

1.VAJA LABOD

Gladi gube in podaljšuje vrat.



Spodbuja pretočnost vratu.



Podpira delovanje ščitnice.



Briše podbradek.



1.KORAK

Z dlanjo pogladi vrat vse od brade do ključnice.

2. KORAK

Dlan pričvrsti na ključnici in čez njo postavi drugo dlan.

3. KORAK

Naredi razteg vrata, tako da z glavo pogledaš proti stropu.

4. KORAK

Z ustnicami proti stopu oblikuj poljub.



Pazi, da ne gubaš čela. Temu se izogneš tako, da zapreš svoje oči.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ob držanju 4. koraka konico jezika pritisni v najvišjo točko neba in z dlanmi še močneje pritisni v prsni koš.

2.VAJA TOASTER

Močno sprošča
čeljustni sklep.

Pomaga zmanjšati
zabuhlost obraza.

Sprošča zaklenjeno jezo
in stres iz telesa.

Spodbuja aktivacijo
parasimpatičnega živčevja.



1.KORAK

S pestjo pritisni
direktno na področje
čeljustnega sklepa.



2. KORAK

S čeljustjo pritisni nazaj
v pest in v tem položaju
ostani.



Bodi pozorna, da je tvoj
prsni koš odprt.

Dih naj bo tvoje vodilo. Ko ne boš več zmogla
dihati sproščeno in udobno, zmanjšaj intenzivnost.



Vajo držiš 2 minuti na vsaki strani čeljustnega sklepa.



Ob držanju izvajaj rahlo tresenje pesti levo in desno, ki dodatno spodbuja sprostitvev čeljusti.



3.VAJA POLICA

Definira čeljust.

Ustvarja pretočen
čeljustni sklep.

Briše podbradek.

Zmanjšuje videz padlih
'vrečk' ob čeljusti.



1. KORAK

Z usti najprej
oblikuj nežen A
in nato ozek E.



2. KORAK

Spodnjo ustnico
povleci čez spodnje
zobe.



3. KORAK

Z brado narediš
zajem, naprej in
navzgor.



4. KORAK

Palca postavi
direktno pod brado
in z njima potuj vse
do ušes.



5. KORAK

Z brado pritiskaj
navzdol. Z dlanmi
pritiskaj navzgor, da
ustvariš upor-
protiupor.



Pazi, da imaš lička ves čas dvignjena ter da položaja brade naprej
ne popuščaš.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.