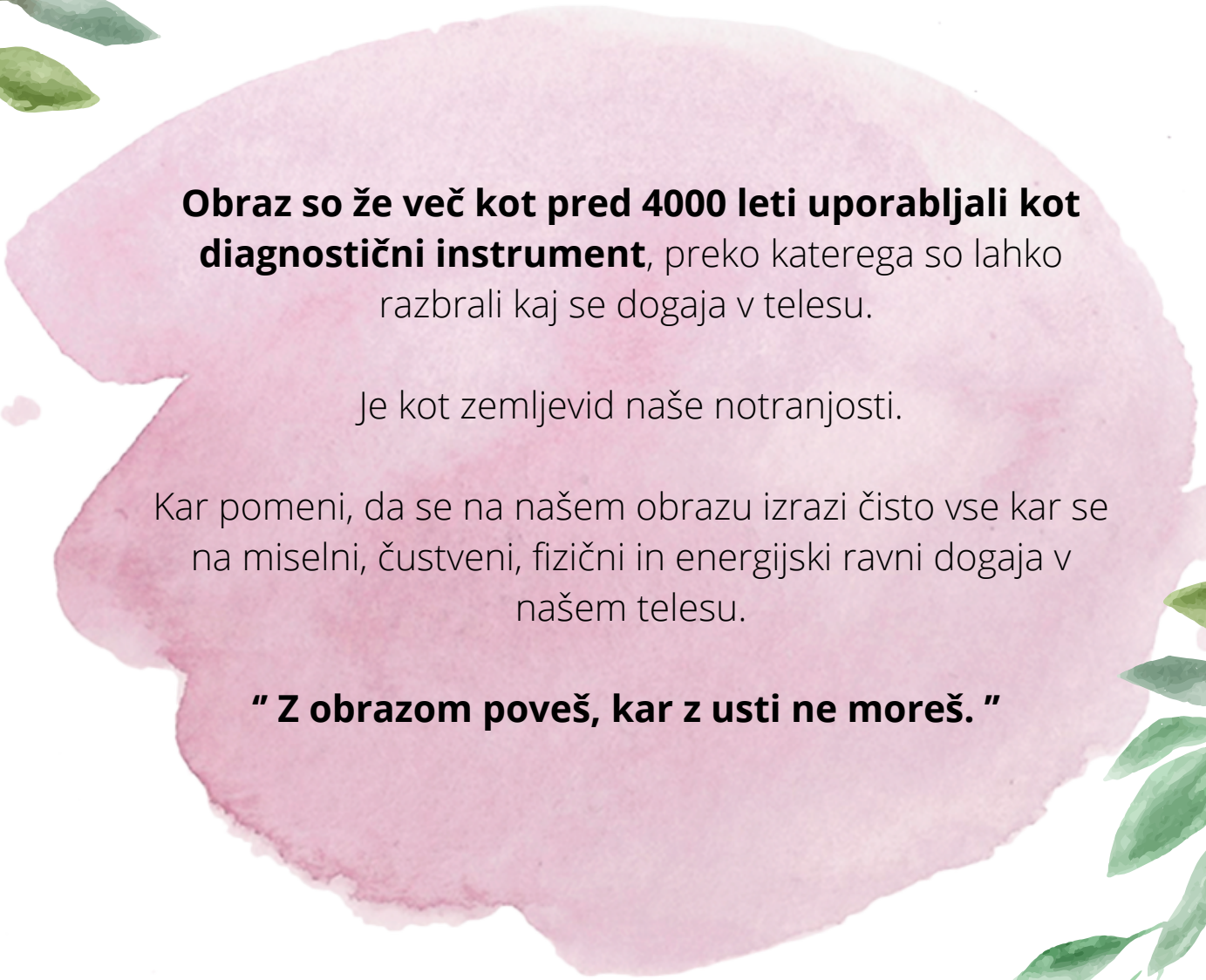


DIAGNOSTIKA OBRAZA

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 drugih ljudeh?

Tvoj obraz je kot zemljevid, ki skriva številne skrivnosti tvoje osebnosti, zdravja in notranjih stanj.

Z učenjem, kako interpretirati te znake, lahko pridobiš globlji vpogled vase in v ljudi okoli sebe.

V prvi vrsti to znanje uporablja zase, da se boš lahko še boljše prepoznala. S prepoznavanjem subtilnih signalov, ki jih pošilja tvoj obraz, boš lažje razumela svoje misli, čustva in zdravje.

To ti bo omogočilo, da sprejemaš boljše odločitve, živiš bolj uravnoteženo življenje in se soočaš z izzivi z večjo samozavestjo.

Skozi celoten tečaj Velike šole joga obraza bova delček za delčkom še podrobneje spoznavali diagnostiko, kaj nam določeno področje govori o naši osebnosti, čustvih in delovanju.

Za začetek pa te vabim, da na sebi narediš osnovno diagnostiko obraza.



VAJA 1

Dobro opazuj svoj obraz s pomočjo fotografij, ki si jih posnela za domačo nalogo in na podlagi informacij na naslednjih straneh naredi diagnostiko svojega obraza. Ustavi se pri vsaki naštetih stvari in pogledj kakšno sporočilo nosi.

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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

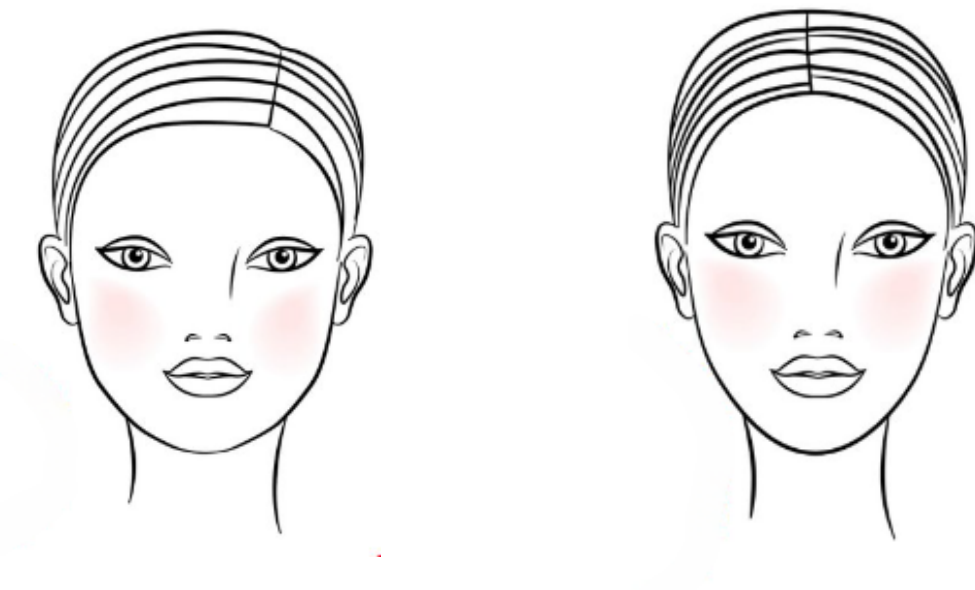


OBLIKA OBRAZA

Kar nekaj informacij o osebi lahko preberemo že iz **oblike obraza**.

Bolj kot je **obraz širok**, bolj je oseba samozavestna, si več upa, po naravi je navdušena, hitreje nagnjena k tveganjem in v sebi čuti vrednost, če jo ljudje potrebujejo, to jo polni in izpolnjuje.

Pri osebah z **ozkim obrazom** pa je pogostejše, da imajo malce težav s samozavestjo, so bolj previdni, ne marajo izzivov, raje uberejo varnejšo pot, saj ob novih izzivih veilkokrat postanejo anksiozni.



ČELO

Čelo je eno najbolj izrazitih področij našega obraza in nosi s seboj številne informacije o našem značaju in miselnih vzorcih.

Oblika, velikost in linije na čelu razkrivajo, kako razmišljamo, kakšne so naše intelektualne sposobnosti in celo kakšna je naša usoda. Vsaka linija in guba na čelu ima svoj pomen, in s pravilno interpretacijo lahko dobimo globok vpogled v človekovo notranjost.





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

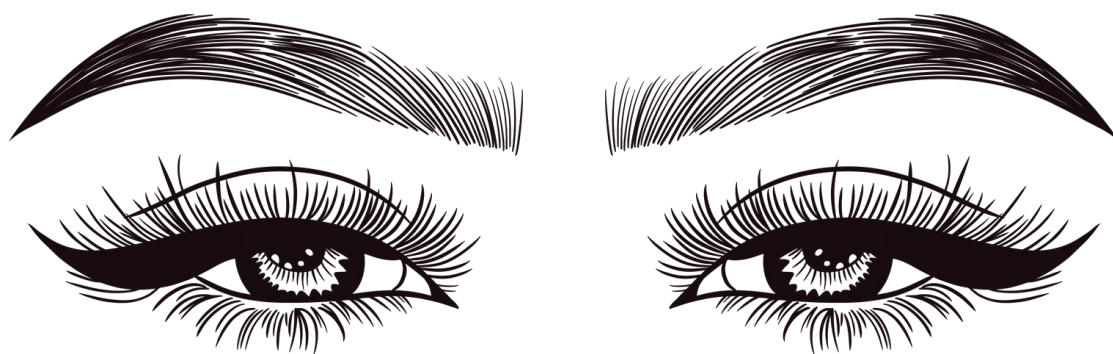
NIZKO IN OZKO = Nakazuje, da je takšna oseba bolj trmasta, ni tako vztrajna in pogosto so takšni ljudje zadovoljni čeprav nimajo uspeha, v vsakdanu so bolj resni, radi delajo v miru in so izjemno lojalni.

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, radi pomagajo drugim in so zelo čustveni.

MAJNHE OČI = So značilne za ljudi, ki radi opazujejo, so analitični, hitro preberejo svojo okolico in si vse v njej zapolnijo. Nikoli ne pozabijo, če jim kdo kaj naredi.

ŠIROKO POSTAVLJENE OČI (razdalja med očesoma je večja od širine posameznega očesa) = Ljudje imajo širok pogled na stvari. So družabni in radi pomagajo drugim okoli sebe. Imajo zelo dobro domišljijo, vendar velikokrat težave z doseganjem ciljev.

OZKO POSTAVLJENE OČI (razdalja med očesoma je manjša od širine posameznega očesa) = Osebe s takšnimi očmi so zelo osredotočene na podrobnosti. Po naravi so perfekcionisti, zelo ciljno usmerjene, rade raziskujejo, iščejo in povezujejo nove informacije. Na delovnem področju in tudi v zvezi so zelo pikolovske in iščejo perfekcijo.

OBRVI

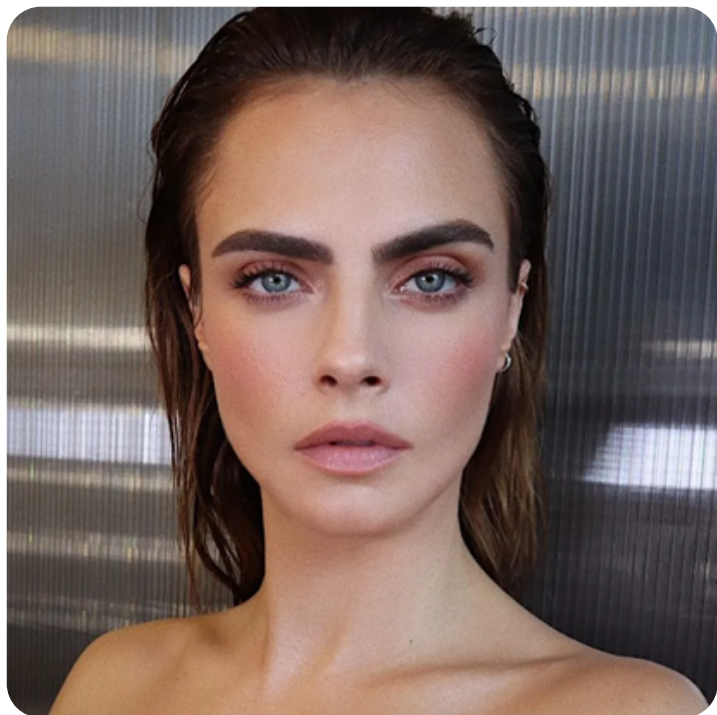
So znane kot organ dolgoživosti. Povezane so z zdravjem, srečo in prijatelji.

DOLGE OBRVI = Kažejo na osebo, ki je pravična, ustrežljiva in je rada v družbi. Če so obrvi daljše kot zunanji kotički očes, 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 vzdržljivi, eksplozivni, se hitro razjezijo, zato je zanje priporočljiv intenzivnejši šport.

REDKE, TANKE OBRVI = So povezane z ljudmi, ki so bolj občutljivi, so hitro prizadeti in nasplošno se zelo hitro odzovejo na zunanje dražljaje. Pod pritiskom ne delujejo dobro, saj hitro postanejo napete in anksiozne. Ljudje s tankimi obrvmi ne zdržijo toliko napora, med delom si morajo vzeti krajše počitke, saj njihova energija hitro pade.



NOS

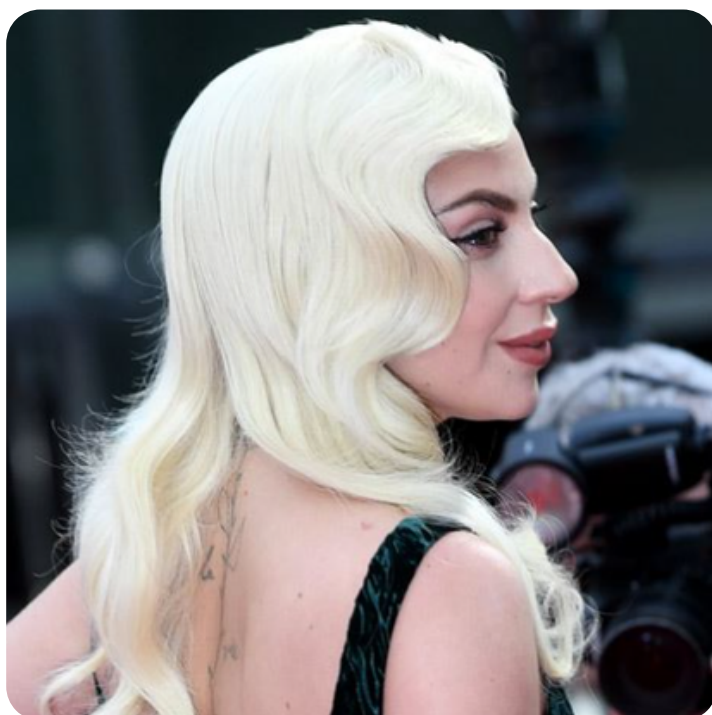
Nos je povezan z zdravjem in bogastvom. Velikokrat rečemo, da ima nekdo 'nos za dobre priložnosti', zato imajo velikokrat ljudje, ki so navodilnih pozicijah večje nosove.

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

VIDNE NOSNICE = Osebe, ki imajo vidne nosnice lahko imajo večje težave z denarjem, z njim niso tako previdni saj ga kakor zaslužjo tudi z lahoto nato porabijo. Radi zapravljajo za svoje bližnje.

PRIVZDIGNJENA KONICA NOSU = Ljudje s takšnim nosom so bolj navini, vsakomur verjamejo in zaupajo, zato so lahko hitreje žrtve kakšnih prevar.

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 koticov 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 življensko energijo in njihova velikost prikazuje koliko prirojene življenske energije imamo.

VELIKA UŠESA = So znak, da ima oseba veliko prirojene življenske energije. Stres jih ne izčrpa tako in so bolj vzdržljivi. Takšne osebe imajo tudi dobro sposobnost poslušanja, so velikokrat zelo direktni (ne glede 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.



BRADA

V diagnostiki obraza je brada povezana z voljo, odločnostjo in močjo karakterja. Brada, ki je jasno definirana in proporcionalna, kaže na močno in odločeno osebo, ki je sposobna vztrajati pri svojih ciljih. Na drugi strani pa lahko šibka ali nejasno definirana brada nakazuje na pomanjkanje volje ali odločenosti.

Široka brada = označuje odločnost, stabilnost in močno voljo.

Ostra brada = kaže na analitično in kritično naravo, pa tudi na željo po neodvisnosti.

Okrogla brada = povezana je s prijaznostjo, toplino in čustveno odprtostjo.

Dolga brada = lahko nakazuje na ambicioznost in vizionarstvo.

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 zakrčenost.

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

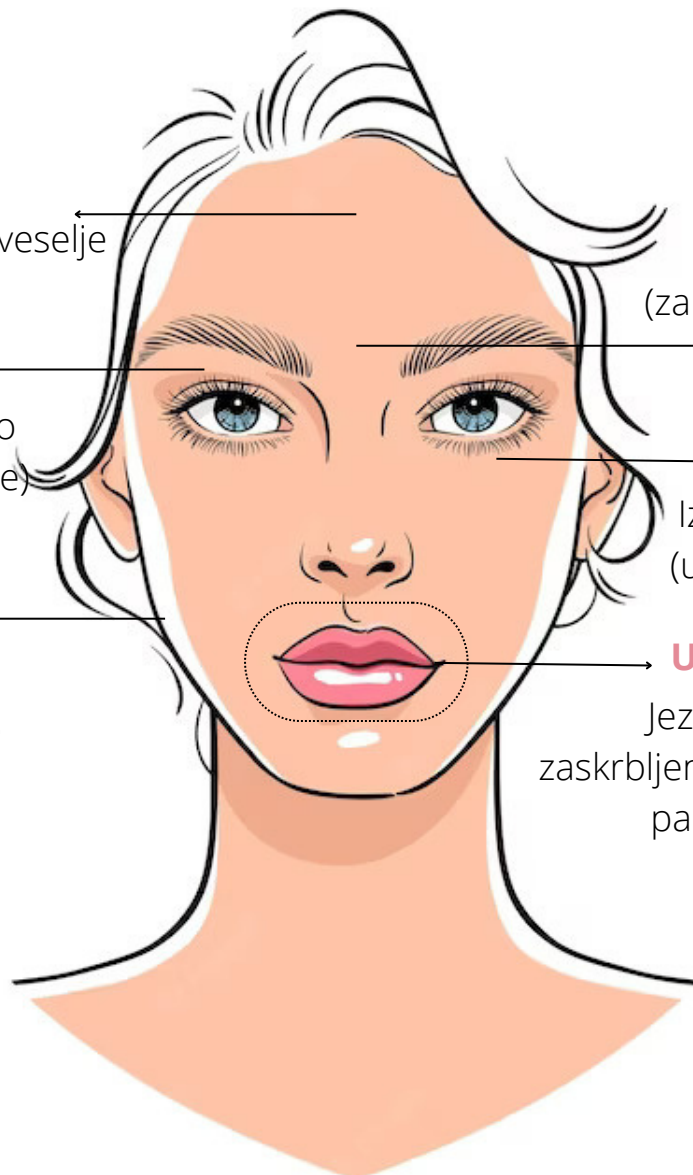
Izčrpanost, strah in žalost (udrtost, vrečke, temnejša obarvanost in gube)

ČELJUST

Potlačena jeza, stres in kontrola (zakrčenost)

USTA

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





VAJA 2

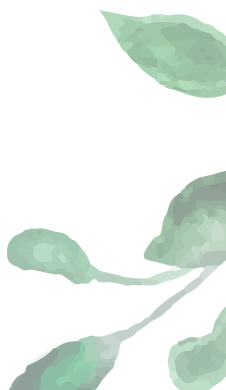
Vzemi si 10 minut zase, pojdi pred ogledalo in dobro prični opazovati svoj obraz. Poglej vsa področja, ki so zgoraj zapisana in poglej, ali so na katerem izmed teh področij bolj izražene gubice, obraz lahko tudi pretipaš in daš pozornost na to, ali je na katerem izmed teh področij občutiš zakrčenost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

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

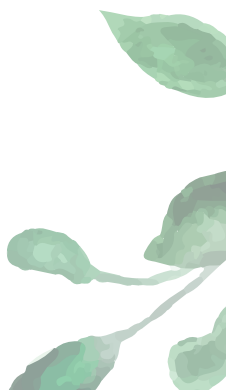
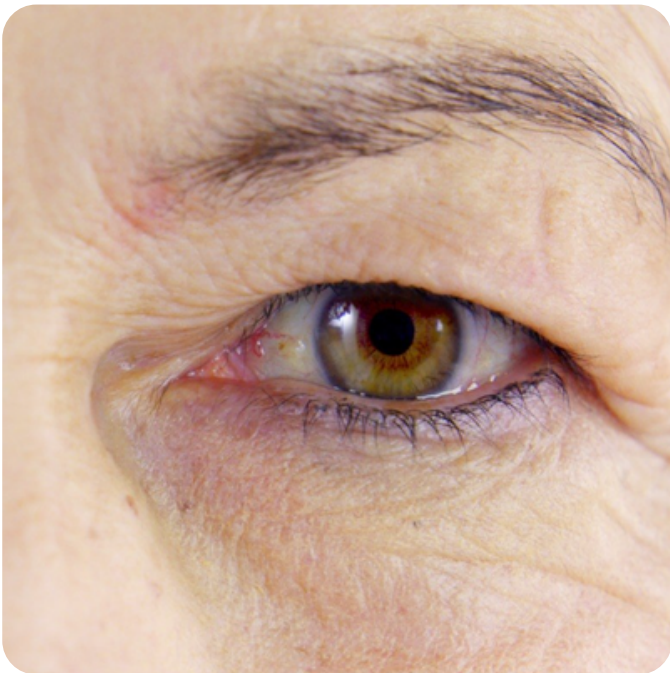
Padec zgornje veke je še toliko pogostejši pri ženskah, saj je povezan s čustvi zaskrbljenosti, pretiranim razmišljanjem, skrbmi o življenju, kakšna bo prihodnost.

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 najbolj 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.

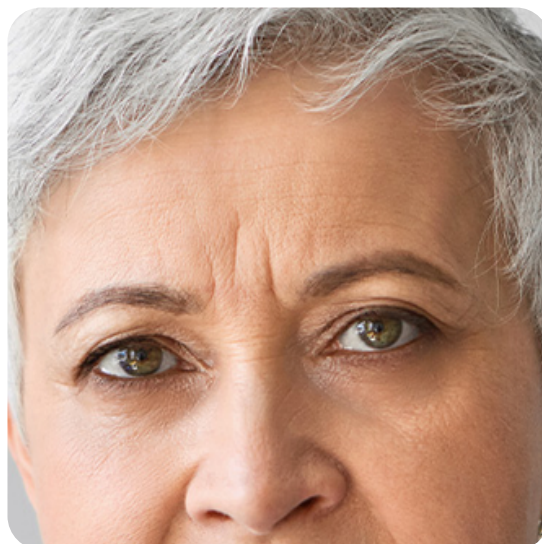
PODROČJE MED OBRVMI

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 IN USTNI KOTIČKI



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?

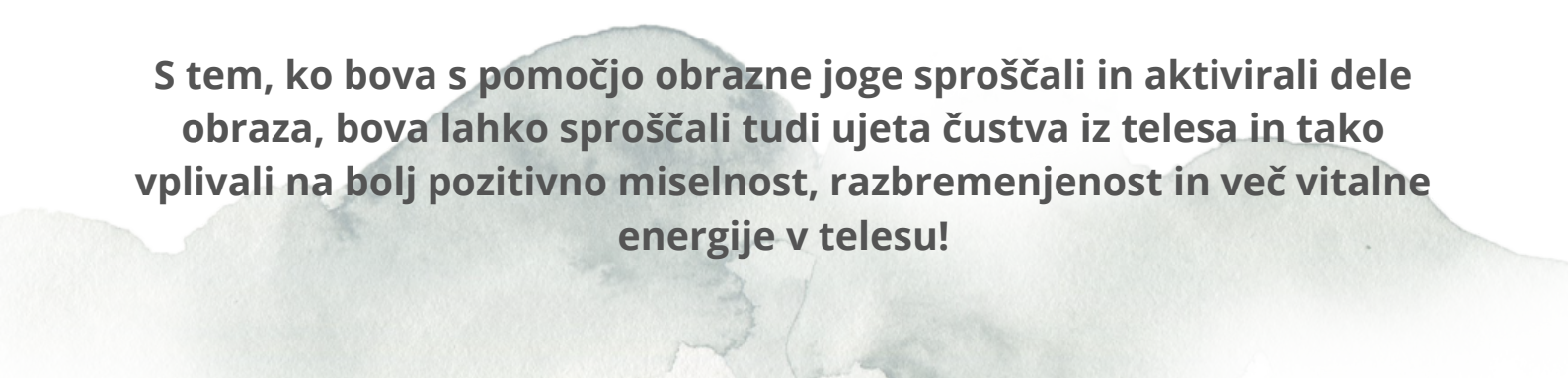
Ko kotički ust pričnejo gravitirati navzdol (na žalost je to vidno pri večini žensk v zrelejših letih) je to pokazatelj, da so pričele navzdol gravitirati tudi prsi in maternica.

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 živlensko energijo, pa pomeni, da smo vitalni, je v njem živlenska sila in da energija ostaja v nas.



S tem, ko bova s pomočjo obrazne 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!



S tem, ko bova s pomočjo obrazne 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!

Kot si že lahko poslušala v videu, z jogo obraza vplivamo na naš fizični, čustveni, miselni in energijski nivo.

Zakrčen obraz = zakrčene misli,

zato se bova na vseh treningih najprej posvetile močnemu in globokemu sproščanju določenega predela in ga šele nato aktivirali z vajami joge obraza.

V tem se skriva ključ, do najboljših rezultatov, ki bodo prinesli veliko večjo umirjenost (čutveno in mentalno) in boljše počutje.

