

Socna DETOX KRALJICA

TEČAJ TAO JOGE OBRAZA 7. VIZIONARKA, ZDRAVILKA, MAGNETIČNA

Darja Pristovnik

Zapiski predavanj - 14.01.2023

“

*Obraz je zemljevid
našega življenja.*

”



SAVINA A TAI

ALL RIGHTS RESERVED

UVOD

Če delamo predhodne vaje, ki smo se jih do sedaj že naučile, ne glede na to za katero žensko gre in za kateri tip energije, nam vse skupaj pomaga, da lahko nadaljujemo naprej ter lažje osvajamo naslednje vaje, da so obraz in mišice močnejše ter da lažje delamo, dlje časa lahko držimo in vse skupaj bolj razumemo. Določene vaje, ki imajo podobne začetke in nastavke, jih poznamo že od prej. Na tak način tudi lažje nadgrajujemo.

Če delamo vaje 10 minut na dan, je odlično. Dobro je, da naredimo 1x – 2x na teden vse vaje, da jih držimo 1 minuto, da si jih zapomnimo in da ne pozabimo na tiste, ki jih ne maramo. V vsakem primeru držimo vajo toliko časa, kolikor mišica zdrži.

Ko smo v mesečnem ciklu Vizionarke, imamo toliko energije, da bi želele narediti vse. Takrat si ponavadi dajemo velike cilje, da bomo delale vaje vsak dan. Ko pride cikel Kraljice, pa nam enostavno zmanjka. Najboljše, da nove stvari in stvari, ki jih je treba trenirati, delamo takrat ko imamo največ energije. To je ponavadi ravno v mesečnem ciklu Vizionarke. Za ostale dni, pa čisto odvisno od energije, tako, da je vedno prijetno in fajn.

Teden je razporejen po planetih, ampak ni nobenega cikličnega dogajanja, ki je značilen za ženski ciklični krog. Vizionarka je v mesecu od 5. – 10. dneva po krvavitvi. Prvi dan našega cikla je prvi dan menstruacije, v našem krogu pa prva vaja, ki spada pod Čarobnico. Začnemo z vajo »Spa za oči.« Vse vaje imate napisane na plakatu, ki ga najdete v učilnici pod »plakati«. Druga vaja je »Zlato zrno«, tretja »Pulz Čarobnice«, nato imamo Zdravilko in gremo počasi v Vizionarko. V tem obdobju imamo največ energije in največ zmoremo. To je najstniška energija, kjer je cel svet naš.

Ko nimamo več menstruacije in ko smo v meni, sledimo luni. Takrat je »Spa za oči« črna luna. Nato nadaljujemo z »Zlatim zrnom« kot prvim dnevom lune, nato luna narašča in pride do polne lune, ko smo v času Magnetične. Ko je polna luna, imamo ovulacijo. Danes nas čaka zadnja vaja Vizionarke.

VAJE

VIZIJA SOFIJA

10. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA IN 10. DAN NARAŠČAJOČE LUNE, VIZIONARKA

Za koga je še posebej primerna? Za tiste, ki želijo napolniti ličnice. To naredimo na tak način, da natreniramo in napolnimo veliko viličasto mišico. Z vajo jo primemo in naredimo povlek navzgor. Eni obrazi imajo te mišice že zgrajene, drugi pa jih lahko ob rednih vajah zgradijo in dobijo čudovite »povšterčke«.

Vpliv vaje na hormone: Vaja ugodno vpliva na pljuča in na ščitnico. Obnosni del in ličnice so povezane z elementom kovine. Konkretno je ta mišica povezana z jetri in hipotalamusom. Močne ličnice kažejo na močan imunski sistem in na veliko spolno moč.

Vpliv vaje na emocije in travme: Disciplinarnost in postavljanje mej je povezano z dobro kondicijo ličnega dela. Prav tako vpliva vaja na značilnost Vizionarke, se pravi na vizijo, učenje, rast, mladost, igrivost.

Vpliva vaje na žleze: Vaja vpliva na hipotalamus. Ko upade lični del, kaže tudi na pomanjkanje ravnega hormona.

Vpliv vaje na Palače: Vaja vpliva na Partnersko palačo. Ko dvigamo lično mišico, ta vpliva na senčni del, ki kaže na kakovost naših partnerstev. To ne pomeni s kom smo, ampak kako funkcioniramo v partnerstvu.

Ličnici odsevata stanje osebe v obdobju okoli 45. – 46. leta.

To vajo dvigamo iz moči analnega dela. Najprej naredimo obrazno vajo, potem pa s pomočjo mišic medeničnega dna potegnemo trigger in naredimo vzvod preko katerega dvigamo specifičen del, ki ga z določeno vajo želimo okrepiti in dvigniti.

Najprej poiščemo kje je velika viličasta mišica, ki jo želimo dvigniti. Nahaja se od ustnih kotičkov diagonalno gor do ličnice in se pod očmi konča.

- Desni palec položi v levo lice diagonalno navzgor, s prsti pa pokrij lice.
- Palec mora biti stegnen, kajti če bo pokrčen, boš kožo mečkala.
- Palec in zunanje prste stisni ravno skupaj in porini ličnico rahlo ven.
- Nato povleci prste diagonalno navzdol v smeri komolca.
- Pazi, da se prsti ne oblikujejo v krempelj, ampak, da so ves čas ravni.
- Dodaj proti-upor, tako, da povlečeš ličnico gor.
- Z drugo roko se primi za senčni del, ne vleci.
- S prsti roke, ki vleče mišico, se preprimi pod očmi tako, da se ne mečkaš.
- Drži in dihaj.
- Sprosti.
- Ponovi isto na drugi strani.

Za to vajo je zaželeno, da se dela na vsaki strani posebej. Šele ko jo obvladamo v nulo, se jo lahko dela na obeh straneh istočasno.

Prav tako se priporoča, da se jo dela pred ogledalom, da vidimo ali se kje mečkamo. Ko to opazimo, preprimemo s prsti in uporabimo celo dlan, da se zaščitimo. Vaja lahko poveča nasolabialno gubo v primeru, da najprej pozabimo povleci rahlo ven. Nikoli ne vlečemo takoj navzdol.

Če pri vaji boli palec, pomeni, da delamo prav.

Pri vajah kjer dajemo prste v usta, se lahko včasih pojavijo kakšne afte in izpuščaji. Ko redno delamo, se sluznica znotraj sčisti in okrepi, zaradi česar se to več ne pojavlja. Ob pojavu aft grgramo žajbelj, mažemo gengigel in propolis. Istočasno smo takrat bolj nežne.

Če imamo med vajo vstavljen jajček, ga ob izdihu povlečemo s spodnjimi mišicami gor ter istočasno zategnemo ličnico. Ob vdihu rahlo popustimo ličnico in spodnje mišice, ob izdihu pa zopet zategnemo.

PRESENEČENJE

11. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA IN 11. DAN NARAŠČAJOČE LUNE, ZDRAVILKA

Tukaj preklapljam iz energije Vizionarke v Magnetično. To naredimo s pomočjo Zdravilke.

Vpliv vaje na mišice obraza: Vaja »Presenečenje« aktivira vse mišice na obrazu preko ostajanja v določenem položaju. Je izredno močna, ker aktivira vse 3 lobanjske mišice. Pomembno je, da znotraj vaje dihamo in čakamo, da pride prekrvavitev od sprednjega in senčnega dela nazaj do okcipitalnega.

Vpliv vaje na hormone: Dviga celoten obraz ter nivo oksitocina, spolnih hormonov, dopamina in serotonina.

Vpliv vaje na možgane: Preko temporalnega dela izjemno močno pritiskamo na sredico v naših možganih. Prav tako vaja dviga razpoloženje, krepi imunski sistem in vlaži telo.

Vpliv vaje na emocije in travme: Vse vaje, kjer odpiramo oči in usta ter vključimo jezik, so naša tovarna antidepresivov. Takšna je tudi ta vaja, saj deluje kot antidepresiv in odpravlja anksioznost.

Vpliv vaje na Palače: Zelo aktivira Partnersko Palačo na senčnem delu.

Za koga je še posebej primerna? Priporoča se jo tudi takrat, ko imamo občutek megle v glavi in ko imamo razpršen fokus. Če smo nagnjene k melanholiji, je ta vaja idealna za dobro jutro.

*Če smo vzbunjene oz. Magnetične,
paničnega napada ne more biti.*

Tudi to vajo lahko delamo s pomočjo jajčka. Ko držimo, vztrajamo in dihamo, vmes pumpamo mišice medeničnega dna. Na enak način delamo tudi če nimamo jajčka. Na ta način povežemo spodnji in zgornji center.

Vajo ustvarimo na videz sistematično, dinamiko pa ustvarimo preko dihanja.

- Naredi AAA in močno odpri usta na vse konce, v širino ter dolžino.
- Z dlanema se primi se čeljustni sklep.
- Močno odpri oči.
- Dihaj skozi nos.
- Sprosti vrat in ramena.
- Pazi, da ne dvigaš obrvi in čela.
- Drži vajo in opazuj napetost, ki se seli od čelnega dela, mimo senčnega dela in nazaj.
- Čez slabo minuto začutiš, da se je področje na zadnjem delu lobanje aktiviralo.
- Ko čutiš to prekrvavljenost, vdihni in ob izdihu zapri oči ter jih močno zarotiraj proti temenu.
- Drži nekaj časa in nato počasi sprosti.

Če vidimo, da se čelo med vajo guba, ga pobožamo in zavestno sproščamo.

Ko položimo dlani na čeljustni sklep, je zato, da ga zaščitimo, še posebej če smo nagnjene k bolečinam.

AFRODITA

12. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA IN 12. DAN NARAŠČAJOČE LUNE, MAGNETIČNA

Ta vaja je vključno z »Ateno« in »Hero«, zelo mečkljiva, saj polagamo prste v usta. Ko se te vaje zares naučimo, jih lahko naredimo zelo elegantno. S temi vajami uravnavamo ogenj v telesu, saj spadajo pod Magnetično in ta predstavlja ogenj.

Na ustnicah se kaže ognjenost, strastnost in ovulacija.

Čutne in sijoče ustnice kažejo na ovulacijsko energijo. Istočasno pa je to tudi področje, ki je povezano z vodo, se pravi s Čarobnico. Tako, da te vaje uravnavajo morebitna neravnovesja med vodo in ognjem v našem življenju ter na našem obrazu. Osebe, ki imajo velika usta, so ponavadi bolj čustvene. Taka voda mora biti v zelo dobrem sodelovanju z ognjem.

Vpliv vaje na mišice obraza: S to vajo krepimo zgornjo ustnico, obnosni del, povezavo med ustno krožno mišico in očesnimi krožnimi mišicami, istočasno pa s tem direktno krepimo tudi mišice medeničnega dna.

Za koga je še posebej primerna? Vaja odlično vpliva na reproduktivne organe, če imamo težave z mesečnim ciklom in z inkontinenco – s šibkimi vaginalnimi mišicami.

Vpliv vaje na gube: Vaja lika gube obupa oz. nasolabialne gube. Te gube so povezane z debelim črevesjem in z elementom kovine. Sem spadajo tudi pljuča, v katerih je doma žalost. Če jih vidimo na mladem obrazu, pomeni, da je v tej osebi zakopan občutek žalosti in da je oseba šla čez težke prelomne stvari v zgodnji življenjski dobi. Prav tako kaže na to, da je treba stvari spustiti in odpustiti. Tukaj se nahaja tudi zamera. Iz zdravstvenega vidika pa je ta del povezan s prebavo, absorpcijo in izločevalnimi sistemom. Te gube so po 40. letu zaželeno, saj pomenijo, da imamo v življenju neko smer in namero kam gremo.

S to vajo se prav tako napolnijo ustnice, žlebič in polikajo gubice nad zgornjo ustnico. Ustna krožna mišica mora biti ves čas prekrvavljena, ne sme biti bela ali bleda, saj pomeni, da je v maternici mraz. V takem primeru so na pohodu bolezni, alergije in zdravstveni odkloni.

Vpliv vaje na emocije in travme:

Ustna krožna mišice je center našega obraza in življenja.

Ko imamo ta del stabilen, da ustna krožna mišica ne visi, da je v dobrem stanju, da je dobro vpeta, je ob tem stabilno tudi naše življenje, kar pomeni, da smo dobro postavljene, da vemo kje smo in kam gremo. Ko delamo vaje za to področje, vplivamo na celo naše življenje.

Vpliv vaje na Palače: Vaja vpliva na Palačo plodnosti, ki se nahaja na žlebiču.

Naše ustnice so odsev vaginalne odprtine.

Zaradi tega si ženske radi poudarjajo ustnice.

Vaja je tudi odlična za dlesni ter za vse težave povezane z njimi – paradontoza, afte. Afte se tudi tukaj znajo na začetku pojaviti, potem pa ne več, saj se dlesni okrepijo.

Če imamo ustnice razpokane, se pred vajo priporoča nanos vazelina ali labele. Pomembno je, da se vajo dela zelo počasi in na moč.

- Oblikuj pesti, a jih ne stiskaj in naredi stoparska palca.
- Roki daj vzporedno, tako, da komolca nista obrnjena navzven.
- Palca nežno položi v nasolabialni pregib oz. gubo.
- Pazi, da ne porineš pregrobo notri in da se ne mečkaš.
- Pripni s kolenčkom kazalca kakor kljukica.
- Močno drži in naredi rahel razteg navzdol.
- Naredi pregib v zapestju naprej in navzdol – zgornjo ustnico porini naprej in dol, da narediš val.
- Kot proti-silo objemi z zgornjo ustnico palca in povleci nazaj.
- Drži močno in dihaj.
- Ramena so ravna in sproščena.

- Roki sta toliko oddaljeni, da se dotikata zobovja, ampak se na njih ne naslanjata. Spodnji del obraza je sproščen.
- Sprosti.

Pri tej vaji se lahko pojavi veliko sline, zaradi česar lahko palci začnejo drseti ven. To popravimo tako, da naredimo prvi korak močnejši, torej, da spnemo prste na močnejši način, da ustnica ne drsi.

Če se nam zdi, da se nasolabialna guba ob vaji poglobi, je to najverjetneje, ker obračamo dlani navznoter. Ko sta dlani ravne, ni opcije, da se nasolabialna guba sploh pozna. Prav tako se lahko to zgodi, če damo prste preveč narazen. V primeru pa, da jo opazimo ko spustimo vajo, je pa to najverjetneje zaradi tega ker nismo bile prej preveč pozorne na njo in sedaj vidimo vsako malenkost. Zgodi se tudi, da ko začnemo trenirati obrazne mišice, s tem potiskamo limfo naprej. Zaradi tega lahko izgleda obraz na začetku na mehkih delih bolj utrujen ali izpraznjen. Tukaj je treba počakati, predihati, se razgibati ali pa iti zvečer spat in naslednje jutro lahko vidimo, da je novo stanje veliko boljše kakor pa je bilo prej.

Če se nam naredi pri vajah s prsti v ustih kakšna dodatna guba, se zgodi to zaradi tega, ker potiskamo z roko to področje nazaj. Zaradi tega je treba vaje delati pred ogledalom, se jih naučiti popolnoma in popravljati kjer se gubamo. Lahko se tudi zgodi, da preveč sodeluje spodnji del. Ta mora namreč mirovati, če ne se lahko tukaj dogaja marsikaj in tega ne vidimo zaradi rok.

Ob tej vaji lahko začutite tudi okcipitalno mišico, saj delamo z rokami, kjer se vključijo ramena in vrat, istočasno pa se ta prižge preko temporalnega dela.

ATENA

13. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA IN 13. DAN NARAŠČAJOČE LUNE, MAGNETIČNA

Vpliv vaje na mišice obraza: Vaja vpliva na stranski del ust.

Za koga je še posebej primerna? Za tiste, ki se mečkajo na ličnem delu. Odlična je za krepitev smejalne mišice in za »mišico denarnico«, za katero želimo, da je polna, močna in čvrsta. Prav tako z njo krepimo čeljustni sklep.

Vpliv vaje na gube: Z njo vplivamo na gube na spodnjem delu ličnic.

Vpliv vaje na hormone: Vaja direktno vpliva na magnetizem, na spolne hormone, prebudi epifizo, maternico in vpliva na moč ustnih koticov.

Vpliv vaje na emocije in travme: V primeru depresije, anksioznosti, paničnih napadov, je ta vaja odlična, saj aktivira direktno zlato sredico v možganih.

Vpliv vaje na Palače: Usta so Palača komunikacije. Od te Palače je odvisno koliko nas ljudje poslušajo ter kako simetrično in uravnoteženo ustno krožno mišico imamo.

Vpliv vaje na možgane: Ta vaja uravnava ravnovesje v možganih, v našem načinu delovanja, v našem življenju in tudi na našem videzu. Ko vzpostavljamo simetrijo na obrazu, jo posledično vzpostavljamo tudi v življenju.

Obraz je zemljevid našega življenja.

Vaja je izjemno mečkljiva, zato se jo je treba dobro naučiti in delati pred ogledalom. Moramo jo prilagoditi svojemu obrazu.

Koža vedno caplja 3 korake za mišico.

Ko vidimo, da se nekje mečkamo, pokrijemo kar se da. V mislih moramo imeti, da je treba natrenirati mišico ter nato trenirati naprej, da pride mišica do optimalne kondicije. Ko to dosežemo, treniramo zopet naprej, da to stanje vzdržujemo.

Pri tej vaji se prižge tudi maternični vrat. Vaja sega zelo globoko in lubricira telo. Če imamo težavo z vlažnostjo, generalno ali specifično na rodilih, nam pri tem pomaga.

Odlična je tudi za dlesni, proti paradontozi in afti. Če so ustnice nagnjene k pokanju, jih pred vajo namažemo.

- Roki dvigni, tako, da bodo komolci vodoravno.
- Levi palec daj v desno ličnico vodoravno notri in z ostalimi prsti pokrij obraz.
- Pazi, da so vsi prsti ves čas stegnjeni.
- Povleci nežen razteg vstran.
- Komolec potegne diagonalno nazaj, ustni kotichek pa povleče vstran in na koncu navzgor.
- Glavnina napetosti naj bo na ličnem delu z ustnim kotichek.
- Usta so odprta, zobje in jezik so sproščeni.
- Obnosni del se lahko naguba v primeru če palec ni stegnjen in je pokrčen.
- Zunanje prste lahko preprimeš, če vidiš, da se kje mečkaš.
- Drži in dihaj.
- Sprosti.
- Naredi isto na levi strani z desno roko.
- Naredi z obema rokama hkrati – desna roka gre v levo ličnico, leva roka pa v desno ličnico, povleci ven, vsak komolec povleci v svojo smer, ustne koticheke pa se dvigni v nasmeh.
- Prste preprimi tako, da se ne mečkaš.
- Vrat je podaljšan, ramena sproščena, roki ne padata dol, vmes ves čas dihaj.
- Ponovi z obema rokama hkrati – sedaj gre najprej leva roka v desno ličnico, desna roka pa v levo ličnico.

Pri tej vaji moramo biti še posebej pozorne, da roke niso kakor uteži na obrazu in da ne visijo navzdol. Morajo biti fino orodje, me pa smo med vajo poravnane, komolci pa dvignjeni.

Premiki na obrazu so drobni, vajo se dela počasi in ves čas spremljamo dogajanje v ogledalu.

Če delamo vajo počasi, hitreje ujamemo napake.

Če npr. vlečemo komolce navzdol, se sključimo, vrat nas boli in začnemo se mečkati.

Pri vajah, kamor dajemo prste v usta, si lahko pred tem na obraz namažemo kremo in nato naredimo vajo, saj jo koža veliko bolj vpije in absorbira. Kadar pa delamo vaje za Vizionarko, pa je bolje, da si kremo namažemo po vajah, ne prej, saj ne bomo imele dobrega oprijema.

HERA

14. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA IN 14. DAN NARAŠČAJOČE LUNE, MAGNETIČNA

Ta vaja je odlična za tiste, ki imajo šibkejši spodnji del obraza. To se ne nanaša samo na majhno in drobno brado, ampak, da se na tem delu dela relief. Prav tako je vaja odlična za tiste, katerim se delajo vrečke.

Vpliv vaje na gube: S to vajo trenirano »popaj mišico«, ki je razpeta od ustnih koticov navzdol. To je v bistvu »mišica moči«, saj je direktno povezana z nadledvično žlezo, ki definira bazo naše moči.

Od ustnih koticov rahlo diagonalno navzdol je cesta, ki jo je dobro polniti. To velja še posebej, če smo nagnjene k vrečkam, če želimo napolniti dele brade in če smo po porodu, saj se lahko na ustnih koticih zgodi začasna črtica zaradi napora poroda, stresa in obremenitve.

Vpliv vaje na mišice obraza: Vaja podpira ustne koticke, da niso sami, ko se morajo dvigniti. Nad ustnimi koticiki imamo drobni mišici, ki jim pravimo »levator anguli oris«. To sta »dvigovalki ustnih koticov«. Na spodnjem delu ustnih koticov sta pa dve mišici, ki se imenujeta »depressor anguli oris«. To sta »spuščevalki ustnih koticov«. Če sta težki, vlečeta ustne koticke dol in imata zaradi tega dvigovalki več dela. Te mišice morajo biti samostoječe in dvignjene, da njihova teža ne vleče ustne krožne mišice navzdol.

Preko aktiviranja spodnje mišice aktiviramo analno mišico. To pomeni, da jo stisnemo in dvignemo, ko želimo iz medeničnega dna uporabiti moč ter dvigniti obraz.

Vpliv vaje na Palače: Na delu pod ustnimi koticiki imamo Palačo najete pomoči. To so sodelavci, ki jih sicer plačamo, a nam pomagajo. Če je brada šibka, kaže na osamljenost. To pomeni, da nimamo v bližini ljudi za oporo. Če je brada majhna, lahko pomeni odsotnost otrok. Ni nujno, da nimamo otrok, ampak gre za tip doživljanja.

Ta vaja bo pomagala tudi v primeru inkontinence, saj zgornja ustnica sodeluje s spodnjo.

Za koga je vaja še posebej primerna? Za tiste, ki imajo težave v križu ali imajo nepravilno držo. To je direktno povezano tudi s koristmi vstavljenega jajčka. Vse skupaj nas direktno poravna, da nas neha boleti hrbet.

Luknjica na sredini brade kaže na umetniško dušo. Brada je stvar na kateri se ne delajo gubice, ampak se čez čas izgubi mesnatost. Zaradi tega postane asimetrična, koščena ali pa nastanejo različni reliefi.

- Dvigni roki in komolce visoko.
- Desni palec nežno položi v linijo pod levim ustnim koticom, z ostalimi prsti objemi brado in spodnjo čeljust.
- Levi palec položi v linijo pod desnim ustnim koticom, z ostalimi prsti objemi brado in spodnjo čeljust.
- Če imaš vrečke, lahko prsti primejo še nižje.
- S prsti potisni par milimetrov rahlo naprej, s spodnjo ustnico objemi palce in povleci nazaj.
- Drži in dihaj.
- Sprosti.
- Ponovi tako, da začneš z drugo roko: prej si najprej vstavila desno, sedaj pa najprej nežno položi levi palec v linijo pod desnim ustnim koticom, z ostalimi prsti objemi brado in spodnjo čeljust.
- Nato nežno položi desni palec v linijo pod levim ustnim koticom, z ostalimi prsti objemi brado in spodnjo čeljust.

Med vajo ne stiskamo ničesar s prsti. Če imamo vrečke, jih samo privzdignemo.

FINA DAMA

15. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA, POLNA LUNA – OVULACIJA, MAGNETIČNA

Pri tej vaji želimo napeti ustno krožno mišico in dvigniti veliko viličasto mišico.

Vpliv vaje na gravitacijo: Priporočljiva je za vse 3 tipe gravitacije. Naredi izjemen lifting velike viličaste mišice, saj jo segreje in nato dvigne.

Ker je jezik pripet na nebo, se preko tega definira tudi čeljustni sklep.

Vpliv vaje na žleze: Prebudi epifizo, naredi maternico in jajčnike magnetične ter odpira srce. Ko so ustni koticčki dvignjeni, se avtomatsko prižge hormon sreče - serotonin. Zaradi tega dviga razpoloženje, magnetizem in nas prižiga.

Vpliv vaje na Palače: Vaja vpliva na Partnersko palačo preko velike viličaste mišice, ki krepi lični del.

Ko treniramo jezik, takrat avtomatsko treniramo od vse od medeničnega dna navzgor.

Za koga je še posebej primerna? Vaja pomaga pri občutkih melanholičnosti, žalosti, depresije, paničnih napadih, anksioznosti. Magnetične vaje nas postavijo v trenutek tukaj in zdaj. To je ogenj. Depresije so velikokrat povezane z opiranjem na preteklost, anksioznost pa se nanaša na strah pred prihodnostjo. Ta vaja nas spravi v sedanji trenutek. Ko se počutimo najmanj Magnetične, je še posebej dobrodošla, saj odstrani stran ves balast naših predstav.

Vodilo te vaje je POČASI! Počasneje kot delamo, večji učinek dobimo.

- Ustnice stisni skupaj v šobico.
- Ustna koticčka privzdigni navzgor kakor, da se afnaš.
- Jezik postavi nežno plosko na nebo, konica jezika je za zobmi, a se jih ne dotika.
- Pomasiraj ustna koticčka.
- S prsti pritisni v ustna koticčka in dihaj.
- Kazalca daj na napeta ustna koticčka.
- Zelo počasi in močno začni vleči gor po veliki viličasti mišici do tam kjer se konča.
- Na koncu mišice se ustavi in pritisni še z ostalimi prsti notri.
- Pazi, da ti ne uide dvig in da ustni koticčki ne popustijo.
- Vdihni, ob izdihu zapri oči, poglej proti temenu in še bolj pritisni notri.
- Naredi 3 ponovitve tega diha, pri izdihu čedalje bolj pritisni s prsti v mišico in še bolj zarotiraj z očmi proti temenu.
- Sprosti.

Pri tej vaji je pomembno, da vidimo kje se mišica konča. Pripeta je na kost spodnje veke. Če gremo do senčnega dela, smo mišico izgubile. To, da se gubamo na poti navzgor, ni nič narobe, saj s prstom istočasno likamo kožo. Ko pridemo do vrha, preprimemo s prsti in polikamo ostali del. Pred vajo si lahko tudi namažemo kremo.

Med vajo se prižigajo v možganih iskrice in ustvarjajo povezave.

LIZIKA

16. DAN MENSTRUALNEGA CIKLA IN 16. DAN PADAJOČE LUNE, MAGNETIČNA

Lizika je obračanje jezika na več načinov. Z jezikom prižigamo celo telo. Ta je povezan z očmi, s srcem, z medeničnim dnom, z našim ognjem in z Magnetično žensko. Moč jezika je tista, ki kaže na moč srčne mišice. Če jezik ne zmore več, ne moremo več govoriti.

Ko govorimo, se lahko očistimo, lahko pa izgubimo ogromno energije. Zato obstaja rek, da je molk zlato. Ker je pri otrocih te energije v izobilju, zaradi tega na veliko govorijo. Kar pa je škodljivo, so neizgovorjene besede in to se lahko odraža na ščitnici. Vedno je treba najti srednjo pot. Ščitnici pa pomaga tudi petje.

Vpliv vaje na mišice obraza: Ko treniramo z jezikom, s tem odpravljamo podbradek ter vplivamo na prekrvavitev ščitnice in obščitničnih žlez.

Vaja pomaga tudi pri rehabilitaciji obraznih živcev. Bolj imamo agilno jezik, bolj imamo bistre možgane.

Vpliv vaje na hormone: Vaja pomaga prižigati dopamin, serotonin, oksitocin in ženske hormone. Če smo poškodovani in treniramo samo jezično mišico, je to ogromno, saj potegne veliko stvari za sabo.

Moški, ki se ne znajo poljubljati ali nočejo poljubljati, imajo zaprto srce in premalo oksitocina. Vpliv vaje na možgane: Vaje z jezikom so odlične za krepitev spomina, zato se priporočajo tudi otrokom.

»Lizika« je izjemno močna vaja in jo lahko uporabljamo tudi če želimo zaspati in s tem utruditi telo.

PRVI KORAK VAJE:

- Jezik porini ven kolikor se da in z njim počasi kroži.
- Krog naj bo velik. Oblizni obe ustnici in ustne koticke.
- Obrni smer kroženja.
- Sprosti.

DRUGI KORAK VAJE:

- Usta nežno zapri in zaokroži z jezikom znotraj zaprtih ust. S tem pomasiraš robove ustne krožne mišice in dlesni.
- Jezik naj ne bo trd, ampak fleksibilen.
- Obrni smer kroženja.
- Sprosti.

TRETJI KORAK VAJE: RADIRKA

- Zapri usta in z jezikom potiskaj ven - radiraj na stranskem delu, zgoraj in spodaj.
- S prsti zunaj pritiskaj rahlo notri.
- Naredi isto na drugi strani.
- Sprosti.

ČETRTI KORAK VAJE: LIZANJE SLADOLEDA

- Jezik stegni ven.
- Zajemi, položi in ponesi v grlo.
- Naredi par ponovitev.
- Obrni smer kroženja jezika – jezik gre od zgoraj naprej, dol in pospravi.
- Sprosti.

PETI KORAK VAJE:

- S konico jezika pojdi na nebo za zobe in podrsaj z njim v grlo.
- Nato podrsaj naprej in stegni močno ven.
- Naredi par ponovitev.
- Sprosti.