Nič ne delat z očmi. Samo opazuj. Kaj smo ugotovile? Oba skupaj prideta zelo visoko, medtem ko če stiskaš samo vaginalno, ni nič narobe, predvsem ko se stiska vaginalna mišica, se čutijo samo ženski organi. Jaz tukaj bolj začutim jajčnike, prsi in pa tudi obraz. Ko pa dodam analno, pa začutim še druge organe. Čutim močnejši dvig in višji. Če bi bila cela analna mišica in ne delimo na levo in desno, bi šel stisk gor po hrbtenjači in bi se dvigovalo iz tega vidika. Vaginalni del gre po sprednjem delu telesa, ko se pa analna mišica razdeli, potem dviguje sprednji del sprednji del obraza, zadnji del gre po hrbtenjači, potem imamo pa še stranske dvige notranjih organov.

To boste imele sedaj za domačo nalogo. Do našega vikenda mi napišite kaj čutite pri vsaki vaji iz 28 dnevnega cikla kadar zategnete spodnje mišice, katere so te mišice.

Npr. naredi sedaj vajo Polna Buda, Metuljčica, Zlato Zrno in Spa za spodnjo veko. Stisni spodnje mišice, analno in vaginalno. Sedaj opazuj kateri del se spodaj najbolj aktivira.

- Polna Buda – Sprednji del področja klitorisa in vrh vaginalne mišice.
- Metuljčica – Zadnji del analne mišice.
- Zlato Zrno – Levi in desni del analne mišice ter levi in desni del vaginalne.
- Spa za spodnjo veko – Notranjost vaginalne in notranjost analne, povlek.

Bolj ko boste na te stvari pozorne, bolj natančno boste delale in več učinka boste imele. Naredi sedaj dolg in ozek O, zgornjo ustnico čez, lička gor, vzemi samo levo roko in pritisni samo v levo ličnico ter stisni spodaj. Kaj čutiš spodaj? Sprosti in naredi še na drugi strani. Spodaj moraš čutiti samo levi ali samo desni del. S tem vam hočem pokazati povezave, ker boste od danes naprej čutile na drugačen način.

Poanta je pa, da ko damo notri jajček, se da bolj stisniti levi del, bolj desni del, bolj zgornji del. Kako se stiska jajček so morale znati kraljeve priležnice. Kitajski kralji niso imeli samo mladih žensk. Njegove dragocene priležnice so bile starejše ženske, ki so vse to znale. Zabavno je ko znaš te stvari početi med spolnim odnosom. Tako lahko vodiš orgazem in energijo v določene organe. Tako pomagaš tudi partnerju, da se pomlajuje in samozdravi.

Ko mi krčimo spodnje mišice, se obraz dvigne. Videle ste pa tudi, da ko zategujemo obraz, se odzivajo tudi spodnje mišice. Bolj imaš obrazne mišice občutne in te povezujejo tudi žleze v glavi, bolj nadziraš tudi spodnji del. Tako je povezano. Hipotalamus je povezan s klitorisom, sredica v glavi je z maternico. To je pravi generator spolne energije. Spolna energija ni samo: »Juhu, gremo seksat.« Spolna energija je to, da se ti počutiš polna življenja. Ko boš znala vse stikat, zgoraj, spodaj, levo, desno, ti bo lažje razložiti svojim učencem. Sedaj moraš biti polna življenja, zato uporabi to energijo. Darja si je tako pomagala pozdraviti tudi poškodovane dele telesa. Lahko to uporabljamo lepotno, zdravstveno, energetsko. Ne se sekirat če kje kaj ne čutite. Jaz sem imela poškodbo hrbtenice in zaradi tega ne čutim kakih vretenc. Tiste, ki niste česa čutile, vse pride nazaj in se oživi.

