

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
čeljstni 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.

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.

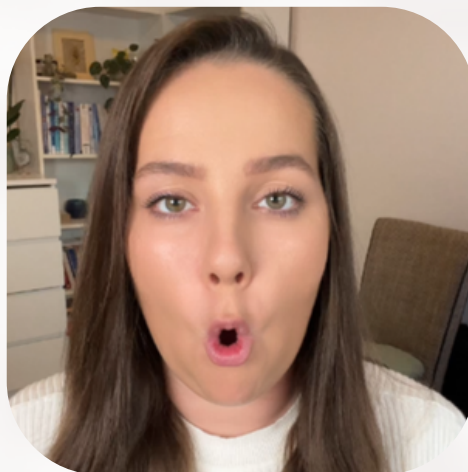
Močno aktivira ustno krožno mišico
in področja povezana z njo.

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 'zatakni' za ušesa.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 1 minuta držanja.



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



lana spital

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.



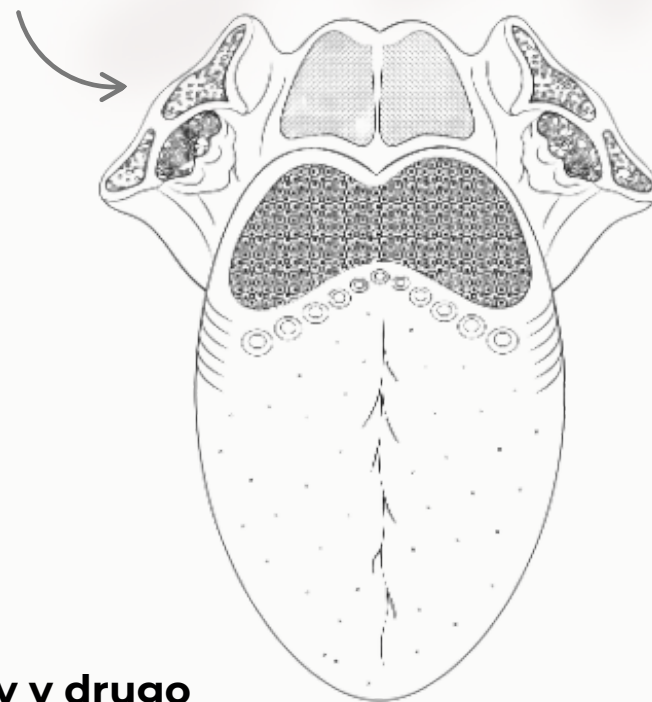
Bodi pozorna, da si veš čas zelo počasna - ne hiti, saj tako ne pride do prave aktivacije jezika.



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.



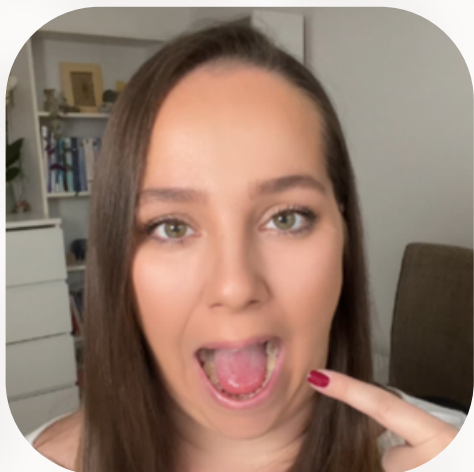
8. IZ A V O

Povečuje sijaj kože.

Aktivira limfo obraza.

Prekrvavi in segreje celoten obraz.

Odpravlja podbradek in gladi gubice okoli ust.



1.KORAK

Z usti oblikuj širok in velik A. Naredi ga na vso moč, tako da obraz odpiraš na vse strani.



2. KORAK

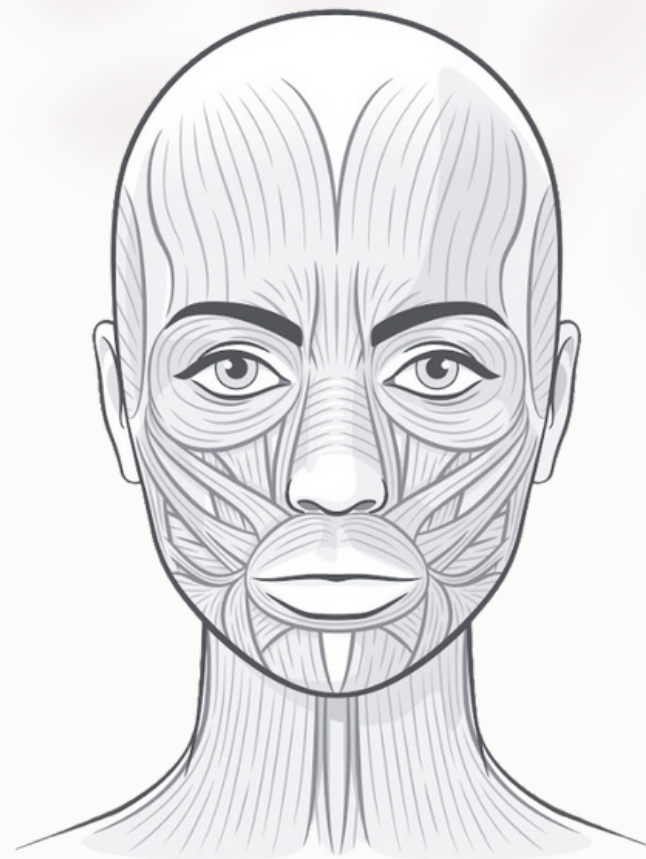
Iz velikega A preideš v mali O. Ob tem povlečeš celoten obraz naprej.



Bodi pozorna, da med prvim in drugim korakom ne popustiš aktivacije mišic na obrazu.



Vajo izvajaš v 4 serijah po 10 ponovitev v položaju A in O.



9. CELOSTNI LIFTING

Aktivira vse mišice obraza.

Polni in dviguje lička. Aktivira žleze v glavi. Gladi in poživi kožo. Polni z vitalnostjo in balansira živčni sistem.



1. KORAK

Z usti najprej oblikuj nežen A.



2. KORAK

Nato jih oblikuj v dolg in ozek O.



3. KORAK

Zgornjo in spodnjo ustnico zavij čez zgornje in spodnje zobe.



4. KORAK

Ko vlečeš ustnice navznoter, se iz tega položaja izrazito nasmej.



5. KORAK

Skleni dlani pred seboj in jih pritiskaj eno v drugo.



Bodi pozorna, da ob povleku ustnic čez zobe, ustne koticke obdržiš čim bolj skupaj.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko ob nastavitvi ust lička pričneš dinamično dvigati. Tako da jih dvigneš in popustiš ter ponovno dvigneš.

lana spital

10. DROBNI TISK

Krepitev spodnje veke.

Brisanje podočnjakov

Glajenje gub na spodnji vek.

Pomaga pri izboljšanju vida.



1.KORAK

Z očmi poglej navzgor in v daljavo.



2. KORAK

Aktiviraj spodnjo veko, kot da bi v daljavi želela prebrati droben tisk.



3. KORAK

V notranji in zunanji kotiček postavi kazalec ter sredinec in vanje nežno pristisni. Pod prsti boš začutila drobno tresenje spodnje veke.



Bodi pozorna, da se ob izvajanju vaje ne mrčiš.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko pričneš s spodnjo veko ob 3. koraku pulzirati. Tako da jo dvigneš in spustiš in ponovno dvigneš, ...

lana spital

11. JING JANG

Gladi področje med obrvmi.

Lifting zgornje veke.

Aktivira žleze v glavi.

Krepi oči.



1. KORAK

Peto dlani postavi na senca in s prsti objemi glavo.



2. KORAK

S peto dlani pritisni navznoter in povleci navzgor.



3. KORAK

Zapri oči nato se namršči z očmi.



4. KORAK

Z glavo pritisni naprej, z dlanmi pa vleci nazaj. Tako dobiš močen upor - protiupor.



Bodi pozorna, da pr 1. koraku z dlanjo zaobjameš zunanji kotiček očesa in rep obrvi.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko z usti hrati narediš še vajo "mali o" in s tem dodatno aktiviraš obraz.

12. LIKANJE ENAJSTIC

Aktivira področje med obrvmi.

Močno lika gube 'enajstice'.

Ustvarja lifting obrvi.



1. KORAK

Peto dlani postavi na obrvi in prste odloži na čelo, tako da narediš trikotnik.



2. KORAK

S peto dlani pritisni navznoter in povleci navzgor in navzven.



3. KORAK

Zapri oči nato se namršči z očmi.



4. KORAK

Z glavo pritisni naprej, z dlanmi pa vleci nazaj. Tako dobiš močen upor - protiupor.



Bodi pozorna, da ob izvajanju vaj svojih ust ne krčiš, naj bodo sproščena in pretočna, v rahlem nasmešku.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Ko vajo dobro osvojiš, lahko z usti hrati narediš še vajo "mali o" in s tem dodatno aktiviraš obraz.

13. LIKANJE ČELA

Gladí gube na čelu.

Dviguje zgornjo veko.

Pripomore k liftingu celotnega obraza.



1.KORAK

Eno dlan postavi na čelo in jo pričvsti v kožo.

2. KORAK

Z drugo dlanjo prični gladiti čelo od sredine k področju senc.



Bodi pozorna, da se ob glajenju z glavo naslanjaš v roko, z njo pa pritiskaš nazaj in tako še dodatno aktiviraš področje čela.



Vajo izvajaš 10 ponovitev na desni in levi strani čela.



14. LIFTING ČELA

Gladi gube na čelu.

Lifting celega obraza.

Lifting zgornje veke.

Aktivira žleze v glavi.



1. KORAK

Eno dlan postavi na čelo.



2. KORAK

Nato drugo dlan postavi na njo.



3. KORAK

Z dlanmi pritisni močno v čelo in nato jih povleci navzgor.



4. KORAK

Z glavo pritisni naprej, z dlanmi pa vleci nazaj. Tako dobiš močen upor - protiupor.



Bodi pozorna, da ob prvem koraku z dlanjo pokriješ tudi svojo obrv.



Vajo izvajaš 5 ponovitev po 30 sekund držanja.



Z usti naredi aktivacijo - velik nasmeh in konica jezka na vrh neba.