



Juicy Face Lifting

MIAN XIANG AKUPRESURA IN DIPLOMA

Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 7.7.2020

“*Naš obraz pokaže fizično
naše življenje.*”



SAVINA AITAI

UVOD

Danes nas čaka sprehod skozi 100 točk na obrazu, ki jih bomo povezale tudi z akupresuro. Nekaj diagnostike smo že imele glede na pet elementov, nekaj bomo še danes povezale, tako, da se nam počasi sestavljanke sestavljajo na kup.

Najprej pa bi povedala nekaj besed glede vaših diplom oziroma zaključnih nalog. Kar se tiče same same diplome je dobro, da jo čim prej napišete. Ene ste že, za kar sem zelo vesela, ker se vse skupaj odvija zelo hitro, tako, da upam da boste v tem tempu zgrabile tudi naprej ter poslale še tekstovni del. Tiste, ki še niste poslale videa, vabilo in vaje, vključite to v idejo o čemer boste pisale, zato, da se to dvoje nekako dopolnjuje. Če bo razmak znotraj tega, ne bo nič narobe, ampak dobro je, da se vsaj nekje dopolnjuje. Ko gremo v prakso, se vsaka zadeva najde v določenih vajah, ki jih boste predpisale. Ampak osnovna ideja je pa taka, da enostavno napišete tekstovno podlago glede na to kaj boste delale.

Torej če bo ena naredila program za otroke, bo napisala zakaj se je to odločila, kakšna je podlaga, kako otroci funkcionirajo, mogoče se je odločila za otroke s posebnimi potrebami, kaj je to, kako to poteka iz zdravstvenega vidika, mogoče se je odločila, da bo v času otroškega varstva delala vaje – torej zakaj se je to odločila, kako bo vse skupaj izpeljala, kakšen bo program, katere vaje, zakaj tiste vaje – npr. zato ker so najbolj preproste in se jih otroci lahko naučijo, koliko časa bo to trajalo – to bo zagotovo manj časa, saj otroci držijo koncentracijo manj časa, spet odvisno od starosti...

Če boste delale za določeno bolezen, v smislu rehabilitacije, boste napisale o tej bolezni, torej kakšna je, na kaj se nanaša, mogoče kaj o petih elementov, kaj medicina govori o tem, zakaj si se za to odločila, mogoče kakšna lastna izkušnja, pripnete kakšno slikico zraven in potem napišete: »Odločila sem se za to, da bom naredila tak in tak program.« Potem napišete npr. tritedenski program ali tečaj. Prvi teden se bomo učili to in to s toliko teorije in te dve vaji. Potem, naslednji teden se naučimo dihanje in ponovimo tisti dve vaji ter dodamo še dve. V tretjem tednu vse skupaj zaokrožimo in dodamo še individualne vaje za doma za posamezen obraz. Glede na to kaj boste delale, glede na temo, ki ste si jo izbrale, boste enostavno in teoretično napisale za to smer, ki vas zanima že v osnovi. Recimo primer: če bi se jaz odločala in če bi bila jaz na vašem mestu, bi se odločala, da delam diplomu iz področja oči in vida ker je to moj problem sej se s tem ukvarjam že vso življenje ker imam težave z vidom in ker sem ko sem začela delati vaje za obraz ugotovila kako se vid krepi. Napisala bi kako oči funkcionirajo, kratkovidnost, daljnovidnost, pega, vse kar se lahko pojavlja in potem zakaj se pojavljajo določene težave. Ene so prirojene, druge pridobljene, tretje privzgojene. Potem bi napisala program. Pripela bi slikico, kako izgleda oko, kako delam vaje. Napisala bi svoj izbor, kaj sem izbrala, katere vaje in npr. 5 tedenski program. Tukaj bi se prvi teden naučili teorijo in vajo Lifting vsega, drug teden Kalejdoskop in Spa za oči itd. To je struktura. Tako, da ko boste imele to narejeno za svoje področje, vam bo veliko lažje in boste imele narejen že cel program. Vabilo ste že posnele, če boste želele, ga lahko seveda še sfrizirate in dodelate. Imate tudi nabor vaj. Potem greste lahko še samo v akcijo in začnete učiti. Enostavno držite se tega kaj vam je najbližje. Zato je tudi dobro, da se odločite za tisto področje, ki vam res leži, znotraj katerega želite delat. Znotraj tega boste potem tudi najbolj učinkovite, ker boste delovale iz sebe. Tako, da gre za pisno podlago tega, kar bi si ve v vsakem primeru naredile, preden bi šle nekam učiti. Struktura.

Kot sem že rekla, vidim, da vam gre, da že pošiljate – da so to super in res dobre stvari, tako, da sem zelo optimistična in razumem, da so sedaj počitnice, da je poletje, tako, da vas ne bo nihče vlekel za rokav, da dajte to naslednji teden narediti. Tempo si same najdete glede na okoliščine v kakšnih ste, glede na čas, ki ga imate. Dobro pa je, da naredite znotraj tega. Mi še imamo predavanja, ampak je dobro, da dokler smo skupaj in dokler smo na tem vlakcu, ki nas sam od sebe poganja naprej, je dobro, da v tem času se vsedeš, napišeš in zaključiš. Poglejte tudi če vam še kaj manjka. Mogoče vam manjka še kakšna naloga za nazaj, mogoče

mišice, če karkoli še niste naredile, je dobro, da to naredite, oddate in potem obkljukate.

Pri vsaki tematiki torej napišeš problematiko, rešitev in program joge obraza, ki je sestavljen iz teh naših 28-tih +1 vaj in na kakšen način bi to spela ali v enodnevno delavnico ali v tečaj.

100 TOČK NA OBRAZ

Ko začnemo gledati iz vidika 100 točk na obrazu, ki kažejo letnice, torej v kakem letu se nahajamo, potem pa vidimo, da se začnejo res zlagati stvari na kup in da lahko povežemo vse kar do sedaj že znamo.

Torej do sedaj smo omenjale, da imamo palače:

1. PALAČA VIRA oziroma ŽIVLJENJA, BOGASTVA v smislu življenja
2. PALAČA KARIERE – sredina čela
3. PALAČA STARŠEV – sredina čela na strani
4. PALAČA KARME oziroma SREČE – nad obrvmi
5. PALAČA DOMA oziroma POSESTI – zgornja veka
6. PARTNERSKA PALAČA – sence
7. PALAČA OTROK – spodnja veka
8. PALAČA DENARJA oziroma BOGASTVA v smislu denarnih stvari – konica nosu
9. PALAČA ZDRAVJA – sam nos
10. PALAČA NAJETE POMOČI – od ustnih koticov navzdol
11. PR PALAČA, PALAČA AVTORITETE – pod lici

Skozi vse te palače bomo pogledale kaj se sovпада s temi našimi 100-timi točkami in potem dodale tudi na točke akupresuro na obrazu. Kar se tiče akupresure, vemo, da je v bistvu eno celo morje znanja na tem področju. Dobro je, da poznamo osnovne točke na obrazu, jih je pa veliko. Tako, da če se bo katera poglobljala v to, bo našla veliko materiala. Jaz zaenkrat še nisem našla, da bi bilo vse skupaj zbrano, ampak boste našle po posameznih delih. Tako, da bo po moje potrebno tudi zlagati, če se boste odločale za to. Ta akupresura je ena super tema, po drugi strani je pa teh 100 točk na obrazu tudi posebna znanost, ki je zelo široka in je tudi zelo zanimiva in zabavna za raziskovanje. To se je res super za učit.

Vse skupaj pa bomo zlagale na to kar smo že rekly, torej palače, potem smo definirale 5 elementov na obrazu:

1. OGENJ – čelo
2. VODA – brada
3. LES - leva ličnica
4. KOVINA – desna ličnica
5. ZEMLJA – sredina obraza – stabilnost

Potem smo rekly, da tisto kar definira na prvi vtis, naš potencial, energijo, ki jo nosimo, je sijaj kože, se pravi sijaj oči, področje med obrvmi kakšno je in pa ustni koticiki ali so dvignjeni ali so v dobrem stanju in močni. To je tisto kar lahko vidimo na prvo žogo in v prvih parih sekundah in ocenimo. Prav tako lahko takoj definiramo:

1. KAKOVOST LAS - element lesa
2. UŠESA - element vode
3. OČI – moč ognja
4. POLT – element kovine oziroma pljuč
5. NOS – element zemlje

Juicy Face Lifting

To diagnostiko imamo narejeno iz prve.

Naslednja stvar, ki smo jo omenjale, je pa sama oblika obraza:

1. NAROBE OBRNJEN TRIKOTNIK – les
2. PRAVILEN TRIKOTNIK ali ROMB – ogenj
3. KVADRAT – zemlja
4. KROG – voda
5. OVAL – kovina

Ko pogledamo par obrazov, potem že avtomatsko vemo in še samo nalagamo plast za plast in si naredimo neko sliko.

Omenjale smo tudi razmerje:

1. RAZMERJE ZGORAJ IN SPODAJ
 - Veliko čelo, majhna brada
 - Dolga brada, kratko čelo
2. AZMERJE LEVO IN DESNO:
 - Pogledamo če so kakšne asimetrije

Vse to je osnova. Ko gremo pa na letnice, pa imamo prav po letnicah kje se nahajamo, preko katerega dela obraza lahko sklepamo, da lahko pričakujemo kakršne koli spremembe, prelomnice. To je pa tisto kar prihaja. V osnovi ločimo na:

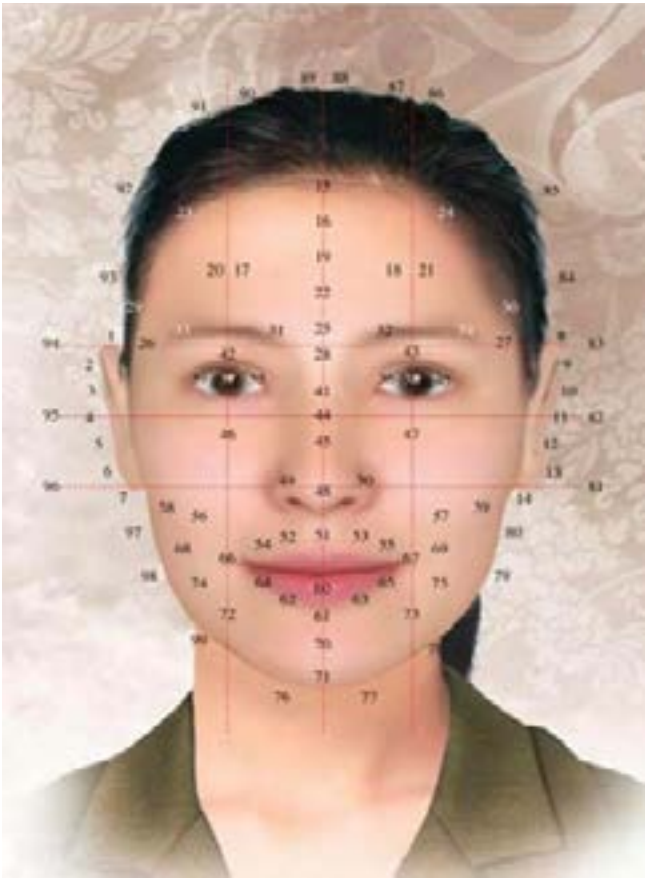
- Prvo tretjino življenja do obrvi – se pravi čelo in obrvi in pa ušesa
- Druga tretjina – od obrvi do področja pod nosom – od 30-tega od 50-tega leta
- Preostanek – spodnji del – usta in brada

Sedaj bomo šle pogledati podrobno kaj se dogaja na našem obrazu glede na letnice. V osnovi je tako, da desna stran obraza predstavlja yin polarnost in leva yang. Kako si to asociativno zapomnimo? Vedno vemo, da je desna stran telesa povezana z moško energijo in to si zapomnimo tako, da z desno roko pišemo – večina nas je desničarjev. Se pravi to je akcija in yang, moška energija. Desna stran telesa nosi moško polarnost. Yang polarnost. Leva stran nosi žensko. Na levi strani je srce.

Ko pa gremo na obraz, je pa kontra, je križ-kraž. To je vse kar si moramo zapomniti. Desna stran telesa je moška, ampak ko gremo na branje obraza, pa obrnemo, ker je zamenjano. Tam je pa desna stran yin, leva stran pa yang. To pomeni, da pri ženski začnemo pri točkah, ki se nahajajo levo in desno, najprej na desni strani in potem na levi. Pri moških, začnemo na levi in potem na desni. Ta obraz ali strička na Facebooku, si lahko tudi sprintate ali pa si ga same narišete. Če si daš tak obraz na steno in ga gledaš, potem se ti počasi vsede v glavo. Tudi ko gledaš te številke pri posameznih ljudeh, se tudi čedalje bolj vsedejo in jih vedno bolj razumeš. Osnovno pravilo, ki ga imamo pri branju teh 100-tih točk na obrazu in ki določajo 100 let našega življenja, je to, da smo vedno eno leto starejše oziroma starejši, kot pa smo v resnici.

Kaj to pomeni?

Pri tehniki Mian Xiang je tako, da se začne naša starost štet ko se rodimo. Torej ko pridemo iz maminega trebuha, smo stari že eno leto. Če sem stara 15 let, bom iskala na tem obrazu točko, kjer sem stara 16 let. Torej vedno štejem še eno točko več, ker se šteje prvo leto tisto leto ko sem bila v trebuhu. Te točke so vedno eno leto več kot sem jaz na papirju stara. Da ne bomo pomešale, se bomo držale starosti na točkah. Lahko se pa spomnimo, npr. če gledamo točko 19, je to ko sem bila stara 18 let in pogledamo kaj se nam je takrat dogajalo.



Branje se začne na ušesih. Ženske začnemo na desnem ušesu, ker je yin energija na desni strani in potem nadaljujem na levi. Začnemo na zgornjem delu ušesa. Tukaj imam številko 1, kar pomeni ko sem stara 1 leto. Torej takoj ko se rodim, sem že stara 1 leto in to je tam kjer se uhelj dotika glave. Nato gremo po ušesni školjki navzdol. Tukaj imamo do konca ušesa prvih 7 let. To pomeni, da v resnici, ko sem stara 6 let, sem že tukaj. Torej od 1. do 7. je na desnem ušesu. In potem je na drugem od 8. do 14. leta je na drugem uhlju. To pomeni, da pogledamo kako fizično izgleda uhelj. Če je bil nekdo, ki je bil star 3 leta in se je hudo poškodoval ali je šel na operacijo ali je bila neka huda travma ali so se razšli starši na boleč način, takrat se na takem delčku pokažejo fizične brazgotine ali hribčki, luknjice. Nimajo vsi lepo gladke ušesne školjke. Eni imajo zelo zgovorne in se da veliko prebrati na tem delu če

se je kaj dogajalo v predšolskem času in pa v prvi polovici šolanja, se pravi osnovna šola. Ko pogledamo uho, lahko tudi vidimo sam potek.

Ko beremo točke iz obraza in dogajanje, ni vse črno-belo. Ene stvari se morajo večkrat potrditi. Vedno spnemo različna znanja, nivoje, barve, obliko obraza, koža...vse to kar smo iz diagnostike že povedale, dodajamo k temu. Ne zaključujemo in preberemo nekaj iz obraza ter rečemo: »Takrat se ti je pa zgodilo to in to.« Ne rečemo zaradi tega, ker se more stvar večkrat potrditi. Kot drugo pa, smo vedno nežne s svojimi ugotovitvami, ker lahko, da imamo kakšne stvari zelo boleče in mogoče osebi na drugi strani ni prijetno, zato je dobro, da smo mehke pri stvareh, ki jih ugotavljamo in z besedami in s tem kako speljemo same vaje če želimo nekemu potem nek program ali karkoli podati naprej glede na njegov obraz. Torej smo mehke, ne gremo s prstom tja, npr. »ti si pa neplodna.« Nikoli se ne zaganjamo, ampak smo zelo previdne z znanjem, ki ga imamo. Osnovna stvar je pa, da potrebujemo čim več prakse, zato, da smo vedno bolj same pri sebi gotove in da lahko čim več izluščimo. Torej uporabimo vse obraze, ki jih poznamo in življenjske zgodbe. V tem primeru ko bomo šle še naprej, je npr. priročno, ko imamo obraze znanih ljudi in ko poznamo njihove življenjske zgodbe, kaj se jim dogaja, je zelo dobro vzeti take obraze. Tako, da na podlagi njihovih dogodkov, oziroma tega kar vemo, da se jim dogaja, poiščemo to na njihovem obrazu. Ali pa seveda ljudje, ki so nam blizu in jih poznamo – sorodniki, prijatelji. Bolj kot bomo vedele za določeno zgodbo in jo iskale na obrazu, vedno bolj gotovo bomo lahko na neznanem obrazu poiskale zgodbo, ki je za tem. Ampak potrebne je veliko prakse.

Torej imamo od 1. do 7. in potem od 8. do 14. let. Pri 15. letu je preskok od ušes na sredino glave, se pravi na začetek lasišča. Na tem delu je 15. leto. Na tem delu imamo Mars, imamo ogenj, na tem delu se začne Palača Kariere, od zgoraj navzdol, za to področje vedno želimo, da je svetlo, gladko, da ni nekih brazgotin, motečih znamenj. Znamenja so lahko simpatična, lahko pa so moteča. Če imamo moteča znamenja, se jih splača odstraniti. S tem odstranimo zablokirani pretok. Tako odblokiramo pretok van šem življenju na določenem področju. Torej, imamo 15. leto, 16. malo nižje, 17. in 18. desno in levo ter 19., 20., 21., 21. tudi na desni in levi strani. Torej okoli 20.-tega leta imamo prikazano na področju Palače Staršev. To so leta,

Juicy Face Lifting

ko se počasi lepimo od staršev in imamo na tem delu Palačo mame in Palačo očeta.

Kaj nam te letnice povedo?

Enostavno pogledamo kaj se nam je dogajalo v tem času. Če še nismo nikoli stari, je dobro, da poskrbimo, da je ta del lep, čist in pretočen, zaradi tega, da ko vstopimo v to starost, pripravimo teren in naredimo lepo zgodbo, ki jo je lepo brati na tem delu obraza.

Potem imamo zopet na sredini 22. leto. 23. leto se premaknemo na desno stran na začetek lasišča, 24. pa na levo stran. To so Potovalne Palače. Kot zanimivost, če se nam pojavijo znamenja, jaz ga npr. imam in točno ko sem bila v tem letu, sem imela hudo prometno nesrečo. Lahko potem sklepamo ali lahko vplivamo na to in ublažimo stvari, ki pridejo.

Naš obraz pokaže fizično naše življenje.

Če imamo mehke poti in prehode, potem gremo mehko tudi skozi težavna obdobja. To so recimo zgodbe ljudi, ki se jim zgodijo velike prelomnice, ločitve, izgube, bankroti, ampak potem ko pogledaš nazaj, vidiš, da je bilo v bistvu dobro na nek način in da so šli dobro skozi in potem našli še boljše poslovno pot ali še boljšega partnerja. To so te zgodbe, kjer se gre lahko lepo mehko skozi velike prelomnice.

Potem imamo 25. leto zopet na sredini čela. 26. in 27. leto je na desni in levi strani na senčnem delu. Leva in desna je vedno pri ženski je desna, pri moškemu je leva. Torej če bi gledale za moškega, se prične na levi strani. Ene letnice in številke gredo po sredini obraza in te številke so enake za vse. To so velikokrat prelomna leta, ko se dogajajo odločilni premiki. Potem gre to narazen in potem se na eni točki zopet združijo in se zopet dogajajo prelomne stvari. Na začetku na sredini glave greš npr. v srednjo šolo. Potem greš naprej na 28. leto, kjer je Palača Življenja oziroma Palača Vira. To je naš Vir. Tukaj se polnimo in to je najpomembnejše področje na obrazu. Če se odločimo samo za eno vajo, razen če imamo eno veliko poškodbo ali parezo na obrazu, se vedno odločimo za to, kjer polnimo Palačo Vira. Če je ta del poln, potem tudi če se na kakšnem drugem delu pojavijo kakršnekoli gube, padci, karkoli, če je ta del v dobrem stanju, pridemo skozi dobro tudi v težavnih situacijah. Imamo srečen konec. Tako, da vedno poskrbimo za to področje. 28. leto je tukaj. Če še nismo toliko stare, potem poskrbimo, da je to področje natrenirano, delamo Palače Obilja. Pri 28. letih po navadi še ni tukaj gubic. Ne smemo pa pozabiti, da je to v bistvu 27. leto. Torej če smo starejše, pogledamo kaj se nam je dogajalo v 27. letu. Torej če je bilo takrat vse v redu, potem bo naprej tudi vse ok. Se pravi, to je ena taka prelomna točka, kot odskočna deska za življenje potem naprej. Če je ta odskočna deska v dobrem stanju, potem je to dober znak. Vedno pa lahko to področje polnimo, rolamo, masiramo, posvetlimo s puderčkom. Želimo, da je svetlo.

29. in 30. leto sta skrita na desni in levi strani v lasišču. Rekle smo, da je prvi del življenja na področju ušes in obrvi. To je do 30. leta, Potem so pa letnice razporejene po obrveh. Se pravi, 31. se začne na desni notranji strani, na korenu obrvi. Torej za ženske na desni strani. Na levi strani na začetku obrvi, je poem 32. leto. Na koncu obrvi smo stare 33. in 34. Na desni in levi strani. Torej za 30. rojstni dan pogledam na začetek obrvi. Za obrvi smo že rekle, da govorijo ogromno enih zgodb. Kadar so poškodovane, če imamo na tem delu urezino ali pa da je od udarca prekinjena obrv, potem kaže spet na odnose s prijatelji ali sorodniki. Lahko, da imamo prebito obrv na levi strani in to pomeni, da imam slabše stike z brati, ker je to yang stran, moška stran. Lahko tudi z moškimi prijatelji. Na desni strani pa imamo sestre in prijateljice. Mogoče so na splošno problematični stiki, koliko imamo dometa, druženja, socialnega kroga in prijateljev, koliko nam pomenijo in kaj smo pripravljene za njih narediti. Zato tudi pravijo za nekoga, ki ima močnejše in dolge obrvi, da se lahko malce več razdaja za prijatelje, kot pa za svojo partnerko. Moški imajo tako ali tako po navadi močnejše, kot pa ženske.

To je prva 5-tka 30-tih. Potem gremo pa na oči. Na očeh se ustavimo za 6 let. In sicer oči so razdeljene na beločnico in šarenico. Notranja stran predstavlja 35. leto, na drugi strani 36. leto. Potem gremo na temnejši del – na zeleno, na modro. To je 37. leto in 38. leto. To so zenice. In potem se zunanji del – 39. in 40. leto. Pri ženskah se začne na desni in na levi nadaljuje. Pri moškem je pa obratno in bi rekly, da je 35. na levi in na desni 36.

Okrogle so na sredini. 41 leto imamo vmes med linijo očesnih koticov. Se pravi v praksi je to, ko smo stari 40. let. Kadarkoli boste gledale, si dajte vedno razporedit razmerja kot pašejo na določen obraz. Torej, če ima nekdo velik nos, ga boste razdelile na take dele, da sovpadajo s tem razmerjem. Če ima nekdo velika ušesa, en moremo gledati enako kot pri malih ušesih, tako, da ne rečemo, da je med letom razlike po 1 cm. Torej vedno razdelimo na enakomerne dele obraz ko gledamo točke. Ko imamo 40. leto, se pomikamo dol, dol, dol po nosu in opazujemo naša srednja leta srednjega obdobja. Smo rekly, da med 30.-tim in 50.-tim je to eno obdobje. To je v bistvu »zlata sredina« in opazujemo nos. Seveda želimo, da so ustni koticiki dvignjeni, da so oči prižgane. Na tem delu želimo, da je nos poravnan, da ni odklonov levo in desno, da ni pretiranih obnosnih gubic pred 45. letom. Po 45. letu so zaželeni. 46. in 47. leto je na desni in levi strani nosu. Vse ostale številke so dol po nosu. 48. leto je na konici nosu. Pri ženskah, je desna nosnica 49., leva pa 50. Nosnice tudi kažejo koliko denarja znamo zadržati. So naši trezorji. Tisti noski, ki so dvignjeni, prifrknjeni in imajo odprte nosnice, jim denar kar frči, znajo izgubljati denar in energijo. Niso tisti, ki dajejo na stran za »slabše čase«. Če se tega zavedamo, lahko sami korigiramo.

Potem pa pridemo zopet do prelomnice. To so starostni preklopi. Tako, da gremo do leta 51., ki je na žlebiču pod nosom. Številko 51. gledamo takrat, ko smo stare 50. let, ko imamo Abrahama. To ej poseben lijak. Zato je žlebič zelo pomemben, ne glede na to, da je majhen del na obrazu. Je zelo zgovoren. Želimo, da je širok za en prst. To je lijak skozi katerega se zlije tretje obdobje našega življenja. Ko smo v 50. letu, želimo, da se naša energija lepo steče v spodnji del. To ne pomeni, da zgornji deli niso pomembni, zelo so pomembni, sploh ko delamo vaje in dvigamo obraz od spodaj navzgor. Torej za Abrahama pogledamo kakšno je področje žlebiča in kaj nas čaka v 50.-tem letu. Imamo vaje za žlebič in ga lahko treniramo. To je naša terapija. Najprej preberemo diagnozo kakšni so potenciali ali so dobri ali nam kaj manjka ali je potrebno še kaj podkrepit in potem uporabimo to znanje, ki ga imamo – vaje in akupresuro. Vse to uporabimo, da okrepimo dele obraza, ki zrcalijo našo starost, naša življenjska obdobja, naše počutje v določenih obdobjih. Če žlebič ni v dobrem stanju, to pomeni, da če je zelo tanek, če so na tem delu znamenja, gube – npr. prečna guba lahko pokaže, da ne more zanositi. Lahko kaže tudi, da rodi s carskim rezom. Če je navpično, lahko kaže na to, da vzgaja tuje otroke. Torej v praksi je taka ženska lahko poročena z nekom, ki že ima otroke. To so zgodbe, ki so na žlebiču, ampak niso vedno pravilo. Nima vsaka ženska od tistih, ki smo imele carski rez črte na tem delu. Je ena od opcij. Ni vse črno-belo. Vedno zlagamo stvari. Torej to so potenciali. Če pa ima nekdo šibek žlebič in kaže, da njegov preostanek po drugi tretjini življenja ne bo v redu, je treba pač toliko več delat. To smo že omenile, če ima nekdo drobno in šibko brado, to kaže, da bo šibko zdravje ali osamljenost v tretji tretjini življenja. Torej če že sedaj to vidimo, potem je dobro, da pazimo na svoje zdravje, da ne trošimo svoje energije, da spimo, da jemo zdravo, da ohranjamo telesno težo, ki je zdrava, da se odpovemo škodljivim razvadam. Skratka vse to lahko naredimo, saj preberemo ven iz obraza, da imamo šibko brado in lahko začnemo v tem delu še preden pridemo do tega obdobja kjer so 70.-ta leta.

V liniji nad zgornjo ustnico imamo razpeta 50.-ta leta. Za ženske začnemo na desni strani, za moške pa na levi. Torej 51. leto je žlebič, potem gremo 52. na desno stran, 53. na levo stran, 54. na desno, 55. na levo. 56. in 57. leto so falin črte. To so nasolabialne črte. Po 45. letu se želimo, da so vidne in globoke. Odslikavajo debelo črevo in to so gube, linije obupa. Kažejo na žalost, na razočaranja. Če se pojavijo pred 45. letom pokažejo, da je bilo to obdobje bolj naporno in čustveno intenzivno. Po 45. letu pa so te linije priporočljive, da se vidijo, ker govori o moči, avtoriteti, o nekem statusu, ki ga oseba ima. Letnici, ki se navezujeta na te črte sta 56. in 57. leto 58., 59. sta na smejalnih luknjicah. Včasih so luštkane, včasih pa pregrobo.

Juicy Face Lifting

Če vidimo, da na obrazu motijo pretok, da se energija ustavi notri in da so zelo globoke, takrat lahko kažejo v tem času na kakršne koli velike tektonske premike. Če pa mehčamo obraz in ohranjamo neko mehko, če gibe ostanejo luštkane in prijetne na pogled, potem ublažimo pretok. Če so falin črte zelo blizu ustnih koticov, potem kažejo, da nimamo prevelikega socialnega kroga, ampak da imamo lepo pospravljeno za sebe, to je naš svet, tako živimo in naše zdravje tudi ni več podprto. Ko boste pa gledale obraze filmskih igralk oziroma znanih oseb, boste pa videle, da imajo te gubice široko razpete. Ustna krožna mišica že po definiciji kaže na maternico in pa na moč spolne energije. Te ženske imajo veliko spolne energije, ker imajo veliko magnetizma in življenjske energije, kar v show biznisu tudi potrebujejo. Tako, da to nekako sovpada s tem.

Točka 60. je spodnja ustnica. 60. leta so razporejena v liniji spodnjega obraza. Točka 61. oziroma v praksi, ko smo stari 60. je na sredini brade. Potem zopet skačemo desno, levo, desno, levo...62., 63., 64., 65., 66., 67., 68., 69.

70. je na dnu brade, 71. pa čisto pod njo – čisto na dnu. To je seveda takrat ko smo stari 70. let. Vse te prelomnice, ki jih radi praznujemo, so po sredini obraza. Potem gremo na desno stran ob čeljusti na leto 72., leva 73., desna 74., leva 75.

Nato gremo okoli glave in zaokrožimo ter začnemo s 76., 77., 78., 79. itd ter pridemo do 100.-tega leta.

V teh poznih letih opazujemo kožo, gube in vse to, ampak ne več s tem, da bi ugotavljale kje ima oseba blokade, ker je logično da so gube, pigmentacije... Tisto kar je pa najbolj zgovorno v teh letih, je pa tisto kar smo omenili že na začetku, živost oči – koliko so oči prižgane, lahko imamo stare ljudi z zgubanim obrazom, ampak pomembno je, da imajo žive oči, da je notranost prižgana in da je oseba v dobrem stanju. Takoj ko oči ugasnejo, je to alarm za vse ostalo. Oči so prve in zadnje, ki jih pogledamo ko določamo stanje ali na 100 točk ali glede na 5 elementov ali glede na hormonske stanje. Oči so tiste, ki so najbolj zgovorne. Oči so tudi tiste, ki povejo ali se oseba še bori ali ima voljo po življenju ali ne. Včasih ko se nam kaj zgodi, se vidi v očeh ali se lahko borimo ali ne, tako, da oči so zelo pomembne in zelo zgovorne. To je 100 točk. Če boste iskale gradivo, ga je na spletu polno.

AKUPRESURA

Drugi del, ki ga bomo pripele k temu znanju je akupresura. To so točke, ki jih lahko dodajamo glede na naše točke, ki jih poiščemo na obrazu ali pa neodvisno od tega. Jaz sem naredila izbor najbolj pomembnih točk, ki nam pridejo prav in iz vidika dviga obraza in iz vidika dobrega počutja. Se pravi, so najbolj pomembne. Jih je pa veliko. Lahko najdete veliko materiala in imate to še dodano vrednost glede znanja obraza.

Točka na sredini brade je zelo pomembna točka in jo uporabljamo za dvig celotne ustne krožne mišice ter za likanje gub, ki se naredijo okoli ustne krožne mišice. To je tudi lifting točka, ki jo uporabljamo takrat ko delamo lifting celega dela obraza. Dobro je, da jo masiramo tudi če je to 2 minuti na dan, vsak dan, je to odlično. Dobro je tudi, da 3x predihamo in pritisnemo.

Naslednji dve točki sta ustna kotička. Ustni koticiki definirajo koliko znamo zajet življenje in koliko energije ohranjamo v svojem telesu in življenju. To je točka Želodec 4 oziroma ST4. Masiramo. Ustne koticke želimo in močne in dvignjene. Najprej jih okrepimo, da jih začutimo, potem jih privzdignemo in privzdignjene pomasiramo. S tem dvigamo razpoloženje, lifting procese na obrazu in je lahko predvaja za številne vaje joge obraza ker s tem okrepimo številne mišice. Potem lahko delamo Zlato Zrno, Zlato Nitko, Juicy Raketo, kar koli delamo s

tem, potem lahko lažje primemo, ker imamo že močne ustne koticke.

Potem je žlebič. Zelo pomembna točka, ki je zrcalo našega presredka. Mantak Chia mu pravi »Milion dollar point«. To je točka, ki drži celo telo pokonci. Masiramo jo tudi takrat če kdo pade v nezavest, tako, da je zelo prebujevalna. Istočasno je pa spet kot smo že prej rekli zelo pomembna za prehod energije iz srednjega dela v spodnji del, poleg tega pa okrepi stanje zgornje mišice in pa predstavlja tudi porodni kanal, se pravi vse kar je povezano z rodili in maternico, takrat masiramo ta del.

Potem imamo točki debelega črevesja. Točki Debelo črevo 20. Obraz držita pokonci predvsem meridian želodca in debelega črevesja. To sta dve ključni točki, ki ju masiramo in ju najdemo na levi in desni strani od nosnic. Pritiskamo, masiramo in s tem ustvarjamo lifting, odpravljamo zamašenost nosu, sproščamo sinuse in dihalne poti. Istočasno vplivamo na vse kar je povezano z elementom kovine. Blažimo tudi gube obupa, falin črte. Lahko je to tudi predvaja ko delamo Zajčico. Te točke so zelo pomembne in vplivajo na kakovost kože, kako koža sije, pljuča – odpuščanje, spuščanje, lahkotnost, teža, vse to se definira na tem delu.

Potem sta točki Želodec 1 na spodnji vek. Se pravi točno v liniji zenic na kosti, pritisneš, masiraš, popustiš. To sta točki, ki polnita spodnjo veko, krepita vid na vseh področjih – kratkovidnost, daljnovidnost, vse kar je povezano z vidom, odplavljata limfo iz tega dela, sproščata oči in pa jasna možgane. Preko spodnje veke dostopamo direktno do hipotalamusa in do vsega kar je povezano z očmi. Tako, da ko masiramo to točko, se naslonimo, ne pritiskamo v mehke del, ampak se naslonimo na kost. Zgoraj je veka, spodaj pa kost, kamor se naslonimo, pritiskamo, masiramo in dihamo.

1. točka žolčnika je na zunanjih koticah oči. Vaja z masažo teh točk vpliva na vse kar je povezano z vidom. Za žolčnik vemo, da je parni organ jeter in to je vse povezano s kakovostjo vida, tako, da vse točke, ki jih imamo okoli oči, so vse za krepitev vida in pa za umirjanje hipotalamusa. On je v bistvu povezan z vidom, je zelo oživčen in se hitro razburi zaradi slik, ki jih vidimo. Torej za stvari, ki jih opazujemo okoli sebe, tudi če so to novice, če beremo nekaj stresnega, tudi podobe, filmi, poročila, karkoli sprejemamo preko oči, je zelo pomembno ker gre do našega zelo občutljivega hipotalamusa. To vpliva na celotne možgane, zato je ta povezava tako zelo pomembna, ker aktivira naš nivo stresa. Tam se potem definira ali je nekaj stres ali pa izziv. To so vse te točke, ki so povezane okoli oči in pomirjajo naš hipotalamus. Točka Žolčnik 1 je tista, ki pomirja v primeru raznih vnetij, kadar gre za pregrevanje. Takrat v miru masiramo. Tudi kadar smo predolgo za računalnikom in imamo utrujene oči.

Potem imamo točki Mehur 1 na notranjih očesnih koticah ob nosnem korenu. Te dve točki ali pritiskamo ali masiramo in s tem vplivamo na sproščanje oči. Lahko delamo pred spanjem, ob računalniku, ko čutimo, da je vid zamegljen, da so oči težke in utrujene in pa tudi v primeru ko imamo zamašen nos. Masaža teh dveh točk zelo sprošča dihalne poti. Če imamo nahod, se vležemo in ne moremo zaspat, držimo pol minute, eno minuto in potem lahko zadihamo. Druga točka pa je Mehur 2. To pa je začetek obrvi in jo lahko uporabimo takrat ko sproščamo glavo zaradi pregrevanja preveč misli, ko se učimo, ko delamo z računalnikom. Lahko se s komolci naslonimo na mizo, postavimo palčka in samo položimo glavo dol, počivamo in dihamo. Ta pritisk boli. Ene točke so boleče, druge ne. Te so. Držimo, predihamo, sproščamo oči, na koncu še sprostimo glavo in vrat. Odlična je tudi za sproščanje bolečin v vratu. Meridian mehurja teče od notranjega dela in potem po celi glavi dol, po celi hrbtenici, po obeh nogah dol, dol, dol, po celem telesu. Zato je zelo pomemben. Ko masiramo te točke, sproščamo celo telo. Hrbtenico, ledveni del noge, vse.

Potem imamo zopet oči in tridelni grelec, ki se nahaja na koncu obrvi. Ta točka ni boleča. Pritisnemo, dihamo, sproščamo. Kadar prihaja do pregrevanja glave zaradi pregrevanja oči, kadar imamo vnete oči, kadar želimo enostavno ohladiti celo glavo, se umiriti, pred spanjem tudi, potem pritisnemo na to točko in se začuti hlad.

Te točke so zelo preproste in je potrebno prav malo. Včasih so tako preproste in jih ne uporabljamo. Npr. imamo glavobol in si mislimo oh če bom pritiskala na to točko me pa res ne bo nehala boleti glava. Več kot prakticiramo, večji efekt vidimo. Tudi skozi samega lifting obraza.

Potem imamo čeljustni sklep. Rekne smo, da se meridian želodca začne na točki pod spodnjo veko, potem teče dol, ustni koticiki so zopet želodec, potem pa naredi ovinek in gre do čeljustnega sklepa. To sta zelo pomembni točki. Tam kjer odpreš in zapreš usta in kjer začutiš, da se premika, pritisneš, boli, ampak se spomnimo, v čeljustnem sklepu se shranjuje ves stres, jetrna energija, nemir, nestrpnost in kadarkoli delamo vaje za sproščanje, za uspanje, je vedno dobro na začetku sprostit čeljustni sklep, da ga popolnoma zmehčamo, pritisk na to točko pa pomaga šele ko odmaknemo prste. Ko pritiskamo, boli. Če delamo to v postelji, lahko pritiskamo in potem takoj zaspimo.

Potem je točka, ki uravnava hormonski sistem in je stičišče cest in vsega kar imamo na telesu. Imamo dve ključni točki sta: presredek in teme. Kadar delamo dihalne vaje vemo, da moramo biti poravnani, ko delamo Metuljčica tudi najprej postavimo glavo v položaj, da sta teme in presredek v isti liniji in šele nato lahko nadaljujemo naprej. Ta poravnani položaj vedno povezuje ključni točki, kjer se razporedijo vsi notranji organi, celo telo in tudi naše življenje. Kolikor imamo poravnano hrbtenico, tako imamo poravnano življenje. Ta naša **točka na temenu** opravlja tudi z vsemi našimi hormoni. Pomaga, če imamo prenizek pritisk tako, da to točko masiramo. Pravijo, da je nizek pritisk neprijeten, visok pa nevaren. Tako, da pri nizkem pritisku se masaža te točke zelo priporoča. Lahko jo tudi masiramo vsak dan, kadarkoli se spomnimo. Istočasno pa masaža te točke in celega lobanjskega dela ustvarja lifting. Potem imamo točko Žolčnik 20. To sta naša dva Vetrna ribnika. Nahajate se pod lobanjsko kostjo. Objamemo glavo in s palci pritisnemo pod lobanjsko kost, kjer sta dve lukenjci. To sta točki, za kateri je dobro, da jih masiramo vsak dan. Če želimo spodbuditi energijo, potem je dobro, da jih pomasiramo živahno, ko pa želimo jetrni ogenj pomirit, takrat pa pomasiramo nežno, predihamo in sprostimo. Masaža teh točk pomaga tudi pri sproščanju zakrčenosti v vratu, pri zvonjenju v ušesih, pri piskanju v ušesih in sprošča celotni vratni ramenski del. Te točki je zelo priporočljivo masirati tudi vsakič ko delamo vaje za obraz, kjer potiskamo dlani v obraz in nas zaradi tega boli vrat. Vedno ko boste slišale, da koga boli vrat pri obrazni jogi, potem naj masira ti dve točki. Potem se vse sprosti. Med drugim je tudi za sproščanje oči.

Točka tretjega očesa, je točka našega Vira Življenja, Palače Življenja, ki jo imamo na sredini. To točko pa masiramo takrat ko se želimo umiriti, se pospraviti nazaj v sebe. Včasih smo razpršeni, delamo preveč stvari hkrati in ko se želimo pospraviti, takrat masiramo to točko. Lahko jo samo rahlo primemo in dihomo vanjo. To pomeni, da je pozornost na točki. Med drugim pomaga tudi takrat ko želimo pospraviti svojo spolno energijo, se pravi, če imamo presežek spolne energije in čutimo razganjanje, ki ga želimo pospraviti, da nam ne dela težav, takrat pritisnemo na to točko, da nas umiri in da pospravimo to našo moč, da nam ne odteka, da jo ne razpršujemo po nepotrebnem.

Vsako od teh točk se lahko dotaknemo in jo držimo. Pomembno je, da to spnemo z dihom. Točka je gumb, dih je pa elektrika, da požene in se to začne aktivirati. Kot, da imamo radio na gumbe, ampak če ni elektrike, ni nič. Torej pritisnemo in predihamo. Tudi če delamo kakršnekoli dihalne tehnike v kombinaciji z zadrževanjem zraka, je vedno pomembno, da smo prisotni. Prisotnost, dih, pritisk in potem se te stvari zelo hitro odvijajo. Dobimo zelo hitro rezultat, ki ga iščemo preko določene točke.