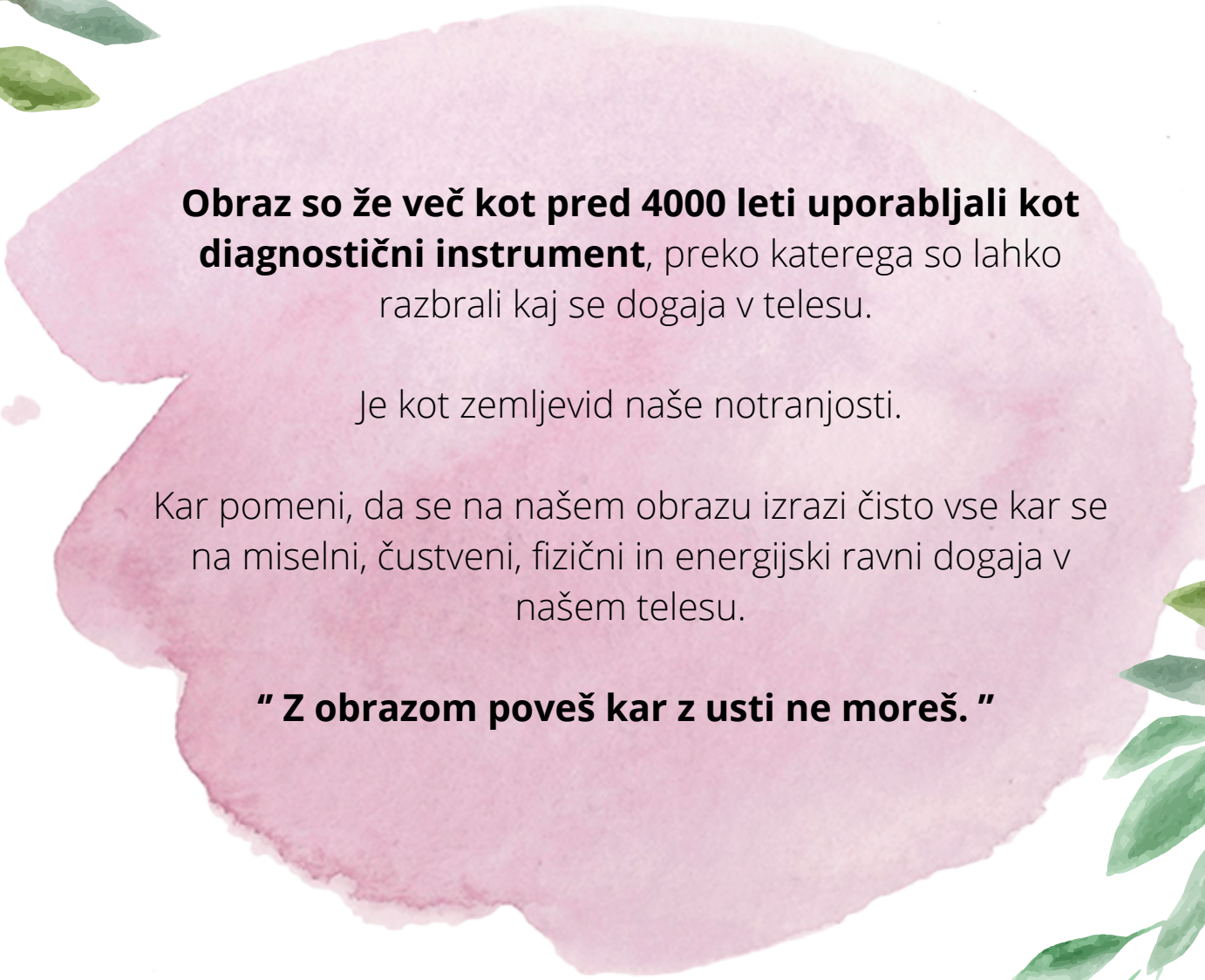


Face Glow Up joga

DIAGNOSTIKA OBRAZA

Nauči se prebrati svoj obraz

lana spital



Obraz so že več kot pred 4000 leti uporabljali kot diagnostični instrument, preko katerega so lahko razbrali kaj se dogaja v telesu.

Je kot zemljevid naše notranjosti.

Kar pomeni, da se na našem obrazu izrazi čisto vse kar se na miselni, čustveni, fizični in energijski ravni dogaja v našem telesu.

" Z obrazom poveš kar z usti ne moreš. "





DIAGNOSTIKA OBRAZA

Ali veš, da lahko z opazovanjem svojega obraza izveš veliko stvari o sebi in navsezadnje tudi veliko stvari o nekemu drugemu.

Sedaj boš prejela res pomembno znanje, ki je staro več kot 4000 let in ti bo prišlo prav na različnih področjih, od tega, da boš lažje prebrala tisto pravo naravo svojih najbližjih, sodelavcev ali prijateljev.

Seveda v prvi vrsti to znanje uporablaj zase, da boš sama sebe spoznala še boljše.

OČI

Oči so kot okna duše. Če so te jasne in čiste (če ima oseba iskrico v očeh) to pomeni, da je polna vitalne energije in volje do življenja. Če so oči vnete, kalne to predstavlja neko vnetje v telesu, še posebno neko dogajanje z jetri.

Če v določenem obdobju težje vidiš, je to tudi lahko povezano z neizraženo jezo in zamero.

VELIKE OČI = Kažejo na osebo, ki je inteligentna, domiselna, impulzivna in čustvena.

MAJNHE OČI = So značilne za ljudi, ki radi opazujejo, imajo odličen spomin in

ČELO

ŠIROKO IN ODPRTO = Nakazuje, da je oseba pametna, inteligentna, ima sposobnost razmišljanja in marljiva. Takšne osebe velikokrat bolj zanima duhovnost.

NIZKO IN OZKO = Nakazuje, da je takšna oseba bolj trmasta, ni tako vztrajna in pogosto so takšni ljudje zadovoljni leprav nimajo uspeha, v vsakdanu so bolj resni, radi delajo v miru in so izjemno lojalni.



OBRVI

So znane kot organ dolgoživosti. Povezane so z zdravjem, srečo in prijatelji.

DOLGE OBRVI = Kažejo na osebo, ki je pravična, ustrezljiva in je rada v družbi. Če so obrvi daljše kot zunanji kotički očesa, to nakazuje na življenje polno obilja.

KRATKE OBRVI = So značilne za ljudi, ki so malce bolj zadržani in so raje v družbi samega sebe. Pogosto imajo lahko malce več težav v zakonskih zvezah.

GOSTE OBRVI = Močno goste obrvi so povezane z dobim delovanjem žolčnika, zato si lahko takšne osebe privoščijo več mastne hrane, alkohola, junk food-a in ne bodo občutili takšnih posledic.

Takšni ljudje so tudi velikokrat lahko bolj eksplozivni, se hitro razjezijo, zato je zanje priporočljiv intenzivnejši šport.

NOS

Nos je povezan z zdravjem in bogastvom. Velikokrat rečemo, da ima nekdo 'nos za dobre priložnosti', zato imajo velikokrat ljudje, ki so navodilnih pozicijah večje nosove.

VELIK NOS = Ljudje, ki znajo najti in izkoristiti dobre priložnosti, imajo tudi večjo zmožnost hitreje predelati izgube, lažje predelajo žalost in depresijo.

KONICA NOSU = Če so na tem predelu popokane kapilare ali manjši rdeči mozoljčki, lahko pomeni, da je oseba bila pod večjim sresom in ima čezmerne skrbi.

NASOLABIALNI GUBI

Sta povezani s sposobnostjo vodenja in kariere.

POGLOBLJENE ČRTE = Bolj so poglobljene, boljši vodja je takšen človek, ima dober timski duh in je zelo sposoben. Če so črte daljše od ustnih kotičkov to nakazuje na dolgoživost.

KRATKE ČRTE = Ljudje, ki so poslušni in marljivi, niso rojeni vodje in raje delajo v timu za nekoga drugega.

BREZ ČRT = Bolj vase zaprti ljudje, težje naredijo nove korake in morajo več delati, da dosežejo nek položaj.



USTA

So povezana s hrano in življenjem, kako znamo življenje uživati.

VELIKA IN SOČNA USTA= Kažejo na osebo, ki ima rada udobje, uživa v materialnih stvareh, ljubezni in prijateljstvu. So rojeni govorniki, predavatelji. Nakazujejo tudi na dober tonus želodca, zato so takšni ljudje velikokrat gurmani.

TANKA, OZKA IN ZATEGNJENA USTA = So značilna za ljudi, ki imajo težave z zaupanjem, zaupanjem v življenje. Ponavadi so tudi bolj zadržani, govorijo bolj potihoma in so pogosto bolj tesnobni in plašni.

TANJŠA ZGORNJA USTNICA= Oseba lahko ima pogosto težave z želodcem.

TANJŠA SPODNJA USTNICA= Oseba lahko ima pogosto težave s črevesjem

UŠESA

So povezana z našo življsko energijo in njihova velikost prikazuje koliko prirojene življske energije imamo.

VELIKA UŠESA = So znak, da ima oseba veliko prirojene življske energije. Takšne osebe imajo tudi dobro sposobnost poslušanja, so velikokrat zelo direktni (ne grelede na to ali bodo koga užalili) in dolgoživi.

MAJHNA UŠESA = So značilna za ljudi, ki delujejo z manj energije, saj imajo tudi manj prirojene energije in so naravno bolj lenobni. Lahko so tudi malce bolj tihi in imajo večje izzive z zdravjem.



VAJA 1

Dobro opazuj svoj obraz in na podlagi zgornjih informacij naredi diagnostiko svojega obraza.

Da boš stvar še bolj osvojila, naredit to za še vsaj 3 osebe - lahko so tvoji družinski člani, prijatelji ali pa si izbereš kakšno znano osebo in narediš diagnostiko obraza kar preko slike na spletu.

ČUSTVA IN NAŠ OBRAZ

Na našem OBRAZU, VRATU in RAMENIH se pojavi zakrčenost kot odziv na določena čustva ali fizični stres.

Obrazne mišice in vezivno tkivo držita ogromno potlačenih čustev, zastale energije in stresa, ki pa skozi čas povzroči zakčenost.

Različna čustva se shranjujejo in kažejo na različnih predelih obraza, tako da lahko sama ugotoviš in opazuješ kateri del obraza je bolj zakrčen, morda imaš že na njem vidne gubice in se to podočje hitreje stara - preko spodnje skice lahko razbereš s kakšnim potlačenim čustvom imaš večji izziv in ga boš lahko s pomočjo vaj in različnih tehnik sproščala.

ČELO

Anksioznost, pretirano veselje in navdušenje.

PODROČJE MED OBRVMI

Potlačena jeza in stres (zakrčenost in gube enajstice)

ZGORNJA VEKA

Zaskrbljenost, pretirano razmišljanje (padec veke)

SPODNJA VEKA

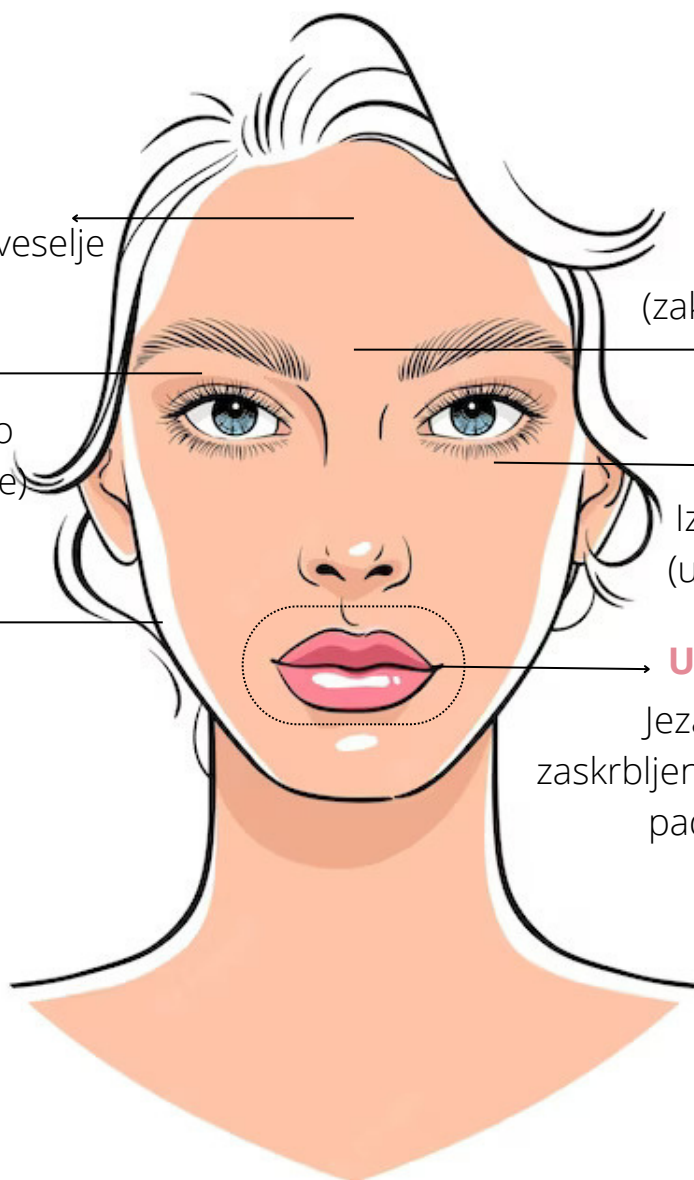
Izčrpanost, strah in žalost (udrtost, vrečke, temnejša obarvanost in gube)

ČELJUST

Potlačena jeza, stres in kontrola (zakrčenost)

USTA

Jeza, stres, živčnost in zaskrbljenost (zakrčenost in gubice, padec ustnih kotičkov)





VAJA 2

Vzemi si 10 minut zase, pojdi pred ogledalo in dobro prični opazovati svoj obraz. Poglej vsa področja, ki so zgoraj zapisana in poglej, ali so na katerem izmed teh področij bolj izražene gubice, obraz lahko tudi pretipaš in daš pozornost na to, ali je na katerem izmed teh področij občutiš zakrčenost oz. tenzijo.

Spodaj zapiši svoje ugotovitve in poglej kakšna čustva se skrivajo v tvojem obrazu.

ČELO

Poglobljene gube na čelu so povezana z anksioznostjo, pretiranim veseljem in pretiranim navdušenjem/čustveno vznemirjenostjo.

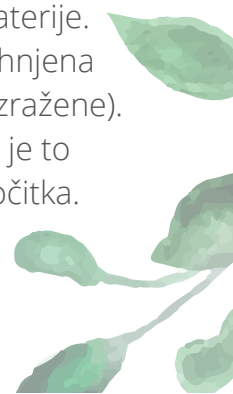
V kolikor na čelu opaziš blede predele, brez obarvanja, lahko nakazuje na potencialne težave s srcem, saj je to področje povezano ravno z njim.

ZGORNJA VEKA

Padec zgornje veke je še toliko pogostejši pri ženskah, saj je povezan s čustvi zaskrbljenosti, pretiranim razmišljanjem, skrbmi o življenju, kakšna bo prihodnost.

SPODNJA VEKA

Spodnja veka je povezana s tem koliko je naše telo spočito in kako polne so njegove baterije. Na tem predelu se kažejo čustva ujetega straha (v kolikor je na tem področju vidna napihnjena vrečka. Kot primer si lahko ogledaš znanega pevca Vlada Kreslina, ki ima te vrečke zelo izražene). Na tem področju pa se prav tako kažejo čustva depresije, žalosti in izčrpanosti. V kolikor je to področje vdrto in temnejše je to SOS znak tvojega telesa, da potrebuješ več spanja in počitka.





ČELJUST

Čeljustni sklep je glavno skladišče naše neizražene jeza in stresa na obrazu. To področje je povezano z jetri in ni naključje, da ravno ko smo jezni na nekoga rečemo, da nam ta oseba 'gre na jetra'. Na tem področju se odraža tudi naša kontrola. Postavi prst na čeljustni sklep, medtem odpiraj in zapiraj usta in zatipaj točko, kjer se se čeljust najboj premika. Sedaj postavi na to točko sredinec in kazalec in jo krožno pomasiraj. Če je to področje zakrčeno in boleče, je to pokazatelj, da imaš težave s kontrolo in da težko spustiš stvari iz svojih rok, se težje prepustiš.

PODROČJE MED OBRVMI

Temu področju se reče tudi palača obilja, saj je direktno povezano s tem, koliko obilja si v svojem življenju pripravljena sprejeti. Na daljnem vzhodu je zanje to področje tako pomembno, da si preventivno injicirajo botox, da ne bi prišlo do njegovega mečkanja in tenzije na tem področju. Me bomo seveda to delale s pomočjo joge obraza.

Do tenzije pride zaradi čustva jeze, tukaj je drugo skladišče jeze na našem obrazu, kar se pri večini začne odražati kot značilne gube - jezne enajstice. V kolikor je to področje zakrčeno, ne moremo razmišljati tako pozitivno, smo bolj negativno naravnani, hkrati pa ker je to področje povezano z obiljem, tudi zaustavljamo njegov pritok. Zato je to, poleg čeljustnega sklepa eno izmed najpomembnejših področij na obrazu, za katerega ti priporočam, da jih dnevno sproščaš in aktiviraš.

USTA

Usta so povezana z zaskrbljenostjo, živčnostjo, jezo in stresom. Je tudi eno izmed področij, na katerem se staranje prične zelo hitro poznati.

Pri ustih so zelo pomembni ustni kotički, oz gre za eden izmed najbolj pomembnih delov v našem telesu - reče se mu tudi stikalo življenja! Poglej kam so pri tebi obrnjeni - navzgor ali navdol?

Ko kotički ust pričnejo gravitirati navzdol (na žalost je to vidno pri večini žensk v zrelejših letih) je to pokazatelj, da so pričele navzdol gravitirati tudi prsi in maternica. Navzdol obrnjeni ustni kotički so pokazatelj, da nam energija odteka, da ni več iskre v nas. Pogosto je to povezano z večjo trmo, pritoževanjem in pesimizmom.

V kolikor so obrnjeni navzgor in so skupaj z usti kot skleda, ki lahko zajema življensko energijo, pa pomeni, da smo vitalni, je v njem življenska sila in da energija ostaja v nas.

S tem, ko bova s pomočjo Face Glow Up joge sproščali in aktivirali dele obraza, bova lahko sproščali tudi ujeta čustva iz telesa in tako vplivali na bolj pozitivno miselnost, razbremenjenost in več vitalne energije v telesu!