

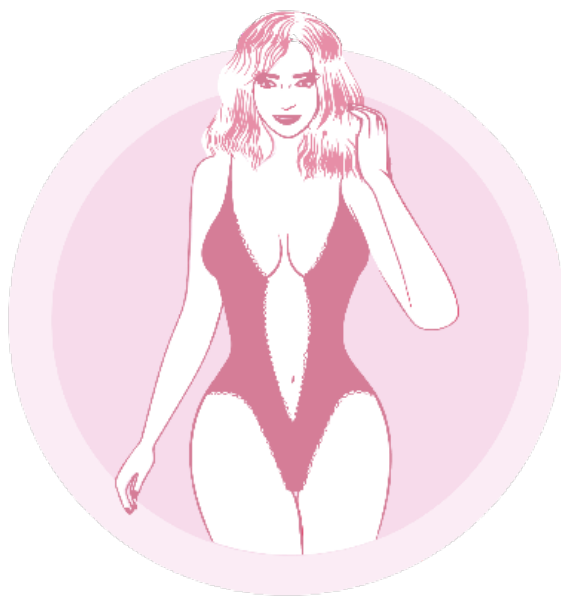
Sočna DETOX KRALJICA

VSE O TAO YOGI OBRAZA

Savina Atai

Zapiski predavanj - 8.5.2022

“ *Nikjer na telesu ne izgubljamo toliko kostne mase kot na obrazu.* ”



SAVINA ATAI

ALL RIGHTS RESERVED

MOJA ZGODBA

Tao Yoga obraza je bila narejena na podlagi 28 obraznih vaj in v sodelovanju z Mantakom Chio, največjim mojstrom taoizma in avtorjem več kot 70 knjig.

Ko sem bila stara 25 let, sem imela hormone 80-letnice. Moje telo je bilo popolnoma izsušeno, izgorelo in vnetno. Šele na Novi Zelandiji sem prejela uradno diagnozo za vsa moja vnetja, ki so se v meni nalagala skozi leta. Povedali so mi, da imam mast cell activation syndrome, kar je avtoimuna bolezen, ki se je v mojem telesu pojavila zaradi številnih travm, katere sem doživela kakor majhna deklica. Travme so povzročile konstantno rast stresnega hormona kortizola zaradi česar moje celice v enem trenutku niso bile več sposobne odplavljati. Kadar se nam v telesu dvigne kortizol, se nam dvigne tudi histamin. To lahko sedaj opazimo tudi pri številnih ljudeh, ki se v teh mesecih spopadajo z alergijami, saj smo bili sedaj vsi zelo dolgo pod hudim stresom.

Kadar nastane preveč stresa v organizmu, celice enostavno ne morejo več odplavljati.

Z mast cell activation sindromom se spopada okoli 14% populacije, v Sloveniji pa žal še ni niso tako specializirani za to diagnostiko.

Ko se nam v telesu pokvari mehanizem za odpravljanja limfe, histamina, stresnih hormonov ali karkoli drugega, se začne naše telo pospešeno starati, sušiti, v telesu pa se začnejo delati vnetni procesi. Ti so predstopnja raka in vseh ostalih težav. Brez vnetja ne more biti naslednje faze, kjer se pojavi diagnoza.

Pri 25-tih letih mi v telesu prav tako ni delalo kup živčevja, saj je bil moj organizem preživetja tak, da ko so se mi pojavile težave, vključno s spolnimi, sem zbežala iz telesa. To se nam po navadi zgodi kadar je za nas preveč in nas organizem na tak način tudi zavaruje, da nas stres ne poškoduje še bolj.

Travme se pospravijo v žleze in v naše organe.

Ker se je pri meni ta beg iz telesa dogajal nekaj časa, mi je začelo telo počasi odpovedovat. Imela sem težave z išiasom, vročino, vnetja, zato sem iskala načine kako pozdraviti svoje telo. Takrat nisem iskala načine za dvig obraza, kljub temu, da sem zelo mrščila čelo. Lepota je bila zadnja stvar, ki me je v tem času zanimala. Svoje zdravje sem hotela v bistvu pozdraviti zato, da bi lahko še naprej skrbela za brate, za bivšega moža, ne pa v bistvu zase. Imela sem občutek, da sem na svetu samo zato, da skrbim za druge, s čimer se sooča veliko žensk.

Ko sem iskala načine, sem ugotovila, da vse kar sem se že kot mala deklica učila z mami, z Indijci, pranojedci, plazmojedci, je imelo povezavo do žlez v glavi. V tistem času sem začela delati na področju wellnesa z napredno tehniko, ki je bila nominirana za Nobelovo nagrado. To je bila biofotonska celična regeneracija, ki jo je izumil dr. Pop. Tudi tukaj sem ugotovila, da v bistvu vsa napredna in starodavna medicina govori o žlezah v glavi.

Žleze v glavi so motor in stikalo celega telesa.

Zato sem začela tudi jaz študirati kako bi ta motor prižgala. V glavo sem hotela priti na najbolj praktičen način, da bi lahko na novo prevezala kable in prižgala stikala. Do takrat sem vedela, da lahko v ta del meditiramo in vizualiziramo, sedaj pa sem hotela še več.

Ko sem se poglobljala v delovanje žlez v glavi, sem ugotovila, da se tukaj proizvajajo najpomembnejši hormoni za naše telo: melatonin, rastni hormon... ter neurotransmiterji, ki so substance dobrega počutja: serotonin in dopamin, ki med drugim ustavljajo tudi vnetja.

Če je naše telo zelo vnetno, kaže na to, da imamo zelo malo neurotransmiterjev.

Vnetje in depresija gresta zelo z roko v roki.

Kot mala punčka sem se spomnila, da smo vedno meditirali v žleze v glavi in prav tako sem pri raziskovanju tudi ugotovila, da se zdravniki strinjajo, da je v glavi »glavna omarica za varovalke«. Napredna medicina mi je razložila, da so te varovalke v mladosti kakor sočni grozdi, s starostjo pa se začnejo starati in sušiti kakor rozine. Zaradi tega se naše telo začne sušiti in propadati. Meni ta odgovor ni bil najbolj všeč v smislu, da se morem sprijazniti s tem, da bom imela v glavi »posušene rozine«. Zaradi tega sem začela raziskovati kako dostopati do rozin in pripeljati do njih vodo, da bi te lahko začele zopet nabrekati ter postajati sočni grozdi.

Prišla sem do raziskave, ki jo je napisal en nevrokirurg in ki je vključevala temporalno mišico. Napisal je, da ta mišica pri približno 25-tih letih atrofira. Prav tako so rekli tudi specialisti za hormone, da se nam začnejo pri 25-tih letih žleze v glavi pospešeno sušiti. Moji hormonski rezultati so pokazali, da sem bila bolj izsušena kakor ženske v menopavzi. Ta zdravnik je pisal o temporalni mišici kakor o mišici glavobola, ki zaradi atrofiranja lahko povzroča tudi migrene in kasneje kap. Ker začne ta mišica od 25-tega leta izgubljati volumen in pozicijo, je to pridobilo mojo pozornost. Začela sem razmišljati, da če ta mišica in žleze v glavi začnejo istočasno izgubljati svojo moč, so mogoče med seboj povezane.

Ko sem vse skupaj podrobneje raziskala, sem ugotovila, da imamo na obrazu 57 mišic, ki so največje na lobanji. Kaj če bi jih uporabila kakor lok, da bi jih napela in preko njih dostopala do žlez v glavi? Spomnila sem se, da smo se v taoizmu učili, da je naloga mišic ta, da prinaša cirkulacijo v organe. Mislila sem si, da more biti na obrazu zagotovo isto. Zato sem začela iskati po internetu in našla gospo Rose v Houstonu, ki je učila obrazne vaje.

Ker sem bila popolnoma brez denarja, sem dvignila kredit, si prav tako sposodila denar, ker ni bilo dovolj in šla k njej na tečaj. To ni bilo zato, da bi želela te stvari učit, ampak ker sem hotela videti če je moja teorija resnična. V bistvu se mi je šlo za življenje in v takih trenutkih narediš vse. V Houstonu so se mi v glavi sestavili vsi puzzli, ki sem jih prejela v obliki znanja skozi celo življenje. To mi je še bolj potrdilo mojo teorijo, da če bom trenirala z obraznimi mišicami, da če bom znala aktivirati lobanjsko mišico in spodnjo veko, ki je preko živčevja povezana z žlezami v glavi, potem bom k mojim žlezam v glavi pripeljala kri, kisik in cirkulacijo, zaradi česar morejo začeti delati.

Ko sem končala tečaj, sem letela nazaj iz Houstona v Pariz in spoznala Indijko Minal, ki mi je organizirala sestanek z nevrokirurgom Allahom Sharmo, ki je bil specializiran za rehabilitacijo možganov po možganskih kapeh. Najprej sem mislila, da me ne bo jemal resno, ampak mi je takoj uredil predavanje na njegovi katedri. Zaradi tega sem začela hodit v Indijo, učit na Indijski borzi in prav tako Indijske programerje. Zanimivo je bilo, da sem na začetku učila 90% moških. V Indiji je bilo vsem vse jasno, saj so vsi zrasli s pranajamo. S prakso sem začela dobivati potrdila, da vse deluje. Prav tako sem videla skozi termografijo možganov kako se mišice segrejejo, vključno z energijo, ki gre v sredino glave.

Zato sem začela učiti. Po parih tednih delanja vaj sem se začela počutiti izjemno. Ljudje, ki so me poznali, so me ustavljali na ulici in spraševali kaj se je zgodilo z mano, da tako žarim. Imela sem občutek kakor, da je šla iz mene nekakšna megla, ki me je skozi celo življenje potiskala navzdol in kar naenkrat sem začela obstajati. Pred tem sploh nisem obstajala. Moj organizem, moja stikala in moje hormonske točke pred tem niso bile prekrvavljene.

*Več kot imamo travm,
bolj imamo izsušene žleze v glavi.*

Hujše strese, ko smo doživljali, hitreje se nam žleze v glavi sušijo. Na to vplivajo tudi okolje, prehrana, težke kovine in strupi. Od vsega tega pa nas najbolj zakrčijo travme. Dobro vemo kako zakrčeni smo v telesu ob pojavu stresa in enako se zgodi v naši glavi. Zaradi tega potem ni cirkulacije, ni proizvodnje hormonov, ni neurotransmiterjev in zgodi se nam grozen začaran krog.

*V taoizmu pravijo, da tam kjer so žleze v glavi,
tam je »sedež naše duše«.*

Bolj kot imamo ta del glave prekrvavljen, več naše duše se utelesi in bolj živimo sebe. Jaz sem šele takrat začela živeti sebe. Takoj ko sem začela delati obrazne vaje, sem videla in začutila njihov učinek. To sem začela potem tudi redno učiti, saj je pomagalo meni in želela sem pomagati tudi drugim.

Po drugi strani sem vedela, da bolj kot bom učila, več prakse bom imela in na tak način bom najlažje videla kaj se dogaja. Tako sem prišla do dneva, ki je za vedno spremenil moje življenje in zavedanje kako je pomembna tao joga obraza. Ko sem učila na enem izmed prvih tečajev na Bizoviku v kletnih prostorih, je v petem tednu pristopila do mene tečajnica, stara okoli 35 let. Povedala mi je, da je prišla na tečaj samo zato ker so jo zelo motile gube med obrvmi in ker nima v življenju ničesar drugega. 5 let nazaj ji je namreč umrl mož. Bila sta mladoporočenca, začela sta graditi hišo in polagati ploščice v kopalnici. Čez noč je mož kar naenkrat umrl. Za njo je bil to tak šok, saj sta namreč imela narejen plan za celo življenje. Čez noč so se vse sanje vključno z njim razblinile. Ker je bila tako šokirana, žalostna in jezna nanj ker jo je zapustil, ni mogla niti jokati. Ko je bila na pogrebu in tudi kasneje, ni potočila niti ene solze. Njeno življenje je bilo do tega trenutka na isti točki kot je bilo na dan ko ji je mož umrl. Ploščice v kopalnici so ostale tako kot so bile, hiša je bila nedokončana, ona pa je bila še vedno v tistem dnevu ko je prejela novico, da ji je mož umrl. Od takrat prav tako ni potočila niti ene solze. Ko je začela hoditi k meni na tečaj obrazne joge, je doživela izjemno spremembo. Rekla sem ji, da se more ob vadbi gledati v ogledalo, da se ne bo mečkala. In od prvega dneva ko je začela delati te vaje, je začela jokati. Od takrat naprej je jokala čisto vsak dan za vseh 5 let odkar je to v sebi držala in to mi je povedala s tako lepoto, svobodo, mirom in lahkotnostjo. Videla je, da je začela zopet živeti. Prav tako si je prvič od tistega trenutka začela delati cilje za naprej. Sedaj jo moti, da kopalnica ni dokončana, kako je bila zabetonirana in jezna na moža ker jo je zapustil.

Ko sem poslušala njeno pripoved, sem ugotovila, da se tudi meni dogaja isto. Takrat sem pisala knjigo »Zamenjam razsvetljenje« in samo jokala. Tako sem uvidela, da te vaje niso samo za lepoto in hormone, ampak, da se najverjetneje dogaja tudi nekaj drugega, zato sem začela te stvari še globlje raziskovati. Vedela sem, da bo to koristilo tudi moji lastni rehabilitaciji zaradi vsega stresa in hudih travmatičnih dogodkov.

Ob vsemu temu mi je pomagal Anton Majhen, ki mi je tudi pomagal pri razumevanju kako so mišice povezane z žlezami v glavi, povezavo EMDR-ja in travm. Tako sem razumela, da ko vnašamo cirkulacijo, kisik in kri v žleze v glavi, s tem mehčamo blokade, ki se naredijo v tem delu. Če se v nas nabere veliko travm - blokad, zaradi tega ne moremo procesirati čustva, ki so tudi takrat nastala. Vse to je namreč močnejše od nas. Enako se je zgodilo z mojo tečajnico. Njen živčni sistem vse skupaj ni mogel procesirati.

S Tao jogo obraza masiramo zatrdlino kakor pri masaži zategnjene vratu. Na tak način se vozli razbijejo, cirkulacija teče, kar naenkrat pa pride v možgane več cirkulacije. S to tehniko gremo tja kjer so naše najbolj delikatne travme in kjer je naša najbolj pomembna proizvodnja hormonov. Tako začnemo vse skupaj odklepati, spuščati in istočasno krepiti. S tem prinašamo nazaj zmožnost, da žleze proizvajajo same hormonsko vodo in istočasno nadzorujejo delovanje vseh ostalih hormonov.

Če hipotalamus, ki je naš živčni končič v glavi ne deluje dobro, ženske nimamo cikličnosti, kar pomeni, da naš menstrualni cikel ni odvisen samo od maternice in jajčnikov. Tu je namreč proizvodnja, zgoraj pa je impulz, da začne naša cikličnost delovati. Tukaj je prav tako impulz za delovanje naše ščitnice.

Po pogovoru z mojo tečajnico sem ugotovila, da ne bom aktivirala nazaj samo moje zdravje, ampak, da bodo s tem uslišane »vse moje molitve«. Jaz res verjamem, da če iskreno prosimo Univerzum za neko rešitev in se odpremo, potem najdemo rešitev. Na moji poti mi je Univerzum pomagal tako, da sem srečala prave ljudi in prejela pravo znanje. Je pa trajalo 15 let. Takrat se je pridružil tudi Mojster Mantak Chia, ki mi je dal vse svoje raziskave možganov in žlez v glavi. Ko sem mu predstavila Tao jogo obraza, mi je rekel, da ima taoizem ogromno vaj za aktiviranje obraznih mišic, skupaj pa sva jih naredila takšne, da so še napolnile obraz.

TEHNIKA

Vse, ki ste vpisane v šolo, boste prejele za darilo celoten tečaj Tao obrazne joge. Naučile se bomo vseh 28 obraznih vaj in jih vadile vsak torek. Prav tako bomo osvojile novo znanje, ki sem ga prejela iz strani Devona in sicer kako s pomočjo diha še bolj dostopati do žlez v glavi. V okviru tečaja boste prejele tudi poseben paket za moške imenovan »Power Brain Yoga«. Z moškimi se trenira malce drugače, saj jih npr. ne motijo toliko gubice okoli oči, ampak bolj aktiviramo velike mišične skupine, regeneriramo prostato in prekrvavimo možgane. V žlezah v glavi se prav tako določi proizvodnja testosterona. Z Darjo vama bova pokazali tudi vadbo za otroke in najstnike.

Tao obrazna joga je vadba za vse, nima stranskih učinkov in jo lahko delajo čisto vsi.

Ne moremo narediti ničesar narobe ali preveč. Vse kar delamo je, da v naše centre in mišice prenesemo cirkulacijo, kri, jih dvignemo, potem pa telo naredi vse ostalo samo in samo toliko kolikor zmore. Prav tako ko s pomočjo Tao obrazne joge spuščamo travme, naše telo odplakne samo toliko kolikor gre, več ne. Na kakšnih drugih terapijah je lahko namreč to tudi preveč močno.

Edina stvar, ki se ob vadbi lahko zgodi, je mišični muskelfiber. Seveda ni treba delati več kot 10 minut na dan. Ko boste v šoli, boste videle kakšen obraz boste imele po torkovi vadbi. Ne verjeti meni. Slikajte se prej, naredite vadbo in slikajte se potem. Če ne boste delale vaj, te ne bodo delovale. Ko jih pa boste, boste pa videle razliko. Seveda je treba poleg Tao obrazne joge skrbeti tudi za kožo, uporabljati kremo za obraz in lahko greste tudi v kozmetični salon na lepoto nego obraza.

V Tao obrazni jogi je vse skupaj čista logika in matematika.

Na obrazu imamo 57 mišic + še 1, ki je jezik. Jezik je zelo pomembna mišica, ki je povezana z vezivnim tkivom vse dol do medeničnega dna. Obrazne mišice so prav tako povezane z medeničnim dnom, tako, da ko delamo z obrazom, treniramo prav tako tudi spodnji del. K nam v šolo bo prišel tudi Jure Bornšek, ki je fizioterapevt in vodja fizioterapevtov za olimpijsko reprezentanco. Razložil nam bo kako so obrazne mišice povezane z medeničnim dnom.

*Ne moremo rehabilitirati telesa,
če ne rehabilitiramo obraza.*

Zame je ena najpomembnejših stvari obrazne joge tudi ta, da si upamo živeti svoje poslanstvo. Mnoge izmed nas imamo želje kaj vse bi bile in kaj vse bi delale. Potem se pa v nas oglasi en glas, ki nam reče: »Kdo pa si ti? Kaj si pa misliš, da si? Skrij se nazaj, saj ti ne bo uspelo.« Tao joga obraza iz spodnjih možganov prinaša cirkulacijo gor, zaradi česar se možgani odpirajo, naša zavest pa večja. Postanemo bolj samozavestni in bolj jasni.

Naš obraz je sestavljen iz kosti, na katero so pripete mišice in na njih koža. To je osnova našega obraza. Mišice obraza so kot ostale mišice. Če gremo v fitnes in treniramo mišice telesa, se te napnejo. Enako je z našim obrazom. Če smo starejši, se nam tako na obrazu, kot tudi na telesu mišice gradijo počasneje. Potrebujemo več časa. Ko delamo z obrazom, aktiviramo zraven tudi žleze v glavi in rastni hormon, ki je ključen za gradnjo mišic. Zaradi tega se naše telo pomlajuje in hkrati pomagamo pri gradnji mišic.

Vse kar delamo, temelji na tehniki upora in proti-upora. To dela trenje, ki naredi rast in dvig mišice. V eno smer naredimo upor, v drugo smer proti-upor in tako naredimo mišično odzivnost. Na tak način se premikamo po mišicah obraza in vse sistematično aktiviramo.

Glavni fokus treninga je na krožni ustni mišici in na krožnih očesnih mišicah. V našem telesu je 5 krožnih mišic: 2 očesni, ustna, vaginalna (pri moškemu pri korenu moškega uda) in analna.

Krožne mišice so okna in vrata našega življenja.

Kakor imamo močne krožne mišice, toliko smo zdravi in mladi. Vse joge se s tem strinjajo in prav tako zdravniki, ki vedo, da ko človek umre, krožne mišice popustijo. Ko življenje zapusti naše telo, naše krožne mišice usahnejo. Krožne mišice so med seboj povezane.

*Največja vrednost Tao obrazne joge je,
da dvignemo vseh 5 krožnih mišic.*

Krožne mišice so preko vezivnega tkiva povezane z vsemi notranjimi organi in živčevju. Ko dvignemo krožne mišice, dvignemo s tem tudi vse notranje organe. Kaj se dogaja z našimi notranjimi organi se prav tako izpiše na našem obrazu. Ko razumemo vezivno tkivo in živčni sistem, potem nam je povsem logično kako je vse povezano. V šoli se bomo naučile tudi branja obraza, ki je zelo pomembna, saj si lahko s tem prihranimo marsikatero težavo v življenju.

Če rešujemo stvari, ko so še lahke, jih lahko rešimo.

Na krožne mišice je pripet cel obraz. Največje mišice obraza so lobanjske mišice: frontalna, temporalna in oksipitalna. Te zavzemajo 2/3 glave. Tao joga obraza je specializirana tudi za trening lobanjskih mišic. Ne samo, da nam to dvigne celoten obraz, ampak preko obraznih mišic najbolj prekrvavimo možgane in žleze v glavi. To velja še posebej za temporalno mišico, ki jo preko vaj stimuliramo iz različnih delov. Ko se ta mišica prekrvavi, se prekrvavijo žleze v glavi.

Vizualni efekt je prijeten stranski učinek Tao obrazne joge. Največja vrednost je ta, koliko dobimo hormonov, energije, fokusa, odpornosti proti stresu, kako nam regenerira celotno telo, dviguje notranje organe in poganja glavni motor. Cel namen Tao joge obraza je, da vedno prenašamo kri in cirkulacijo v žleze v glavi.

*Ko pridemo v puberteto,
nam začnejo mišice obraza gravitirati.*

Takrat se začne mišica premikati stran od kosti, koža pa od mišice. Do takrat je vse pripeto eno na drugo. Ko je mišica pripeta na kožo, potem vsa cirkulacija deluje normalno. Ko pa se začne mišica umikati stran od kosti in koža stran od mišice, pa začnemo opazovati gravitacijo. **Obstajajo 3 tipi gravitacije: obrazi, ki se sušijo, obrazi, ki upadajo in obrazi, ki postajajo z leti vse manjši, brez mesa in zgubani.** Tisti obrazi, ki se toliko ne gubajo, z leti upadajo, pride do pojavljanja vrečk in podbradka.

*Če ženskam zelo upada obraz, pomeni,
da jim pada tudi maternica.*

To se lahko zgodi tudi po porodu, kar kaže, da se maternica še ni dvignila nazaj in dobila prave forme. Maternica je tudi mišica.

Ene mišice izgubljajo volumen, druge pozicijo pri tretjih pa je izguba pozicije in volumna. Pozicija pomeni, da mišica pade, volumen pa usahne. Kadar začne mišica izgubljati volumen, takrat se delajo gube, če pa pozicijo, se pa začnejo delati vrečke in mišica začne padati v polnosti. Obraz nam večkrat tudi oteče. Kadar se pri meni napolni moj lonc histamina, pride do otekanja. Ker smo ženske estrogenska bitja, smo nagnjene k otekanju. Ko se mišica odmakne od kosti in ko se koža odmakne od mišice, se na odmaknjenem delu začne delati prostor. Tukaj začne zastajati limfa. Bolj ko so naše kosti, mišice in koža skupaj, manj ima limfa možnosti zastajanja. Najbolj nam limfa zastaja tam, kjer se naše mišice stikajo. Prav tako gube. Ne obstaja noben lepotni tretma, ki bo prilepil mišico nazaj na kožo kakor to naredi vadba z mišicami. Enako je pri telesu. Mišica je osnova vsega. Z vajami vračamo mišice nazaj na svoje pozicije in jih pripenjamo.

Naše okolje je močnejše od naše volje.

V svojem življenju imamo lahko ogromno potenciala, ampak če so okoli nas ljudje in okolje, ki nas potiskajo dol, s tem izgubljammo moč in voljo. Najboljša stvar naše šole je okolje, ki ga ustvarjamo. Vem, da marsikatera nima časa, ampak že samo to, da naredimo vaje, lahko naredi ogromne premike v našem življenju. Šola je kakor bonboniera. Lahko pojemo celo ali pa vzamemo samo eno čokoladico.

Nikjer na telesu ne izgubljam toliko kostne mase kot na obrazu.

Pri telesu dajemo upor na kosti s tem ko hodimo in jih aktiviramo. Pri obrazu pa ni nobene aktivacije kosti. Zato postaja z leti manjši, čeljust gre naprej, nos pa začne izgledati večji zaradi mehčanja hrustanca. Ker ni obremenitev na obrazne kosti, začnemo izgubljati kostno maso. To tudi zelo vpliva na paradontozo. Veliko ljudi ne more dobiti implantatov, saj njihova kost ni dovolj močna. S Tao jogo obraza delamo veliko pritiskov na kosti, da se mišica pripne nazaj in da jo stimuliramo.

Obrazne kosti so pomembne zato, ker so pod njimi pospravljeni možgani.

Lobanjske kosti so kakor tektonske plošče, ki se premikajo.

Ker se nam z leti kapaciteta obraznih kosti zmanjšuje, se lobanjske kosti zaraščajo, ožijo in zmanjšujejo. Zaradi tega so možgani stisnjeni. Ko zraste oreh na drevesu, je okoli njega močna lupina, notri pa oreh z orehovim oljem. Ko se orehova lupina začne sušiti, postaja lupina vedno manjša in bolj črna, oreh notri pa vedno bolj piškav. Enako je z našimi možgani in lobanjskimi kostmi, če jih ne ohranjamo pri življenju. Zaradi krčenja možganskih kosti naši možgani nimajo več prostora in lahko nastane demenca, Alzheimer in podobno.

Otroci imajo v primerjavi s telesom veliko glavo. Bolj kot se staramo, bolj je naša glava manjša v primerjavi s telesom. Nos in ušesa so sicer lahko daljši, zaradi večanja hrustanca. Taoisti pravijo, da bi moralo biti obratno in da bi morala glava z leti rasti. Ena najbolj žalostnih stvari starosti je ta, da nam ne delajo možgani, ko začnemo izgubljati spomin in orientacijo. Seveda se je treba tudi razstrupljati, saj žleze v glavi absorbirajo največ težkih kovin. Sedaj moremo biti korak pred razstrupljanjem.

Vaje Tao obrazne joge so narejene tako, da dvignemo obraz in da aktiviramo 3 glavne žleze v glavi: epifizo, hipofizo in hipotalamus, ki so glavni center hormonov. Istočasno so obrazne mišice preko vezivnega tkiva povezane z maternico, z jajčniki in s celim medeničnim dnom. Mi dvigujemo obrazne mišice od spodaj navzgor. S tem uporabimo vezivno tkivo, da dvignemo obraz in vse notranje organe.

Tao joga obraza deluje na celo telo.

Ne deluje samo na obraz in možgane, ampak na dvig vseh notranjih organov. Kjer se nahajajo žleze v glavi, je center, ki proizvaja hormone, istočasno pa tudi nadzira delovanje vseh hormonov. To pomeni, da če naši jajčniki proizvajajo manj progesterona, so žleze v glavi tiste, ki rečejo jajčnikom, da pospešijo proizvodnjo progesterona. Žleze v glavi so nadzorni center, ki vidijo kje je v telesu problem. Jajčniki namreč ne bodo videli tega sami od sebe. V žlezah v glavi je računalnik, ki zazna napako v sistemu. Kar je zelo pomembno, še posebej za ženske, je naša ščitnica, ki ji rečemo tudi žleza metuljčica. Odgovorna je za metabolizem celotnega telesa in za razstrupljanje. Nanjo se nalaga tudi ogromno strupov. Ko krepimo vratno mišico platizmo, s tem prekrvavimo tudi ščitnico. Če vratna mišica ni prekrvavljena, potem začne ščitnica nagajati. Ko treniramo in vračamo vratno mišico nazaj na svojo pozicijo, s tem prekrvavimo ščitnico in ta se začne uravnati. Enako je pri pogostih glavobolih. Ti so lahko posledica hormonskega neravnovesja, lahko so posledica gravitirane temporalne mišice, lahko pa so tudi v obliki alergijskih glavobolov, ki se ponavadi pojavijo pred menstruacijo. Ko delamo Tao obrazno jogo in ko uravnavamo hormone, delujemo tudi proti glavobolu.

V času menopavze oz. druge pomladi je Tao joga obraza še bolj pomembna. Hormonske tovarne namreč nehajo delati, zato jih s Tao jogo obraza stimuliramo. Enkrat sem učila gospo, ki je že bila v času druge pomladi. Rekla mi je, da preden je začela trenirati z obrazom, je bila kakor igralka iz Razočaranih gospodinj, sedaj ko pa dela obrazne vaje, je pa kakor igralka iz Sexa v mestu.

Ko razumemo mehanizem delovanja, vidimo, da ni nič čudnega na kaj vse vpliva Tao obrazna joga. Spremembe vidimo tudi na vidu, na učenju, koncentraciji, pri izgorelosti...

Pri Tao jogi obraza obstaja 5 osnovnih vaj, vse skupaj pa jih je 28. Vaje se lahko uporabljajo zelo sistematično. Mi imamo letne čase in bioritemsko uro taoistične medicine, ki je dobila Nobelovo nagrado. Torej v našem telesu se dogajajo določeni cikli, vključno s hormonskim ciklom, ki se dogaja pri nas ženskah. Vaje boste lahko delale tudi tako, da boste pogledale kateri dan v ciklu ste glede na menstruacijo ali glede na Luno, če je več nimate. To, da vemo v katerem dnevu cikla smo, je zelo pomembno, saj tako vidimo kakšna je naša energija, delamo prave stvari in ohranjamo zdravje. Tudi če imamo 1 minuto časa v dnevu, lahko naredimo 1 vajo za obraz. Torej, če smo npr. v 14. dnevu, v času ovulacije, pogledamo v Juicy Face Lifting razpredelnico in naredimo vajo za ustno krožno mišico, ki je povezana z našo maternico. Če imamo več časa, lahko naredimo vse vaje za ta del obraza, ki ga je v tem času najbolje krepiti. V primeru, da imamo še več časa, lahko naredimo tudi vseh 28 vaj. Lahko naredimo tudi samo eno vajo »Lifting vsega« za 30 sekund in s tem ustavimo gravitacijo za 24 ur. Pozimi delamo bolj vaje, ki so obarvane v modri barvi. Enako v času menstruacije. To so bolj lahkotne vaje, ki dvigujejo ustne koticke in krepijo ledvice. Ker imamo po menstruaciji več energije, so tukaj tudi močnejše vaje za dvigovanje ličk. V tem času se prav tako mišice bolj gradijo zaradi rasti testosterona. V drugem delu cikla krepimo pljuča, imunski sistem, progesteron itd.

Sistem 28 vaj je za moške malce drugačen. Imenuje se »Power Brain Yoga«, kjer treniramo večje mišične skupine. Moški prav tako moški nimajo 28 vaj, ker je njihov hormonski cikel vsak dan isti. Za njih so vaje za zjutraj, ki pomagajo dvigniti testosteron in za zvečer za spust kortizola, za zaščito prostate in varovanja vseh hormonov. Princip tehnike upora in proti-upora je enak. Ženske imamo več mikro vaj s spodnjo veko in nasolabialnimi gubami. Z moškimi prav tako delamo na dvigu ustnih koticov. Ta meridian gre namreč dol do prostate. Prav tako je veliko vaj z jezikom, saj je ta povezan direktno z moškim spolnim organom.

Zelo pomembno je, da se vaje naučimo delati pravilno, kako položiti roke pravilno, da se ne mečkamo, da se naučimo kako narediti upor in proti-upor, kako pripeljati dih in dvigniti spodnje mišice.

Če boste imele čas, si lahko v sredo ogledate tudi Hrvaški Summit, kjer bom razlagala kako sproščamo travme iz žlez v glavi. Naredile bomo tudi vajo. V glavi imamo 3 žleze: hipotalamus je skupek živčevja, ki je glavna lekarna telesa in uravna vse od apetita, bitja srca, telesne teže, limfe in imunskega sistema. Pinealna žleza (naše tretje oko), je povezana z moško yang energijo, s Soncem, s fokusom, vizijo, zavestjo, samosabotažo in se najbolj aktivira zjutraj. Hipofiza je povezana z žensko yin energijo in z Luno, ki pripelje energijo iz žlez v glavi do organov.

Summit bo na voljo 48 ur, torej v sredo in četrtek.