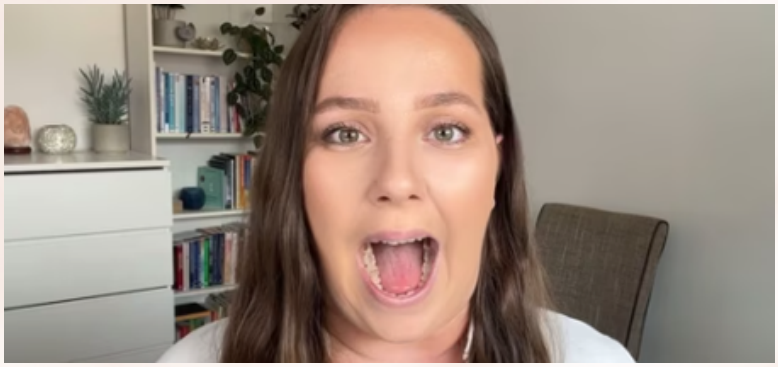
Multitasking vaje

1. VAJA : A v O

Je ena izmed osnovnih vaj, ki bo ogrela tvoj celoten obraz.
Med njenim izvajanjem se močno aktivira krožna ustna mišica, čeljustni sklep in pa tudi vratne mišice. Ker se dobro prekrvavijo in segrejejo tudi vse globje plasti kože, vpliva na pomlajen in sijoč videz kože.



1.korak : Z usti najprej oblikuj širok in velik A
2.korak: Nato z usti oblikuj majhen O
3.korak: Prehajaj med gibi iz A v O

Učinki vaje:
✓ Naravno polnjenje ustnic in brisanje gubic okoli njih
✓ Odpravlja podbradek
✓ Lika gube okoli ust
✓ Krepi vrat in briše gube na njem

Samostojno izvajanje: 5 ponovitev po 10x

2. VAJA : Joker

Vaja, ki vpliva na izgled celotnega obraza. Aktivira enega izmed njegovih najpomembnejših delov - ustne kotičke! Ti so povezani z količino življenske energije v nas, zato se z izvajanjem te vaje polnimo in hkrati dvigujemo celoten obraz.

1.korak: z usti najprej oblikuj nežen A
2.korak: nato jih postavi v ozek E
3. korak: zgornjo ustnico povleci čez zgornje zobe

Učinki vaje:
✓ Dvig celotnega spodnjega dela obraza
✓ Aktivacija senčnega dela obraza, ki dviga oči
✓ Pomlajevanje spodnje veke

Samostojno izvajanje: 5 ponovitev po 30 sekund držanja

3. VAJA : Želvica

Pripravi se na intenzivni trening tvoje čeljusti. Ta vaja bo močno aktivirala tvoj čeljustni sklep, ki je eden izmed najpomembnejših sklepov v našem telesu. Ko ga aktiviraš, se celotno telo postavi v center, prav tako pa tudi briše in sprošča neizraženo jezo in zašega telesa, ki se skladišči ravno v čeljustnem sklepu.

1.korak: z usti oblikuj nežen A
2.korak: nato jih postavi v ozek E
3.korak: spodnjo ustnico povleci čez spodnje zobe
4.korak: brado potisni naprej in vazgor

Učinki vaje:
✓ Dvig in polnjenje ličk
✓ Brisanje podbradka
✓ Lepša definicija čeljusti
✓ Definicija in pomlajevanja vrata

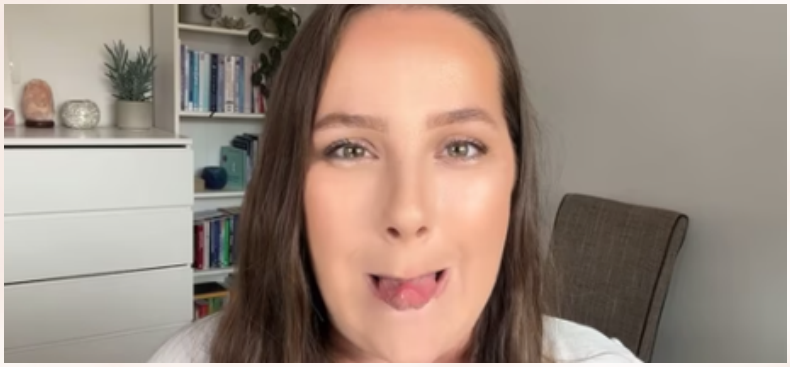
Samostojno izvajanje: 5 ponovitev po 30 sekund držanja

Multitasking vaje

4. VAJA : Toaster

Naravno polnjenje in pomlajavanje tvojih ust.
S pomočjo te vaje boš lepo aktivirala svojo krožno ustno mišico, jo polnila in pomagala likati dobne gubice okoli ust.

1.korak: usta postavi v nežen A
2.korak: nato jih oblikuj v ozek E
3.korak: zgornjo in spodnjo ustnico povleci čez zobe
4.korak: aktiviran jezik stegni naravnost naprej
5.korak: z ustnicami pritisni v jezik



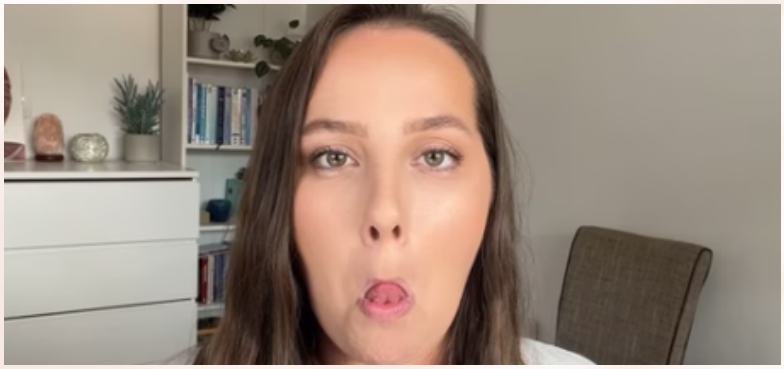
Učinki vaje:
✓ Naravno polnjenje ustnic
✓ Likanje drobnih gubic okoli usti
✓ Brisanje nasolabialne gube
✓ Brisanje podbradka

Samostojno izvajanje: 5 ponovitev po 30 sekund držanja

5. VAJA : Zaprti O

Vaja s pomočjo katere boš aktivirala in dvignila čisto cel obraz.
Ob občikovanju nizkega O-ja se aktivirajo čisto vsa pomembna področja na obrazu, zaradi katerih ta prične hitreje padati. S pomočjo te vaje jih krepiva in ustvarjava lifting celotnega obraza.

1.korak: z usti oblikuj nizek O
2.korak: jezik postavi na zgornjo ustnico
3.korak: lička aktiviraj tako, da se z njimi nasmeješ



Učinki vaje:
✓ Dvig celotnega obraza
✓ Polnjenje in lifting ličk
✓ Brisanje nasolabialne gube

Samostojno izvajanje: 5 ponovitev po 30 sekund držanja

6. VAJA : Žepek

Vaja, ki še posebno oblikuje in dviguje spodnji del obraza.
Ob njeni aktivaciji močno vplivaš na področje brade, pod spodnjo ustnico, kjer se z leti koža rada povesi in močneje izrazijo marionetne linije.

1.korak: z jezikom močno pritisni v spodnjo ustnico
2.korak: zgornjo in spodnjo ustnico povleci čez zobe
3.korak: lička aktiviraj tako, da se z njimi nasmeješ

Učinki vaje:
✓ Lifting spodnjega dela obraza
✓ Likanje marionetnih gub
✓ Brisanje drobnih gub okoli ust
✓ Polnjenje ličk

Samostojno izvajanje: 5 ponovitev po 30 sekund držanja

Multitasking vaje

7. VAJA : Kroženje

Jezik je preko vezivnega tkiva povezan s celotnim telesom.
Zato ob njegovi aktivaciji aktiviraš svoje celotno telo.
Prav tako lahko občutiš koliko sline se ob tej vaji prične proizvajati - slina pa velja za eliksir življenja, saj se ob tem prične vlažiti naše celotno telo = globoko pomlajevanje.

1.korak: jezik postavi med ustnice in zobe in z njim počasi kroži tako, da z jezikom močno pritiskaš v ustnico.

Učinki vaje:
- ✓ Brisanje drobnih gub okoli ustnic
- ✓ Aktivacija življenskega eliksirja
- ✓ Aktivacija glavnih notranjih organov
- ✓ Brisanje podbradka
- ✓ Vaja proti smrčanju

Samostojno izvajanje: 10 x kroženje v desno in nato še v levo

8. VAJA : Lunica

Še ena vaja, ki aktivira eno izmed najpomembnejših mišic na naši glavi - jezik.
Ta je povezan tudi z našim srcem, tako da ko delaš vaje z jezikom, poleg mnogih drugih učinkov, krepiš tudi svoje srce. Bolj kot je tvoj jezik aktiviran in močan, bolj vitalno in močno bo tvoje telo.

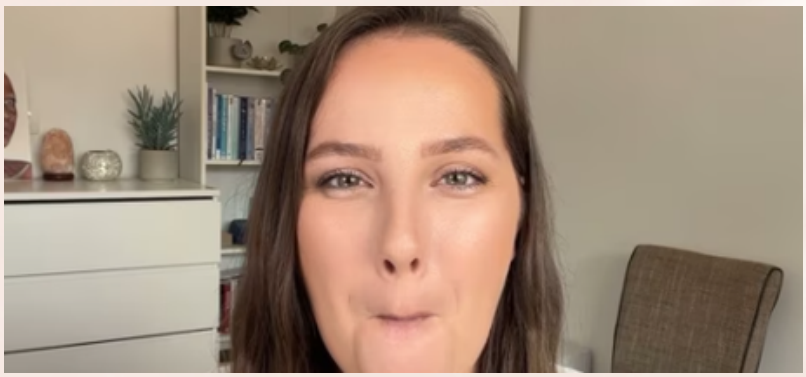
1.korak: z usti oblikuj nežen A
2.korak: nato jih oblikuj v ozek E
3.korak: aktiviran jezik iztegni naprej
4.korak: z njim potuj najprej v levo in nato še desno

Učinki vaje:
- ✓ Aktivacija življenskega eliksirja
- ✓ Aktivacija glavnih notranjih organov
- ✓ Brisanje podbradka
- ✓ Krepitev in glanjenje vrata
- ✓ Vaja proti smrčanju

Samostojno izvajanje: 20 premikov iz leve proti desni

9. VAJA : Celostni lifting

S to vajo boš aktivirala čisto vse mišice obraza. Pomlajuje, krepi in učvrsti celoten obraz in vzpostavlja naravno silo proti težnosti. Prav tako se aktivira limfa, vse mišice obraza, vratu, lobanje ter žleze v glavi. Ta vaja izjemno pomlajuje kožo in v njej ustvarja sijaj.



1.korak: z usti oblikuj nežen A
2.korak: nato jih oblikuj v ozek O
3.korak: ustnice povleci čez zobe
4.korak: lička aktiviraj tako, da se z njimi nasmeješ

Učinki vaje:
- ✓ Brisanje gub v zunanjih kotičkih oči
- ✓ Lifting celotnega obraza
- ✓ Polni in dviga lica
- ✓ Aktivira parasimpatični živčni sistem - globoka obnova in pomlajevanje
- ✓ Brisanje gub okoli ust

Samostojno izvajanje: 20 premikov iz leve proti desni

Multitasking vaje

10. VAJA : Čebelica

Po vseh močnih aktivacijah je čas za sprostitev.
S pomočjo te vaje lahko preveriš, koliko zaklenjenih skrbi nosiš v sebi.
Vaja močno sprošča celotno ustno mišico in s tem posledično razbremeni celotno telo in iz njega odklepa ter briše zaklenjene skrbi.

1.korak: vdihni skozi nos, nato skozi usta, ob izdihu, oponašaj brenčanje čebelice

Učinki vaje:
✓ Naravno polnjenje ustnic
✓ Brisanje gubic okoli ust
✓ Sproščanje celotnega telesa
✓ Brisanje zaklenjenih skrbi

Samostojno izvajanje: 5 ponovitev vaje