

4.VAJA ŠMINKA

Sprošča tenzijo okoli ust.



1.KORAK

Kazalec spodvihaj in z njim prični risati kroge okoli ustnic.

Pomaga zgladiti gube okoli ust.



2. KORAK

Tvoj prst je kot 'radirka', ki riše krog okoli ust in gladi ter močno aktivira.

Naravno polni ustnice.



Bodi pozorna, da so tvoja usta ob izvajanju vaj, ves čas aktivirana. Kot takrat, ko si nanje nanašaš šminko.



S prstom gladiš 5 krogov v eno smer in nato še 5 krogov v drugo smer.

5.VAJA MALI O

Gladi gube okoli ust.

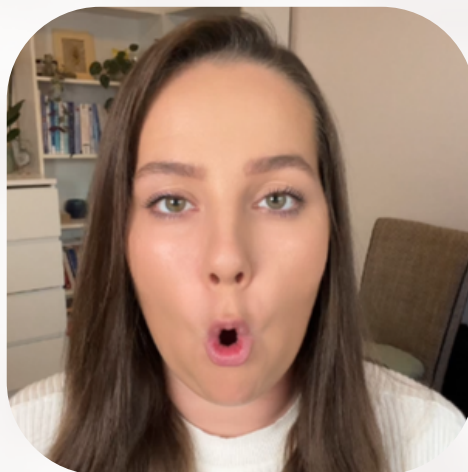
Močno aktivira ustno krožno mišico
in področja povezana z njo.

Naravno polni ustnice.



1.KORAK

Z usti najprej
oblikuj nežen A.



2. KORAK

Nato oblikuj ozek
Oooo.



3. KORAK

Zgornjo in spodnjo ustnico
povleci čez zobe.



Pazi, da ob povleku ustnic čez zobe, ustnik kotičkov ne povlečeš
preveč narazen. Drži jih čim bolj skupaj.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ob držanju dodaj še globoko trebušno dihanje in ob vsakem izdihu, še bolj povleci ustnice
čez zobe.

6.VAJA JOKER

Lifting ustnih koticov.

Prižiga celoten obraz.

Polni nas z življenjsko energijo.

Aktivira izločanje hormona ljubezni - oksitocina.



1.KORAK

Z usti najprej oblikuj nežen A.

2. KORAK

Nato izgovori eee. Ob tem koticke ust izrazito povleci nazaj in navzgor.

3. KORAK

Zgornjo ustnico povleci čez zgornje zobe. Spodnja ustnica je sproščena oz. prilepljena na spodnje zobe.



Ob držanju vaje, koticke ust ves čas drži močno nazaj in jih vleči noter in navzgor, kot na bi jih želela 'zatakiniti' za ušesa.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 1 minuta držanja.



S svojim prstom lahko ob držanju pritisneš na kotichek in ga tako še dodatno obtežiš.



7.VAJA URA

Močno aktivira jezik.

Prebudi in aktivira celotno telo.

Pomaga zmanjšati podbradek.

Aktivira eliksri življenja - slino.



1.KORAK

Jezik postavi med zobe in ustnico. Z njim pritisni v ustnico ter z ustnico pritisni nazaj.

2. KORAK

Prični delati počasne kroge v eni smeri, nato še v drugi.



Bodi pozorna, da si veš čas zelo počasna - ne hiti, saj tako ne pride do prave aktivacije jezika.



Z jezikom narediš 5 krogov v eno smer in nato še 5 krogov v drugo smer.

Jezik je 58. mišica našega obraza je preko vezivnega tkiva povezana preko naših notranjih organov, medeničnega dna, vse do prstov na nogi.

Ko izvajamo vaje z jezikom v resnici aktiviramo naše celotno telo in krepimo srce.

