



ELIKSIR OAZA

5 NIVOJEV DIAGNOSTIKE OBRAZA

Darja Pristovnik in Savina Atai

Zapiski predavanja - 21.11.2023



Obraz je frekvenca, ki informira naše telo.



SAVINA ATAI

VSE PRAVICE PRIDRŽANE

UVOD

Obraz je najboljši diagnostični aparat na svetu.

Iz njega lahko preberemo kakšno je naše zdravje, hormonsko stanje, lahko vidimo kje v življenju je potrebno bolj prižgati našo energijo in kako se moramo podpreti. Ob tem dobimo sporočilo katere obrazne vaje, prehrano in superživila potrebujemo.

KAKO BEREMO OBRAZ?

Obraz začnemo brati vedno od zunaj navznoter, od najbolj splošnih stvari, do podrobnosti. Za oporo nam je vedno lahko 5 elementov. Ključ vsega je v odnosih med njimi. Mišice se med seboj plastijo in povezujejo. Na enak način povezujemo zdravje, elemente, dogajanje in doživljanje leta.

Elementi so razporejeni po obrazu sledeče:

- na čelu je element ognja (planet Mars)
- na bradi je element vode (planet Merkur)
- na levi ličnici je element lesa (planet Jupiter)
- na desni ličnici je element kovine (planet Venera)
- v centru je element zemlje (planet Saturn)

Na podlagi tega lahko vidimo kateri element prevladuje na obrazu. Vse to lahko povežemo tudi z našo Bazi karto, za katero ni nujno, da se v njem izpiše enak izstopajoči element. Poanta je, da se naučimo povezati oboje na najbolj uporaben način, da lahko dobimo maksimalni učinek na obrazu glede na stvari, ki so nam bile dane ob rojstvu. Najbolj pomembno je kako živimo te potenciale in kaj delamo s svojim obrazom.

Spremembe, padci in gubice na obrazu se dogajajo glede na naša doživljanja in čustvovanja. Če imamo veliko vode, je lahko strah tisti, ki nas zna ohrometi. Kadar imamo veliko ognja, se lahko preveč skurimo in imamo ogromno vnetij. Če imamo zelo poudarjene nasolabialne gube, je to povezano z našim debelim črevesjem in lahko nakazuje na prepustno črevesje, na alergije in tudi na odtekanje denarja.

*Naš cilj je, da vstavimo element, ki manjka
in da uporabljamo tiste vaje,
ki jih naš obraz najbolj pogreša.*

5 elementov ni povezanih samo z zdravjem. Če vidimo, da je naša vranica in Zdravilka šibka, ni čudno, da nam pašejo ogljikovi hidrati, da se nam nabira celulit in maščoba okoli trebuha ter da nam pada obraz, saj je vranica povezana z gravitacijo. Tukaj je treba tudi razumeti, da se te stvari dogajajo ker preveč skrbimo za druge, ker ne znamo reči ne, ker ne pazimo na svoj inzulin...

Še bolj širok prijem za branje obraza je, da pogledamo po 3 delih:

- zgornji del obraza, ki predstavlja mladost
- srednji del obraza, ki predstavlja srednja leta
- spodnji del obraza, ki predstavlja tretji del življenja

Najbolj preprost način je, da pogledamo kateri del obraza je najbolj izstopajoč. To so lahko npr. oči, usta, nos, čelo... nekateri imajo večjo čelo, drugi bolj izstopajoči spodnji del obraza.

Tretji način je, da pogledamo kaj na obrazu pogrešamo. Npr. optimum za določen obraz bi bil, če bi bili ustni koticiki bolj dvignjeni ali da ne bi zgornja veka tako padala. To ne pomeni, da želimo, da oseba naredi lepotne popravke, ampak, da ji povemo kateri deli obraza in elementi so najbolj izrčpani.

Tiste stvari, ki nas najbolj motijo na našem obrazu, so naši skriti aduti.

Prinašajo nam skrite moči, katerih imamo lahko zelo veliko in dokler jih ne znamo izkoristiti, nas lahko zelo motijo. Npr. lahko nas moti nos, ušesa ali kaj drugega. Se je pa treba zavedati, da je nos povezan z obiljem, z elementom kovine in s Kraljico. Dokler ne znamo te energije uporabiti in živeti, ne moremo narediti kovine uporabne. Treba je rudo stopiti in nekaj iz nje narediti. Enako velja za naše potenciale, da lahko postanejo uporabni. Kraljica je direktorica svojega dvora, zna postaviti meje in reči ne. Velik nos nakazuje na totalno kapaciteto obilja, istočasno pa je potrebna Magnetična energija, energija ognja in strasti, ki bo pomagal kovino narediti uporabno. **Ob tem se naša »pomanjkljivost« spremeni in postane naša super moč.** Nos je prav tako povezan z imunskim sistemom in nam takoj sporoča, da je treba delati na tem področju. Ko bomo uredile zdravje, bomo uredile tudi obilje. Takšno majhno sporočilo nam lahko pove zelo veliko. Če imamo zelo majhen nos, ne pomeni, da nimamo obilja, ampak, da se je treba zanj bolj potruditi.

Velika ušesa pomenijo velik potencial ledvične, spolne in kreativne energije. Če taka oseba ne ustvarja, jo bo poplavljal strah. Zanj je potrebno ustvarjanje, saj bo imela na tak način obilje. Seveda je treba iti glede tega še bolj v podrobnosti.

Če imamo obrvi zelo svetle, si jih lahko poudarimo z barvico ali si jih pobarvamo. Ob tem pomagamo svojemu obilju, da postane vizija, me pa vidne v v svetu.

Ko nabildamo obrazne mišice in napolnimo določene dele obraza, stvari, ki so prej izstopale, ne izstopajo več toliko. Na obrazu imamo gore in reke.

Reke so:

- usta
- oči

Gore so pa tista področja, ki izstopajo:

- nos
- čelo
- brada
- ličnice
- ušesa

Po taoistični medicini je tako, da ko se rodimo, smo že stare 1 leto, saj se šteje od zanositve, ne od rojstva. Kadar beremo obraz, kje se nahajajo določena leta, je treba vedno pogledati točko, ki je eno leto več od naše starosti. Torej, če smo stare 43, pogledamo kje je točka za leto 44. Ženske začnemo na obrazu brati leta na desni strani, ker je to ženski pol, moški pa na levi strani. **Zelo pomembno je, da si celo leto masiramo področje na obrazu, ki je povezano z našim letom.** To je naša skrita energija po 4.000 let stari taoistični medicini. Je v bistvu kakor naša pin koda, ki aktivira celo leto. Ko nas začne karkoli skrbeti in želimo »povečati promet brez zastojev«, enostavno masiramo to točko ali pa naredimo obrazno vajo, ki zajema to področje obraza. Če točka boli, je lahko ujeta energija, ki jo je treba sprostiti.

V primeru, da je ta točka na očeh, se lahko dlani tudi segreje in se jih položi čez oči. Lahko se tudi zgodi, da se nam v teh letih dioptrija poslabša ali pa se začnejo delati vnetja oči. Tako, da je dobro pogledati tudi s katerim delom je povezana določena točka. Točka na žlebiču, je npr. povezana z maternico. Tukaj npr. ne želimo imeti gub. Če smo noseče, te točke ne masiramo, saj sprošča maternico. Tik pred porodom pa lahko.

Najbolj preproste stvari so najbolj mogočne.

DIAGNOSTIKA OBRAZA

Ni poanta v temu, da nimamo nobene gubice ali da želimo izgledati ves čas stare 20 let, ampak, da živimo svoja leta na polno prižgano, da smo vsako leto bolj zdrave, bolj ljubeče do svojega telesa in da delamo stvari iz strasti, ne pa iz panike in strahu.

Določene gube na obrazu so neprijetne, ker kažejo na blokado, zaradi česar pade cel obraz in istočasno drugačen karakter. Zaradi tega izgledamo bolj stroge ali jezne, pa v resnici nismo takšne. Poznamo pa tudi luštne gube, ki pašejo na obraz.

Obraz je frekvenca, ki informira naše telo.

Če imamo premočno mimiko na obrazu, s tem informiramo telesu določeno informacijo. Mrščenje blokira jetra, vizijo in cilje. Padci ustnih koticov bodo sporočali maternici, da naj pada in da ne potrebuje delati dobro. Ko govorimo, je pomembno, da ne mimiciramo čelo, ampak, da govorimo iz sijaja svojih oči. Na tak način podamo večje sporočilo in se manj izčrpamo.

*S tem ko nekaj sporočamo,
ne želimo izčrpati svoje življenje energije.*

To se namreč vedno pokaže na obrazu, kar vpliva na staranje.

Tako kot želimo imeti fit telo, želimo enako z obrazom. Iz obraza gredo žile preko lobanje do možganov. Če nam padejo obrazne mišice, pomeni, da možgani niso prekravljeni in iz tega lahko pride demenca. **Obraz vpliva na možgane in možgani vplivajo na obraz.** Ob pojavu demence se nam spremeni fizionomija obraza. Prav tako ne želimo izgubljati kostno maso in na to ne moremo vplivati z nobeno lepотно operacijo.

Torej, ni poanta v gubicah, ampak ali obraz sije, kaj sporoča in ali je kakor prižgan ogenj. Ko pogledamo obraz otroka, nas to ustavi in spočije. Takšni bi mogli biti tudi naši obrazi. Lahko imamo najboljši projekt, ampak če tega naš obraz ne bo znal sporočiti, ne bo uspeha.

Obraz so naši organi obrnjeni navzven.

To so tudi naši talenti, potenciali in energije.

PRIMER DIAGNOSTIKE – DARJIN OBRAZ

Najprej pogledamo gravitacijska žarišča in iz katerih delov bi obraz lahko padal. Tukaj so potenciali, ki nakazujejo, da je treba z njimi vaditi za vzdrževanje energije. Obraz nam pada tudi v polnosti, v praznosti ali v mešanem tipu.

Pri Darji je najbolj pomembno, da daje največ pozornosti na krožne mišice. Mišice med nosom in ustnico so obnosne mišice, ki so prav tako povezane z obiljem in elementom kovine. Te mišice držijo vpeto spodnjo veko in krožno ustno mišico. Darja ne potrebuje toliko vaj za spodnjo veko, ampak za krožno ustno mišico in obnosne mišice. To bo preprečilo padec njenega obraza. Ko bo dala več pozornosti na obnosne mišice, se bo povečalo njeno poslanstvo, kariera, obilje in Kraljica. Ob tem bo tudi preprečila padec spodnje veke, nabiranja vode, podaljševanja nasolabialnih črt, nastajanja vrečk... Na področju zdravja bo tako podprla svoj imunski sistem, pljuča in dih. Ob tem se ji bo izboljšal tudi vid, kajti poslabša se ji ko ji pade imunski sistem. Obnosne mišice so tudi most med nevidnim in vidnim in bolj bo Darja delala na tem področju, bolj bo njeno zdravje postalo vidno.

Vedno pogledamo svoje prednice katerim smo podobne in tako vidimo v katero smer bo peljala tudi naša gravitacija. Ob tem dobimo končen rezultat in začnemo že prej delati vaje, ki izboljšajo nakazane padce.

Glede superživil bi se Darji priporočala kura z medicinskimi gobami: reishi, kordiceps, čago, 1x na teden mačji krempelj, zmanjšati oreščke, dodati probiotike in beljakovine ter pogledati na prepustnost črevesja.

Na podlagi pridobljene analize pogledamo v Darjino Bazi karto, da vidimo kako hitro ji bodo kovinske vaje pomagale. V Bazi karti ima veliko zemlje, ki proizvaja kovino. Torej, rezultat bo prišel hitro, saj je njena kovina podprta, kljub temu, da jo je v karti zelo malo. Baza je narejena, treba je samo delati in uporabiti disciplino, ki je prav tako povezana s kovino.

PRIMER DIAGNOSTIKE – SAVININ OBRAZ

Če začnemo s Savinino Bazi karto, je rojena v času zime, kar je voda. V karti ima ogromno kovine in ta proizvaja vodo. Ko pogledamo njen obraz, vidimo njena usta, kar predstavlja vodo. Če pogledamo njen obraz iz profila, ima nazaj nagnjeno čelo, kar pomeni, da zelo hitro razmišlja. Istočasno ima notri obrnjeno brado, kar nakazuje, da zna zelo hitro povedati stvari. Savina je po Bazi-ju Sonce. Če pogledamo element, ki je pri njej najbolj obremenjen, je to zemlja. Ta mora proizvajati ogenj, držati strugo za močno vodo in proizvajati ogromno kovine. To je vranica, zgornja veka, mišica denarnica in inzulin.

Naši obrazi nam marsikaj sporočajo in to še zdaleč ni povezano samo z zdravjem. Prav tako ko treniramo z obrazom, ne delamo samo zato, da bi boljše izgledale, ampak s s tem popravljamo svoj karakter in zdravje. Ko začnemo živeti z energijo določenega elementa, se naše življenje zelo poveča in spremeni.

Savinin desni ustni kotichek je bolj šibek od levega. Na desni strani je imela tudi prometno nesrečo, kjer je imela razbito kost na zgornjem delu očesa. Prav tako jo boli izključno desni jajčnik pri ovulaciji ali menstruaciji. Ustni koticčki so povezani z jajčniki, maternico in s prsmi.

*V taoistični medicini pravijo,
da je treba reševati probleme ko so še lahki.*

Telo nam marsikaj sporoča in določene stvari lahko opazimo že vnaprej brez, da čakamo in gremo šele na koncu k zdravniku.

Strah je tisti, ki lahko obraz zelo izčrpa. To je voda in če ga je preveč se zgodi padec obraza. Kadar imamo prižgan ogenj, pa se obraz dvigne, kar se lepo vidi tudi na Savinem obrazu, saj ima očesne in ustne koticke obrnjene navzgor.

Če sta obrvi različni, kar se pri Savini vidi, se kažejo odnosi in sicer, da ima oseba polbrate ali sestre, očima ali mačeho. Na obrazu je vedno dobro pogledati »Palačo obilja«, ki se nahaja na področju tretjega očesa. Za ta del je dobro, da je čim bolj odprt in brez gubic. To nakazuje, da je oseba odprta, da sprejema stvari in s takimi ljudmi je dobro sodelovati.

Ustni koticčki nakazujejo kako zajamemo življenje. Pomembno je, da so dvignjeni ter da je v očeh sijaj. To je ogenj, oz. karizma h kateri se gremo pogret.

*Tisto kar je v našem življenju najbolj uganjeno,
lahko iz tega naredimo svoje poslanstvo.*

Pri Darji in Savini je bila to bolezen, katera jima je dala največ, da sta začeli skrbeti zase, to učiti in živeti svoje poslanstvo.

Na obrazu se nam lahko tudi izpiše kakšno hrano je dobro uživati glede na izčrpanost obraznih mišic ali zadrževanje vode.

Vaje, ki bi se Savini priporočale so povezane s podporo zemlje in vode. Na obrazu imamo 3 krožne mišice. Na vseh je zgoraj zemlja, spodaj pa voda. Vaje za zgornjo veko so istočasno vaje, ki hranijo element lesa. Ta je tisti, ki poganja. Priporoča se ji tudi vaje z jezikom, vaja »Srebrni pladenj« in uporabo lifting točk, ki se nahajajo na meridianu želodca. Želodec je edini yang organ na yin delu telesa. Ravno zaradi tega je tako čaroben. Poskrbi namreč, da gre lifting po sprednji strani navzgor.

Njeno gravitacijsko žarišče se je spustilo iz senčnega dela, kjer ni potrebno več delati na »Partnerski Palači« na spodnji del obraza, ki je povezan z vranico. **Starejše kot smo, bolj se obraz useda navzdol. Na tak način se obraz tudi bere.**

*Dobro je, da uporabimo gravitacijo v svojo korist
in pogledamo v katero smer vleče.*

Ko opazimo, da vleče navzdol, se postavimo na glavo. Če ne vemo katero vajo uporabiti, je največje zdravilo spanje, ki pa more biti globoko. Če se delajo podočnjaki, se priporoča pred spanjem uživanje magnezija.

Če nimamo na začetku maščobe na obrazu, je treba najprej bildati mišice, da se te dvignejo. Prav tako je treba dodati več ogljikovih hidratov. Ko mišice zgradimo, je potrebno ohranjati vse na svojem mestu. Vranica sedaj potrebuje več beljakovin, da zadrži mišice na mestu. To pa je jetrna funkcija.

Kar je najbolj zanimivo, je to, da nam obraz že vnaprej pokaže kakšna energija je pred nami in na čemu je treba najbolj delati. To se lahko iz leta v leto spreminja. Če smo ogenj, če nimamo dvignjenih ustnih in očesnih koticčkov, je treba delati na tem.

DIAGNOSTIKA OBRAZA MEGHAN MARKLE

Pri Meghan se takoj opazi, da je izgubila energijo vranice. To je bila njena polnost. Iz ženske energije je šla zelo v moško in v kovinsko energijo. Mišica denarnica je povezana z vranico in z energijo mame, skrbnice. V njenem primeru jo je čisto pobralo, kar pomeni, da je s pretirano kontrolo naredila obraz izjemno kovinski, trd in izsušen. Oči so padle notri. Za njo bi bilo dobro, da preneha s pretirano kontrolo drugih ter se vrne v žensko energijo in mehko. Če se pogleda njo in princa Harryja skupaj, vidimo, da je šel on v žensko energijo, ona pa v moško. Še vedno je polarnost, ampak napačna.

Na njenem obrazu se vidi tudi izsušenost hormonov. Lahko, da je že vstopila v menopavzo ali v močno perimenopavzo. Ima tudi totalno zakrčen čeljustni sklep, kar pomeni, da jetra ne razstrupljajo in da je ščitnica zategnjena. Dokler se še da, bi bilo potrebno pripeljati sočnost, če ne ji bo to udarilo na kosti. Na obrazu se namreč že vidi, da je izgubila kostno maso.

Če želimo spremeniti vlečenje oči navznoter, so idealne vaje za zgornjo in spodnjo veko, s katerimi obe napolnimo. To so istočasno naša sočnost in naši hormoni, zgornja veka pa je še posebej povezana s tem, da se znamo nahraniti in pocartati.

Problem pri hormonskih pavzah je, da ženska začne izgledati kakor, da se je čez noč postarala. Potem začnejo padati ena stvar za drugo. Pri Meghan se tudi vidi slabši ten kože, da nima maščobe in da je obraz že velik alarm. Treba je povečati maščobe, znižati kortizol, inzulin in spremeniti karakter, kar bo vplivalo na obraz. Ko se nam znižajo hormoni, želimo vse nadzirati od zunaj, telo se suši in smo celi zakrčeni.

DIAGNOSTIKA OBRAZA KATE MIDDLETON

Kate ima črto na nasolabialni gubi in pod očmi, ampak to naredi njen obraz privlačen. Njen obraz je prav tako kovinski a nežen. Ima čudovite obrvi, lase in odprto Palačo obilja, kar nakazuje na čudovita jetra. Njeni ustni koticiki so dvignjeni in glede na to, da je imela 3 porode, so vseeno še vedno dvignjeni. Zgornja veka kaže, da ima zelo močno vranico, na katero je treba paziti. Kate je zelo skrbna a bo mogla dati sebe bolj na prvo mesto.

Ponoči se ji dela rastni hormon in ima urejen kortizol.

Njena Magnetična energija je bolj zadržana, saj mora živeti po pravilih. Lahko bi delala vaje za prsi, vseeno se pa v njenih očeh vidi, da ima to energijo v sebi.

Zanimivo bi bilo pogledati zakaj se ji dela padec nasolabialnega dela. Najverjetneje ji pada notri zgornji del ustne krožne mišice.

Njena leva in desna stran sta različni, kar pomeni, da je intimno drugačna kakor v javnosti. Če bo to nadaljevala, bo imela čedalje večjo asimetrijo. Vseeno pa je njen obraz takšen, da bo vsako leto lepši. Če ženska dela na jetrih, se njena privlačnost skozi leta poveča.

DIAGNOSTIKA OBRAZA PRINCESE DIANE

Na princesi Diani najprej opazimo nos. Je kakor iz Grške mitologije. To je bila njena največja moč. Prav tako je imela zelo močno kovino, slavo, status, prepoznavnost in denar. Ko je bila s princem Charlesom, je bil na njo ljubosumen, saj je bila bolj popularna od njega. Diana je imela v sebi ogromno vode, otroške in spolne energije.

Na njenem obrazu ni bilo veliko maščobe, kar tudi nakazuje, da od njene slave ni imela veliko. Če nimamo močne vranice, ne moremo veliko zadržati. Na njenem obrazu ni izstopala vranica, kar nakazuje da ni bilo trajnosti.

Tudi če pogledamo njeno sliko od mladosti takoj izstopa ven njen nos in igriv izraz na obrazu.

Ob diagnosticiranju, spoznavanju sebe ali drugih, je pomembno vedeti, da če nimamo prižgane energije, se nam telo ne obnavlja in se začne sušiti. Istočasno se začnejo sušiti kosti in možgani. To je voda. Lahko smo stare 20 let, imamo najlepši selfie na Instagramu, a smo ugasnjene.

Ko smo prižgane, inspiriramo tudi druge.