

**UČBENIK  
JUICY FACE  
LIFTING  
LICENCE**

# Tao Joga Obrazza



**SAVINA ATAI & MANTAK CHIA**

**SAVINA ATAI & MANTAK CHIA**



**TAO FACE YOGA**

**Juicy Face Lifting**

© 2023. Zavod Savina Atai  
Vse pravice pridržane. Kopiranje in razmnoževanje  
brez pisnega dovoljenja avtorjev je strogo  
prepovedano.

*Neskončna Hvala Darji Pristovnik za ves doprinos k Tao Yogi  
Obraza. Brez Darje Tao Yoga Obraza ne bi bila, kar je. Darja je  
moja največja inspiracija, najbolj dragocena soustvarjalka.*

*Naš zaklad.*

**01/ UVOD**  
**4**

**02/ KLJUČI DO NAJVEČJE SKRIVNOSTI**  
**12**

**03/ DIAGNOSTIKA OBRAZA**  
**36**

**04/ TREBUŠNO DIHANJE**  
**87**

**05/ MIOLOGIJA**  
**99**

**06/ 5 TEMELJNIH VAJ**  
**117**

**07/ VAJE 28 – DNEVNEGA CIKLA**  
**157**

**08/ TAO JOGA OBRAZA IN ZLATI HORMONI**  
**266**

**09/ DESENZITIZACIJA TRAVM S TAO JOGO OBRAZA**  
**287**

**10/ MANIFESTACIJA**  
**294**

**11/ CHI MIŠICA, MIŠICA LJUBEZNI**  
**300**

**12/ PLAKATI**  
**318**

# 01

## Uvod

»*Joga obraza nikogar ne izključuje  
in pri vseh deluje.*«

»*Toliko, kolikor smo mokri,  
toliko smo mladi.  
Toliko, kolikor smo mokri,  
toliko smo sijoči.*«

»*Ni dovolj, da stvari samo delajo,  
morajo delati uigrano.*«

»*Najbolj preproste stvari so najbolj mogočne.*«

Vsaka od petih žensk v tebi in vsak element je povezan z določenimi mišicami. Spoznala boš sistem za cel mesečni cikel, saj bo za vsak dan določena vaja. Vse vaje so povezane tudi s tvojimi notranjimi cikli. Prižgala boš stikala v sebi in njihov učinek se bo na tvojem obrazu še toliko bolj poznal. Istočasno bomo seveda tudi razbile mite o mišicah, o koži, o gubah.

Naj bo joga obraza osnova, na katero lahko nalagaš, kar ti paše. Prepričana sem, da je joga obraza tista, ki nas hormonsko, čustveno, mišično prižge in spodbudi cirkulacijo energije v celiem telesu. Zame je joga obraza kot oživljanje. V vseh letih učenja gledam, kako imajo te majhne in preproste vaje izjemne rezultate. Še zdaleč ne govorim samo o videzu obraza. Tudi sama se vedno znova vračam k temeljem joge obraza.

Joga obraza deluje enako za žensko, ki je stara 18 let ali pa 80 let, ker gre za mišice. Ženska pri 18-ih letih je lahko energetsko bolj izčrpана kot pa ženska pri 80-ih letih. Vaje primejo vsaki. Ko začneš delati joga obraza, vaja prime, ampak lahko se zgodi, da enim prime prej, drugim kasneje. V vsakem primeru so rezultati. Ko delam joga obraza sem čisto drugačna. Ne samo po videzu, ampak tudi po celi energiji, po celiem počutju, ustvarjalnosti, po celih čustvih. Moj obraz na drug način žari. To pa ne pomeni, da ne delam tudi drugih stvari glede kože, da ne skrbim za svojo kožo.

*»Joga obraza nikogar ne izključuje in pri vseh deluje.«*

V sredini tvoje glave se nahaja diamant. Možgani, ki spadajo pod Čarobnico, pod element vode, so izjemno mehki. To da so mehki, pomeni, da so prevodni. V sredini možganov se nahaja tisto bistvo, ki je ključno za delovanje hormonov, čustva, kako živiš sebe, koliko si sijoča, koliko si prižgana, koliko si mlada, koliko si zdrava. Vse to se nahaja v sredini tvoje glave. Nikoli še ni bilo toliko demence, Alzheimerja. Mlade ženske zbolijo za demenco, multiplo sklerozo, Parkinsonovo, vse to izvira iz možganov. Zato je toliko bolj pomembno, da iz vseh možnih kotov pogledaš na to, da je glava direktorska pisarna našega organizma. Stres najbolj izsuši možgane. V možganih se nahaja največ toksinov, ker je tam najmanj cirkulacije, težke kovine se nam nabirajo v možganih, otroci nimajo več fokusa, koncentracije, toliko je demence, neplodnosti, hormonskih težav, propadanja telesa iz kakršnihkoli razlogov. Ko začnemo vaditi s temi deli, se začne dogajati čarovnija. Res želim, da se začnemo vsi zavedati, da moramo to svojo direktorsko pisarno vzdrževati, tako kot vzdržujemo motor na Ferriju. Možgani so motor našega organizma, ki ga neprestano pregrevamo.

Na glavi oziroma od vrata navzgor imamo 57 mišic, kar je neverjetno. Na zelo majhnem mestu se nahaja ogromno število mišic in vse te mišice so med sabo prepletene. Ogromno mišičnih stikov se dogaja. Za obraz dobesedno velja to: ko pade ena mišica, potem se kot domine podrejo vse ostale mišice. Nikjer drugje na telesu nimamo niti toliko mišic, niti nikjer drugje na telesu ni tega, da bi bile mišice med sabo tako zelo prepletene.

Na kost je pripeta mišica, na mišico je pa pripeta koža. Kdaj se začne gravitacija? Zelo hitro v življenju gravitacija prevzame vodstvo. Naše telo, kar naenkrat ne kontrira več tej sili, ampak ta sila začne prevladovati. Takrat začnemo videti padec mišic.

## **1. Koliko smo stare ženske, ko gravitacija prične prevzemati vodstvo?**

Po prvi menstruaciji. Takrat gravitacija začne voditi in mišice začnejo počasi atrofirati.

## **2. Kje na telesu se najprej gravitacija začne?**

Prva točka gravitacije celega telesa je na temenu.

Na temenu se srečuje 1000 meridianov, središče stotih stičišč. Najbolj eterični ljudje verjamejo, da duša zapusti telo skozi teme. Če je teme zaprto, potem naša duša ob zadnjem izdihu ne more zapustiti telesa ali pa nismo povezani s svojo dušo. V bistvu je teme zadnja točka telesa, ki se zapre. Otroci imajo veliko časa mehko teme in potem se strdi. Kot zanimivost: taoizem in starodavne medicine pravijo, da smo ljudje včasih imeli luknjo tako, kot imamo luknje v nosu in v ustih, in da bi se naj na ta način hranili s kozmično energijo. Tukaj naj bi bila naša prehrambna luknja energije.

Tej naši lepi glavi, ki je sestavljena iz kosti, mišic in kože, se z leti kosti zelo trdijo in stiskajo skupaj. Kosti postajajo zbite skupaj. Vse napredne jogijske prakse, vse napredne taoistične prakse pa pravijo, da bi morali z lobanjskimi kostmi dihati. Če bi že leli ostati mladi in zdravi, lobanjske kosti ne smejo biti zbite skupaj, ampak morajo ti šivi imeti prostor za dihanje. Nikjer drugje na telesu ne izgubljamo z leti toliko kostne mase kot na obrazu. Obrazek je vedno manjši, ker gravitirajo mišice in pa istočasno, ker kostna masa upada. Zato potem z leti nos zgleda večji, brada večja. Določeni deli telesa vedno bolj izstopajo, drugi deli obraza, pa se vedno bolj pomanjšujejo. Zakaj izgubljamo toliko kostne mase na obrazu? Zato ker ni nobenega treninga. Telo skoraj vedno treniramo preko različnih oblik gibanja. Obrazu pa ne dajemo nobene možnosti, da bi trenirali tudi obrazne kosti. Obrazne kosti so zelo pomembne, ker, če so obrazne kosti stisnjene, stisnejo tudi možgane.

Dolgo časa tudi sama nisem verjela tega, da se gravitacija začne toliko zgodaj. Dokler nisem pod mikroskopom začela gledati celice, kdaj začnejo izgubljati svojo elastičnost, biofotonsko svetlobo in iz tega naprej sledi, da tudi mišice izgubljajo svojo formo.

Sama sem začela jogo obraza raziskovati čisto iz preživetvenih razlogov. Želela sem si prižgati svoje telo, ki je bilo pri 26 letih tako poškodovano, tako hormonsko izsušeno, tako brez energije, polno travm in zakrčeno. Zdravstveno, emocionalno, hormonsko in energetsko. Želela sem si na najkrajši možen način dobiti največje rezultate. Zgodilo se je to, da sem bila skregana z duhovnostjo, da me ni brigala duhovnost, zdrava prehrana, ker sem se tega nasnila v življenju. Ampak v bistvu sem bila toliko zelo bolna in izsušena, s takimi težavami, da nisem več vedela, kaj narediti. Potem sem želela najti praktičen način, ne da si samo dajem neke obliže in da še 20 let porabim, da se pozdravim. Ampak zato, ker sem si že lela priti do vira. Želela sem prižgati stikalo, ki mi bo omogočalo, da se bo moje telo na hitro in najhitrejši možen način obnovilo.

Lao Tzu iz taoizma je govoril: »**Nič ne delam, pa je vse narejeno.**«

Ta stavek mi je odzvanjal. Začela sem se spraševati, kje v telesu je tisto, da če tisto prižgeš, se vse ostalo obnovi.

Potem ko sem začela delati s klasičnimi zdravniki za biofotonsko celično obnovo, ki jo omenjamo že pri avtografiji, sem videla, da v bistvu alternativna in napredna medicina obe govorita enako. Govorita to, da je od stanja naših hormonov odvisno vse. Naši hormoni so tisti, od katerih je odvisno celotno naše delovanje, vsa naša energija. Fizična in najbolj eterična. Od stanja naših žlez in naših hormonov.

*»Toliko, kolikor smo mokri, toliko smo mladi.  
Toliko, kolikor smo mokri, toliko smo sijoči.«*

Ko že samo pogledaš naravo, ko se suši, umira. Enako je z nami. V TKM osteoporozi rečejo izsušene kosti. Ko se začne naše telo sušiti, začne propadati. Mene je zanimalo, kje je v telesu stikalno, da se prižgejo vsi izviri. Da se prižgejo hormoni, da ni treba nič delati, pa je vse narejeno.

Takrat sem pri 26. letih začela sestavljati vse znanje, ki sem ga dobila vsa leta iz vseh možnih virov, krasnih in manj krasnih, vseh možnih alternativnih in starodavnih medicin. Potem sem imela priložnost delati z napredno medicino, z biofotonsko medicino, s hormonsko medicino. Začela sem gledati, kaj in kje so tiste povezave, kje vsi isto govorijo. Ni me zanimalo, kje se ne strinjajo, ampak kje govorijo o enakih stvareh. Kako za vraga se prižgati? Potem sem prebrala Lao Tzu: »**Žleze so most med duhovnim in fizičnim svetom.**«

Potem sem videla, pri meditacijah uporabljajo epifizo in hipofizo. Pri napredni medicini sem videla, da so tam v glavi stikala za stres, stikala za plodnost. Začela sem v bistvu brati stvari, ki so si bile navidezno tako zelo različne. V bistvu so pa vsi govorili o eni isti stvari. Govorili so o tem, da imamo vsi v sredini glave tri stikala: epifizo, hipofizo in hipotalamus. To jaz imenujem "Stikala Zlate ženske". V taoizmu temu rečejo "Področje kristalne palače." Tri posebne točke imamo. Niso edine, ki jih imamo, ampak te tri točke so kakor direktor celotnega hormonskega sistema in vseh procesov našega organizma. Tukaj v glavi obstajajo trije direktorji, vsak ima svoje funkcije. Hipotalamus je pomočnik oz. tajnica direktorja. Hipotalamus je skupek živčevja.

Ugotovila sem nekaj zelo strašljivega, najprej pa zelo zanimivega: da imamo te tri žleze v glavi in da je to vir vsega. Ko sem poslušala starodavno medicino so vsi rekli, da so v glavi tri žleze, to je to. Napredna medicina je rekla, da je od žlez v glavi odvisen celotni hormonski sistem. Tukaj so se vsi strinjali. Potem je pa starodavna medicina vedno govorila o tem, kako pomembno je te žleze ohranjati v življenju, pri mladosti. Vsi so se strinjali, da so se z leti začnejo te žleze sušiti. Da v bistvu iz enega sočnega grozda postane izsušena rozina. Najprej imamo tri sočne grozde, potem pa postanejo vedno bolj rozini podobni izsušeni ohlapni deli.

Zapomni si, da tudi žleze v glavi so mišice. Se pravi izgubijo tonus. Vsi so se strinjali, da se z leti žleze sušijo. Starodavna medicina je rekla: Ker se nam žleze sušijo, izgubimo stik s svojimi potenciali, s svojim duhovnim bitjem, s svojo dušo, s svojo veličino in izgubimo zdravje. Napredna medicina je rekla: Ker izgubimo stik s svojimi potenciali, se nam izsušijo hormoni in potem se postaramo oz. zbolimo. Žleze ne postanejo samo neprekrvavljenе, ampak so tudi brez kisika. Postaneš slab direktor. Predstavljam si, da si zmečkana in utrujena, koliko lahko takrat narediš? Enako je z žlezami v glavi. Če so izsušene, ne morejo ničesar nadzirati.

Napredna in starodavna medicina sta se tukaj strinjali. Starodavna medicina je vedno rekla, da naredimo nekaj, da bodo žleze ostale mlade. Klasična medicina je rekla, ja, na žalost se nam z leti izsušijo in to je to. Napredna medicina je rekla, če dodajamo hormone, bioidentične hormone itd., pomagamo žlezam, da dlje časa delajo. Medtem ko starodavna medicina je uporabljala dihalne tehnike, meditacije, vizualizacije, za to, da bi v bistvu žleze v glavi ohranjali.

Vse, kar sem v svojih letih raziskovala v smeri da pomladim svoje telo, da bom večno sočna, da bom vedno polna življenja oz. da bom šele začela živeti, vse poti so vodile do hormonskega sistema.

Ko sem raziskovala, sem v videla, da nam morajo žleze v telesu optimalno delati oz. morajo biti usklajene kot orkester z ostalimi žlezami. Predstavljam si svoj hormonski sistem kot orkester. Jajčniki, nadledvične žleze, pankreas - trebušna slinavka, timus, ščitnica, hipotalamus, epifiza, hipofiza. Vse to so proizvajalke hormonov, tvoje tovarne hormonov. Recimo ni dovolj, da ti jajčniki delajo. Tvoji jajčniki proizvajajo estrogen. Ampak če proizvajajo preveč estrogena, potem imaš avtomatično lahko progesterona in testosterona premalo. To da tvoji jajčniki delajo, ni dovolj. Res je, proizvajajo hormone, ampak to da proizvajajo ravno prav estrogena in ravno prav progesterona, da imaš ti v organizmu posledično ravno prav testosterona ni odvisno od jajčnikov, ampak je odvisno od žlez v glavi. Žleze v glavi so pa tiste, ki rečejo: »Ej jajčniki, znižajte estrogen.« Ali pa rečejo: »Nadledvična žleza, znižaj kortizol, ker se zaradi tega zmešajo vsi ostali spolni hormoni.« Žleze v glavi so tiste, ki opazijo ali nekaj v telesu sploh ne dela, pa skušajo zagnati. Istočasno so pa tiste, ki balansirajo, da so vsi hormoni v optimalnem ravovesju. To je naloga žlez v glavi. Se pravi, da pospešujejo ali pa umirjajo, če je nečesa preveč. Absolutno so dirigent našega telesa.

*»Ni dovolj, da stvari samo delajo, morajo delati uigrano.«*

Ko nam žleze v glavi začnejo slabše delati in če je recimo zato kaj narobe s hormonom prolaktinom, ima lahko ženska resne težave z zanositvijo, lahko ima tudi tumorje v glavi. Koliko imamo hormona prolaktina, je odvisno od žlez v glavi. Žleze v glavi nadzirajo vse ostale žleze, uravnavajo vse hormone, istočasno pa one same proizvajajo najbolj subtilne, delikatne in pomembne hormone za tvoj organizem.

Predstavljam si direktorico svoje firme, katere naloga je nadzorovanje celotnega tima, kaj delajo, jih navdušuje, odloča kdaj je čas za kakšno akcijo, kdaj je treba nameniti nečemu več pozornosti. To je naloga direktorice, istočasno pa ima ona svoje ustvarjalno delo. Tako je že žlezami v glavi. Da one vse to nadzirajo, da vse to balansirajo, istočasno je pa pri njih zelo pomembna proizvodnja.

V glavi žleze proizvajajo melatonin, ki je najpomembnejša zaščita organizma, največja zaščita proti raku, rastni hormon, vse nevrotransmitorje, serotonin, dopamin, oksitocin je tudi zelo povezan z žlezami v glavi, ne pa samo z njimi. V glavi je pa tudi zelo pomembna tovarna obnavljanja - tisti ekstra hormoni, ki te pomladijo, ki ti držijo fokus in te ohranjajo v najboljši umski, hormonski in emocionalni formi. To vse je v glavi. Vse to se dogaja v glavi.

Cel naš način življenja je, da se naša glava suši. Cel način življenja, kako živimo, sploh pa me ženske, ki živimo samo še v glavi, ki nam ni več dovoljeno, da smo v tej ženski sproščeni energiji, ne dihamo s trebuhom, nismo v telesu. Ves čas hitimo, brzimo in uporabljamo to direktorsko pisarno. Ves čas je tukaj kot en ekonom lonec, v katerem vre. Ves čas jo uporabljamo, izrabljamo, ves čas jo v bistvu dajemo na zadnje obrate, ves čas ta del telesa, kuhamo. V bistvu kuhamo glavo. Vsem poškodbam možganov, težavam z možgani v TKM rečejo 'skuhani možgani'. Ženska, ki ne more zanositi, ji rečejo, da seveda ne more, če pa ima skuhane možgane. Namesto, da bi imela toploto v maternici, jo ima v možganih. Naši možgani neprestano procesirajo.

Kako se možgani in žleze izsušijo? Ker je prižgano simpatično živčevje, ki pregreva organizem. Dobesedno imamo pregrete možgane. Grozdi se spreminja v rozine, ker ni nobene cirkulacije, kisika, ker ves čas fizično procesiramo na vse možne načine. Lao Tzu je rekel: »To so stikala za luč.« Žleze v glavi so stikala za luč, temu jaz pravim stikala za Zlato žensko. V to stikalo lahko gledam in meditiram, pa diham vanj, pa mu pošiljam lepe misli, pa vizualiziram. Mogoče se bo enkrat res priklopilo in prižgal. Pa se ne posmehujem nobeni prej našteti tehniki, tudi sama jih uporabljam. Ampak lahko to stikalo gledam, lahkopa pridem do njega in ga pritiskam. Ko ga bom pritisnila, se bo prižgala luč. Veliko lažje in veliko hitreje, kot pa da v to stikalo meditiram. Zato ker smo fizična bitja in najlažje je prižgati stikalo. Pri 26-ih letih sem bila brez libida, brez imunskega sistema, polna travm. Mislila sem si, da ko bom prišla do teh stikal, bo moje življenje kar naenkrat mavrično. Vedela sem, da je tam rešitev in sem se spraševala, kako naj zdaj pridem do tega stikala. Hočem se ga dotakniti. Kaj si bom morala glavo odpreti? So zato luknje v glavo vrtali ali kaj?

Ogromno duhovnih tehnik hoče priti v notranjost glave. Rekla, sem, da si luknje v glavi ravno ne bi izvrtala, da bi se dotaknila teh stikal, da bi jih poljubčkala in pobožala fizično. Kako priti do teh stikal? Potem sem brala in brala in sem prišla do ene mišice, ki jo imenujem mišica Čarobnica - začela sem brati o izjemno pomembni temporalni mišici. Naš organizem začne gravitirati, ko dobimo menstruacijo zaradi hormonov. Ampak pri 25-ih letih pa žleze v naši glavi začnejo tudi vizualno postajati bolj rozinam podobne. Potem pa sem brala o temporalni mišici, da se ji reče mišica glavobola, da ogromno ljudi, ki ima migrene, ima težave s to mišico. Tudi ogromno ljudi, ki ima kap - možganska kap ni nič drugega kot pregetost kablov v glavi. Brala sem o tej mišici in da ona pri 25 letih začne gravitirati.

Sem rekla: »Čakaj malo, žleze v glavi začnejo gravitirati pri 25 letih in tudi temporalna mišica. Zakaj? A je to kaj povezano?« Ko sem začela te stvari raziskovati, se mi je poklopilo tole: naloga mišic ni, da samo lepo zgledajo, ampak naloga mišic je, da so trezorji energije, ki prinašajo hrano in kisik plastem, ki so pod njimi, da prekravijo plasti, ki so pod njimi. Mišica je kot ena enota oz. kot neko orodje cirkulacije. To je med drugim tudi hranilka energije. Rekli smo, da imamo kost, mišico in kožo. Ko se začne dogajati gravitacija, se zgodi to, da mišica začne izgubljati svoj volumen in/ali svojo pozicijo in se začne umikati stran od kosti oz. tega, kar je pod njo. Ker je koža pripeta na mišico, se začne koža premikati skupaj z mišico navzdol. To se nam navzven dogaja. Mišica se odmika stran od kosti, pa konec končev tudi od kože.

Kaj se pa zgodi v notranjosti, ko ni mišice? Na to sploh nisem pomislila. Ko moje lobanjske mišice začnejo izgubljati svoj volumen, mi obraz začne padati dol. Istočasno pa se zgodi to, da moji možgani, ki so znotraj, ne dobijo več cirkulacije, te energije od mišic oz. niso prehranjeni. Ker je mišica prehranjevalka tega, kar je znotraj in držalka tega, kar je zunaj. Ko mišica ni v svoji optimalni formi, ne more biti mlado in prekravljen tisto, kar je nad njo in pod njo. Lobanja je zelo tanka, pod lobanjijo so možgani. V možganih so pa žleze. Glede na to, da so možgani po TKM element vode in so zelo pretočni, pa sem rekla, da če spravim v optimalno formo mišico, ki je gravitirala, potem po moji logiki, bo začel impulz mišičnega krčenja prehajati skozi lobanjo do možganov in bodo možgani ujeli ta val. Možgani bodo začeli pulzirati in ta pulz se bo prenesel tudi do notranjosti. To je bila moja hipoteza, saj te izsušene rozine ne potrebujejo nič drugega, kot da do njih pride voda. Predstavljam si eno rožo, ki že dolgo časa ni bila zalita, pa je še živa. Ko prineseš vodo do nje, se roža zбудi. Če namočiš eno izsušeno rozino v vodo, bo nabreknila nazaj. To je bila moja hipoteza. Rekla sem: »Ok. Seveda, potem se mora to zgoditi. Ne vem ali se bo?« Ampak bila sem prepričana, da če začnem to mišico trenirati, bom v bistvu s tem treningom začela prižigati stikala. Začela bom prinašati dih, cirkulacijo kisik, na del, ki je skuhan in ni pretočen.

Začela sem brati, ker me je zanimalo, če je že kdo ugotovil, da lahko preko temporalne mišice prideš do žlez v glavi. Potem sem našla Rose Hong Tran, prvo učiteljico joge obraza, ki je naredila vaje za obraz in je naredila vaje, ki trenirajo lobanjske mišice. Rekla sem, da moram iti tja, to sem začutila, bila sem popolnoma brez denarja, niti slučajno si nisem že lela nobene joge obraza učiti, nič od tega, nobene gube me niso zanimale. Zanimalo me je, kako prižgati svoj hormonski sistem. Vzela sem kredit, usedla sem se na letalo za Houston in šla k njej. Zanimalo me je, kako bi to mišico začela spravljati v formo. Ko sem bila tam, so se mi samo puzzli zložili, vse to se mi je sestavilo. To je bila moja štartna pozicija za nadaljnje raziskovanje.

Potem pa sem šla v Indijo do krasnega nevrokirurga, kjer smo začeli delati raziskave. Specializiran je za rehabilitacijo možganov po težkih kapeh in je raziskoval temporalno mišico. Zelo hitro sem predavala njegovi katedri, čeprav še pojma nisem imela točno, kaj to je. Samo zdeleno se mi je, da mora biti ena povezava med mišicami in med žlezami. Potem smo začeli delati teste z njegovimi medicinskimi sestrami in ugotovili, da ko delaš vaje z obraznimi mišicami se mišično valovanje prenese preko lobanjske skorje do možgana in do žlez v glavi, na katerih se začnejo pojavljati t.i. kapljičaste spremembe.

Žleze v glavi se po treningu obraznih mišic navlažijo, v smislu, da začnejo nabrekati nazaj, da pridejo nazaj iz svojih zmečkanih rozin v grozd. Po tem sem v Sloveniji veliko let delala s dr. Toljanovo, delali smo tudi termografske raziskave joge obraza, kjer se smo dobili potrditev še iz te plati. Poznalo se je tudi na krvni sliki. Ko delam eno »brezvezno« vajo za vrat, da si dvigнем kožo, moja ščitnica začne žareti, se prekrvavi. Z Tao jogo obraza pridemo do čiste sredice, našega hormonskega sistema, naših stikal. Ogromno stvari je skritih noter v teh stikalih, ne samo tvoji hormoni, ne samo dirigent tvojih hormonov. Zaupaj življenju. Samo nekaj se odloči, potem pa življenje povsod popelje. Mene je življenje odpeljalo do Tao joge obraza zato, da sem se lahko soočila s svojimi travmami. V žlezah v glavi so shranjene tudi najbolj globoke travme. Zato, ker je telo toliko pametno, da tisto, kar je najtežje za nas za predelati, shrani v najgloblje dele - žleze.

*»Najbolj preproste stvari so najbolj mogočne.«*

Šele kasneje sem ugotovila, kaj vse hranijo te žleze v glavi, do česa vse pridemo, ko jih prekravimo, do česa vse pridemo. To boš tudi sama videla, mogoče boš kdaj naredila kakšno vajo za dvigovanje ličk in boš pri tem kar začela jokati. Zato, ker se bodo začele čistiti ene stvari, ki so znotraj shranjene. Žleze v glavi se zakrčijo, spravijo tvojo travmo, istočasno pa spravijo tudi tvoje, naše potenciale. Zelo zanimive so. Ko boš trenirala sprednji del obraza, boš trenirala tudi notranjost obraza.

Če pogledaš vse starodavne medicine, oblike samozdravljenja, lahko ugotoviš, da vse uporabljam obraz kot najboljši diagnostični aparat. Ker ne moremo videti, kaj se z našimi notranjimi organi dogaja, se nam to izpiše na obrazu. Obraz je kot en laboratorijski list, ki nam kaže, kaj se dogaja z vsemi našimi hormoni, z vsemi našimi organi! Tudi kateri hormon se ti kje izpiše. Obraz je zrcalo notranjih organov. Pet organov se kaže na obrazu in istočasno pet žensk. Točno lahko pogledaš, kje imaš kakšno žensko in kaj ti kakšna ženska sporoča. Res začnimo uporabljati obraz.

Smejalne in mimične gube so luštkane, ampak tiste globoke gube, upadli ustni kotički, izsušena lička pa kažejo na neko neravnovesje. Lahko vidiš eno staro osebo, ki ima sicer obrabo kože, ampak vidiš, da je polna energije. Potem pa imaš lahko zelo mlado osebo, ki ima neke močne začrtane črte. Močne zareze, močni upadi pa so SOS našega organizma in nam sporočajo določene stvari in je super, če jih znamo prebrati. TKM pravi, da naj rešujemo stvari, ko so še lahke. Če jih rešujemo, ko so še lahke, je lažje. Če znamo brati obraz, lahko iz njega marsikaj preberemo. Želim, da se naučimo zelo dobro brati svoj obraz.

Ko prižgemo žleze v glavi, se nam prižge Zlata ženska. Prižgane žleze v glavi pomenijo, da imamo prižgane vse hormone. Ko imamo prižgane vse hormone, imamo prižganih vseh pet žensk in postanemo Zlate ženske.

02

# Ključi do največje skrivnosti

*Trije zlati cikli,  
pet žensk v tebi,  
pet žensk na obrazu  
in tipi gravitacije obraza*

## TRIJE ZLATI CIKLI

Si že slišala za najbolje varovano skrivnost belih tigric, tantrik, joginik in tao nesmrtnic?

Skrivnost nosiš v sebi in ko si prisluhneš, točno veš kaj to je. Gre za cikličnost, ki se odvija povsod znotraj in okoli tebe. Če smo natančni, govoriva o treh zlatih ciklih. To je temelj. Če se boš ponovno zlila z njimi in resnično poslušala svojo intuicijo, ti bo kristalno jasno, zakaj je ta skrivnost tako varovana - ker odpira vrata energiji in magnetičnosti vsak dan, vsak mesec in vsako leto.

Marsikdo si misli, da letni ali dnevni cikli narave ne delujejo nanj. A to ni res. Čisto vsem izmed nas, ne glede na to, kdo smo, se npr. lahko melatonin (to je hormon z najvišjo antioksidantno vrednostjo) tvori samo ponoči, samo med 21. in 2. uro in izključno, če spimo v popolni temi. Pri naravi ni variante, da se jo podkupi in se ji prikupi, da bi se prilagodila za izjeme. To je prava pravičnost.

V določenem letnem času so določene ure še posebej pomembne. So kot »jokerji«, ki pomnožijo, kar dobrega narediš zase. Čisto pri vsakem mesecu boš dobila navodila, kako najbolje izkoristiti bioritemsko uro za polnjenje svojih baterij! Super, a ne?

### I. Bioritemski cikel narave

Narava ima svoj cikel. Če ob pravem času počnemo prave stvari ter poskrbimo za tisti organ, ki je trenutno prižgan, ga okreplimo. Sicer pa ga le še bolj izčrpamo. Zato se postaramo in zbolimo. Če pa istočasno upoštevaš letni in dnevni pretok + svoj osebni cikel (če imaš menstruacijo, potem ta, sicer pa cikel lune), se pa vse, kar narediš zase, še bolj potencira!

### Kaj pomeni, da je v tebi 5 Žensk?

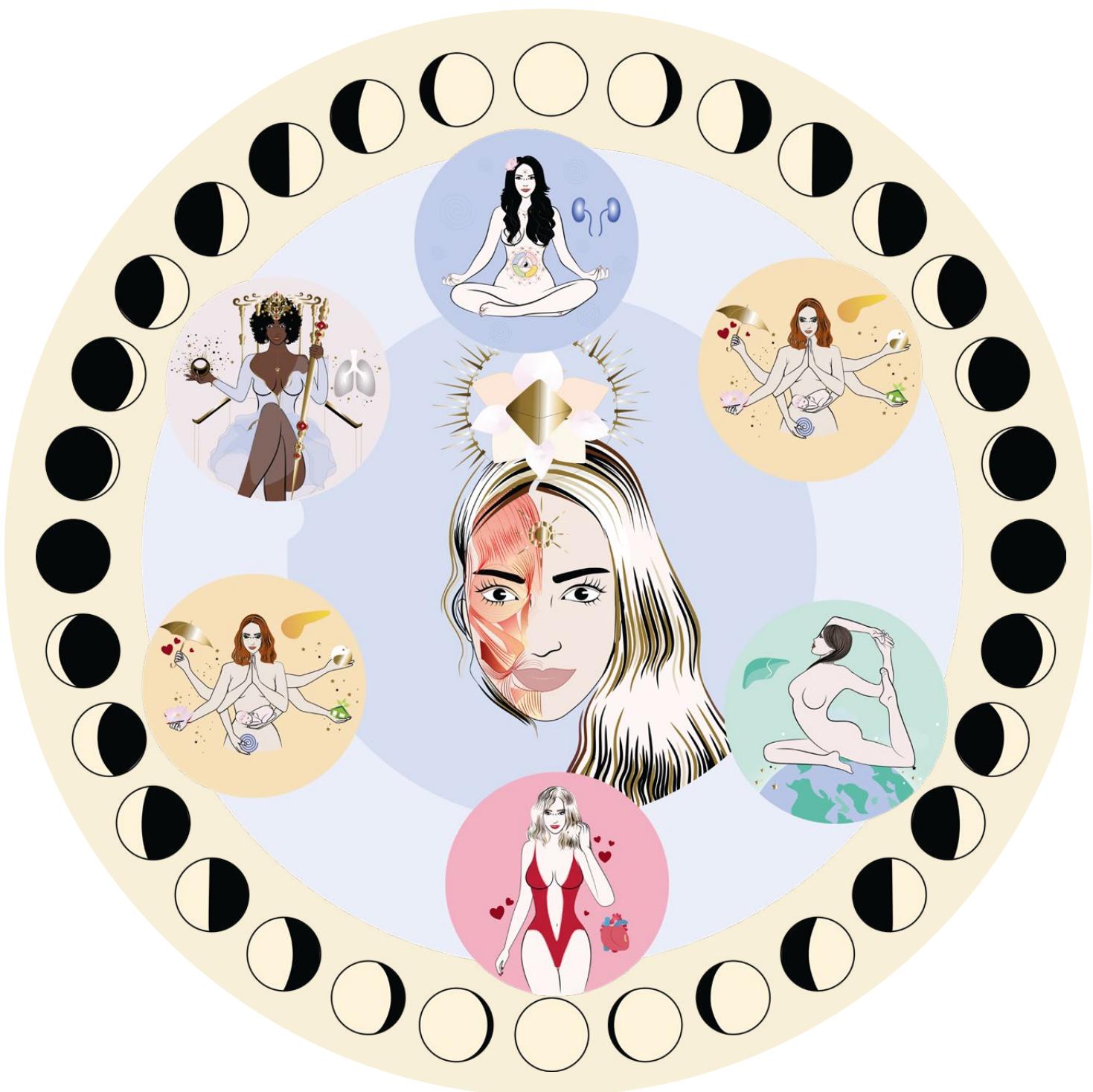
Celotna kitajska medicina temelji na teoriji petih elementov, petih notranjih organov. Celoten obstoj je sestavljen iz petih elementov. In ker je ves univerzum v tebi, si tudi ti zlitje petih elementov.

*V tebi je VODA. Njen glavni organ so ledvice. To je ČAROBNICA v tebi.  
Sestavljena si iz ZEMLJE, ki se materializira v vranici. To je tvoja ZDRAVILKA.  
Ti si LES. Vodijo ga jetra. To je VIZIONARKA v tebi.  
Tvoj OGENJ – vlada mu srce. To je MAGNETIČNA Ženska v tebi.  
Pa KOVINA. Glavni organ so pljuča. To je tvoja KRALJICA.*

Vseh pet elementov, pet žensk mora biti prižganih in enakomerno aktivnih: to ti zagotavlja zdravje telesa, čustev in vrlin. Če ti en element manjka, potem tvoje življenje ni stabilno. Če en prevladuje, potem nastane kaos, ker se drugi izčrpavajo.

SÁVINA & ATAI  
MANTAK CHIA

TAO FACE YOGA  
Juicy Face Lifting



## ČAROBNICA

**element: VODA**

**november • december • januar**

**Najbolj je odgovorna za  
STIK S SABO.**



**Povezana je z:** ledvicami, jajčniki, nadledvično žlezo, elementom vode po kitajski medicini, epifizo, hipofizo, maternico, spodnjo veko, področjem brade, sluhom, kostmi, možgani, nevrotransmiterji, spominom, sklepi, hormonskim sistemom.

**Prinaša ti:** stik s tvojo pravo močjo, zavedanje sebe, vero vase, občutek varnosti, kreativnost, zaupanje vase in v življenje, intuicijo, zmožnost manifestiranja želenega; zavedanje, da je Univerzum tvoj osebni pomočnik; globino, sprejemanje, stik s tvojim notranjim otrokom, stik s tvojimi duhovnimi vodniki in s tvojim virom, podpora tvojih prednikov, najgloblje pomlajevanje in obnovo, stik z očetovsko energijo, podpora moških v tvojem življenju; zavedanje, da te ves Univerzum varuje; občutek, da si preskrbljena in da so tvoji potenciali neomejeni; nežnost, stik z divjo žensko in svečenico v tebi, samozadostnost in uživanje v samoti (a to ni osamljenost!), ranljivost (in prav zaradi tega si večna in nepoškodovana), preprostost, modrost in luhkotnost, rojevanje novega, zmožnost direktnega »downloadanja« kreativnih idej, informacij in znanja, neomajno vero vase, izvorno življenjsko energijo, otroško nedolžnost in čistost, duhovno zavest, magnetično spolno energijo, erotičnost, orgazme, senzualnost.

**Asociacija:** Marija Magdalena, Beyonce, Beneška Kurtizana - Veronica Franco, Byron Katie, Lady Gaga, J.K. Rowling.

**Pogoj za to, da je čarobnica prižgana:** spočita nadledvična žleza, napolnjeni spolni organi, povezava med levo in desno možgansko polovico, ohlajeno simpatično živčevje, spuščena kortizol in adrenalin, oživljena križnica, prebujeni jajčniki, prehranjene kosti in sklepi, oživljene in močne krožne mišice (očesni, ustna, vaginalna, analna mišica), »sočni« epifiza in hipofiza, dovolj zdravih maščob v prehrani; da se ne bojiš tega, česar te je strah; da »you show up«, čeprav te je strah; čas samo zase, DA SI RAHLOČUTNA DO SEBE.

## VIZIONARKA

**element LES**

**marec • april**

**Najbolj je odgovorna za  
TVOJO KARIERO.**



Povezana je z: jetri, hipotalamusom, elementom lesa po kitajski medicini, živčnim sistemom, očmi/vidom, področjem med obrvimi, ličnicami, hormonom dopaminom in melatoninom (najmočnejši antioksidant), žolčnikom.

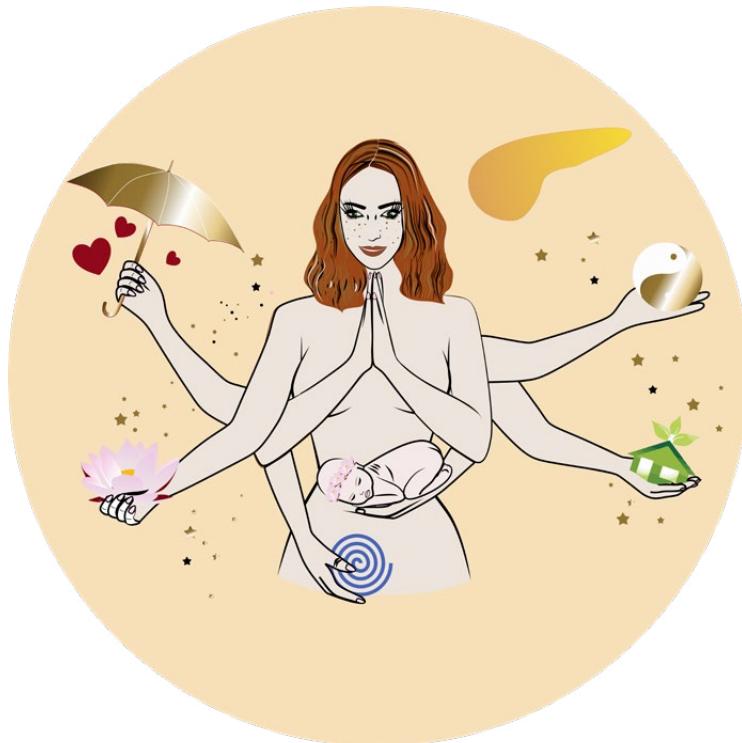
**Prinaša ti:** fokus, vizijo, inspiracijo, rezultate, dokončanje začetega, materializiranje idej, inovacije, produktivnost, večno mladostnost, najstniško energijo, gibčnost telesa in duha, regeneracijo, razstrupljanje, igrivost, humor, domisljijo, živahnost, potrpežljivost, radovednost, nenehno učenje in osebno rast, odpornost na stres, pretočnost energije; moč, da se držiš obljud, ki jih daješ sebi in drugim; jasnovidnost; zabavnost, da si kot žuboreč tolmun, poln življenja; oster um; zmagovitost, da si v ospredju, pustolovski duh, znanilka novosti, voditeljica.

**Asociacija:** Madonna, Oprah, Michelle Obama, Ariana Grande, Frida Khalo, Ellen DeGeneres.

**Pogoj za to, da je vizacionarka prižgana:** močna, čista jetra, aktiviran hipotalamus, sproščen živčni sistem, pravilna uporaba jeze, pravo razmerje med aktivnostjo in počitkom, spanje, fleksibilne kite, gibljiva hrbtnica, redno gibanje (brez izčrpavanja), zdravo izražanje in čutenje jeze, razstrupljeni notranji organi, razstrupljena čustva, dovolj klorofila v prehrani, da se ti ne mudi (na pravem mestu, ob pravem času si, nič nisi zamudila), aktivnost iz sproščenosti, DA SI SPROŠČENA NE GLEDE NA OKOLIŠCINE.

## ZDRAVILKA

**element ZEMLJA**  
**prehodi med letnimi časi**  
**februar • avgust**  
**Najbolj je odgovorna za**  
**TVOJE ZDRAVJE.**



Povezana je z: vranico, trebušno slinavko, elementom zemlje po kitajski medicini, zgornjo veko, spodnjim delom ličnic, zgornjo ustnico, želodcem, mišicami.

**Prinaša ti:** prijateljstvo s svojim telesom, idealno telesno težo, zmožnost, da polna energije uspešno žongliraš med vsemi svojimi življenjskimi vlogami (mama, žena, poslovna ženska, prijateljica ...), ne da ob tem izgubiš sebe ter pozabiš na svoje potrebe; uživanje v življenju; moč, da vzdržuješ svojo vibracijo – da te čustvena stanja drugih ne posrkajo vase in utrudijo; negovanje sebe, dobro počutje v svojem telesu, zdravje na vseh nivojih, ravnovesje, materinsko energijo, zdravitevne sposobnosti; zavedanje, da ves Univerzum sodeluje s tabo; mediatorske sposobnosti, samozdravljenje, podpora žensk v tvojem življenju, družabnost, občutek povezanosti s tvojimi ljubljenimi, zaljubljenost v svoje telo.

**Asociacija:** Louise L. Hay, Sveta Klara, Hera, Cheri Clampett, Anita Moorjani, Adele

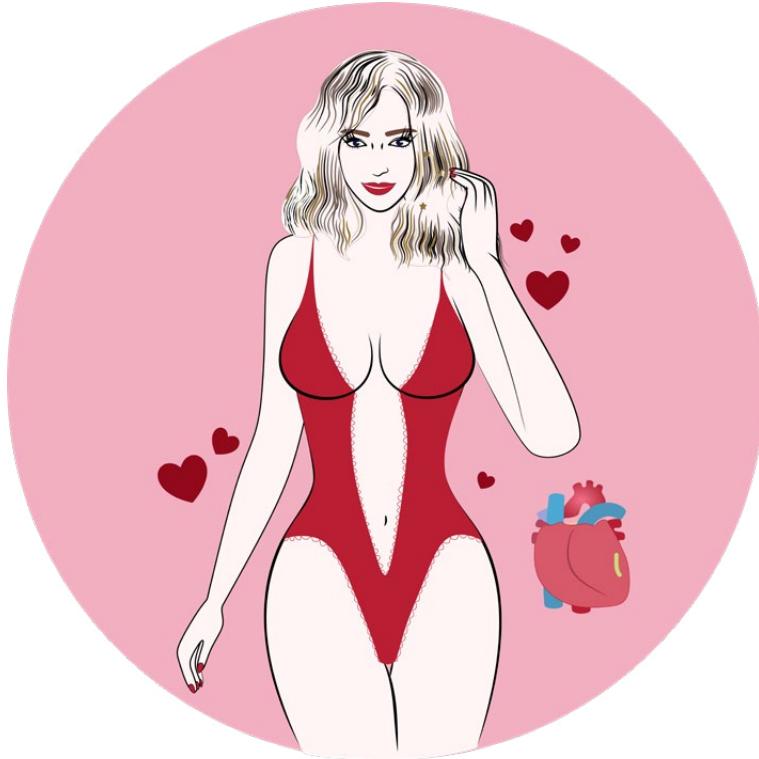
**Pogoj za to, da je zdravilka prižgana:** močna, čista jetra, aktiviran hipotalamus, sproščen živčni sistem, prehranjena vranica, razbremenjena žleza slinavka – brez poskakovanja krvnega sladkorja, pravilno razmerje med kislinami in bazami, pravo razmerje med mišicami in maščobo v telesu, obrazne mišice v formi, cirkulacija limfe; da pustiš drugim, da sami skrbijo zase; da si dovoliš počivati; DA SI UTELEŠENA V SEBI.

## MAGNETIČNA

element OGENJ

maj • junij • julij

Najbolj je odgovorna za  
TVOJE PARTNERSTVO.



Povezana je s: srcem, žlezo timus (žleza imunskega sistema), elementom ognja po kitajski medicini, krvožilnim sistemom, prsmi, hormonom ljubezni in orgazma – oksitocinom, serotoninom – hormonom sreče, celotnim endokrinskim sistemom, sijajem tvojega obraza, feromoni, žarom tvojega bitja.

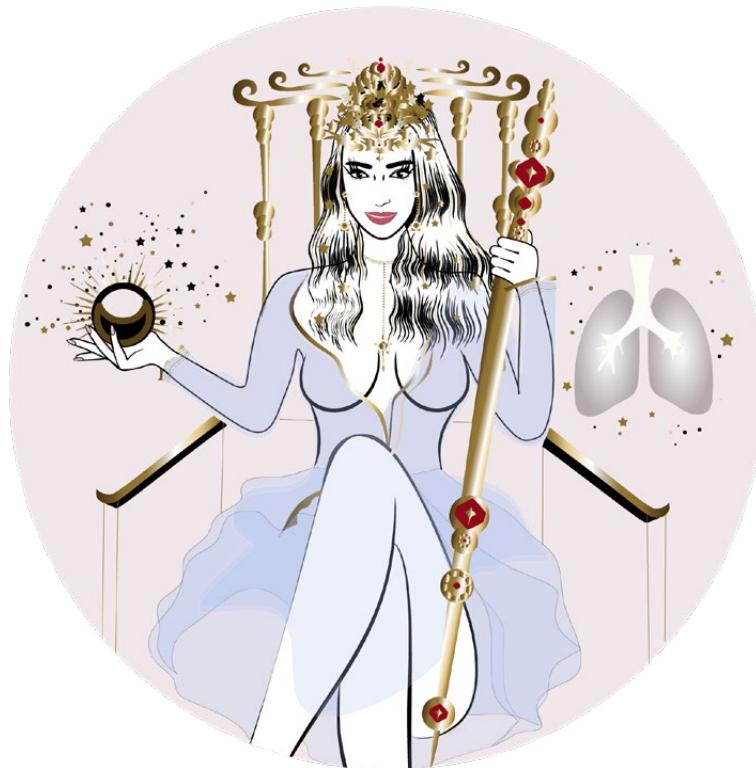
**Prinaša ti:** intimno partnerstvo, radost, smeh, ljubezen, spoštovanje in samospoštovanje, privlačnost, zmožnost dajanja, komunikacijo, sposobnost uživanja sedanjosti; zavedanje, da se ves Univerzum vrti okoli tebe in zate; hvaležnost, šarmantnost, zdravo samozavest; zavedanje, da ti vse, kar si želiš, tudi pripada; zavedanje svoje lepote, zapeljivost, strast, oboževanje (da obožuješ sebe in te tvoji ljudje obožujejo), čutnost, odprtost, kemijo, javno nastopanje, dober vtis, simpatičnost, dobrovoljnost, naravni talent za očaranje množic (inspiriraš jih), izjemno izražanje, ljubkost; zavedanje, da si dovolj popolna takšna, kot si); zmožnost, da deliš svoje talente; spoštovanje in priznanje, žariš in svetiš s polno lučjo, občutek povezanosti s partnerjem, s sabo in s tvojim svetom.

**Asociacija:** Afrodita, Marilyn Monroe, Jeniffer Lopez, Monica Bellucci, Nicole Kidman.

**Pogoj za to, da je magnetična prižgana:** svobodno srce, odprt timus (žleza imunskega sistema), stik s prsmi in prsnimi bradavičkami, napolnjene zaloge hormona oksitocina, spolna energija zlita z energijo ljubezni, odprtost in zaupanje v ljubezen, kisik v ožilju, treniranje magnetizma, dotiki in ljubezen do sebe, dvignjeni ustni kotički ne glede na čustveno stanje (vse je sprejeto), ZAOBLJUBLJENA SEBI, ZALJUBLJENA VASE.

## KRALJICA

**element: KOVINA**  
**september • oktober**  
**Najbolj je odgovorna za**  
**TVOJE OBILJE.**



Povezana je s: pljuči, ščitnico, elementom kovine po kitajski medicini, nazolabialnim delom obraza, ličnicami, kožo, črevesjem, imunskim sistemom.

**Prinaša ti:** denar/blaginjo, zdravo postavljanje mej, odpuščanje, svobodo, pretočnost čustev, razbremenjenost preteklosti in travm, uspešno filtriranje pravih in napačnih ljudi na tvojem »dvoru«, red v odnosih, red v življenju, prevzemanje odgovornosti za svoje življenje, jasnost v izražanju; varnost, da se izraziš; jasnost v standardih, vrednost – zavedanje svoje vrednosti zasebno in poslovno; jasno zavedanje, da si vredna vseh čudovitosti; zdravo varčevanje z energijo; zmožnost, da sprejemaš obilje in se mu odpreš: obilje ljubezni, poslovno obilje, kreativno obilje ...; odprtost za vse blagoslove, ki ti jih Univerzum neprestano podarja; čustveno odprtost, ne da te drugi ob tem prizadenejo; zavedanje, da je Življenje na tvoji strani; da drugim dovoljuješ, da so, kar so, tudi če ne zmorejo biti to, kar vidiš, da so lahko; pogum, avtentičnost, zvestobo, razkošje bivanja, da se odpreš svojim talentom in intimnemu partnerstvu.

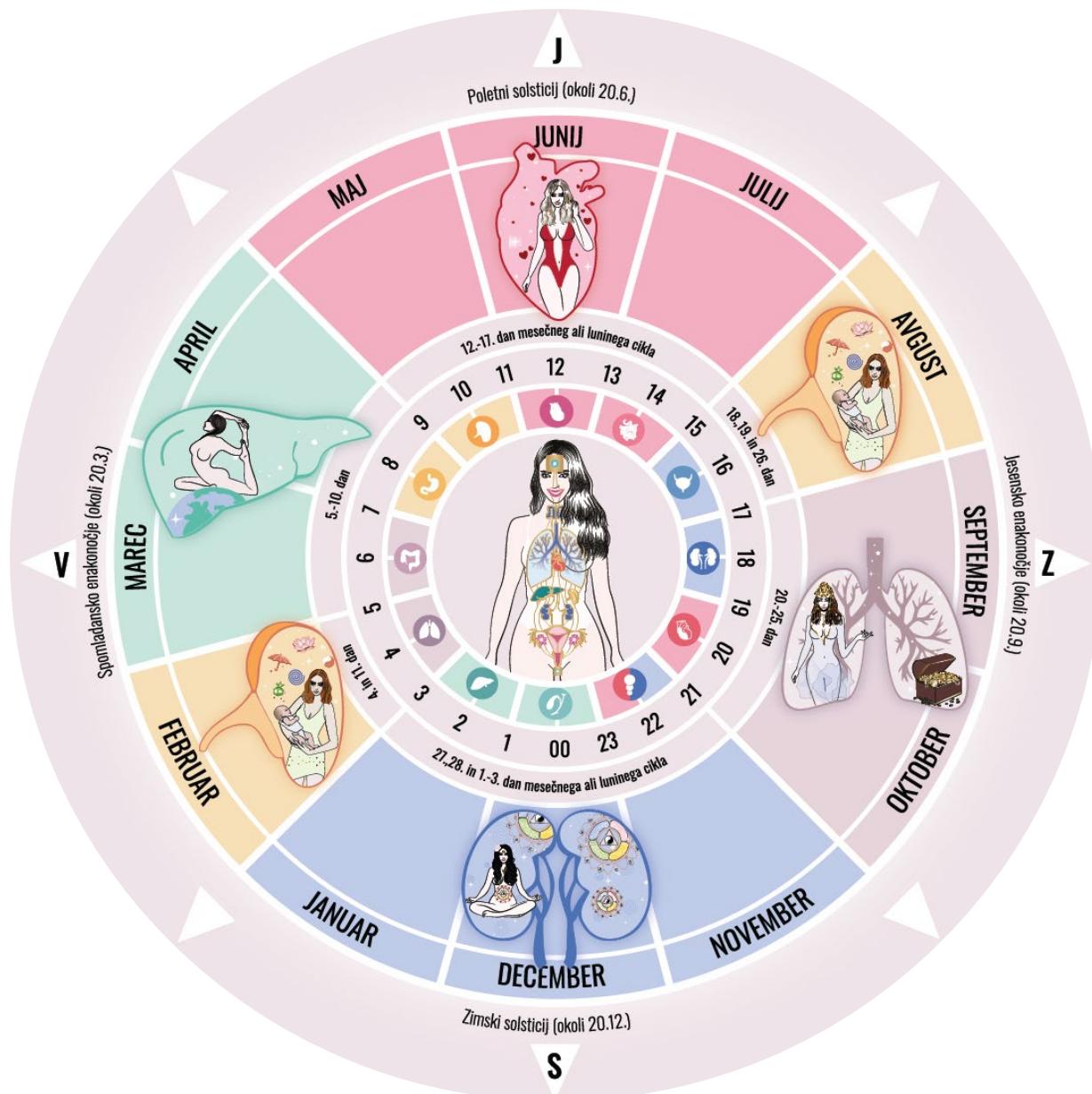
**Asociacija:** Kleopatra, Angleška Kraljica, Atena, Audrey Hepburn, Ivana Orleanska, Elsa iz Frozen, Hellen Miren, Celine Dion.

**Pogoj za to, da je kraljica prižgana:** pretočnost diha, pljuč, čustev in črevesja, idealna črevesna flora, optimalno delovanje ščitnice, funkcionalen imunski sistem, prekrvavljena koža, pretočnost v vezivnem tkivu in meridianih, dovolj superživil v prehrani, hidriranost celic; da spustiš iz življenja vse, kar ti ne služi in te ne podpira; da se pogovarjaš sama s sabo in ne držiš/zanikaš čustev v sebi; DA SI SI NA PRVEM MESTU, DA ŽIVIŠ IN DIHAŠ ZASE.

**TAO FACE YOGA**  
**Juicy Face Lifting**

## II. MESEČNI CIKEL ŽENSKE

Ženske smo ciklična bitja. Imamo poseben hormonski sistem in temu primerno imajo cikel tudi naša čustva, potrebe, moči. Kako uporabljati te cikle za samozdravljenje, manifestacijo, magnetizem, kreacijo? Verjemi, če boš prilagodila življenje vsem svojim fazam, boš totalno lahko poskrbela tudi za zdravje in boljše počutje.





## ČAROBNICA

se začne dva dni pred tvojo krvavitvijo oziroma pred prazno luno - če si v drugi pomladi; ter doseže višek na dan krvavite. Če več ne krvaviš, doseže višek na prazno luno. Takrat si v polni energiji svoje Čarobnice. Naj bo ta dan zate čudovit praznik za začetek novega življenja. Doooobro se pretegni in se nežno podaj na sprehod. V tem obdobju smo najmočnejše, naša intuicija pa se neverjetno okrepi. Imaš totalno pravico, da ne delaš NIČ! Upočasni tempo, bodi brezkompromisno na prvem mestu in si vzemi čas za počitnice. Naj bo to priložnost, ko se pustiš razvajati. Tudi tvoj libido lahko skoči v višave. Priporočam ti, da zabeležiš sanje (le kaj ti pripovedujejo?) in odpreš karte.

## VIZIONARKA

pride na vrsto 5.-10. dan po krvavitvi oziroma po prazni luni. Si žuboreča kot voda in tvoj obraz žari. Neverjetno si lepa in polna energije, idej ti zagotovo ne zmanjka, zelo si produktivna in prezeta z delovnim elanom. Čutiš tudi dvig poželjenja in hormonov; počutiš se zaljubljeno, navihana si, igriva, svojega Moškega zapeljuješ in si ga želiš. Ti vodiš spogledovanje in ga vabiš k sebi. Hitro se odzivaš in si hkrati potrpežljiva. Ljudje te v tem obdobju ne izčrpajo. Tvoja energija spominja na energijo 17-letnice. Držala bi se za roke in lupčkala s svojim moškim. Istočasno imaš pa izostreno vizijo, namesto problemov vidiš rešitve, sprememb se veseliš. Si fleksibilna in nič ti ni težko. Zelo si družabna, zabavna, polna humorja, domislic in idej. Ničesar ne jemlješ resno, nič ti ni stresno. Pogovor in druženje ti dajeta nov dotok energije, rada greš tudi na zmenek. Slišiš svoje telo, ki ti pravi: »Gibajva se!« Kaj pa predstavljajo pasti te faze? Ker to fazo moderni svet najbolj ceni, pazi na svoje meje, da ne razpršiš svoje energije. Ne želim, da pozabiš nase, prevzameš preveč projektov, si nepremišljena ali preveč zapraviš. Naj ti še namignem, da v tem obdobju ni priporočljiv vnos kave, saj imaš energije že tako dovolj. Zelo pomembno je zate, da spišeš veliko količino vode in ješ več probiotične hrane.



## MAGNETIČNA

doseže višek na dan tvoje ovulacije oziroma polne lune; traja pa od 12.-17. dne po krvavitvi. Je tudi čas zanositve z novimi idejami in novo energijo. Tukaj svet opazuješ skozi svoja rožnata očala. Si totalno močen magnet za pozornost in to obožuješ. Ko te ljudje vidijo, so te zelo veseli. Celoten univerzum je zaljubljen vate! Vse dosegaš z luhkoto. Nič te ne utrudi. Vse te prižiga. In ti prižigaš vse. Si kot zrela češnja, polna sokov življenja, ki z odprtim srcem nastopa in predava, ljudje ti preprosto jedo iz roke. Sama si svoj vir moči in za to ne potrebuješ nobene potrditve. Tudi na partnerja imaš neverjeten vpliv, ter pri njem vidiš same super lastnosti. Če želiš planirati pomembne sestanke, ti predlagam, da to urediš za ta čas; prav tako lahko v svoji magnetični energiji umiriš spore. V tej fazi je dvignjen oksitocin, tvoj vonj je omamen in tvoja kuha najbolj slastno začinjena. Morda težje meditiraš, lahko pa delaš vaje za prsi in joga obraza, ter veliko, veliko plešeš. V tem obdobju si najbolj tukaj in zdaj, uživaš kjer si, v trenutku. Vidiš lepoto, ki je v drugih delih cikla ne. Za marsikaj je to odlično, istočasno pa nimaš neke posebne delovne motivacije, saj te prihodnost skorajda ne zanima. Zaradi oksitocina si sproščena, brez stresnega preživetvenega nagona. To da si kjer si, ti je dovolj.



## KRALJICA

se začne 20.-25. dan po krvavitvi oziroma se konča dva dni pred prazno luno, če si v drugi pomlad. To je priložnost v mesecu, da naredimo red, čistko v stanovanju, v glavi, telesu, v odnosih in za čistko v življenju. Rožnata očala bodo sama od sebe padla dol, videla boš realno sliko, ter čutila VSE, kar si skozi mesec potlačila. Tej fazi lahko rečeš tudi PMS, ki je čisto naravni mehanizem ženske. Občutljiva si na svoje meje, kdaj nesigurna, totalno utrujena, prestrašena. Lahko te moti vse, to je pač tvoj megleni dan. Milost najdeš v tem, da se umakneš in obrneš vase. Tako zelo je pomembno zate, da čuvaš svojo energijo, se ne opravičuješ za to, kar si! Dovoli si umiriti, meditirati in hraniti svojo intuicijo, ki je na vrhuncu.

Če to fazo potlačiš, lahko resno ogroziš in uničiš svoje zdravje, zato se tako nujno sprejmi in poglej vase, saj v sebi nosiš že vse odgovore. Uporabi ta del cikla, ker je krasen za pregledovanje pogodb, za plačevanje položnic, za izstavljanje računov, pregled nad financami. Če je tvoj Moški moder, te bo v tem času poslušal, saj bo od tebe dobil najbolj dragocene nasvete in iskren feedback za njegovo delo in njega samega. Ta tvoja direktnost, brez zavijanja v celofan je vredna zlata!

### ZDRAVILKA

vedno nastopi na prehodu iz ene faze cikličnosti v drugo. Cca 5. dan, 11. dan, 18.dan, 19.dan, in 26. dan po krvavitvi oziroma prazni lunii. Bolj boš pozorna nase, bolj boš čutila te prehode kot spremembo energije, lahko boš ta dan bolj utrujena, kot ponavadi. Če začutiš padec energije na primer. 5. dan, to pomeni, da se med Čarobnico nisi dovolj spočila. Če se ti to zgodi 11. dan, to nakazuje, da si se v času Vizionarke preveč gnala, da je bilo preveč stresa, hitrosti, ter da si pozabila na negovanje svoje ženske energije. Če 18. in 19. dan po krvavitvi začutiš veliko potrebo po ogljikovih hidratih ali sladkem - je tvoja Zdravilka izčrpana. Če si 26. dan do kosti utrujena; te želi telo upočasnititi, umiriti in obrniti vase, pripraviti na krvavitev in te zavarovati, pred odtekanjem energije. Poslušaj se. Zdravilka ne sme pozabiti nase, je pa v njeni naravi, da misli na vse, razen nase.



### III. CIKEL MERIDIANSKEGA PRETOKA

Vsaki 2 uri se v našem organizmu menja obdobje, ko 'vlada' določen notranji organ. Karkoli v tem časovnem oknu naredimo za svoj hormonski sistem, maternico, ledvice, se nam maksimalno pomnoži.



## PET ŽENSK NA OBRAZU

### ČAROBNICA:

#### Spodnja veka

Če se tam koža mečka, je temne barve, je vdrta, črna, zabuhla, to kaže na različne težave Čarobnice. Če smo zelo zabuhle, imamo težave z neravnovesjem estrogena in drugih hormonov. Če imamo vdrto spodnjo veko, to kaže na neravnovesje kortizola. Če se nam zelo mečka koža okoli oči, kaže, da so naše ledvičke, maternica, zelo izgorele.

#### Temporalna mišica

Mišica senčnega dela, zelo pomembna za cel obraz. Če nimaš energije v organih Čarobnice (maternica, ledvice, nadledvične žlezde), potem so vsi tvoji ostali organi izčrpani. Enako je na obrazu. Če nimamo vitalne temporalne mišice, potem cel obraz pada, ker je to temeljna mišica. Ledvice so korenina življenja. Ledvice so glavni organ. Če smo mi kot drevo, so ledvice naša korenina oz. temeljni kamen na katerem stoji naše zdravje. Če nam temporalna mišica pada, potem nam celotni senčni del pada, se mečka spodnja veka in tudi ličnice, vse do ustnih kotičkov. To vse je linija Čarobnice. Če ledvice nimajo vode, potem so jetra izsušena. Enako je na obrazu.

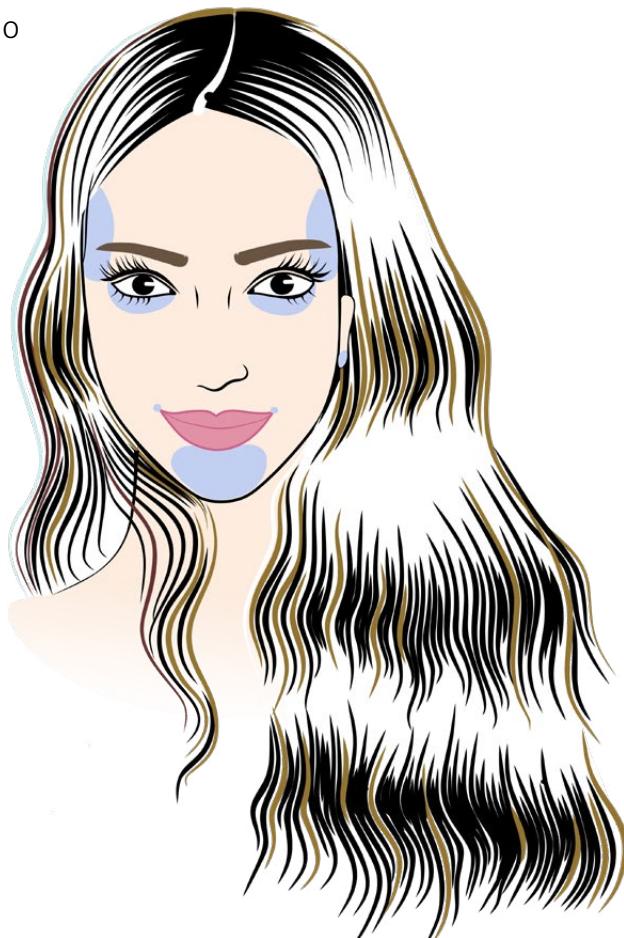
Ušesa (izgledajo tudi kot ledvičke) predstavljajo ledvično energijo, zato tudi bude rišejo z velikimi ušesi, ker hočejo pokazati, da imajo ogromno ledvične energije.

#### Področje okrog ušes

Če pogledaš kakšnega pobritega ali plešastega moškega moškega v lobanjo, lahko vidiš kako se mečkajo določeni deli ob ušesi. Tukaj so cele gube. Če ta temporalna mišica ni v formi, potem je tudi ob ušesih zmečkana koža in ti cela lifting linija obraza pada. Na obeh straneh obraza.

#### Brada

Če ustni kotički padajo, se na vsaki strani zgodi ena guba, ki gre proti robu čeljusti. To je guba izgorele Čarobnice.



## ZDRAVILKA:

### Mišični tonus

Če imamo slab mišični tonus, če težko gradimo mišice po telesu, če smo ohlapne in mlahave, potem je to težava Zdravilke. Če je naš cel obraz upadel, ne glede na to, kje je upadel, je to težava Zdravilke. Vsaka mišica je v bistvu povezana z Zdravilko.

### Zgornja veka

Če je zmečkana, ohlapna, upadla, je to utrujena, preobremenjena Zdravilka.

### Spodnji del ličnic

Ta del je lahko poln, lahko pade ali pa je izsušen.

### Zgornja ustnica

Vse gube nad zgornjo ustnico in tanjšanje zgornje ustnice so domena Zdravilke.

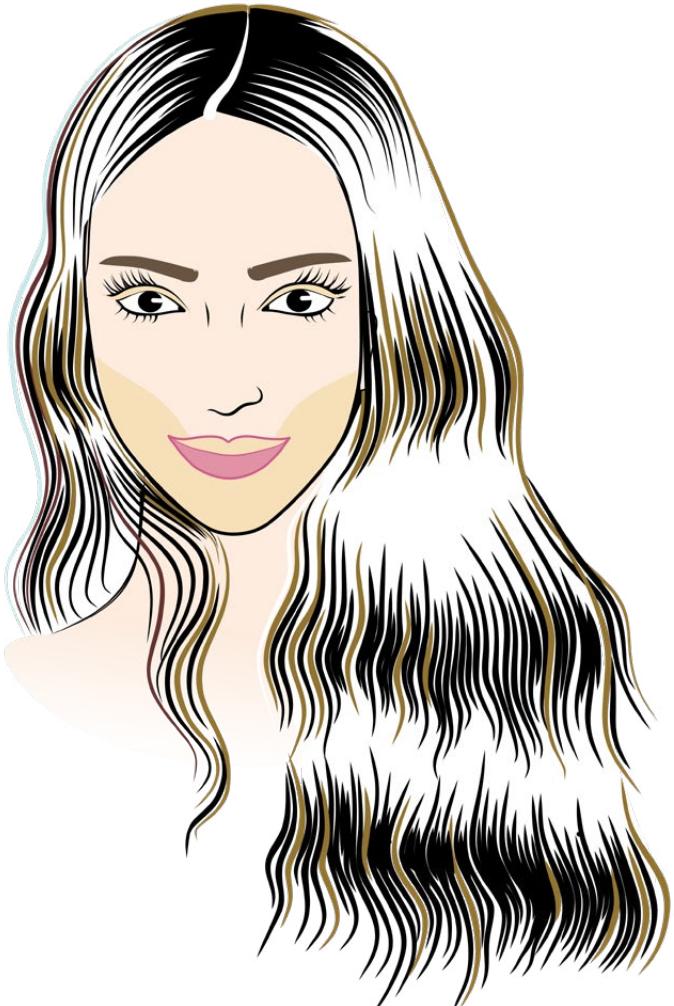
### Oksipitalna mišica

Če ta mišica na dnu zadnjega dela lobanje pade, potem se nam delajo vrečke, ščitnica pade.

### Področje spodnjega dela obraza

### Hruškast obraz

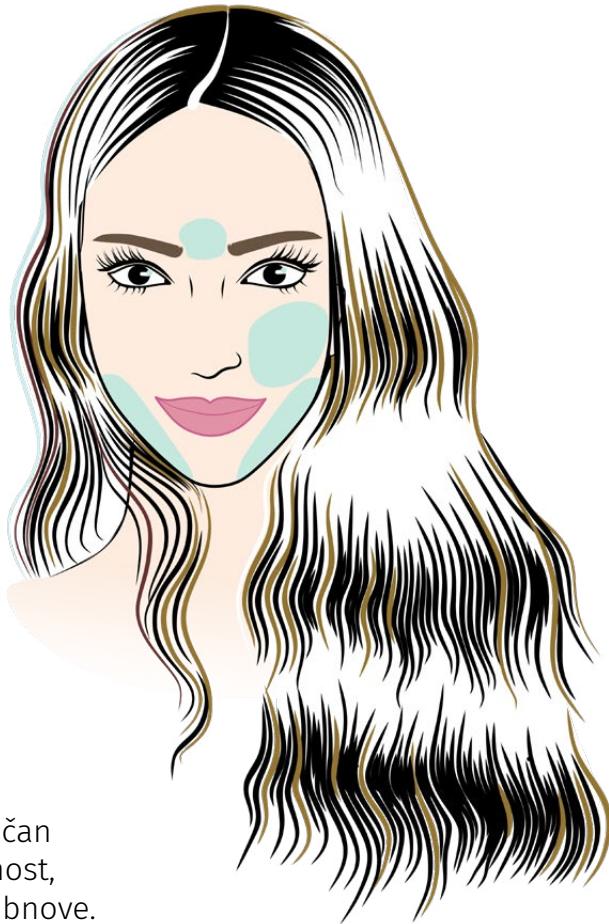
Je tipična posledica šibke Zdravilke. Z leti določeni obrazi padejo tako, da ne vidiš, kje je vrat in kje je konec čeljustnega dela. Takoj veš, da ima ta ženska težave z Zdravilko, z vranico.



## VIZIONARKA:

### Področje med obrvimi

Gube med obrvimi kažejo na preobremenjeno Vizionarko.



### Leva ličnica

Rdečica na tem delu kaže na povečan jetrni ogenj.

### Stanje vida

Slabši kot je vid, manj fokusa in vizije ima naša Vizionarka. Boljši kot je vid, bolj jasen je cilj, ki mu sledi.

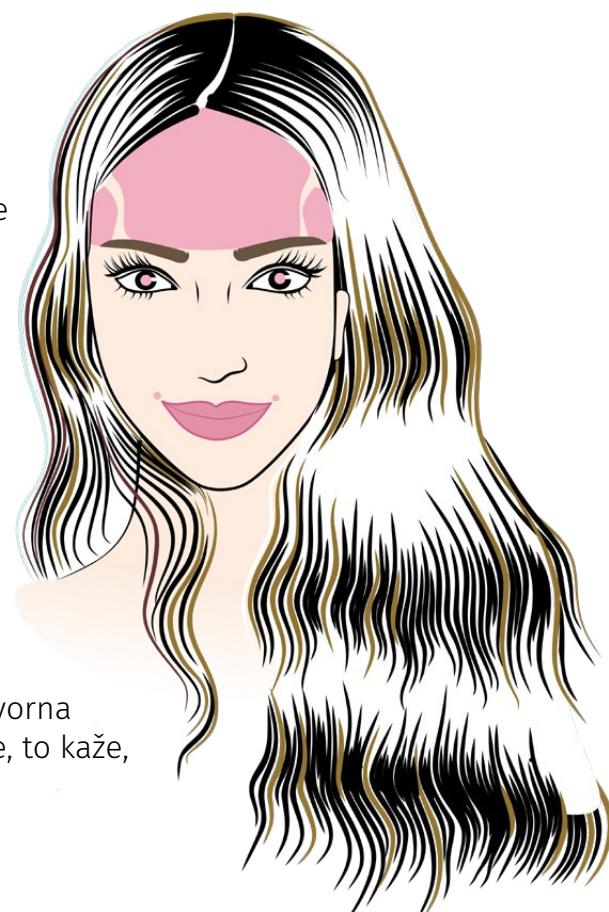
### Čeljustni sklep

Predstavlja prihodnjo jetrno energijo. Če je močan in poudarjen, kaže na trmo in brezkompromisnost, če je šibek, pa napoveduje šibko sposobnost obnove.

## MAGNETIČNA:

### Čelo

Če zelo mimiciramo čelo, če imamo velike gube na čelu, če smo nagnjene h gubam na čelu, pomeni, da smo preveč izsušene, da ni dovolj vode v telesu. Izsušena ženska pa je cela v moški energiji.



### Sijaj oči

Ko je Magnetična ženska sijoča, je srce prižgano in takrat sijejo tudi oči.

### Frontalna mišica

Mišica, razpeta od obrvi do temena, ki je odgovorna za dvig celotnega obrazu. Če nam obraz ne sije, to kaže, da je Magnetična ženska ugasnjena.

## KRALJICA:

### Koža

Če je koža izsušena, mozoljasta, če ima luskavico, rosaceo, če je veliko vnetij, je to sicer lahko tudi ugasnjena Magnetična, so pa vse težave z kožo v osnovi povezane s Kraljico.

### Desna ličnica

Če je to področje rdečkasto, kaže, da je naša Kraljica pod stresom.

### Nasolabialne gube

Če so globoke, kažejo na utrujeno Kraljico.

### Področje okoli nosu

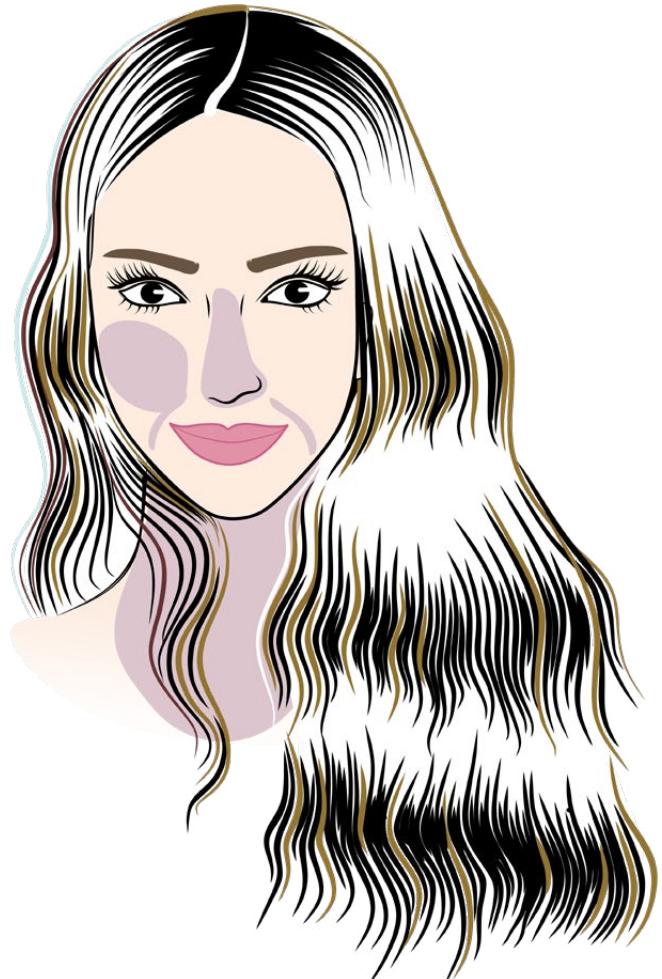
Kaže splošno zdravstveno stanje in vitalnost pljuč.

### Ščitnica

Težave s ščitnico so pokazatelj Kraljice, ki nima svoje besede, ni slišana in čuti nemoč.

### Vrat

Lahko se pojavi ohlapna vratna mišica ali pa bolečine v vratu.



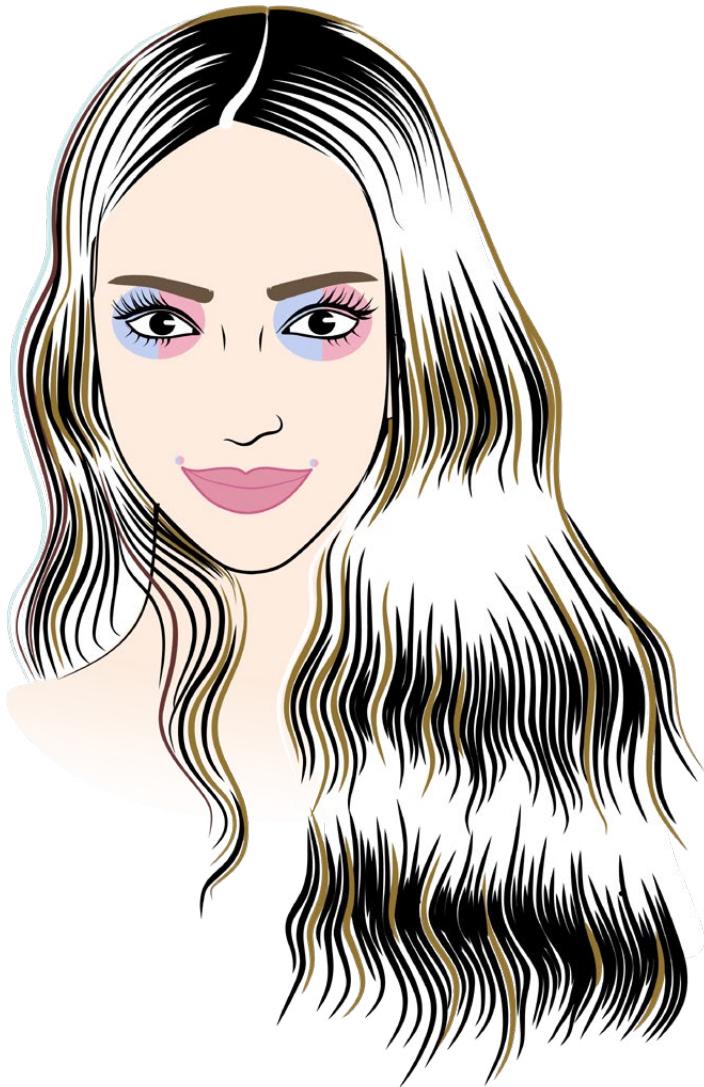
## MAGNETIČNA IN ČAROBNICA:

### Ustni kotički

Gre za dvojno povezavo, ker so ustni kotički, najbolj pomemben del obraza. Mišice na ustnih kotičkih so velike oz. majhne kot zrno prosa. Ustni kotički dobesedno držijo najbolj težke mišične plasti gor. Ker pa toliko delajo za vse te plasti in so tako majhni, tudi hitro padajo. Ustni kotički so dejansko točke največje moči - energetsko in mišično.

### Obe očesni krožni mišici

Povezani sta s temo dvema ženskama.



## TIPI GRAVITACIJE OBRAZA

Obstajajo trije tipi gravitacije. Obstaja gravitacija mišic, gravitacija kože in izguba sijaja na obrazu.

### **1. Padec v praznosti: Mišična izguba pozicije, ne pa volumna**

Obraz nima veliko gub, je pa nagnjen, da mu padajo ustni kotički, da se delajo črte pod brado, da ima vrečke, podbradek, obraz se preseli navzdol. Tipičen hruškast obraz. Zdravilka in Kraljica sta v neravnovesju.

### **2. Padec v polnosti: Mišična izguba pozicije in volumna**

Ta obraz ima že malo več gub, kakor prvi. Ko ga pogledaš od strani, se vidi malo podočnjakov, malo vrečke. Obraz z leti postane neenakomeren. Težave z Magnetično in Čarobnico.

### **3. Izguba volumna**

Predstavljam si obraz kot en balonček, ki je bil najprej poln, potem pa ga je vsako leto manj. Vsako leto zgleda obraz bolj suh. V ličkih izgubi volumen, spodnja veka se vdre, zgornja veka se ali vdre ali pade in vedno manj špehca, meska je na obrazu. Posledično nos zgleda večji, tudi brada in čelo zgledata večja, ker ni več mesa. Obraz postaja manjši, ožji. Ta tip gravitacije je najbolj mečkljiv - tako, kot balonček, ki se mečka, če nima volumna.

Težave z Zdravilko in Vizionarko.

Noben tip ni boljši ali slabši. Ene stvari so podedovane, včasih se lahko ti tipi tudi prepletajo, spremenijo, posebno ob veliki izgubi ali pridobivanju teže.

### **Domača naloga :**

*Naredi 4 fotografije preden sploh začneš z Tao face jogo obraza. Slike boš imela, da boš sproti analizirala obraz in tudi da boš lahko učinke joge obraza primerjala.*

### **Kako se slikati?**

#### **1. slika: Naravnost brez nasmeha.**

*Postavi se pred steno in popolnoma sprosti vse mišice. Brez nasmeha in popolnoma sproščen celoten obraz. Brez las na obrazu, brez očal, naj se ti vidi vrat. Skratka, tako kot fotografija za potni list.*

*2. slika: Naravnost, ampak z nasmehom.*

*V nasmehu se mišice drugače obnašajo, ker se določene stvari pokažejo.*

*3. slika: Desni profil in popolnoma sproščen obraz.*

*4. slika: Desni profil, sedaj z nasmehom.*

*Lahko tudi slikaš oba profila.*

*Če imaš parezo ali kakršno koli atrofijo obraznih mišic, slikaj obe strani. Če si naličena ali ne je popolnoma nepomembno, ker make-up ne more narediti mišic. Res naredi lepšo kožo, ampak mišic ne more dvigniti.*

*Naštudiraj, kateri tip gravitacije imaš.*

*Poglej vse te tipe, in potem še ostale pokazatelje in vse to seštej.*

### **TEST: KATERI GRAVITACIJSKI TIP SI?**

#### **Prvi del testa:**

Odgovarjaj z »DA« ali »NE«.

1. Moja Koža je tanka, občutljiva in mečkljiva.
2. Kadar shujšam, najprej shujšam v obraz.
3. Z leti moj obraz postaja vse bolj droben.
4. Moj obraz izgleda jezen, strog in trd.
5. Velikokrat mi kdo reče, da sem videti kot ledena kraljica.
6. Moja spodnja veka je najbolj občutljiv del mojega obraza.
7. Zgornja veka se mi z leti umika navznoter.
8. Obraz moje mame je z leti upadel. (\*Obraz postaja čedalje manjši, koščen in zmečkan.)

9. Moja lica izgubljajo volumen.
10. Moja koža je suha.
11. Moje oči izgubljajo sijaj.
12. Ustni kotički mi padajo, nimam pa črt obrnjenih navzdol.
13. Moj obraz je preveč suh, želim si ga napolniti.
14. Nasolabialne gube so moj velik problem. (\*Črte od nosa proti ustnicam.)
15. Gube okoli oči so moj velik problem.
16. Izjemno mrščim področje med obrvmi.
17. Izjemno uporabljam mimiko čela.
18. Imam težave z dlesnimi.
19. Moj obraz je nesimetričen levo in desno.
20. Zgornja ustnica postaja tanjša.
21. Med spodnjo veko in ličnico se mi dela črta.
22. Na obrazu imam buhteljčke. (\*Del obraza, ki je izstopajoč in izbočen ven.)
23. Skozi mesec, skozi moj menstrualni cikel oz. skozi lunin cikel se moj obraz zelo spreminja. (\*Veliko nihanje skozi mesec, npr. pred menstruacijo obraz pade, med ovulacijo zelo žari...)
24. Vse se mi izpiše na obrazu. (\*Obraz izjemno reagira po določeni hrani, ko zbolimo, ko jokamo...)
25. Moj obraz je trikotnik obrnjen navzdol. (\*Obraz je zgoraj širši, spodaj pa ožji.)

Seštej vse ogovore z »DA« in »NE«.

**Prvi del testa:**

Odgovarjaj z »DA« ali »NE«.

1. Obraz mi velikokrat oteka.
2. Nagnjena sem k podbradku.
3. Obraz moje mame je z leti padel. (\*Obraz ima čedalje več podbradka in vrečk, linija med čeljustjo in vratom se zmanjša, pojavijo se močne nasolabilane črte proti bradi, obraz postane hruškaste oblike.)
4. Zgornja veka se mi poveša.
5. Tudi moj obraz se z leti pomika navzdol.
6. Ustni kotički mi padajo in tvorijo črto navzdol.
7. Moj obraz je preveč poln.
8. Moja spodnja veka je pogosto zabuhla.
9. Moja koža je mastna.
10. Nisem nagnjena h gubam, a vseeno vidim spremembe obraza.
11. Imam hrčkaste vrečke. (\*Vrečke pod čeljustjo)
12. Obraz si želim oblikovati in učvrstiti. (\*Obraz je preveč mehak, na določenih delih pa prazen/polen.)
13. Začenja se mi mečkati področje nad zgornjo ustnico.
14. Moje krožne mišice izgubljajo volumen.
15. Zelo hitro se zredim v obraz.
16. Pokajo mi žilice na obrazu.
17. Imam težave s ščitnico, z obščitničnicami žlezami, z glasilkami ali s smrčanjem.
18. Imam pogoste migrene.
19. Moj obraz je nesimetričen od zgoraj navzdol. (\*Zgornji del obraza je v boljši formi kot spodnji ali obratno.)

20. Moj obraz je nesimetričen diagonalno. (\*Obraz ima npr. več gub ali padca na levem očesnem kotičku in na desnem ustnem kotičku.)
21. Moj vrat zelo pada.
22. Z leti imam manj obrvi.
23. Moja koža postaja z leti vse bolj siva in bleda.
24. Linija med vratom in čeljustjo se mi briše.
25. Moj obraz je kvadrat ali trikotnik.

Seštej vse ogovore z »DA« in »NE«.

### **Rezultati:**

Poglej, koliko odgovorov z »DA« imaš v prvem delu in koliko v drugem. Lahko, da boš imele več v prvem delu, lahko da v drugem ali pa mogoče oba rezultata zelo blizu.

### **Poznamo 3 tipe gravitacij:**

**Izguba volumna**

**Padec v praznosti**

**Padec v polnosti**

Če si imela v prvem delu vprašalnika več odgovorov z »DA«, pomeni, da ste nagnjene k **izgubi volumna**. Izguba volumna je tip obraza, kjer že samo ime pove, da z leti začne obraz izgubljati volumen. Mišice ne izgubljajo toliko pozicije, ampak jih je vedno manj. To je najbolj mečkljiv tip obraza, ima največ mimike in se najbolj guba. Obraz izgleda kakor balon, ki je bil prej poln, sedaj ga je pa čedalje manj. Pri tem tipu je v veliko pomoč regeneracija kože, saj izguba volumna zareže trajne črte v kožo. Gube so brazgotine na obrazu, ki se zgodijo zaradi mišičnih premikov in padcev. Tukaj je treba po eni strani nabildati mišico, da se balon ponovno napne, po zunanji strani pa »zradirati« gube iz kože, da ji pomagamo pri regeneraciji. Pri tem tipu je ponavadi treba iz nule zgraditi določene mišične skupine kot so npr. lične mišice. Da je rezultat opazen in da se začnejo mišice bildati, je potrebno ponavadi dlje časa. Če se tukaj pojavlja asimetrija, je zato ker se mišice umikajo navznoter. Lahko, da si imele že od prej eno oko bolj odprto od drugega. Z leti bo ta razlika še večja.

Če si imela oba rezultata odgovorov z »DA« zelo blizu, pomeni, da si nagnjena k **padcu v praznosti**. V primeru, da si imela rezultat 13/8, je to npr. srednji tip gravitacije, ampak je vseeno nagnjen bolj k izgubi volumna. Padec v praznosti je tip gravitacije, ki je najbolj pogost. Na obrazu se pojavljam dočeni deli, kjer se dogaja padec, na drugih delih pa se izgublja volumen. Tukaj se lahko pojavlja tudi veliko »buhteljčkov«. Spodnja veka npr. izgubi volumen, spodnji del pa pade. Zaradi tega se zgodi padec s povlekom. Obraz z leti postaja zelo neenakomeren. Ta tip gravitacije je nagnjen tudi k asimetriji, saj šibke mišice vlečejo določene dele obraza še bolj navzdol. Tukaj je potrebno obraz nekje polniti, nekje dvigniti, predvsem pa je treba nazaj zlepiti mišice.

Če si imela v drugem delu vprašalnika več odgovorov z »DA«, pomeni, da si nagnjena k **padcu v polnosti**. Tega tipa je ponavadi najmanj. Je bolj problematičen iz vidika, da je tukaj težje dvigovati mišice navzgor. Lahko, da delamo vaje za spodnjo veko, ampak se bo vedno kazal problem, saj bo spodnji del obraza vlekkel vse navzdol. Zato je treba pri temu tipu obraza graditi od spodaj navzgor, še posebej vrat in spodnji del čeljusti.

03

# Diagnostika obraza

*Starostni položaji, čas kritičnih prehodov,  
področja 5 elementov na jeziku, oči, obrazna diagnostika,  
kako obraz razkriva našo spolno naravo, biološki načrt  
telesa ter branje usode iz obraza*

## STAROSTNI POLOŽAJI

Vsek posameznik se rodi z določenim potencialom življenjske energije, tako da ima napolnjeno »baterijo«. Ta »baterija« so naše ledvice oziroma naložen Jing Qi v njih. Čez čas, ko ne živimo več sproščeno, naše življenjske navade postanejo nasilne in grobe, kar troši in zlorabi ta temeljni podedovan Qi. To povzroča staranje in bolezni.

Obnavljanje in varovanje Jing Qi nam mora postati prvotna naloga, če želimo biti zdravi. V primeru, da se posamezniku zgodi kaj travmatičnega, potem telo označi določeno področje, ki nam pove, pri kateri starosti je ta travma poškodovala Jing Qi. Torej poznavanje teh označb na obrazu lahko pomaga posamezniku ugotoviti svoje življenjske vzorce in jim slediti.

Starodavni Kitajci so začeli gledati »starostne položaje« od časa spočetja, saj so verjeli, da je razvoj v maternici najbolj pomemben čas posameznikovega življenja, ter so ga šteli za 1. leto življenja. Dogodki, stanja in travme v tem obdobju ter samo doživljajanje poroda so temeljni za izražanje genetske strukture in sestave. Označbe na uhljih odsevajo materino čustveno stanje med nosečnostjo.

Maternično doživljajanje se prične z označbo na ušesih – desni uhelj za ženske in levi za moške – kar vključuje Yin in Yang obraza.

Najprej poglej na kraj, kjer je zgornji in spodnji del ušesa pripet na obraz. Točno nad tem delom je področje, kjer se kaže spočetje, ta prvi centimeter (malo več), kaže nosečnost, ki doživi vrhunec s porodom. Označbe, zareze, nazobčanost, žlebi, stanjšano področje, gube, pike ali čudna barva imajo pomen.

Recimo mnogi ljude, ki so bili nezaželeni, imajo to področje stanjšano, medtem ko pa imajo zaželeni ali lahke nosečnosti ta del širok in neoznačen. Žilice na tem delu nakazujejo pomanjkanje kisika, medtem ko luknje (dobesedno) ali nazobčenost nakazujejo fizične travme pri rojevanju (za dlje časa biti ujet v vaginalnem kanalu, kar lahko tudi pozneje do klavstrofobije).

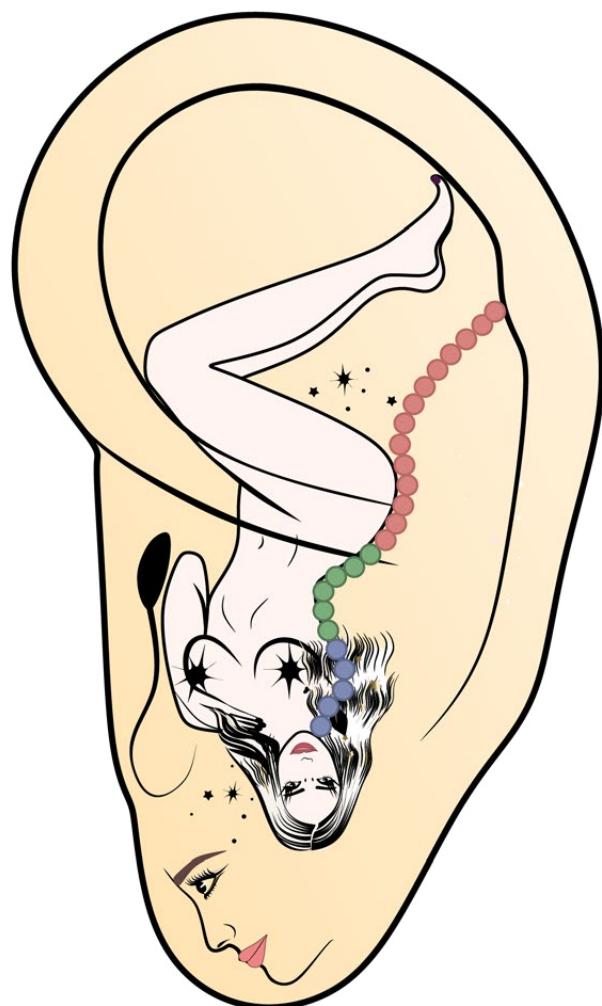
Na splošno, vsako leto življenja (od spočetja do 14 leta) zasede približno centimeter ušesa (upoštevaj resnično velikost ušesa, da bo ustrezno). Pri ženskah se na desnem ušesu pokaže prvi 7 let, nato pa od 7. do 14. na levem ušesu. Pri moških se na levem ušesu pokaže prvi 7 let, nato od 7. do 14. na desnem ušesu.

Izbokline se ponavadi kažejo pozitivno in koristno obdobje. To obdobje naj bi bilo skalnato, tako dobro kot slabo. Kar gre gor, mora priti tudi dol, kar se nanaša na razpoloženje. Luknje in zareze nakazujejo določene dogodke, ki so povzročila travmo, ponavadi fizično. To je lahko nesreča, poškodba, fizična zloraba, operacija...

Ko uho zgleda, kot bi bilo potisnjeno navzdol ali stisnjeno, to pomeni obdobje zatiranja. To lahko nakazuje čas, ko je bila stroga disciplina ali lahko nakazuje obdobje čudnih okoliščin (vojna, revščina...), ko je človeški duh zatiran.

Ušesa kažejo tudi na zdravstveno stanje posameznika. Če pozorno pogledaš uhelj, potem lahko vidiš podobo zarodka. Glava je ušesni mešiček, telo je predstavljeno na zunanjem oboku navzgor, medtem ko je hrbtenica na notranjem oboku. Votlina znotraj nakazuje notrane organe. Zgornji hrustanec predstavlja noge in stopala.

Pozorna bodi na lepotične pike, materina znamenja, črte, mozolje, bledost ... na ušesnem zemljevidu. Recimo črte ali gube na ušesnem mešičku napovedujejo, da je oseba podvržena kapem, saj ušesni mešički ustrezajo glavi.



## ČAS KRITIČNIH PREHODOV

Večina »neprebavljenih« zadev iz otroštva se naplavi na površje, da bi se prebavilo. To se lahko dogaja spet in spet. Prvič, ko se bolj naplavijo, je čas mladosti. Starodavni so temu rekli prvi kritični prehod, ko se neprebavljene zadeve pojavijo v obliki glavnih življenjskih lekcij. To obdobje se kaže na vrhu čela na lasni črti, ki predstavlja prehod branja iz ušes na čelo. To je 14 leta. V mnogih tradicijah imajo posebne obrede za dečke in deklice v tem obdobju, ki je meja med otroštvom in zrelostjo.

Večina ljudi ima ukrivljeno lasno črto, kar nakazuje vzpone in padce v najstniških letih. Ker večina najstnikov nima časa, sposobnosti ali interesa, da bi razrešila te težave, jih ponavadi pustijo za »potem«. Najstniki pogosto delujejo navzven, namesto, da bi pogledali noter. Otroške »zadeve« pogosto povzročajo najstniške zdrahe, ki se pojavljajo. Na žalost večina najstnikov ni dobila primerenega orodja, da bi se s tem spoprijela.

Zaradi tega prvi kritični prehod ni obvladan, tako da se bo potrebno s tem srečati pozneje. Tako dolgo, dokler ne vidijo vzroka in ga odpravijo.

Za večino ljudi je najbolj lahko kritično prehodno obdobje pri 18 letih. Na obrazu je leto, ki zrcali ta čas točno na sredini čela.

Čez sredino obraza navpično potekata Du Mai in Ren Mai (Vodilni in Delovalni kanal). Vsi kritični prehodi (med 15. in 100. letom) so na Du Mai (od 15. do 51.) in Ren Mai (od 51 do 100). Ta osrednji prehod energije deli obraz na Yin in Yang (levo/desno). Du Mai in Ren Mai sta 2 od 8 posebnih kanalov, ki imajo opravka z »Morjem Yina« (ledvični Jing Qi), njegovo uporabo in zlorabo, ter so povezani s plodnostjo in dolgoživostjo.

Vsaka označba na vzdolž tega osrednjega prehoda nakazuje dogodke, ki so spremenili življenje in spremjanje energije. Močnejši kot je prehod, večja je lekcija. Nedokončane ali delne črte nakazujejo lekcijo v poteku, tako da še ni predelana.

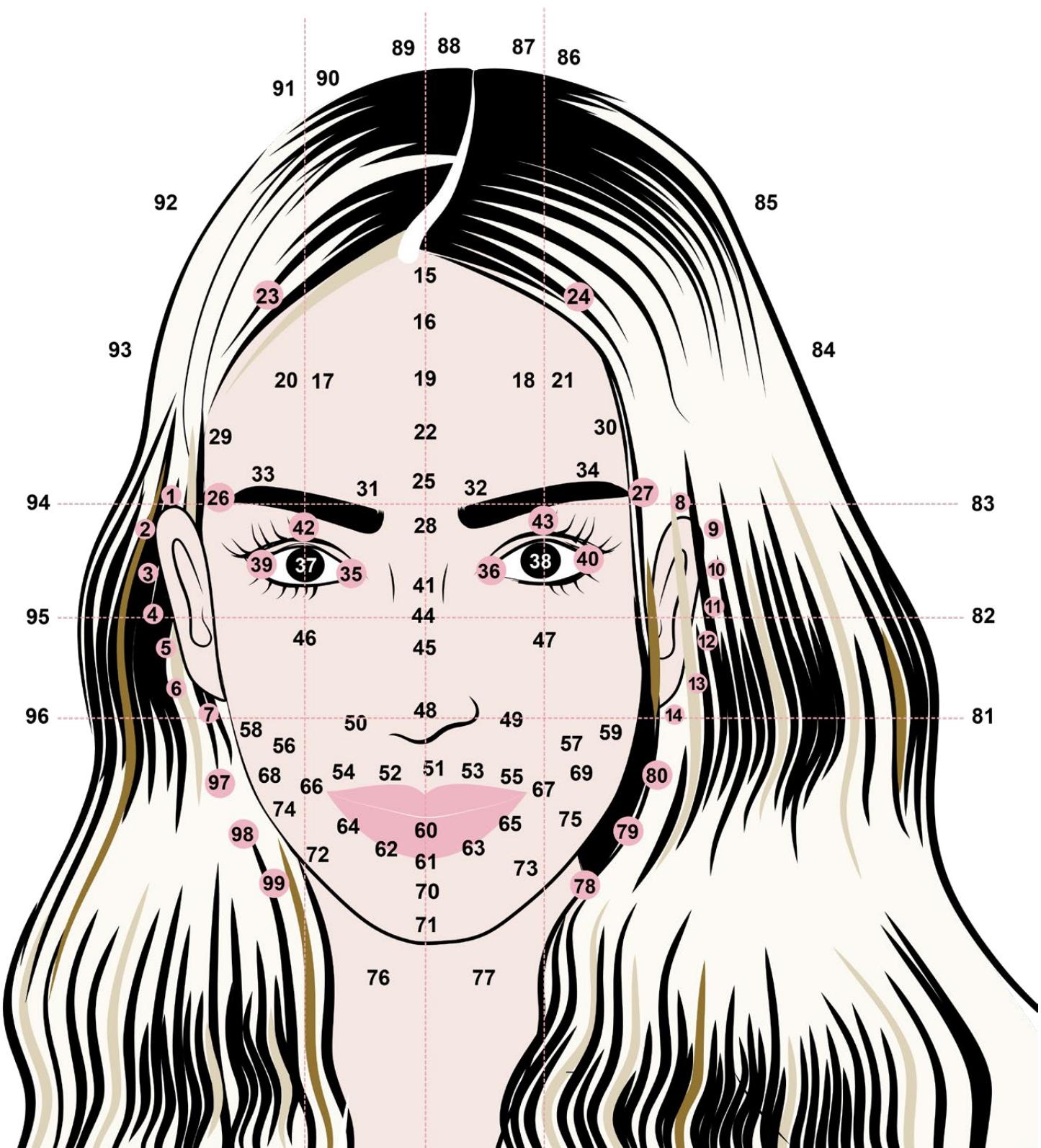
Ta prehod energije kaže, kdaj so se zgodile nesreče in travme ali preusmeritev Qi. Kako dobro posameznik vozi skozi svoje odraslo življenje se zlahka določi preko opazovanja tega osrednjega prehoda, tako da se določijo označbe na vsaki potezi.

Pri branju obraznega zemljevida lahko ugotoviš, kako posebno pomembnost imajo ti kritični prehodi med potezami, ki so »gore« in »reke« ter leti, ki so z njimi povezana.

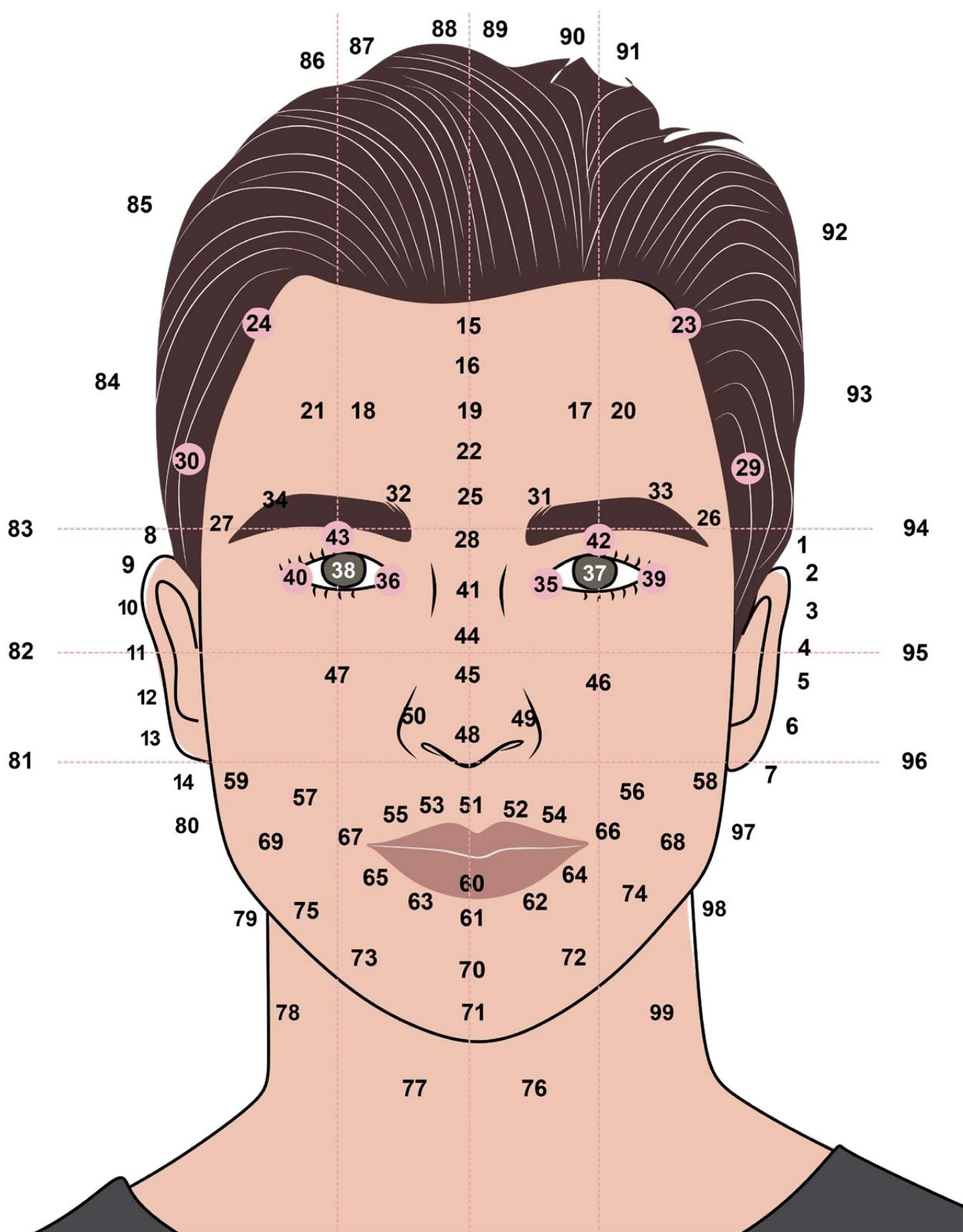
Pri tradicionalnem branju obraza pravijo, da je čas tik pred in sledeč okrogli rojstni dan (20, 30, 40, 50 ...) čas odsevanja, ponovnega ocenjevanja in premikov v smislu življenja (tudi na zahodu ponavadi malo bolj slavimo okrogle obletnice). Drugače pa tudi obstaja mnogo izrazov za ta obdobia pri nas – Vračanje Saturna, kriza srednjih let, sindrom praznega gnezda.

**SAVINA TAI**  
 MANTAK CHIA  
**TAO FACE YOGA**  
**Juicy Face Lifting**

V teh obdobjih se splača potruditi, razčistiti in posaditi novo seme za dosego srečne in zdrave prihodnosti. Več kot narediš v teh kritičnih prehodih, bolj boš pozneje zdrava! Potrudi se, da na novo zaženeš Jing Qi in ga zakleneš v telo (kroži skozi Du in Ren Mai).



**TAO FACE YOGA**  
*Juicy Face Lifting*



## PODROČJA 5 ELEMENTOV NA JEZIKU

Jezik je eno od najbolj pomembnih diagnostičnih področij pri starodavni naravni medicini. Pri tradicionalni kitajski medicini je jezik zemljevid notranjosti telesa. Na jeziku se lahko vidijo drugače skriti zdravstveni problemi. Podobno kot obraz je jezik tudi razdeljen na 5 področij, kar ustreza mreži notranjih organov.

Vrh jezika je povezan z elementom Ognja; takoj za njim je področje, ki ustreza elementu Kovine; leva in desna stran pripadata Lesu; center in za njim je element Zemlja; ter zadnji del jezika pripada elementu Vode.

Zdrav jezik, ki odseva maksimalno zdravje mora biti rožnat in miščast, brez nazobčanih robov ali bledosti, ter ima zelo tanko oblogo. Poglejte barvo, obliko ter spremembe oblog na različnih področjih jezika.

Ko se nekje barva stopnjuje – iz blede v škrlatno in potem do vijoličaste – to nakazuje povečano vročino v telesu. Vročina lahko pomeni vnetje, infekcijo ali hiperaktivnost nekega organa.

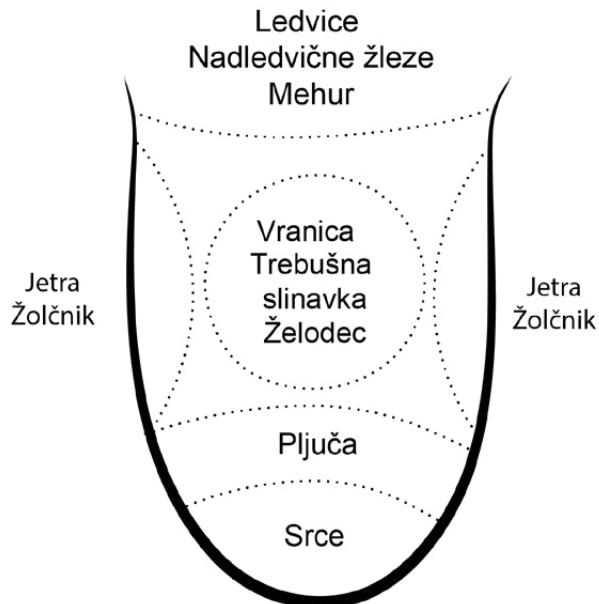
Ko barva jezika prične upadati – iz rožnate na bledo, potem na belo – to nakazuje kopičenje mraza, kar lahko vodi do slabokrvnosti, mraza, slabotnega imunskega sistema ali nizkega energijskega nivoja in funkcije pripadajočega organa.

Debelost in barva obloge, ali pomanjkanje obloge, nakazuje določene probleme.

Ko se obloga spreminja iz normalno tanke in belkaste v gosto, belo, rumeno, rjavo ali celo črno, potem to nakazuje poslabšanje stanja, saj se strupi zaradi infekcije hitro širijo.

Nazobčani robovi na strani jezika ponavadi nakazujejo stagnacijo energije v jetrnem sistemu, saj strani pripadajo elementu lesa. Pojavijo se lahko tudi madeži različnih barv (modro-zeleni, vijoličasti), kar nakazuje resnost stanja.

Področje, ki pripada pljučem je takoj za vrhom jezika. Če to področje postane rdeče ali ko se pojavijo rdeče pike, to ponavadi pomeni, da si infekcija utira pot v dihalni sistem. Bledost na tem področju govori o šibkosti imunskega sistema. Pri kakšnih glivičnih infekcijah pljuč se na jeziku (področje pljuč) napravi rjava/črna obloga.



Spremembe na sredini jezika kažejo, da se nekaj dogaja v sistemu Vranica/Želodec (prebavni sistem), saj to področje spada k elementu Zemlje. Recimo težave zvečer, ko ljudje ne morejo zaspati, ker se jim dviguje kislina (GERD), se nakaže kot rdeč madež in rumenkasta obloga na sredini jezika.

Zadnji del jezika je v glavnem povezan z elementom vode, ali sistemom Ledvic/Mehurja, kar tudi vključuje hormone in spolne žleze. Dve veliki bradavici na zadnjem delu jezika sta normalni in sta ločeni od okušalnih brbončic.

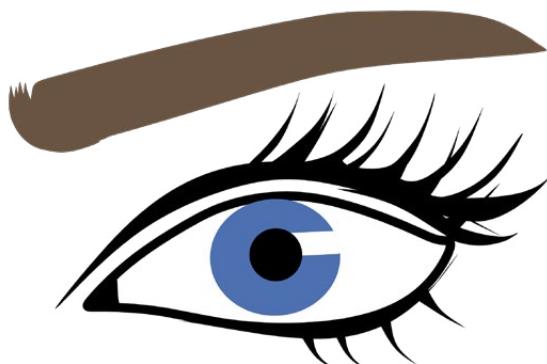
## OČI

Oči so okna duše. Jasne in čiste oči pomenijo jasen duh. Opazujte jasnost, barve... oči. Ljudje imamo različne barve šarenic, toda šarenice niso nujno vedno iste. Recimo, če pri modrih očeh opaziš, da se šarenice obarvajo bolj rjavo, to nakazuje težave z jetri.

Očesni kotički so povezani z Ognjem; beločnice so povezane s Kovino; šarenice so povezane z Lesom; zenice so povezane z Vodo; medtem ko so veke povezane z Zemljo.

Rdeči ali vznemirjeni očesni kotički napovedujejo srčne težave. Otečene ali rdečkaste veke so znak neravnovesja v vranici. Ko so beločnice rdečkaste, potem nakazuje težave z dihalnim sistemom, pljuči. Ko so beločnice rumene, potem nakazuje zlatenico (tako k zdravniku), kar je znak neravnovesja jeter.

Temni kolobarčki pod očmi so lahko znak pomajkanja spanja, hormonskega neravnovesja ali alergij sinusov. Sprememba velikosti zenic je zelo pomembna, saj nakazuje skrajno izčrpanost adrenalina, šok ali prestrašenost, ali ledvične bolezni.



## OBRAZNA DIAGNOSTIKA

Obrazna diagnostika/branje z obraza je bila najprej uporabljena za diagnosticiranje bolezni. Starodavni zdravniki/zdravilci niso zdravili bolezni, temveč simptome, ter so videli telo, um in duha v celoti.

Najprej so preverili Shen, tako da gledali barvo kože, svetlobo oči, ter so potem še preverili vsako posamezno področje obraza, če so kakšne spremembe v obliku, velikosti in označbah. To so še dodatno preverili z drugimi oblikami diagnosticiranja, še posebej opazovanjem utripov in jezika. Ko so dobili trojno potrditev, so odločno pričeli z zdravljenjem.

Ker je vsako področje obraza zemljevid, ki nas popelje do notranjih organov, lahko preveriš stanje le teh na zgodnji preventivni stopnji. Tako je posamezniku možno svetovati, še preden se pokažejo resni simptomi in bolezen fizično nastopi. Označbe na obrazu se pojavijo mnogo prej, preden moderni testi (CT, MRI, krvni test ...) lahko ugotovijo problem.

Pa še to, pri obrazni diagnostiki se uporablja znaki na obrazu, a ne dobesedno, čeprav sloni na specifični informaciji. Obraz govorji zgodbo na subtilen način ter te usmerja iz enega področja do drugega, da se povežejo vsi dodatni znaki.

Razлага teh informacij zahteva sintezo, ki sloni na izkušnjah. Diagnosticiranje iz obraza ni tako, da nekomu pogledaš obraz in izjaviš: »Vi imate sladkorno bolezen!« Namesto tega ti obraz pokaže, da težave z uravnavanjem sladkorja ponavadi vključujejo udrtino na nosnem mostu (med nosom in čelom), ki jo spremlja spremembra barve, kar nakazuje stagniranje elementa Zemlje. Potem še dodatno preveri druga znamenja presežka ali stagnacije Zemlje na obrazu, da bi zaključila resnost težave. Potem pa še primerjaj stanje z drugimi metodami, ki nato dopolnijo začetno diagnozo.

Na začetku mnoga stanja zgledajo podobna. Vnetje, ki se kaže na področju obraza povezanim s srcem, so lahko simptomi vsakega od mnogih stanj od zapnenja žil (arterioskleroze) do nevroloških težav. Odvisno je, kje vnetje povzroča škodo, ter od moči posameznikovega telesa. Nobena bolezen ni enaka pri dveh ljudeh. Ljudje lahko zbolijo zaradi iste infekcije ali zunanjega patogena, toda manifestacija te bolezni je lahko zelo različna, prav tako kot lahko ljudje različno odreagirajo na isto situacijo.

Obrazna diagnostika je orodje, ki spodbuja raziskovanje znakov na obrazu v zdravstvene namene. Potrebno je vedeti, da v starodavni kitajski medicini, ljudi niso diagnosticirali z boleznimi, temveč so diagnosticirali presežek in primanjkljaj organov, tako da so za različna stanja našli opisna imena. Starodavni zdravniki/zdravilci niso zdravili bolezen, temveč simptome, ter so videli telo, um in duha v celoti.

Starodavni zdravniki so v diagnozo vedno vključevali osebnostne značilnosti posameznika, ki jih je pokazal obraz, saj so verjeli, da so ljudje z nervoznim temperamentom ali vihrovimi čustvi bolj podvrženi boleznim, ki ustreza njihovem edinstvenem psihološkem make-upu. Prekomerna uporaba ali zloraba določenega čustva ali nekega telesnega dela lahko čez čas zahteva velik davek, saj ustvari bolezni, ko se telo zlomi.

Zelo pomembno je pridobiti nadzor nad telesnimi in čustvenimi akcijami in reakcijami.

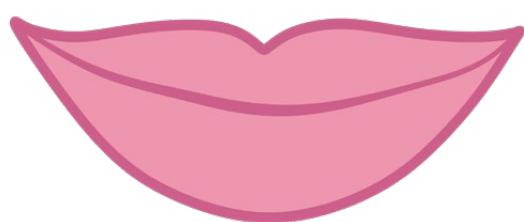
## OBRAZ RAZKRIVA NAŠO SPOLNO NARAVO

Obraz vse pove, vse pokaže, o ničemur ne laže. Razkriva tudi našo spolno naravo, vključno z nivojem spolne energije, ki jo imamo na razpolago. Vsi vemo, da se nam nekateri obrazi zdijo privlačnejši in da vsi ne privlačimo vseh. Postavi se pred ogledalo in opazuj obliko ustnic, oči, obrvi, uše. Opazuj partnerjev obraz, njegov izraz. Le kaj ti razkriva? In kam je pretežno usmerjen njegov pogled, ko komunicirata. Strmi naravnost v tvoje sijoče oči ali mu pogled uhaja na navlažene ustnice, ki se nehote obliznejo in na lahno odprejo? Preberi, kaj sporočajo posamezni deli obraza o njeni/njegovi spolni naravi in nikar ne hiti z zaključki. Potrpežljivo opazuj in razkrivaj ter ne pozabi, da ima vsaka ženska in vsak moški skrivna orožja na obrazu in na svojem izrazu. Le uporabiti jih moramo ob pravem trenutku.

### USTNICE

Za nekatere predstavlja najbolj privlačno fizično značilnost nasprotnega spola. Stari taoistični viri pravijo, da će je ženska osvojila moškega z očmi, bo ta odnos bolj intelektualne narave. Toda, če ga osvoji z ustnicami, bo to strastna veza. Ženska ali moški, pri kateremu je zgornja ustnica bolj občutljiva na dotik, se po navadi najprej zaljubijo in imajo spolni odnos, še preden se zapletejo v intelektualni odnos.

Oblika ustnic razkriva zdravje telesa. Ustnice morajo biti polne, ne glede na velikost, simetrično ukrivljene, brez mlahavosti ali padanja, kar kaže na močne, zdrave organe in spolno energijo. Ko se zgornja ustnica ukrivilja navzgor in spodnja navzdol, kar ustvarja majhno odprtino pod spodnjo ustnico, to nakazuje harmonijo med krožnimi mišicami in notranjimi organi.



Majhne ustnice nakazujejo pri moškem majhen penis, pri ženski (še posebej, če ima kratke prste) pa govorijo o kratkem/ozkem vaginalnem kanalu. Medtem ko široke/velike pričajo o velikem penisu in o dolgem, velikem vaginalnem kanalu. Velika usta rada kričijo med orgazmom in kažejo na velike kapacitete za seks.

Oseba z bolj izstopajočo zgornjo ustnico je po navadi dajajoča, medtem ko oseba z bolj mesnato spodnjo ustnico raje uživa pri sprejemanju naklonjenosti, kot njenem dajanju.

Mimo francoskega poljuba ne gre. Erotično poljubljanje je del ljubljenja in vključuje ustnice in jezik. Taoisti verjamejo, da gre pri francoskem poljubu za poljubljanje duš, saj se jezika neposredno povezujeta in odsevata srce, medtem ko njune ustnice dajejo in sprejemajo naklonjenost. S tem sklenemo energetski krogotok telesa.

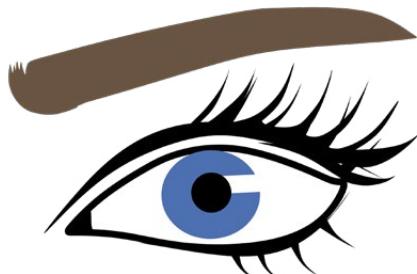
Pa še ena zanimivost. Ženska, ki veliko in neprestano govori, spolno energijo udejstvuje preko pogovora, kar nakazuje na spolno neučinkovitost. Včasih se res splača biti tiho.

## OČI

Oči v taoizmu veljajo za okna posameznikove duše. Z njimi komuniciramo in sprožamo občutke. Krožne mišice v očeh so povezane z krožnimi mišicami okrog spolnih organov, kar kaže na močne povezave med očmi in spolnimi centri. Mežikanje vpliva na krovne mišice okrog spolnih organov. Zdaj vemo, zakaj mežikanju pripisujejo erotičen pomen.

Taoisti verjamejo, da večje oči nakazujejo boljše ljubimce/ke, medtem, ko manjše oči kažejo racionalen um. Moški z velikimi očmi je bolj čustveno vpleten v seks, tisti z majhnimi očmi je pa bolj racionalno usmerjen. Ženska z velikimi očmi je bolj odprtega uma in se bolj izraža navzven. Stari Kitajski rek pravi: » Gospa z velikimi očmi ne more biti revna glede spolnih partnerjev.« Velike oči nakazujejo ljubezen do življenja, akcije in strasti.

Miren izgled oči, skupaj z rožnato beločnico, nakazuje strastno žensko z obilo spolne energije, dobrim ožiljem in zdravimi notranjimi organi.



## OBRVI

Ko govorimo o pomembnosti obrvi, samo pomislimo na kozmetično industrijo in vse te pripomočke, za njihovo perfektno obliko! Po taoizmu izražajo notranje občutenje ljubezni, notranjo osebnost in notranjo spolnost. Polne so sporočil, posebno pri ženskah, saj odkrivajo njeno čustveno stanje.

Polne, dolge obrvi pri moškem kažejo na močan, velik penis. Če so njegove obrvi kot naraščajoča Luna, je bolj intelektualno usmerjen. Ženske pri moškem opazujemo obrvi kot predpogoj za intimno druženje. Ima morda »smejoče« oči? Ali pa oči, ki »slačijo«?

Redke obrvi pri ženski kažejo na majhno poraščenost Venerinega grička, močne obrvi pa na močno poraščenost.



Pogledamo pa tudi palačo življenja, torej prostor med obrvimi, ki kaže na nivo zavednja. To področje bi moralo biti dovolj široko za dodatno (tretje oko). Če se z leti palača življenja veča, postaja posameznik modrejši/tolerantnejši. Res se ne splača spremeniti palače v garsonjero.

Tretje oko je kot področje žlez z notranjim izločanjem, povezano s spolnimi organi. Povprečna širina je 1,5 do 2 kazalca. Če je širše, je večja tudi spolna želja tako pri moških kot pri ženskah. Pri ženskah širina med obrvimi pomeni širino vagine.

## ZOBJE

Zobje so po tradicionalni kitajski medicini povezani z ledvicami in s tem spolno močjo posameznika. Velikost zobovja kaže na spolni potencial posameznika. Oseba z velikimi zobmi, grobimi lasmi ali dlakami, je ponavadi strastna in spolno agresivna. Ženska z majhnimi, lepo aranžiranimi zobmi ima zelo tesno vagino in bo s tem partnerja zelo nagradila.

## ČELJUST

Močno poudarjena čeljust je pokazatelj močnega spolnega potenciala pri obeh spolih. Če le-ta ni jasno nakazana (v primeru dvojne ali trojne brade), to kaže na šibkejši spolni potencial.

## LIČNICE

Pomembnost ličnic v spolnosti je pri ženskah na drugem mestu, takoj za ustnicami. Poljubljanje ustnic je le trenutek stran od njenih ličnic. Polne, široke ter čvrste ličnice na spodnji strani obraza pomenijo močno spolno energijo.

## UŠESA

Ženska ušesa kažejo položaj, velikost in obliko vagine ter dodatne aspekte k njeni notranji osebnosti. Ženska pri moškem, glede na njegova ušesa določi zdravje, moč, dolgoživost ter bogastvo. Opazujemo velikost, obliko ter barvo ušes. Majhna ušesa kažejo na pomanjkanje ledvične energije in s tem na šibko spolno moč, medtem ko je mesnat, debeli obod ušesa znak spolne moči. Prav tako velika ušesa z debelimi rahlo štrlečimi mečicami govorijo močnem spolnem potencialu in ledvicah. Barva zdravih ušes je rožnata in rahlo prozorna. Če vam v situaciji rahle zadrege ušesa pordečijo, ste vzbujljene in dobrega zdravja. Preverite pa tudi, kaj se dogaja z njegovimi ušesi. V kolikor jih je oblila rdečica, ste lahko prepričane, da ima dober spolni potencial.

## NOS

Tudi nosnice lahko aktivirajo vse krožne mišice telesa. Ko se le-te široko odprejo v povezavi z dihom, je pri njemu/njej vzplamtel ogenj strasti. Energija celotnega telesa se aktivira.

Pri nosu prav tako opazujemo velikost ter obliko. Dolg nos nakazuje dolg penis. Ženska z majhnim noskom je topla in ima potencial za mnoge spolne partnerje. Če je njen nos še plosek, govorí o široki in kratki vagini. Ženska z širokim ploščatim nosom je bolj tiha, domača in naslonjena na moškega. Ženska s finim, tankim, koščenim nosom ostrih potez je bolj nervozna, senzibilna, se zlahka razburi in je prenapeta. Orlovski nos pri njej kaže na agresivno in ognjevitno naravo. Dolg nos pa razkriva njen dolgo cevasto vagino.

## BIOLOŠKI NAČRT TELESA

Vsek glavni organ ima svojo skupino značilnosti in zunanjih potez, ki kažejo, kako dobro ta organ deluje, fiziološko ali čustveno. Dednost igra vlogo pri določanju izvorne moči organa, in kako dobro deluje. Toda vsakodnevne odločitve, kako čutimo, razmišljamo ali delujemo tudi vplivajo na stanje notranjih organov. Čez čas bo zanašanje na določena čustva ali telesne dele zahtevalo davek pri drugih, kar je nevarno. Tudi pretiravanje samo po sebi nosi nevarnost.

Eden od najtežjih aspektov pri diagnosticiranju se je naučiti, kako videti in razločiti presežek in primanjkljaj, ki izgledata podobno, toda imata različne čustvene potrebe.

Druga potrebna stvar je imeti referenčno točko, torej kako je oseba zgledala, ko je bila zdrava. Videti njen normalno podobo pred deformacijo in preobrazbo. To vključuje gledanje starih slik, da bi določili izvorno genetsko strukturo, ter vse spremembe v obliki, ki se je pojavila. Najlažje je videti razliko v barvi vsake poteze.

Seznam barv 5. elementov je sledeč:

- Črna ali siva pomeni stagnacijo Vode
- Zelena pomeni toksičnost ali lenost jeter, ki ne razstrupljajo
- Rdeča je vnetje ali prekomerno delovanje srca in živčevja ali ujet Ogenj
- Rumena pomeni gnitje ali zastajanje stvari v telesu skozi daljše časovno obdobje, še posebej v želodcu
- Bela pomeni mraz ali pomanjkanje energije ali slabo izmenjavo zraka v pljučih
- Najbolj pogosto videne barve na obrazu so rdeča, črna in bela. Toksičnost in gnitje sta videni ponavadi skupaj kot rumeno-zelena (kot pri zlatencih).

Ko se te barve pojavijo na področjih povezanimi z organom, potem nakazujejo ali fizične ali čustvene probleme. Da bi to določili je potrebno vprašati določene stvari. Na primer, področje med obrvimi se nanaša na jetra. Rdeča barva namiguje ogenj v jetrih, ki je posledica patogena ali čustveno vznemirjenje in jeza. Oba stanja vplivata na jetra.

In tudi, če imajo jetra opravka s patogeni, potem se oseba hitreje in lažje vznemiri ali razjezi. Obratno tudi pri vznemirjeni ali jezni osebi vidimo, da nanj vplivajo patogeni. Zapomnite si, da so čustva in delovanje organa medsebojno povezani.

## LEDVICE – VODA

Starodavni Kitajci so ledvice imenovali »Minister Moči«. Ledvice so nosilec prvobitnega Yin, ter so prvi organ, ki se je razvil in zadnji, ki odpove.

Ledvice so rezervoar Jinga, predrojstvene energije, s katero pridemo na svet. Upravljanje tega Jinga se smatra za najbolj pomemben del pri dolgoživosti.

Pripadajoči organi v sistemu Vode so nadledvične žleze, reproduktivni organi, možgani in hrbtenjača ter mehur.



Vsek problem v sistemu Vode poveča občutek strahu, panike in paranoje ter zmanjša sposobnost pokazati pogum, uporabiti voljo ali najti modrost.

## Ušesa

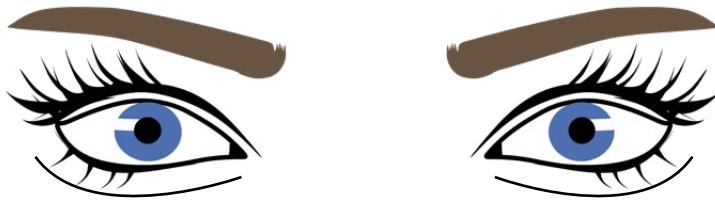
Prvo področje, da bi pogledali temeljno moč ledvic, so ušesa. Ušesa se smatrajo za najboljši kraj, da bi določili Jing. To je podedovana sestava moči zaradi katere živimo. Močan Jing se vidi v čvrstem, vendar prožnem hrustancu. Preveč čvrst ali premalo močan hrustanec, pomeni slabši Jing. Tudi večje spremembe pri strukturi ušes nakazujejo na šibkost Jinga. To so lahko posledice nesreč v otroštvu, vendar še vedno povzročajo težave. Strah, ki se je pojavil zaradi teh travm in energija, ki je potrošena pri poskusih, da bi se izognili ponovitvi podobnih izkušenj, ponovno blokirajo Jing. Ta Jing ni izgubljen, vendar zamrznjen, dokler posameznik ne prepozna, očisti in stopi iz začaranega kroga ter si pridobi vpogled in modrost iz osebne izkušnje.

## Spodnja veka

Drugo področje, ki vam razkriva trenutno delovanje ledvic. Vsaka vidna udrtina kože med ličnico in področjem pod očesom je znak dehidracije. Ko je koža tudi tanka in suha, to še nadalje nakazuje na pomanjkanje vode v telesu. Če je to področje prazno in temno, je to znak kronične dehidriranosti, ki ima lahko različne vzroke. Pogosto so v igri alergije, ki zelo dehidrirajo. Ker črte čez to področje nakazujejo izgubljene »ljubezni«, je eden od primarnih vzrokov temnih podočnjakov stara čustvena bolečina zaradi »zlomljenega« srca, ki se še ni razrešil. Kitajski izraz za to področje je »neprelite solze.« To pomeni, da je še veliko razlogov za prelivanje solz, vendar ni več vode, da bi res stekle. Bolj je lahka barva, bolj je nova bolečina. Rožnata je zelo novo, škrlatna je starejša in temno siva ali črna je

zelo stara bolečina. Če je celotna očesna jamica temna in senčna, potem je to znak za potencialno ledvično bolezen. Ljudje, ki so na dializi imajo skrajno temno pod in okrog oči. To je znak, da ledvice ne filtrirajo odpada pravilno, ter da je ravnotežje telesnih tekočin resno porušeno.

Najpomembnejše je pozdraviti dehidracijo, da bi povrnili ravnovesje telesnih tekočin. Vendar samo pitje vode ne bo zadostovalo. Zadrževanje vode v telesu je bolj pomembno, kakor neprestano dolivanje. Da bi pozdravili ledvice je najprej potrebno počivati, kar vključuje delati nič ali tiho sedeti. Potem sledi spanje. Takrat ledvice počivajo in se telo samozdravi. Uživaj hrano, ki ima veliko tekočine, kot je sadje, zelenjava in juhe. Takšna hrana veže vodo v telesu. Potem je potrebno piti kvalitetno vodo.



Vrečke pod očesom razkrivajo zadrževanje vode ali edem v telesu. To področje je pogosto belo, zaradi mraza v ledvicah. To je znak zadrževanja strahu ali presežka mineralizacije, kar vodi do zadrževanja vode. Ko se določi, da so vrečke ali zabuhlost pod očmi povezani s strahom, to ponavadi nakazuje osebo, ki je v stanju prikrite panike. Takšna oseba je ponavadi nepremična zaradi skritega nemira, ter namesto, da deluje, le čaka in opazuje. Priporoča se akcija, da se Qi giblje. Če je vključeno telo, potem pomeni, da voda ni pravilno predelana. Zaradi preveliko mineralov se voda zadržuje. Pred uporabo diuretikov (odvajal), pitje za kratek čas destilirano vodo, ki bo nase vezala odvečne minerale. Dolgoročne posledice mineralizacije so ledvični kamni. Ko se to pojavi, bo povzročilo resne temne kolobarje okrog oči, kar nakazuje na blokado v sistemu ledvic, ki vodi do stagnacije.

Spodnja veka je najboljši kraj, da preveriš delovanje nadledvičnih žlez. Če je rob spodnje veki rdeč, je to znak poslabšanja stanja nadledvičnih žlez. To je zaradi preveč stresa ali spolne aktivnosti. Povešena spodnja veka, ki povzroča na očeh stanje treh belih strani, je znak velikega primanjkljaja nadledvičnih žlez. Ljudje s tem stanjem so razdražljivi in občutljivi, saj so njihove nadledvične žleze skoraj izčrpane. Ko je zgornja veka preveč dvignjena, tako da ustvari oči – treh belih strani – je to znak kroničnega preveč preplavljenega simpatičnega živčnega sistema ali pretiranega strahu in hysterije. Oči – štirih belih strani – so značilne za preveč aktiven simpatičen živčni sistem, kar poškoduje nadledvične žleze in lahko vodi do prezgodnje smrti.

## Žlebič

Sistem Vode je tudi odgovoren za plodnost. V bistvu so starodavni Kitajci moda imenovali »zunanje ledvice.« Žlebič (pod nosom/nad zgornjo ustnico) je področje, ki razkriva znake plodnosti. Širina in globina žlebiča nakazuje plodnost in zmogljivost. Poln in globok žlebič kaže na moč reproduktivnih organov in potrjuje, da je oseba zelo plodna. Plitek, ozek ali označen žlebič pa nakazuje šibkost reproduktivnih organov in ogroženost plodnosti. Drugače žlebič tudi nakazuje potencial ustvarjalnosti in duhovnosti.

Eden od najmočnejših znakov na žlebiču je vodoravna črta, ki ga preseka, kot mostič čez reko. To je znak odsekane plodnosti zaradi zavetne odločitve, ali kot biološke nuje, ki jo je povzročil splav ali pri menopavzi.

Ko je žlebič bled, potem nakazuje ogroženost maternice, jajčnikov pri ženski in prostate in mod pri moškem. Rdečica je znak vnetja; za ženske tudi znak ovulacije, nosečnosti, prekomernega krvavenja ali infekcije. Pri moškem to najpogosteje pomeni povečana prostata ali pekoč občutek pri uriniranju ali ejakuliraju ali enostavno preveč seksa. Temnost je znak stagnacije.

To je lahko posledica slabega pretoka krvi med menstruacijo, strjevanje ali zaostanek menstruacije. Ko je prisoten vlaknast tumor, potem se to pokaže na žlebiču, kot temnost katero spremila zabuhlost. Pri moškemu temnost žlebiča pogosto pomeni, da je nesposoben ejakuliranja, pri impotenci, ali v prisotnosti tumorja na prostati ali modih. Bela barva žlebiča je znak mraza. Starodavni Kitajci so to poimenovali »mrzla maternica«. To stanje pomeni pomanjkanje pretoka krvi in topline do reproduktivnih organov, kar ovira plodnost in spolno željo. Pri moških se najpogosteje pojavi med celibatom ali nizko proizvodnjo sperme.



## Brada

Brada je kraj, kjer se preveri moč ledvic v prihodnosti. To področje kaže voljo, vključno z voljo do življenja. Vsakič, ko brada pokaže znake šibkosti strukture ali mesa, potem je tudi volja oslabljena, strah se poveča, ali pa so ledvice enostavno utrujene. To se lahko pogosto vidi pri povešeni koži okrog brade ali jamičastem mesu, ki zgleda kot pomarančna lupina. To je klasičen znak ledvičnega primanjkljaja v starosti. Temnost tega področja nakazuje povečan strah, ki pogosto spremila staranje. Zelo pogosto brada oslabi po upokojitvi, saj ljudje ugasnejo voljo, ki so jo potrebovali, da so se odpravili na delo. Majhna brada ni nujno znak, da bo življenje kratko, če se takšna oseba upokoji. Oseba z veliko ali močno brado se ne želi upokojiti, in če je prisiljena, potem si najde nadomestno aktivnost, ki jo smatra za kariero. Imajo tudi sposobnost volje, da bi dolgo živel, četudi se telesne funkcije pričnejo kvariti. Takšni ljudje ponavadi pokažejo neverjetno voljo po življenju in pogum, da preživijo marsikaj.

Obstaja še nekaj pomožnih področij, kjer se lahko preveri ledvični primanjkljaj. Vsak prirojen defekt ali problem pri razvoju se vidi kot ledvični primanjkljaj. Kakovost in količina las na glavi je recimo primer tega; veliko las kaže močno ledvično energijo, medtem ko vedno manj las kaže upadanje ledvične energije. Sposobnost slišati je tudi dober pokazatelj. Gluhost ali zvonjenje v ušesih sta tudi znaka ledvičnega primanjkljaja. Bolečine v spodnjem delu hrbta, stanje hrabenice (vključno z osteoartritisom), problemi s krožnimi mišicami (še posebej mehurja), vsi problemi s kostmi, zobmi (vključno osteoporoza), kronične poškodbe kolen, kolkov in gležnjev ter predčasno staranje; vsi ti so dodatni pokazatelji ledvičnega primanjkljaja.

Da bi si zgradila in povečala Qi ledvic se nauči počivati v ne-delovanju. Pogosto se umiri in pridobila boš Qi. Počivaj, meditiraj, tiho sedi ter se povezuj z naravo/univerzom. Ne delaj toliko, ne bodi tako nagla, ne občuti preveč, ne razmišljaj preveč ter ne živi tako težko. Enostavno »bodi« in tvoje ledvice ti bodo pomagale živeti daljše in pametnejše življenje.



## JETRA – LES

Pri kitajski medicini se jetra imenujejo »general« ali »obrambni minister.« Jetra so oblasten vodja telesa, ki je odgovoren za vojno proti napadalcem. Jetra so strateg, ki določa najboljšo obliko bojevanja. Jetra tudi skrbijo za razstrupljanje, čiščenje in obnavljanje telesa po bitki. Jetra so odgovorna za rast in obnovitev. Jetra uravnavajo uporabo metabolične energije, koordinacijo aktivnosti majhnih mišic, kakor tudi delovanje kit in ligamentov. Povezujoci organi in telesne funkcije jeter so žolčnik, glava in vrat, spolni organi in oči.



## Obrvi

Prvi kraj, kjer lahko vidiš prirojeno moč jeter so obrvi. Goste, ščetinaste ali grobe obrvi, kakor tudi dolge ali široke obrvi nakazujejo močna jetra. Vsi ti opisi obrvi so znak povečanega zagona, navdušenje nad športom, jeze, strasti in agresivnosti. Ljudje z ogromnimi obrvmi so sposobni velike jeze in strašne agresije, in celo v stanju, ko je ta jeza potlačena, imajo grozeče kvalitete, saj so podobni vulkanu, ki misli izbruhniti. Čeprav imajo ponavadi dovolj moči, da brzdajo to energijo navzdol, ji nekako raje dovoljujejo, da se izraža na več načinov. Takšni ljudje imajo neverjetno fizično moč in uživajo, ko uporabljajo telo. Počutijo se izdane, če jim telo odpove zaradi pretiravanja.

Vsaka sprememba na obrveh, ki se vidi kot redčenje ali izpadanje obrvi, nakazuje slabljenje jeter. Močna jetra so nakazana tudi s sposobnostjo uporabe toksičnih substanc, naj bodo to droge, zelišča, alkohola ali jeza. Odvisnost je lahko problem močnih jeter, saj naboj pridobljen iz toksičnih substanc in čustev zlahka postane samouničevalen cikel. Jetra uživajo v dobrem boju, toda ko so preveč uporabljeni do točke, ko življenje postane večna bitka, jih to iztroši. Pogosti so tudi problemi zaradi depresij in nepomičnosti prihajajočih fizičnih bolezni. Vendar so jetra organ, ki najbolj uživa pri regeneraciji, tako da po počitku, pridejo nazaj s še več energije, da bi lahko bile ponovno uporabljeni.

Ko so obrvi naravno bolj redke, tanke ali mehke, potem je že na začetku manj Qi jeter. Ljudje z malimi obrvmi imajo težave pri vsaki oblikistrupov, pa naj izvirajo iz okolice ali čustev. Takšni ljudje jeze ne uporabljajo dobro ter so nagnjeni kratkim pregoretjem in pogostim manjšim izbruhom. Za njihovimi besedami je le malo moči, in njihova jeza se ne zdi grozeča. Jeza jih izčrpa. Če ugotovijo, da njihove obrvi rastejo močneje in postanejo bolj grobe in jih je več, potem Qi jeter narašča. To se pogosto zgodi, potem ko so jetra očiščena ali po daljšem obdobju nepopustljivosti, kar je dobro za jetra.

To poveča sposobnost bojevanja in potem občutka blage vedrosti. Obrvi zlahka zrastejo potem, ko so se jetra okreplila.

## Beločnica

Drugo področje za preveriti je beločnica, kjer lahko vidiš trenutno fizično delovanje jeter, in področje med obrvmi, da preveriš čustveno delovanje jeter. Najprej preveri barvo. Najboljša je čista bela, saj je to znak visoko učinkovitih jeter. Če je beločnica modro bela, potem je to znak mrzlih jeter, ki premalo delujejo. Če je beločnica rdeča, vidite žilice in je suha, potem to nakazuje na vnetje jeter, kar je ponavadi posledica prekomernega dela (fizičnega in mentalnega); prisiljeno gledanje tudi visoko obdavči jetra; tudi jeza je velik strošek. Beločnica, ki je rumeno-siva-zelena, ki zgleda kot jajčni rumenjak, je znak zastrupljenosti jeter. Takšna kombinacija barv nakazuje na stagnacijo in gnitje skupaj s toksičnostjo ter znak zelo obremenjenih jeter. To je pogost znak, ki se ga lahko vidi pod spodnjo veko, tik preden pri posamezniku izbruhne gripa, ali v hujši obliki v primeru ciroze jeter, ki je posledica alkoholizma, zasvojenosti z drogami ali kroničnega hepatitisa.

Vid je funkcija, ki jo nadzirajo jetra. Moten vid je znak začasnega primanjkljaja v jetrih. To je pogosto posledica utrujenosti ali pretirane uporabe oči. Poslabšanje vida pa je povezano z učinkom jetrne energije na možgane, kar lahko ustvari motnje zaradi nepripravljenosti, da bi se stvari videle takšne kot so. Takšno stanje se pogosto imenuje »zanikanje« ali »samospodbujeno stanje zaznavanja.« Če je vid dejansko povezan s spremenljivimi stanji, potem je potrebno tudi preveriti stanje senc.

## Področje senc

Področje senc se imenuje »želja po spremenjenih stanjih«. Vsaka zareza na sencih je znak tega poželenja, medtem, ko je polnost mesa na sencih znak, da uživate v vlogi človeka in v ustvarjalnem udobju. Zareza, ki je lahka, pripada človeku, ki išče resnico in razsvetljenje, veliko ustvarjalnosti in duhovnosti. Toda če je področje temno in ima zarezo, potem ta oseba beži, tudi skozi iluzorno fantazijo ali droge, alkohol ali depresijo. To odvisniško vedenje je najbolje zdravljeno z delovanjem ali izobraževanjem, ustvarjalnostjo ali duhovno prakso.

## Področje med obrvmi

Področje med obrvmi je dober kraj, da preberete čustveno stanje jeter. Označbe in barve kažejo koliko različnih oblik jeze ali razočaranja je oseba občutila v preteklosti ali pa je to sedanji občutek. Močna črta ali dvojna črta nakazuje, da je v preteklosti bilo občutene veliko jeze, ali zatrte ali izražene, kar vodi do kratkih pregorenj ali več sprožilce, kar se pogosto kaže kot kronična nestrpnost in razdražljivost. Ko je to področje rdeče, potem je sedaj v jetrih vnetje, in prisotna je jeza, četudi je nadzirana.

Temnost na tem področju nakazuje na depresijo ali izčrpanost jeter ter nesposobnost delovanja. Zelenkasta barva je znak jeze, ki je postala strupena, medtem ko je bela barva znak čustvenega mraza jeter, ter nesposobnost izražanja jeze na kakršen koli način.

Največji problem jeter je, da morajo omogočiti primeren izpuh za ustvarjene presežne napetosti. Sprostitev predstavlja izziv za jetra, saj želijo neprestano delati. Zatorej je najpomembnejše biti vključen v proces pomlajevanja. Mnogi »les« ljudje se popolnoma zanašajo na športne aktivnosti in neprestano trenirajo. Čeprav to začasno pomaga sprostiti napetosti, kakor tudi seks, pa na žalost ustvarja večen cikel tekmovalnosti s seboj in drugimi; kar pa vodi do izčrpanosti in poškodb. Drugi se odločajo za alkohol ali droge, da bi se sprostili. To pa je le iluzija, saj na zunaj mogoče zgleda kot sproščeno, vendar je znotraj še več dela za jetra. Mnogi »les« ljudje gledajo športne oddaje kot sprostitev. Toda v realnosti se jim dvigne krvni pritisk, saj se čustveno vpletejo v igro (navijajo, komentirajo, kritizirajo...).

Najbolj koristna aktivnost za vsa jetrna stanja so vrtnarjenje, urejanje okolice (zelenica, grmovje, drevesa), saj to prehranjuje jetra. Za »les« ljudi je gibanje v naravi, nekako gibajoča meditacija. Kot dodatek, ker imajo ljudje z močnimi jetri nagnjenost, da dramatizirajo in delajo stvari na »veliko,« bodo manjši projekti, ki vključujejo organiziranje ali nekakšno načrtovanje, zelo koristni. To omogoči energiji Lesa, da se urejeno in nadzorovano izraža. Zaključevanje ali zadovoljstvo pri dokončanju so izredno pomembni, in ljudje z močnimi jetri morajo biti previdni, da ne ustvarjajo kaosa, ko pričnejo s projekti, ki so preveč zahtevni čez daljše časovno obdobje.



## Dolžina obrvi

Da bi preverila delovanje žolčnika, potem moraš pogledati dolžino obrvi. Ljudje z daljšimi obrvmi imajo večjo kapaciteto za jezo, tako kratkoročno, kakor trajno. Dolžina obrvi nakazuje moč žolčnika ter sposobnost razgrajevanja maščob ter biti drzen pri vedenju. Žolčnik tudi pomaga pri odločanju in presoji. Ljudje z daljšimi obrvmi so bolj sposobni občutiti sovraštvo, toda tudi prižgati in ugasniti jezo. Toda dolgotrajno sovraštvo je zelo uničujoče za jetra in žolčnik, kar bi lahko naslikali kot termite znotraj propadajočega lesa.

Kratke obrvi so znak primanjkljaja žolčnika. To pomeni, da ima oseba s kratkimi obrvimi težave pri predelovanju maščob in ne želi biti preveč drzna, mogoče včasih. Ima nagnjenje, da je zamerljivi. Zamere čez čas terjajo davek, saj sostrup za žolčnik. In krajše so obrvi, bolj se oseba oklepa starih poškodb in žalitev, tako fizičnih kot čustvenih. Primanjkljaj žolčnika je tudi viden pri ljudeh, ki »beležijo izid.« Čeprav to ne vključuje zamer, jih to enostavno beleženje rezultata (koliko je kdo dolžan), da niso nekaj dolžni. Ko se zamera kristalizira, potem postane žolčni kamen. Ko zamera doseže svojo skrajnost, potem je uporabljen kot orožje pri katerem dajanje postane sredstvo za poplačilo, ali pa se celo pojavi maščevanje. To poželenje se lahko vidi na čeljusti.

## Čeljust

Na čeljustih lahko vidiš prihodnjo moč jeter. To področje se imenuje »korenina drevesa«, zaradi preprostega razloga, saj kaže moč posameznikovih prepričanj, etike in načel. Bolj ko je čeljust močna, bolj se oseba drži osebnih načel/prepričanj/verovanj in bolj se je zanj pripravljen bojevati. To je znak, da so jetra močna, kakor so v tem trenutku lahko. Če je čeljust preveč napeta, potem bo Qi jeter presežen, in glavobol (tenzijski) je potem pogost. Trigeminal neuraglia se tudi rada pojavi, s pripadajočimi krči in ostro migrensko bolečino. Dolgo zadrževana jeza se smatra za vzrok za obe zgoraj navedeni stanji. Če čeljust štrli in ustvarja podbradek, potem je Qi jeter zelo prekomerno aktiven. Ta poteza kaže željo po maščevanju in dominiranju. Ko je čeljust ozka ali struktura drobna, potem je ta oseba ljubiteljica miru in sprave. Ko struktura čeljusti slabí, vidimo povešeno kožo, potem nakazuje resno slabjenje Qi jeter.

## Druga področja

Obstaja še nekaj dodatnih področij, kjer lahko preveriš stanje jeter. Na primer jetrne pike (liver spots) nakazujejo, da so jetra utrujena. Črte in brazde ali slabjenje nohtov lahko tudi nakazuje primanjkljaj jeter. Vsako stanje, ki vpliva na mobilnost ali koordinacijo ali gibanje, vključno s Parkinsonovo boleznjijo, ponavljajoče napenjanje ter poškodbe kit in ligamentov so znak prekomerne uporabe Qi jeter. Druga stanja, ki ustvarjajo bolečino, kot je fibromyalgia, predmenstrualni sindrom, migrenski glavobol, mišični krči, tudi namigujejo oslabljeno delovanje in izčrpanje jeter. Tudi nesreče so posledice jetrne aktivnosti, saj ko smo nagli, jezni ... to pomaga ustvariti nevarne situacije.

Jetra so dejansko mehek organ, ki ustvarja trdo telo. Ljudje z močno jetrno energijo si morajo zapomniti, da tudi sami lahko uporabijo nekaj mehkobe v svojem življenju. Večina pogostih nesreč, poškodb in bolezni izvira iz prekomernega delovanja Qi jeter, ki prinese togo razmišlanje, skrajne akcije in pretirano zagnanost. Napetost in izčrpanost se pojavita, ko je aktivnost nenehna in se telo predolgo prisiljuje, kar se na koncu pokaže v bolezni, ki posameznika prisilijo, da se zaustavi, prilagodi in pregrupira. Za ljudi z močnimi jetri je bolj modro, da se sami malo zaustavijo, kot pa da so zaustavljeni, ko se telo upre.

## SRCE – OGENJ

Pri kitajski medicini je srce »cesar,« saj vlada celotnemu telesu. Srce je odgovorno zakroženje krvi skozi celotno telo ter nadzira izražanje vsakega čustva. Ta ognjena energija se zatorej dotakne in vpliva na vsak del telesa, še posebej obraza v obliki gub. Kitajci tudi obravnavajo um kot del ognjene energije in misli so dejansko ognjene po naravi, saj vključujejo proces gorenja med možganskimi povezavami. Vibracijska frekvenca živčnega sistema je tudi povezana z ognjeno naravo misli in občutkov. Pripadajoči organi in telesne funkcije srčnega sistema so tanko črevo, ožilje, dlani, prsni koš in rebra, ter barva tena.



## Jezik

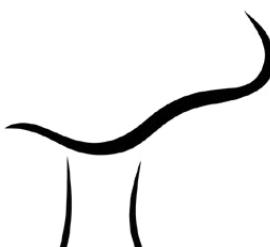
Prvo področje, kjer lahko preveriš prirojeno moč srca je vrh jezika. Normalni jezik kaže dober Qi srca, to pomeni, ko je rožnat, prožen in rahlo vlažen. To kaže normalen pretok krvi in dobro vitalnost. Starodavni Kitajci so rekli, da mora jezik imeti »duha.«

Če je jezik zelo bled ali tanek, to nakazuje primanjkljaj krvi. Ko je jezik rdeč, to kaže presežek vročine. Škrlaten/vijoličast jezik nakazuje stagnacijo krvi, medtem ko je modrikast jezik znak mraza. Če je jezik otečen ali zelo vlažen, potem je to znak presežka vlage. Če je jezik suh in veneč, je to znak slabega zdravja srca. Dolg in ozek jezik, še posebej, če ima koničasti vrh, pripada zelo ognjeni osebi.

Ko je vrh jezika začasno rdeč, potem je to znak sedanjih čustvenih problemov. Dolgotrajna čustvena disharmonija se vidi v prodornem rdečem jeziku. Vzrok je lahko pretirana čustvenost ali preveč dela, ter to veliko prispeva k nespečnosti, zaradi presežka vročine znotraj telesa in uma. Če obstaja črta skozi/čez vrh, potem je to znak podedovanega primanjkljaja srca.

## Vrh nosu

Drug kraj za pregled sedanjega stanja srca na obrazu je vrh nosu. To področje je mnogo lažje videti. Ponovno najprej poglej barvo. Če je vrh nosu bled, potem je primanjkljaj krvi ali pomanjkanje krvnega pretoka v srcu ali telesu, kar lahko vodi do slabšega kroženja krvi ter težave zaradi mrzlih udov. Vrh nosu, ki nenadoma zgleda stisnjen in bel, lahko opozorja za angino pectoris.



Ko je vrh nosu rdeč, je to znak vnetljivih čustev ali nekega telesnega dela. To je lahko simptom presežka vročine v telesu ali naravno povišane telesne temperature. Majhne rdeče žilice na straneh nosu nakazujejo še več vnetja v ožilju; če so zelo močno prisotne, kažejo na poapnenje žil. To je lahko tudi znak osebe s hiperaktivnim živčnim sistemom, kar otežuje urejeno bitje srca (arrhythmia ali tachycardia). Neredni električni impulzi možganov, živčevja in srca lahko vodijo do vihriah čustev, kronične vznemirjenosti in napadov panike.

Vrh nosu, ki je škrlaten/vijoličast/sivkast nakazuje na stagnacijo krvi. To je nevarno znamenje, ki nakazuje slab mišični tonus srčne mišice in možnost srčnega napada v bližnji prihodnosti. Drug nevaren znak na vrhu nosa je napihnjenost, ki kaže na potencialno zamašenost v srcu ali pljučih. To se razlikuje od gomoljaste oteklosti rosacee, ki lahko povzroči trajno rdečico kože. Rosacea se smatra za lažni ogenj, saj se kaže kot bela barva pod rdečim madežem. Črta pod nosnim vrhom in med nosnicami nakazuje podedovan primanjkljaj srca, kar pogosto pomeni prisotnost srčnega šuma v otroštvu. Če gre črta navpično točno čez vrh nosa, potem to ustrezna zdrku stožaste zaklopke, kar po zahodni medicini pomeni težava z nizkim pritiskom, medtem ko so starodavni Kitajci to imeli za primanjkljaj krvi, ki ustvarja težavo pri živčnemu sistemu, da nadzoruje delovanje srčne zaklopke, ne pa dejansko srčni problem. Vnetje in rdeča barva na obrazu (ne glede kje) je v glavnem simptom ognja.

## Druaga področja

Obstajajo še dodatna področja, kjer se lahko preveri presežek ali primanjkljaj srca ter neka stanja/bolezni, ko je ta presežek ali primanjkljaj očiten. Na primer presežek ognja se vpleta pri mnogih boleznih, kjer je vnetje primarni sindrom; rheumatoidniarthritis, lupus (kožna tuberkuloza), Cronova bolezen v tankem črevesju ter druga gnojna stanja kot so želodčni čir, esophageal reflux, herpes in izpuščaji. Povišana občutljivost do čutnih dražljajev je presežek ognja, kakor tudi pretirana domišljija. Imeti žive fantazije ali aktivne sanje tudi pomeni veliko ognja, ter pripomore k kronični nespečnosti. Pretirana čustva, ki gredo v skrajnost lahko povzročijo paniko, fobije in celo psihoze, še posebej schizofrenia, za katero je značilna paranoja, blodnje, prividi ter zmeden govor in razmišljanje. Te mentalne bolezni izvirajo iz presežka ognja ter lahko vodijo do resnega primanjkljaja ognja.

Ogenj, ki je bil preveč zadrževan, lahko vodi do eksplozije. Epilepsija se pri kitajski medicini smatra za jetrni veter, in vključuje kratek tok električnih impulzov možganov. To je podobno pregoreli varovalki. Presežen les potisne presežen ogenj. Eksplozija ognja ustvari udarni val, ali veter, ki simbolizira telo ter ga pošlje nazaj po ciklu 5 elementov do lesa. Zanimivo je, da se danes gleda na migrene kot »nevžig« možganov in je lahko blažje stanje ognjenega udarnega vala.

Osrčnik je zaščitnik srca, in med obrambo srca pred negativnimi čustvi ustvarja občutek napetosti v prsnem košu, ki se pogosto imenuje »srčna« bolečina. To ustvarja primanjkljaj srca, kajti srce je po naravi veder organ, ki si želi prostor za širitev.

Osrčnik se imenuje »dvorni norček« v Naijingu ter je odgovoren za izražanje veselja. Ko je osrčnik zdrav, potem se to pokaže na osebi tako da smejoče črte potujejo navzgor iz zunanjega kotička oči. Ko je tu prisotnih več žalostnih črt, ki gredo navzdol iz zunanjega očesnega kota, potem je osrčnik ponavadi preveč aktiven, tako da je srce preveč nadzirano, kar vodi do primanjkljaja ognja duha.

Nekateri simptomi in stanja primanjkljaja ognja vključujejo jecljanje, zapletanje jezika, nemost. Vsaka prekinitev med možgani in sposobnostjo komuniciranja ali sprejemanja čustev ali misli se smatra za primanjkljaj ognja. Anhedonija ali nesposobnost občutenja čustev se tudi smatra za primanjkljaj ognja. Avtizem je resen primanjkljaj ognja in presežek kovine; avtisti se skoraj popolnoma odklopijo od zunanjih stimulacij. Izogibajo se človeškemu stiku in odnosu, ter so na splošno neodzivni na čustva, ker imajo sposobnost zapiranja, kajti so preveč občutljivi na stimulante. So preveč kovinski in potrebujejo strukturo in red. Pogosto imajo težave z govorom in se upirajo sprememb. Bolj deluoči avtisti imajo manj primanjkljaja ognja in kar se imenuje Aspergerjev sindrom. Za ta sindrom je značilno pomanjkanje čustvenega učinka ali celo razumevanje čustev, tako da so sposobni mentalno delovati v svetu, ne pa čustveno. Njihove oči imajo nekakšno praznino in delujejo na mehanski način. Barva kože pri avtistih je ponavadi zelo bela, tako da nakazuje primanjkljaj ognjene energije ter nepovezanost med srcem in umom.

Ko je koža rdeča, je to znak notranjega ognja in veliko ognjene energije. Takšni ljudje imajo dobro cirkulacijo in se zlahka potijo, včasih obilno. Ljudje z bledim obrazom imajo primanjkljaj ognja in imajo ponavadi težave s cirkulacijo in se malo znojijo. Temnost ali sivina pod kožo je znak stagnacije in slabega zdravja ali trenutne bolezni.

## Sijaj oči

Najboljši kraj, da bi pogledali trenutno in prihodnje mentalno/čustveno zdravje so oči in kakovost svetlobe, ki sije skozenj. Ta svetloba, Shen, je aspekt oči, ki je najbolj tesno povezan s čustvenim srcem. Diagnosticiranje Shena je bil in je zelo pomemben in osnoven način diagnosticiranja pri tradicionalni kitajski medicini, ter se ga mora enako občutiti, kakor videti.

povezan s čustvenim srcem. Diagnosticiranje Shena je bil in je zelo pomemben in osnoven način diagnosticiranja pri tradicionalni kitajski medicini, ter se ga mora enako občutiti, kakor videti.

V Huangdi Naijingu pravijo: »Zdravnik izurjen v diagnosticiranju bo opazoval pacientov Shen.« Motnje Shena vključujejo probleme s čustvi, težave živčnega sistema in možganskega delovanja, kar vključuje težave pri razmišljanju in komuniciranju.

Shen je vključen pri intuiciji, kazanju radosti in humorju ter verbalnih sposobnostih. Pozitiven Shen je privlačen in sije iz oči. To je znak radosti in jasnosti uma. Ko je Shen vznemirjen, ni niti preveč sijoč niti preveč medel. Obstaja veliko subtilnih stopenj, ki se razlikujejo glede na manifestacijo Shena. Glede na starodavne Kitajce mora Shen biti tako občuten kot tudi viden. Opazovalec mora uporabiti intuicijo, da razloži Shen, ki je viden ter vsrkat Shen, ki je prikazan.

Jasne oči nakazujejo hiter um. Hitro se odziva na vse vrste čutnih dražljajev. Bolj ko so oči motne, slabše delujejo možgani, in daljši je čas odzivanja. Prekomerno jasen Shen se smatra za presežek ognjenega Qi in se v bolj skrajnih primerih vidi kot manija. Shen izgleda intenziven in vroč. Manija ima divji pogled, tako da so oči široko odprte in prisotna je rdeča barva na koži okrog oči in na spodnjem robu očesa.

Shen, ki je manj intenziven, toda še vedno jasen, z vibracijo, ki se občuti razpršeno in neredno ali brezciljno vedenje, so znak hiperaktivnosti možganov. To je ponavadi lažen ogenj; ti ljudje zlahka postanejo preveč spodbujeni in trpijo zaradi čustvene preobremenitve, saj so nesposobni zapiranja. V bolj blagih primerih se to lahko vidi kot žarki preveč močne svetlobe v očeh, in jih spremlja blebetanje, ki je nerazločno in gibi telesa in rok neredno.

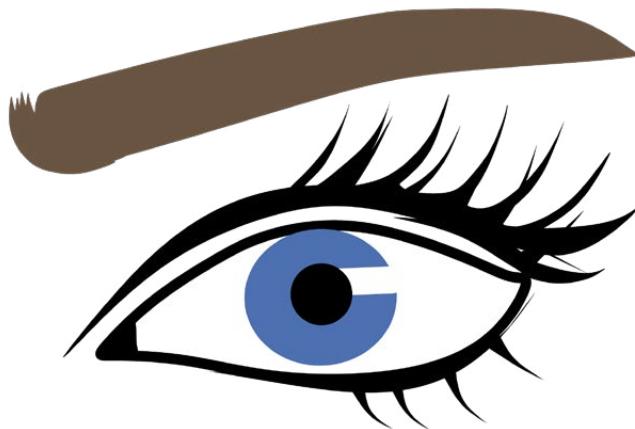
Zelo medel Shen je ponavadi znak mentalnega primanjkljaja ali mentalne bolezni. Razlika med njima je ta, da se mentalni primanjkljaj pojavi kor preprosta jasnost v Shenu. Mentalna bolezen se na drugi strani kaže kot zmeden ali skrit Shen. Shen zgleda zasenčen in ne osredotočen. Bolečina ali žalost se lahko pogosto vidita in občutita pri tem tipu Shen manifestacije. Vendar si je potrebno zapomniti, da ima vsaka mentalna bolezen rahlo drugačen pogled.

Na primer schizofrenia ima mračen pogled (razen, ko jo spremlja paranoia). Pri paranoični schizofreniji oči dobijo prismuknjen izgled s Shenom, ki prasketa z neredno vibracijo. Depresija ima temen pogled. Obsesivno-kompulzivna težava ima vznemirjen pogled. Blaznost (dementia) ima izgubljen pogled.

Shen je najbolj privlačen, ko se v življenju uživa. Z nastopom srčnih bolezni na tako visoki točki kot še nikoli je pomembno razumeti, kaj resnično zdravi srce. Obstajajo mnoge študije, ki potrjujejo določene povezave med čustvi in aktivnostmi do srčnih bolezni.

Glede na tradicionalno kitajsko medicino srce odpove kot drugi organ. Verjamejo, da prej odpove drug organ, preden vpliva na srce njegovo delovanje. Na primer, če se pogleda na koristi diete z manj maščobami in prepričanje, da pomaga jetrnemu sistemu, ker žolčnik prebavlja maščobe primerno ali neprimerno. Jetra pogosto premočno delujejo na srce. Posebna individualna dieta je lahko tudi samohranljiva in dobra za vranični sistem. Vranica lahko tudi prekomerno deluje na srce. Starodavni Kitajci so ugotovili, da meditacija blagodejno deluje na ledvice, in te lahko prevladajo srčno energijo. Smatrali so, da je telesna vadba pomembna za pljuča, saj ljudem pomaga, da bolje dihajo, kar je najpomembnejša komponenta vadbe (daoyin, qigong, taijiquan ...). Druženje in komunikacija sta zelo pomembni za srce, saj se lahko izražajo in izmenjajo čustva ter pride do verbalne izmenjave. Vse to je še posebej pomembno za vranico zaradi povezovanja in družinskega občutka, ki je razvit. Starodavni Kitajci so verjeli, da se srce zdravi skozi čustva.

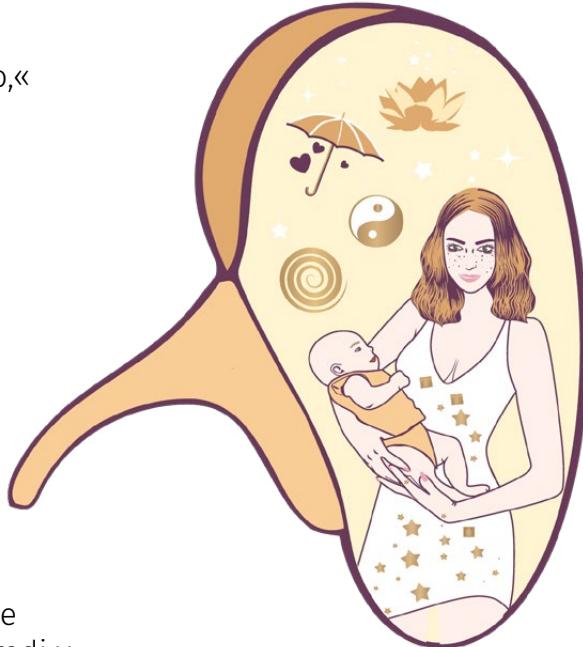
Vendar so starodavni Kitajci to videli kot nadzor čustev, ne pa njihovo nenadzirano izražanje. Nenadzorovano ali pretirano izražanje čustev ustvarja neravnotežje. Načelo starodavnih je bilo, da ni pametno biti preveč čustven zaradi česarkoli; raje so svarili pred čustvenim nihanjem. Nenadne čustvene spremembe delujejo trdo na telo in zmotijo naravni ritem srca. Starodavni so tudi svarili pred preveč aktivno domišljijo ali dramatiziranje življenjskih okoliščin. Za njih je bilo biti preveč čustven ali razprševati energijo lahkomiselno, v bolj resnih primerih nevarno. Čustveni izbruhi so popolno zapravljanje dragocene energije. To zmanjšuje življenjsko dobo, saj sežiga veliko Jinga in Qi. Starodavni daoisti so priporočali mirno, zadovoljno in tiho vedenje, da bi se dosegla dolgoživost. To so imenovali »zlata sredina.«



## ZEMLJA – VRANICA

Starodavni Kitajci so vranico in trebušno slinavko imenovali »Minister za kmetijstvo,« in želodec »žitnica,« kjer se skladišči hrana. Ti organi procesirajo, izluščijo, presnovijo ter shranijo hranila, ki vstopijo v telo skozi hrano in pijačo.

Ta sistem je odgovoren za prehranjevanje fizičnega telesa, prisvojitev stvari od zunaj, ter njihovega predelovanja v telesne dele. Želodec je najbolj močan darovalec po-rojstvenega Qi. Ko predrojstvena Jing esenca postane potrošena, potem ostane le še en način proizvodnje telesne esence iz zunanjih sil. Qi vzet iz prebavljene hrane in pijače. Sistem vranice poskuša vzeti iz vsega, celo idej ter jih naredi v del telesa. Postopoma, celo nerad, sistem Zemlje to transportira v nadaljnje prečiščevanje v črevesje. Zatorej vsaka težava s prehranjevanjem telesa, presnavljanje hrane ali idej, oziroma zadrževanje hranil ali informacij vključuje želodec. Drugi povezani organi so velike mišice, srednji del hrbtenice, limfni vozlički, vene in prsna prepona.



Huangdu Neijing pravi: »Ko je esenca v primanjkljaju, potem jo obnovite s hrano.« Hrana že od nekdaj predstavlja osnovno zdravilo pri tradicionalni kitajski medicini.

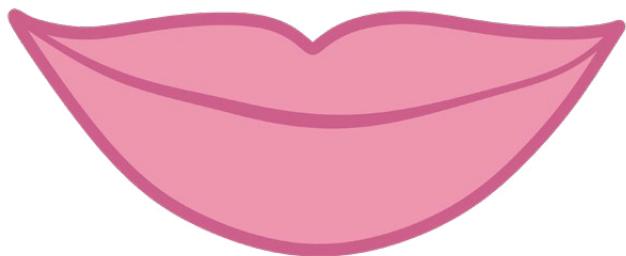
## Ustnice

Prvi kraj, kjer lahko pogledamo in določimo osnovno moč vranice/trebušne slinavke/želodca so usta. To je kraj, kjer vstopata hrana in pijača. To pomeni, da so odprta usta prejemajoča, medtem ko so zaprta usta zavračanje. Iz ogledovanja ust se lahko ugotovi veliko o zdravstvenem stanju vranice. Vranica upravlja mišični tonus, muhavost in presnovo. Mišični tonus prebavnih organov in telesa se lahko vidi v čvrstosti ust. Ustnice, ki so močne, polne, držane skupaj ter imajo čvrsto sestavo predstavljajo moč vranice. To nakazuje dober mišični tonus telesa in prebavnih organov. Čvrste ustnice so odličen znak za pevce, kajti kažejo, da je prsna prepona odzivna in pomaga ustvarjati močan zvok. Petje je zemeljsko izražanje zvoka. Močnejše so ustnice, višji in močnejši glas se odda.

Ljudje z majhnimi, vendar čvrstimi ustimi imajo piskav, toda jasen glas. Napihnjene ustnice dajo glasu polnost, in nosilci takšnih ustnic se zlahka zredijo. Kadar so ustnice preveč tanke, potem je vranica v primanjkljaju. Ljudje s tankimi ustnicami imajo težave pri zadrževanju hranil ali materialnih stvari. Težko se zredijo. Ljudje z ohlapnimi ustnicami imajo slab mišični tonus, katerega pogosto spremišljajo telesna šibkost. Imajo nagnjenje, da

se razvajajo s sladkarijami in pridobijo težo le na zemeljskih delih telesa kot je trebuh.

Vlažnost ustnic je drug pokazatelj dobrega delovanja vranice. Suhost nakazuje vranično šibkost in pomanjkanje tekočin v prebavnem traktu, ki pomagajo pri prebavi. Ustnice, ki so preveč polne, temne ali pretirano vlažne nakazujejo vlagu v vranici. To je znak stagnacije, ter da prebavni organi zadržujejo preveč tekočin in hrani. To je znak, ki vodi v pridobivanje teže in spremljajočo debelost.



Barva ustnic ustreza krvnemu in Qi pretoku v prebavnih organih kakor tudi izraženem razpoloženju. Normalne ustnice so rožnate in svetlo rdeče, kar je znak moči v vranici. To kaže uravnotežen značaj. Ljudje s takšnimi ustnicami se lahko izražajo ali zadržijo, če si to želijo. Upravljam lahk s svojim razpoloženjem in so ponavadi konstantni pri tem. Če so ustnice blede je to znak pomanjkanja krvi in Qi v vranici, kar povzroča manjša nihanja v razpoloženju. Če so ustnice zelo rdeče, potem je ujet ogenj v vranici. V tem primeru je vranica prekomerno aktivna in posameznikovo razpoloženje zelo niha. To je klasičen znak nekoga, ki ima težaven značaj. Kitajski izraz tega stanja je »imeti slabo vranico.«

### Nosni most

Drug kraj, kjer lahko preveriš vranično stanje, je nosni most, torej področje med obema očesoma. To je manjše vranično področje. Skrbi ustvarjajo horizontalne črte med očmi ter zmanjšujejo energijo vranice. Globla črta nakazuje resnost problema. Kot starostna oznaka, ta črta nakazuje, da je telo šlo skozi prehodno obdobje ali prenos energije (zgodnjia 40 leta), ki sloni na Jingu (telesni esenci), ki je oslabljen. Sedaj se je potrebno bolj zanašati na esenco pridobljeno iz hrane. Obarvanost tega področja tudi kaže uravnavanje krvnega sladkorja. Uravnotežen krvni sladkor se kaže v normalni, svetli rožnati barvi. Temen nosni most kaže stagnacijo pri prebavi sladkorjev in ogljikovih hidratov. Nakazuje tudi možnost sladkorne bolezni. Kadar je oseba sladkorni bolnik se ta temnost razširi proti notranjim očesnim koticom. Vendar se v primeru uravnavanja krvnega sladkorja z inzulinsko terapijo normalna barva povrne. Sladkorna bolezen je v svojem bistvu potreba po prehrani. Tudi sladkorna, ki nastopi v otroštvu kaže starševu potrebo po prehrani. Pri sladkorni se zahteva opazovanje nivoja sladkorja, inzulin in priprava primerne hrane. Pri odrasli osebi sladkorna bolezen ustvarja zahtevo samoprehranjevanja. To vključuje samouravnavanje in primerno prehrano. Hrana je izvorni simbol ljubezni in bo ostala skozi celo življenje. Sladkorna bolezen od ljudi zahteva, da se imajo bolj radi.

Ko je nosni most bel ali bled, potem to nakazuje pomanjkanje sladkorja, kar se imenuje hypoglycemia. Modra barva na nosnem mostu se pogosto vidi pri dojenčkih ali majhnih otrocih, ki ne prenesejo laktoze in nesposobnost razbitja laktoznega sladkorja. To je tudi znak, da je mati uživala preveč sladkorja med nosečnostjo ali dojenjem.

### Nad zgornjo ustnico

Najboljše področje za preverjanje trenutnega stanja želodca je nad zgornjo ustnico, na obeh straneh žlebiča. To področje nakazuje zadeve, ki se dotikajo prehranjevanja. Če je področje polno, čisto in rožnato, potem je delovanje želodca optimalno in prehranjevanje poteka brez težav. Če je področje votlo, potem nakazuje šibko delovanje želodca, tako da je samokultiviranje tudi v primanjkljaju. Ko je to področje črtasto (navpične črte prihajajo iz zgornje ustnice) je to znak intenzivnega prekomernega prehranjevanja drugih na svoj račun.

Zdravilo za te črte in resen primanjkljaj pri samoprehranjevanju je v tem, da se občasno pustite razvajati. Ko je koža na tem področju preveč napeta, potem imate preveč omejitev glede vnosa hrane. Ponavadi se pojavi, ko je oseba na shujševalni dieti. Preveč nadzora nad tem gre tudi v želodec in, ko je hrana zaužita, lahko povzroči prebavne motnje.

Želodec je sproščen organ in uživa pri zaužitju različnih hranil na prijeten način. Vsako resno omejevanje zavira prebavo, saj želodec postane napet. Pogosti stranski učinki so vetrovi, napenjanje, slaba prebava ali riganje. Naravno želodčno gibanje je navzdol, toda ko se upira, potem pošilja energijo navzgor, kot pri bruhanju.

Rdeča barva na tem področju nakazuje ogenj v želodcu. Uživanje vroče in pekoče hrane ali imeti rano na želodcu ali prekomerne skrbi lahko povzročajo to. Če je to področje belo, potem je mraz v želodcu. Pitje mrzlih pijač, užitje surove hrane in sladoleda zelo pogosto povzročajo to stanje. Želodec ima naravno temperaturo kuhanje juhe. Vse, kar ni sobne temperature ali topleje zaustavlja presnavljanje. Da se želodec ponovno segreje, to zahteva čas. Kronični mraz prispeva k slabemu vsrkavanju hranil in prebavne težave. To je tudi znak, da ni dovolj zaužitih ali vsrkanih hranil. Priporoča se hrana, ki gradi kri. Če je to področje temno, potem nakazuje stagnacijo hrane. To je pogosto znak preobčutljivosti na hrano. Če prehrana postane preveč predvidljiva in ponavljajoča, potem želodec postane nemaren/površen, kar pa lahko vodi do nenaravnega hujšanja zaradi premalo potrebnih hranil.

Hrana, ki največkrat pripelje do tega je pšenica, mlečni izdelki in citrusi. Ponovna raznovrstnost v prehrani bo obnovila energijo želodca. Ko je barva nad zgornjo ustnico rumena z namigom zelene, potem sta vidna vnetje in zastrupljenost. Blokade zadržujejo hrano preveč dolgo v prebavnem sistemu. To zna biti resno stanje, zato je potrebno takojšnje ukrepanje. Želodec upravlja z uravnovešanjem petih okusov, tako da telo sprejme 5 elementov kot esenco izvlečeno iz hrane. Ko je črta zgornje ustnice zelo prefinjena, potem je to znak, da ima oseba zelo prefinjen okus. Takšni ljudje lažje uravnavajo 5 okusov, saj jih zelo dobro razlikujejo. Ne marajo preveč začinjene hrane. Ponavadi izberejo različna zelišča in okus v hrani.

Ko je črta zgornje ustnice bolj ploska in groba, potem nakazuje osebo, ki se zataknje ob enem tipu hrane, ki jim je všeč, druge pa izključi. Njihova sposobnost okušanja je bolj specifična, in se odločijo za enega, ki ga najlažje zaznajo.

### **Druga področja**

Obstaja še nekaj dodatnih področij, da se preveri stanje primanjkljaja ali presežka vranice/želodca in nekatere težave, kjer sta primanjkljaj in presežek očitna. Na primer, vsaka težava s prebavo, vsrkanjem ali zadrževanjem nakazuje problem vranice/želodca. Bulimija in anoreksija sta v tej skupini. To sta težavi, za kateri je značilna nesposobnost jesti dovolj (anoreksija) ali pa prenajedanje s poznejšim izločanjem hrane iz telesa (bulimia).

Anoreksija nevrosa se kaže na obrazu kot zategnjeno celotno ustečje področja. Ustnice so ponavadi tesno skupaj, in so brez prave barve. To se smatra za primanjkljaj Zemlje v telesu, zaradi skrajnega pomanjkanja vsrkavanja hrane, kar spremlijo rituali in navade, ki mejijo na obsedenost. Čustveno so anoreksiki zemeljski. Nagnjeni k ugajanju, so zelo prilagodljivi do družbe in so odvisni. To je obnašanje Zemlje. Vendar si na znotraj želijo samoobvladovanja, kar se kaže v skrajnem načinu preseganja svoje zemeljske osebnosti. Niso si sposobni ponuditi užitka prehranjevanja. Namesto tega živijo po pravilih.

Bulimia je presežek Zemlje in eden od glavnih simptomov je prenajedanje. Pozneje se preko bruhanja ali odvajal znebijo hrane iz telesa, tako da se ponavadi pojavi primanjkljaj.

Orthoreksia je novo odkrito stanje, ki je povezano s tem, da oseba postane fanatična in obsesivna glede idej o »dobri« in »zdravi« hrani. Takšne osebe porabijo neverjetno veliko časa za razmišljjanje o hrani, kupovanjem svoje posebne hrane in priprave na pravi način. So obsedeni s hrano, kar napravi presežek Zemlje.

Sindrom Prader-Willi je prirojen presežek Zemlje, ki je značilen za otroke, ki imajo nenasitno željo po hrani in se z njo prenajedajo. Čeprav imajo mišično šibkost, ki je znak primanjkljaja vranice, njihova neustavljava želja po uživanju hrane nakazuje presežek Zemlje. Pri dojenčkih, ki jim ne uspe bujno rasti, vidimo očiten prirojen primanjkljaj Zemlje, ter možno zavračanje prehranjevanja, kar je tudi znak primanjkljaja Zemlje.

Debelost je tudi presežek Zemlje in je najbolj pogosta presnovna težava. Vranica in želodec sta tem ljudem dovolila, da zadržijo preveč zemeljske energije. Zemeljski ljudje so po svoji naravi sedeči, zato se pri njih stagnacija zlahka pojavi. Imajo veliko naklonjenost do slaščic in škroba, kar je zelo redilno; prenajedanje je pogosto. Čeprav so starodavni Kitajci verjeli, da je imeti nekaj dodatne teže zdravo, prekomerna teža postane problem, saj ovira gibanje ali ustvarja bolezni.

Eden od možnih družbenih vzrokov je pretirana količina jeze, ki se izraža v vsakodnevnom življenju. Zemeljski ljudje postanejo izčrpani zaradi jeze, saj pri ciklu 5 elementov, Les nadzira Zemljo.

Če so zemeljski ljudje neprestano bombardirani z jezo ali z nihanjem razpoloženja ljudi okoli sebe, pričnejo občutiti primanjkljaj Zemlje. Potem jim dodatna teža služi kot blažilec ali način vzdrževanja ravnovesja pri svojem razpoloženju; na žalost se nihalo ponavadi zaniha predaleč v drugo stran, tako da postanejo prekomerna Zemlja. Poskušajo najti ravnovesje. Ljudje z veliko Zemlje imajo nagnjenost h konstantnemu razpoloženju, tako da so precej vedri ali vsaj zadovoljni. Maščoba tudi blaži bolečino – fizično in čustveno. Če so bili ljudje v otroštvu psihološko ranjeni zaradi nekakšne zlorabe, je zelo verjetno, da se obrnejo k uživanju hrane kot oblika samoprehranjevanja in nabiranja teže, da se zaščitijo pred notranjo ali zunanjim bolečinom.

Stagnacija Zemlje se tudi kaže v nagnjenju upočasnjene cirkulacije limfe ali prekomerne zgostitve krvi. To se kaže v krčnih žilah ali vsaki obliki krvnega strdka, toda še posebej s strdki po nogah, ki jih povzroča thrombophlebitis. Strdki so presežek Zemlje in so tudi dejavnik povzročanja srčnih napadov in kapi. Hitro pridobljene modrice so znak primanjkljaja Zemlje. Modrica nakazuje šibkost v stenah ven, ki slabo držijo kri, ko se pojavi poškodba. Primanjkljaj Zemlje vključuje vsak zdrk organov in mišic kot tudi zlato žilo.

### **Pod nosnicama**

Področje na obrazu, ki pripada požiralniku, se vidi neposredno pod nosnicami. Rdeča barva je znak povračanja, kar pomeni, da mišice v spodnjem delu požiralnika delujejo slabo in dovoljuje vračanje želodčne vsebine. Rdeča barva je znak vnetja in razdražljivosti, ki sledi. To se pogosto nanaša na hiatal hernia, ki je tudi primanjkljaj Zemlje, pri kateri želodec prodre skozi prsno prepono zaradi šibkih mišic v trebušni steni.

Utrujenost, ki vključuje mišične šibkosti in omrtvičenost, se tudi smatra za primanjkljaj Zemlje, povzročen zaradi prekomerne potrošnje zemeljske energije. To se zelo pogosto pojavi pri vzgajanju majhnih otrok, bolnih ljudev ali starih starših. To je ponovno povezano z navpičnimi črtami, ki izvirajo iz zgornje ustnice in gredo navzgor, kar kaže prekomerno prehranjevanje drugih. Tudi kronična utrujenost se lahko smatra za primanjkljaj Zemlje, kakor tudi primanjkljaj Lesa. To ponavadi vključuje preveč dela do točke izčrpanosti z zelo malo ugodja ali uživanja. Obnovitev zahteva sedenje (zemeljsko doživljjanje); primerno prehrano, ki je zelo zemeljska aktivnost; ter poskrbeti zase s samokultiviranjem.

Mentalna komponenta Zemlje vključuje sprejetje in prebavljanje informacij. Ko je nekdo nesposoben vzeti in ali procesirati novo informacijo ali idejo, potem to pomeni primanjkljaj Zemlje v umu. To povzroči zmedo in neodločnost. Obsesivno razmišljjanje je oblika mentalnega presežka Zemlje. To se zgodi, ko so misli skrajno ponavljače in vztrajne, ter se smatra za stagnacijo Zemlje. Neprestana zaskrbljenost je blažja oblika presežka Zemlje.

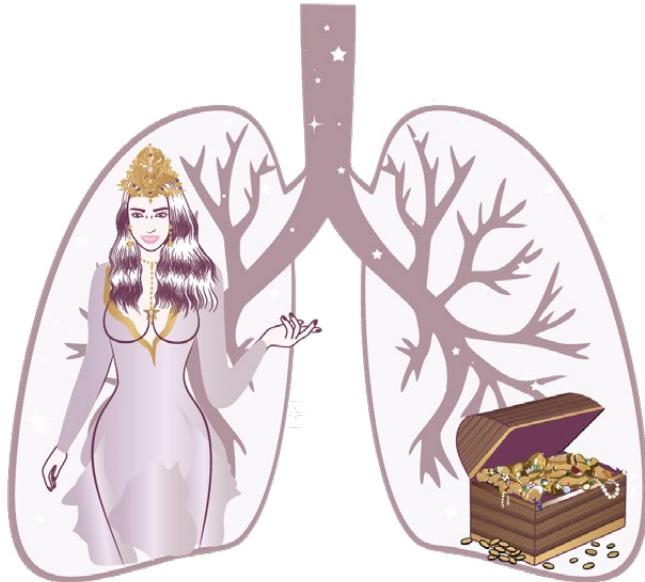
### **Spodnji del ličnic:**

Na koncu se lahko pogleda spodnji del ličnic, področje znano kot »denarnica.« To področje je resnično predstavnik rezervoarja za prehrano, ki jo telo drži »za vsak slučaj.« To je kot bančni račun za Qi, da se uporabi, ko je treba. Ko je Qi potrošen, potem se zlahka resno zboli, kot na primer rak. Rak je zelo naraven proces delitve celic v telesu. Vendar v primeru, ko imunski sistem ne uspe prepoznati te celice kot drugačne, potem rak prične rasti. Ko je rak prisoten v telesu, potem področje na ličnicah, ki ustreza pljučem postane votlo in temno, in ko se rak širi, potem spodnji del ličnic (denarnice) postanejo prazne in temne. To je znak resnega primanjkljaja in stagnacije Zemlje. Kot dodatek, mnogi rakasti bolniki imajo mnogo navpičnih črt iz zgornje ustnice, kar nakazuje pomanjkanje samoprehranjevanja.

Glede raka si zapomni, da zgoraj opisane značilnosti niso avtomatično rak. Rak je precej zapletena bolezen z mnogimi vzroki, tudi nekaterimi, kjer ima posameznik malo nadzora, vendar so študije pokazale, da so določene značilnosti pri osebnosti prisotne pri večini rakavih bolnikov. To je usmerjenost v druge do te točke, da se pozabi nase. Sledijo se pravila družbe do točke, ko izgubijo svojo individualnost. Pri tradicionalni kitajski medicini se to zagotovo obravnava kot primanjkljaj Zemlje, kar vodi do primanjkljaja Kovine in oslabitve imunskega sistema. Druga zanimivost pri zdravljenju raka je ta, da primera prehrana lahko veliko pripomore. Vsaka sprememba pri prehrani, ki se osredotoča na posameznika, ter ga usmerja, da se samokultivira, mu okrepi element Zemlje in imunski sistem. Rak je prav zares v bistvu primanjkljaj Zemlje. Vendar imajo razni tipi raka vključen še drug element in značajske lastnosti, odvisno od organa, ki je vpleten. Rak ni smrtna obsodba. Vedno več ljudi se reši iz njegovega objema in preživi. Toda zapomni si, da životarjenje ni dovolj dobro, potrebno je uživati življenje. Da bi nahranila Zemljo uživaj življenje. Rezervna energija nakazana z zdravim in polnim področjem »denarnic,« lahko varčuje le, ko se živi zemeljsko življenje. To pomeni, da moraš posvečati pozornost telesu.

## KOVINA – PLJUČA

Pri tradicionalni kitajski medicini se pljuča imenujejo »predsedniški minister« ali »cesarjev svetovalec« ter vodijo celodnevno delovanje telesa, ki sloni na dihanju; v telesu vzpostavljajo red. Spet drugo ime za pljuča v starodavnih klasikih je »notranji in obrambni Minister,« saj nadzirajo ozemeljske meje ali kožo, ki se smatra za prvo bojno črto telesa. Pljuča skrbijo za ščit okrog telesa pred zunanjim invazijom 6 škodljivih vplivov; vetra, vročine, mraza, vlage, suše in poletne vročine. Invazija teh 6 vplivov lahko povzroča neuravnoteženost in bolezni. Koža deluje kot ščit, ki se upira tem vplivom ter ščiti notranje zaklade, tako da zapečati glavni vhod v telo, kožne pore. Koža neprestano nadzoruje vlažnost in temperaturo ter se odpira in zapira glede na stanje. Koža se lahko primerja s »tretjimi pljuči,« saj izvaja mini obliko dihanja. Preveč odprte pore nakazujejo ranljivost in šibkost pljuč, medtem ko prekomerno zaprte pore namigujejo na prekomerno aktiven imunski/obrambni sistem. Ko je koža preveč suha, potem so tudi pljuča preveč suha. Ko je koža bleda, potem je primanjkljaj pljučne krvi. Ko je koža rdeča, potem je vnetje in presežek ognja v pljučih. Modrina nakazuje na pomanjkanje kisika; siva barva pa nakazuje na stagnacijo. Kožne infekcije so znak slabih meja. To vključuje prekomerno razširjenost glivic in izpuščajev. Če se po poškodbi koža zaraste (prekomerno), potem je to znak presezka Kovine in se imenuje keloid. Ko koža celi počasi, potem je to znak primanjkljaja Kovine in znižane imunosti.



Dihanje je najbolj bistven aspekt življenja. Brez hrane si lahko več tednov, brez vode nekaj dni, toda ko se zaustavi dihanje, ti preostane le nekaj minut preden umreš. Dihanje je bistven element življenja. Dihanje tudi nadzoruje avtonomni živčni sistem. Cilj mnogih duhovnih tradicij je obvladati dihanje, da se pridobijo duhovne koristi. Dihanje so smatrali za most med umom in telesom. Starodavna daoistična oblika dihalnih vaj je Qigong. Pljuča se smatrajo za telesnega alkimista, kar preobraža dih v Qi, potem ko je združen s Qi esenco iz hrane in pijače poslanega iz vranice. Vdihovanje je razširjanje življenja, medtem ko je izdihovanje zmanjševanje življenja. Pljuča so vpletena v živeti in umreti v vsakem trenutku.

Neprostovoljno prenehanje dihanja med spanjem se imenuje spalna apnea. To je znak primanjkljaja pljuč in manjša disfunkcija avtonomnega živčnega sistema. Pljučni Qi ne teče gladko. Plitko dihanje, ki vključuje hiperventilacijo, se tudi smatra za primanjkljaj pljuč.

Vdihovanje sprejema energijo, medtem ko izdihovanje izloča staro, potrošeno energijo. Zehanje pomeni energiziranje, medtem ko je vzdihovanje oblika sproščanja. Umirjeno dihanje polni telo z energijo in ga čisti, kar uravnava povezavo med umom in telesom.

## Nos

Prvo področje, kjer lahko preveriš prirojeno moč pljuč je nos. Starodavni Kitajci so nos imenovali »Vrata Diha.« Velikost glede na obraz je proporcionalna velikosti pljuč znotraj telesne votline. Večji nos nakazuje več prirojene moči pljuč, medtem ko manjši nos nakazuje na manjšo pljučno kapaciteto. Bolj pomembno je, kako deluje nos pri dihanju. Nos je prvi filter za zrak in temperaturo. Dihalne alergije se smatrajo za znak prekomerno aktivnega imunskega sistema na zelo majhne substance. To je dejansko znak zelo močnega Qi pljuč, še posebej, če se alergije pojavijo v otroštvu. Čeprav alergije znajo biti nadležne, večina ljudi z resnimi alergijami stežka zbolijo za rakom, saj je njihovo telo zelo izurjeno pri odkrivanju in odstranjevanju nezaželenih celic in patogenov. Imajo skoraj prekomerno aktivен ščit pred zunanjimi patogeni ter so zelo občutljivi na stvari, katerih telesa drugih ljudi ne upoštevajo. Kadar se alergija pojavi pozneje v življenju, ali sistematično kot odziv na strupe v okolju, potem je to znak primanjkljaja pljuč, ki ga povzroči padec ščita in zgodnjega opozorilnega sistema.

Nos, ki je neprestano zamašen in kronično otečeni sinusni so znak pljučne stagnacije. Proizvodnja sluzi je pod upravo pljuč ter je mišljena za odstranjevanje nezaželenih snovi iz pljučnega sistema. Mišljeno je, da svobodno teče. To je znak zdravih pljuč. Ko je pretok tekočin blokiran, potem se sluz zgosti, tako da se pojavi kihanje ali zamašitev. Kihanje je način izvršbe dražil ali sluznih zamaškov. To lahko povrne ravnotežje dihalnega sistema, ter je na začetku znak močnih pljuč. Vendar v primeru, da je kihanje ponavljaljajoče, to lahko vodi do primanjkljaja pljuč, ker je veliko zraka izgubljenega v vsaki krčeviti eksploziji. Kašelj je drug način izločanja sluzi.

Stagnacija se pojavi, ko so pljuča nesposobna sprostiti sluz. To je poslabšano z vlago. To stanje se lahko sproži zaradi mraza ali gripe, ter je znak napada na obrambo. Ko stagnacija postane resna, potem lahko nastopijo resne bolezni stagnacije pljuč, kot bronhitis in sinutitis, kar pa lahko na koncu vodi do pljučnice ali vnetja podprsnic (pleurisy).

Kronični bronhitis je stanje primanjkljaja pljuč, ki pogosto vodi do ali pa ga spremlja napihnjenost (emphysema), kjer se pljuča lahko zelo poškodujejo. Simptomi vključujejo kratek dih in kronični kašelj, ki ga pogosto spremlja sopenje (piskanje).



Emphysema se kaže v zelo bledi koži (blagi modrini) kot rezultat pomanjkanja izmenjave kisika/CO<sub>2</sub> v poškodovanih alveolah. Ko bolezen napreduje, koža postaja bolj siva in temna. Če ličnice postanejo zabuhle, potem je to znak pljučnega edema ali tekočine v pljučih in stagnacije. Ponavadi ličnice na vsaki strani ust postanejo zelo votle in črtaste, kar nakazuje resen primanjkljaj pljuč in dojke se spraznijo. Čeprav onesnažen zrak in kajenje močno vplivajo na razvoj emphyseme, ni za prezreti čustveno podlago te bolezni, ki namiguje na močno žalost, ki je nerazrešena in na čakanju. Mnogi žalujejo za dragimi iz preteklosti, vendar močno kot bi bilo ravnokar. Žalost ohranjajo svežo. Ta stalna žalost oslabi delovanje pljuč, imunskega sistema in pljučem preprečuje, da predelajo strupe iz okolja.

Drugo stanje, ki povzroča kratek dih je astma. Zunanja astma je povzročena zaradi alergij; zunanja astma ponavadi sloni na stresu in vznemirjenju. Pri tradicionalni kitajski medicini se astma obravnava kot mejni problem. Zunanja astma nastane kot presežek pljučnega Qi zaradi prekomernega odzivanja pljuč na tujke. Dejanski astmatični napad se konča s primanjkljajem pljuč, še posebej ko so napadi pogosti in dihanje neprestano omejeno. Eden od podlog astme je strah pred zaprtim prostorom (claustrophobia), še posebej za zunano astmo. Reakcija ljudi, ki imajo močno potrebo po prostoru (čustveno ali fizično) lahko ustvari kratko dihanje, katerega spreminja občutek panike. To vodi do omejitve in zožitve bronhijev. Močnejša kot je reakcija, bolj vneta pljuča postanejo. Mnogo usodnih primerov astme se pojavi pri ljudeh, ki živijo v centru mesta, kjer je gneča.

Prevelika gneča in strah pred zaprtim prostorom lahko vodita tudi do tuberkuloze, ki je tudi bolj pogosta v središčih mest in v vlažnih okoljih. To je bolezen stagnacije pljuč, ter je očitna zaradi sive barve obraza.

Barva sluzi je najboljši način, ki pove kakšna je resnost dihalne bolezni. Čista in redka sluz je znak močnih pljuč. Ko sluz postane bela in gosta, potem imajo pljuča težave pri odpravljanju strupov. Sluz, ki je rumeno/zelena je znak zastrupljenosti in gnitja. Kot dodatek, rdeč nos in grlo med dihalnimi boleznimi nakazuje vnetje. Ko se v izpljunku najde kri, potem je vnetje še bolj resno.

## Vonj

Drug dober znak močnih pljuč je zelo občutljiv vonj. Ko se vidi, se nosnice ukrivijo navzgor. To pomeni, da ljudje takoj razločijo kaj vonjajo, to prepoznajo in odreagirajo. Ko se izgubi vonj, potem je to znak skrajnega primanjkljaja pljuč. Dodatna zategnjenošč ramen in zgornjega dela hrbta se lahko vidi na delu nosa, kjer se kost konča in hrustanec začne. Ko so mišice na tem delu zategnjene, potem temu ustrezata koža nosu in je močno napeta čez kost. To je znak napetosti pljuč.

## Nasolabialni del

Debelo črevo je naslednje področje za obravnavo. Starodavni Kitajci so debelo črevo imenovali »minister za transport.« Stanje debelega črevesja se na obrazu kaže na črtah, ki se širijo dol iz nosa na vsako stran ust. Te črte kažejo, če debelo črevo deluje dobro (fizično in čustveno). Če je barva tega področja dobra, potem črevesje dobro deluje. Debelo črevo je organ, ki določa, česa se bo telo odrešilo in kaj bo obdržalo v telesu in življenju. Določa, kaj nam pripada in kaj ne. Odstranjuje staro, da se lahko pripelje novo, saj se drugače življenje zaustavi. Ljudje, ki ne morejo odstranjevati, ne morejo naprej.

Debelo črevo je celo odgovorno za odpuščanje vseh nepotrebnih misli, občutkov ali navezanosti.

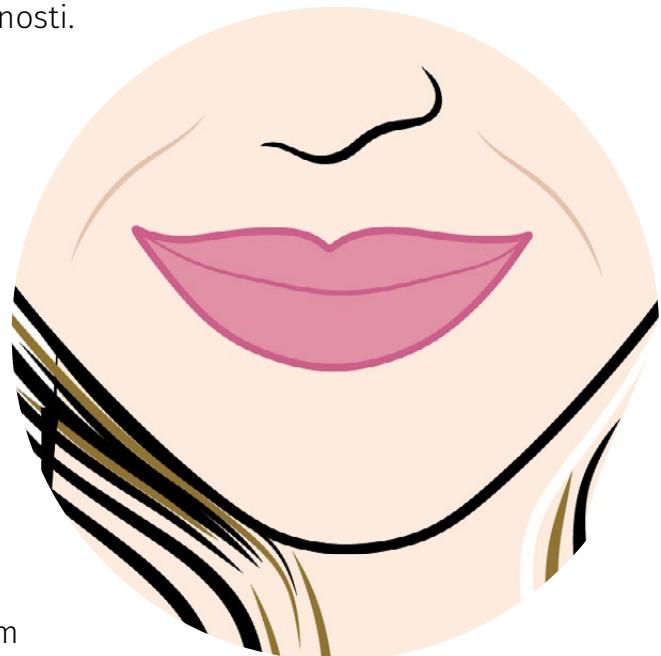
Vznemirjenje zlahka vpliva na debelo črevo. To je nadzorni organ, saj ima striktna pravila in regulacije; debelo črevo je telesni nož.

Ko je nekdo neodločen in razredčen, potem lahko debelo črevo ustvari spazmično stanje, kot so krči v črevesju. Debelo črevo je zelo podvrženo blokadam. Zaprtje je dober primer, ter se smatra za nesposobnost odpuščanja. To se kaže na Fa-Ling črtah, ki postanejo temne. Drisko povzroča poskus odpuščanja stvari prehitro, še preden ste jih ocenili.

Fa-Ling področje bo zelo svetlo ali belkasto. Določena stanja kot so katar debelega črevesja (colitis), čirasti colitis in sindrom vznemirjenega črevesja so povezani z vnetjem črevesja. To se kaže na Fa-Ling črtah kot rdeča barva.

Debelo črevo tudi sprošča čustveno zajezitev.

Poskus prevzemanja prevelikih količin iz preteklosti lahko označi to področje s stagnacijo in temnostjo ter ovirano gibanje proti prihodnosti. Pomanjkanje namena/smisla lahko celo prepreči nastanek Fa-Ling črt.



## Področje ličnic

Področje ličnic se imenuje »dih življenja.« To se lahko preverja vsakodnevno, da se določi ali oseba živi v sedanjosti. Polnost in rožnatost področja ličnic nakazuje, da je posameznikovo dihanje zadostno za telesne potrebe. Če je področje rahlo črtasto ali votlo, potem je dihanje preveč plitko ali prehitro. Če je področje rahlo temno, potem dihanje ne pripelje dovolj kisika in pljuča se pri izdihu ne razstrupijo popolnoma. Če je področje zelo votlo ali zelo temno, potem je ogrožen imunski sistem. Takšen izgled ponavadi spreminja resne bolezni kot je rak ali emphysema.

Tudi AIDS, vendar se v tem primeru začne s temnostjo na področju diha življenja, potem pa se razjasni, vendar votlost ostane. Obrazna barva lahko postane zelo lahkotna ali celo sijoča, kot posledica duhovne preobrazbe, ki vključuje samo-sprejemanje. AIDS je tudi zelo kovinska bolezen, ki v večini primerov vključuje kožo in pljuča. Globlje kot posameznik/ica diha, lepša je barva kože, in bolj zdrava zgleda. Trenutek med dihi si zasluži posebno pozornost, kajti takrat se čas ustavi, in ko je vse mogoče. To je duhovni trenutek, kateremu so daoisti posvetili veliko kultiviranja, da bi si razširili zavedanje. To so imenovali »zgostitev diha in mu dovoliti rasti.« To je praksa za doseganje dolgoživosti.

Pljuča so povezana s prihodnostjo. Če odpreš svoja pljuča, potem se odpiraš prihodnosti. Če zapreš svoja pljuča, potem imaš le preteklost. Žalost in potrtost glede preteklosti te držita nazaj. Svoje cilje lahko dosežeš le, ko sprostiš čustva, ki ti več ne služijo skozi vsak izdih, ter sprejemaš svoj novi jaz z vsakim novih vdihom. To je alkimija, preobrazba sebe nad fizičen obstoj, tako da postaneš duhovno bitje.

## NARAVNO DIAGNOSTICIRANJE

»Pri diagnosticiranju sta bili metodi opazovanja duha in obraznih barv ter občutenje utripov poudarjeni pri starodavnih cesarjih in spoštljivih učiteljih.«

V zelo starodavnih časih je živel zdravnik po imenu Jiu Dai Ji. Prav on je raziskoval načela in tehnike opazovanja in občutenje utripov.

Sposoben je bil povezati dinamične spremembe petih elementov, štirih letnih časov, osmih vetrov in šestih atmosferskih vplivov.

S takšnim početjem je bil sposoben analizirati in najti Dao znotraj sebe. Če razumemo ključna načela, potem lahko uporabimo te diagnostične tehnike. »Barve in duh so kot Sonce, ki ima svoje jasne in oblačne dni.«

Utripi so podobni Luni, ki narašča in upada. Znaki utripov in opazovanje barv so ključni za pravilno diagnozo.

»Spremembe pri obraznem tenu in duhu ima veliko opravka s štirimi letnimi časi.«

V starodavnosti so vrlinski cesarji resnično razumeli in uporabljali ta načela in se izogibali »oblačnim dnem« svojega življenja, zato so ohranjali svojo dolgoživost.

Nan Jing pravi:

*Najprej glej in opazuj pacienta.  
Potem prisluhni in vonjam.  
Kot tretje vprašaj pomembne stvari.  
In četrtoč se dotakni pacienta.*

### ŽLEZE SO NAŠA PODZAVEST, LEVI DEL OBRAZA NAŠA ZASEBNOST

»Ko se zruši največja gora pred vami, vaš obraz pa se ne spremeni - takrat ste dosegli mojstrstvo.«

Cuangzi

S tem, da se nam obraz ne spremeni pomeni, da ne izgubimo pozornosti & zavedanja kaj se dogaja na tem, tako zelo pomembnem delu. Ko imamo vedno, ne glede na to, kaj se nam dogaja dvignjene ustne koticke – takrat nam energija ne uhaja, naša moč se ne izgublja, organizem se nenehno obnavlja. Ne moremo nadzorovati svojih okoliščin, vedno pa lahko izberemo svoj odziv nanje.

Ko treniramo svoj obraz, krepimo in polnimo 57 mišic, ki se nahaja na njem, pa aktiviramo žleze/direktorsko pisarno epifize in hipofize, ki nadzorujeta delovanje celotnega endokrinskega sistema in so ključ do zdravja vsake naše celice; s krepitvijo obraza oblikujemo tudi svojo usodo. Z jogo obraza pa tudi topimo/masiramo ujeta čustva v žlezah. Ko se sprostijo, se naši potenciali osvobodijo in lahko zaživijo. Tisto, kar nas je v življenju najbolj ustavilo, nam je najbolj odvzelo dih in nas je najbolj zbolelo – tisto je pospravljeno v naših žlezah in čaka, da se sprosti. To je najbolj oddaljen in najbolj varen prostor. Žleze so naše podstrešje, naša podzavest.

**Močnejše kot imamo obrazne mišice, večje mojstrice svojega življenja smo!**

Mišice so kot lok, ki ga lahko uporabimo za dostop do žlez v glavi – v njih ustvarimo cirkulacijo, vanje dovedemo kisik, jih okrepimo in očistimo. Ko so prebijene, se nam poleg povrnitve zdravja in vitalnosti izostri slika tega kdo smo in vrne odločnost, da to živimo. Upamo si spoznati se in čutiti vse.

**Razлага desne in leve polovice obraza - teorija branja obraza, Mian Xiang**

*»Od rojstva do 25-ega leta imate obraz, ki vam ga je dala mama.  
Od 25-ega do 50-ega leta si ustvarite lasten obraz.  
Po 50-em letu imate obraz, ki si ga zaslužite.«*

-Kitajski rek

Branje z Obrazom je daoistična metafizična umetnost, ki istočasno služi, da si razjasnimo kdo smo, kakor tudi kaj se bo z nami dogajalo. Naš obraz je »zemljevid,« ki se neprestano spreminja, pa vendar jasno kaže »pravo sliko« našega življenja. Vsi poznamo določene reke, kot na primer; »Oči so ogledalo duše,« »Kar žariš od sreče,« »Ima nos za denar...« Pri daoistični metafizični metodi Mian Xiang ali Branje Obraza je poznavanje načel Yina in Yang pomembna osnova, ki deluje kot temelj za vse bolj napredne oblike Branja Obraza. Torej je prvi korak pri Branju Obraza, razdelitev obraza na Yin in Yang, torej desno in levo stran. Yin pomeni nekaj notranjega, prikritega, neznanega, medtem ko je Yang zunanje, vidno in znano. V življenju, to pomeni, da ima oseba javni obraz (torej obraz katerega želi, da drugi vidijo) in privatni obraz (katerega raje zadrži zase). Torej, kaj pokaže zunanjemu svetu in javnosti ni nujno to, kar zares čuti.

Že preko tako preprostega opazovanja Obraza lahko ugotovimo »subtilne« razlike med levo in desno stranjo obraza, kar nam tudi kaže zunanjo in notranjo polarnost. Če se naučite »razbrati« Yin/Yang Obraza, potem imate dostop do tega, kar je v vaši (ali od drugega, če berete obraz, drug osebe) resnični naravi, in ne samo do obraza, ki je na razpolago javnosti oziroma zunanjemu svetu.

Da bi lažje razbrala in spoznala Yin in Yang svojega obraza (oziroma ljudi, ki jih želiš bolje spoznati), uporabi sliko, ki jo lahko z računalniškim programom malce predelaš, tako da narediš dve novi sliki; ena je sestavljena iz dveh levih polovic tvojega obraza, medtem ko je druga sestavljena iz dveh desnih polovic tvojega obraza.

Slika, ki si jo pridobila iz dveh desnih strani je ponavadi malce bolj prijetna, mirna, vedra ali umirjena, medtem ko bo slika, ki je sestavljena iz dveh levih strani malce bolj senčna in označena.

### **YIN YANG**

#### LEVA STRAN MOŽGANOV

- NEBO
- SONCE
- SVETLOBA
- VROČINA
- TRDOTA
- AKTIVNOST
- POZITIVNA POLARNOST

#### DESNA STRAN MOŽGANOV

- ZEMLJA
- LUNA
- TEMA
- MRAZ
- MEHKOBA
- PASIVNOST
- NEGATIVNA POLARNOST

#### MOŠKI

- RAZMIŠLJANJE
- LOGIČNOST
- ANALITIČNOST
- PRAKTIČNOST
- REALISTIČNOST
- IZRAŽUJOČE
- DUALNOST
- ZAPOREDNOST

#### ŽENSKA

- OBČUTENJE
- ČUSTVENOST
- INTUITIVNOST
- KREATIVNOST
- IDEALISTIČNOST
- ZADRŽANO
- ZDRUŽENOST
- CELOVITOST

#### SIMPATIČEN ŽIVČNI SISTEM

#### PARASIMPATIČEN ŽIVČNI SISTEM

Desna stran obraza je ogledalo za Yin stran. Yin tudi pomeni pasivnost in tako tudi manj čustveno stran. Torej ljudje kažejo v »javnosti« Yin stran. To je »maska« v javnosti. Leva stran je bolj aktivna stran ter kaže več notranjih čustev, vendar te ne želimo kazati v javnosti.

### **GORE IN REKE, YIN IN YANG**

Pri opazovanju in Branju Obraza lahko uporabimo poznavanje in razumevanje Yina in Yang, tako preverimo kostno strukturo, ki je Yang ter mehka tkiva (meso, mišice, kožo), ki so Yin. Kostna struktura in poudarjene kosti so Yang lastnosti. Pri razvoju zarodka se »gore« povezujejo s temeljnimi Yang Qi (nebeško energijo kozmičnega očeta) in »reke« s temeljnimi Yin Qi (zemeljsko energijo kozmične matere). »Gore« so Yang. Te so:

- čelo
- ličnice
- nos
- brada
- čeljusti

Torej »gore« ustvarjajo strukturo in temelj obraza. »Gore« se tudi povezujejo z osebnostnimi značilnostmi kot so:

- moč volje
- ambicioznost
- ukazovalnost
- trma

Obraz, ki kaže močne in očitne »gore« predstavlja močan značaj. Takšni ljudje so zelo »utirjeni« na svoji poti in gredo v »svet.«

»Reke« so mehka področja in izločajo tekočine. Te so:

- oči
- obrvi
- ušesa
- nosnice
- žlebič
- usta
- meja lasišča

»Reke« predstavljajo občutke. Očitne in velike »reke« nakazujejo moč čustev, kot so:

- radodarnost
- senzualnost
- žalost ...

Ljudje, ki imajo očitne »reke« so zelo čustveni, ustvarjalni in se radi izražajo. Živijo bolj notranje življenje (znotraj prostorov, v udobju, stran od hudega, napornega ...) ter so bolj prilagodljivi, voljni in spremenljivi, torej zelo odvisni od svojega razpoloženja. Potrebno je tudi preveriti čvrstost mesa in gladkost kože ter mesnata področja na obrazu, vključno z vrhom nosa in ust, vsi ti predstavljajo Yin.

Kar se tiče igre med Yinom in Yangom, lahko to prenesemo tudi na obraz, ki je Yang glede na ostali del glave pokrit z lasmi, kar pa je Yin. Tudi sam obraz lahko razdelimo na Yin, desno in Yang, levo stran. Torej desna stran obraza, Yin predstavlja materinske ženstvene vplive in leva stran obraza, Yang predstavlja očetovske možate vplive na našo osebnost.

Obe strani obraza naj bi bili čim bolj usklajeni in uravnoteženi, kar kaže harmonijo med Yinom in Yangom. V primeru, da je ena stran bolj očitna, potem iz tega lahko razberemo vplive bolj »poudarjenega« starša (poudarjena leva stran, pomeni bolj možato, agresivno, očetovsko energijo Yang, medtem ko poudarjena desna stran kaže sprejemajočo, čustveno, materinsko energijo Yin). Čeprav vemo, da ima vsak obraz nekoliko drugačno levo/desno stran, je pri nekaterih to še posebej nakazano in očitno. To se na primer lahko kaže z nagnjenostjo, da se dviguje le ena obry, pri nasmešku se ena stran ustnic bolj dvigne, eno oko je večje od drugega, brazgotina, vrojeno znamenje ...

Ne pozabi na preprostost pri uporabi Yina in Yang-a, ko izvajaš Branje Obraza, torej preveri kostno strukturo in meso (gore in reke), kakor tudi levo in desno stran obraza (oče in mati) ter razmerje med odkritim delom glave (obraz ali Yang) in z lasmi pokritim delom glave (Yin). Usklajenost in harmonija med Yinom in Yangom predstavlja uravnoteženega posameznika, ki je sposoben uravnovesiti ambicioznost, prodornost (Yang) in udobje, užitek (Yin).

Če pri posamezniku prevladujejo Yang značilnosti (izpostavljeni deli, očitne kosti, malo mesa ...), potem takšna oseba pogosto kaže potrebo, da nadzira druge, zelo se žene, da bi dosegel moč in pomembno pozicijo, uspeh ter zna biti deloholik.

Kadar so v prevladi Yin značilnosti (majhne »gore,« skrite kosti, mesnatost, očitne »reke«), potem je oseba lahko preveč čustvena, se rada razvaja, lenari, je podložna in odvisna ter ne doseže želenega zaradi pomanjkanja ambicij.

Torej je potrebno razumeti harmonijo med Yinom (užitkom) in Yangom (zagnanostjo) ter jima dovoliti, da uspešno sodelujeta, tako da je oseba učinkovita pri karieri in zna uživati doma.

Pri Branju Obraza želimo preveriti Gore in Vode, Yin in Yang ter videti usklajevanje med njimi, kar pomeni, da bomo pri večini ljudi videli mešanje teh značilnosti, medtem ko je naša naloga, da odčitamo to, kar najbolj izstopa.

## PALAČE - USODA IZ OBRAZA

Kaj pomeni če beremo usodo iz obraza? Tako vidimo katera področja v življenju imamo odprta in kje so blokade? Z jogo obraza spreminjaš tudi usodnost v ugodnost. Vsako stvar lahko spremenimo sebi v prid, če razumemo kaj se nam dogaja in toke energije. Največja skrivnost v življenju je ta, da ko mi vidimo, da imamo nekje zaprto pot, da se ne zapičimo v to, ampak gremo naokoli. Npr. če vidiš, da imaš zadnje čase veliko težav v partnerstvu ali v službi glede denarja. Po navadi opazimo samo kje imamo težave in se tukaj zabarikadiramo, ne vidimo, pa kje imamo odprto pot. Rešitev je ta, da gremo pogledat kje nam gre, vzamemo to energijo in jo porabimo zato, da odpremo blokado. Tako bomo vadile joga obraza.



**PALAČE**  
**NA OBRAZU**

## **1. PALAČA ŽIVLJENJA**

Nahaja se med obrvmi in je najpomembnejša palača. Pomembno je, da veliko delamo s tem predelom, da ga radiramo in da je to področje odprto za dva do tri prste širine. Ta palača kaže, koliko smo odprtji do denarja in obilja. Povezana je z jetri in žolčnikom. Če imamo ta del zmečkan, je pretok obilja malo zablokiran. Ljudje so lahko zelo bogati in se mrščijo na tem področju, zato delujejo kot reveži. Niso odprtji do obilja, vizije, denarja. Dobro je, da si večkrat na dan ta predel zares odpremo.

## **2. PARTNERSKA PALAČA**

Nahaja se na senčnem delu in je povezana s partnerstvi. Dobro je, da si ta del masiramo, ga redno gladimo in polnimo preko vaj. Prav tako pogledamo, če se nam na tem delu delajo gubice, tačke. To tudi kaže, da nam partnerstva jemljejo energijo. Včasih vidimo kake moške, ki imajo na tem področju zelo veliko gub, kar lahko pomeni, da so imeli veliko partnerk v življenju. Lahko tudi preberemo s koliko ženskami je moški že bil. Če želimo stimulirati partnerstva, delamo vaje joge obraza za to področje in vizualiziramo energijo v kateri želimo biti. To je trik joge obraza. Če želimo več denarja, gremo na področje med obrvmi ter v to energijo.

## **3. PALAČA DOMA**

Najdeš jo na zgornji veki in je povezana z domom oziroma posestvom. Povezana je tudi z vranico. Če imamo večkrat zatečeno zgornjo veko, če se nam tukaj zadržuje voda in imamo gube ali povešeno veko, to pomeni, da več skrbimo za dom, kot zase. Nekateri ljudje si morajo kirurško dvigniti veko, saj jim tako zelo pada. Tudi moškim pada, ne samo ženskam in to pomeni, da se on razdaja za družino. Ali ni zanimivo, da se genetsko ne prenašajo samo fizionomija in gube ampak tudi vzorci delovanja? Seveda pa lahko imamo genetske zapise enako kot naši starši, pa ni nujno, da se nam to aktivira. Ta genetika je ja in ne.

## **4. PALAČA ZDRAVJA**

Nahaja se na nosu, od zgornjega do srednjega dela, povezan je tudi z denarjem. Zdravje beremo iz nosu tako, da opazujemo, če imamo veliko težav s porami, znamenja na nosu, če je prelomljen, z leti se nam lahko povesi hrustanec na nosu ali pa postane bolj debel. Vsakič ko vadimo z nosom, vplivamo na zdravje. Nos je v bistvu odraz pljuč.

## **5. PALAČA OTROKA**

Palače otroka oziroma palača kreativnosti, ki se nahaja na spodnji veki. Tiste, ki imate otroke, lahko vidite na tem področju, kakšen je vaš odnos z otroci. Tiste, ki pa nimate otrok,

pa morate vedeti, da so lahko otroci vse, kar kreiramo. Če delaš vaje torej za spodnjo veko, ti lahko pomagajo pri zanositvi fizičnih in kreativnih otrok.

## 6. PALAČA KARIERE

Palača kariere se nahaja na sredini čela. Če si želimo popraviti kariero, delamo vaje na tem področju. Sredina čela je center za kariero. Če imamo tukaj veliko gub, lahko pomeni, da nas kariera zelo izčrpava. Nekdo, ki ima tukaj zelo veliko gub in zelo udrto spodnjo veko, lahko kaže, da mogoče nima otrok, ker dela preveč za kariero. Mogoče ženske tudi ne morejo zanositi, ker to zrcali energijo stresa povezanega z delom in prevroča.

## 7. PALAČA STARŠEV

Gre za parno palačo, ki se nahaja se na sredini čela levo in desno nad očmi. Ta del je tudi povezan s srcem. Govori o zdravju staršev, njihovi podpori in našem odnosu z njimi. Zato želimo, da je ta del gladek, koža lepa in brez brazgotin in gub, brez prisotnosti pikic, mozoljčkov in prirojenih znamenj.

## 8. PALAČA PLODNOSTI

Predstavlja jo žlebič pod nosom. Na ta del se osredotočimo, če hočemo na hiter način povečati bogastvo in spolno moč, saj so spolna energija in finančna ista energija. Če želimo povečati energijo na tem področju, zmasiramo žlebič pod nosom. Če ima nekdo tanek žlebič ali gube na tem področju, lahko kaže, da je manj spolne energije in energije obilja, zato je treba to področje masirati. Če je veliko gub, lahko kaže na neplodnost.

## 9. PALAČA MOČI

To je spodnji del ličk, ki mu lahko rečemo tudi Palača komunikacije in popularnosti. Dobro je, da tukaj nimamo vrečk. Kitajski kralj ni mogel biti kralj, če ni imel na tem področju dovolj "špehca". Tudi Bude rišejo na tak način. Vaje za ta predel so zelo pomembne. Če imamo moč v tej mišici "denarnici", ne glede na to, kaj se nam zunaj dogaja, bomo vedno zmagovalci. Če imamo ta predel močen, smo lahko močni v tem, da nas ljudje slišijo, da jim predavamo, da smo vodilni, upoštevani. Super za komunikacije, p.r. službe.

## 10. PALAČA POMOČNIKOV

Nahaja se na področju od ustnih kotičkov navzdol in predstavlja podporo, pomoč drugih ljudi, pa tudi koliko smo podporni mi. Govori o našem odnosu tako do svojega telesa, kot tudi o odnosih z ljudmi. Dobro je, da na tem delu ni padajočih vrečk, usihanja ali mečkanja.

## **11. PALAČA BOGASTVA**

Najdemo jo na spodnjem delu - konici nosu, zrcali pa ali imamo 'nos za denar'. Če je nos velik, lepo zaobljen in poln, govorji o večji sposobnosti služenja denarja, saj je tudi oseba prijetnega značaja. Če pa je nos koščen, na njem pa najdemo še kakšno prirojeno znamenje ali brazgotino, pa govorji obratno zgodbo.

## **12. PALAČA PRIJATELJEV IN SORODNIKOV**

To so obrvi. Lepe obrvi govorijo o naklonjenosti prijateljev, lepih odnosih s sorodniki in uspeh v družbi. Dolžina obrvi pomeni, da je prijateljev in sorodnikov več/daljše obrvi ali manj/krajše obrvi. Če so obrvi močne in urejene, je tako tudi zdravstveno stanje prijateljev in sorodnikov.

## **13. PALAČA SREČE IN VRLIN**

Gre za parno palačo, ki se nahaja se na spodnjem delu čela levo in desno tik nad obrvimi. Stanje te palače kaže na naklonjenost in prijetnost tako zunanjih dogodkov, kot tudi lastna skrb za srečen izid. Tu najdemo zrcaljenje dogodkov, ko se ti nasmehne sreča, zato je dobro poskrbeti, da je ta del negovan, sijoč in poln.

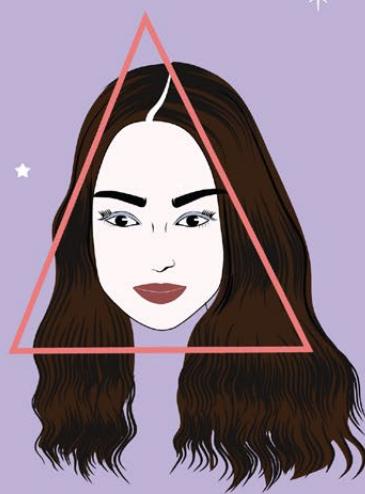
## **14. POTOVALNA PALAČA**

To je parna palača, ki se nahaja na zgornjem stranskem delu čela in sega v lasišče. Želimo, da je koža na tem delu dobro prekravljena. Kaže nam dogajanje na potovanjih, uspešnost pri poslovanju s tujino, selitev v drugo državo. Če je ta palača visoka, sijoča in mesnata, je oseba uspešna pri služenju denarja v tujini ter se rada giba.

## OBLIKE GLAVE/OBRAZA



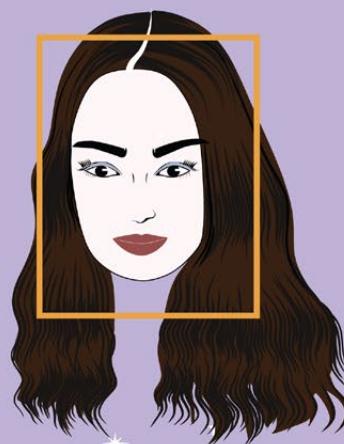
OKENJ



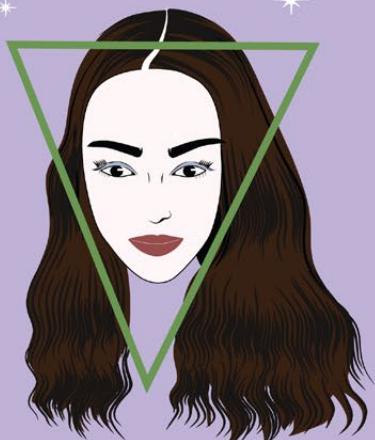
OKENJ



VODA



ZEMLJA

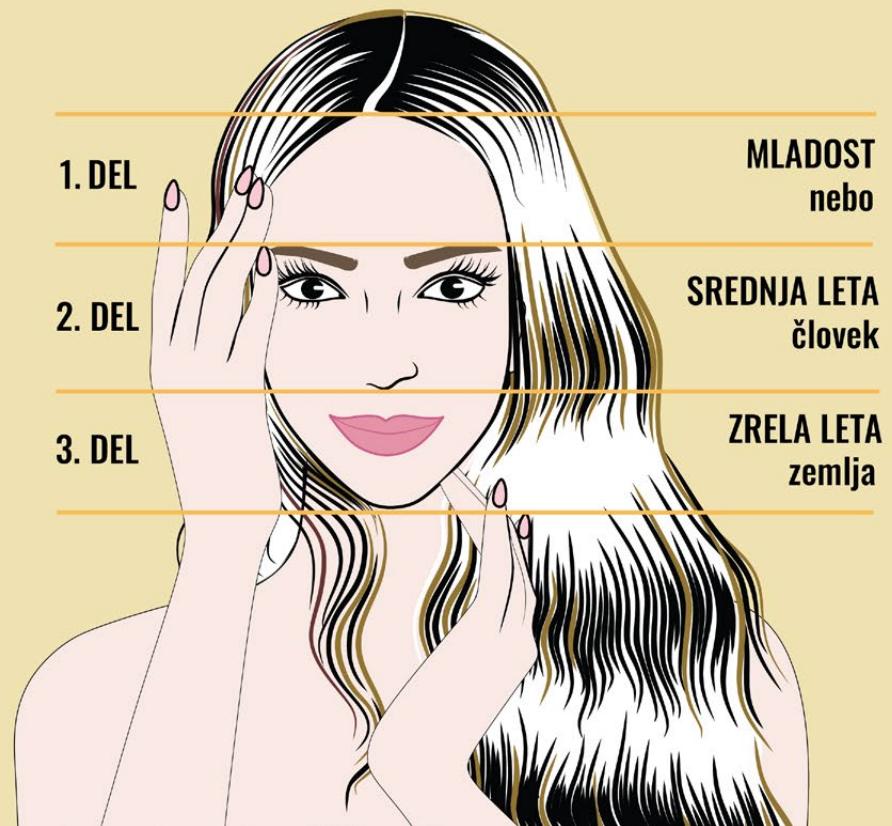


LES

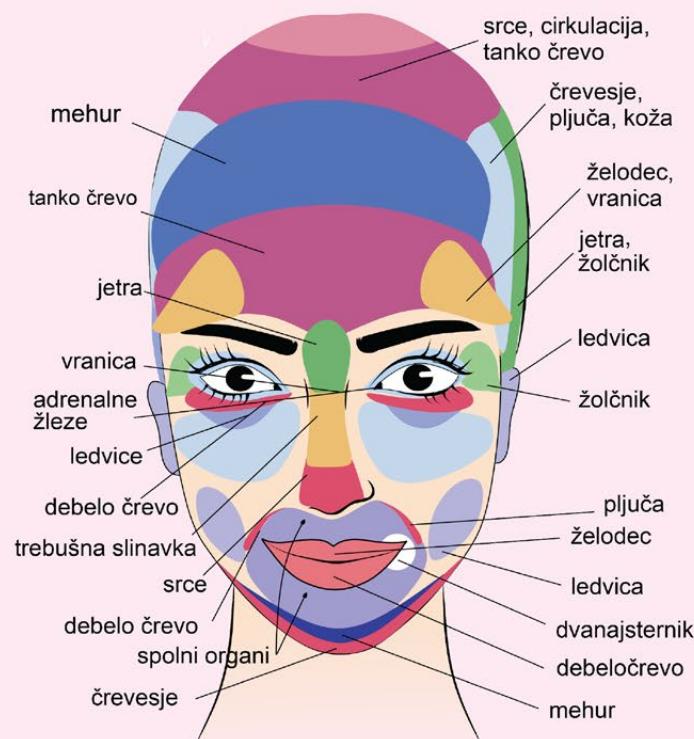


KOVINA

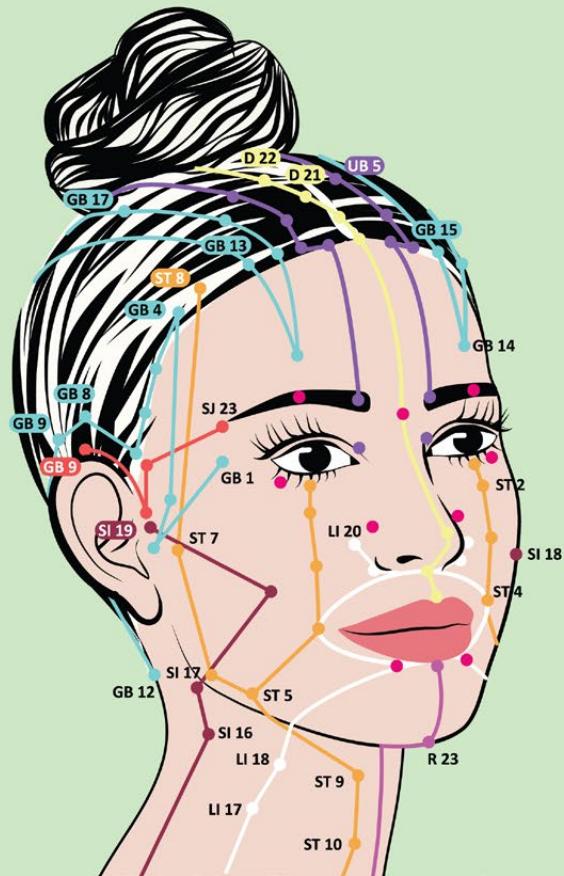
## SPODNJI, SREDNJI IN ZGORNJI DEL OBRAZA



## ORGANI NA OBRAZU



# MERIDIANSKE POTI IN AKUPRESURNE TOČKE NA OBRAZU

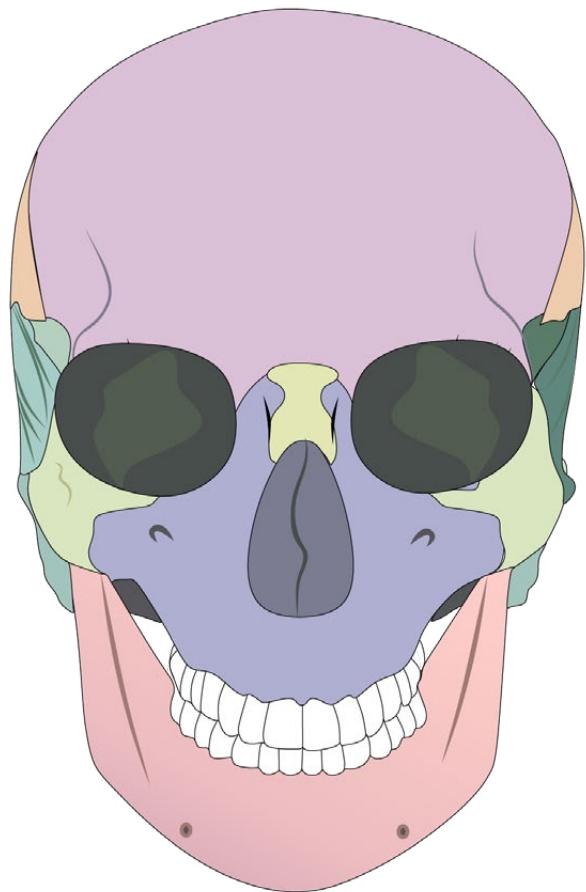


## LOBANJSKE KOSTI

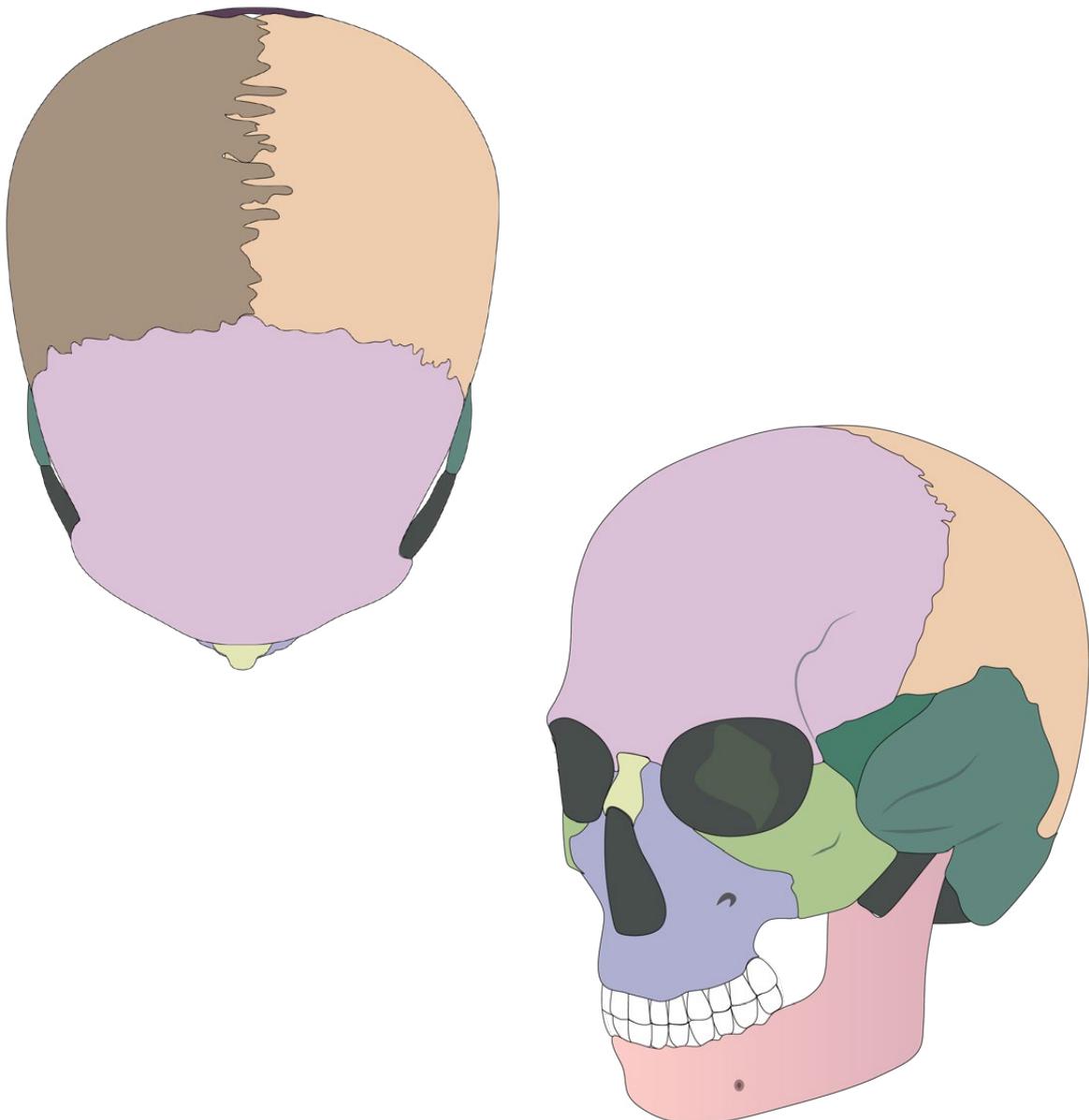
Pri branju obraza je to zelo pomembna informacija. Lobanjske kosti nam držijo obraz gor in so povezane s tem, da ko so na svojem mestu, se nam prekravajo žleze v glavi. Istočasno pa je vsaka lobanjska kost povezana z enim notranjim organom in z delom naše duše, planetom, energijo. Sedaj kirurgi ugotavlja, da bi začeli dajati v lobanjo botox, saj je ravno lobanja ta, ki najbolj drži obraz gor. Zato je joga obraza super, ker masira celotno lobanjo, njene mišice in kosti, ki z leti postajajo čedalje bolj zategnjene. Prav tako ima ayurveda in taoizem toliko masaž glave in lobanje, saj na tak način pozdravijo tudi notranje organe in aktivirajo žleze. Zelo pomembna je tudi masaža temena. Nekateri ne pustijo nikomur, da bi se dotaknil njihovega temena, saj se na temenu sreča 100 meridianov. Teme je naša povezava z vsemi notranjimi organi, z našo dušo in Univerzumom. Teme je zelo pomembna točka tudi v vseh religioznih obredih, saj skozi teme zapustimo telo. Če ga zapustimo skozi teme, ni več karme, če je pa teme zablokirano, pa naša duša ne more iti iz telesa in je ujeta v telesu. Pravijo, da take duše ostanejo na zemlji, saj niso mogle iti v svetlobo. Z jogo obraza teme izjemno masiramo. Prav tako ni v redu, da se veliko ljudi dotika našega temena. Pazite h kakšnemu frizerju greste.

### Kako so povezane lobanjske kosti?

- Imamo frontalno lobanjsko kost, ki poteka od čelnega dela do temena je povezana s srcem, z Magnetično žensko in planetom Marsom.
- Na levi strani imamo od senčnega dela nazaj predel, ki leži med frontalno in temporalna mišico in je povezan z vranico, Zdravilko in Saturnom.
- Enako na desni strani lobanje, ki je povezana z jetri, Vizionarko in Jupitrom. Gravitacija iz teh predelov vpliva na celoten obraz.
- Na levi strani bolj zgoraj je predel, ki je povezan s pljuči, Kraljico in Venero.
- Na zadnjem delu glave je oksipitalna kost, ki je hkrati tudi mišica in jo zelo treniramo med obrazno jogo. S tem masiramo male možgane in hkrati pomagamo proti vrečkam. Ta predel je povezan z ledvicami, Čarobnico in z Merkurjem.



Ko masiramo te dele, istočasno krepimo organe, saj lobanjske kosti masirajo vse organe in nas povežejo z "večjimi deli nas". Ta povezava s planeti pomeni, da če želimo povečati svojo povezavo z Magnetično žensko, se povežemo s planetom Mars preko sprednjega dela lobanje, tako, da povlečemo ta del in "potegnemo dol" več energije kot jo potrebujemo v življenju. Predstavljajmo si planete kakor naše dodatne rezervne baterije. Ko treniramo en del lobanje, prekravavimo tisti del možganov, da se energetsko povežemo z določenim planetom in tako se nam delajo določeni hormoni in nevrotransmitorji.



# 04.

## Trebušno dihanje

»Trebušno dihanje je osnova zdravega telesa.«

»Dihanje je potrebno na novo prevezati,  
da začnemo pravilno dihati.«

»Dihanje poganja limfo.«

»Dihanje, voda in gibanje so trije recepti za  
zdravo življenje in zdravo telo.«

»Največji organ ni koža, ampak je vezivno tkivo, fascija.  
»Telo je potrebno gledati kot celoto.«

»Hidracija, sproščanje, da pride do pravilne  
regeneracije, in kvalitetno gibanje.«

»Izgubili smo zaupanje v svoje lastno telo.«

Ljudje smo večino časa v simpatičnem živčnem sistemu. To pomeni, da smo napeti, da imamo težave s koncentracijo, da se ne znamo sprostiti, da smo non-stop v neki napetosti, ki se nikoli ne konča. Vse to izjemno vpliva na kvaliteto dihanja. Če samo en mesec sedimo v napetosti in nimamo možnosti sprostitev telesa, pridemo v stanje, kot da je to naš normalen sistem. Ko 4000-krat narobe vdihnemo, to postane normalno. Zato traja, da pravilno dihanje osvojimo.

*»Dihanje je potrebno na novo prevezati,  
da začnemo pravilno dihati.«*

Najbolj pomembna mišica je diafragma, ki sodeluje pri vdihu in izdihu ter je narejena samo za to. Diafragma se pripenja na konec prsnice, poteka po spodnjih rebrih in gre v točko T12, zadnje prsno vretence. Torej se vse okoli trupa pripenja navzgor v rebro. Ob vdihu se spusti navzdol in gre vse do popka. Diafragma se ob kvalitetnem dihanju spusti v predel popka. To nam pomaga razumeti, zakaj je pomemben tudi segment pri sramni kosti. Po teoriji bi se morala trebušna stena dvigati od prsnice do sramnice v enakomernem volumnu. V 95% ali pa kar vsi, dihamo do popka. V spodnjem delu tako nikoli ne pride do pravilne pretočnosti, do pravilne masaže notranjih organov in do pravilnega gibanja spodnjega dela ter posledično črevesja. Ko se diafragma spusti navzdol, se rebra rahlo razširijo navzven. Poleg tega si želimo vdihniti tudi v hrbet. Ta segment je zelo pomemben, ker stabilizira vsako posamezno ledveno vretence. Na tak način vzpostavljamo t.i. notranji trebušni pritisk. To je pritisk, ki ustvarja stabilnost hrbtenici in omogoča aktivacijo mišic.

*»Dihanje poganja limfo.«*

Obstajajo raziskave, ki dokazujejo, da imamo manj celulita, če pravilno dihamo. Celulit nič drugega kot nabiranje limfe. Če smo nagnjene k vnetjem, imamo probleme s kožo, je dihanje podpora.

Vsek notranji organ je z diafragmo pripet z ligamenti, vezivnim tkivom. Z vdihom, ko se diafragma spušča, se tudi ostali notranji organi premikajo. Dokazano je, da se ledvice premaknejo za 3 cm ob popolnem trebušnem dihanju. Kar pomeni, da če ne diham trebušno, se moje ledvice ne premikajo, ne trenirajo in lahko zaostajajo metaboliti okoli tega segmenta in se povečuje vnetje. Če hočemo zmanjševati vnetja, je osnova pravilno trebušno dihanje.

Ne glede na to, ali je rak, vnetje v obliki celulita, težave s kožo, dihanje je tisto, ki sploh omogoči, da se to vnetje sanira.

Vse notranje organe oživčuje živec vagus, tudi naša pljuča. Edini način, da lahko vplivamo na vagus, je dihanje. Tako ga lahko umirimo, zmanjšamo nervozo in vplivamo na to, da se vsi naši notranji organi sprostijo in shladijo. Ko sedimo ali pa stojimo, vpliva na nas gravitacija in takrat je dih najtežje začutiti. Iz vidika učenja je ležanje na hrbtnu najbolj optimalno, da zadihamo v trebuh. Nekatere mišice, določeni sistemi, nikoli niso niti razmišljali, da je treba dihati tja. Dokazano je, da če se dotikam enega segmenta telesa, možgani to zaznajo in vzpostavljajo pravilno živčno-mišično povezavo. Polaganje rok je zelo zdravilno, saj naša dlan oddaja infra rdečo toploto.

## MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Za 70% žensk z inkontinenco je prva terapija sprostitev mišic medeničnega dna, ne krepitvev. Pri dihanju se morajo one odzivati. Vsaka mišica se lahko skrajša ali pa podaljšuje in ob vdihu, ko gre diafragma navzdol, se mišica medeničnega dna odzove tako, da se ravno tako spusti navzdol. Ob vdihu se mišica medeničnega dna spusti in se napne, ob izdihu, ko diafragma gre navzgor, se mišica medeničnega dna skrajša in sprosti.

Trebušno dihanje sprošča ramenski del in vpliva na sproščanje vratu in zmanjšuje glavobole, mišično in vezivno napetost.

*»Največji organ ni koža, ampak je vezivno tkivo, fascija.«*



Fascijo si lahko predstavljaš kot potapljaško obleko, ki pod kožo povezuje mišice in notranje organe. En tip imamo pod kožo, drugega med posameznimi strukturami. Igrajo vitalno vlogo pri tem, da ostajamo elastični, gibljivi in da ostajamo hitro odzivni. Ena osnovnih stvari za dobro fascijo je kvalitetna hidracija. Če ne pijemo dovolj vode, se začne fascija zlepljati in ne drsi. Statični način življenja, nam preprečuje, da bi drsela kvalitetno: premalo vode, preveč intenzivni treningi, premalo dela na gibljivosti. Pri tem ne gre za statično raztezanje enega segmenta, ampak moramo delati s celim telesom. Če raztezamo samo en del, se ne dotikamo fascije v celoti. V fasciji so meridiani in sprožilne točke.

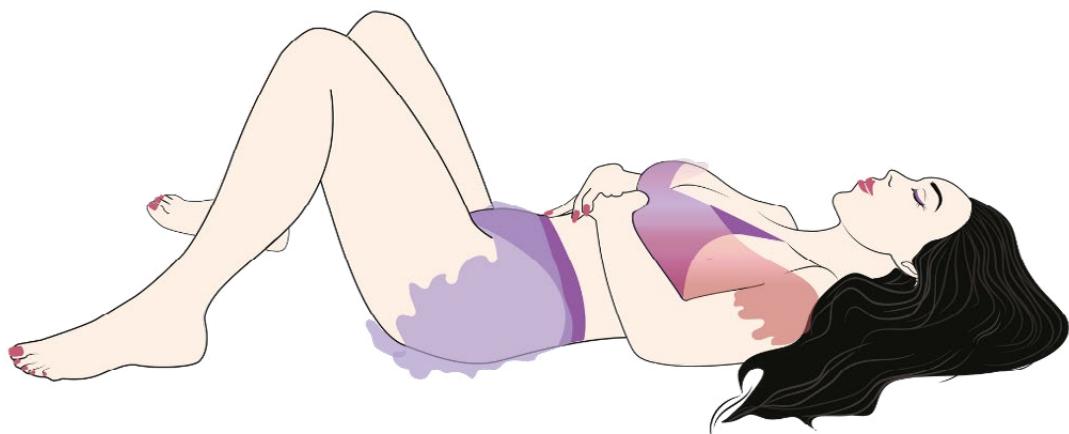
*»Telo je potrebno gledati kot celoto.«*

## ALI PONOČI DIHAMO TREBUŠNO?

Če smo sproščeni, se načeloma lahko trebušno dihanje ustvari tudi ponoči. Ampak če stiskamo čeljustni sklep, te mišice onemogočajo pravilno hidracijo čez noč. Tvoja hrbtenica bi se morala takrat popolnoma sprostiti in vsaka medvretenčna ploščica pridobiti 1mm višine. Po vseh teorijah bi morali biti zjutraj do 2 cm višji. Ko je hidracija ponoči motena zaradi bolečin, je prisotna vedno večja kompresija, vsak dan je telo še bolj zbito in obremenjeno. Če ni regeneracije, ne moremo biti zdrave.

V TKM rečejo osteoporzi že jne kosti. Če ni hidracije, pride do osteoporoze. Naša medvretenčna ploščica je sestavljena iz 90% vode, telo pa nekje 70-73%. Ogromno vode potrebujemo, da hidriramo tudi te strukture.

*»Hidracija, sproščanje, da pride do pravilne regeneracije in kvalitetno gibanje.«*



## OSNOVNO TREBUŠNO DIHANJE

Za telo je najbolj optimalno tisto, kar mu paše. Na boku je najmanj obremenitev za posamezno vretence. Če je ob spanju na boku prisotna bolečina, si daj nekaj med kolena, da je medenica podprta. Na boku bo v vsakem primeru zgornja noga padala dol in bo notranja rotacija.

Ni nujno, da je ležanje na hrbtnu idealno za nekoga, ki ima že težave. Zelo dobro je spati na trebuhi, ampak je problem zaradi vratu, ker z leti upada gibljivost vratne hrbtenice. Pri spanju je idealno menjati poze in zamenjati strani postelje. Telo moramo vedno malo šokirati z različnimi položaji. Če ležimo na trebuhi je priporočljivo, da ne krčimo enega kolega preblizu sebe, ker s tem delamo inklinacijo medenice in sčasoma vedno dvigujemo eno in isto nogo, ter potem imamo težave, ker je tam prišlo do majhne utesnitve. Vodna postelja je krasna, ker se prilagodi telesu. Ampak odvisno kako paše posamezniku, ker je zelo mehka. Vse je treba poskusiti.

Ulezi se na tršo ležišče (tla), postelja je premehka. Nekaj si postavi pod glavo, da ne čutiš napetosti v vratu. Najprej nekajkrat globoko vdihni in poskusi ugotoviti, ali dihaš v prsi ali v trebuh, če občutiš, kje kakšno napetost, ali se napenjajo mišice vratu. Med dihanjem se ne bi smelo dogajati nič v vratu.

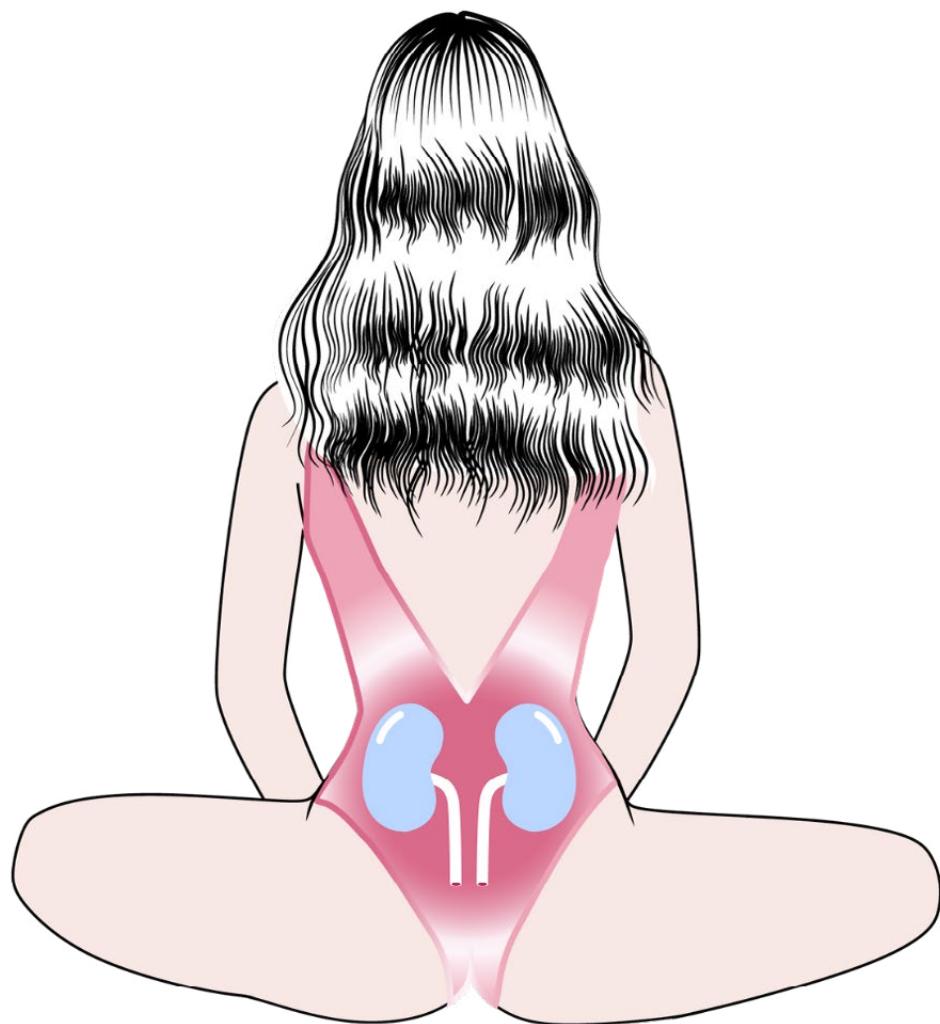
Velikokrat se čez dan dobimo v poziciji, da dihamo plitvo. Ko pa se uležemo na hrbet, je dihanje malce osvobojeno.

Najprej si želimo peljati dih do same kosti.

Za mišice med rebri je pomembno, da so elastične in da se med vdihom širijo navzven. Interkostalne ali notranje medrebrne mišice so prava tegoba. Dotikajte se interkostalnih mišic vse od nivoja modrčka pa navzdol. Ob koncu reber redko boli, ob strani je pa druga zgodba. Prva stvar, ki se lahko zgodi je, da ne moremo ustaviti napetosti v vratu. Sčasoma boš videla, da će bi dihala vsak dan, pa si vzela pet minut za masažo teh interkostinalnih struktur, bi bilo v roku 14 dni boljše.

Vsaka travma in vsak stres zakrči vezivno tkivo. Več kot je bilo travm, stresa, občutka nevarnosti, bolj se to skrči. Enaki občutki so ob bolečini. Če pa so bile tudi fizične poškodbe, se pa tudi pokaže. Težek porod, bolečine v križu, nenadna bolečina v trebuhi, vse to nas vodi v spazme, ki jih je treba z roko, dihanjem, s savnami sproščati. Telo se ne zna vrniti. Telo zavaruje določen del telesa z idejo, da bo pomagal stabilizirati, vendar se to zgodi na napačen način, ker strukture stimulira površinsko.

Tretja dimenzija dihanja: roke ob spodnji del, ob koncu reber, malo nižje in proti hrbtnu. Občutek je tak, kot da bi želela vdihniti v tla. Vdihni tudi v hrbet, da prečistiš in dreniraš ledvica.



Zehanje je razlog za praznovanje, ker pomeni, da se je simpatični živčni sistem preklopil v parasimpatičnega in da se telo sprostilo. Tvoje telo se preklaplja. Več ko zehaš, boljše je. Z zehanjem sproščamo čeljustni sklep. Ko dihaš v ledveno hrbtenico poskusи sprostiti obraz. Ker če se napenjaš v zgodnjem delu telesa, nikoli ne moreš začutiti te tretje dimenzije. Trebušno dihanje spredaj je najlažje doseči. Trebušno dihanje v rebra je malce težje, najtežje je trebušno dihanje v hrbet. Idealno je ležati na hrbtnu in poskušati vdihniti v križ. Če pa je tudi dihanje od spredaj za začetek ne gre, potem je hrbtenica čisto španska vas. Trebuš mora biti prva stvar. Ko si na trebušu, prekrižaj dlani in položi nanj čelo ali pa obraz obrneš vstran.

Medenica se sprosti in vdihni v tla. Ko ležiš na trebuhu, lažje začutiš, kako vdihneš v tla. Tla so takojšna povratna informacija vdiha v trebuh. Potem pa vdihni v hrbet. Podlaga ti blokira trebušno dihanje in ostali pritisk gre v hrbtenico in v rebra.

Vrtoglavica ob dihanju pomeni, da pretiravaš z vdihom. Zmanjšaj ga. Če nismo navajeni dihati, zelo hitro pride do hiperventilacije. Samo zmanjšaj vdih in delaj kratke vdihe. Vrtoglavica je ena indikacija, da si preveč globoko zadihala.

Ko imaš osnovno dihanje pod kontrolo, ko si začutila trebuh, rebra in hrbet, pojdi še v razmišljjanje, kaj se dogaja z mišicami medeničnega dna.

Ponovno se obrni na hrbet in pomisli, ali imaš v tem položaju mišico medeničnega dna napeto ali jo stiskaš? Tudi, če imaš slučajno jajček noter, to ne pomeni, da moraš stiskati.

Poskusи sprostiti mišico medeničnega dna, kot da bi si že lela lulat.

### **Mini test 1:**

*Ko te bo tiščalo lulat in boš držala mišico zategnjeno, poskusи sprostiti mišice medeničnega dna. Malce bo nehalo tiščati na wc. Ker je to samo ena povratna informacija površinskim mišicam. Mišica medeničnega dna se pripenja na sramnico, na trtico in gre na sedalne kosti. Kar je čisto enaka mišična preslikava na naš obraz. Imamo 3 sfinktre, sečnico, nožnico, zadnjik in v glavnem te mišice, ko jih stiskamo, stiskamo sfinktre. Sfinktri so skupine mišic, ki nadzirajo odpiranje in zapiranje vseh telesnih odprtin, sama medenična mišica pa je bistveno večja. Pri dihanju se odzovejo vsi segmenti te mišice. Pri stiskanju medeničnega dna ali pri keglovi vaji pa stiskamo potem te segmente sfinktrov. To je pomembnorazumeti. Problem je v našem življenjskem stilu, saj ne damo možnosti tej mišici, da pride do takega raztega. Potem se čudimo, da ne čutimo užitka, ker ni prekrvavitve. Jajčniki potem tukaj niso prekrvavljeni, ne delajo dobro, maternica ni prekrvavljena. Zato ker od spodaj ni prekrvavljena navzgor. Ne gre za prekrvavitve od zgoraj navzdol, ampak od spodaj navzgor. To je pomembno čutiti. Zelo težko boš sama čutila. Predstavljaj si, da imaš sredi trebušne votline balon in želiš vdihniti v vse smeri. Balon pa je treba napumpati pri presredku, zato sta v taoizmu glavni točki presredek in teme. Tukaj na presredku je vezivno tkivo pripeto in tukaj je glavna mišica, ki potem aktivira, kar je nad njo. Pomembno je čutiti, da ko vdihneš, rahlo sprostiš mišico medeničnega dna. Ne govorim, da Keglove vaje niso dobre, zelo pomembne so, ker mišica medeničnega dna ohranja svojo moč. Ampak moramo ob vdihu tudi poskrbeti na njeni elastičnosti.*

### **Mini test 2:**

*Vzemi list in svinčnik. Usedi se na papir tako, da noge bingljajo navzdol. Glej, da list papirja na hrbi strani štrli malček ven. S svinčnikom pojdi ob križnici navzdol in naredi eno pikico. Potem malo dvigni medenico na eni strani, poišči, kje je sedalna kost.*

*Ponovi tudi na drugi strani. Od spredaj pa pri sramni kosti si tudi nariši eno pikico. Tako dobiš štiri oporne točke. Dvigni se in te točke poveži. Zdaj si dobila tloris svoje medenične mišice. To je zavedanje. Medenične mišice so velike. Da veš: ko stiskaš mišice, to ni samo sfinkter.*

Če čutiš, da nič ne diha, to pomeni, da je zakrčenost. Ni možno dobiti sproščenosti v medeničnem obroču, če ne boš vdihnila vse do sramnice. Vdihni v sramnico in poskusi sprostiti mišico medeničnega dna ob vdihu. Ob izdihu se bodo v vsakem primeru odzvale. Hrbtenica mora biti poravnana s tlemi. Pod glavo si daj oporo, v hrbtnici pa imej sproščenost. Medenica mora biti tako, da je pod njo za eno dlan prostora. Vsak ima ledveno hrbtnico kot prstni odtis. Ni mogoče reči, da mora biti ena dlan pod hrbtom, ker je to prisilna drža.

Imamo pa tri kostno-anatomske točke po katerih se zgledujemo: sramna in obe kolčnici. Ko so te tri kostno-anatomske točke v isti ravnini, takrat je moja hrbtnica v moji optimalni poziciji.

Obe roki položi na medenico in z dlanmi ustvari trikotnik. Kazalca položi na sramno kost, koren dlani, pa daj na kolčnice. Če porineš križ v tla in gre sramna mišica navzgor, je to napačno. Mišice medeničnega dna so se skrajšale, mišice ledvenega dela pa so se raztegnile. Če bomo v takem položaju, bomo izklapljali mišice hrba. Kar ni zaželeno. Če dvignemo križ in gre sramnica dol, smo trebušne mišice raztegnili, hrbtnico pa utesnili. To tudi ni v redu. Idealno je v sredini. Če pogledaš, je to položaj, kjer se ti počutiš najbolj sproščeno. To pomeni, da trebušne in hrbtne mišice delajo optimalno. Primer Lordoza - To je povečana ledvena krivina. To kaže, da si si že utesnila ledveno hrtnico in je sčasoma s treningom treba pripeljati medenico nazaj v nevtralo. Za zelo povečano lordozo, bi bilo osnovno trebušno dihanje za začetek pregrobo, prevelika korekcija, zato je ni priporočljivo delati, če jo imaš. V tem položaju se sprosti in boš videla, kam ti medenica pade. Če boš sproščena tako, da je popek višji od sramne kosti, to pomeni, da imaš utesnitev v hrbtu.

Treba je delati na tem, to so specifične vaje, ki jih je treba potem implementirati vsak dan, da se lordoza zmanjšuje. Lordoza je normalno stanje. To pomeni normalna krivina. Prevelika lordoza je problem.

V takem položaju, ko je ledvica v nevtralnem položaju, ko so vse mišice optimalne, dihamo. To je izhodišče. To je položaj, kjer so vsi notranji organi v poziciji. Nekaj je res, ko ležimo in ko stojimo, notranji organi niso enako pozicionirani. Zato, ker v stoje vpliva na nas gravitacija. Ko si se enkrat naučila vso to dihanje, je bistveno, da začneš to delati v stoje. Ko vdihuješ v spodnji del trebuha, se mora premakniti mišica medeničnega dna rahlo na ven. Občutek je tak, kot bi morala iti lulat. Veliko ljudem pomaga, da si predstavljajo, kot da bi si žeeli malo lulati. Noge morajo biti pokrčene. Če imamo noge pokrčene in imamo zelo sedentarni stil življenja, je to najbolj optimalen položaj za kolke. Če stegnemo noge, se dvigne ledveni del. To se zgodi zaradi mišice upogibalke, ki je pripeta s stegnenico, gre čez kolk in pripenja v hrbet. Od L1 do L5 se pripenja. Če je to skrajšano, povleče ledveno lordozo gor in dihanje ni več optimalno.

## PSOAS MIŠICA IN TREBUŠNO DIHANJE

Psoas je povezana s kito oz. z ligamentom z diafragmo, z notranjimi organi. Psoas mišica je najbolj čustvena mišica našega telesa.

Sestavljena je iz dveh struktur. Prva je, ko se iz notranje strani medenice pripne na trohanter – sklep in gre do mišice iliacus. Ta struktura se ponavadi zelo skrajša, če sedimo. Tudi če tečete, vas lahko tam boli, samo zato, ker ste toliko zakrčeni. Sproščajo se tako, da gredo noter. Potem pa psoas major, ki gre od L1 do L5, pri nekaterih od L1 do L3 na isto točko kot trohanter in vpliva na ledveno hrbtenico. Če stegnemo noge in nam ledveno hrbtenico povleče, je ta mišica prekratka. Vsakič, ko sediš, ti to mišico skrajša. Več časa ko sedimo, bolj je ta mišica skrajšana, bolj bo vplivala na hrbot in medenico.

Posledično bom imela več težav v vsakem trenutku, ko bom nogo stegnila nazaj.

Če je mišica skrajšana, je lahko zelo šibka. Če je nekaj skrajšano, še ne pomeni, da je močno. Je pa to prvi indikator, da je treba strukture sprostiti in ne krepiti.

Najprej je treba mišico, ki je zakrčena sprostiti, zato da pride do optimalne dolžine, šele potem jo krepimo.

Če imamo od spredaj nekaj kar nas grozno vleče in stiska in kompresira - kaj se zgodi s strukturami na nasprotni strani?

Razvlečemo se. Zato imamo raztegnjeno mišice zadnjice. Mi smo populacija neaktivnih zadnjic, ker ko se to skrči, inhibira ali izklopi nasprotno ležečo mišico. Mišice zadnjice se potem dvignjeno, ker jo s pravilnimi gibanjem stimuliramo njen funkcijski potencial. Ne gre za to, da mišico pumpamo, ampak jo moramo dati v funkcijo. Mišica se začne odzivati in mi jo potrebujemo, ko hodimo, ko gremo po stopnicah.

Mišico moramo aktivirati z majhnimi silami, ker majhne sile sproščajo nasprotno ležeče strukture.



Če si pa med vajami, pa je zelo zaželeno, da delaš malo več struktur, torej z malce več aktivnosti povlečeš v trup. Ko pa živiš in dihaš normalno, pa pusti trebuhu, da dela svojo funkcijo. Če sediš tako, da je križnica naravnost, boš imela ledveno hrbtenico bolj zdravo na dolgi rok. Ne se »naguziti« pri sedenju. Pri pritisku trebuha navznoter se povečuje znotraj trebušni pritisk na ledveni hrbtni del. To je tipično. Lahko da čutimo bolečine v križu, lahko pa čutimo bolečino v sakroiliakalni. To ni križ, to je vezano na medenico. To je pomembno ločiti, da vemo, ker če nas boli nižje, to ni križ. Tipično težave na tem sklepu, so vezane na slab gluteus, na slabo zadnjico. Prva sanacija bolečine v križu ali pa za bolečino v sakroiliakalnem sklepu je učenje trebušnega dihanja.

*»Izgubili smo zaupanje v svoje lastno telo.«*

### Kako se stoji?

Raziskave so pokazale, da je za optimalno razbremenjevanje idealno 20 minut sedeti in 20 minut stati. Ne moremo govoriti, katero je bolj optimalno. Prekomerno raztezanje ligamentov je zelo pogosto. Ko stojimo, stojimo na obeh nogah? Če stojimo moramo biti na obeh nogah. Ker stojimo vedno s prenosom teže, kam ponavadi prenašamo težo? Vedno na eno in isto stran. Tudi prenos teže je treba vedno menjati.

Dihanje je enako kot v sedečem položaju. Ena roka mora biti na sramni kosti, druga pa na rebrih. Vezano na stope, je menjanje teže pomembno in poskusi aktivirati zadnjico. Ko govorimo o stisku zadnjice je dobro, da aktiviramo spodnjo gubo zadnjice in ne zgornjo. Občutek pa naj ne bi bil, kot da stiskam zadnjico eno v drugo, ampak da delamo lifting, da dvigujemo spodnja vlakna navzgor. Dokazano je, da zgornja vlakna gluteusa blago ustvarjajo kompresijo za ledveno hrbtenico in spet vlečejo v povečano lordozo. Sproščanje sprednjih mišic kolkov, aktivacija v stegnih.

### Uporaba žoge ali pametnih stolov za podporo pri sedenju

Velika žoga ima material, ki se ugrezne. Če bomo nanj pritisnili, bo on želet iti nazaj gor. Ko se usedem na žogo, me material avtomsatko kompresira nazaj gor, ker se hoče poravnati nazaj v svojo obliko. Sedenje na žogi je avtomsatko še dodatna kompresija za križ. Lahko pa sedimo 20 min na žogi, ker je mišica nestabilna in treniramo stabilizacijo telesa. Stoli morajo biti čvrsti, idealno je, da so tudi stabilni z malo podpore. Ker če boste brez podpore držali, vam bodo ledvene hrbte mišice zagotovo ušle v povečane lordozo. Lahko postavite tudi na stol blazino, ampak mora biti trda podlaga. Ne imeti velike žogo za delovno mesto. Ko se moramo loviti, delajo tudi površinske mišice. Kaj se zgodi, če jih prekomerno obremenjujemo? Mišice gredo v spazmo.

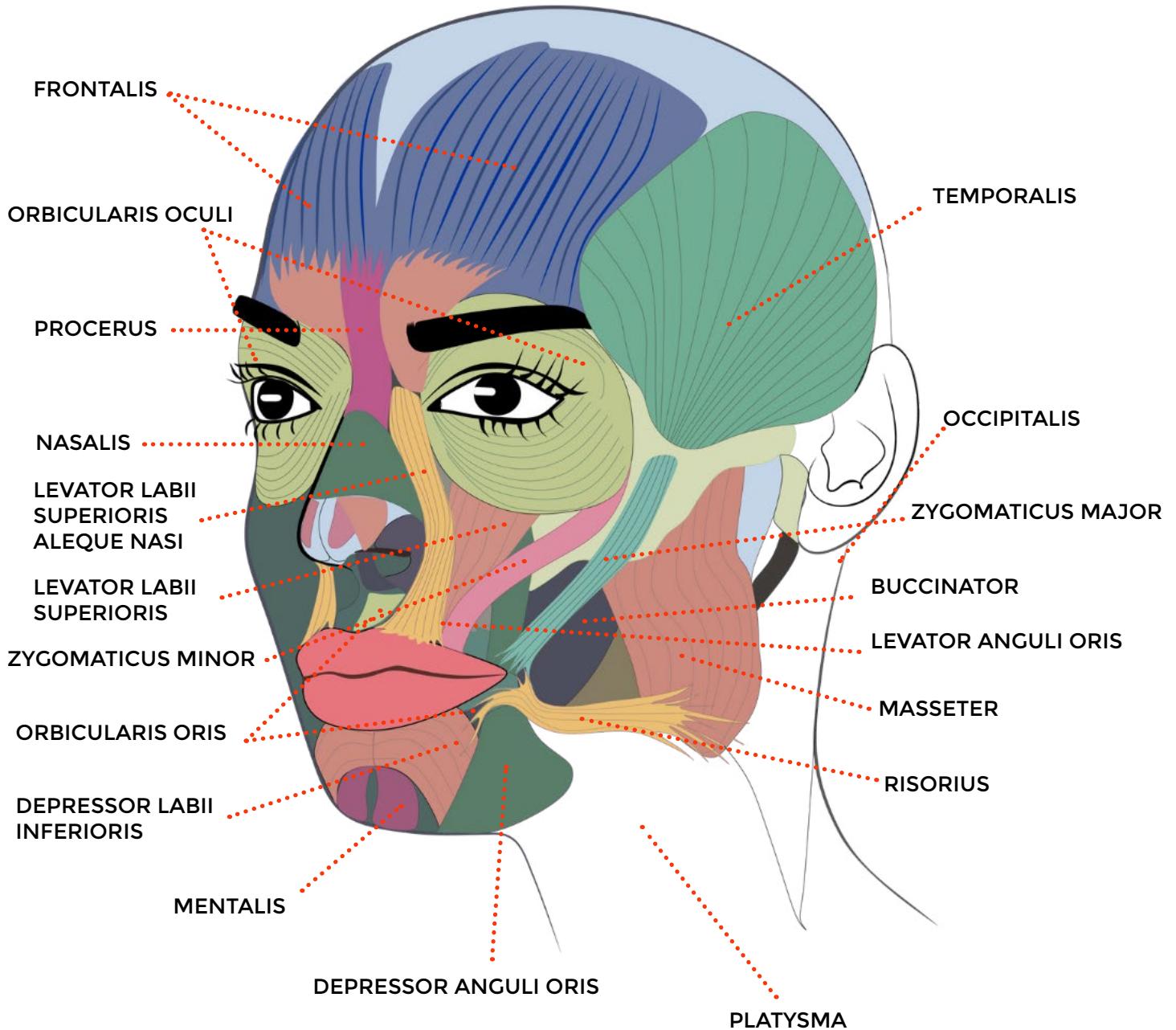
*Domača naloga*

*Učenje lastnih možganov, kako dihaš, spremljanje kako sediš, način kako aktiviraš zadnjico. Ozaveščanje dihanja, kako si pozicionirana, kako sediš, ali imaš enonogo prekrižano.*

05

# Miologija

*Mišice*



## MYOLOGIA – MIOLOGIJA – NAUK O MIŠIČJU

Osnovni lastnosti skeletnih, prečno-progastih mišic sta kontrakcija in relaksacija. Pri kontrakciji se mišice skrčijo skoraj za polovico in so sposobne pri tem potegniti na cm<sup>2</sup> prečnega preseka skoraj 10kg. Skeletnega mišičja je okoli 40 odstotkov telesne teže, pri atletih pa 50 odstotkov ali še več. (Kobe in sod., 2005). Vseh skeletnih mišic je okoli 600 (Lasan, 2004).

### MIŠICA

Poznamo prečno progaste,  
gladke ter srčno mišico.

Mišice so neposredne izvajalke gibanja, premikajo sklepe in premagujejo sile teže ali zunanje sile. Aktivnost mišičnih celic se neposredno izraža s produkcijo sile in hitrosti, to sta tisti dve značilnosti, ki sta izvorno vezani prav na mišice (Lasen, 2004).



Mišica opravlja delo tako, da se na živčno pobudo skrči in skrajša, pri čemer se tudi zadebeli in postane trša ter bolj napeta kot v mirovanju. Ko živčna pobuda preneha, se mišica sprosti in postane ohlapnejša. Za skrčenje potrebuje energijo, ki se sprošča zlasti pri izgorevanju ogljikovih hidratov (glukoze) v mišici. Mišičje je glavni porabnik energije v telesu in za mišično delo porabimo večino zaužite hrane. Pri mišičnem delu se sprošča tudi mnogo toplotne, ki greje telo in omogoča kemične procese v vseh telesnih celicah. Odvečno toplotno telo oddaja v okolico, zlasti skozi kožo.

Celotna mišica je sestavljena iz vzporedno ležečih vlaken. Vsako vlakno je celica; vlakno pa je lahko dolgo nekaj centimetrov ter široko od 10 do 100 mikrometrov (Latash, 1998). Mišično vlakno je osnovni sestavni del mišice. V mišici je nekaj sto do tisoč mišičnih vlaken. Skupine vlaken, ki jih oživčuje isti motorični živec, se imenuje motorična enota. Značilnosti motoričnih enot se v anatomske in fiziološke pogledu precej razlikujejo in tako omogočijo mišici, da se prilagaja različnim potrebam, odvisno od števila vključenih mišičnih vlaken in njihove aktivacije (Enoka, 1994).

Mišično celico obdaja membrana (sarkolema); znotraj le-te pa je sarkoplazma, ki je sestavljena iz miofilamentov ter sarkoplazemskega retikuluma. Sarkolema je iz plazemske membrane in iz zunanjega kolagenskega sloja. Miofilamenti so sestavljeni iz dveh velikih molekul; miozina in aktina. Debelejsa vlakna so sestavljena predvsem iz miozina, tanjša vlakna pa iz aktina. Da mišica lahko proizvede silo, morata aktin in miozin vzpostaviti povezavo, ki jo imenujemo prečni mostiček (Latash, 1998).

## **Živčno mišična struktura, mišično krčenje, mišična sprostitev**

Izvajanje gibalnih struktur omogočata dve vrsti živčnih celic – čutilne, za prenos sporočil iz mišic v osrednje živčevje, in motorične, za prenos ukazov iz osrednjega živčevja, ki povzročajo, da se mišice krčijo. Torej, skeletna mišica sprejema impulze, ki jih posredujejo motorična vlakna kot odgovor na dražljaje iz okolja in iz same mišice. Zelo občutljivi mišični receptorji leže med mišičnimi vlakni in v kitah. To so mišična vretena in kitni organi, ki jih imenujemo proprioreceptorji ali kinestetični receptorji (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998).

Mišično krčenje je drsenje tankih aktinskih nitk med debelejšimi miozinskimi nitkami. Njihova dolžina ostaja nespremenjena. Med miozinom in aktinom se v času krčenja (to je drsenja) vzpostavi povezava. Drseče miofilamente (miozin in aktin) dodatno regulirajo beljakovine tropomiozina in troponina. Prisoten mora biti kalcij in seveda mišično vzdraženje. Ukaz iz centralnega živčnega sistema po perifernem živčnem vlaknu kot živčni impulz (el. napetost) potuje do svoje motorične enote (stik živčne in mišične celice), kjer se preko živčne špranje med živčnim vlaknom in mišično celico prenese na mišično celico s pomočjo posebnih prenašalcev (acetilholin). To povzroči spremembo napetosti v membrani celice. V notranjosti se prične iz zaloga nato sproščati kalcij, ki ob prisotnosti troponina povzroči tvorbo posebnih prečnih mostičkov med aktinom in miozinom, ki se vedno znova tvorijo ob drsenju vlaken aktina in miozina medse; ob tem se skrči tudi mišično vlakno. Ob prenehanju živčnega vzdraženja in ko se izrabijo zaloge kalcija proces steče v obratno smer – mostički se rušijo. Mišično vlakno zdrsne v mirujoči položaj. Skeletne mišice niso nikdar popolnoma sproščene. Vedno so vsaj nekoliko napete – to stanje imenujemo normalna mišična napetost ali mišični tonus, ki je znak mišične pripravljenosti za delo (Petrović in sod.).

## **Vrste mišičnih kontrakcij: namen – bistvo krčenja je krajšanje mišične celice ali naraščanje sile v njej**

Aktivnost mišične celice je krčenje in se kaže kot spremembra njene napetosti (tonusa) in/ali kot spremembra njene dolžine. S krčenjem se v mišični celici razvije sila, ki je potrebna za premagovanje sile teže ali zunanje sile (bremena). Ali bo posledica aktivnosti skrajšanje mišičnih celic, ki jim sledi določen gob, ali le spremembra njihove napetosti, je odvisno od odnosa med velikostjo nasproti delujočih sil (sila telesne teže, sila bremena) in sila (napetosti), ki jo mišica razvije. Glede na odnos med nasproti delujočimi silami in silo, ki jo mišica razvije, ločimo tri oblike krčenja.

**IZOMETRIČNO krčenje** – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže ali bremena); dolžina mišice ostaja nespremenjena.

**KONCENTRIČNO krčenje** – napetost v mišici je izenačena z nasproti delujočimi silami (sila teže in bremena); mišica se daljša.

**IZOTONIČNO krčenje** – napetost v mišici je stalna, tak tip krčenja je nefiziološki.

Pri izometričnem krčenju merimo naraščanje napetosti v odvisnosti od časa. Pri koncentričnem in ekscentričnem krčenju merimo spremembo mišične dolžine v odvisnosti od časa. Elektrokemična dogajanja so identična pri obeh vrstah krčenja.

Nasprotno mišičnemu krčenju je raztezanje sproščene mišice. Sproščeno mišico raztezata sila teže in/ali zunanjega sila. Vzdrževanje ravnovesja med krčenjem in raztezanjem mišic je pogoj za ohranjanje njihove prožnosti (Lasan, 2004).

### **Žile in živci za mišice**

Mišice so bogato vaskularizirane ter motorično, vazomotorično in senzibilno inervirane (Kobe in sod., 2005).

### **Funkcija mišic**

Mišice z istosmiselnim funkcijom so sinergistke, mišice z nasprotnim funkcijom pa antagonistke. Antagonistke in sinergistke so nenehno v ustrezni ravnoteži. Glede na gibe, ki jih mišice pri kontrakciji izvedejo, razlikujemo (Kobe in sod., 2005):

- Fleksorje, upogibalke
- Ekstenzorje, iztezalke
- Adduktorje, primikalke
- Abduktorje, odtezalke
- Rotatorje, vrtilke
- Pronatorje, obračalke v prav
- Supinatorje, obračalke ven
- Sfinkterje, ožilke
- Dilatatorje, raztezalke
- Depresorje, povešalke
- Kompresorje, stiskalke
- Levatorje, dvigalke
- Tenzorje, natezalke
- Itd.

## MIŠICE GLAVE

Mišice glave delimo v mimično in žvekalno muskulaturo.

### Mimične mišice, Musculi Cutanei Faciei

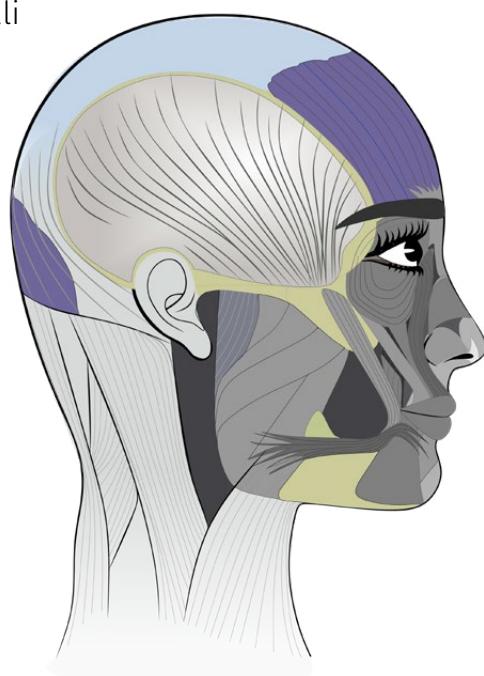
Mimične mišice so ploske, majhne mišice, ki z enim koncem končajo v globokih plasteh kože. Mišice so razporejene ali krožno okoli odprtin (sfinkterji), ali pa so postavljene radialno na odprtine (dilatatorji).

Posamične mišice nimajo lastne fascije ter jih je težko odpreparirati. Od skeletne muskulature se razlikujejo tudi po tem, da ne vladajo nad sklepi. Z njihovo kontrakcijo izražamo občutke.

Mimične mišice razdelimo v m.epicranius in v mišice razporejene okrog: očesa, nosu, ust in uhlja

### MIŠICE LOBANJSKEGA SVODA – Musculus Epicranius

1. Musculus epicranius prekriva lobanjski svod. Čvrsto je zraščen s kožo prekrito z lasmi, le z rahlim vezivom pa je pripet na periost. Mišica je centralno aponevrotična ter pretvorjena v čvrsto vezivno preprego, galea aponeurotica; galea prehaja spredaj, zadaj in ob straneh v kožne mišice lobanjskega svoda.
2. Musculus occipitofrontalis ima venter frontalis in venter occipitalis. Venter frontalis je štirioglata, parna čelna mišica. Mišica izvira od sprednjega roba preprege in se vlakna končajo v koži obrvi in glabele. Mišica nagubava čelo ali pa poteza galeo navzpred. Venter occipitalis je parna, štirioglata, ploska zaglavna mišica. Mišica izvira od zadajšnega roba preprege ter je prijeta ob straneh linije nuchae supremae ter na processus mastoideus. Poteza galeo navzad.
3. Musculus temporoparietalis je rudimentarna (nepopolna, neizoblikovana, zakrnjela) mišica uhlja.



## MIŠICE OKROG OČESA – Musculi Palperbrarum

1. **M. orbicularis oculi**, krožna očesna mišica, je ploska eliptična mišica s tremi deli: pars orbitalis, palpebralis in lacrimalis.  
**Pars orbitalis** izvira iz zgornjega roba medialnega palpebralnega ligamenta, od frontalnega odrastka maksile in z medialne tretjine supraorbitalnega robu; v obliki skoraj popolnega prstana obkroža očnico in se pripne na srednjo tretjino infraorbitalnega robu, na spodnji sliki rob medialne palperbralnega ligamenta in na solzni mešiček. Sodeluje le pri stiskanju vek.  
**Pars palpebralis** je v sami veki. Mišična vlakna so razpeta med ligamentum palpebrale mediale in laterale. Zapira veki.  
**Pars lacrimalis** izhaja od cristae lacrimalis posterior izza solznega mešička, poteka vstran in navzpred ter se deli v dva snopa, od katerih gre en snop v zgornjo, en snop v spodnjo veko. Poteza punctum lacrimale navzad in s tem olajšuje odtekanje solz.
2. **M. corrugator supercilii** izhaja iz medialnega dela nadobrvnega loka in se pripne v kožo srednje tretjine supercilia. Mišica poteza kožo v medialno stran ter tvori med obrvimi vertikalne gube.



## MIŠICE NOSU – Musculi Nasi

Variacije: nosne mišice variirajo v velikosti in moči in so lahko odsotne – jih ni.

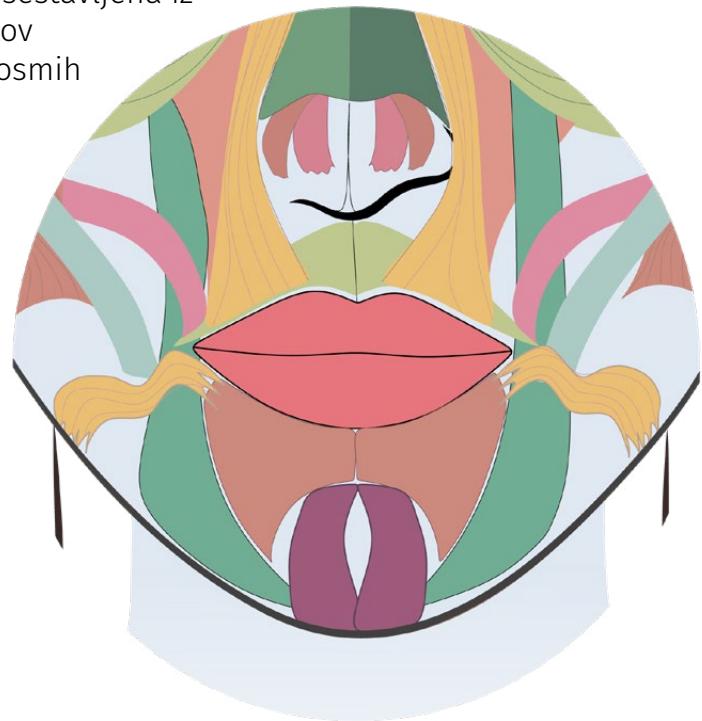
1. **M. nasalis** se deli v pars transversa in v pars alaris
2. **Pars transversa** izvira od alveolarnega grebena zgornjega podočnika, poteka medialno navzgor ter preide v dorsum nasi. Mišica stiska nosne odprtine.
3. **Pars alaris** izvira z alveolarnih grebenov zgornjih sekalcev, poteka proti nosnim krilom ter se pripenja na kožo ter na cartilago alaris major. Mišica širi nosne odprtine in se aktivira tik pred inhalacijo.
4. **M. depressor septi** izvira iz pars mobilis septi nasi in prehaja v mišico orbicularis oris. Poteza nosni pretin navzdol.
5. **M. procerus** je mišica piramide oblike, ki je povečini pokrita s sprednjim delom occipitofrontalis mišice. Poteza navzdol medialni del obrvi in ustvarja transverzalne gube na nosnem korenju. Ta mišica je aktivna pri mrščenju in »koncentraciji« in pomaga zreducirati blesk sončne svetlobe.
6. **M. Dilator naris anterior** je zelo majhna mišica, ki obkroža nosnico in deluje kot primarna raztezalka (dilatator) nosne odprtine.
7. **M Depressor septi** leži tik ob zgornji ustnici, je lahko odsotna mišica ali pa rudimentirana (zakrnela). Potiska konico nosu in nosni pretin navzdol in včasih povzroča da se nos spusti navzdol, ko se kdo smeje
8. **Levator labii superioris alaeque nasi**  
 (Elvis mišica) v latinščini pomeni dvigovalka zgornje ustnice in krila nosu. Ima najdaljše ime od vseh mišic pri človeku.  
 Včasih je dokumentirana kot Ottova mišica, ker je bil doktor anatomije zelo zafrustriran s tako dolgo besedo, ki jo je še bolj moreče za napisati.  
 Ustvarja grimase. Mini trik kako si zapomniti besedo: »Little Ladies Snore All Night.«



## MIŠICE OKROG UST – Musculi Labiorum

1. M. zygomaticus major je kitasto pripet na ličnico in poteka k ustnemu kotu. Poteza ustni kot vstran in navzgor.
2. M. zygomaticus minor izhaja iz ličnice in se konča v sulcus nasolabialis. Poteza ustnico navzad in navzgor.
3. M. levator labii superior je pripet na infraorbitalni rob, poteka medialno navzdol in je pripet v kožo zgornje ustnice. Dviga nosnico in ustnico.
4. M. levator labii superioris alaeque nasi (omenjena mišica že pri mišicah okoli nosu) izhaja od frontalnega odrastka maksile in od infraorbitalnega roba ter se pripenja v kožo zgornje ustnice. Dviga nosnico in ustnico.
5. M. levator anguli oris je globoko v fossa canina. Izhaja od zgornjega dela fosa kanine, poteka alteralno navzgor in se pripne v kožo ustnične komisure. Vleče komisuro (vlakna) medialno navzgor.
6. M. buccinator, trobilka, je priraščena na robove zobišč (na tuber maxillae, hamulus pterygoideus, raphe pterygomandibularis in na trigonum retromolare). Mišične vitre se stekajo k ustnim kotom. Mišice odeva fascija ter jo prekriva mišičevje. Z notranje strani prekriva mišico ustna sluznica. Mišica zastira s strani ustno votlino ter pritiska lici k zobem.
7. M. risorius, smejalna mišica, je trikotasta mišica. Poteza ustnično komisuro navzad. Risorius potiska kotičke ust lateralno v večjih facialnih akcijah, vključno pri režanju in smejanju.
8. M. depressor anguli oris izvira od zunanje ploskve mandibule ter mu niti konvergirajo (se zbljužujejo) v komisuro ustnic. Poteza komisuro ustnic navzdol.
9. M. depressor labii inferioris je prav tako priraščen na zunano ploskev telesa mandibule. Mišične niti potekajo medialno navzgor ter so pripete v koži spodnje ustnice. Mišica poteza spodnjo ustnico navzdol in vstran.
10. M. mentalis izvira od alveolarnih grebenov lateralnega spodnjega sekalcia in podočnika, poteka navzdol in navzad ter se končuje v koži brade. Nagubava brado.
11. M. orbicularis oris, krožna ustna mišica, kot eliptični prstan obdaja rimo oris (ustje). Mišico sestavljajo niti, prihajajoč od mišic zygomaticus major, levator anguli oris, buccinatorius, depressor anguli oris in M. mentalis. Mišica zapira ustje.

12. Ugotovili so, da je mišica v resnici sestavljena iz štirih krepkih neodvisnih kvadrantov (zgornji, spodnji, levi in desni) in osmih segmentov, ki so poimenovani sistematično glede na lokacijo (Grey's Anatomy).



### MIŠICE OKROG UHLJA – Musculi Auriculares Externi

Obušesne mišice so zahrnele kožne mišice. Po eni strani so pripete na uhelj, po drugi strani pa na kosti lobanje, odnosno na galeo.

Razlikujemo:

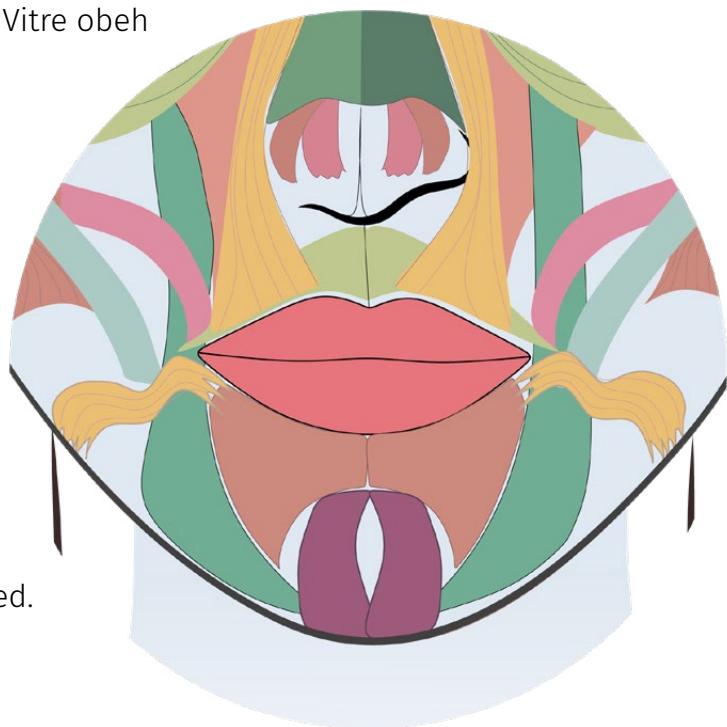
1. M. auricularis anterior  
– poteza uhelj navzpred
2. M. auricularis superior  
– poteza uhelj navzgor
3. M. auricularis posterior  
– poteza uhelj navzad



## ŽVEKALNE MIŠICE – Musculi Masticatorii

Spodnja čeljust je nekakšna »viseča postelja,« obešena v štiri pare žvekalk.

1. M. masseter, žvekalka je na zunanji strani spodnje čeljustnice. Mišica ima zunanjou plast (pars superficialis) in notranjo plast (pars profunda). Vitre obeh plasti se križajo. Funkcija: dviga spodnjo čeljust.
2. M. temporalis, senčna mišica. Funkcija: poteza spodnjo čeljust navzgor in navzad.
3. M. pterygoideus lateralis, zunanja »veslarica«. Funkcija: poteza čeljust navzpred.
4. M. pterygoideus medialis, notranja »veslarica«. Funkcija: poteza spodnjo čeljust navzgor in navzpred.



## FASCIJE GLAVE

Fascija = anat. mrena, ki ovija mišico, mišična ovojnica

1. FASCIA TEMPORALIS, je čvrsta vezivna plošča, ki odeva mišico temporalis vse do ličnega mostička. Sprva je fascija enojna, v spodnji četrtini pa se razdeli na lamina superficialis in lamina profunda. Zunanji list je pripet na zunano površino ličnega mostička, notranji list pa na notranjo površino ličnega mostička. Med obe listoma je mišičevje. Prostor med fascijo in lobanjo je fossa temporalis za mišico temporalis.
2. FASCIA MASSETERICA odeva zunanjo stran mišice masseter. Zgornja je fascija pripeta na lični mostiček ter navzgor prehaja v temporalno fascijo; spodnja je fascija pripeta na spodnji rob mandibule ter prehaja v lamino superficialis vratu.



## VRATNE MIŠICE

Razen vzravnalke glave in vratu so na vratu še mišice, ki jih delimo v sprednjo in lateralno skupino. K sprednji skupini sodijo suprahioidne, infrahioidne in prevertebralne mišice, k lateralni skupini vratnih mišic pa platysma, m.sternocleidomastoideus in mm. scaleni.

Na tečaju se bomo posvetili dvema iz lateralne skupine vratnih mišic:

1. M. platysma, vratna kožna mišica. Mišica se razteza z lica preko vratu na prsi. Mišica je široka, pasasta, tanka in bleda. Pri človeku je rudimentirana (nepopolna, neizoblikovana, zakrnjena) mišica; nateza kožo vratu ali nareja gube. Prav tako vleče ustne kotičke navzdol in jih razširja (kot pri ekspresiji žalosti in strahu).
2. M. sternocleidomastoideus, obračalka glave. Posamična mišica obrača glavo v drugo stran, obe hkrati potegneta glavo navzpred. Pri fiksirani glavi potezata prsni koš navzgor.

### **Viri in Literatura**

- Enoka, R. M (1994). Neuromechanical basis of kinesiology. USA: Human Kinetics.
- Kobe, V., Dekleva, A., Lenart, I.F., Širca, A., Velepič, M. (2005). Anatomija 1. del – Kosti, sklepi, mišice.
- Lasan, M. (2004). Fiziologija športa-harmonija med delovanjem in mirovanjem.
- Petrović, S., Sepohar, J., Zaletel, P., Černoš, T., Praprotnik, U. in Mrak, M. (2005). Pot do uspeha. Ljubljana: Palestra.
- Standring, S. (2008). Gray's Anatomy. The Anatomical Basis of Clinical Practise. Spain: Churchill Livingstone Elsevier.
- Zagorc, M., Zaletel P in Ižanc N. (1998). Aerobika. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

06

# Pet temeljnih vaj joge obrazza

Pri jogi obraza je pomembno, da aktiviraš vseh 57 mišic obraza. Pred tabo je sistem, kako vaditi, da boš skrbela za vse mišice in s tem tudi vse ostalo, kar mišice prižigajo. Sistem je sestavljen iz petih temeljnih vaj. Vsaka izmed njih je povezana z eno žensko v tebi. Iz teh temeljnih vaj se potem povezujejo vse ostale vaje cikla.

Cikel Juicy Face Liftinga traja 28 dni, kot je menstrualni cikel. Vsak dan je na vrsti drugačen sklop vaj. Štirikrat na mesec, v času Zdravilke, pa bolj intenziven trening.

Svoje mišice boš trenirala iz vseh koncev in krajev, prižigala in okreplila. Velikokrat mislimo, da imamo težave s spodnjo veko, ampak v resnici prihaja do težave s spodnjo veko, ker polzita ali atrofirata temporalna in frontalna mišica. Lahko bi delale tedne in tedne vaje za spodnjo očesno krožno mišico, ampak če ne okrepiš še ostalih mišic, ti ne bo veliko pomagalo. Gube se nam vedno pojavijo na mišičnih stičiščih, ker se mišice odmaknejo, razvlečejo ali atrofirajo.

Vzemimo za primer nasolabialne gube ali gube obupa, pri katerih je problem, da naredijo naš obraz žalosten, jezen, izčrpan in trd. Vzrokov, da je ta guba vidna in vdrta, je več. Poleg tega je vsak človek drugačen z drugačno obrazno mimiko in mišično gravitacijo. Vzrok se lahko skriva drugje ali pa je to posledica skupka vzrokov.

Poglejmo si vzroke nastanka nasolabialnih gub:

- Izguba volumna krožne ustne mišice in posledična ugreznitev gube v globino obraza.
- Izguba volumna ličnih mišic in posledičen padec ličnic.
- Izguba tonusa temporalne mišice, kar pomeni, da spolzi celoten obraz navznoter in navzdol, kar pritska na ostale mišice in plasti kože.
- Padec obnosnih mišic.
- Padec frontalne mišice, kar pomeni, da pade celoten obraz.
- Gravitacija spodnje veke.
- Padec senčnega dela obraza.

Vzrokov je veliko, zato je pomembno, da se posvetimo vsem mišicam glave. Obenem pa joga obraza briše travme, aktivira hormone in pomljuje. Pri začetku izvajanja vaj lahko traj nekaj časa, da se stanje na obrazu uravnovesi. Na začetku je obraz poln zastale limfe in potrebuje čas, da se navadi na odlivanje limfe in tudi na prižiganje mišic. Zato ne obupati ali se ustrašiti. Ne boš dobila nikakršnih gub. Sestavni del Juicy Face Liftinga je tudi vizualizacija, stiskanje analnih in vaginalnih mišic pri vsaki vaji ter ob zadrževanju diha pogled v možgane in objem zlate sredice ob koncu vaje.

## **10 ZLATIH PRAVIL za najbolj učinkovito izvajanje vaj:**

1. **Aktivacija 57-ih mišic:** Na glavi so mišice prepletene med sabo in kondicija ene vpliva na kondicijo drugih. Za želen rezultat je potrebno delati vse vaje, večji poudarek pa naj bo na vajah za izbrani del obraza. 58-a mišica je jezik.
2. **Upor in proti-upor:** Vsaka vaja je osnovana na sili v eno smer, ki ustvarja upor in sili v nasprotno smer, ki ustvarja proti-upor. Če začutiš, da potuje moč samo v eno smer, je potrebno okrepliti silo na drugi strani.
3. **Nizanje korakov:** Vsaka vaja je sestavljena iz več korakov, ki jih nizaj enega za drugim. Naredi prvi gib in ga ne popusti do konca vaje. Nato dodaj drugi gib in tudi tega drži do konca vaje. Pa dodaj še tretji gib in prejšnja dva še vedno močno drži in tako naprej. Ne popuščaj.
4. **Dihanje:** Med izvajanjem vaj bodi pozorna na globoko trebušno dihanje. S tem dostaviš mišicam obraza kisik, jih posledično okrepiš in zaradi večje zmogljivosti podaljšaš čas intenzivne vadbe. Poleg tega poskrbiš, da se glava, ki bi se zaradi napenjanja mišic lahko pregrerala, sproti ohlaja.
5. **Delaj na moč:** Vsak korak vaje naredi z močjo celotnega telesa.
6. **Počasi:** Od enega do drugega koraka vaje prehajaj počasi, da lahko ujameš drobne trenutke, ko hoče obraz popustiti ali se mečkati in to preprečiš. Počasi in natančno. Ko pozorno dodaš prvemu naslednji korak, ne popuščaj predhodnega niti za milimeter.
7. **Ponavljanje:** V procesu učenja vsako vajo naredi vsaj 3x zaporedoma. Prvič se obraz ogreje, drugič segreta mišica zagrabi, tretjič pa se ustvari učinek, ki traja tudi potem, ko vajo popustiš.
8. **Prisotnost:** Ko delaš z mišicami obraza, bodi samo z njimi. Odmisli vse ostalo in teh nekaj minut posveti izključno sebi. Začuti se.
9. **Izdih = sprememba:** Vedno naredi naslednji, nov korak na izdih.
10. **Zaznavanje telesa:** Vsakič, ko končaš z jogo obraza, preveri, kako se počutiš v fizičnem telesu.

## LIFTING VSEGA

\* Temeljna vaja za Zdravilko \*



**Katero žensko prižiga?** Prižiga vseh pet žensk, najbolj pa prižge Zdravilko, ker je povezana z gravitacijo in mišicami. Bolj imamo izčrpano Zdravilko, bolj nam obraz gravitira.

**Tip gravitacije:** Primerna za vse tri.

**Mišice:** Dviguje vseh 57 mišic, ampak ne dela volumna. Ta vaja pomlajuje, krepi, ter učvrsti celoten obraz in vzpostavlja naravno silo proti težnosti. Aktivira, trenira in stimulira čisto vse mišice obraza, vrata in lobanje. Podarja žareč videz, obnavlja vitalnost, ter neguje vseh pet glavnih notranjih organov in živčni sistem.

**Koža, vpliv na gube:** Predstavlja infuzijo kisika za tvojo kožo, za tvoje vezivno tkivo. Izjemno gladi in poživi kožo – na obrazu, vratu in dekolteju.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Preko lobanjskih mišic iz vseh strani pomasiraš lobanjsko palačo in prekrvaviš vse žleze v možganih. Vaja spodbuja optimalno delovanje ščitnice in timusa, ustavlja gravitacijo, dvigne celoten obraz in vse notranje organe.

**Emocije/travme:** Vaja briše travme in ker toliko prekrvavi žleze, smo nagrajene z vizijo, fokusom, naša duša dobi več prostora.

**Potenciali/možgani:** Proti demenci, Alzheimerju, preprečuje možgansko kap, proti depresiji. Zelo je dobra, ker celotne možgane zmasira in potem to vpliva na nevrotransmitorje. Čim je nekega nevrotransmitorja ali hormona preveč ali pa premalo, se nam ruši optimalna kemija v glavi.

**Palača:** Vse palače.

**Zanimivost:** Če za 5 minut na dan delamo Lifting vsega, ustavimo gravitacijo za 24 ur.

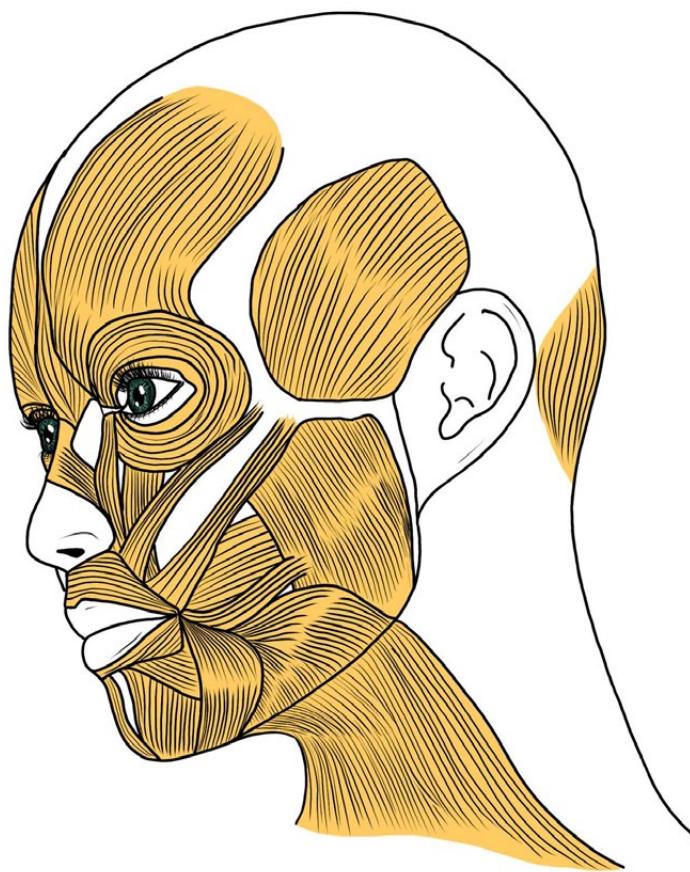
**Kdaj jo uporabi?** Idealno bi bilo vsak dan. Še posebej če ti pada koncentracija, pred izpitom, pred javnim nastopom, če postaneš utrujena, si neprespana in potrebuješ prebuditev. Skratka, ko potrebuješ osredotočenost, jasnost in odločnost.

**Za koga še posebej?** To vajo tudi priporočam, da delaš pred vsako vizualizacijo, manifestacijo. Če veliko meditiraš je tudi odlična, saj moraš imeti zelo močen živčni sistem oz. kable v glavi, da ne pregrijo. To je zelo varna vaja za vse različice joge, na primer kundalini joge, kjer je lahko veliko pregrevanja.

### **Potenciranje vaje:**

1. Potencirano delovanje nastane, ko povežeš spodnje krožne mišice z zgornjimi krožnimi mišicami. Moč krožnih mišic boš pripeljala gor in se z njihovo energijo pomladila. Kadar so krožne mišice na svojem mestu, potem telo ne gravitira. Vedno obraz dvigaj od spodaj navzgor. Napni mišice, ampak dvigni jih odspodaj. Ob vsakem vdihu sprosti svojo Venero, ob vsakem izdihi jo pa pokrči in dvigni.

2. Vizualizacija potencira učinek vaje in učinek na notranje organe, na možgane in na žleze. Če dodaš treningu vizualizacijo, potem je moč še toliko večja. Vizualiziraj stisk vaginalnih in analnih mišic, ter ga z vizualizacijo pripelji navzgor mimo jajčnikov, prsnih bradavičk in obraznih delov.



### VAJA LIFTING VSEGA:

- 1. Korak:** Naredi **dolgi in ozek O**, raztegnji ga in razvleci, ne popuščaj in ga zoži. Dihaj normalno, oči imej odprte in pazi, da imaš sproščeno čelo. Primi se za brado in aktiviraj svoje glavno stikalo, analne in vaginalne mišice. Odpri in zapri svojo Venero. Spusti in odpri kot Lotusov cvet. Odpri svojo Venero, drži usta odprta. Izdihni, Venero pokrči in povleci gor, vključno z analnimi mišicami in dvig poskusi povleči čim višje. Sprosti z vdihom in ponavljam.

Napake:

- Premalo ozek O
- Premalo ali preveč odprta usta
- Dviganje čela - čelo kot težka mišica pobere silo in se spodnji del ne more napeti
- Zapiranje oči – če oseba naredi to prehitro, se spodnja veka ne mora pravilno aktivirati. O omogoča, da se bodo v prihodnjem koraku lička napela, napeta lička pa omogočajo, da se spodnja veka dvigne.
- Ustvarjanje gubic na zgornji ustnici – tukaj je treba pogledati ali so gube okoli ust že prisotne, ne da se naredijo z vajo.
- Povlek ustnih kotičkov navzdol
- O odnaša v levo ali desno
- Prehiter prehod na naslednji korak – to se dogaja pri osebah, ki vedo kaj je naslednji korak vaje. Ko je obraz ogret, lahko hitreje preidemo v naslednji korak. Idealno bi bilo, da je med enim in drugim korakom 30 sekund, pri drugi ponovitvi 20 sekund, pri tretji ponovitvi pa 10 sekund, oz. 3 dihi.
- Dihanje se ustavi

### **Kaj pomeni, da se naredi guba?**

To pomeni, da se zaradi vaje ustvari guba, ki je drugače nimaš. Če se pojavi na vmesnih korakih vaje, je najpomembnejše to, da je zadnji korak brez nje. Vmes lahko nežno položiš dlan ali prst in zapolniš gubo. **Vedno se je treba zavedati, da koža stopa 3 korake za mišico.** Ko bo mišica močna, bo prišla koža za njo in takrat se lahko pogleda realno stanje.

### **Kako vemo, da nekdo naredi dolg in ozek O iz čeljusti?**

Pogledaš iz kje gre odprtost – ali se O odpre iz čeljusti ali od spredaj. **Toliko kot imaš odprta usta v obliki O-ja na začetku, tako morajo biti usta odprta skozi celo vajo.** Pomembno je, da okrepiš mišico, da ta prevzame breme čeljustnega sklepa. Sklep je kost, obremenitev pa mora prevzeti mišica. Če je O pravilen in ozek, se ne začuti obremenjenosti čeljustnega sklepa. Tudi ni možnosti, da se pretirava. Po želji, se ga lahko dotakne z rokami. Ko pa so usta odprta s širokim O-jem, pa se bremeni čeljustni sklep. Eden izmed indikatorjev je tudi, da se ob pravilni izvedbi začne izločati več slin, pri obremenitvi čeljustnega sklepa pa manj, saj telo pade v stres. Moraš čutiti razteg, da so mišice tiste, ki delajo in da ni bolečine v čeljustnem sklepu.

**Kaj pomeni ozek O za en obraz in kaj za drug, je velika razlika.** Če ima nekdo velika usta, bo ta drugačen, kot pri osebi, ki ima manjša. Na to lahko vplivajo tudi velikosti zob. Lahko tudi rečeš stranki, da naredi A, O, E... tako dobiš občutek ali so usta normalno odprta ali preveč razširjena.

**2. Korak:** Vdihni, drži O, izdihni in ustnici povleci navznoter in malce dvigni ustne kotičke. Ob tem se primi za brado, da imaš nadzor nad tem, kaj se dogaja.

Napake:

- Premik, ki sproži razširjanje O-ja v A ali zapiranje ust; zato čvrsto drži brado
- Poriv ustnih kotičkov dol
- Premalo moči v vaji
- Dvig čela
- Poriv brade dol proti grlu namesto ohranjanja odprtih ust
- Mečkanje okrog oči
- Mečkanje okoli nosu
- Mrščenje med obrvimi

**3. Korak:** Lička dvigni široko v nasmeh, da začutiš lične mišice.

Napake:

- Usta popustijo, ni več napetosti
- Zapiranje oči
- Dihanje se ustavi
- Nasmeh navpično navzgor pod oči in posledično ustvarjanje gubic
- Oseba ne čuti ličnih mišic, zato mečka obraz

Rešitev:

Oseba se s prsti nežno dotakne ličnega dela, da ozavesti kam gre napetost. **Mišica se zgradi v roku 14 dni.** Treba pa jo je obremenjevat.

Tukaj se lahko tudi opazi, da je ena stran močnejša od druge. To ni napaka in samo kaže, da je ena stran obraza močnejša. Dobro je, da se tega oseba zave in da poskuša šibkejšo stran bolj povleči. Ob tem se bo moč obraza čez čas izenačila.

To, da oseba čuti ostali del obraza, je normalno, saj so obrazne mišice prepletene med sabo. Pomembno je, da je glavnina moči na tistem delu obraza, kjer vajo drži.

**4. Korak:** Zapri oči in jih zarotiraj proti temenu, navznoter in gor, k svoji kristalni palači v glavi.

Napake:

- Zapiranje oči še preden so lička dvignjena
- Dvig čela

- Vsi predhodni koraki popustijo - vrniti se je treba na začetek. Vaja je z namenom narejena vsak korak posebej, da se dodaja obremenitev mišic v določenem zaporedju in da te zagrabi. Če popusti en korak, je kakor, da se vzame ena opeka iz zgradbe.
- Mečkanje okoli oči
- Oseba nima občutka ali se očesna zrkla obračajo gor ali ne – dobro je, da spusti vajo, se z blazinicami prstov dotakne spodnje veke, zarotira oči navzgor in začuti, da se ta pod prsti dvigne.
- Pogled obrnjen gor se spušča – dobro je, da se ob vsakem izdihu zarotira oči zopet navzgor

Test: Položi prste na spodnjo veko, zapri oči in usmeri pogled proti temenu; ko začutiš, da se mišica spodnje veke odziva, si na pravi poti

Rešitev: Vsake tri sekunde zavestno dvigni pogled gor. Spet in spet.

### **Kako naučiti stranko, da dvigne spodnjo veko?**

Oseba si naj predstavlja, da gleda v sonce, ki jo zaslepi ali pa poskuša prebrati drobni tisk. Na tak način se dvigne spodnja veka in se jo lahko začuti z blazinicami prstov. Če ima oseba kontaktne leče, naj bo pritisk izjemno nežen, da ne bodo padle ven. Te stvari se delajo vedno nežno in z občutkom. Ko se spodnja veka spusti, je lahko malo zamegljen vid, ampak to hitro popusti. **Ko so dvignjeni ustni kotički, se lažje dvigne tudi spodnja veka.**

### **Kako naučiti stranko rotacije oči?**

Obstajajo 3 načini:

1. Spodnja veka se dvigne, oči pogledajo notri
2. Oči pogledajo navzdol in potem zaokrožijo navzgor
3. Oči direktno pogledajo navzgor

Oči pri tej vaji pomagajo fizično dvigniti spodnjo veko in prenesti prekravavitev proti sredici možganov. Pri rotiranju oči lahko zaradi večje cirkulacije postane komu slabo. Živci gredo namreč skozi oči in ti prinesejo kisik in cirkulacijo direktno notri do sredice možganov. Ko držiš vajo, je ta potisk še močnejši. Tukaj se čez dan priporoča vadba nežne rotacije oči brez nastavitev obraza. Kasneje se doda vaja. Če ima oseba pritisk v očeh, moraš biti pri učenju vaj zelo pazljiva, da ne pride do ustvarjanja pritiska v glavi. Tukaj je dobro, da se najprej osvoji dihanje, šele nato vajo, zato, da se vmes zagotovo diha, ne ustvarja pritisk in da se sprošča.

Vaje se delajo nežno, brez pritiskov na oči in močnega rotiranja. Po navadi se najprej nauči vajo in nato doda pravilno dihanje, pri teh osebah je to obratno.

Če ima oseba poškodbo ali brazgotino na obrazu, se najprej nauči vaje na tistem delu, ki je popolnoma zdrav. Ko trenira okoliške mišice, posredno aktivira tudi del obraza, kjer je poškodba. Pri vsaki vaji se določene mišice obremenijo direktno, ostale pa posredno, saj so med sabo povezane.

Oseba lahko začuti napetost tudi v želodcu. To se lahko zgodi zaradi povezave z živcem vagusom. Dobro je, da se čim večkrat masira čeljustni sklep in da se znižuje kortizol.

Aktivacija vrata tukaj ni napaka. Če ima oseba težave z vratom ali sesedanjem vratnih vretenc, sta za njo dve opciji: ne dela nagibov ali pa dela vajo leže/sede ob steni. Vaje se lahko delajo tudi z invalidi, tetraplegiki itd.

#### **5. Korak: Potisni brado naprej in nagni glavo nazaj.**

Napake:

- Prelom v vratu nazaj – glava težko pada dol; ko je nagib pravi, se obraz še bolj zategne kot pred nagibom
- Dvig ramen
- Premajhen nagib glave nazaj
- Glava se iz nagiba dviga in zravnva
- Vse popusti, še posebej lica
- Ustni kotički se obrnejo navzdol

Če se ne doda potiska brade naprej, pada glava avtomsatko nazaj, vrat se preščipne, ni pretoka in kisika. Treba je ohraniti eleganten gib kakor labod.

#### **6. Korak: Dlani oblikuj v pesti in jih dvigni ob telesu, kot da dvigaš nekaj zelo težkega.**

Napake:

- Premalo moči
- Prehiter dvig rok
- Moč obraza se generira navznoter z mrščenjem namesto raztezanja gor in narazen
- Vse popusti
- Dvig ramen
- Največja napaka: Dih se ustavi

*Obrazne mišice so majhne  
in vsaka stvar se pozna že pri milimetru razlike.*

Dobro je, da med vajo stranko ves čas opozarjaš: »Dolg in ozek O, obe ustnici notri, lička gor, ramena dol...« Čeprav izgleda vaja statična, je ves čas znotraj gibanje in napetost.

Bolj obremenujemo mišice, bolj se čutijo, istočasno držimo vajo manj časa in potrebujemo manj treninga. Je pa do te stopnje treba priti.

*Ko dobimo enkrat mišični spomin, ga imamo za vedno.*

### **Zdaj se vaja začne:**

Vdihni in ob izdihu povleci Venero (vaginalno mišico) in analno mišico navzgor, usta vleci noter, lička gor, glej proti temenu, brado naprej, glavo nazaj in si predstavljam, kako vse svoje mišice obraza vlečeš gor in gor in gor. Vdihni in sprosti Venero. Z izdihom spet napni in povleci navzgor energijo, kotičke, lička, oči imej zaprte. Vajo večkrat ponovi. Pomembno je, da si pri vaji vizualiziraš vse postopke in dihanje. Potem pa počasi začni glavo vračati nazaj, sproščaj lička, sproščaj usta.

Ko se sprostiš, pomasiraj grleni del in prsnico. Ko masiraš, tudi vizualiziraj svojo žlezo metabolizma – ščitnico in žlezo imunskega sistema - timus. Povečuj svoj žlezni sistem.

Še vedno imej zaprte oči. Vdihni, izdihni, popek potisni proti trebuhu, izprazni ves zrak iz telesa. Zadrži dih in izmenično glej v levo in desno možgansko polovico. Ko ti ustreza, spet sproščeno zadihaj in sprosti oči. S tem brišeš travme in prižigaš luč. Zadrževanje diha in gledanje v možgane uči taoizem. To je tudi edini način in najmočnejši način, da se v organe pripelje cirkulacijo in kisik ter da gre iz njih stres ven.

Potem si predstavljam, da okoli svojih žlez v notranjosti glave s pogledom narediš svetlobni krog. Žleze se prižgejo kot lučke, ti pa jih vdihneš. S tem brišeš vsa zastala čustva, travme, odpiraš vse svoje potenciale in prižigaš nevrotransmisorje.

### **INŠTRUKTORICA, POZOR:**

*Vaja Lifting vsega je osnovna vaja in prva vaja, ki se jo uči. Zato bodi pozorna, da oseba na drugi strani resnično razume potek in v praksi upošteva vseh 10 zlatih pravil. Tudi če traja dlje časa, da se vajo osvoji, je vredno, saj bo osvajanje ostalih vaj tako veliko hitrejše in lažje. Vsak korak vaje naj bo stabilen in močen, preden doda naslednjega.*

## ZLATO ZRNO

\* Temeljna vaja za Čarobnico\*



**Katero žensko prižiga?** Čarobnico.

**Tip gravitacije:** Primerna za vse tri.

**Mišice:** Dvigne ustne kotičke, lične mišice in poveča njihovo napetost. Napolni mišico denarnico in zelo lepo vpliva na celotno krožno ustno mišico.

**Koža, vpliv na gube:** Področje brade se lepo zgladi. Ko mišica denarnica pade, se namreč ta del začne ali mečkati, ali se začnejo delati črte, ali pa izgubi pozicijo, pade in nastanejo vrečke oz. gube.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Dvigne prsi, prekrvavi in dvigne ostale ženske organe. Napolni te z vodo. Dobro je za vse težave s hormoni, maternico, zanositvijo, menopavzo, libidom, vse ženske težave in vse povezano z ženskimi zadavami.

**Emocije/travme:** Dviga razpoloženje, saj dvig ustnih kotičkov sproži dvig nivoja hormona sreče. Vrača te vase, v energijo Čarobnice. Prinaša žensko pretočnost, navlaži. Spodbudi predvsem ženske žleze.

**Potenciali/možgani:** Z dvignjenimi ustnimi kotički smo odprte za sprejemanje lepot življenja, saj delujejo kot sporočilo 'Ja' možganom. Karkoli počnemo z dvignjenimi ustnimi kotički, je osvobojeno vseh notranjih blokad na poti do našega sprejemanja.

**Palača:** Palača plodnosti, Palača komunikacije in popularnosti.

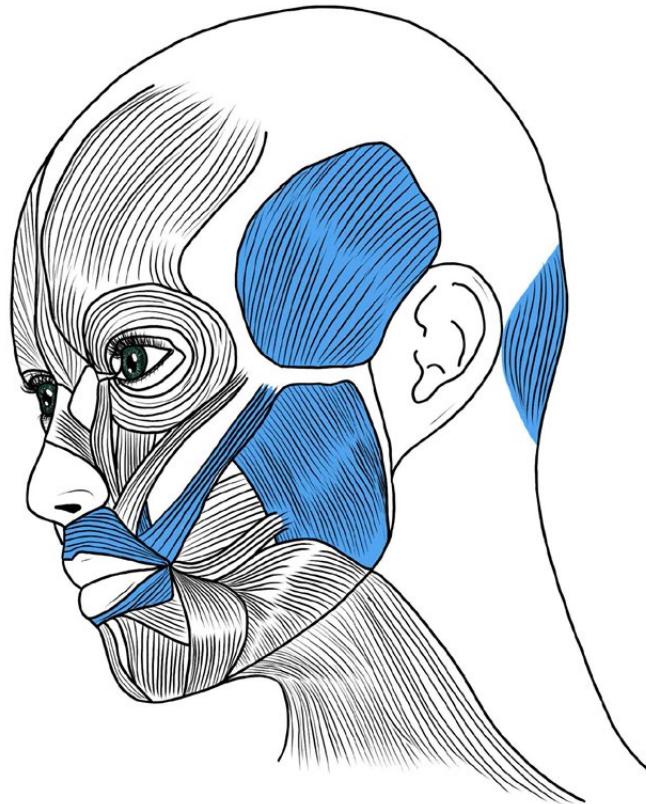
**Zanimivost:** Ob ustnih kotičkih se nahajata posebni lifting točki, ki ob aktivaciji še dodatno dvigata tako obraz kot tudi razpoloženje.

### **Kdaj jo uporabi?**

1. Ko padejo ustni kotički. V taoizmu rečejo ustnim kotičkom Zlato zrno. Iz stanja ustnih kotičkov namreč vidijo, ali je naš obraz posoda, v katero se življenje steka ali pa iz nje odteka. Iz stanja ustnih kotičkov se vidi, ali si ti močnejša od gravitacije, ali je gravitacija močnejša od tebe. Ko ženskam padejo ustni kotički, pomeni, da se hormoni začnejo sušiti. Mišica ustnih kotičkov je velika kot zrno prosa, nahaja pa se znotraj krožne ustne mišice v globokih mišičnih plasteh. Ustni kotički morajo biti dvignjeni. Ko začnejo padati, postanejo najprej ravni. Tega večinoma sploh ne opazimo. Opazimo pa, ko se potem spustijo in imamo občutek, da so naenkrat čez noč padli.
2. Po porodu. Tonus ustnih kotičkov je povezan s tonusom maternice, zato so ustni kotički po porodu velikokrat obrnjeni navzdol. Dokler maternica ne dobi nazaj svoje moči in je ohlapna, tudi ustni kotički ne bodo skočili nazaj gor.

**Za koga še posebej?** Za ženske v drugi pomladi. Maternica in ustni kotički hitro upadejo, ko nastopi menopavza, takrat lahko tudi rečemo, da se je kakšna ženska čez noč postarala. Ampak seveda, se to ni zgodilo čez noč. Zato je toliko bolj pomembno, da z obrazom in vaginalnimi mišicami vadimo. S tem, ko prekrvavimo ta majhen del obraza, prekrvavimo maternico, jajčnike, prsi in tudi okreplimo glavno in oporno točko za težke mišične plasti obraza.

**Potenciranje vaje:** Vizualiziraj, da si pravkar oprano perilo, ki visi s ščipalkami pripeto v ustnih kotičkih.



### VAJA ZLATO ZRNO:

**1. Korak:** Naredi A kot da bi bila dojenček. Sproščeno in mehko. Ustni kotički naj bodo nežno privihani navzgor. Usta naj bodo odprta toliko, da v njih lahko spraviš piškot.

\*Dobro je, da se A izgovori naglas. A je prvi in osnovni gib proge, po kateri boš peljala skozi celo vajo.

Napake:

- Preveč/premalo odprta usta
- Zategovanje z ustnimi kotički v levo in desno
- Ustni kotički ne sodelujejo - morajo biti ves čas dvignjeni in privihani kakor dolgi brki
- Povzročanje mimike
- Zateg mišice denarnice

**2. Korak:** Iz A naredi E tako, da se malce pomakneš s trupom in glavo nazaj ter povleci navznoter in gor samo ustne kotičke. Predstavljaj si, da sta ustna kotička trnek, s katerima želiš povleči k sebi. Moraš začutiti ustne kotičke. Privihaj ustne kotičke še bolj navzgor.

\*Dobro je, da se E izgovori naglas.

Napake:

- Usta se zapirajo/odpirajo
- Ustnih kotičkov ne povlečemo not in gor

**3. Korak:** Zgornjo ustnico močno zavij čez zobe, spodnja ustnica naj bo sproščena.

Napake:

- Izgubi se moč ustnih kotičkov – ustne kotičke lahko vmes popravljaš, sploh če ima en več moči kot drugi, ne smejo pa popustiti. Če popustijo, se vrni na začetek vaje.
- Spodnja ustnica se povleče noter ali ven
- Usta se zaprejo/odprejo

Pazi, da se vrat ne bo po nepotrebnom napenjal. Zavestno sprosti vratno mišico in ramena. Velika razlika je ali te vodi vrat ali pa se ta malce zraven aktivira. Če čeljustni sklep zelo nagaja, se lahko primeš na vsaki strani.

**4. Korak:** Vdihni in izdihni, prižgi vaginalne in analne mišice. Z vsakim izdihom vizualiziraj in povleci z mišicami ustnih kotičkov navzgor celo linijo od svoje Venere, klitorisa, jajčnikov, prsi do ustnih kotičkov.

Napake:

- Popusti vse, kar smo do sedaj naredile
- Gubanje okoli oči
- Dvignejo se samo lička, ne potujemo iz kotičkov
- Celotna vaja se izmuzne

Mantra: »A, E, zgornja ustnica čez zobe, spodnja na počitnice.«

Ko pri vaji zmanjka moči, je treba vedno popustiti in iti od začetka. Ne držati v prazno. To, da oseba res dela na moč, se vidi tako, da se lička bolj napihnejo, saj jih kotički dvignejo.

Ustni kotički so zelo drobne mišice, ki se nahajajo globlje notri in morajo držati veliko težo. Zaradi tega skozi leta padajo dol. Ko se jih dviga, je to ekstra upor. **Pri vaji se morajo dvigniti ustni kotički in ne ličnice. Ob pravilnem dvigu ustni kotički čez čas zapečejo.**

Če se dviga iz ustnih kotičkov, se to področje oži, kar je prav, če pa se dviguje z ličnicami, pa se predel ustnih kotičkov širi, kar je napačno. Jezik med vajo lebdi v zraku.

**INŠTRUKTORICA, POZOR:**

*Vajo Zlato zrno je zaradi specifice zelo drobnih mišic ustnih kotičkov potrebno delati z izjemno pozornostjo in občutkom. Če vidiš, da osebi, ki jo učiš, mišica ustnega kotička med izvajanjem vaje popusti, ni smiselnopravljati, ampak naj celotno vajo popusti in začne znova.*

## GRAD OBILJA

\* Temeljna vaja za Vizionarko\*



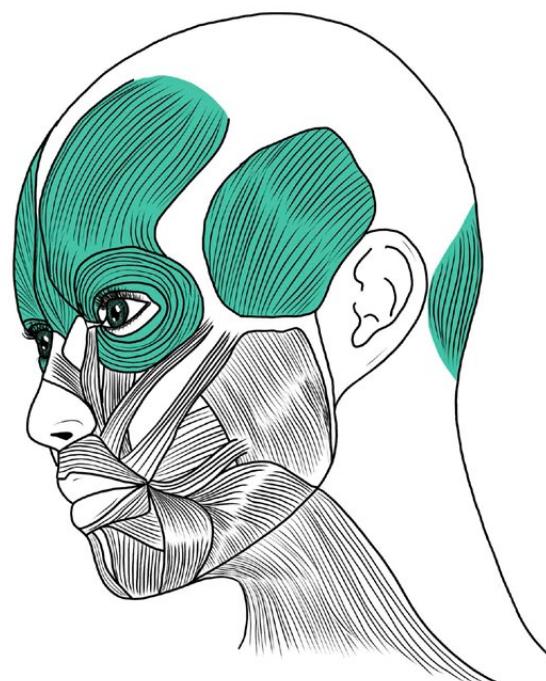
**Katero žensko prižiga?** Vizionarko.

**Tip gravitacije:** Primerna za vse tri.

**Mišice:** Krožne mišice z leti ne samo padajo navzdol, ampak se tudi umikajo navznoter. Ko zgodnja veka pade navzdol, potem ta teža začne porivati tudi spodnjo veko navzdol. Ko pa okrepimo zgornji krožni del mišice, se avtomatsko tudi spodnja krožna mišica dvigne. Tako se postavi očesna krožna mišica na svoje mesto. Z okrepljeno očesno krožno mišico, dobi čelna mišica nekakšno barikado in ne spolzi navzdol. To pa pomeni manjši nastanek gub. S tem sklopom vaj bomo tudi gradile čelno mišico.

### Vaja Grad obilja prinese:

- Povlek čelne mišice (Frontalis mišice) nazaj.
- Razprte oči.
- Okrepitev in dvig krožnih očesnih mišic v optimalen položaj.
- Okrepitev mišic med obrvimi (Procerus in globlje mišice Corrugator) in glajenje tega področja.
- Dvig spodnje veke.
- Dvig obnosnega dela.
- Izboljšanje vida. To sploh velja za tisti vid, ki se z leti slabša. Krožna očesna mišica z leti izgublja svojo moč. Ker je oko del krožne očesne mišice, potem tudi oko slabí, saj ga mišica ne prekrvavi, ne prehrani in ne drži na svojem mestu. Krožno očesno mišico moramo aktivirati iz vseh strani, če želimo, da je na svojem mestu.



**Koža, vpliv na gube:** Po TCM pravijo področju med obrvimi Palača obilja. Če imamo ta del zelo zmečkan, če se nam zelo guba, če je zelo majhen, potem je v bistvu naše obilje v življenju tudi majhno. To je obilje vsega v našem življenju, denarja, moči, vizije.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vizionarka je povezana z jetri. Njihovo stanje odsevajo področje med obrvimi, celotni očesni mišici in vid.

### **Senčni del - Zakaj je tako zelo pomemben?**

Iz dveh razlogov. Prvi razlog je, ker je tam mesto za aktivacijo žlez v glavi. Drugi razlog, zakaj je senčni del obraza zelo pomemben, je, ker je tam mišično stičišče (očesne, lične, frontalne in temporalne mišice).

**Akupresura zlatih hormonov:** Na obrazu imamo nekaj točk stikal, z dotikom katerih lahko prižgemo žleze v glavi, jih akupresurno stimuliramo. Ena točka aktivacije proizvodnje zlatih hormonov je pritisk konice jezika na nebo. Druga točka, ki akupresurno spodbudi žleze, je točka med obrvimi - tretje oko. Žensko tretje oko je sicer klitoris, ampak vseeno je tudi za ženske področje med obrvimi pomembno, ker je dejansko masaža tega dela povezana z žlezami v glavi. V primeru migrene včasih ob masaži tega dela migrena popusti, ker žleze v glavi začnejo proizvajati antistresne hormone in se potem napetost oz. vročina iz glave shladi. Če se koža veliko mečka, če se koža zelo suši, pomeni, da je v glavi preveč ognja. Tretja točka pa je ravno na senčnem delu.

### **Oči in hipotalamus**

Oči so povezane z žlezami v glavi in oko je direktno povezano s hipotalamusom. Hipotalamus pa je glavno stikalo, ki določa, ali je telo v stresu ali ne. Hipotalamus je tajnica žlez in je tisti del v glavi, ki, ko je aktiviran, uravnava stresne hormone, delovanje nadledvične žleze, izločanje spolnih hormonov, adrenalina in določa, ali je priklopljeno simpatično ali parasimpatično živčevje. Če hipotalamus ne dela optimalno, organizem v času počitka ne more preklopiti na regeneracijo. Lahko spiš, ampak tvoj organizem pa je ponoči še vedno v stresu.

**Emocije/travme:** Če te kdaj napade samosabotaža naredi sklop vaj Grad obilja, ker ti bo avtomatično razširila tvojo jetrno energijo, tvojo moč, tvojo vizijo.

**Potenciali/možgani:** Hipotalamus je zaslužen za fleksibilnost možganov. Pri starih ljudeh je opaziti, da je za njih podvig oz. problem že odhod v trgovino. Morda se pa tebi tudi dogaja nekaj podobnega? Mogoče nekaj, kar ti je bilo prej enostavno, ti sedaj predstavlja stres. Manjši postane svet, ker so možgani oz. periferni vid vedno manjši. Vid je povezan z delovanjem tvojega hipotalamusa. Oči so zrcalo duše, iz njih pa so razvidne tudi druge bolezni. Že samo škiljenje kaže na neko situacijo v hipotalamusu. Avtistični otroci in otroci z Downovim sindromom, depresivni ljudje, shizofreniki in vsi tisti, ki imajo drugačen pogled, lahko iz tega razberemo, kako delujejo njihovi možgani.

**Palača:** Palača obilja, Palača staršev, Palača sorodnikov in prijateljev, Palača kariere, Palača doma, Palača partnerstva, Palača sreče in vrlin, Potovalna palača.

**Zanimivost:** Po TKM pravijo, da je dobro imeti močne in vidne obrvi, ker kažejo na jetrno energijo. Če imamo po drugi strani zelo močne obrvi in šibkejše dele obraza, ki so povezani z vodo (usta, brada, ušesa), pa les nima dovolj vode in pride do drugih težav.

**Kdaj jo uporabi?** Če si nagnjena k mrščenju med obrvimi zaradi povečanega jetrnega ognja, slabovidnosti, izpostavljenosti močnemu soncu oziroma svetlobi, če želiš umiriti mimiciranje čela ali okrepiti in napolniti senčni del.

**Za koga še posebej?** Za ženske, ki so zelo ognjene in zato nagnjene k mimiciranju. To ni ženska, ampak moška energija. Če imaš zelo močno čelno mimiko, pomeni, da v telesu ni dovolj vode in se v bistvu izčrpavaš, preveč se razdajaš, samo daješ, ne znaš sprejemati, si samo aktivna, ampak se ne regeneriraš. Priporočljivo se je naučiti izklapljati čelo. Čelna mimika in gube so res vedno dokaz, da je premalo vode v telesu, da je premalo ženske energije. Zato je potrebno delati na ledvični energiji, treba je okrepiti tudi spodnji del obraza, da se bo razmerje uravnovesilo. Samo mimiciranje in gubanje čela ni odvisno samo od čelne mišice, ampak tudi od temporalne mišice. Če imaš močno temporalno mišico, bo zelo težko prišlo do gibanja čela. Če čelo miga, pomeni, da je temporalna mišica šibka.

**Potenciranje vaje:** Vsakič, ko delaš rotacijo oči, vsakič, ko krepiš očesno mišico in ob dihanju vizualiziraš poti do hipotalamus, le-ta dobiva moč. Dobiva nazaj mir in sposobnost presojanja kaj je stres, kaj ni. Hipotalamus namreč zaradi stresa postane pokrčen in izsušen, on pa je v bistvu pilot našega endokrinega sistema. Vsak prekomeren stresni špric vzame iz tvojega organizma nekaj energije.



## SKLOP VAJ ZA GRAD OBILJA:

### 1. STOLP: POLNJENJE PALAČE OBILJA

Ta vaja trenira tako mišico Oculi Palpebral, kot mišico Palpebral Superioris: mišici zadolženi za odpiranje in zapiranje oči. Pomaga zgladiti gube na zgornjih vekah in obenem dvigne obrvi. Hkrati krepi mišici Procerus in Corrugator na sredini čela in gladi gube mrščenja ter s tem oživilja tudi meridian žolčnika in žleze v glavi. Področje med obrvimi po feng shuei diagnostiki obraza predstavlja ‘Palačo življenjskega obilja’ – in vsakič, ko se mrščimo oziroma imamo gube na tem področju iz palače delamo garsonjero.

**1. Korak:** Pretipaj kožo okoli obrvi, koliko imaš morebitno viseče kože na tem delu, nato pa podrsaj s prstancema ob nosu navzgor in **položi blazinice kazalcev, sredincev in prstancev na obrvi.**

Napake:

- Oseba ne zajame kože, ki mora biti tretirana
- Prsti grejo v očesno zrklo – z blazinico prstov je treba vedno čutiti kost
- Prsti grejo previsoko
- Izpustimo kožo nad nosom ob začetku obrvi – če se to izpusti, se izpusti tudi del mišice

Eni obrazi ne uporabljajo mrščalke, zato je dobro, da se jo oseba na začetku zave. To se naredi z dotikom.

Procerus mišica spada v sklop nosnih mišic. Če ta pada, se naredi cela cesta, ki nato poteka navzdol vse do nasolabialnih gub, od ustnih kotičkov navzdol in se zaključi s padcem vrečk.

3 točke na katere pritiskaš so akupresurne, ki krepijo vid.

**2. Korak:** Blazinice prstov močno pričvrsti v obrvi, povleci gor in narazen, da se razpre področje med obrvmi. Prsti morajo biti prilepljeni v obraz. Če drsijo, samo še bolj čvrsto pritrди blazinice prstov v obrvi.

Napake:

- Prsti niso dovolj močno pričvrščeni
- Prsti zbežijo gor ali vstran ozira navzven
- Pritisk navzgor popusti, prsti vlečejo samo še vstran
- Prešibek razteg področja med obrvmi
- Mečkanje okoli oči
- Mrščenje in prehiter prehod v naslednji korak

Prsti so lahko pokrčeni ali stegnjeni.

**3. Korak:** Sedaj pa drži položaj in **se namršči** kot da si jezna - oči poskušaj zapreti in obenem potiskaj čelo navzdol. Oči zapiraj in prste odpiraj.

Napake:

- Premalo ali preveč protiupora; v obe smeri mora biti enakovreden upor
- Vsi predhodni koraki popustijo
- Potisk ustnih kotičkov navzdol ali stiskanje ustnic

Rešitev: Nežen nasmeh z rahlo razprtimi ustmi

- Mrščenje nosu in obnosnega dela
- Zateg ali dvig ramen
- Pravilna nastavitev, nato pa izguba nadzora zaradi napora

Tukaj se vklopi mrščalka, ne celo čelo. Če noče sodelovati, se jo prime s prsti in malce potisne dol.

Če so prsti šibkejši od mrščalke in povlek ni dovolj močan, bo šla mišica po svoje. Vedno je treba pogledati, da se področje med obrvimi ne guba in da se na tem področju naredi »vzglavnik bele barve«. Bele barve je zato, ker mrščalka pritisne v kožo navzven in s tem tudi kri iz tega področja. Če še mišica ni zgrajena, bo prišla do te faze.

Ene osebe se mrščijo v vse smeri, po večini pa se osebe mrščijo z mrščalko ali pa dvigujejo čelo. Pri določenih osebah je ta predel manj aktiven, imajo pa zelo aktivo mimiko na spodnjem delu obraza. Če oseba ne razume, da se uporabi samo mrščalke, se ji to posebej razloži. Nekdo bo uporabil pri mrščenju tudi močan stisk oči in ust. **Vsak ima svoje porivne točke, zato je treba vedno gledati celoten obraz.**

*Mimiciranje obraza je razmetavanje energije in pretirano čustvovanje.*

**4. Korak:** Vdihni, poglej v sredino glave, z izdihom stisni vaginalne mišice in razsvetli kable od medeničnega dna do hipotalamus v glavi s svojo vizualizacijo. Ob tem se jasno čutijo analne mišice in klitoris.

Predlog: Izvajaj te vaje en teden, da se mišica Procerus aktivira.

### Napredna oblika vaje

Najprej mora biti zgrajena podlaga za cel sklop. Prej si naredila to vajo z blazinicami prstov, napredni način pa je, da isto vajo izvedeš z blazinicami dlani. Vaja je enaka kot prej, samo da pri tej pokrijemo še mimiko, ki se pokaže na čelnem delu. Ko čelo potiskaš navzdol pri tej vaji, z vso silo zarotiraj oči v sredino glave. S tem prekrvaviš kabel, ki pelje od očesne mišice do hipotalamus.

### INŠTRUKTORICA, POZOR:

*Oseba, ki jo učiš, bo verjetno rekla, da prsti drsijo – usmeri jo v res močen pritisk v obraz in drsenja ne bo. Potrebno bo nekaj treninga, da ozavesti, da trening z dlanmi ni božanje, ampak res močen pritisk. V ogledalu naj si ogleda mišico mrščalko, ki se v napetem stanjuobarva belo. Po drugi strani pa naj bo povlek s prsti navzven vedno enakovreden moči mišice mrščalke, ki vleče navzdol in noter. Poleg tega osebo popravljam, če prsti zbežijo iz položaja na obrveh.*



## 2. STOLP: DVIG ČELA

Ta vaja gladi vse gube na področju čela in med obrvmi, hkrati pa krepi lobanjske mišice Oksipitalis in Temporalis, zaradi česar se zgodi lifting celotnega obrazu. Vzpostavita se moč in stabilnost, koža pa se vrne na svoje mesto. Ugodno vpliva na žleze v glavi ter srce. Idealno jo je izvesti takoj po prvi vaji, ki dviga obrvi in veke.

**1. Korak:** Čelo sprosti navzdol oz. ga potisni navzdol.

Napaka:

- Šibka čelna mišica se ne spusti

Rešitev: Prsti lahko pomagajo pri potisku dol, da se ozavesti želen občutek

**2. Korak:** Dlan položi na čelo ali pa prepleti obe dlani in ju položi na čelo. Pokrij tako čelo kot tudi obrvi.

Napake:

- Dlani oziroma prsti ne pokrijejo mrščenja
- Čelna mišica preneha potiskati navzdol

**3. Korak:** Čelo potiskaj navzdol, z dlanmi pa ga vleči navzgor.

Napake:

- Mrščenje nosu in srednjega dela obraza
- Izguba potiska čelne mišice navzdol
- Povlek ustnih kotičkov navzdol ali stiskanje ustnic
- Dvig ali zateg ramen in vratu

**4. Korak:** Ob vsakem izdihu stisni vaginalne mišice. Dihaj, da dostaviš kisik v obraz, vrat in zadnje lobanjske mišice, ki pri tem delajo. Če čutiš veliko bolečino na zatilju, lahko položiš eno dlan na čelo, drugo pa na zatilje.

#### **INŠTRUKTORICA, POZOR:**

*Lahko se zgodi, da oseba, ki jo učiš, nima stika s čelno mišico. Ko jo želi spustiti, se ne zgodi nič ali pa se mišica celo dvigne. V tem primeru si vzemi čas, da ozavesti, kam mišico potisniti in kako jo tam obdržati. Pomaga izvajanje pred ogledalom. Pri spustu čela si lahko pomaga tudi tako, da čelo rahlo prime s konicami prstov in jo potisne navzdol – tako dobi občutek, ki ga potem natrenira samostojno. Druga stvar, ki se pojavi, je bolečina v vratnem delu. Osebi povej, da je to normalno, saj z dlanmi potiskaš nazaj in obremenjuješ oksipitalno mišico na zatilju, ki potiska naprej. Pri vseh vajah, kjer potiskaš z dlanmi v obraz, je obremenjen vrat. To je dobro, saj s tem treniraš lobanjsko lifting mišico. Če pa je bolečina vratu premočna oziroma je vrat zelo šibek, se lahko oseba na začetku nasloni s hrbotom na steno oziroma oporo. Če pa ima vrat poškodovan, pa lahko vsako pokrivanje obraza izvaja leže in tako še bolj ublaži obremenitev vratu.*



## 2. STOLP: POVLEK ČELA

**1. Korak:** Namršči čelo navzdol.

Napake:

- Mečkanje okoli oči
- Stiskanje ustnic
- Šibka mišica se ne spusti

**2. Korak:** Dlani in prste čvrsto pritrdi tako, da prsti naredijo na čelu narobe obrnjeno črko V.

Napake:

- Prsti so postavljeni previsoko/prenizko
- Dvig ramen
- Prelom nazaj v zadnjem delu vrata
- Šibek pritisk prstov

**3. Korak:** S prsti povleci čelo navzgor in narazen.

Napake:

- Izgubi se moč čelne mišice navzdol
- Prsti zdrsnejo narazen
- Dvig ramen
- Dih se ustavi
- Stiskanje ustnic
- Povlek prstov samo gor ali samo narazen

**INŠTRUKTORICA, POZOR:** *Velikokrat oseba, ki jo učiš nima občutka, kako postavlja prste oziroma prsti zbežijo po svoje. Uporabi ogledalo in se prepričaj, da so res lepo skupaj in razporejeni v narobe obrnjen V, poleg tega pa opozori na poravnanošč telesa oziroma prepreči sključenost.*



#### 4. STOLP: MOST MED SONCEM IN LUNO

**1. Korak:** Pete dlani pripni v svoj senčni del tako, da zajameš področje obrvi, zgornje in spodnje veke, senc, čela in frontalnega dela.

Napake:

- Dlan se ne dotika obraza v celoti
- Mečkanje obraza z dlanmi
- Potisk kože pripetih dlani navznoter
- Težke dlani vlečejo obraz dol

Rešitev: Poravnaj se, odpri komolce in dihaj

**2. Korak:** Tesno objemi glavo, popolnoma zgladi čelo, nato pa potisni **dlani močno navznoter in nazaj, glavo pa rahlo naprej.**

Napake:

- Drsenje rok nazaj zaradi premalo moči
- Premik glave nazaj
- Stiskanje ustnic

**3. Korak:** Z vso silo **zamiži in zarotiraj oči proti temenu**, da potegneš energijo po kablih do hipotalamusu.

Napake:

- Mečkanje okoli oči
- Mrščanje nosu in obnosnega dela
- Stiskanje ustnic
- Dih se ustavi
- Dvig ramen

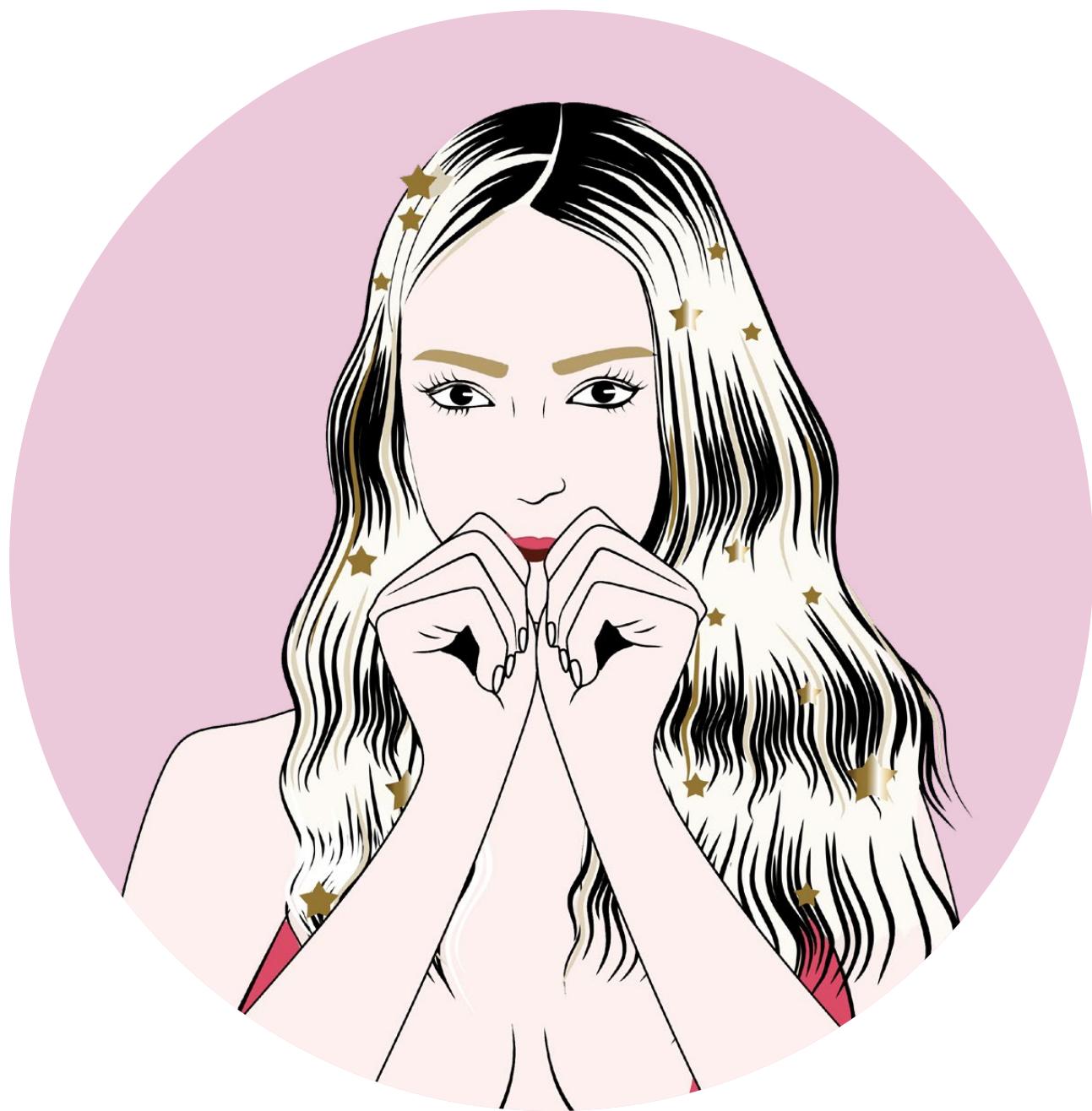
Ob vsakem izdihu potisni dlani noter in nazaj ter vizualiziraj poti do hipotalamusu. Notranji del mišic je treba čutiti.

#### **INŠTRUKTORICA, POZOR:**

*Bodi pozorna na dihanje osebe, ki jo učiš. Telo namreč velikokrat ob naporu neha dihati, še posebej takrat, ko zapremo oči. Spodbudi osebo k zavestnemu dihanju. Ko bo postopoma dobila občutek za mišice obraza, bo naenkrat povezovanje z dihanjem lažje.*

## AFRODITA

\* Temeljna vaja za Magnetično žensko\*



**Katero žensko prižiga?** Magnetično, pa tudi Čarobnico.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi.

**Mišice:** Pri tej vaji uporabimo prste za ustvarjanje upora, ki oblikuje Levator Superioris; mišico, ki poteka od zgornje ustnice ob nosu navzgor proti očem. Ta upor pa trenira, napre in učvrsti tiste mišice, ki odpravijo "linijo obupa"; nasolabialne gube in brazde, ki potekajo od nosnic do kotičkov ustnic. Vaja gladi gube nad ustnico; polni celotno ustno mišico, ter zgornjo ustnico spremeni v sočno in našobljeno. Odlično vpliva na reproduktivne organe. Istočasno se dvignejo obnosne mišice in srednji del obraza. Pri tej vaji delajo obnosne in notranje lične mišice. S tem se bodo mišice počasi stisnile in napolnil se bo nasolabialni del.

**Koža, vpliv na gube:** S to vajo se ti bodo napele ustnice, področje žlebiča, napel se ti bo zgornji del, severni del krožne ustne mišice, gladile se bodo nasolabialne gube.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vaja ugodno vpliva na tvoje prsi, na tvojo polarnost, feromone, hormone. Ko imaš krožno ustno mišico nabildano, si sočna in magnetična ženska.

**Emocije/travme:** Izvajanje vaje te 'zasidra' in pospravi vase, v svoj center.

**Potenciali/možgani:** Vaja ne doseže žlez v glav, ampak prekrvavi rodila.

**Palača:** Palača plodnosti.

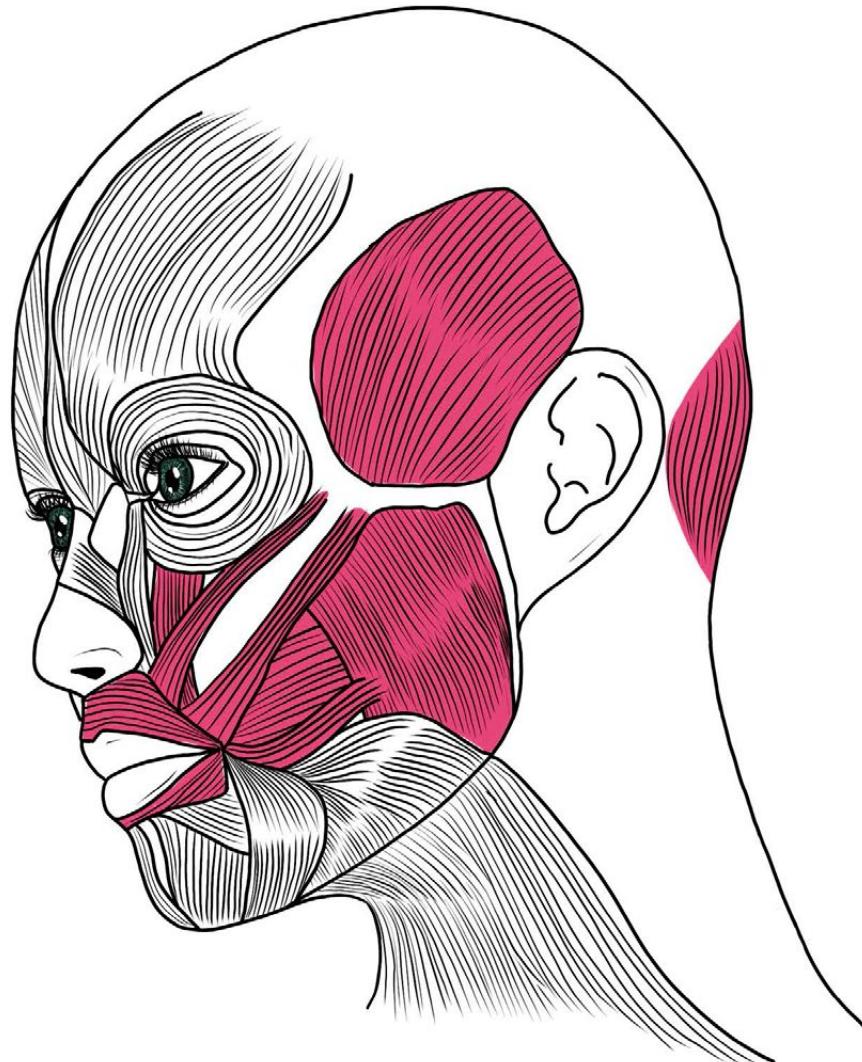
**Zanimivost:** Tvoje ustnice so odsev tvoje vaginalne odprtine. Ko delaš lifting ustnic, dvigaš in polniš celo svojo Venero.

Nasolabialne linije se v umetnosti branja obraza imenujejo Fa Ling črte. Če so globoko zarisane pred 45-im letom, kažejo na naporne izzive v tem času, zaželeno je, da jih takrat še ni. Če pa so vidne po 45-tem letu, pa kažejo na moč in avtoriteto osebe v tem času in takrat je zaželeno, da so vidne.

**Kdaj jo uporabi?** Če imamo preveč ognja, če preveč gibamo čelo, se naša ženska energija suši. Naš magnetizem se suši. S tem, ko napolnimo ustno mišico, napolnimo vodo.

**Za koga še posebej?** Vaja prekrvavi dlesni, preprečuje parodontozo, dobra je za plodnost, za hormone.

**Potenciranje vaje:** Pulziranje v kombinaciji z dihanjem in istočasnim krčenjem mišic medeničnega dna. Lahko tudi zapreš oči in jih zarotiraš proti temenu, obnosni del pa povlečeš gor.



### VAJA AFRODITA:

**1. Korak:** Vzemi palca, poišči nasolabialno črto in daj palca v usta vertikalno pod nasolabialno črto.

Napake:

- Palci gredo previsoko
- Palci gredo izven gube
- Palci so vstavljeni diagonalno

**2. Korak:** Drugi sklep kazalca pripni na blazinico palca, da nastane zanka. Komolci morajo

Napake:

- Rotacija zapestij
- Komolci so narazen
- Napačno pripenjanje

**3. Korak:** Najprej ustnico nežno povleci navzdol, potem jo pa s palci potisni naprej in navzdol kot valj.

Napake:

- Prsta zdrsneta iz nasolabialne gube (navzven ali navznoter)
- Zapestja zarotirajo
- Komolci gredo narazen
- Mimika in potegi ličnega in očesnega dela

**4. Korak:** Zgornjo ustnico povleci nazaj, medtem ko palci potiskajo naprej in kazalci navzdol.

Napake:

- Premalo moči v ustni mišici
- Mečkanje zaradi popuščanja prejšnjih nastavitev
- Drsenje
- Dvig čela

Rešitev: Še bolj napni mišico, da bo manj drsenja

#### **INŠTRUKTORICA, POZOR:**

*Oseba, ki jo učiš bo zelo verjetno povedala, da se med vajo prsti zaradi sline izmuznejo ven. Usmeri jo in spodbudi, da res čvrsto in močno prime celo zgornjo ustno krožno mišico in ne samo ustnico in res močno ovije ustnico okrog prstov ter povleče nazaj. Moč je ključnega pomena, da koža ne drsi. Poleg tega upoštevaj tudi to, da imajo nekateri obrazi krajšo zgornjo ustno mišico in je oprijem malo bolj zahteven, drugi pa daljšo in je zato lažje dostopna.*

## METULJČICA

\* Temeljna vaja za Kraljico\*



**Katero žensko prižiga?** Kraljico.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi, še posebej pa 1. tip (padec v polnosti).

**Mišice:** Vaja je odlična za vratno mišico Platysmo. Predstavljam si cvet vrtnice, ki je postavljen na čašico in potem na steblo. Če je obraz cvet vrtnice, je vratna mišica tisti prostor na katerem cvet stoji. Vratna mišica poteka skoraj do ustnih kotičkov. Ta vaja torej daje »podstavek« celotnemu obrazu. Še posebej, če ima obraz prvi tip gravitacije, se pravi padec v polnosti. Bolj ko si nagnjena k podbradku, k temu, da ni definicije med vratom in čeljustjo, bolj je pomembna ta vaja. Ne glede na to, kateri tip obraza imaš, ne glede na to, kakšno formo obraza gradimo, če tukaj ni stabilnosti, le-ta nima opore in pada. Pri tej vaji ne uporabljaš samo 57 mišic obraza, ampak celo 58-to. Ta mišica je mišica jezika. S tem, ko pri tej vaji uporabljaš jezik, krepiš tudi srčno mišico, ker je jezik direktno povezan s srcem. Pri človeku, ki ima infarkt ali epileptični napad, lahko vidimo, da jezik postane ohlapen. Ljudje, ki imajo težave s srcem imajo slabše gibljiv jezik, težje govorijo, premikajo jezik. S tem, ko treniraš jezično mišico, krepiš tudi srce, zato je toliko vaj, ki so povezane z jezikom. Istočasno pa jezična mišica izjemno krepi obraz. Jezik je mišica in bolj boš vadila z jezikom, bolj bo postal gibljiv.

**Koža, vpliv na gube:** Za tiste, ki imate kakršne koli brazgotine zaradi operacije glede ščitnice, nimate ščitnice ali imate težave s ščitnico, je ta vaja super. Vsaka brazgotina vleče celotno vezivno tkivo celotnega telesa, zato je ta vaja še toliko bolj dobrodošla. Kjerkoli je to vezivno tkivo zmečkano, se mečka tudi vse naokoli, zato je potrebno tisti del dobro prekravati.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vaja dela na ščitnici. Vedno, ko se rehabilitira ščitnica, se hkrati obnavlja tudi nadledvična žleza. Delajo vse lobanjske mišice, torej vaja vpliva na vse žleze in hormone v glavi. Zelo celostna vaja. Žleza ščitnica je odgovorna za metabolizem (na čustvenem in fizičnem področju), istočasno pa je ob njej 6-8 obščitničnih žlez, ki so odgovorne za absorpcijo kalcija in magnezija. Če vratne mišice nimamo dovolj močne, če ni na svojem mestu, potem ščitnica ni prekravljena in ne prejema dovolj kisika. Ščitnica zato dela z manjšo močjo izven ravnovesja. Ko pogledaš žlezo ščitnico, zgleda kot krila metuljčka. Bolj kot imamo ženske zdravo in prekravljeno ščitnico, bolj izražamo sebe in bolj letimo. Ime metuljčica je popolnoma na mestu.

**Emocije/travme:** Ko krepimo vrat, krepimo izražanje sebe. Naenkrat v življenju pride trenutek, ko ne moremo iti več čez sebe. Vsakič, ko treniraš to mišico, dobiš malo glasu. Na splošno imamo ženske v grleni čakri ujetih ogromno travm in smo tukaj zelo potlačene. Skozi grlo se čisti veliko stvari. Ženske, ki imajo veliko potlačenih besed, požrejo svojo resnico. Če se jim je zgodila kakšna travma in je niso izjokale, niso izkričale, imajo vratove zelo potlačene, zmečkane, ohlapne. Vrat predstavlja tudi trdnost tega kar rečeš. Predstavljam si, da ima vsaka tretja ženska težave s ščitnico. To je ogromno. Težave s ščitnico imajo tudi moški, ampak ženske veliko bolj.

**Potenciali/možgani:** Velikokrat se zgodi, da ko ženske začnejo trenirat vratno mišico, izgubijo strah pred izražanjem. Če so se prej bale nastopati, jih sedaj ni več strah. Če so se bale pisati, pa sedaj pišejo. Dobesedno začneš dobivat svoj glas.

**Palača:** Vse palače.

**Zanimivost:** Vaja je povezana z vratom in ščitnico. Če vajo delamo z rahlim nagibom in rahlo močjo, treniramo vratno mišico Platysmo, če pa jo izvajamo z močnim nagibom in predhodno mišično formo, pa se odzovejo še lobanske mišice.

**Vaja za krepitev jezika:**

- Sprosti jezik, potipaj se pod brado.
- Sedaj pa z vso silo s konico jezika pritisni na nebo.  
Še enkrat se potipaj pod brado.  
Začuti, kako zelo se okrepi področje pod brado in katere mišice delajo.
- Sedaj pa potisni jezik v grlo.

Katere mišice pa se ti krepijo sedaj?

Če daš jezik na nebo se čuti podbradek in del ščitnice, če pa potisneš jezik v grlo, se začne bolj napenjat zadnji del. Če pri tem začutiš slabost, dihaj in dovoli da se telo počasi navadi položaja jezika.

Za Bele tigrice je bila ta vaja (jezik v grlo) najvišja od vseh. Temu se drugače reče tudi 'kraljevi spolni odnos'. Tam se srečata energiji jin in jang. Aktivirajo se vsi hormoni. Tudi šamani, če so utrujeni, dajo vedno jezik nazaj v grlo. Na ta način se energija celotnega telesa resetira.

**Kdaj jo uporabi?** To vajo lahko delaš kot eno izmed vaj v ciklu, ko si želiš na hitro dvigniti cel obraz, ko se želiš zbuditi, si prekravati možgane. Še posebej dobrodošla bo, če ti pada obraz ali vratni del, če imaš podbradek, vrečke, ko se zabriše meja med čeljustno kostjo in vratom in ob neravovesju delovanja ščitnice ali obščitničnih žlez.

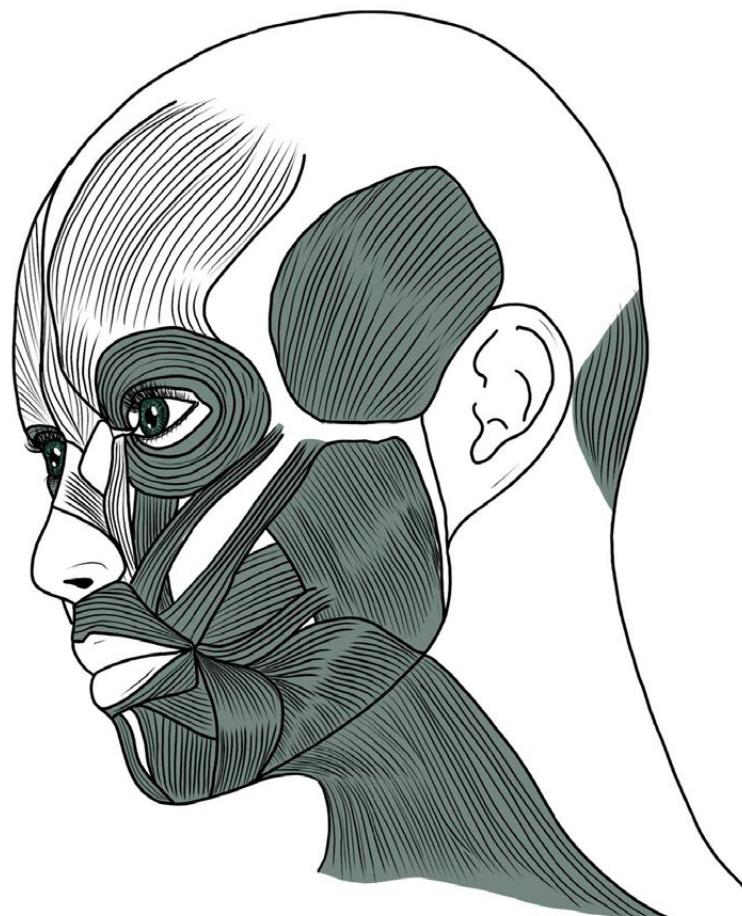
**Za koga še posebej?** Pred javnim govornim nastopom, če imaš težave z glasilkami, saj jih navlaži.

**Potenciranje vaje:** Vizualiziraj področje ščitnice, kako ti žari. Vsakič, ko se jezik dotakne neba, se aktivirajo hormoni v glavi, ko pa gre jezik v grlo, se ti začnejo sprožati spolni hormoni. Ženska dobi posebno energijo samozadostnosti in to je zelo privlačno. Zato so bile Bele tigrice tako zelo privlačne za moške, ker so bile resnično samozadostne. Ničesar niso potrebovale. Istočasno pa so bile čisto odprte.

**Na kaj bodi pri tej vaji pozorna?**

Pozorna bodi na to, da uporabljaš jezik in tako vajo res izkoristiš. Pazi, da pravilno povlečeš dlan, postrgaš kožo in s tem res prideš do mišice, saj je le-ta večplastna. Te vaje se boji največ ljudi, ker so nas včasih učili, da si moramo vrat mazati navzgor in če ne odmaknemo kože, ne pridemo do mišice.

Če je en del obraza prenapet (npr. vratne mišice, čeljust, čelo...), smo navajeni, da s tem napetim delom kompenziramo ostale gibe. Pri bolečinah v vratu bodi še toliko bolj pozorna, da ne delaš iz zatega, ampak da delaš iz sprostitve. Vajo si prilagodi do te mere, da je zate optimalna.



### **VAJA METULJČICA:**

**1. Korak:** Sprosti ustne kotičke, poravnaj brado in jo povleci navznoter, kot da želiš narediti podbradek.

Napake:

- Brada je dvignjena
- Glava je premaknjena naprej
- Obraz je spuščen navzdol

- Stiskanje ustnic

**2. Korak:** Z dlanjo povleci kožo od čeljusti dol vse do ključnice. Primeš z močnim prijemom in začneš vleči po celi vratni mišici navzdol. Nič se batí, nikamor je ne boš razvlekla.

Napake:

- Brada se dvigne
- Premajhna moč
- Povlek samo kože vratu, ne pa tudi čeljustnega dela
- Dlan se ustavi na grlu in ne na ključnici

**3. Korak:** Drugo dlan pripni na prvo in jo pričvrsti.

Napaka:

- Ramena se dvignejo

**4. Korak:** Dvigni ustne kotičke, brado potisni naprej, glavo nazaj.

Napake:

- Dvig ramen
- Glava preveč ali premalo nazaj
- Prijem rok popusti

**5. Korak:** Reci AAA.

Napake:

- Zobje se stikajo
- Ustni kotički padejo
- Zapiranje oči

**6. Korak:** Spodnji del čeljusti potisni naprej, konico jezika pa pritisni navpično na nebo, na najvišjo točko, ki meji med mehkim in trdim nebom.

Napake:

- Premalo moči
- Poriv brade naprej popusti

**7. Korak:** Konico jezika pritisni navpično na nebo, na najvišjo točko, ki meji med mehkim in trdim nebom.

Napake:

- Napačen položaj jezika

**8. Korak:** Lička dvigni v širok nasmeh.

Napake:

- Mečkanje okrog oči

**9. Korak:** Zapri oči in zarotiraj pogled navzgor.

Napake:

- Mečkanje čela
- Padec moči
- Povlek ustnih kotičkov navzdol
- Mrščenje okoli oči

Zdaj lahko začneš pulzirati z jezikom. Malo ga popusti, pa spet pritisni nazaj na nebo. Za konec potisni konico jezika proti grlu, čeljust pa tišči naprej. Začutiš lahko cele lobanjske mišice. In sprosti.

#### **INŠTRUKTORICA, POZOR:**

*Vaja izjemno obnavlja čeljustni sklep, ki zgleda kot tulec poln živčevja. Če osebi, ki jo učiš, v tem delu kaj škripa, je to dober znak, saj se sklep naravnava nazaj. Če v čeljustnem sklepu čuti veliko bolečine, naj mogče najprej poskusи brez tistega dela, kjer je jezik obrnjen v grlo. Počasi počasi naj poskuša kolikor lahko. Postopoma se bo tudi čeljustni sklep toliko okreplil, da bo vse lažje.*

*Če v ušesih čuti pritisk, pomeni, da se ji uho prekrvavi.*

*Če se ji zeha, je to zato, ker se obnavlja ustni sklep in se hkrati sprošča stres. Na koncu je najbrž čutila razliko med različnima pozicijama jezika. Ko je bil na nebu, se je obraz dvigoval; ko pa je dala jezik v grlo, je lahko čutila še lobanjske mišice.*

*Če ima občutek, da jo boli glava - to ni glava, to so boleče lobanjske mišice.  
Če se ji vrti, premalo diha.*

*Če je prisoten občutek bruhanja, naj postopno trenira zadnji del, kjer je jezik v grlu, z občutkom.*

*Če jo boli vrat, potem morda nehote vleče ramena gor – ramena naj sprosti. Vratu zadaj ne želimo prelomiti. To vajo lahko dela tudi v leže, npr. če ima težave z vratom. Tako dobi podporo in ji bo lažje. Tao joga obraza se uporablja tudi v primeru rehabilitacije vratu. Vedno, ko nekaj trenira, mora paziti, da to dela počasi, z občutkom in previdno. Pred vajo lahko malo razgiba vrat, zavrti, sprosti, malo levo in desno.*

### **Vključi dihanje**

Vzemi dlan, brado poravnaj. Lepo in močno povleci kožo do ključnice. Če se boš z dlanjo ustavila na grlu, ne boš mogla dihati. Pojdi niže. Z drugo roko pripni, sprosti ramena. Vdihni. Ob izdihu nagni glavo počasi nazaj in odpri usta. Vdihni. Ob izdihu potisni spodnjo čeljust naprej, ven. Vdihni. Ob izdihu dvigni ustne kotičke. Vdihni. Ob izdihu dvigni lička. Vdihni. Ob izdihu stisni vaginalne in analne mišice; hkrati konico jezika pritisni na nebo. Zapri oči in pogled proti temenu, proti žlezam v glavi. Vdihni. Idealno je, da tako dihaš približno 30 sekund. Ob izdihu stisni vaginalne in analne mišice, jezik naj bo še vedno na nebu. Predstavljam si, kako tvoja ščitnica žari in kako se ti cel obraz dviga. Vdih – jezik malo popusti. Izdih – pritisni jezik na nebo, čeljust naprej, lička gor, ustne kotičke dvigni. Vdih – popusti, izdih – pritisni. Tako pulziraj. Vdih – popusti, izdih – zarotiraj jezik proti grlu. Podrži kolikor časa gre. Zelo boš čutila temporalno mišico nad ušesi. Najbrž se ti bo nabralo ogromno sline. Ob pogledu v ogledalo boš ugotovila, da se je obraz zelo prekrvavil.

To je bilo sedaj vseh teh pet vaj, na katerih boš dalje gradila in katere lahko delaš vsak dan. Sedaj sledijo še ostale.

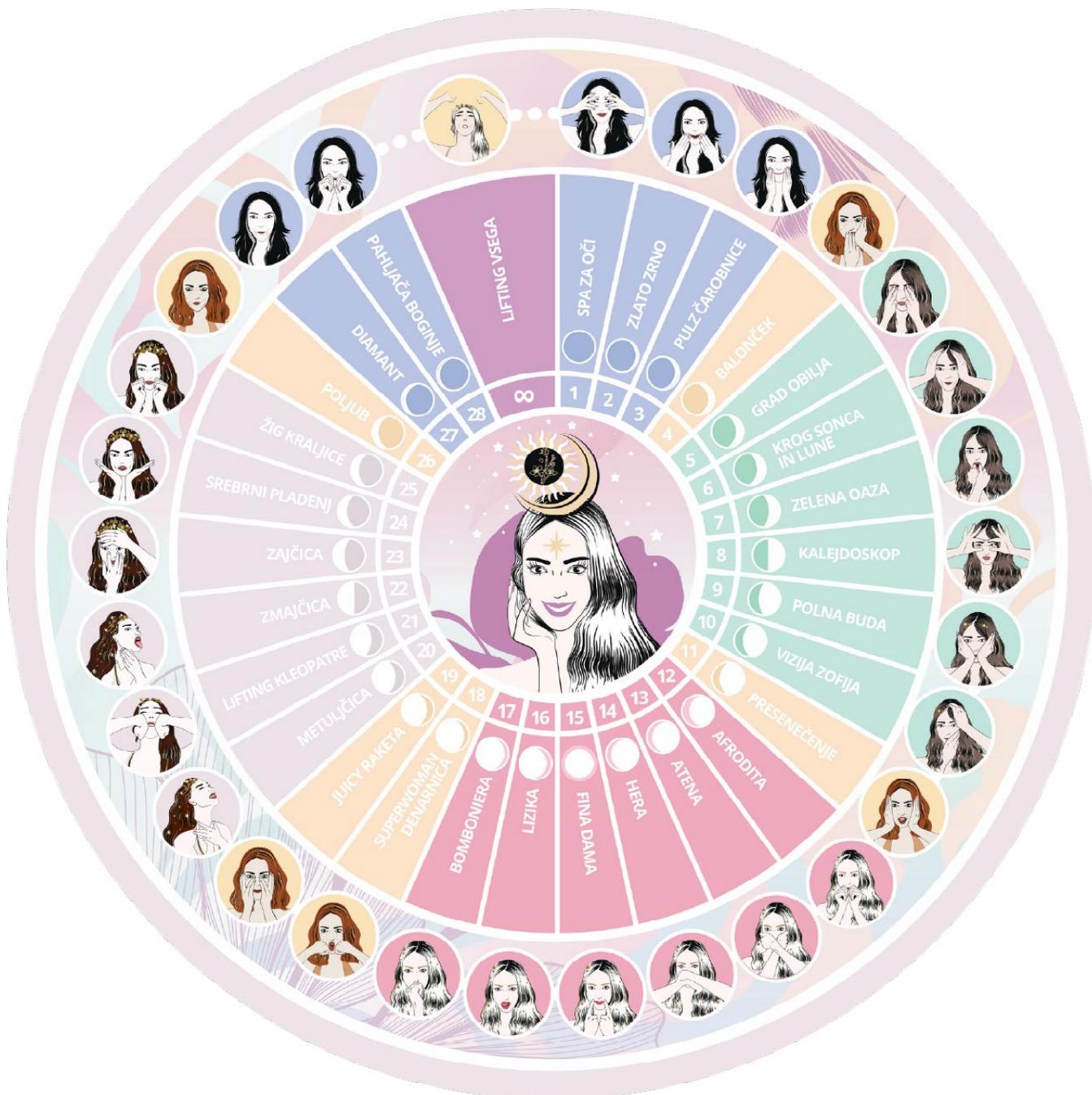
Kako boš delala po krogu? Vsak dan naredi vajo Lifting vsega in potem pojdi na vajo dneva ali več njih.

07

# Vaje 28 – dnevnega cikla

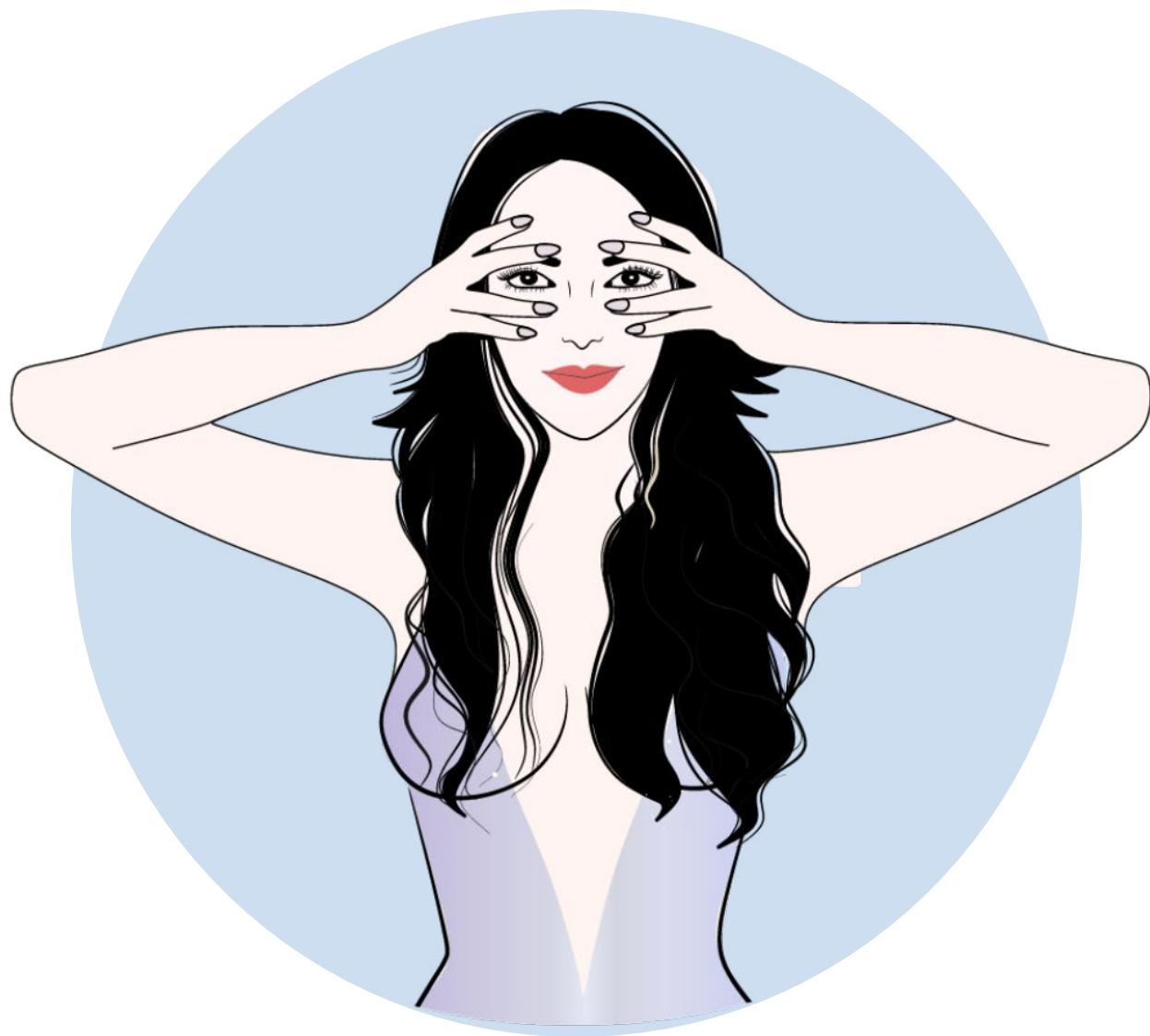
SÁVINA &  
MANTAK CHIA

**TAO FACE YOGA**  
**Juicy Face Lifting**



# 1.

## VAJA SPA ZA OČI



### Kdaj?

- 1. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 1. Dan luninega cikla – prazna luna / če si v drugi pomladni
- 3. Dan Čarobnice

Vaja je sestavljena iz dveh delov:

### A) MASAŽA USTNIH KOTIČKOV

Na prvi dan menstruacije dovoli, da energija/kri odteče iz telesa. Zato ne ustvaraj močnih krčenj ustne krožne mišice, vseeno pa je pomembno, da okrepiš ustne kotičke. Če so močni in dvignjeni, se življenje steka v tvojo posodo. Če so šibki in popuščajo vplivu gravitacije, pa ti življenje odtekajo. Zato jih bova okreplili.

**1. Korak:** Na usta si nariši nežen nasmeh in privzdigni ustne kotičke, jezik pa pripni plosko na nebo. Vztraj v dviganju, dokler ne začutiš, da se te drobne mišice odzivajo.

Napake:

- Ustni kotički niso napeti
- Ustni kotički se napnejo, a hitro popustijo

**2. Korak:** S kazalcema pritisni v dvignjena ustna kotička in ju pomasiraj.

Napake:

- Ob dotiku ustna kotička popustita

### B) SPA ZA OČI

**Katero žensko prižiga?** Čarobnico.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi, še posebej padec v polnosti.

**Mišice:** Spodnja veka je najbolj zakompliziran del obraza za tranirat. Spodnja veka je zafrknjen del obraza že na splošno, ker je lobanja narejena tako, da je v tem delu luknja. Na udrt del je pripeta mišica, na tem delu pa se zadržuje ogromno vode. Narejena je tako, da jo vlečejo dol vse lične mišice, istočasno pa na njo polzita čelna mišica in zgornja veka. Spodnja veka je zato zelo zelo mišično obremenjena. Potrebuje veliko treninga. Na tem delu se najhitreje pozna, če smo bolne, zabuhle, utrujene, pojavijo se gubice in udrtost. Ta vaja pa absolutno pomaga.

**Koža, vpliv na gube:** Koža na spodnji veki se s to vajo prekrvavi, napolni, znebi zastalih tekočin in dobi nazaj svoj sijaj. Pazi pa, da se med samim izvajanjem vaje ne mečkaš.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Spodnja veka je pokazatelj stanja tvojega kortizola, adrenalina, rastnega hormona, melatonina. Poteka direktna povezava z nadledvično žlezo. Če je spodnja veka temnejša, je to povezano s težavami s kortizolom – stresnim hormonom; kaže na znake izgorele nadledvične žleze. Mama z izčrpano nadledvično

žlezo tudi rodi otročka z izčrpano nadledvično žlezo. Neverjetno je, koliko otročkov ima temne spodnje veke in izčrpane učke.

**Emocije/travme:** Lahko se zgodi, da res pridno delaš vaje, pa vendar spodnja veka ne želi sodelovati, kot da ni del tvojega obraza. To se lahko zgodi v primeru, če si v življenju popolnoma odgovorna za vse, vse držiš gor, od majhnega si že mamica za celo svojo družino, skrbiš za vse. Nimaš igrivosti, nimaš otroškosti, odvzeta ti je bila vloga biti otroček. Takrat bodi otroček. Sprosti se, bodi otroška. In spodnja veka se bo odzvala.

**Potenciali/možgani:** Vaja dviga nivo energije, povečuje vzdržljivost, prižiga zlate žleze v glavi, obnavlja notranjo moč in vzpostavlja ravnotesje spolnih hormonov.

**Palača:** Palača otroka.

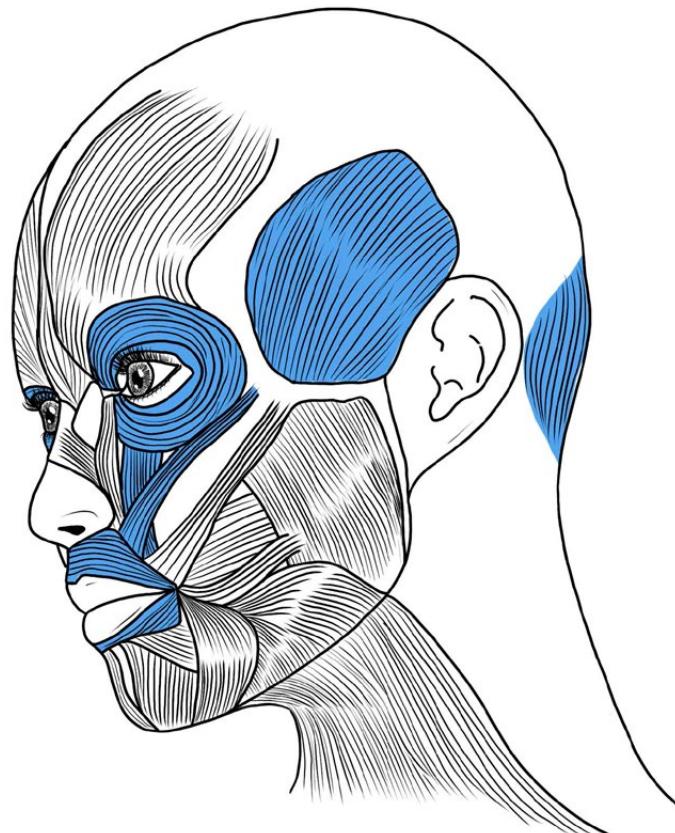
**Zanimivost:** Če nismo v stiku z našo majčkeno punčko, če ta hlepi po pozornosti, potem imamo absolutno težave na tem delu obraza.

**Kdaj jo uporabi?** Vajo lahko narediš kadarkoli, saj izboljšuje vid. Lahko jo narediš vsak večer pred spanjem, saj tako poskrbiš, da ti gre limfa ven in ne boš zabuhla. Zvečer se ne pozabi namazat z vlažilno kremico, saj se mora koža osvežiti, regenerirati in nahraniti. Priporočljiva je tudi zjutraj, če se kdaj zbudiš zabuhla.

**Za koga še posebej?** Če smo neprestano pretirano odgovorne, smo tudi neprestano v preživetvenem stanju, saj je kortizol hormon preživetja. Odgovornost je sicer zelo lepa lastnost, ampak nas včasih preveč skrbi, se ne znamo sprostiti v trenutku, biti brezskrbne, zamahniti z roko in malo zabluziti. Tukaj je zasidranih tudi veliko travm iz otroštva.

**Potenciranje vaje:** Čas obnove je noč. Če takrat spimo, nočni hormon melatonin opravi popolno regeneracijo obraza, torej tudi spodnje veke. Če vajo Spa za oči narediš zvečer, s tem odplaviš zastale tekočine in limfo (za kratek čas zato lahko zgleda spodnja veka utrujena in izpraznjena, vendar gre samo za trenutno odsotnost tekočin), novi sokovi pa se lahko potem celo noč stekajo v izpraznjene tolmunčke in zjutraj boš ko rožica.

Za večji učinek lahko pred vajo narediš še O, zgornjo ustnico daš čez zgornje zobe, brado vlečeš dol in gradiš naprej od 1. – 3. faze. Te vaje so kot vožnja z avtom, ko se jih enkrat naučiš, potem znaš. Vse se ti bo sestavilo.



### VAJA SPA ZA OČI:

**1. Korak:** Pogled usmeri gor.

Napake:

- Nagib glave nazaj
- Gubanje čela
- Dvig obrvi

**2. Korak:** **Dvigni spodnjo veko.** Predstavljam si, da hočeš prebrati drobni tisk ali da te slepi opoldansko sonce. Oči poskusijo zapreti od spodaj navzgor. Če ti bo lažje, da ne premikaš čela, se zanj kar primi. Mogoče boš potrebovala nekaj časa, da to osvojiš.

Ne pusti se motiti.

Napake:

- Dvig čela
- Mečkanje okoli oči
- Dvig zunanjih očesnih kotičkov
- Pogled se spusti

**3. Korak:** Dvigni in razširi komolce. Kot da hočeš s prsti narediti očala, **kazalca in sredinca položi na področje čela in obrvi** (da ne boš mečkala čela), s **prstancema in mezinčkoma** pa pritisni na dvignjeno spodnjo veko. To je zdaj tvoja utež.

Napake:

- Komolci lezejo dol
- Dvig ramen
- Teža rok vleče kožo obraza dol
- Dvig spodnje veke popusti
- Pogled pada

**4. Korak:** Pulziraj s pritiskom v kratkih intervalih. **Pritisni v dvignjeno spodnjo veko**, štej od 1 do 5 in popusti. Pa spet. Pritisnj med kost in spodnje trepalnice. Tako, da si malo nad kostjo. Če si prenizko, boš pritisnila že na druge mišice. Pomembno je, da veko nežno obtežiš.

Napake:

- Premočen pritisk v spodnjo veko
- Dlani vlečejo spodnjo veko dol
- Zakrčenost v vratnem delu
- Dih se ustavi
- Stiskanje ustnic

## Vključi dihanje

**1. faza:** Primi se za čelo, pogled usmeri gor in vdihni. Ob izdihu dvigni spodnjo veko in stisni vaginalne, analne mišice. Pritisni in štej do 5, popusti. Vdih. Tukaj imej oči ves čas odprte.

**2. faza:** Primi se za čelo, pogled usmeri gor in vdihni. Ob izdihu dvigni spodnjo veko in stisni vaginalne, analne mišice. Pritisni in štej do 5, popusti. Vdih. Ob izdihu zapri oči, poglej notri.

**3. faza:** Primi se za čelo, pogled usmeri gor in vdihni. Ob izdihu dvigni spodnjo veko, pokrij zgornjo veko in spodaj zamiži. To bo pa božanski občutek in vsa zabuhlost bo šla ven. Kot da zapreš polkna. S tem krepiš krožno mišico in zgornjo veko. Po vaji ti bo koža hvaležna, če uporabiš kakšno kremo in se namažeš okoli oči.

**Nadgradnja:** Pred vajo naredi dolg in ozek O, zgornjo ustnico daj čez zgornje zobe, brado vleci dol, nato iz tega nastavka nadaljuj s koraki vaje Spa za oči in ponovi od 1. – 3. faze.

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Pri tej vaji se rado zgodi, da ima oseba, ki jo učiš, pozornost na obrazu, pozabi pa na poravnano držo in stabilnost rok. Zato jo opozori, če vidiš, da postajajo roke utrujene in začnejo vleči obraz in oči navzdol. V pomoč je lahko sedeči položaj z zadnjico na robu stola, kar samodejno postavi telo v poravnani položaj. Najprej vajo razloži in pokaži, šele potem pa naj oseba na drugi strani vajo naredi. Med samim izvajanjem vaje namreč ne bo mogoče spuščati pogleda dol.*

**2.**

## **VAJA ZLATO ZRNO**



### **Kdaj?**

- 2. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 2. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladni
- 4. Dan Čarobnice

Vaja je opisana na strani 128..

# 3. **VAJA PULZ ČAROBNICE**



## Kdaj?

- 3. Dan menstrualnega cikla / če ga imas
- 3. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladi
- 5. Dan Čarobnice

Vaja je sestavljena iz dveh delov: Zlata nitka + Pulz

#### A. ZLATA NITKA

**Katero žensko prižiga?** Čarobnico.

**Tip gravitacije:** Primerna je za vse tri tipe – pri 1. tipu dviguje obraz, istočasno pa 2. in 3. tipu dela volumen. Včasih je 3. tip gravitacije najbolj »problematičen«, ker mu najbolj primanjkuje volumna. S takimi vajami kjer dodajamo utež pa dodajamo ravno to – volumen.

**Mišice:** Zlata nitka je nadaljevanje Zlatega zrna, kjer treniramo ustne kotičke. Z ustnimi kotički polnimo in dvigamo lične mišice. Zlata nitka se imenuje zato, ker od ustnega kotička vse do zunanjega očesnega kotička poteka mišica, ki jo ta vaja vleče pospešeno gor. Imamo notranje lične mišice (ki jih boš krepila z drugimi vajami) ter zunanje lične mišice in mišico denarnico, ki jih boš krepila s to vajo. Pri tej vaji z zunanjimi ličnimi mišicami dvigaš obraz gor vse do senc. Vaja Zlata nitka bo vaji Zlato zrno dodala utež.

**Koža, vpliv na gube:** Izjemno dobra vaja je proti gubam, ki se delajo po ličkih. Nekaterim se na tem mestu začnejo delat vrečke, spet drugim gube. Super vaja tudi proti nasolabialnim gubam in proti mečkanju spodnjega dela obraza.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Povezana z jajčniki, maternico, ženskimi organi, ženskimi hormoni.

**Emocije/travme:** Ni zelo emocionalna vaja. Pri tej gre za močan prižig ženske energije. Napolni vodo v tvojih hormonih, tako da je seksi vaja. Spodnji del obraza je povezan s komunikacijo. Lična mišica denarnica kaže na to, koliko imamo v življenju obilja in kakšne imamo odnose z drugimi.

**Potenciali/možgani:** Moč dvignjenih ustnih kotičkov povečuje nivo nevrotransmitorja serotonina v možganih. Posledično se zmanjša občutek tesnobnosti ali panike, poveča pa se občutek sreče in zadovoljstva.

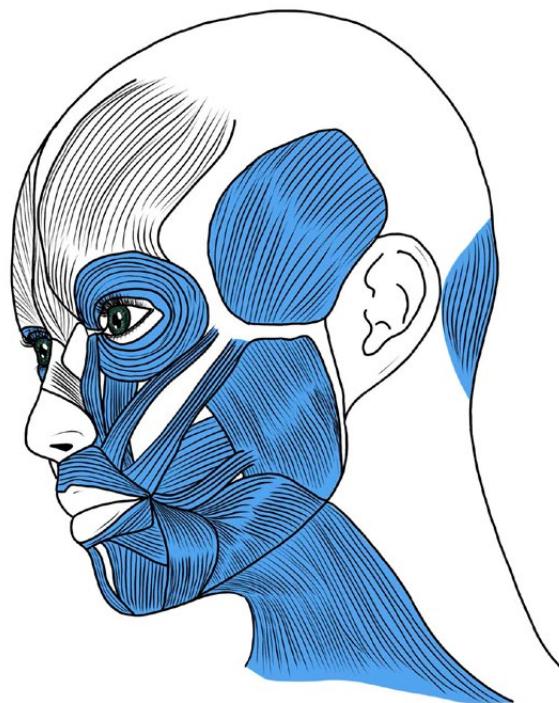
**Palača:** Palača komunikacije - palača popularnosti.

**Zanimivost:** Pri tej vaji boš uporabila uteži, to so tvoje dlani. Primer: Če imaš sproščen obraz in si držiš dlan na licu pet ur, se ne bo zgodilo nič. Če pa mišico napneš s svojo lastno silo in sedaj na to mišico dodaš pritisk oziroma utež, se zgodi trenje. Mišica se začne boriti z utežjo. Iz tega »boja« se začne tvoriti, nastajati volumen. Ko na napeto mišico dodaš utež pritiska, obtežiš mišico in zato se ta napolni. Zakaj potem vedno ne pritiskamo na mišice? Ker obstaja razlika. Kakšna je razlika med vajama Zlato zrno in Zlata nitka? Zlato zrno krepi ustne kotičke – drobna zrnca velikosti prosa na katere so pripete vse mišice. Pri Zlatem zrnu se nežno dotakneš mimike (samo kože). Edini fokus pri tej vaji je na ustnih kotičkih, namenoma obremeneni le ta del obraza. Pri Zlati nitki pa uporabiš to moč ustnih kotičkov in z njimi napolniš zunanje lične mišice ter dodaš utež. Iz tega dobiš močan lifting, napeta lička, vidna jabolčka proti sencam. Zato sta obe vaji pomembni.

**Kdaj jo uporabi?** Ko začutiš padec energije, temačno razpoloženje in ko vajo Zlato zrno popolnoma obvladaš. Ko čutiš, da spodaj pod utežmi ni več moči, ne drži več. Če čutiš, da se ne moreš več boriti, če ni več mišičnega upora, raje popusti. Mogoče boš morala na začetku delati krajše ponovitve te vaje in boš kasneje lahko držala dalj časa.

**Za koga še posebej?** Če želiš poleg dviga ustnih kotičkov napolniti in dvigniti tudi lični del. Uporabljam jo predvsem v primeru, če se ti z leti dogaja, da se lični del ali poveša ali udira, usiha. Če pa imaš mišice že bolj izrazite, pa s temi vajami ne moreš preseči njihove kapacitete. V obraz ne moreš bit kot Schwarzenegger.

**Potenciranje vaje:** Obračanje zaprtih oči proti temenu, zaporedno večkratno ponavljanje vaje.



#### **VAJA ZLATA NITKA:**

**1. Korak:** Naredi A kot da bi bila dojenček. Sproščeno in mehko. Ustni kotički naj bodo nežno privihani navzgor. Usta naj bodo odprta toliko, da v njih lahko spraviš piškot.

Napake:

- Preveč/premalo odprta usta
- Zategovanje z ustnimi kotički v levo in desno
- Ustni kotički ne sodelujejo
- Povzročanje mimike
- Zateg mišice denarnice

**2. Korak:** Iz A **naredi E** tako, da se malce pomakneš s trupom in glavo nazaj ter povleci navznoter in gor samo ustne kotičke. Predstavljam si, da sta ustna kotička trnek, s katerima želiš povleči k sebi. Moraš začutiti ustne kotičke. Privihaj ustne kotičke še bolj navzgor.

Napake:

- Usta se zapirajo/odpirajo
- Ustnih kotičkov ne povlečeš not in gor

**3. Korak:** Zgornjo ustnico močno zavij čez zobe, spodnja ustnica naj bo sproščena.

Napake:

- Izgubi se moč ustnih kotičkov
- Spodnja ustnica se povleče noter ali ven
- Usta se zaprejo/odprejo

**4. Korak:** Lahko pokriješ mimiko, ker želiš, da se ti ustni kotički najprej ogrejejo. Vdihni in izdihni, **prižgi vaginalne in analne mišice**. Z vsakim izdihom vizualiziraj in povleci z mišicami ustnih kotičkov navzgor celo linijo od tvoje Venere, klitorisa, jajčnikov, prsi do ustnih kotičkov.

Napake:

- Popusti vse, kar si do sedaj naredila
- Gubanje okoli oči
- Dvigneš samo lička, ne potuješ iz kotičkov
- Celotna vaja se izmuzne

**5. Korak:** **Pete dlani daj na ustne kotičke.** Ob tem se ti lahko usta malo zaprejo. Pazi, da se ti ne zaprejo preveč in da se ne zmečkaš. Najprej samo nežno primi kožo. Ko imaš kožo lepo napeto, z vso silo pritisni v mišico – od ustnega kotička gor, lička, senčka; pritiskaj celo viličasto mišico.

Napake:

- Celotna vaja popusti
- Usta se zaprejo
- Mečkanje senc in področja okoli oči
- Potisk z dlanmi navzgor ali narazen
- Dvig ramen
- Prehitra nastavitev Zlatega zrna in prekmalu pritisk v obraz

**6. Korak:** Vztrajaj 30 sekund, lahko **zapreš oči in obrneš pogled proti temenu**. Ves čas čuti pritisk in trenje med utežjo dlani in mišico. Če dobro delaš, te boli še cela lobanja. Komolce imaš lahko tudi na mizi ali na neki opori, če ti je tako lažje.

Napake:

- Spodnja ustnica se preveč zaviha navznoter; malo se lahko, ker je to vse ena mišica, ampak pazi, da se ne zaviha preveč
- Mišice ustnih kotičkov in lične mišice popustijo, pa tega ne zaznaš zaradi pritiska v obraz

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Če oseba, ki jo učiš, ne bo prej napela ustnih kotičkov, če pred tem ne bo vedela, kaj pomeni Zlato zrno, in ne bo čutila moči ustnih kotičkov, potem bo to nesmiselno pritiskanje v obraz. Obraz mora biti že napet. Najprej naj naredi Zlato zrno in počaka, da začne čutiti moč v ustnih kotičkih. Šele potem naj doda pritisk rok. Pri tej vaji naj si vizualizira prav zlato nitko, ki gre od njenih ustnih kotičkov proti očesnim kotičkom in hkrati čuti, kako se ji obraz dviga. Uporablja naj tudi vaginalne in analne mišice. Bodi pozorna, da kože ne vleče, ampak dlani samo pritisne v napeto mišico. Ta bo začela pritiskati nazaj. Bolj bo imela napeto mišico, bolj bo ta vaja delovala.*

## B. PULZ

**Katero žensko prižiga?** Čarobnico

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe, še posebej 3. tip.

**Mišice:** Vaja napolni ustno krožno mišic, okrepi in dvigne ustne kotičke ter poskrbi za polnost in sočnost celotnega področja ličk, ustnih kotičkov, ličnic, obnosnega dela in spodnje veke.

**Koža, vpliv na gube:** Polikajo in napolnijo se gubice na obnosnem delu in bradi ter linije okrog oči. Pomaga prekravati kožo na celotnem obrazu.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Dvignjeni ustni kotički prižgejo proizvodnjo hormona sreče.

**Emocije/travme:** Vaja prekrvavi čisto vse meridiane in palače na obrazu – to takoj dvigne emocionalno vibracijo. Poleg tega je pa treba biti pri tej vaji zelo natančen in fokusiran, vrne te v sedanji trenutek – to pa je ključ, da se sprostijo vse napetosti, stres in strahovi.

**Potenciali/možgani:** Vsako pulziranje na obrazu je čudovita stimulacija možganov in žlez v glavi, saj pulziranje prinaša cirkulacijo in kisik.

**Palača:** Palača komunikacije, Palača najete pomoči, Palača zdravja, Palača bogastva, Palača otroka.

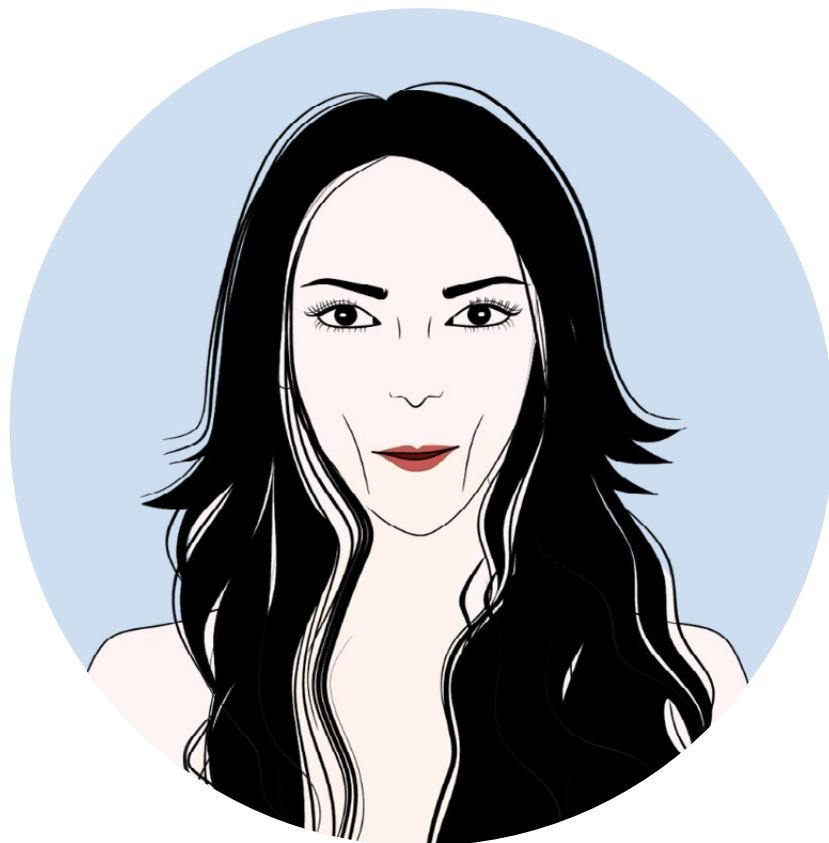
**Zanimivost:** V podkožju se nahajajo tekočine vključno z limfo, ki velikokrat zastajajo, to pa se kaže v obliki zabuhlosti. Limfo spravijo v gibanje trije načini: gibanje, dihanje in nežno dotikanje-masaža. Pri tej vaji združimo vse troje.

**Kdaj jo uporabi?** Če vidiš, da obraz usiha navznoter, da koža bledi, če je za tabo neprespana noč.

**Za koga še posebej?** Če si želiš res spodbuditi obnovo kože in pomladiti kožo. Od vseh vaj Juicy Face Lifting je ta najbolj namenjena prav prekravavitvi kože. Če kdo še nima stika z mišicami in občutka za krčenje posameznih mišic, je to super vaja.

Idealno je, da se pred ali po izvajanju namažeš s kremo. Ta vaja je krasna tudi za zvečer, ko si nanašaš nočno kremo. Poseben trik Pulza je pa ta, da ga lahko uporabljajaš med čiščenjem kože in je s tem ne 'razvlečeš'. To me je naučila moja prva učiteljica joge obraza, Rose Tran – ona si je vedno kožo čistila tako, da je imela nastavljenoto vajo.

**Potenciranje vaje:** Ko pulziraš, zraven mežikaj s klitorisom. TA vaja bo vtrenutku postala čarobni napoj magnetizma in sočnosti!



**VAJA PULZ:**

**1. Korak:** Ustnici povleci noter čez zobe, usta imej zaprta, ustna kotička pa dvigni.

Napake:

- Neenakomeren dvig ustnih kotičkov
- Ustna kotička se dvigneta, a kmalu popustita
- Ustnici zlezeta ven
- Usta se odprejo

**2. Korak:** Utripaj s spodnjim delom ličnic in se nežno dotikaj s prsti.

Napake:

- Premočen pritisk s prsti
- Utripa cel obraz
- Ustna kotička se zategnejo navzdol

**3. Korak:** Utripaj z ustnima kotičkama in se ju nežno dotikaj s prsti.

Napake:

- Ustna kotička sta napeta, dvig pa popusti
- Stiskanje z zobmi
- Pulziranje drugih delov obraza

**4. Korak:** Utripaj z ličnicami in se jih nežno dotikaj s prsti.

Napake:

- Prehitro utripanje /premalo pozornosti
- Padec ustnih kotičkov
- Ni dviga ličnic

**5. Korak:** Utripaj z obnosnimi mišicami in se jih nežno dotikaj s prsti.

Napake:

- Mečkanje okrog oči
- Dviganje spodnje veke
- Mrščanje med obrvmi

**6. Korak:** Utripaj s spodnjo veko tako, da jo dvigaš in nežno pritisni vanjo s prsti.

Napake:

- Gubanje okrog oči
- Dviganje ličk
- Premočen pritisk v spodnjo veko

**7. Korak:** Zapri oči in obrni pogled gor proti temenu.

Napake:

- Pogled pade dol
- Usta popustijo
- Dih se ustavi

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Na začetku se zna zgoditi, da bo osebi, ki jo učiš, utripal kar cel obraz. Nič ni narobe. Povej ji, da bo sčasoma dobila občutek za posamezne dele in znala usmerjeno pulzirati z vsakim posebej. Mišice se plastijo, poleg tega so med sabo prepletene in zato je izolirano delovanje na začetku vedno izliv.*

4.

## VAJA BALONČEK



### Kdaj?

- 4. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 4. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladi
- 1. Dan Zdravilke

**Katero žensko prižiga?** Zdravilko.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe.

**Mišice:** Balonček polni mišico denarnico, oživlja, trenira in dviga skupino mišic spodnjega dela ličnic, ki so neposredno povezane tudi z vranico. Pomaga pri zmanjševanju smejalnih gub okoli ust in ustnih kotičkov ter gub, ki potekajo od ustnih kotičkov navzven in navzdol proti bradi. Ko se to področje napolni, se obnovi pomembno skladišče življenske energije, ki nikoli ne bi smelo biti prazno oziroma vdrto navznoter. S krepitvijo krožne mišice ust oživljamo tudi energijo v spolnih organih in v medenici, s tem pa krepimo svojo notranjo moč. Tiste, ki poznate kakšne lepotne posege, rešitve – v ta del se ne da nič; ne polnila, ne botoksa. Spodnji del ličnic z leti pade ali pa se udre (usahne navznoter), kar zelo postara obraz. To je mišica denarnica, zelo pomembna in predstavlja zajeten del mišičevja. Je težka in globoka mišična plast. Če ta del pade, potem gravitira celoten obraz. Mišico napnemo od znotraj, z roko pa jo samo pritisnemo. Upor pri tej vaji naredimo z zrakom. S pritiskom na ujet zrak pride do trenja, zaradi česar se mišica okrepi.

**Koža, vpliv na gube:** Če področje mišice denarnice pade pri 1. in 2. tipu, se delajo vrečke; pri 3. tipu gravitacije pa lični del usiha. Balonček je odlična vaja proti gubam, ki se delajo na spodnjem delu ličnic ter nad zgodnjim ustnico. Z vajo krepis tudi obnosne mišice, spodnjo veko in nasolabialne gube.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vpliva na inzulin oz. pankreas – trebušno slinavko, povezana je z vranico. Če se ti nabira maščoba okoli trebuha (zaradi stresa), se to opazi tudi na tem delu obraza. Ta vaja tudi umirja. Če si cel dan v stresu in kortizolu, se zna zgoditi, da te pomiri.

**Emocije/travme:** Upadel lični del obraza zrcali žensko, ki skrbi za vse, razen za sebe. Če je ta del zelo prizadet, imaš tukaj veliko gub, ohlapnost - si tipična pregorela Zdravilka. Vaja ni toliko povezana z žlezami v glavi in njihovo aktivacijo; je pa povezana s prehrano. Če delamo detox, diete, ali če nekdo veliko shujša (vsak zdravnik reče: če hujšaš moraš veliko vadit s celotnim telesom), je toliko bolj pomembno, da treniramo tudi z obrazom.

**Potenciali/možgani:** Lični del odraža količino vranične krvi v telesu. Vranična kri je rezervna kri našega telesa, je rezervna regeneracija. Ko krepimo to mišico, se nam okrepi tudi moč samozdravljenja.

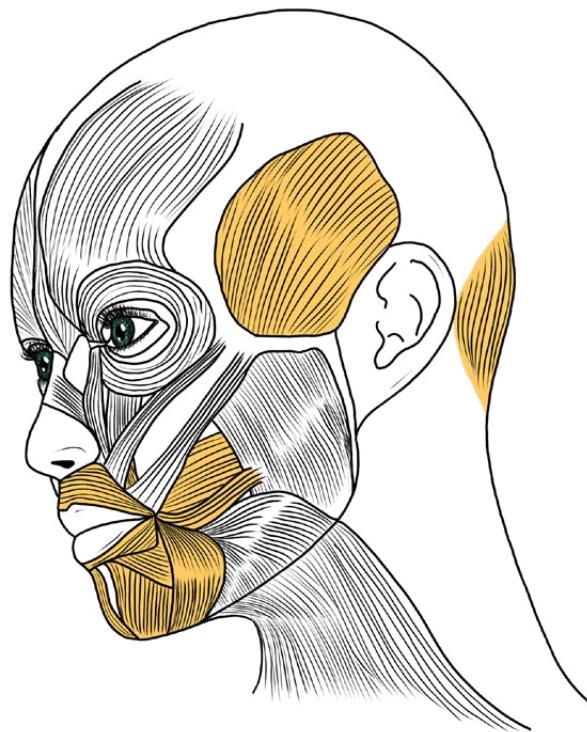
**Palača:** Palača komunikacije. Tisti, ki ima ta del obraza napet, pomeni, da zna komunicirat in je dober mediator. Na Kitajskem dvoru nisi mogel biti kralj, če nisi imel dobro definirane te mišice, saj potem nisi znal upravljati dvora.

**Zanimivost:** Kitajski zdravniki najprej pogledajo to mišico. Če je ta mišica ohlapna, pomeni da je zdravje pacienta šibko in ga bo težko povrnit. Po intenzivnih vajah Balončka se ti bo lahko zdeleno, da imaš boš opazne podočnjake, vendar ne skrbi, to je samo trenutno stanje – limfa zapušča tvoj obraz.

**Kdaj jo uporabi?** Če imas težave s fibromialgijo, vnetji, izgorelostjo, bo ta vaja dobra tudi za to. S to vajo krepimo celotno krožno ustno mišico. Če si katera da polnilo v ustnice, lahko brez krepitve celotne krožne mišice to zgleda umetno. Polnitev lahko zelo izstopa, ker je celotna krožna mišica oslabljena. Pri tej vaji pa dela celotna krožna ustna mišica, ki nato iz celote našobi tvoje ustnice.

**Za koga še posebej?** Zelo je zabavno, ko to vajo delaš z otročki. Uporabiš jo lahko ob žvrkljanju olja, ker gladi gube nad zgornjo ustnico, ali če si kadilka.

**Potenciranje vaje:** Ker krepiš krožno ustno mišico je super, da uporabljaš tudi krčenje vaginalnih mišic, saj je ta del povezan. Žlebič pod nosom, ki ga aktiviraš, je močna akupresurna točka za regeneracijo maternice; istočasno – če na ta del dobro pritisneš, napneš tudi ustnice.



### VAJA BALONČEK:

**1. Korak:** Vdihni skozi usta in z zrakom napolni lička.

Napake:

- Ustni kotički gredo dol, padejo
- Zrak uhaja iz ust

**2. Korak:** S srednjimi tremi prsti pokrij usta, da zrak zadržiš in usta zgladiš, s sredincem pritisni na žlebič pod nosom.

Napake:

- Prsti so narazen
- Žlebič ni pokrit
- Pritisak prstov je prešibek
- Roka je postrani

**3. Korak:** Z dlanjo pokrij celo lice in potisni zrak v drugo ličnico – tam se dogaja trening lične mišice.

Napake:

- Mečkanje spodnje veke
- Premajhen pritisak
- Nasolabialni in obnosni del se začneta mečkati
- Mečkanje senc
- Napenjanje in gubanje čela
- Zrak zbeži skozi usta
- Dvig ramen

• Ponovi še na drugi strani z drugo roko

• **Prva različica:** Zapri tudi oči in zarotiraj pogled proti temenu. Lahko vizualiziraš, kako se ti dviguje celoten obraz.

Pozor: Področja okoli oči ne mečkaj.

• **Druga različica:** Z obema dlanema pokrij obe lički, s petami dlani pritisni v zaprta usta. Med vajo lahko oči zapreš in pogled zarotiraš proti temenu. Začuti, kako se ti dviguje celoten obraz. Ta različica ti dviguje še vse pahljačaste mišice, ki se razpenjajo od ust do oči. Pri tej vaji boš mogoče težje dihala, zato jo lahko večkrat ponoviš.

Pozor: Ne mečkaj čelne mišice in mrščalke med obrvmi.

#### INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:

*Osebi, ki jo učiš, predlagaj, da se malo poigra in ob pritisku poišče svoj položaj prstov ter dlani, da ni mečkanja. Na začetku moraš delati jogo obraza malo narobe, da jo potem lahko začneš delati prav in tvoja naloga je, da osebo usmerjaš na poti do pravilne izvedbe. Ko primeš narobe, začutiš mišico; ko začutiš mišico pa se lahko začneš poigravati z mimiko. Nekateri med vajo ne morejo dihati skozi nos. Kdor lahko med vajo diha, naj to počne sproščeno in počasi, kdor pa ne, pa naj vdihne, nastavi vajo in ob zadrževanju diha vztraja dokler je udobno. In popusti. Nato pa z zadrževanjem diha ponovi še na drugo stran.*

# 5. **VAJA GRAD OBILJA**



## Kdaj?

- 5. Dan menstrualnega cikla / če ga imas
- 5. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomlad
- 1. Dan Vizionarka

Vaja je opisana na strani 134.

# 6.

## VAJA KROG SONCA IN LUNE



### Kdaj?

- 6. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 6. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladi
- 2. Dan Vizionarke

**Katero žensko prižiga?** Vizionarko in tudi Magnetično.

**Tip gravitacije:** Je za vse tri tipe gravitacije, še posebej pa za 3. tip gravitacije, ko se obraz suši in mečka okoli oči, spodnja veka pa pada navznoter. Če imas močen senčni del obraza, ti ta lepo na mestu drži tudi spodnjo veko. Senca so za marsikoga najbolj delikatno gravitacijsko žarišče, kjer se srečujejo vse obrazne mišice. Če padejo mišice na tem delu, potem pade celoten obraz.

Kaj je gravitacijsko žarišče? Je tisti deli obraza, od koder (ko nam popusti) se lahko začne gravitacija, upadanje celotnega obraza. Poiskati moraš svoje gravitacijsko žarišče zaradi katerega pride do vseh gub na tvojem obrazu. Gravitacijsko žarišče je tista prva domina zaradi katere potem padajo tudi ostale domine naših mišic. Pri velikem številu žensk je gravitacijsko žarišče ravno senčni del. Če si imela hude preizkušnje v partnerstvu/partnerstvih, ločitve – senčni del hitro pade. Drugo žarišče je lobanjska mišica, ki potem vleče vse navzdol. Tretje žarišče so krožne mišice. Kako najdeš svojo prvo domino? Tako, da delaš vse vaje in vidiš pri kateri se ti dvigne največ obraza.

**Mišice:** S to vajo krepiš senčni del obraza iz dveh smeri - od spodaj in od zgoraj. Delajo vse mišice obraza, najbolj pomembno pa je, da pripneš to gravitacijsko žarišče v sencah. Na senčnem področju si predstavljam škripec, ki (če je lepo napet) drži vse mišice gor. S to vajo lahko popraviš tudi različno odprta očesa. Vsi imamo asimetrične obraze, vendar bolj kot je obraz gravitiral, bolj je asimetrija očitna. Veliko priprtih oči je posledica šibkosti mišic.

*»Zapomni si, da mišic ni najtežje napolniti. Najtežje jih je zadržati na tem dvignjenem mestu, ker jih moramo 'zalepiti nazaj'. Mišice, ki začnejo gravitirati, se dobesedno odlepijo - se razrahljajo, pri čemer se vezivno tkivo raztrga/razvleče. Ko mišico treniraš, polniš, dvigaš, je super, vendar pa se mora mišica tudi nazaj 'zarasti' - poskrbi, da gre nazaj na svoje prvotno stičišče.«*

**Koža,** vpliv na gube: To je najboljša vaja, ki ti lepo razpre oči, gladi gubice okoli oči, tačke ter dvigne obrvi.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Ta del je direktno povezan z žlezami v glavi. S tem ko krepiš senčni del obraza, krepiš tudi temporalno mišico. Vaja je čudovita tudi za epifizo, hipofizo, hipotalamus.

**Emocije/travme:** Ko krepiš ta del, krepš tudi vizijo, kakšno partnerstvo želiš.

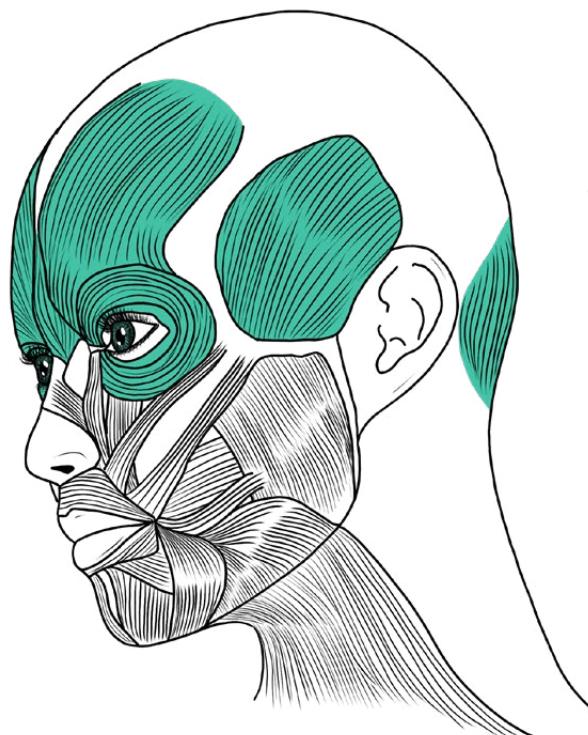
**Potenciali/možgani:** Vaja je odlična tudi za možgane in spomin.

**Palača:** Partnerska palača, Palača otroka.

**Zanimivost:** Senčni del obraza je povezan s partnerstvi, magnetičnostjo, polarnostjo. Vse vaje, ki jih tukaj delamo, so odlične za tvoj sijaj in privlačnost. Ženske smo Luna v tem primeru in smo privlačne Soncu.

**Za koga še posebej?** Če imaš večjo asimetrijo obraza, občutek meglene glave ali oslabljen vid.

**Potenciranje vaje:** Pomembno je, da pri tej vaji čim bolj dihaš in s tem preneseš največ kisika do žlez v možganih. Med vajo (če ti je lažje) daš lahko komolca tudi na mizo – tako boš razbremenila vrat. Sence lahko pri prvem delu primeš tudi samo s prsti – vendar če delaš s celotnimi dlanmi, aktiviraš več mišic. Pri vajah ti predlagam (še posebej na začetku), da dihaš trebušno in tako kot smo rekle – vdih, ob izdihu lahko dviguješ in napneš tudi vaginalne mišice. Če ti paše, lahko narediš več zaporednih ponovitev te vaje.



### VAJA KROG SONCA IN LUNE:

**1. Korak:** Naredi dolg in ozek O.

Napake:

- Premalo ozek O
- Zamik brade v levo ali desno
- Premalo odprta usta

**2. Korak:** Obe ustnici povleci čez zobe.

Napake:

- O se razširi, usta pa zaprejo
- Poriv ustnih kotičkov navzdol
- Premalo moči v vaji

**3. Korak:** Lička nežno dvigni v širok nasmeh.

Napake:

- Usta popustijo, ni več napetosti
- Mečkanje okoli oči
- Zapiranje oči
- Dvig mišic v smeri naravnost navzgor pod oči, namesto v diagonalo gor

**4. Korak:** Položi dlani na lični del in nežno povleci senčni del gor.

Napake:

- Premočen povlek gor
- Mečkanje kože okoli oči
- Premajhen potisk dlani v lično mišico
- Usta popustijo
- Dvig ramen

**5. Korak:** Zapri oči in zarotiraj pogled proti temenu.

Napake:

- Pretirano stiskanje področja okoli oči
- Dih se ustavi
- Mišice obraza popustijo

**6. Korak:** Ohrani napeto formo na obrazu, sprosti oči, dlani pa popusti in prestavi. Pete dlani daj zdaj na senčni del, z dlanmi tesno objemi lobanjo in povleci nazaj.

Napake:

- Dvig ramen
- Obraz popusti
- Komolci niso razprtvi

**7. Korak:** Konico jezika usmeri proti nebu, zapri oči in zarotiraj pogled proti temenu.

Napake:

- Dih se ustavi
- Stiskanje ustnic
- Celotna vaja popusti
- Nagib glave nazaj

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Pred izvajanjem vaje lahko povabiš osebo, ki jo učiš, da naredi poizkus: vzame ogledalo, s prsti se prime za senca in jih nežno povleče nazaj in gor. Lahko da opazi ogromno razliko - izgubi nasolabialno gubo, dvignejo se ji lička, celoten obraz. To pomeni, da ima ta škripec popolnoma razrahljan. Če se opazi res velika razlika, je našla svoje gravitacijsko žarišče. Včasih, ko ima ženska težave s podbradkom, vrečkami, nasolabialnimi gubami, hoče delati vaje samo za spodnji del obraza. Šele ko začne delati za sence, se zares začnejo dvigati tudi vsa področja podbradka, vrečk in nasolabialnih gub.*

*»Naj te ne zmede to, ker so si nekatere vaje med seboj podobne.  
Majhne finese aktivirajo druge mišice.«*

7.

## VAJA ZELENA OAZA



### Kdaj?

- 7. Dan menstrualnega cikla / če ga imas
- 7. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladi
- 3. Dan Vizionarke

**Katero žensko prižiga?** Vizionarko.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe gravitacije.

**Mišice:** Zelena oaza se uporablja za sprostitev čeljustnega sklepa. Z vajami Tao joge obraza mišice treniraj, 1x na mesec pa si daj možnost, da narediš sklop vaj Zelena oaza, ki sproščajo čeljustni sklep, saj so le-te tako zelo pomembne. Bolj si pod stresom, bolj zateguješ čeljustni sklep, bolj se ti ta mišica zagozdi. Če imaš zategnjen čeljustni sklep, škripa med žvečenjem ali te boli, je to sporočilo, da se tukaj zadržuje stres, da se jetra ne razstruplja, živčni sistem pa ne razume, da nisi pod stresom, zato ponori ne preklopi na regeneracijo. Ženskam, ki imajo zategnjen čeljustni sklep, se jim z leti začne poznati gravitacija; dobijo kvadratev obraz. Te vaje krepijo tudi kostno maso obraza in čeljusti, kar je zelo pomembno, tudi zaradi zob. Z leti lahko uide spodnja čeljust naprej. Fizionomija se popolnoma spremeni ravno zaradi zategnjenega čeljustnega sklepa. Zato je dobro ta sklop vaj delati vsaj 1x na mesec. Pri veliki večini žensk je čeljustni sklep preveč napet, zato ne potrebuje treninga mišic, ampak sproščanje.

*»Čeljustni sklep se razmaje, ker ni dovolj kostne mase, kar vpliva tudi na zobe.«*

**Koža, vpliv na gube:** Ko sprostiš čeljustni sklep, dobi tvoj obraz tudi več mehkobe.

**Žleze/hormoni, zdravje:** S tem ko razbremeneniš sklep, krepiš vse regeneracijske hormone. Zelena oaza se imenuje zato, ker ob sprostitvi doživiš občutek oaze, olajšanja. Tvoja jetra se sprostijo, začneš se regenerirati.

**Emocije/travme:** Ženske, ki imamo težave s čeljustnim sklepom, gremo zvečer spat in škrtaamo z zobmi. Ljudje, ki imajo težave s čeljustnim sklepom, imajo težave s spuščanjem v svojem življenju. Lahko tudi leta in leta držijo zamero. Za neke stvari je lahko to tudi dobro, ker so sfokusirani. Zategnjen čeljustni sklep lahko nakazuje tudi na ljudi, ki se nočejo spremeni, se v življenju ne morejo premaknit. Če sklepi zelo pokajo, je to lahko pokazatelj strahu pred spremembami. Preko sproščanja čeljustnega sklepa se sprošča stres.

**Potenciali/možgani:** Če je čeljustni sklep zategnjen, so možgani neprestano v stanju 'boj ali beg'. Tudi če nočeš biti pod stresom in na preži, bo zaradi zakrčenega čeljustnega sklepa tvoje telo dobivalo impulze, da si pod stresom.

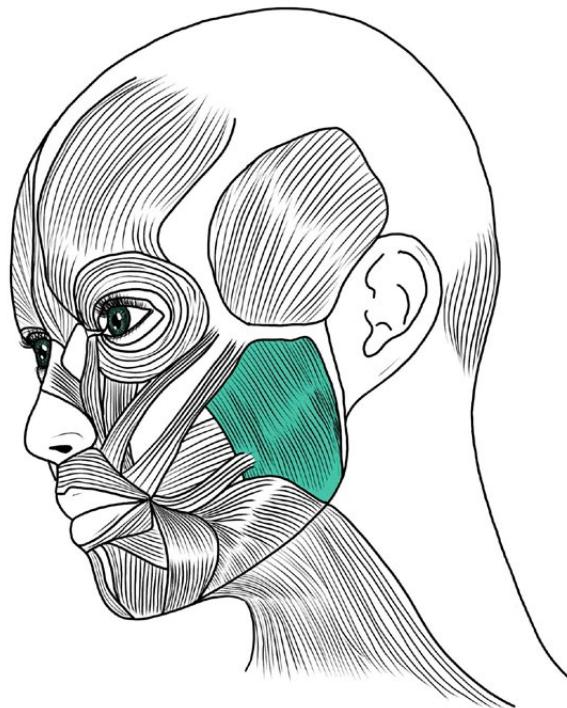
**Palača:** Partnerska palača.

**Zanimivost:** Izrazit čeljustni sklep kaže na trmo. Lahko se kaže tudi strah pred spremembami. Pri terapevtski jogi klientu najprej sprostimo čeljustni sklep, drugače se proces samozdravljenja ne bo sprožil.

**Kdaj jo uporabi?** Zvečer za sprostitev celotnega telesa.

**Za koga še posebej?** V času pubertete, ko so jetra zelo obremenjena in stiskaš čeljust v spanju.

**Potenciranje vaje:** Učinek globinskega sproščanja pospremi še z počasnim trebušnim dihanjem.



### **VAJA ZELENA OAZA:**

#### **1. ELIKSIR MLADOSTI**

Vaja spodbudi bogato izločanje sline, ki je pomlajevalni napoj številka 1.

**1. Korak:** Prekrižaj roki pred sabo in položi kazalca na zadnje spodnje zobe.

Napake:

- Dvig ramen
- Teža rok vleče glavo dol
- Prsti so pripeti na sprednje zobe

**2. Korak:** Potisni s prsti dol, spodnjo čeljust pa gor. Pritiskaj tako močno, da je izenačen pritisk prstov in čeljusti.

Napake:

- Neizenačena potisk in dvig
- Premalo moči
- Telo se sključi
- Dih se ustavi

»Če med vajo zehaš, je to krasno, saj je to znak, da se jetra sproščajo in obnavljajo.«



## 2. ZLATA RIBICA

Tudi če s čeljustnim sklepom nimaš težav, ti ga ta vaja naravna.

**1. Korak:** Konico jezika daj navpično na nebo.

Napake:

- Celotna ploskev jezika je na nebu
- Jezik je preveč spredaj ali zadaj
- Ustni kotički povlečejo navzdol

**2. Korak:** Usta odpiraj in zapiraj v tem položaju.

Napake:

- Odpirajo se samo ustnice, čeljustni sklep pa je nepremičen.
- Jezik se odlepi z neba.
- Stiskanje ustnic ob zapiranju.



### 3. NIHALO

**1. Korak:** Rahlo razpri usta. Levo dlan položi na levi čeljustni sklep in potisni čeljust v desno.

Napake:

- Usta so stisnjena skupaj.
- Dih se ustavi
- Ustnice so napete

**2. Korak:** Čeljust potiskaj proti dlani.

Napake:

- Neizenačen potisk čeljusti in poriv dlani
- Usta se odprejo v A
- Potisk čeljusti v napačno smer

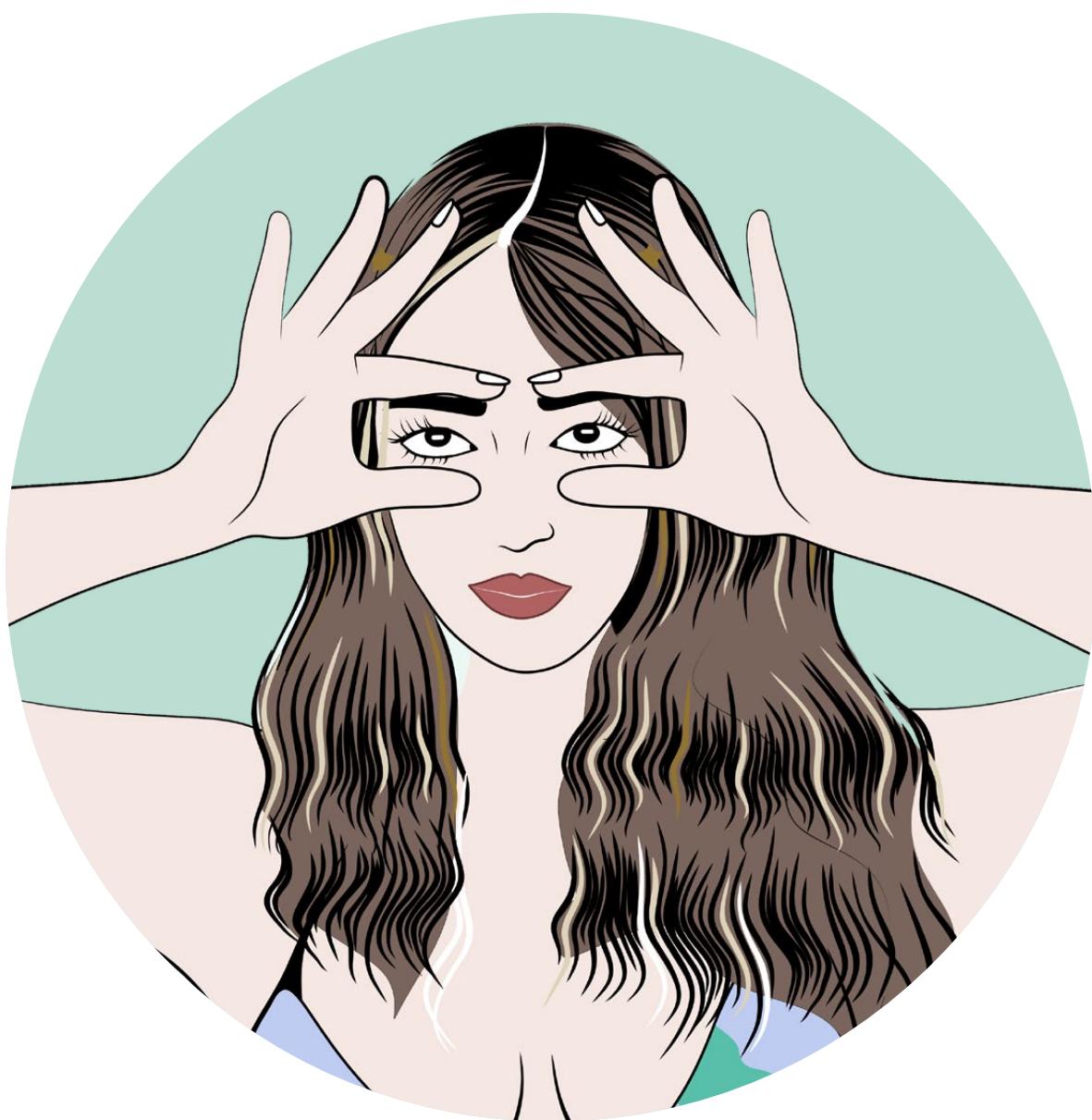
• Ponovi še na drugi strani z drugo roko

#### INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:

*Učinek sprostitve bo veliko večji ob povezanem sproščenem dihanju, zato bodi pozorna ali oseba, ki jo učiš, med vajo ves čas neprekinjeno diha. Vdih naj bo skozi nos, izdih pa je lahko skozi nos (umirjanje) ali skozi usta (čiščenje) glede na počutje oziroma želen končni rezultat.*

# 8.

## VAJA KALEJDOSKOP



### Kdaj?

- 8. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 8. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladi
- 4. Dan Vizionarke

**Katero žensko prižiga?** Vizionarko.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe, še posebej za tretjega, kjer je veliko mečkanja okoli oči.

**Mišice:** Kalejdoskop je vaja za oči. Trening spodnje veke in celotne očesne krožne mišice.

**Koža, vpliv na gube:** Likanje kože okrog oči, odpravljanje tačk ob zunanjih očesnih kotičkih, polnjenje spodnje veke.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Izboljšuje vid, očesni živec je povezan direktno z žlezami v glavi.

**Emocije/travme:** Gibanje z očmi je ključno za desenzitizacijo travm.

**Potenciali/možgani:** Odlična vaja za pomlajevanje možganov.

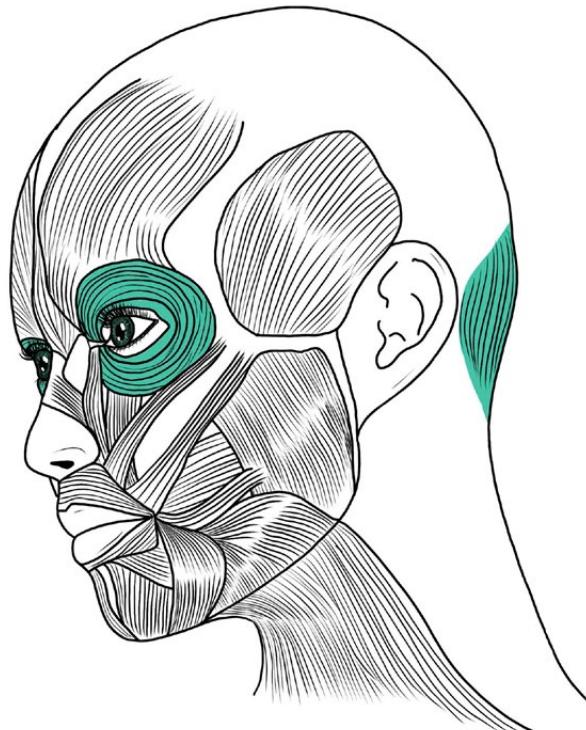
**Palača:** Palača otroka, Palača doma.

**Zanimivost:** Če imamo živahne, gibljive, živiljenja in iskric polne oči kot otročki ali indijske tantrične plesalke, pomeni, da imamo zdrav živčni sistem. To kaže na magnetičnost, mladost. Starejši kot smo, bolj se nam oža vidno polje. Ta simbolika se kaže zelo praktično – ko smo mladi, nam ni problem se usest na letalo in prepotovati cel svet, starejšim pa je izziv že sprehoditi se do trgovine.

**Kdaj jo uporabi?** Če imaš težave z vidom oziroma si ga želiš izboljšati.

**Za koga še posebej?** Če je področje okrog oči zabuhlo zaradi zastalih tekočin, če se pojavlja utrujenost oči zaradi dela za računalnikom ali preobremenjenost zaradi nočnega dela.

**Potenciranje vaje:** Zakaj so ženske z velikimi očmi tako privlačne za moškega? Ker odprte oči pomenijo tudi odprto Venero. Ta vaja ti absolutno prekrvavi tudi klitoris. Z dihanjem vanj ta proces še okrepiš.



#### VAJA KALEJDOSKOP:

**1. Korak:** Palec in kazalec oblikuj v C in ju kot očala priplni na zunanji del ob očeh. Kazalec prime zgornji del nad očesom, palec pa prime spodaj pod očesom, kjer imaš kost. Tukaj se tvoja krožna mišica pripenja na lične mišice.

Napake:

- Mečkanje čela
- Vlečenje kože okrog oči
- Dvig ramen

**2. Korak:** Izmenično glej gor-dol, nato še dol-gor. Potem pa ob izdihu močno zamiži in poglej v notranjost glave. Stisni in dvigni še vaginalne, analne mišice. Dihaj. Odpri oči.

Napake:

- Šibki premiki oči
- Dih se ustavi
- Teža rok vleče kožo obraza dol

**3. Korak:** Izmenično glej levo-desno, nato še desno-levo. Potem pa ob izdihu močno zamiži in poglej v notranjost glave. Stisni in dvigni še vaginalne, analne mišice. Dihaj. Odpri oči.

**4. Korak:** Izmenično glej diagonalno levo gor – desno dol, nato še desno dol – levo gor. In še desno gor – levo dol, nato še levo dol – desno gor. Potem pa ob izdihu močno zamiži in poglej v notranjost glave. Stisni in dvigni še vaginalne, analne mišice. Dihaj. Odpri oči.

Napake:

- Mečkanje čela
- Napenjanje obnosnih mišic
- Zakrčenost vratu

**5. Korak:** 3x z očmi zaokroži v smeri urinega kazalca in 3x v obratni smeri. Ob izdihu zamiži in poglej v notranjost glave, istočasno pa stisni vaginalne in analne mišice.

Napake:

- Krogi, ki jih rišeš s pogledom, niso povezani
- Prehitro kroženje
- Dviganje obrvi

**6. Korak:** S kazalcem in sredincem vsake roke naredi obliko črke V. Sredinec pritisni v notranji očesni kotiček, kazalec pa na zunanji očesni kotiček. Poglej gor, dvigni spodnjo veko, še malo potisni sredinec noter in kazalec navzven (raztegnji očesna kotička) ter močno zamiži tako, da spodnjo veko dvigaš gor. Popusti. Še enkrat ob izdihu zamiži. Nekajkrat ponovi in popusti.

Napake:

- Dviganje ramen
- Mečkanje kože okrog oči
- Dviganje čela
- Vlečenje kože s prsti dol
- Stiskanje ustnic

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Vaja je na začetku precej naporna za očesno krožno mišico. Če ugotoviš, da oseba, ki jo učiš ne zmore vseh korakov povezati, jo najprej vodi po posameznih korakih in naj vmes sprošča oči tako, da položi tople dlani na oči (palming). V veliko pomoč pri vzdržljivosti je tudi pozorno dihanje brez zadržanega diha in zravnana drža, zato bodi pozorna, da se oseba ne sključi navzdol.*

# 9. **VAJA POLNA BUDA**



**Kdaj?**

- 9. Dan menstrualnega cikla / če ga imas
- 9. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomlad
- 5. Dan Vizionarke

**Katero žensko prižiga?** Vizionarko in delno kraljico.

**Tip gravitacije:** Za 3. tip gravitacije.

**Mišice:** Ta vaja pomaga učvrstiti vse mišice v ličnicah; vključujejoč Levator Labii Superioris, Zygomaticus Major in Zygomaticus Minor. Te mišice se uporablja pri nasmehu, smejanju in obraznih izrazih. Hkrati pa pomaga napolniti zgornjo ustnico. Tukaj uporabljamo uteži. Utež je roka, ki pritiska na mišico, mišica pa se začne boriti. Rezultat tega trenja je volumen.

**Koža, vpliv na gube:** Koži prinaša prekrvavljenost in svežino. Pomaga brisati nasolabialne gube, ki izvirajo iz padca predela ličnic.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Ni direktno povezana z žlezami. Bolj je povezana z bildanjem ličk; so pa lička povezana z jetri in pljuči.

**Emocije/travme:** To ni ena izmed vaj, ki bi bila zelo emocionalna – za razliko od tistih, kjer greš lahko direktno v emocije. To so predvsem lepotne in estetske vaje.

**Potenciali/možgani:** Leva ličnica je povezana z jetri, desna pa s pljuči. S to vajo usklajuješ njuno energijo in uravnavaš ravnotežje med njima.

**Palača:** Palača komunikacije, Palača otrok, Partnerska palača.

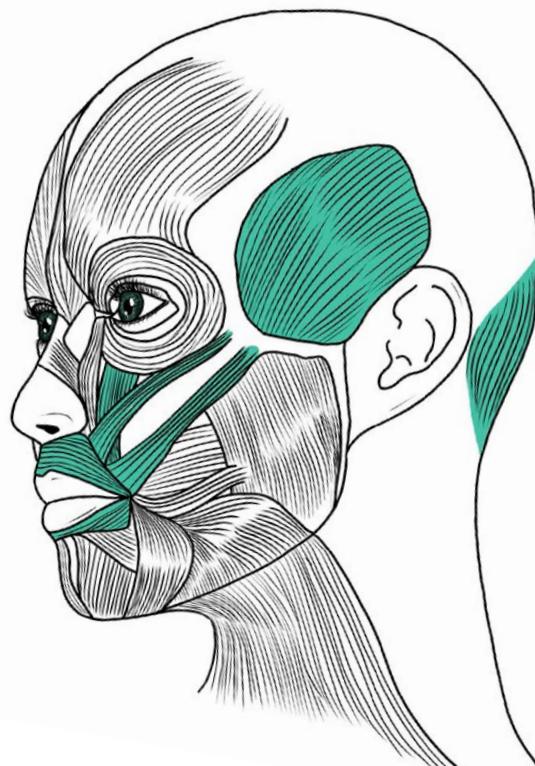
**Zanimivost:** V primeru asimetrije ličnega dela se z redno vadbo vzpostavi simetrija obraza. Pri jogi obraza namreč mišice ne moreš povečat čez njeno optimalno velikost.

**Kdaj jo uporabi?** Če nimaš dovolj ličk. Lahko si daš izziv in vsak dan, 30 dni delaš to vajo za 30 sekund.

**Za koga še posebej?** Če imaš ozek obraz brez izraznih mišic, nujno delaj te vaje, saj je to edini način, da dobiš maso.

**Potenciranje vaje:** Čez čas, ko vajo popolnoma osvojiš, lahko dodaš še zadsji korak: zapreš oči in pogledaš proti temenu. Na začetku pa naj bo tvoj fokus raje res samo na ličnicah. Ko vajo res osvojiš, jo lahko izvajaš dinamično, tako da dvig ličnih mišic in pritisk na lička aktiviraš in popuščaš na vsakih 5 sekund. Na začetku tudi tega raje ne, saj tvoje lične mišice še niso dovolj močne in jih še nimaš pod kontrolo. Dinamično komponento dodaš, ko imaš že močne mišice in se s tem lahko igraš. Pri tej vaji lahko čutiš napenjanje vratnih mišic, zato ti lahko položaj s komolci na mizi služi kot pomoč in razbremenitev.

Vaja Lifting vsega mišice dviguje, ne dela pa ti takega volumna. Z vajami, kjer pritiskaš – Zlata nitka, Polna Buda, Vizija Sofija – pa delaš tudi volumen.



**VAJA POLNA BUDA:**

**1. Korak:** Naredi dolg in ozek O.

Napake:

- O je širok
- Ustnice se šobijo
- Brada gre dol
- Usta so preveč ali premalo odprta
- Razteg iz čeljustnega sklepa
- Mrščenje čela
- Pobeg ustnih kotičkov

**2. Korak:** Zgornjo ustnico povleci čez zobe.

Napake:

- Obe ustnici gresta noter
- Spodnja ustnica se našobi ven
- Razteg ustnih kotičkov

**3. Korak:** Lička dvigni v širok nasmeh.

Napake:

- Zgornja ustnica popusti
- Izguba nadzora nad ustnico
- Mrščenje ob zunanjih očesnih kotičkih; dvig mora namreč biti samo do ličnic in ne dlje

- Mežikanje oči namesto lični dvig; povlek iz spodnje veke in področja med obrvimi
- Mrščenje obrvi
- Pomembno: Če ne vidiš ličk dvignjenih oziroma jih ne začutiš, to samo pomeni, da je mišica prazna, je ni. Z redno vadbo se mišica zgradi in potem jo lahko začutiš, dvigneš, vodiš in polniš.

**4. Korak:** Pete dlani položi na ustne kotičke, sredino dlani na lica, blazinice prstov pa na senca. Z lici porivaj ven, z dlanmi pa noter.

Napake:

- Zgornja ustnica popusti
- Lica popustijo
- Mečkanje kože; nasolabialni del, senca, spodnja veka
- Vlečenje dlani navzven, gor ali potiskanje proti obnosnemu delu
- Dlan ne pritiska s celotno površino na obraz
- Pritisk ni dovolj močen, to vidimo na ličkih, kjer je 'luknja' med dlanjo in kožo obraza. Kaj storiti? Najdi drug prijem dlani, ki se bolj tesno prilega.
- Upor in protiupor nista izenačena
- Aktivira se vrat
- Prehiter pritisk rok

**5. Korak:** Zapri oči in jih usmeri gor proti temenu.

Napake:

- Moč se dodaja z mrščenjem
- Obraz popusti
- Dvig ramen

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Veliko obrazov ima šibke mišice ličnega dela in lahko se zgodi, da bo oseba, ki jo učiš, imela občutek, da dviga obraz 'v prazno'. Spodbujaj jo, da usmerja energijo v dvig, v polnjenje ličk tudi če še ne čuti odziva mišic. Mišica se zgradi in začne odzivati po 14 dneh rednega treninga.*

# 10.

## VAJA VIZIJA SOFIA



### Kdaj?

- 10. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 10. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomlad
- 6. Dan Vizionarke

**Katero žensko prižiga?** Vizionarko in delno Kraljico.

**Tip gravitacije:** Predvsem za 3. tip gravitacije. Vajo delaj tudi, če imaš druga dva tipa gravitacije, tudi če že imaš poln obraz. Pri polnih obrazih se namreč zgodi, da se teža iz ličk ob padcu prenese nižje – zato ti ta vaja obraz ponovno oblikuje. Tvojo polnost bo vrnila na pravo mesto.

**Mišice:** Ta vaja prime lično mišico in jo trenira iz obeh strani; dvigne tudi ustni kotiček.

**Koža, vpliv na gube:** Ni toliko za glajenje gub, kolikor je za dvig ličk. Se pa posledično lahko zgradijo gube pod očmi – ko se lička napnejo, ni več razvleka spodnje veke.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vsakič ko treniramo lični del ugodno vplivamo na pljuča – in s tem ščitnico. Pa na jetra – torej hipotalamus. Trening lic sigoanlizira organizmu, da ‘prižge’ tako regeneracijo kot tudi obrambno funkcijo. Močna lica VEDNO nakazujejo tudi močan imunski sistem. In močno spolno energijo!

**Emocije/travme:** Ko imamo močne ličnice, znamo postavljati zdrave meje (pljuča) in živeti svojo individualnost brez opravičevanja (pljuča+jetra). Življenje je lahkotno in igrivo, istočasno smo hudomušne Pike Nogavičke in jasne Kraljice.

**Potenciali/možgani:** Kadarkoli treniramo del obraza, ki je povezan z jetri, vedno aktiviramo tudi hipotalamus, glavno stikalo emocij, hormonov, metabolizma in potencialov.

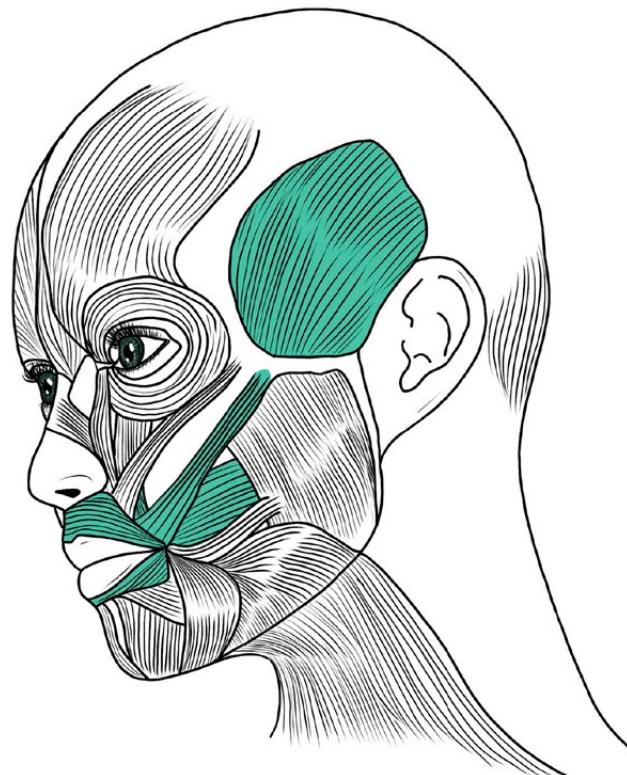
**Palača:** Partnerska palača, Palača moči.

**Zanimivost:** Ličnici odsevata stanje osebe v obdobju okrog 45 in 46-ega leta. Močne, lepe ličnice so simbol moči in vpliva ter kažejo na močno voljo.

**Kdaj jo uporabi?** Kadar želiš več volumna v ličnih mišicah in ekspresen lifting obraza. Tako, ko se ličnice dvignejo, se cel obraz ‘postavi nazaj’.

**Za koga še posebej?** Če ti manjka volumna v ličnicah ali če bi rada dvignila ličnice.

**Potenciranje vaje:** Vajo dviguj iz analne mišice. Ne samo to – iz levega in desnega dela. Kadar treniraš levo mišico, naredi dvig iz levega dela analne mišice. Pri desni pa iz desne. Super zabavno in izjemno močno!



### VAJA VIZIJA SOFIA:

**1. Korak:** Desni palec daj stegnjen v usta in še z ostalimi prsti primi levo lice od levega ustnega kotička po celi dolžini gor proti ličnemu delu.

Napake:

- Palec je pokrčen
- Prijem je šibek
- Prsti so narazen

**2. Korak:** S prsti in palcem primi ličnico ter jo začni vleči diagonalno dol; z ličnico pa dviguj lične mišice navzgor. Ena sila vleče dol, druga sila pa dviguje gor. Ob tem lahko z levo roko zaščitiš senčni del tako, da položiš peto dlani nanj in jo pričvrstiš.

Napake:

- Nagib glave na stran
- Povlek roke in dvig mišice nista izenačena
- Mečkanje okrog oči; dviganje s pomočjo spodnje veke

**3. Korak:** Ponovi vajo še na drugo stran.

Napaka:

- Izvajanje vaje samo na eno stran

• Če čutiš, da imaš lične mišice res močne, lahko vajo izvajaš tako, da uporabiš obe dlani naenkrat. V tem primeru ne pozabi narediti vaje še tako, da roki zamenjaš, da se ohrani simetrija.

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Ker je ponavadi moč roke veliko večja kot moč lične mišice, opozori osebo, ki jo učiš, naj bo povlek navzdol občuten in samo toliko močen, da lahko lična mišica 'pride do besede' in aktivira protiupor.*

# 11.

## VAJA PRESENEČENJE



### Kdaj?

- 11. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 11. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomlad
- 2. Dan Zdravilke

**Katero žensko prižiga?** Zdravilko.

**Tip gravitacije:** Za vse tipe.

**Mišice:** Aktivira vse mišice, predvsem lobanjske (frontalno, oksipitalno in temporalno), ustno in očesni krožni mišici.

**Koža, vpliv na gube:** Vaja dviga celoten obraz.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Dviga nivo oksitocina, spolnih hormonov, dopamina in serotonina, s tem se dvigne tudi razpoloženje in krepi imunski sistem. Vaja lubricira telo in vzburja žleze. Kadar smo ljudje vzbujeni se nam povečajo oči in zenice. Bolj imamo odprte oči, bolj smo magnetične, privlačne. Ko se nam razprejo oči, se nam aktivirajo hormoni lubrikantov, oksitocin, spolni hormoni. Ko se nam aktivirajo spolni hormoni, se nam aktivirata dopamin in serotonin. Tudi ko si zaljubljena, imaš odprte oči, svet gledaš skozi rožnata očala.

*'Vse vaje, kjer odpiramo oči in usta ter vključimo še jezik, so naša tovarna antidepresivov.'*

**Emocije/travme:** Deluje kot antidepresiv, odpravlja anksioznost.

**Potenciali/možgani:** Ko močno odpreš oči in usta, je, kot da prezračiš hišo in osvežiš možgane. Aktivacija lobanjskih mišic pa možgane iz vseh strani premasira.

**Palača:** Vse, še posebej Partnerska palača.

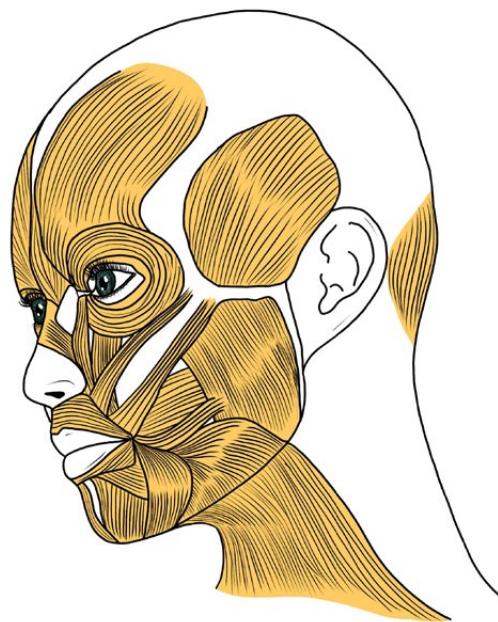
**Zanimivost:** Ko začutiš lobanjo, veš, da delaš prav.

**Kdaj jo uporabi?** Ko čutiš, da imaš megleno glavo in potrebuješ osvežitev odznotraj.

**Za koga še posebej?** Za tiste, ki ste nagnjene k melanholičnemu razpoloženju, paničnim napadom in padcu libida. Če je prisoten oksitocin, anksioznosti ne more biti.

*'Če si vzbujena oz. magnetična, paničnega napada ne more biti.'*

**Potenciranje vaje:** Vizualiziraj, kako ob rotaciji oči navzgor povlečeš gor tudi mišice medeničnega dna. Za večji učinek lahko uporabiš tudi vaginalni kristalni ajček.



### VAJA PRESNEČENJE:

**1. Korak:** Močno odpri oči in usta, z dlanmi pa ob straneh pokrij obraz. Usta odpiraj v vse smeri, ne samo iz čeljustnega sklepa.

Napake:

- Mrščenje čela
- Dviganje obrvi
- Premalo odpiranje
- Odpiranje iz čeljustnega sklepa namesto odpiranja samih ust

**2. Korak:** Zapri oči, stisni vaginalno mišico in jo povleci navzgor in pod zaprtimi vekami poglej proti temenu. S tem pobožaš žleze v glavi.

Napake:

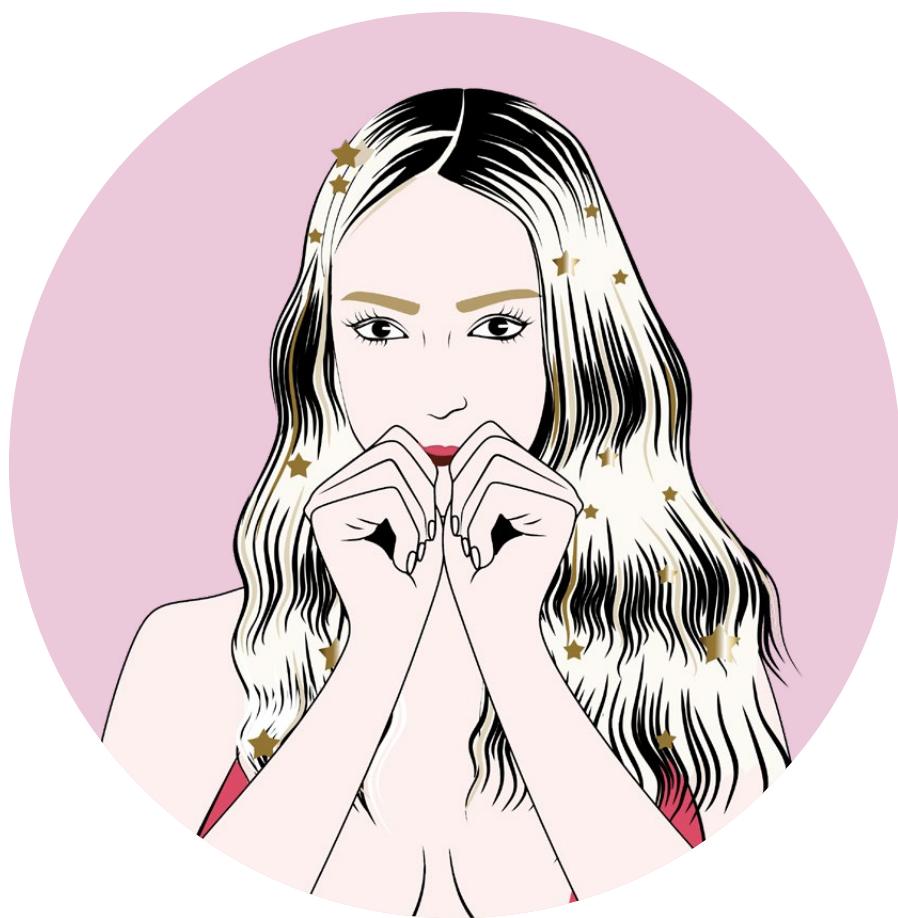
- Odpiranje ust popusti
- Mečkanje okrog oči
- Gubanje čela
- Dviganje obrvi
- Dih se ustavi

### INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:

*Osebo, ki jo učiš, drži budno pri vztrajanju v odpiranju ust, naj moč ne popusti, naj diha. Ob tem jo vodi, da postopoma zazna, kako se najprej pojavi napetost na čeljustnem, nato na temporalnem delu, nato se preseli še v oksipitalni del in slednjič se privzdigne še čelni del. Šele takrat naj zapre oči in pogleda proti temenu.*

# 12.

## VAJA AFRODITA



### Kdaj?

- 12. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 12. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladni
- 1. Dan Magnetične

Opis in potek vaje najdeš na 147 strani.

Ko treniraš ustnico, treniraš celo Venero. Če želiš biti še bolj magnetična, ob vaji Afrodita zapri oči in dvigni obnosni del ter vključi Venero. Dihaj.

*'Vhod v usta kaže tudi na twojo vaginalno odprtino,  
ustnice so preslikava twojih  
vaginalnih mišic.'*

# 13.

## VAJA ATENA



Kdaj?

- 13. Dan menstrualnega cikla / če ga imas
- 13. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladi
- 2. Dan Magnetične

**Katero žensko prižiga?** Magnetično in tudi Zdravilko.

**Tip gravitacije:** Za vse tipe. Pri tretjem tipu gravitacije nekateri obrazi z leti spodnji lični del izgubijo, drugim pa zelo pade in se povesi.

**Mišice:** Krepi in dviga skupino mišic Buccinator in Risorius; ki se uporablja za žvečenje in smejanje. Ker polni ustno mišico, pomaga pri zmanjševanju smejalnih gub okoli ust in ustnih kotičkov ter krepi najgloblje in težke mišične plasti obraza. Aktivira vranico in pankreas. Polni spodnji del ličnic, lička in izjemno dviga ustne kotičke. Ko se dvignejo ustni kotički, se dvigne maternični vrat, maternica, jajčniki in cel reproduktivni del vključno s celim obrazom. Povezana je z mišico denarnico, z mišico obilja. Mišica spodnjega dela čeljusti je ena najbolj pomembnih mišic obraza, ker je debela, težka, mesnata mišica.

Če taka mišica pade, potisne cel obraz dol. S to vajo greš direktno do te mišice, jo primeš, zagrabiš in jo treniraš. Na začetku ti lahko drsi, vendar te to prisili, da z mišico še bolj delaš. S tem dviguješ tudi lične mišice.

**Koža, vpliv na gube:** Gladi gube na spodnjem delu ličnic in lika smejalne gubice okrog ust.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Direktno vpliva na tvoj magnetizem, na spolnen hormone. Prebudi epifizo, naredi tvojo maternico in jajčnike nadvse magnetične.

**Emocije/travme:** Če si v depresiji, anksiozna, panična, izven svojega balončka, te skrbi življenje, ne veš kaj bo tvoj naslednji korak, ne zaupaš, se ti podira svet.

**Potenciali/možgani:** Aktivira zlato sredico v možganih.

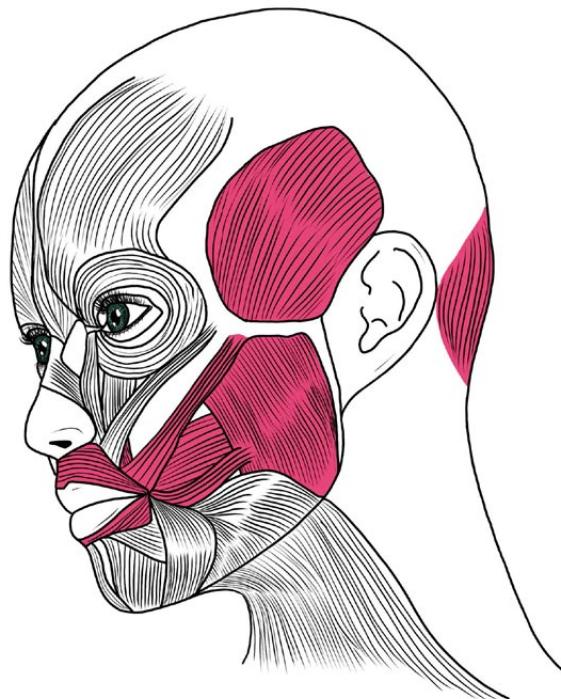
**Palača:** Palača komunikacije.

**Zanimivost:** Ta vaja je od vseh najbolj mečkljiva. Pri njej mora znotraj osnovnih korakov vsak posameznik sam poiskati pravilen prijem, ki ustreza prav njegovemu obrazu, da se prepreči mečkanje obraza.

**Kdaj jo uporabi?** Če pozorno spremljaš, kateri del tvoje Venere se med to vajo najbolj odzove, ugotoviš, da je to maternični vrat. In ta vaja je popoln lubrikant. Če imaš težave z vlažnostjo, si v menopavzi, ta vaja zelo pomaga. Dobesedno ožema maternični vrat in vse skupaj vlaži.

**Za koga še posebej?** Ta vaja odlično prekrvavi dlesni, odpravlja parodontozo, ojača zobje.

**Potenciranje vaje:** Vajo drži približno 30 sekund in ob vsakem izdihu stisni še vaginalne in analne mišice.



### VAJA ATENA:

**1. Korak:** Poišči jamice v ličnem delu.

**2. Korak:** Desni palec daj v levo lično jamico, ga potisni rahlo ven/naprej in s prsti pokrij mišico denarnico. Prste imej ves čas stegnjene.

Napake:

- Obračanje, vihanje ličnega dela s prsti navzven
- Mečkanje nasolabialnega dela
- Palec gre previsoko
- Pripenjanje samo z blazinicami
- Vlečenje kože levo ali desno, gor ali dol

**3. Korak:** Povleci z roko v desno, levi ustni kotiček pa z nasmehom povleci v levo. Prijem prstov naj bo res močen, da koža ne drsi.

Napake:

- Povlek naprej iz predhodnega koraka popusti
- Mečkanje obnosnega dela
- Drsenje prstov
- Teža roke povleče kožo navzdol

• Popusti in vajo naredi še na drugo stran.

- Naredi vajo z obema rokama naenkrat:

**1. Korak:** V usta daj najprej prvi palec in primi lični del, drugo roko daj čez in primi nasprotno lice.

Napake:

- Mečkanje nasolabialnega dela
- Vlečenje celega obraza dol
- Pokrčeni prsti
- Spuščeni komolci

**2. Korak:** Povleci naprej, nato pa potuj s komolci narazen, da se začnejo ustni kotički približevati en k drugemu.

Napake:

- Izguba občutka za smer povleka
- Dvig ramen
- Vlečenje spodnje veke dol

3. Korak: **Ustne kotičke potisni široko vstran v nasmeh.** Ustvari protiupor.

Napake:

- Moč povleka rok noter in potiska ustne mišice ven nista izenačeni
- Smer upora in protiupora je ravno obratna
- Mečkanje zgornjega dela obraza, še posebej oči

Na začetku je z obema rokama težje, dobiš pa več moči.

NE POZABI: Vedno naredi vajo še tako, da začneš z drugo roko. S tem namreč ohranjaš simetrijo obraza.

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Pred učenjem vaje lahko oseba, ki jo učiš, naredi dva testa:*

*1. Naj da palec v usta in prime lični del kot ščipalko, nato pa malo potrese in tako preveri, v kakšni kondiciji je, ali je mesnat ali ohlapen.*

*2. Členka kazalcev obeh rok naj zatakne kot trnek za ustne kotičke ter povleče narazen. S svojo močjo krožne ustne mišice naj vleče usta skupaj in jih zapira. Če se sedaj dotakne mišice denarnice - kaj se z njo dogaja? NIČ. Pri tej vaji, ki deluje v obratno smer, kot Atena, delajo samo ustni kotički, mišica denarnica pa ne dela. Zato delamo vajo Atena na ta način, da mišico dejansko primemo in jo vlečemo ter naredimo z ustnim kotičkom proti upor. Vodi osebo, ki jo učiš, da se najprej nauči vajo, da osvoji mehaniko le-te, potem pa jo bo že prilagodila na način, da bo mimiko sprostila in se ne bo gubala.*

*Če se bo že od začetka ukvarjala z mimiko in vsako gubico, ki se naredi med vajo, vaje ne bo mogla dobro držat. Tudi če kdaj zaspimo in se zbudimo z ogromno gubami na obrazu, kmalu te izginejo. Razlika med vajama Vizija Sofija in Atena: Pri vaji Vizija Sofija smo šle s palcem visoko v ličnico in dvigovale lička. Ličnico smo vlekle diagonalno dol, s svojo mimiko pa gor. Vaja Atena pa dviguje mišico denarnico, ki se nahaja pod lično mišico, in ustne kotičke.*

# 14.

## VAJA HERA



### Kdaj?

- 14. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 14. Dan luninega cikla - naraščajoča luna / če si v drugi pomladni
- 3. Dan Magnetične

**Katero žensko prižiga?** Magnetično.

**Tip gravitacije:** 1. tip gravitacije.

**Mišice:** Ta vaja čvrsti in napenja skupino mišic Triangularis / Depressor Anguli Oris, ki sta locirani pod ustnicami in pomagata podpirati in dvigovati kotičke ustnic; ko padata, povzročita vrečke. Palci služijo za ustvarjanje upora, kar omogoča da se zbrisujejo navzdolne gube, ki potekajo od kotičkov ustnic proti bradi. Dvigne se povešena koža in vrne se ji tonus ter volumen. Hera krepi ledvice in nadledvično žlezo; ter 'center moći' telesa.

**Koža, vpliv na gube:** Lepo oblikuje brado ter dviga in podpira ustne kotičke. Nekaterim ženskam ne samo da padejo ustni kotički, ampak se pod njimi do brade naredijo črte, gube, kar je lahko znak povešene maternice in slabo delujoče nadledvične žlez.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Brada predstavlja našo ledvično energijo. Kolikor imamo močne te mišice, toliko imamo energije v ledvicah. Mišice od ustnih kotičkov do brade pa so direktno povezane z nadledvično žlezo. Če nadledvična žleza ne dela dobro, potem tudi jajčniki in maternica ne delajo dobro.

*Z leti se nam zgornja ustnica tanjša, spodnja pa se poveša. Z vsemi tremi vajami (Afrodita, Atena, Hera) so ustnice spet lepe in polne.*

**Emocije/travme:** Preko aktiviranja spodnje ustnice aktiviraš analno mišico in s tem pošlješ energijo po hrbtenici gor do glave - zato je za nas ženske pomembno, da s to energijo potem krožimo. Praktikanti kundalini joge včasih vso energijo hranijo v glavi, ki se zaradi tega lahko pregrevata, to pa se odslikava na neravnovesju čustvenega doživljjanja. Ko rečemo, da se energija dviguje po hrbtenici, govorimo o prevodnosti živčnega sistema.

**Potenciali/možgani:** Stisni analno mišico in preveri na lestvici od 1-10 kakšno moč čutiš. Sedaj pa naredi to vajo in hkrati stisni analno mišico. Povej kakšno moč analne mišice čutiš sedaj. Bolj, manj, višje, nižje? To je mišica, ki drži tvoje črevo. Tudi tvoje črevo je mišica in če ta ni v dobri formi, slabše prebavljaš, poleg tega pa je črevo direktno povezano z možgani. Zato se mu reče 'drugi možgani' – čeprav so evolucijsko prvi. Bolj ko je podprt delovanje črevesja, bolj so podprtne možganske funkcije.

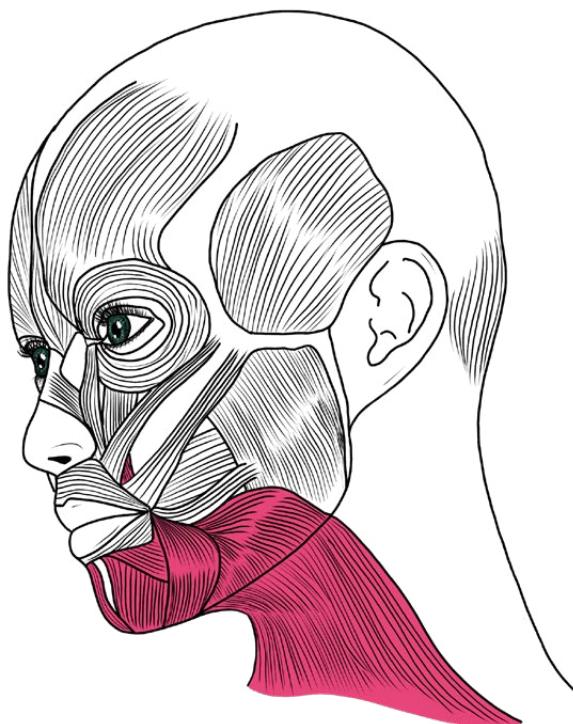
**Palača:** Palača pomočnikov.

**Zanimivost:** Če pozorno spremljaš, kateri del medeničnega dna se ob vaji odzove, ugotoviš, da so to analne mišice. Ko stisneš analne mišice te ne more biti strah, ker se ti ne dvigne kortizol, ne zagrabi te panika. Špartanski vojaki so bili nepremagljivi, ker so pred vsako borbo stiskali analne mišice.

**Kdaj jo uporabi?** V primeru oslabljenih mišic medeničnega dna. Analna mišica, ki se ob vaji odzove, namreč gravitira na enak način, kot gravitirajo vaginalne mišice. Zelo pomembno je, da je ta mišica močna, saj se zaradi gravitacije zgodi, da se zaradi kihanja lahko polulamo in tudi pokakamo.

**Za koga še posebej?** Za tiste z nepravilno držo ali bolečinami v križu. Ko aktiviramo vaginalno in analno mišico, se popravi celotna drža hrbtnice. Če imamo te mišice šibke, smo sključene ter nam vsi organi padajo.

**Potenciranje vaje:** Vključi še vaginalne mišice. Priporočena je tudi uporaba kristalnega jajčka, ki ti trenira mišice, stabilizira počutje in tudi ravna hrbtnico.



#### VAJA HERA:

- 1. Korak:** S kazalcema pritisni v mišici, ki potekata od ustnega kotička rahlo navzven proti bradi. Tukaj so mišice, ki jih želiš krepliti.
- 2. Korak:** Dvigni desni komolec, da lahko s palcem prideš pod spodnjo ustnico od levega ustnega kotička navzdol. Z ostalimi prsti mišico primi, če pa je na tem delu vrečka, pa jo s prsti privzdigni.

Napake:

- Palec gre pregloboko
- Mečkanje in vihanje spodnje ustnice
- Pokrivanje samo z blazinicami prstov – mišice niso pokrite
- Palec pobegne

- 3. Korak:** Dvigni levi komolec, roko daj čez in s palcem primi mišico od desnega ustnega kotička navzdol.

Napake:

- Komolci padejo dol
- Teža rok povleče cel obraz navzdol
- Dvig ramen
- Zakrčenost vrata
- Dih se ustavi

**4. Korak:** S palci povleci naprej pred sebe, ustnico pa povleci nazaj.

Napake:

- Mečkanje spodnjega dela pod ustnico
- Mečkanje področja okrog oči
- Spodnja ustnica ne vleče nazaj

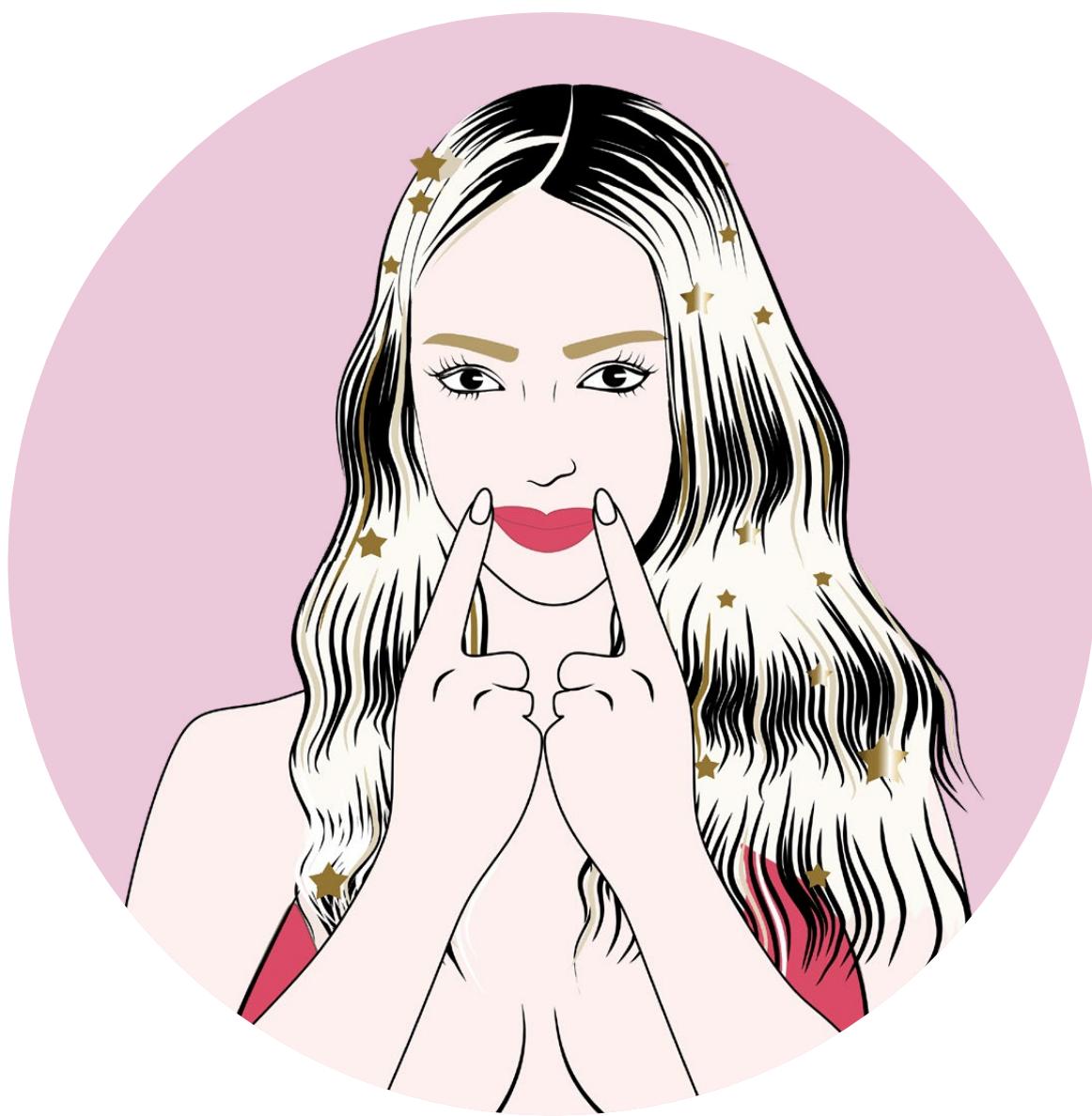
NE POZABI: Vedno naredi vajo še tako, da začneš z drugo roko. S tem namreč ohranjaš simetrijo obraza.

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Bodi pozorna, da oseba, ki jo učiš ne aktivira ostalih delov obraza, ne spušča komolcev in ne dviga ramen.*

**15.**

**VAJA FINA DAMA**



**Kdaj?**

- 15. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 15. Dan luninega cikla - polna luna / če si v drugi pomladi
- 4. Dan Magnetične

**Katero žensko prižiga?** Magnetično.

**Tip gravitacije:** Za vse 3 tipe gravitacije.

**Mišice:** Ta vaja naredi močan lifting mišice Zygomaticus major. Za mišice je izredno pomembno, da jih tudi segrevamo in ne samo treniramo. Zato boš počasi potovala po tej viličasti mišici, ki dviguje ustne kotičke (od izvodišča proti izhodišču) proti očesni krožni mišici. Ko mišico segrevaš, se le-ta dviguje.

**Koža, vpliv na gube:** Vaje, ki aktivirajo jezik, povzročijo povečano proizvajanje sline, kar vlaži telo. Pri maorih, borilnih veščinah, »primitivnih« plesih veliko uporabljajo jezik in obrazne izraze, (sicer bolj bojevniško, pa vendar) so zelo ekspresivni. Jezik je pomlajevalna mišica – šamani, taoizem, yoga, maori, aboridžini, tudi vsa starodavna ljudstva veliko uporabljajo jezično mišico. Je izjemen aktivator hormonov.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Je vaja, ki prebudi epifizo, naredi tvojo maternico in jajčnike nadvse magnetične, ter odpira srce.

**Emocije/travme:** Vaja dviga razpoloženje, prižiga magnetizem in poživilja.

**Potenciali/možgani:** Jezična mišica je povezana s srčno mišico in bolj kot treniramo jezično mišico, bolj treniramo srce. Bolj imamo ženske odprto srce (srce ima okrog sebe dobesedno magnetno polje), večje znanstveno dokazano magnetno polje imamo. Naš balonček je večji, bolj čist. Morda se ti zdijo kakšni prijemi in koraki na začetku smešni, vendar brez heca delujejo.

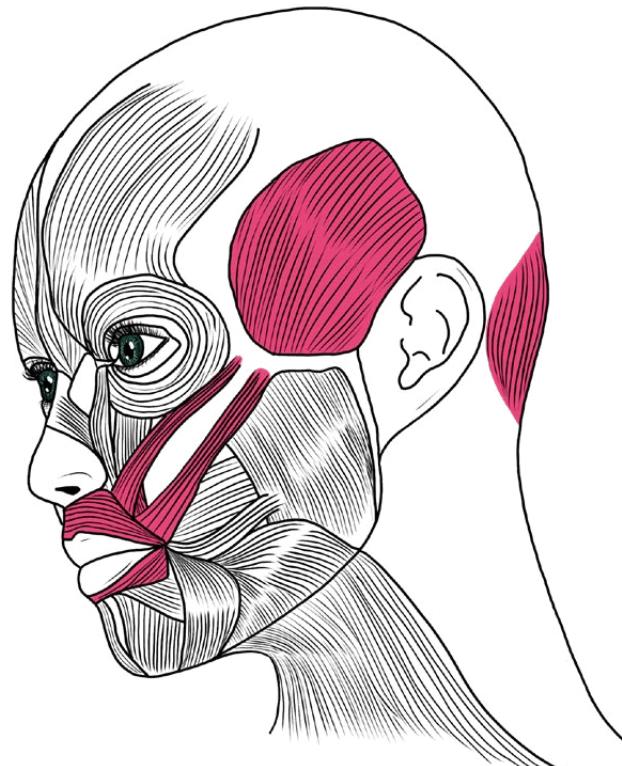
**Palača:** Partnerska palača.

**Zanimivost:** Kot vse magnetične vaje, je tudi ta zelo fokusirana na ustne kotičke. Magnetična ženska ima odprte oči, dvignjene ustne kotičke. To je pravi magnetizem. Pri vseh tantričnih plesih je poudarek na zapeljevanju preko premikanja oči in nasmeha.

**Kdaj jo uporabi?** Če si v depresiji, anksiozna, panična, izven balončka, te skrbi življenje, ne veš kaj bo tvoj naslednji korak, ne zaupaš, se ti podira svet... Ko začneš delat vaje za magnetično, vključiš jezik, maternico, se ti zgodi vzburjenje (ne govorim samo o seksualnem vzburjenju). Kaj se zgodi? Odzovejo se žleze v glavi in začnejo proizvajati več tudi testosterona. Tudi za ženske je testosteron zelo pomemben. Iz tega se začne proizvajati dopamin, serotonin. Čim vzburimo telo, se anksioznost neha.

**Za koga še posebej?** Ko se počutiš najmanj magnetična, najmanj v balončku, najbolj grda, najbolj bedna. Takrat pojdi v najbolj magnetično energijo. Ne na silo, ampak se od zunaj postaviš v magnetično energijo, naredi vajo, aktiviraj jezik in jo predihaj. Prižgejo se stikala.

**Potenciranje vaje:** Predstavljaj si, da si važička in ohranjaj to pomenljivo držo ustnic skozi vso vajo. Ko vajo nastaviš, dodaj ob vsakem izdihu še krčenje mišic medeničnega dna.



#### VAJA FINA DAMA:

**1. Korak:** Jezik splošči na nebo kot palačinko, usta stisni kolikor lahko skupaj ter maksimalno dvigni ustne kotičke – kot mini poljubček. Kot zelo fina dama. Bolj boš stisnila ustnice skupaj, bolj boš sploščila jezik na nebo in dvignila ustne kotičke – bolj boš ogrela mišico.

Napake:

- Jezik je mlahav
- Ustni kotički se stiskajo, a ne dvigajo
- Povlek ustnic navznoter

**2. Korak:** Kazalec in sredinec pritisni v ustne kotičke. Pod svojimi prsti začuti kako se ti ustni kotički aktivirajo. Ob izdihih stiskaj tudi spodnje mišice. Nekaj časa delaj samo ta del vaje in vmes popusti. S tem ogreješ ustne kotičke.

Napake:

- Stiskanje zob
- Dih se ustavi
- Pod pritiskom prstov mišice popustijo

**3. Korak:** Ponovi prvi del vaje, a uporabi samo kazalce.

**4. Korak:** S kazalci zelo počasi in z močnim pritiskom potuj od ustnih proti očesnim kotičkom. Ob tem pa se ne boj mečkanja kože.

Napake:

- Mišica pod drsečimi prsti ni napeta
- Prehitro potovanje navzgor
- Preblag pritisk prstov
- Dih se ustavi
- Prsti se pritiskajo previsoko, nad očesnimi kotički

**5. Korak:** Pritisni v točko tik pod zunanjim delom oči na zunanji strani, dodaj še pritisk ostalih prstov, zapri oči in močno poglej navznoter in gor.

Napake:

- Obraz popusti
- Mečkanje okrog oči
- Vlečenje kože gor, dol ali vstran

**6. Korak:** Dodajanje moči: Ob vsakem izdihu še bolj pritisni, še bolj poglej noter, še bolj stisni usta, jezik še bolj prilepi na nebo.

Napake:

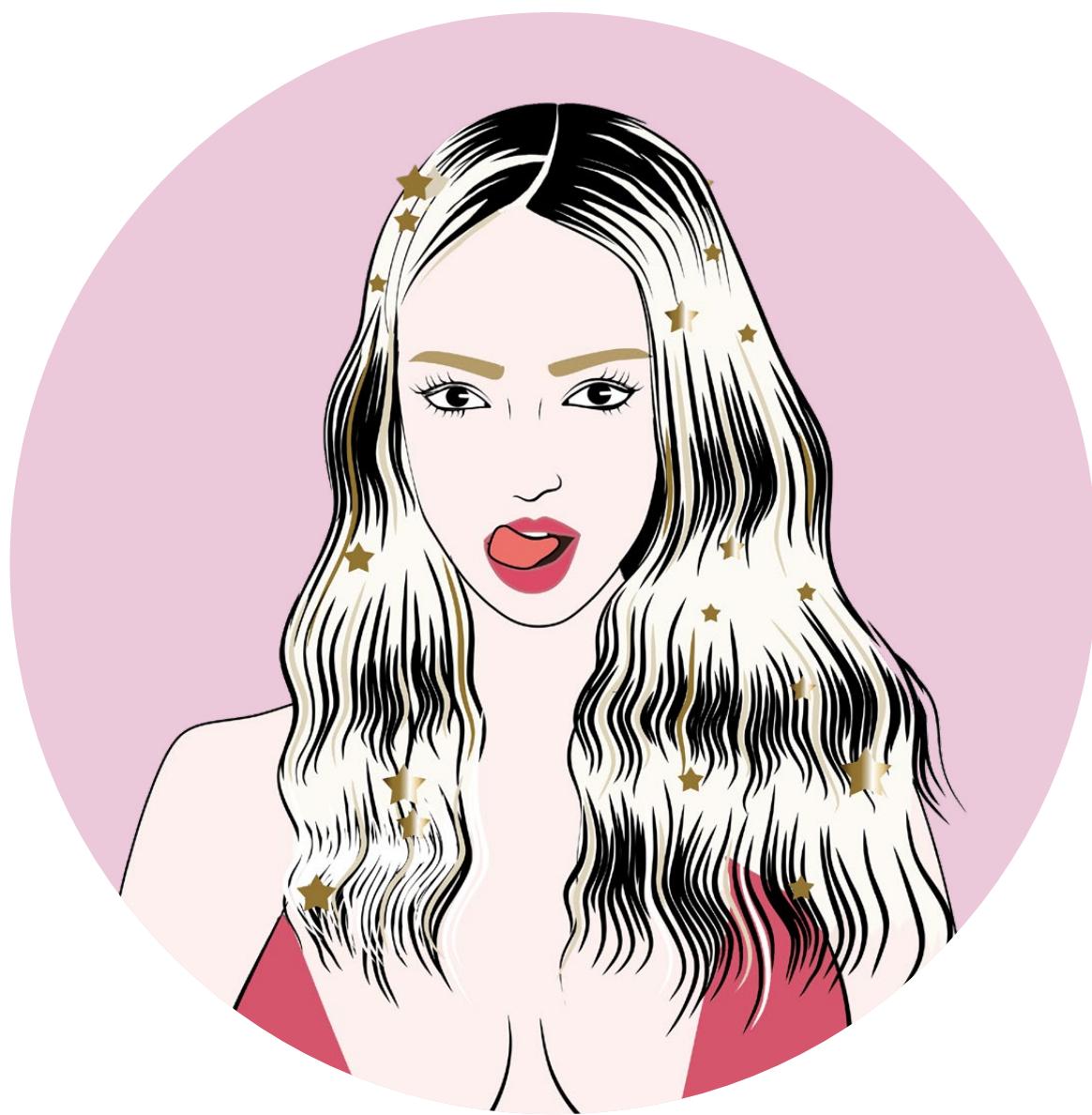
- Dviganje ramen
- Zakrčenost vratu
- Stiskanje zob

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Osnovno vodilo te vaje je 'Počasi', saj se bo le tako mišica segrela. Ves čas bodi pozorna, da oseba, ki jo učiš, ne hiti s prsti navzgor. Če je koža zelo suha, se lahko uporabi tudi krema za boljše drsenje. V vsakem primeru pa je to vaja, kjer se zaradi poriva kože navzgor ustvari mečkanje kože. Povej osebi, da je to v redu, ker gubice ne bodo ostale, saj jih na koncu pripneš s prsti v senca in kožo polikaš.*

# 16.

## VAJA LIZIKA



**Kdaj?**

- 16. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 16. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 5. Dan Magnetične

**Katero žensko prižiga?** Magnetično.

**Tip gravitacije:** Za vse 3 tipe.

**Mišice:** Pri tej vaji uporabiš vso moč jezika, kar ti še bolj prižge hormone in srce. Z Liziko poskrbiš za moč jezične mišice in za učinkovito oblikovanje vratu in spodnjega dela obraza. Pri tej vaji močno dela oksipitalna mišica.

**Koža, vpliv na gube:** Vsakič ko treniraš jezik, brišeš podbradek, nasolabialne gube, delajo vse mišice obraza.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Del te vaje je lizanje sladoleda; s tem se prižigajo dopamin, serotonin, oksitocin in ženski hormoni. Jezična mišica je povezana s srčno mišico, istočasno pa je aktivator hormonskega sistema in slin. Miganje jezične mišice spodbudi cirkulacijo v žlezah.

**Emocije/travme:** Vaja je odlična za ljudi po možganski kapi ali srčnem infarktu (kjer jim jezik pade). Pri otrocih, ki so polni življenjskih sokov je jezik izredno gibljiv in aktiven. Agilnost in forma jezika, kako ga lahko gibaš, koliko ti je to lahko in naravno; pokaže kako sočen je tvoj čustven in hormonski sistem.

**Potenciali/možgani:** Vaje pomagajo tudi pri rehabilitaciji obraznih živcev. Bolj imamo agilen jezik, bolj imamo mlade možgane.

**Palača:** Jezik je Palača kit. Povezan je s čisto vsemi kitami v telesu.

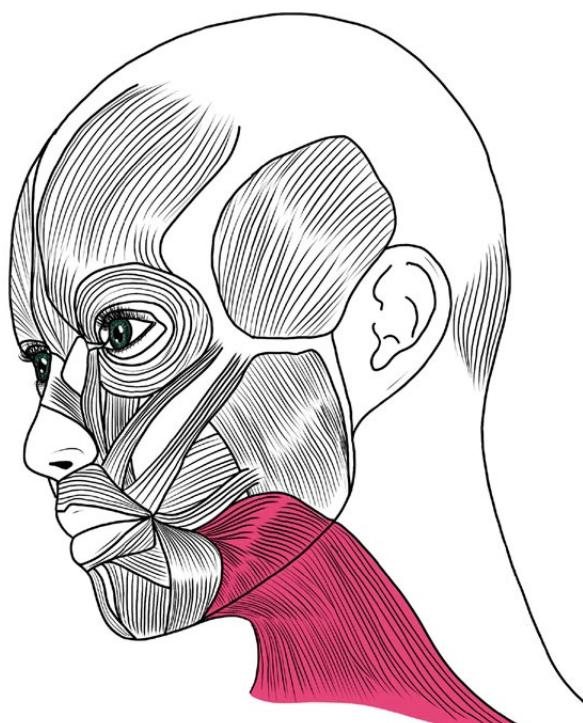
**Zanimivost:** Poljubljanja, oralna spolnost sta ključa, ki odpirajo vrata srca. Vaginalna penetracija za žensko ne pomeni tako odprtega srca (tudi za moškega), kot to naredita poljubljanje in oralna spolnost. Poljubljanje je nekaj izredno intimnega. Ali si že doživela poljub, ki ti je povzročil mehka kolena in si bila totalno »in love«, ali pa se tvoj moški morda ne mara poljubljati? Moški, ki se ne želijo poljubljati, se ne znajo poljubljati, imajo zaprto srce, premalo oksitocina.

**Kdaj jo uporabi?** Pri prebavnih težavah (kakor tudi težavah s celiakijo, napihnjenostjo, fibromialgijo, vnetja, težave s črevesjem).

**Za koga še posebej?** Dobre so za otroke, razvoj možganov.

**Potenciranje vaje:** Vajo izvajaj počasi. Če delaš pravilno, te jezik celo malo boli. Ta vaja je izjemna, ker gibi spodbudijo proizvodnjo encimov. Vemo, da se začne prebava ravno v ustni votlini. Bolj kot vadimo z jezikom, več encimov proizvajamo, lepše se nam sprošča želodčna kislina.

Bele tigrice imajo vajo Zvijanje jezika, za katero pravijo, da ti prižge več hormonov, kot sam spolni odnos. Naj bi bila to najbolj pomlajevalna vaja. Zanimivo je, da to vajo uporabljajo tudi šamani. Vaja je znana po tem, ker podaljuje življenje, regenerira. Bele tigrice so bile pri moških tako zelo zaželene ravno zato, ker so imele noro natrenirane jezike in so lahko moški ud sprejele globoko v usta. Moški si želi, da ga ženska sprejme globoko vase – emocionalno, fizično. Ko daš jezik močno ven, lahko opaziš svoje velike oči. Ko daš jezik noter si pod brado lahko potipaš tudi napete mišice.



#### **VAJA LIZIKA:**

**1. Korak:** Jezik porini ven kolikor se da in počasi kroži z jezikom okoli ust v smeri urinega kazalca, nato še v obratni smeri.

Napake:

- Jezik je mlahav
- Kroženje brez pozornosti
- Prehitro kroženje jezika

**2. Korak:** Ponovi enake krožne gibe še znotraj ust, za ustnicami – po krožni ustni mišici. S tem od znotraj stimuliraš krožno ustno mišico, ona pa se avtomatično napne nazaj proti tvojemu jeziku.

Napake:

- Usta so odprta
- Jezik ni dovolj močen

- Delanje grimas z ustí

**3. Korak:** Radirka: **Z jezikom kot z radirko znotraj ust polikaj nasolabialne linije**, roko pa položi tja, kjer potuje jezik, da ustvariš pritisk še iz zunanje strani.

Napaki:

- Prsti vlečejo kožo
- Ni upora in protiupora med konico jezika in prsti

**4. Korak:** Lizanje sladoleda: **Z jezikom »liži sladoled« od spodaj navzgor**. Jezik naj bo trd, pomagaj si z brado. Nadaljuj tako, da jezik stegneš naravnost ven in po tem dol proti bradi.

Napake:

- Šibka moč jezika
- Prehitro gibanje jezika
- Potisk ustnih kotičkov navzdol

**5. Korak:** Zvijanje jezika: **Jezik porini kolikor ga lahko ven, nato pa preko neba maksimalno nazaj v grlo** (ga zarotiraš, zaviješ v grlo).

Napaki:

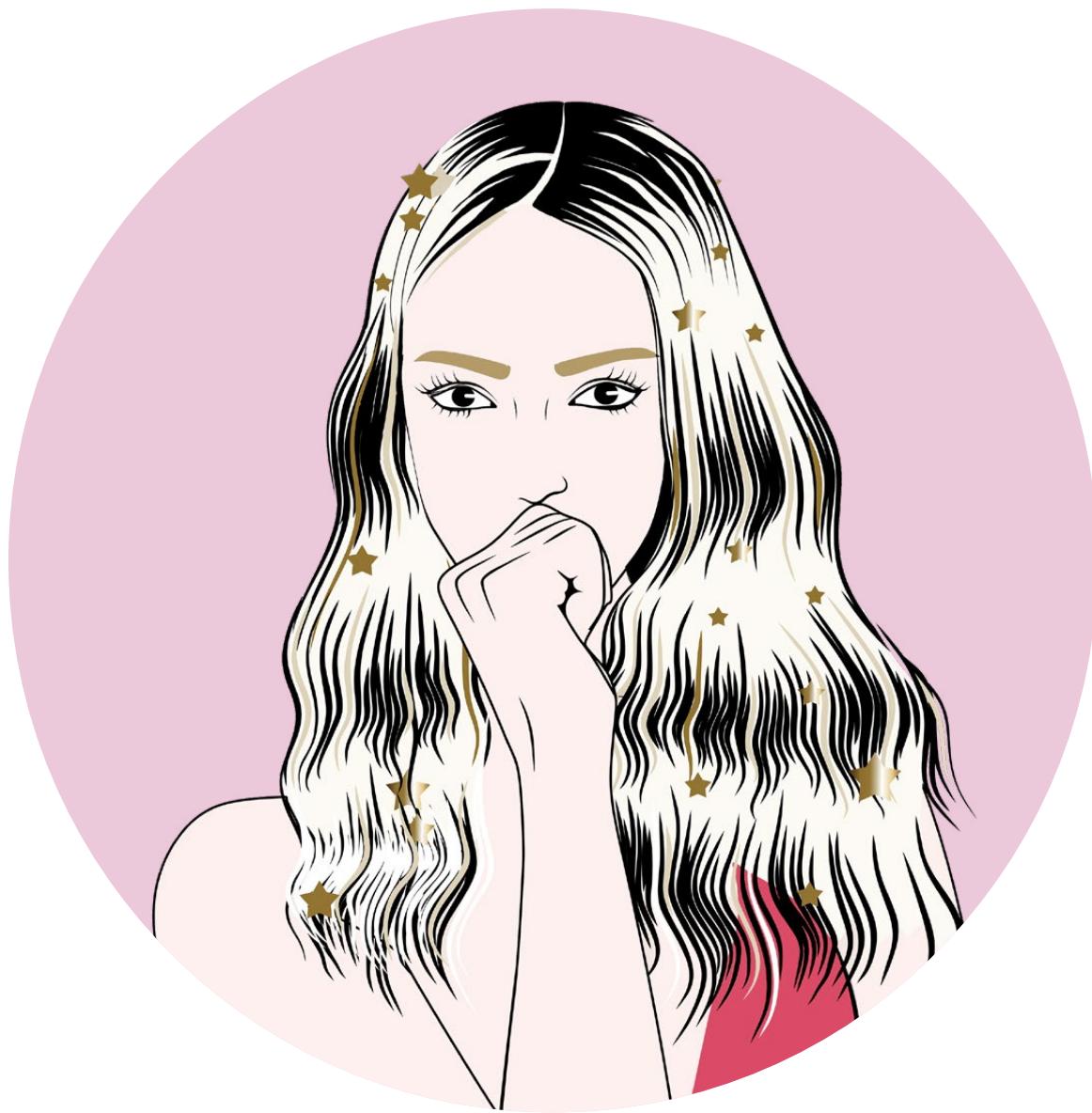
- Stiskanje zob
- Dih se ustavi

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Bodi pozorna, da oseba, ki jo učiš, popolnoma umiri vse ostale dele obraza in usmeri vso moč in fokus na jezik. Opozori jo takoj, ko dvigne obrvi ali lička. Spodbudi jo, da res z vso močjo giba jezik kolikor se da v vse smeri. Zehanje pa je pri tej vaji več kot pogosto.*

# 17.

## VAJA BONBONIERA



### Kdaj?

- 17. Dan menstrualnega cikla / če ga imas
- 17. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 6. Dan Magnetične

**Katero žensko prižiga?** Magnetično.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi.

**Mišice:** Vaja krepi, polni in oživlja celotno ustno mišico – žlebič, ustne kotičke in pomembno mišično stičišče ob njih, lični del in ustnice.

**Koža, vpliv na gube:** Lika gubice nad ustnicami, prekrvavi kožo na področju žlebiča, prekrvavi kožo na ustnih kotičkih in vrača ustnicam rožnato barvo.

**Žleze/hormoni, zdravje:** S trojčkom vaj podpreš in okrepiš celotno medenično dno in s tem vzpostaviš stabilen temelj za delovanje črevesja in notranjih organov.

**Emocije/travme:** Čisti vse travme povezane s spolno energijo, sramom, razočaranji v ljubezni ali plodnosti.

**Potenciali/možgani:** Žlebič je stikalo za spolno energijo: kjer se možgani (jang) in reproduktivni organi (jin) srečajo – tam se zgodi ‘razsvetljenje’. To je ta točka. Razsvetljenje pa je aktiviranje vseh naših potencialov.

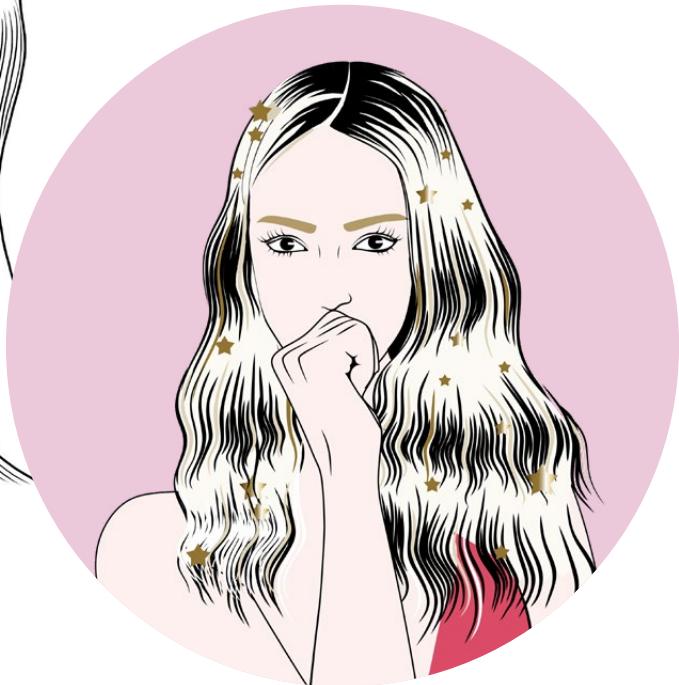
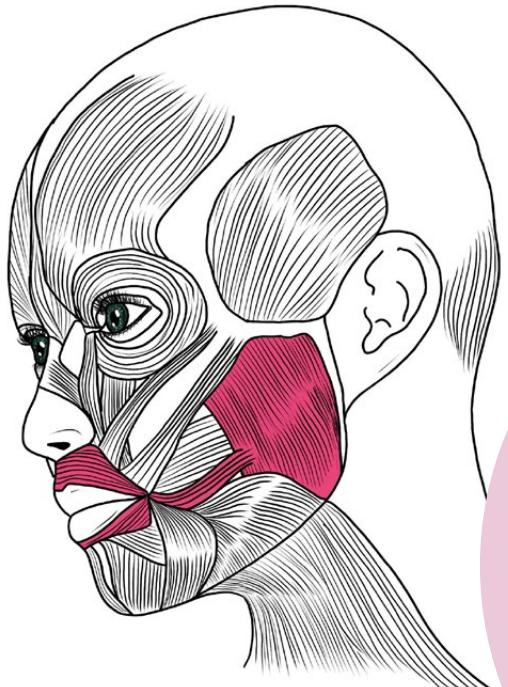
**Palača:** Palača moči, Palača plodnosti.

**Zanimivost:** Kadar je zgornja ustnica debelejša od spodnje, je oseba izrazito čustvena. Kadar pa je spodnja ustnica debelejša od zgornje, pa govoriti, da je oseba naklonjena luksuzu v življenu.

**Kdaj jo uporabi?** Ko želiš v telesu prižgati več sočnosti, ko čutiš, da se zaradi skrbi ali obveznosti glava pregrevata.

**Za koga še posebej?** Za obraze, pri katerih je ustna krožna mišica šibka.

**Potenciranje vaje:** Pred vajo si zmasiraj teme in presredek. Med vajo ‘mežikaj’ s klitorisom. Tako se zgodi še močnejša aktivacija v hormonskem sistemu.



### TUKAJ GRE ZA TROJČEK VAJ:

#### 1. VAJA ŽLEBIČ:

**1. Korak:** Položi palec pod žlebič in pripni členkom kazalca.

Napake:

- Palec je pregloboko in pregrobo pod ustnico
- Palec je postrani
- Oprijem prstov je prelag

**2. Korak:** Potegni naprej in dol, z mišico žlebiča pa povleci nazaj.

Napake:

- Premočen povlek s prsti
- Neizenačeni sili roke in mišice
- Ustnica zdrsne med prsti

Odlična je za polnjenje srčka. Najmanj zaželena guba, ki jo lahko imamo, je vodoravna črta čez žlebič, ker to pomeni, da so ženski hormoni zablokirani. Diagonalna guba je povezana z vranico, če pa je prečna, pa je povezana prav z maternico in z magnetično energijo. Z vajo Žlebič lahko ta črta izgine.



## 2. VAJA TRNEK:

**1. Korak:** Kazalec leve roke zapni v levo stran ust kazalec desne roke v desno stran ust.

Napake:

- Komolci so spuščeni
- Ramena so dvignjena
- V ustih so celi prsti namesto konic

2. Korak: Vleci narazen, istočasno pa vleci ustna kotička ust notri.

Napake:

- Neizenačena moč obeh sil
- Vlečenje ustnih kotičkov navzdol
- Dih se ustavi

Z vajo okrepiš celotno stičišče vseh mišic ob ustni krožni mišici. Ta del mora biti najprej močen, šele nato ga lahko dvignemo. Ko so te mišice napolnjene in močne, ne vlečejo dol.



### 3. VAJA POLJUBČEK:

**1. Korak:** Našobi ustnice v poljubček.

Napake:

- Stiskanje ustnic
- Ustvarjanje gubic na robovih ustnic

**2. Korak:** S tremi prsti plosko potisni noter napete ustnice, ki potiskajo ven.

Napake:

- Neizenačen upor in protiupor
- Prsti niso skupaj
- Dih se ustavi

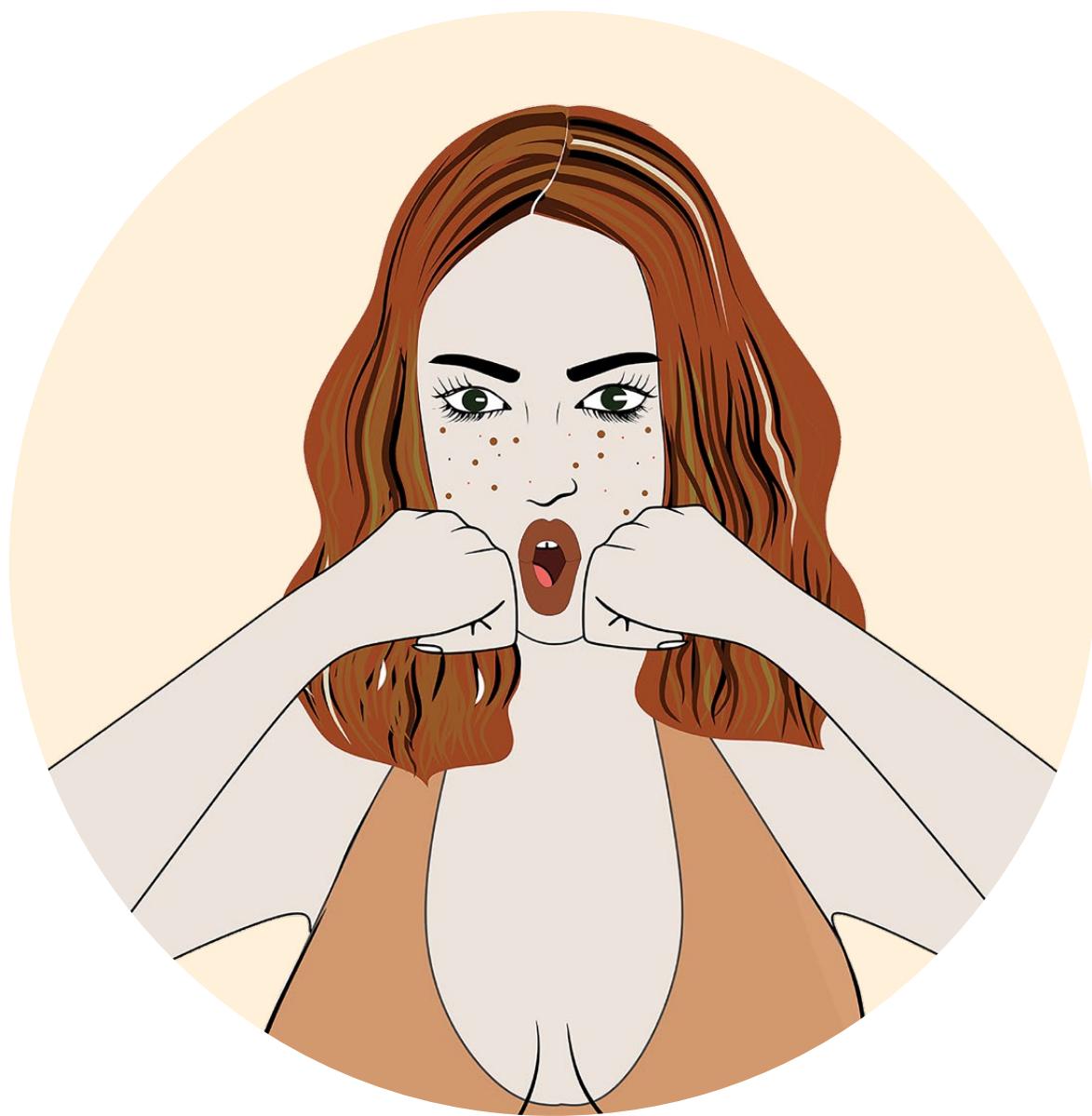
Poljubček čudovito napolni ustanice, jih prekrvavi, definira njihovo obliko in jih okrepi. S tem pa direktno prekrvaviš in poživiš svojo vagino in srce, telo pa oskrbiš z najslajšimi sokovi.

### INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:

*Gre za sklop mini vaj, ki so preproste in se jih ravno zato zlahka preskoči. Osebo, ki jo učiš, opozori, da lahko te drobne vaje izvaja praktično kjer koli brez pretirane priprave.*

# 18.

## VAJA SUPER-WOMAN DENARNICA



**Kdaj?**

- 18. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 18. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 3. Dan Zdravilke

**Katero žensko prižiga?** Zdravilko.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe gravitacije, še posebej 3. tip.

**Mišice:** Pomaga učvrstiti celoten spodnji del obraza, lično mišico denarnico, področje spodnje čeljusti in posredno polni ustno krožno mišico. Ustvarja simetrijo na obrazu.

**Koža, vpliv na gube:** Ena variacija vaje polika morebitne padajoče vrečke na čeljustnem delu, druga pa lika podbradek.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Preko lične mišice trolilke/denarnice obnavlja moč vranice in trebušne slinavke.

**Emocije/travme:** Aktivacija čeljustnega sklepa spodbudi jetra, kar prinaša čiščenje jeze, nestrpnost in krepi moč volje.

**Potenciali/možgani:** Ko je lični del napolnjen, dvignjen in prekravljen, je tvoja Zdravilka v najboljši formi.

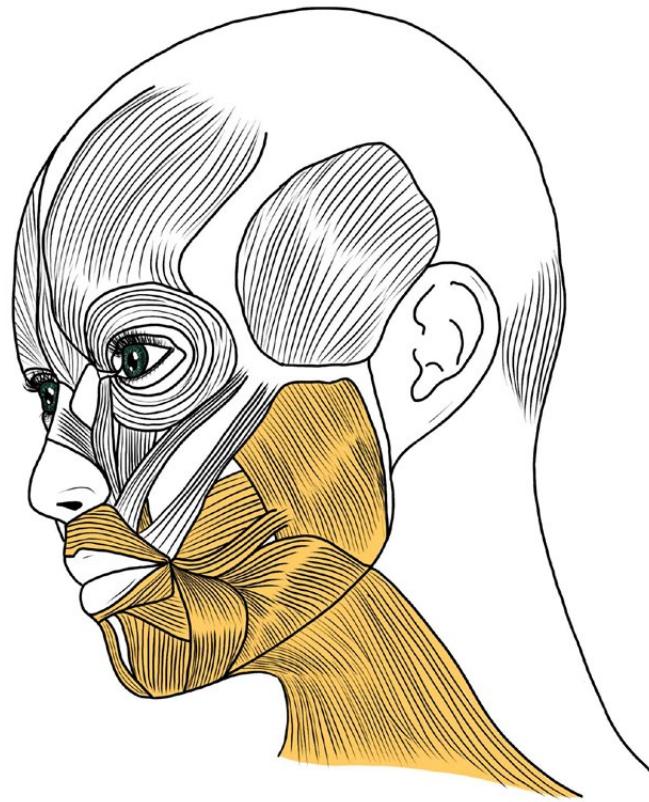
**Palača:** Palača popularnosti.

**Zanimivost:** Kadar ima oseba na tem delu prirojeno znamenje, to zrcali srečo in priljubljenost sploh pri nasprotnem spolu.

**Kdaj jo uporabi?** Ko lični del pada, se guba ali usiha navznoter. Ko želiš povečati nivo življenske moči.

**Za koga še posebej?** Za tiste, ki se preživljajo z uporabo te mišice oziroma energijo te mišice direktno – poklicne glasbenice pihalke – ali posredno – pevke, negovalke, oskrbovalke.

**Potenciranje vaje:** Naredi več krogov po vseh treh postajah.



### **VAJA SUPER-WOMAN DENARNICA:**

**1. Korak:** Z usti oblikuj kolikor se da **dolg in ozek "O"**. Začuti raztezanje ustnih kotičkov.

Napake:

- O je preširok
- Obraz ne vztraja v položaju
- Povlek ustnic čez zobe

Če se pojavi zehanje, pomeni, da se jetra odzivajo.

**2. Korak:** Poskusi narediti gib, kot da **posesaš lička navznoter**.

Napake:

- Usta se zapirajo
- Moč ožine O-ja popušča
- Dih se ustavi

**3. Korak:** Dlani stisni v pesti in ju pritisni v lička pod lično kostjo.

Napake:

- Usta se zapirajo
- Dvig ličnic
- Moč ustnic popusti

**4. Korak:** Z brado potuj gor in dol. Čeljustni sklep se odpira in zapira.

Napaki:

- Prehitri premiki
- Dvig ramen
- Vsi predhodni gibi popustijo

• Tri postaje:

- Pritisk pesti v lični del – za polnjenje mišice denarnice
- Pritisk pesti pod čeljustno kost – za odpravljanje vrečk
- Pritisk pesti pod brado – za likanje podbradka

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Vaja je naporna, zato osebo, ki jo učiš, sproti spominjaj, naj diha, saj tako doseže veliko večjo zmogljivost in sposobnost vztrajanja v vaji. Verjetno bo vprašala, kako naj posrka lička not, če so usta odprta. Razloži, da gre samo za gib, ki uboči lični del navznoter, da zgleda kot da so lička posrkana noter.*

# 19.

## VAJA JUICY RAKETA



**Kdaj?**

- 19. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 19. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 4. Dan Zdravilke

**Katero žensko prižiga?** Zdravilko.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi, še posebej 2. tip. Odpravlja padec srednjega dela obraza, zaradi katerega se z leti pojavi asimetrija.

**Mišice:** Dviga srednji del obraza: srednji del čela, spodnjo veko, nasolabialni del, ustno krožno mišico, ustne kotičke in vrečke. Pomaga dvigniti povešeno čeljust in odpravlja podbradek, obenem pa čvrsti, krepi in oblikuje spodnji del ličnic in brado.

**Koža, vpliv na gube:** Vaja polni obnosne linije, t.i. linije obupa, podpre prekrvavitev spodnje veke in kože celotnega obraza.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vaja polni in krepi celo linijo obnosnega dela, ki odslikava stanje pljuč in debelega črevesa, ona pa skrbita za imunski sistem. Torej je zdravje direktno podprt. Dvig ustnih kotičkov prižiga hormon sreče.

**Emocije/travme:** To je vaja absolutne notranje moči, energetske avtonomnosti in jasnosti. Kot raketa te dvigne v two visoko vibracijo, kar avtomatično prežene vso meglo.

**Potenciali/možgani:** Dviga sredino obraza in prinese ogromno energije proti področju tretjega očesa (žleze v glavi) in vpliva direktno na sredico možganov – kar je absolutno pomlajevanje.

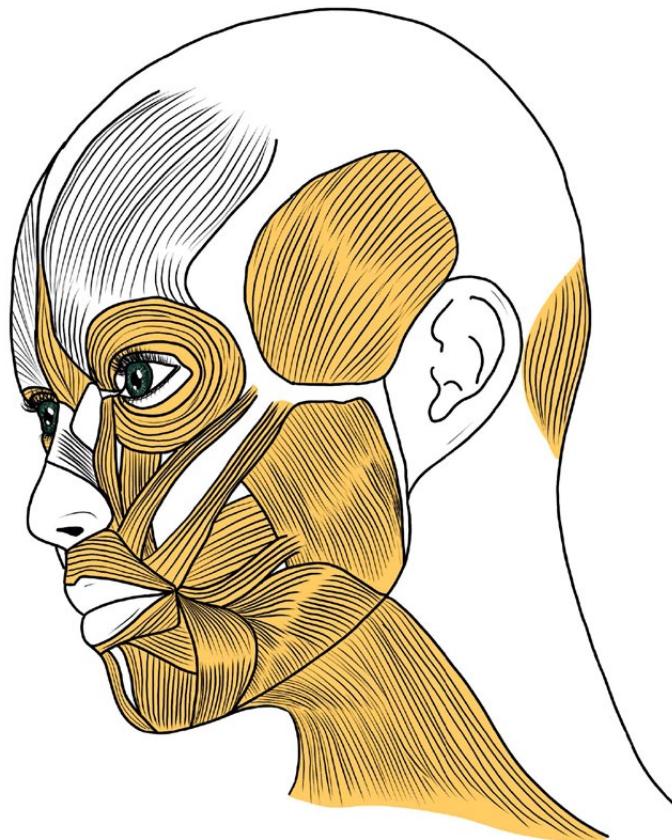
**Palača:** Palača pomočnikov, Palača zdravja, Palača bogastva.

**Zanimivost:** Ena najmočnejših vaj joge obraza.

**Kdaj jo uporabi?** Ko obraz potrebuje moč in polnjenje srednjega dela obraza, dvig ustnih kotičkov in prekrvavljenost kože.

**Za koga še posebej?** Pri težavah s sinusi.

**Potenciranje vaje:** Predstavljam si, da se ta veliki dvig začne iz področja analne mišice, od ta dviguje celoten obraz. Vaja bo dobila potencirano moč.



### VAJA JUICY RAKETA:

**1. Korak:** Naredi vajo Zlato zrno. Vajo že znaš.

**2. Korak:** Zavij še spodnjo ustnico čez zobe, močno povleci kotička ustnic gor in potem drugega proti drugemu in še navzgor, kot da ju približuješ in dvigaš še v obnosnem delu.

Napake:

- Usta se zapirajo
- Dvig ustnih kotičkov popusti
- Povlek ustnic čez zobe popusti

**3. Korak:** Mezinec in prstanec namesti v obnosni del, kazalec in sredinec pa ob zunanji del ličnega dela proti sencam ter s palci objemi čeljust. Pritisni v napet obraz.

Napake:

- Roke povlečejo kožo navzdol
- Napetost in dvig mišic obraza popusti
- Mečkanje kože
- Dvig ramen

**4. Korak:** Podaljšaj razteg brade še bolj dol.

Napake:

- Ožina ust popusti
- Dih se ustavi

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Gre za eno najbolj napornih in najbolj izmazljivih vaj. Predpogoj zanjo je, da oseba, ki jo učiš, osvoji vajo Zlato zrno. Šele potem naj nadaljuje. Tudi s polaganjem rok na obraz naj počaka vse dokler popolnoma ne osvoji in obdrži dviga srednjega dela obraza.*

# 20. VAJA METULJČICA



**Kdaj?**

- 20. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 20. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 1. Dan Kraljice

Vajo najdeš na strani 151.

21.

## VAJA LIFTING KLEOPATRE



### Kdaj?

- 21. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 21. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 2. Dan Kraljice

**Katero žensko prižiga?** Kraljico.

**Tip gravitacije:** Vsi tipi gravitacije.

**Mišice:** Ta vaja pomaga učvrstiti celoten obraz, še posebej tri skupine mišic: Temporalis, Orbicularis Oculi in Zygomaticus. Stimulira 'zlato sredico' v glavi – žleze, možgane in živčevje. Lažje jo boš izvajala v ležečem položaju. Vaja zagotavlja odličen lifting zgornjega dela obraza, zelo stimulira obnosne mišice, spodnjo veko, dviga in polni senca, neguje vratno mišico ter razpira oči. Sodelujejo vse mišice obraza. Z nagibom nazaj se takoj aktivirajo lobanjske mišice, napolni se nasolabialni del.

Koža, vpliv na gube: Vaja lika tačke ob zunanjih očesnih kotičkih ter polni senčni del in vrača strukturo koži na tem delu.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Ob aktiviranju spodnje veke preko živčnih končičev se aktivira hipotalamus, preko katerega se prižeta epifiza in hipofiza. Preko aktivacije senčnega dela in s tem temporalne mišice, ki je hkrati tudi akupresurna točka za hipofizo in epifizo, je dosežena celotna zlata sredica v glavi. Preko aktivacije vratne mišice se z vajo spodbudi tudi delovanje ščitnice.

Hipotalamus je živčni končič, skupek živčevja, ki ob vsaki stimulaciji pošlje živčni impulz do hipofize in epifize.

**Emocije/travme:** Ta vaja posebej dviguje vibracijo na področju partnerstva, intimnosti, složnosti moške in ženske energije in harmonizira vsa neravnovesja na tem področju.

**Potenciali/možgani:** Vaja dvigne energijo odtekanja nazaj gor. Prepreči odtekanje v smislu padca obraza in na nivoju energije. Kraljica namreč nima odtekanj in točno ve, kam vlagati svojo energijo - samo v naložbe, kjer se bo energija pomnožila.

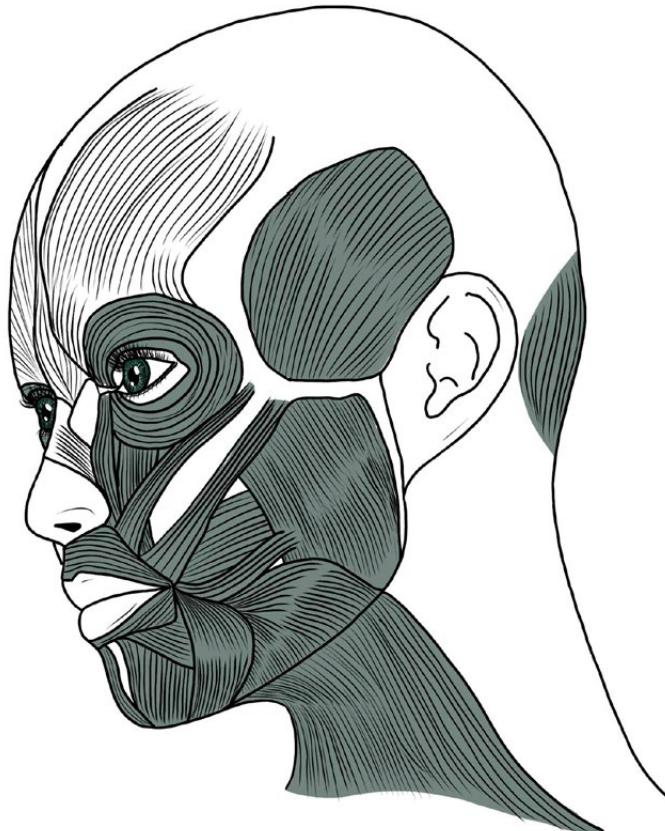
**Palača:** Partnerska palača, Palača zdravja, Palača bogastva, Palača otroka.

**Zanimivost:** Vaja odpira vse tri načine, preko katerih lahko prižigamo žleze v glavi: akupresurni (senčni del), mišični (temporalna in vratna mišica) ter živčni (spodnja veka).

**Kdaj jo uporabi?** V primeru zamašenih sinusov lahko začutiš, da te začne ob izvajanju vaje boleti glava, ampak z redno vadbo se bodo sinusne poti sprostile.

**Za koga še posebej?** Kadar želiš hitre rezultate, kadar nimaš veliko časa za vadbo – to je vaja, ki dvigne vse. Pred fotografiranjem, pred nastopi, kadar si utrujena pa želiš zgledati spočita. Kadar rabiš hiter 'make over'.

**Potenciranje vaje:** Najbolje jo je izvajati leže. Če prakticiraš jogo, lahko Lifting Kleopatre izvajaš tudi v položaju Ribe.



### **VAJA LIFTING KLEOPATRE:**

**1. Korak:** Z usti oblikuj dolg in zelo ozek O in obe ustnici ovij čez zobe.

Napake:

- O ni dovolj ozek
- Ustnici nista dovolj povlečeni čez zobe
- Usta se takoj začnejo zapirati

**2. Korak:** Močno dvigni lične mišice predvsem na srednjem in obnosnem delu obraza.

Napake:

- Mrščanje med obrvmi
- Mečkanje okrog oči
- Dvig ličk samo v širino (Kaj storiti? Za pravi občutek dviga naredi ta korak tako, da povlečeš čez zobe samo zgornjo ustnico.)

**3. Korak:** Dlani položi na ličnici: spodnja dela mezincev (zadnji členek) naj počivata na zunanjih kotičkih tvojih oči. Preostali prsti naj bodo položeni čez tvoja senca, peti dlani pa usmerji proti nosu.

Napake:

- Mečkanje senčnega dela
- Smer ni pravilna

- Obraz ni pokrit
- Izgubljene prejšnje nastavitve obraza
- Mečkanje okrog oči

**4. Korak:** Dlani kot utež pritisni v mišice; nato pa z izrazito močnim pritiskom povleci dlani navzgor in nazaj (okrog ušes kot škripec proti zadnjemu delu tvoje glave).

Napaki:

- Protiupor popusti
- Ramena se dvignejo

**5. Korak:** Zapri oči in jih obrni gor proti temenu.

Napake:

- Mečkanje področja okrog oči zaradi stiskanja vek
- Zaradi nepozornosti pogled zdrsne dol
- Dih se ustavi

**6. Korak:** Iztegnji brado naprej, glavo pa nagni nazaj. Občuti pritisk na očesnih kotičkih. Občuti tudi, kako se tvoja lica in celotna lobanja napenjajo.

Napake:

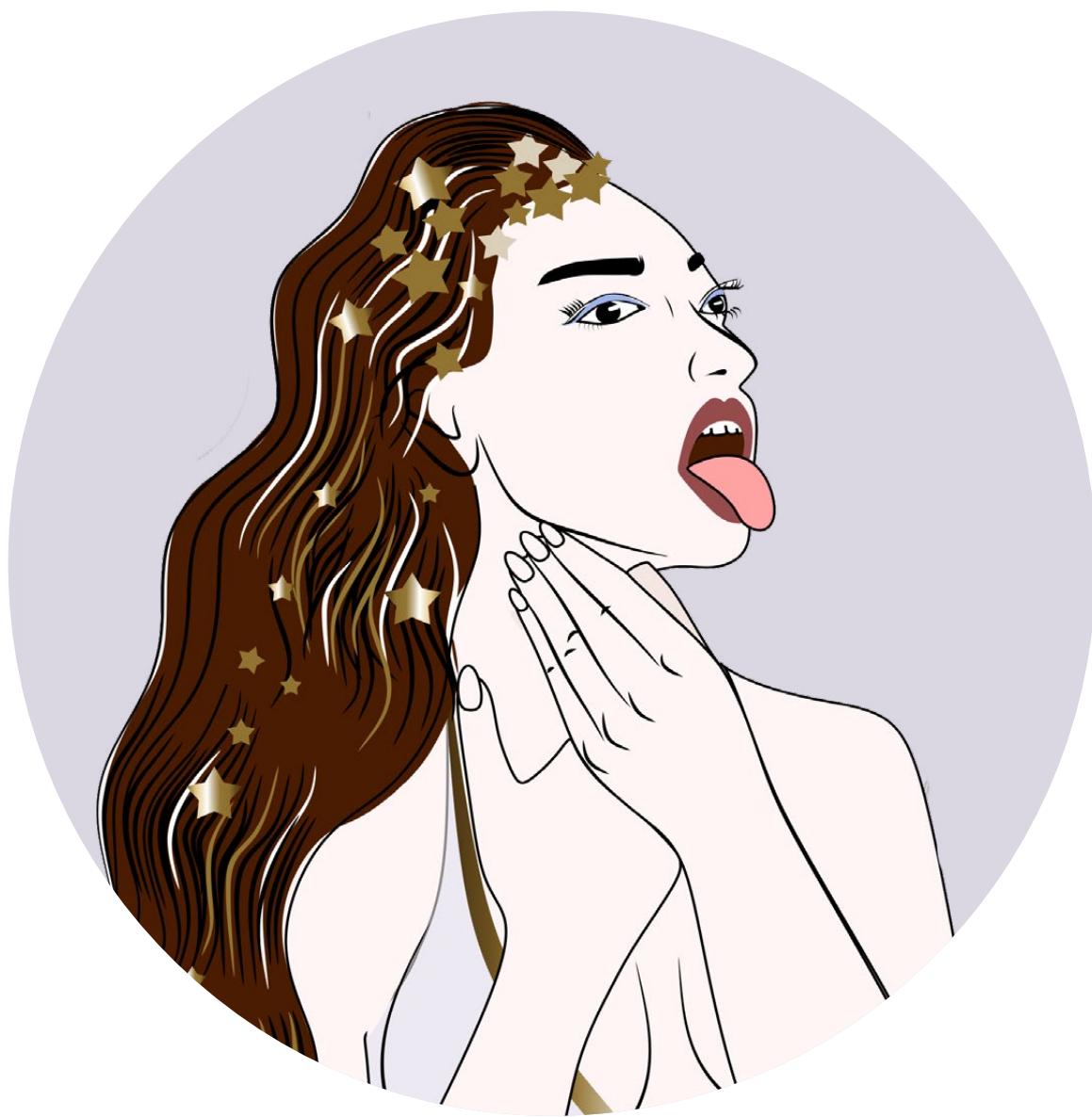
- Izgubi se pritisk navznoter (ne potuješ s pritiskom)
- Mečkanje senčnega dela
- Dlani zdrsnejo nazaj
- Usta izgubijo poteg, ličnice pa dvig
- Premalo rotacije dlani okrog ušes
- Glava pada in stisne področje vrata zadaj
- Dvig ramen

#### **INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Najprej osebo nauči, kako se bodo postavile roke. Prvi del vaje zna že od prej. Nato korak po korak naredita vajo v sedečem položaju in ko so osvojeni vsi koraki, lahko preide v ležeči položaj.*

# 22.

## VAJA ZMAJČICA



**Kdaj?**

- 22. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 22. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 3. Dan Kraljice

**Katero žensko prižiga?** Kraljico.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe.

**Mišice:** Zmajčica je odlična za krepitev moči srca, saj močno aktivira jezik. Poleg tega polika področje podbradka ter okrepi čeljustni sklep.

**Koža, vpliv na gube:** Vaja preko iztega jezika ven deluje čistilno in posledično vrača koži sijoč ten.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Neguje in prediha ščitnico in obščitnične žleze ter preko gibanja jezika v grlo prižiga žleze v glavi.

**Emocije/travme:** Odpravlja vse travme v povezavi z izražanjem sebe, svojih čustev in svoje resnice.

**Potenciali/možgani:** Gibljivost in moč jezične mišice odslikava stanje možganov. Ta vaja predvsem skrbi za dobro komunikacijo med ščitnico in žlezami v glavi. Ščitnica, povezana z možgani pomeni zdrav metabolizem, ter zdrava čustva.

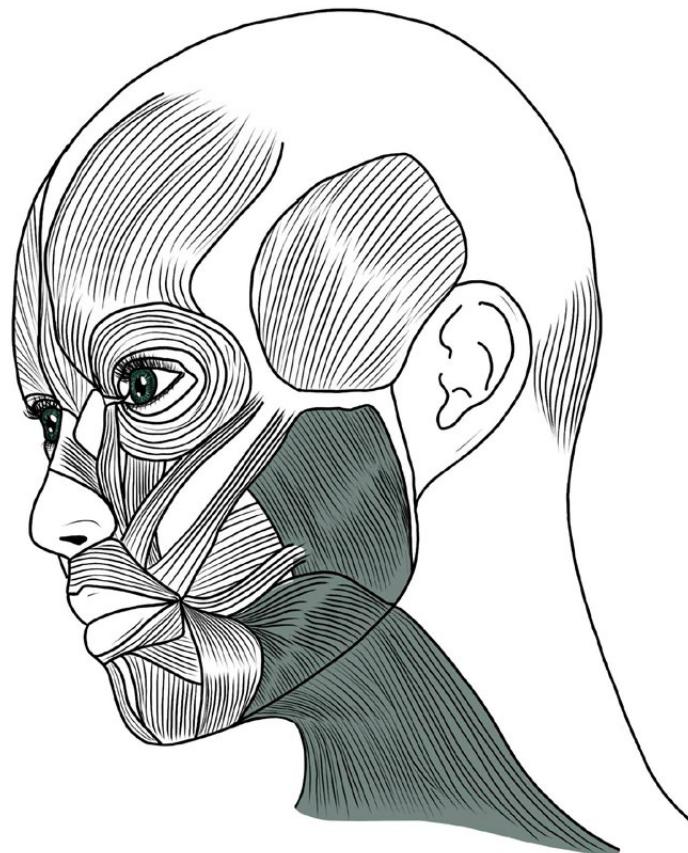
**Palača:** Palača govorništva, Palača kit.

**Zanimivost:** Zmajčica zaradi močnih grlenih izdihov deluje očiščevalno na fizičnem, čustvenem in psihičnem nivoju.

**Kdaj jo uporabi?** Zjutraj preko jezične mišice prebudiš srčni ogenj, kar omogoči lažje prebujanje.

**Za koga še posebej?** Za vse, ki so veliko na odru, nastopajo, govorijo, predavajo, pojejo. Grleni del namreč predstavlja čakro komunikacije in kreativnosti in njena pretočnost je ključna za uspešnost na teh področjih.

**Potenciranje vaje:** Ko potuješ z jezikom v grlo, vdihni skozi nos, ko pa ga iztegneš ven, pa izdihni z res dolgim izdihom skozi usta, dokler ne gre iz tebe zadnji atom zraka. Tako ustvariš globinsko čiščenje.



### VAJA ZMAJČICA:

**1. Korak:** Pomasiraj notranje področje pod čeljustno kostjo, nato pa z jezikom pritisni ob nebo, da začutiš, kako se ta mišica odzove.

Napake:

- Pritisik na kost namesto na mehek del
- Preblag pritisik jezika in ni odziva vratne mišice
- Stiskanje ust

**2. Korak:** Poravnaj glavo in z eno roko povleci kožo od čeljustnega sklepa dol po vratu do kosti ključnice in čvrsto pripni kožo, z drugo roko pritisni v točki pod čeljustno kostjo, ki si ju masirala.

Napake:

- Dvig glave
- Ustni kotički se povlečejo navzdol
- Dvig ramen
- Stiskanje ust

**3. Korak:** Odpri usta in brado rahlo potisni naprej.

Napake:

- Ustnice se našobijo
- Dih se ustavi

**4. Korak:** Jezik podrsaj nazaj v grlo, nato pa ga iztegni ven in izdihni kot da bruhaš ogenj.

Napake:

- Jezik je mlahav
- Jezik gre premalo ven
- Gibanje je nepovezano
- Mečkanje obraza
- Povlek ustnih kotičkov navzdol

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Spodbudi osebo, ki jo učiš, da naredi vajo na vso moč, da res močno izdihne z res dolgim izdihom in stegne jezik ven kolikor se da. Če bo vaja izvedena mlahavo in brez moči, ne bo učinka.*

# 23.

## VAJA ZAJČICA



### Kdaj?

- 23. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 23. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 4. Dan Kraljice

**Katero žensko prižiga?** Kraljico.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi. Vaja dviga srednji del obraza, ki predstavlja 'vodnjak čustev' in pada predvsem pri ženskih obrazih.

**Mišice:** Zajčica je odlična vaja, ki krepi, polni in dviga obnosne mišice, ki so zelo drobne. Zelo hitro primejo in zelo hitro popustijo, zato je dobro to vajo delati vsak dan. Ko se okrepi obnosni del, se okrepi tudi podpora notranji strani spodnje veke, poleg tega pa se ustavi padec energije preko gravitiranja srednjega dela obraza. Zajčica oživi in okrepi tudi mini mišice na nosu in vrne nosu čvrstost.

**Koža, vpliv na gube:** Odpravljja, lika in polni obnosne linije ter polira kožo na nosu in celotnem obnosnem delu.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Krepitev obnosnega dela krepi moč pljuč.

**Emocije/travme:** Čisti vse zastoje v povezavi s sprejemanjem obilja in denarja.

**Potenciali/možgani:** Vpliva na tretje oko in sredico možganov.

**Palača:** Palača zdravja, Palača bogastva.

**Zanimivost:** Nos predstavlja zdravje, stabilnost, bogastvo in srečo, za ženske pa tudi partnerja. Kaže dogajanje oziroma stanje v času med 31-im in 50-im letom osebe. Poudarjen nos kaže na praktičnost in poslovno žilico.

**Kdaj jo uporabi?** Če želiš dvigniti padajoči nos, če želiš podpreti notranji del spodnje veke in privzdigniti zgornjo ustnico.

**Za koga še posebej?** Po porodu, saj takrat velikokrat pade prav obnosni del. Nahaja se namreč na srednjem čustvenem področju obraza, ki je pri mladih mamicah velikokrat izčrpan in pada.

**Potenciranje vaje:** Ko dviguješ obnosne mišice si predstavljam, da dviguješ (kot pokrov odpiraš) tudi teme. Povezava obnosnega dela s temenom.



**VAJA ZAJČICA:**

**1. Vaja:**

**1. Korak:** Eno dlan položi na čelo tako, da pokriva tudi področje med obrvmi.

Napake:

- Nagib glave naprej
- Dvig ramen
- Težka dlan vleče čelni del navzdol

**2. Korak:** Dvigni obnosne mišicice.

Napake:

- Dvig se ne zgodi
- Dvigne se celoten lični del
- Mečkanje okrog oči
- Stiskanje ust

**3. Korak:** Kazalec in sredinec plosko pritrdi kot utež na obnosni del.

Napake:

- Prsta ne pokrivata celotnega obnosnega dela
- Prsta sta postavljena prenizko
- Zaradi pritiska obnosni mišici popustita

• Mini trik, če se mišice ne odzovejo: Preden dvignes obnosne mišice, naredi dolg in ozek OOO, zgornjo ustnico pa povleci močno čez zobe.

2. Vaja:

**1. Korak:** S kazalcem pritisni na konico nosu in jo rahlo privzdigni.

Napake:

- Premočan pritisk
- Mečkanje nosu
- Potisk konice nosu navzdol

**2. Korak:** Z mišico nosu potiskaj navzdol, da ustvariš protiupor in tako privzdigneš konico nosu, ki zaradi padanja oziroma povešanja hrustanca z leti zgleda večji.

Napake:

- Mrščanje
- Mečkanje okrog oči
- Povlek zgornje ustnice dol

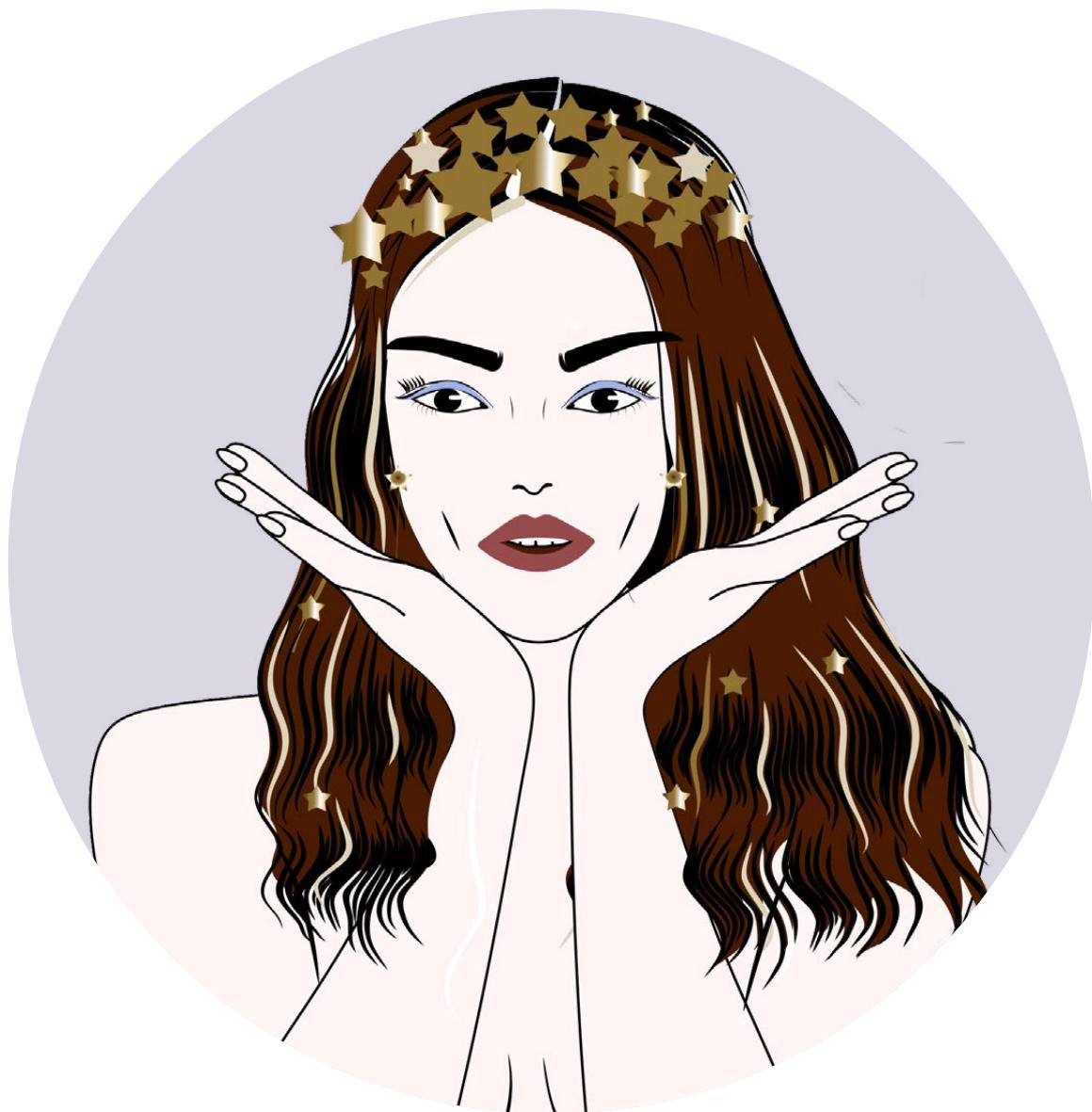
• Če želiš dvigu dodati še ožanje konice nosu: Priplni kazalec in sredinec na nos kot ščipalko, s palcem privzdigni konico nosu, z nosno mišico pa potisni navzdol.

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Pri nekaterih obrazih traja dlje časa, da se obnosne mišice prebudijo, oživijo in se odzovejo na živčno pobudo. Dokler ni dviga, ni smiselno pritiskati na obnosni del. Ko pa se zgori dvig, pa preveri, da osebi, ki jo učiš ne popustijo mišice, ko pritisne vanje. Pritisk naj bo naravnost v obraz – ne gor, ne dol.*

24.

## VAJA SREBRNI PLADENJ



### Kdaj?

- 24. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 24. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 5. Dan Kraljice

**Katero žensko prižiga?** Kraljico.

**Tip gravitacije:** Vse, predvsem pa 1. tip gravitacije.

**Mišice:** Vaja je odlična za oblikovanje čeljustne kosti, krepitev čeljustnega sklepa in likanje podbradka.

**Koža, vpliv na gube:** Vaja dvigne in prekrvavi kožo na področju vrata in podbradka.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Srebrni pladenj uravnavanje delovanja ščitnice.

**Emocije/travme:** Čeljustni sklep je shramba za stres, zato je vaja odlična za vzpostavljanje notranje moči in čustvene stabilnosti.

**Potenciali/možgani:** Ta vaja izredno krepi oksipitalno mišico, ki je povezana z malimi možgani in 'preživetvenim' delom možganov. Od tega kako prekrvavljeni so mali možgani je odvisno kako mladi so veliki možgani. Mali možgani so ponavadi 'krivi' za samosabotažo in strah pred spremembami. Ta vaja pomaga, da se nehajo 'batiti' in dovolijo napredok in razvoj. Dovoli svojim potencialom, da se aktualizirajo.

**Palača:** Palača najete pomoči, Partnerska palača.

**Zanimivost:** Vaja krepi spodnji del obraza, ki predstavlja obdobje od 51-ega leta naprej.

**Kdaj jo uporabi?** Kadar se počutiš 'zataknjena v življenju'. Ko se sabotiraš. Kadar te je strah sprememb ali čutiš preživetveni strah. Vaja ti bo pomagala v problemih najti rešitve. Spremeniti probleme v izzive in blagoslove.

**Za koga še posebej?** Za obraze, ki jim pada vratna mišica in šibi čeljustni sklep.

**Potenciranje vaje:** Vključi analno mišico in to moč prenesi preko celotne hrbtenjače do področja malih možganov.



**VAJA SREBRNI PLADENJ:**

**1. Korak:** S palcema podrsaj pod čeljustno kost nazaj in ju pričvrsti ob čeljustni sklep.

Napake:

- Nagib glave nazaj
- Stiskanje ustnic
- Pokrčena palca

**2. Korak:** Ostale prste razširi in stegni pod brado levo in desno kot pladenj.

Napaki:

- Dvig ramen
- Mimiciranje obraza

**3. Korak:** Naredi AAA, spodnjo ustnico pa povleci čez zobe.

Napake:

- Ustni kotički se obrnejo navzdol
- Usta so premalo/preveč odprta
- Ob ustnici gresta čez zobe

**4. Korak:** Lička privzdigni v širok nasmeh, brado pa potisni rahlo naprej.

Napake:

- Usta se zaprejo
- Mečkanje okrog oči
- Spodnja ustnica zdrsne ven

**5. Korak:** V tem položaju naj brada pritiska dol v dlani, dlani pa dajejo protiupor s potiskom navzgor.

Napaki:

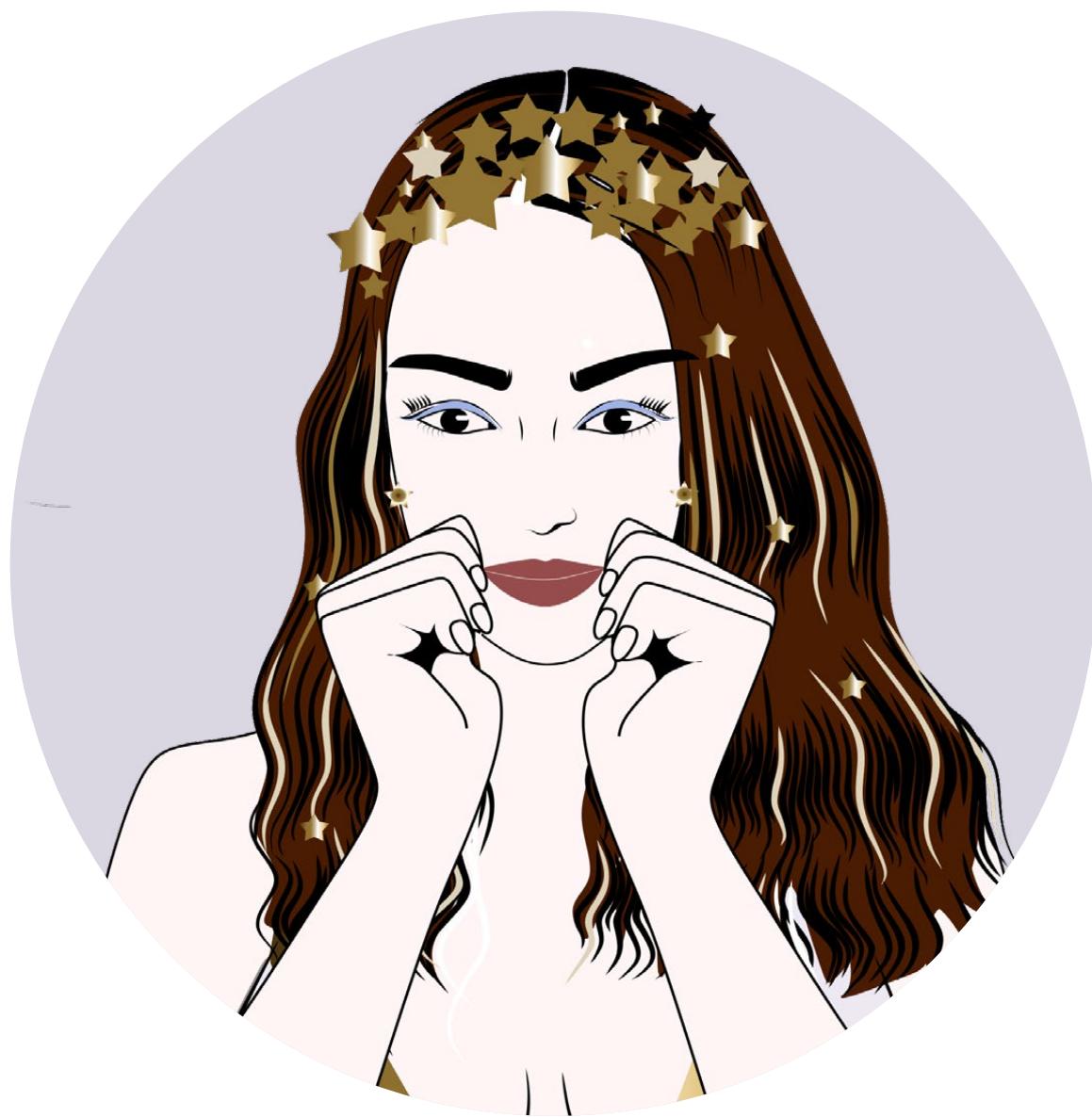
- Vse popusti
- Dih se ustavi

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Za učinkovitost te vaje je ključen dvig ličk. Če tega ni, vaja nima moči. Zato osebo, ki jo učiš ves čas opominjaj, da lička ne padejo iz dvignjene pozicije. Ker gre za direktno aktivacijo čeljustnega sklepa, ta pa je povezan z jetri, se lahko pri izvajanju pojavi živčnost, neizražena jeza, nestrnost, pa tudi zehanje. Če to osebi poveš, je večina teh blokad že sproščena.*

# 25.

## VAJA ŽIG KRALJICE



### Kdaj?

- 25. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 25. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 6. Dan Kraljice

**Katero žensko prižiga?** Kraljico.

**Tip gravitacije:** Predvsem 1. tip.

**Mišice:** Žig Kraljice polni in krepi mišice držalke, ki podpirajo spodnjo ustnico oz. ustne kotičke in lično mišico denarnico, krepi brado, področje pod brado in celotno ustno krožno mišico.

**Koža, vpliv na gube:** Ustavlja padec kože na čeljustnem delu in nastajanje vrečk.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Ta vaja obnavlja nadledvično energijo oz. njen trezor in sposobnost shranjevanja življenjske energije.

**Emocije/travme:** Vaja pomaga pri emocionalni stabilnosti. Iz drame in žrtve nas dvigne v kreatorko svojega življenja in nam pomaga, da se vedno odzivamo v skladu z našo najvišjo vibracijo.

**Potenciali/možgani:** Prekrvavi področje malih možganov – tudi ta vaja je odlična proti samosabotaži in proti smiljenju sami sebi. Spomni nas kdo smo, kaj zmoremo in nas potisne naprej.

**Palača:** Palača pomočnikov.

**Zanimivost:** Če ima brada kvadratno obliko, kaže na praktičnost osebe. Če je brada ušpičena in šibka, pa obstaja potencial, da bo oseba v tretjem obdobju življenja osamljena in šibkega zdravja.

**Kdaj jo uporabi?** Kadar želiš biti močna, odločna, v svoji moči. Hkrati pa nežna in ljubeča. Zelo je pomembna v času menopavze, ker preprečuje sesedanje obraza in notranjih organov. Pa tudi sicer je odlična temeljna anti-gravitacijska vaja, ki dviguje ledvično moč.

**Za koga še posebej?** Če opaziš na obrazu asimetrijo zgoraj-spodaj. Če je torej zgornji del obraza večji in močnejši, bolj izstopajoč, spodnji pa v primerjavi z njim manjši in šibkejši.

**Potenciranje vaje:** Začuti povezavo med presredkom, vaginalno mišico, klitorisom, jajčniki, prsnimi bradavičkami, ustnimi kotički, očesnimi kotički in temenom. Dvigni to celotno 'zlatu nitko'.



### VAJA ŽIG KRALJICE:

**1. Korak:** Ustnice čim bolj našobi in stisni skupaj, zobje naj se ne dotikajo.

Napake:

- Nastajanje gubic okrog ust in na bradi
- Preblag stisk ustnic
- Povlek ustnih kotičkov navzdol
- Zakrčenost področja pod ustnimi kotički

**2. Korak:** Jezik splošči na nebo kot palačinko, ustna kotička pa dvigni.

Napake:

- Konica jezika gre na nebo
- Dih se ustavi
- Dvig ličnih mišic

**3. Korak:** Palca postavi pod brado (blazinico zataknji pod čeljustno kost) in pritisni navzgor, z brado potiskaj navzdol.

Napake:

- Moč stiska ustnic popusti
- Dvig ramen
- Upor in protiupor nista enaka

**4. Korak:** Ostale prste stisni v pesti. Členka kazalcev pritisni ob napeta ustna kotička – naj potiskata nazaj, brada pa naj potiska naprej.

Napake:

- Moč ustnih kotičkov popusti
- Moč stisnjениh ustnic popusti
- Pritisk jezika na nebo popusti

**5. Korak:** Spodnjo čeljust začni potiskati naprej, ustnici stiskaj skupaj, kazalca pa potiskaj nazaj proti bradi.

Napake:

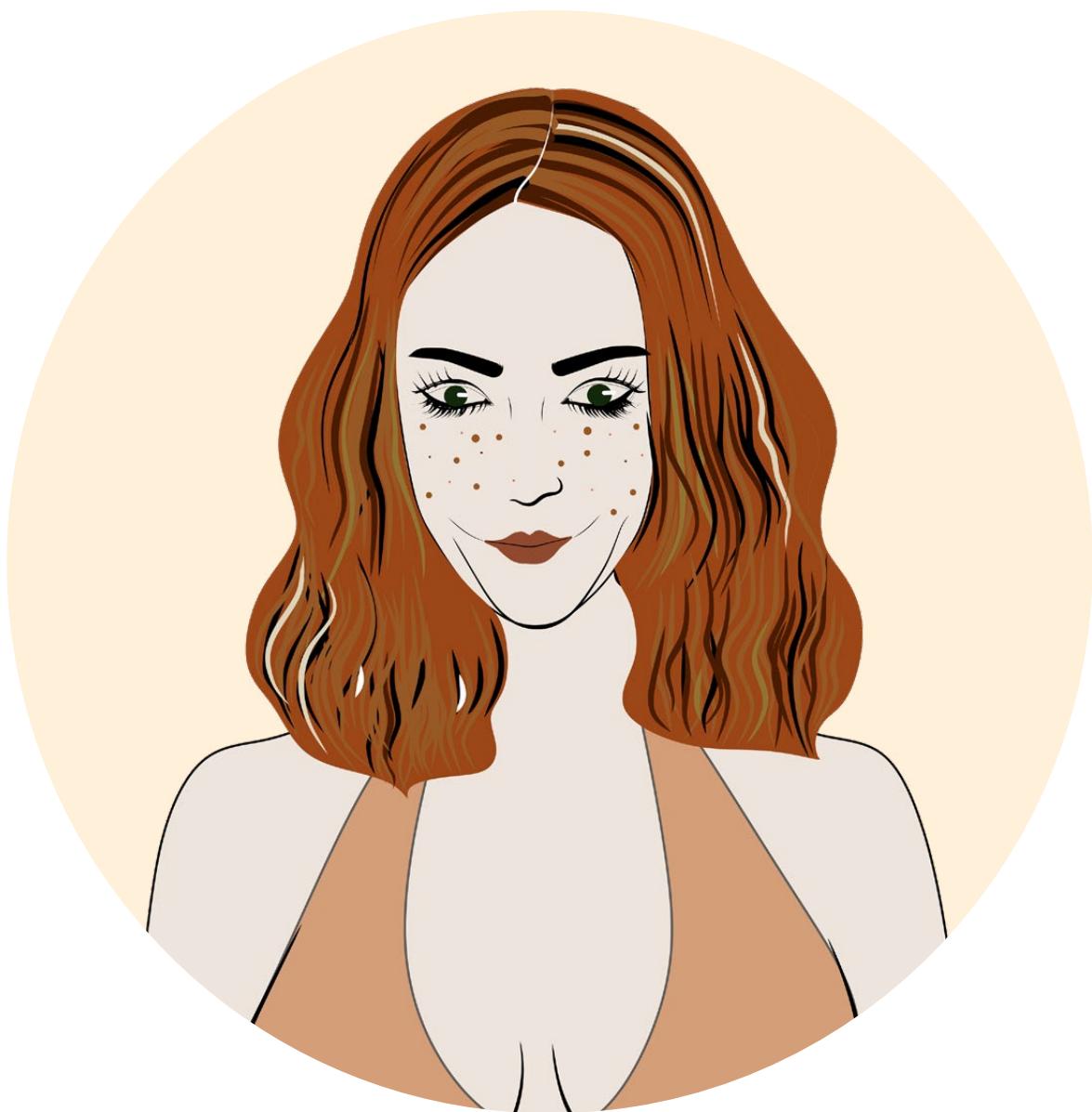
- Upor in protiupor nista enako močna
- Vse od prej popusti
- Dih se ustavi

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Osebo, ki jo učiš, pozorno, postopoma in počasi vodi od aktivacije naprej-nazaj do aktivacije gor-dol. Ko razume obe, ju združi.*

# 26.

## VAJA POLJUB



### Kdaj?

- 26. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 26. Dan luninega cikla – padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 5. Dan Zdravilke

**Katero žensko prižiga?** Zdravilko.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe gravitacije.

**Mišice:** Krepi celo ustno krožno mišico in jo drži dvignjeno. Ko se ta napne, začne tudi vranica nežno pulzirati. Dvigne ustne kotičke in našobi ustnice.

**Koža, vpliv na gube:** Oblikuje lepo linijo ustnic. Lika gubice nad zgornjo ustnico.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Če je vranica zelo v krču in zaskrbljena, se ne znamo odpreti in sprejemati življenja, užitka, orgazma.

**Emocije/travme:** Preko treninga ustnic in cele ustne krožne mišice se osvobajamo stresa.

**Potenciali/možgani:** Ta vaja povečuje twojo spolno energijo. Več kot je imaš, bolj si kreativna, magnetična, uspešna, boljša manifestatorka si in več obilja privabljaš.

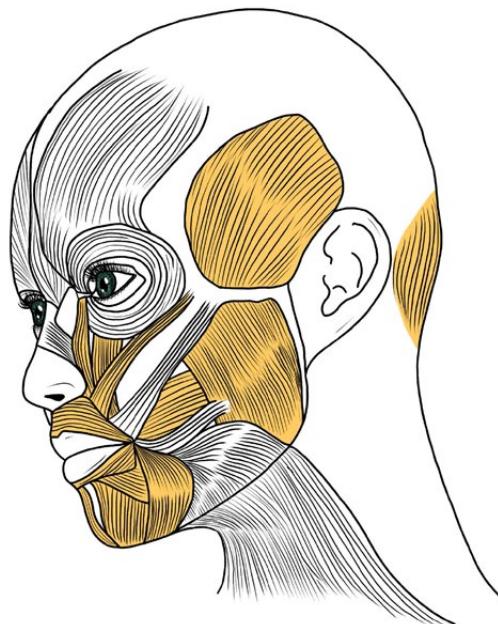
**Palača:** Palača komunikacije.

**Zanimivost:** Poljubljanje razbremeni vranico, zaskrbljenost pretopi v sproščenost in sprejemanje življenja. Polnjenje zgornjih ustnic polni tudi spodnje.

**Kdaj jo uporabi?** Ta vaja je močna ‘energijska kavica’, v trenutku bo dvignila tvoj magnetizem in kreativnost. Zbudila te bo. Zjasnila. Aktivirala.

**Za koga še posebej?** Če želiš povečati svojo spolno energijo, sočnost, magnetičnost, kreativnost in obilje. Pa napolniti svoje lepe ustnice.

**Potenciranje vaje:** Dlani daj pod levi rebrni lok na vranico, ustnice Venere pa lepo nežno srkaj noter vase.



**VAJA POLJUB:**

**1. Korak:** Naredi dolg in ozek O.

Napake:

- O je postrani
- Usta so premalo odprta
- Preširok O

**2. Korak:** Obe ustnici povleci čez zobe.

Napake:

- Usta se zaprejo
- Prešibek povlek ustnic not
- Dvig ličk

**3. Korak:** Ustnice močno zateguj not, istočasno pa O še malo odpiraj in malo zavijaj ustne kotičke gor.

Napake:

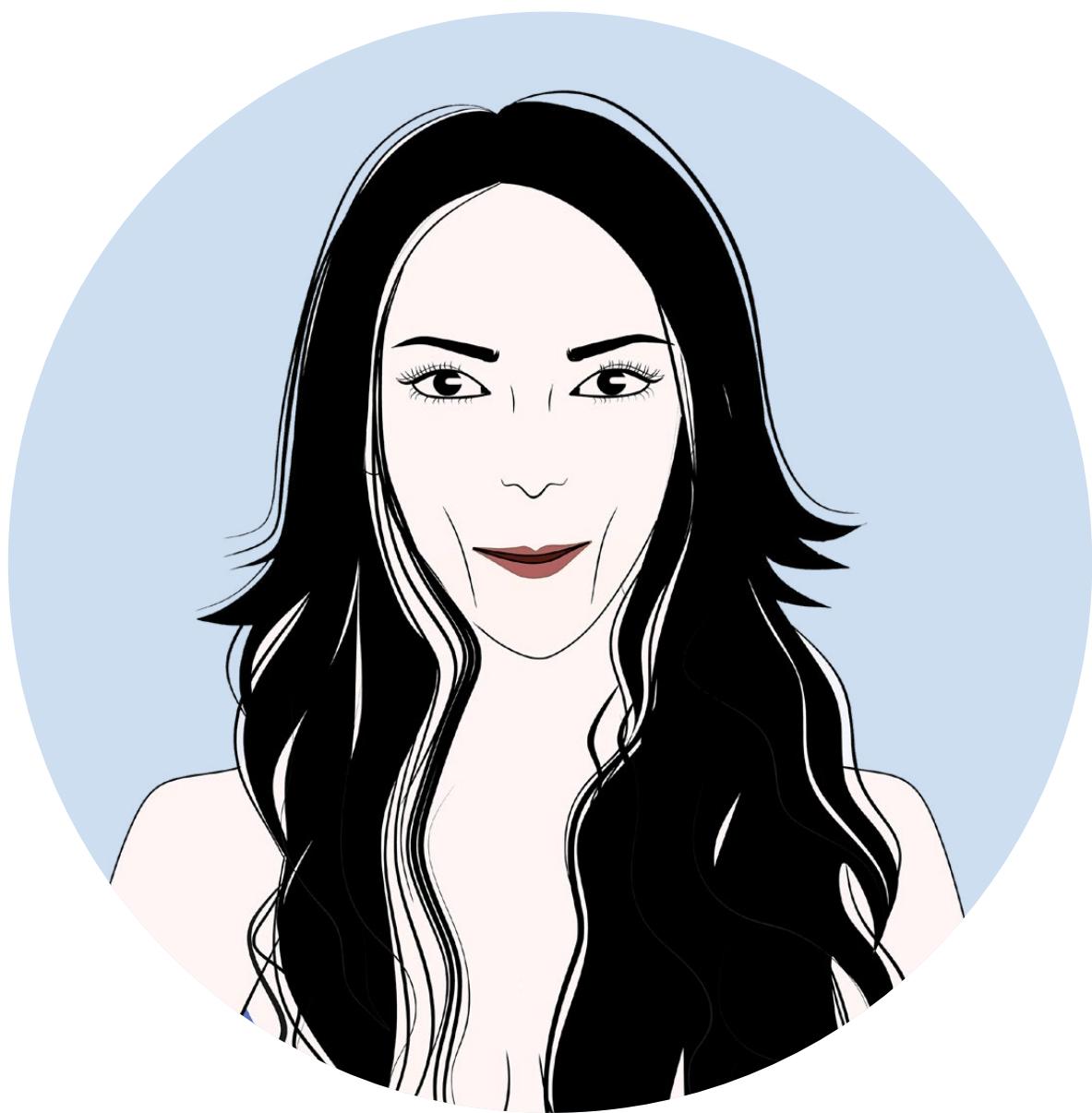
- Ustni kotički vlečejo navzdol
- Usta se zapirajo
- Ozek O se širi

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Vaja je preprosta in jasna, a naporna. Zato osebo, ki jo učiš, predvsem spodbujaj, da vztraja in z vsako sekundo povečuje moč upora in protiupora.*

# 27.

## VAJA DIAMANT



### Kdaj?

- 27. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 27. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 1. Dan Čarobnice

**Katero žensko prižiga?** Čarobnico.

**Tip gravitacije:** Za vse tri tipe.

**Mišice:** Briše nasolabialne gube, polni spodnji del ličnic, krepi obnosne mišice, dviga ustne kotičke in lika podbradek.

**Koža, vpliv na gube:** Preprečuje »vrečke«, upadlo kožo na čeljusti in okoli brade.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Masira ščitnico, krepi oksipitalno mišico, ki se nahaja na dnu lobanje; to je mišica imunskega sistema in hormonskega ravnovesja.

**Emocije/travme:** Tako kot je močen diamant, tako si močna ti. Diamant nastane pod pritiskom. Vaja ti pomaga, da ves stres in ovire preobraziš in uporabiš kot gorivo za svojo še večjo moč. Karkoli se ti je v življenju zgodilo, vsa emocionalna energija se s pomočjo te vaje sprosti – da jo lahko fokusirano uporabiš za manifestacijo življenja, ki ti pripada. Močna vaja!

**Potenciali/možgani:** Pomlajuje tako male, kot velike možgane – izjemna vaja, ki ti pomaga, da se resnično zaveš kdo si in to pogumno zaživiš. Svobodna, Sijoča, Sočna.

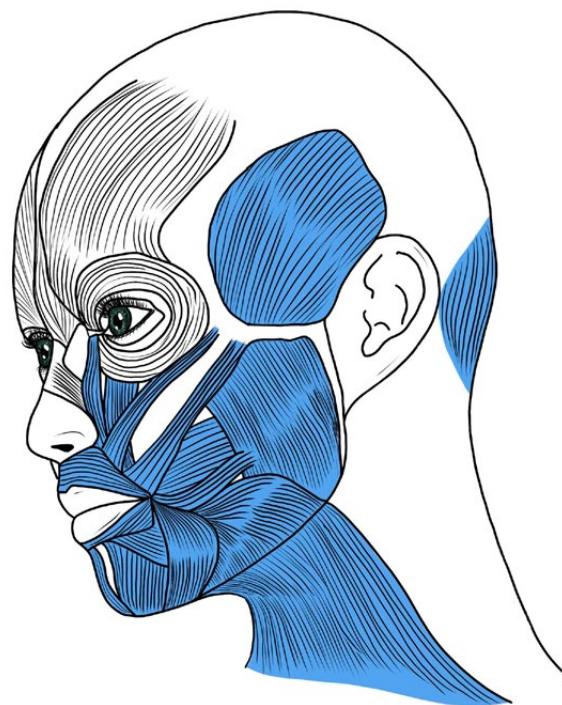
**Palača:** Palača komunikacije, Palača pomočnikov.

**Zanimivost:** Brada kaže zgodbo tretjega življenjskega obdobja vključno z zdravjem, zato je dobro poskrbeti, da je polna, močna in z lepo kožo. Če je brada izstopajoči del obraza, kaže na avtoritativnost in vodstvene sposobnosti. Če ima oseba dvojno brado neodvisno od telesne teže, govorí o hedonistični naravnosti – taka oseba se ima v jeseni svojega življenja lepo.

**Kdaj jo uporabi?** Če čutiš oslabljeno moč ledvične energije zaradi velike izpostavljenosti stresu, če upada koža na področju brade in podbradka, če želiš okreptiti čeljustni sklep.

**Za koga še posebej?** Za tiste s sindromom kronične utrujenosti.

**Potenciranje vaje:** Z vsakim izdihom še bolj potisni brado naprej.



### **VAJA DIAMANT:**

**1. Korak:** Z ustnicami oblikuj širok, sproščen AAA.

Napake:

- Premalo ali preveč odprta usta
- Ustni kotički povlečejo navzdol
- Usta se odprejo, ampak se začnejo kmalu zapirati

**2. Korak:** Zgornjo in spodnjo ustnico z vso silo, kolikor zmoreš močno povleci v notranjost ustne votline, čez zobe - ob tem ne zapreti ust.

Napake:

- Usta se zaprejo
- Usta se preveč odprejo
- Ustnice zlezejo ven

**3. Korak:** Ustne kotičke intenzivno usmeri gor.

Napake:

- Mečkanje okrog oči
- Usta se zaprejo
- Ustni kotički gredo narazen namesto navzgor

**4. Korak:** Brado potisni malo naprej.

Napake:

- Vse popusti
- Brada potuje gor
- Spodnja ustnica zleze ven

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Bodi pozorna, da oseba, ki jo učiš, ohranja notranjo napetost in dvig mišic. Ustni kotički naj se ves čas dvigajo, usta naj se ne zapirajo, dih naj bo neprekinjen. Lahko se zgodi, da se mišice obraza začnejo tresti – povej osebi, da dela prav.*

# 28.

## VAJA PAHLJAČA BOGINJE



**Kdaj?**

- 28. Dan menstrualnega cikla / če ga imaš
- 28. Dan luninega cikla - padajoča luna / če si v drugi pomladi
- 2. Dan Čarobnice

**Katero žensko prižiga?** Čarobnico.

**Tip gravitacije:** Vsi trije tipi.

**Mišice:** Vaja prekrvavi in napolni celotno skupino mišic, ki se pahljačasto razpenjajo od ustne krožne mišice gor proti očem. Okrepi področje ličnic, ličk, obnosni del, podpre spodnjo veko in napolni zgornjo ustnico ter oblikuje njen srček. Zagotavlja dvig tako srednjega kot tudi širšega dela obraza ter prebudi lobanjske mišice.

**Koža, vpliv na gube:** Prekrvavi kožo ustnic in celotnega ličnega dela, polika gubice nad zgornjo ustnico in napolni obnosne linije.

**Žleze/hormoni, zdravje:** Vranica je odgovorna za zdravje telesa, na obrazu pa se njena forma odslikava na zgornji ustnici. Ko je zdravje izčrpano, se tanjša tudi zgornja ustnica. Z vajo pa napolniš zgornjo ustnico in tako posredno podpreš zdravje.

**Emocije/travme:** Ta vaja čisti vse blokade na področju spolne energije, financ, obilja, sprejemanja ... Zelo pomembna in močna vaja!

**Potenciali/možgani:** Pahljača Boginje povezuje spolno energijo z duhovno energijo – ko se ti dve združita, smo v vibraciji absolutne ljubezni. To je potem prava kreacija in magnetizem. 'Downloadanje' idej, obilja in kreativnosti se zgodi, ko se spolna energija zlige z duhovno.

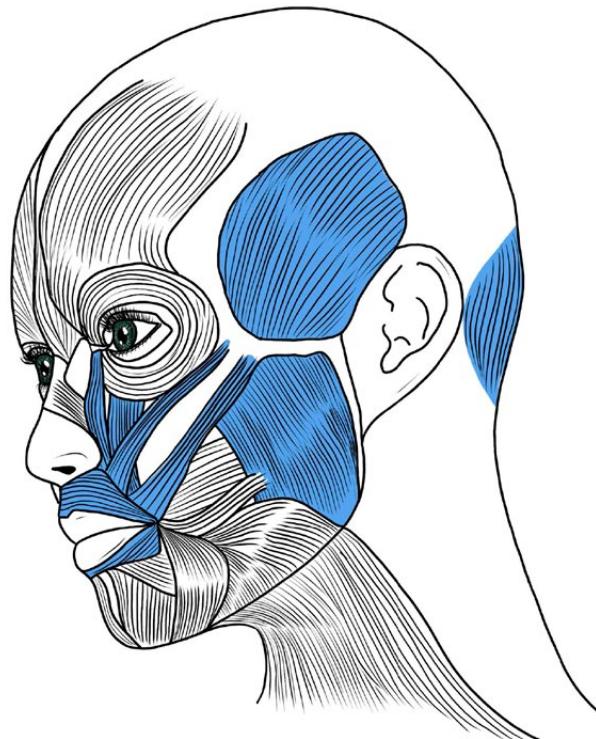
**Palača:** Palača komunikacije, palača zdravja.

**Zanimivost:** Polne ustnice govorijo o bolj čustveni in čutni osebi, ozke ustnice pa kažejo na malce večjo zadržanost in skopost pri izražanju in izkazovanju čustev.

**Kdaj jo uporabi?** V primeru inkontinence, če se tanjšajo ustnice ali v primeru gubic nad zgornjo ustnico, če pada spodnja veka, če se poglabljajo obnosne gube.

**Za koga še posebej?** Za mamice, ki imajo po porodu oslabljene krožne mišice in za kadilke, pri katerih obstaja večja nagnjenost k nastanku gubic na zgornji ustnici.

**Potenciranje vaje:** Vztrajanje v vaji v kombinaciji s trebušnim dihanjem.



### VAJA PAHLJAČA BOGINJE:

**1. Korak:** Palca daj pod zgornjo ustnico ob ustne kotičke in jih usmeri rahlo navzven, z ostalimi pokrčenimi prsti pa pripni kot s ščipalko.

Napake:

- Raztegovanje ust narazen
- Potisk palcev pregloboko in pregrobo v usta in dlesni
- Potiskanje kože gor in mečkanje okrog oči

**2. Korak:** Povleci ustnico naprej in dol, z ustno mišico pa nazaj.

Napake:

- Spuščanje glave
- Dvig ramen
- Neusklajenost upora in protiupora

**3. Korak:** Palca premakni za en palec bolj proti sredini in ponovi - povleci ustnico naprej in dol, z ustno mišico pa nazaj. Dvigaj tudi obnosni del.

Napake:

- Dvig spodnje veke
- Mrščanje med obrvmi
- Povlek ustnice samo naprej ali samo dol
- Prsti zaradi prešibkega oprijema zdrsnejo ven

**4. Korak:** Palca premakni še za en palec bolj proti sredini, do obnosnega dela in ponovi - povleci ustnico naprej in dol, z ustno mišico pa nazaj. Dvigaj tudi obnosni del.

Napake:

- Pregrob potisk s palci v dlesni
- Mečkanje okrog nosu in oči
- Dih se ustavi

**5. Korak:** Palec daj na sredino pod zgornjo ustnico, pripni s prsti in povleci žlebič naprej in dol, z ustno mišico pa nazaj.

Napake:

- Palec je vstavljen postrani
- Ustni kotički povlečejo navzdol

**INŠTRUKTOR/ICA, POZOR:**

*Da oseba, ki jo učiš, ne bo izvajala dvigov brez jasne usmerjenosti, ji lahko pomagaš tako, da si ogleda sliko z mišicami in locira posamezno mišico na svojem obrazu ter tako dobi boljši občutek za pravilen dvig. Če prsti drsijo, naj okrepi prijem s prsti in povlek ustne mišice nazaj.*

08

# Tao joga obraz in zlati hormoni

## Zakaj je Tao joga obraza pomembna?

Tao joga obraza deluje na čustva, potenciale in ima močne psihoterapevtske učinke. Napeta in pravilno nameščena mišica, se napne in pri tem zgladi kožo. Obraz zasije, saj Tao joga obraza vpliva na prekravljeno kožo in njeni gladkosti. Trening obraza masira tudi določene organe, saj je obraz povezan z njimi.

Eden izmed pozitivnih učinkov Tao joge obraza je sproščanje čustev. V TKM je vaja 'Potočitev solz' zdravilna, ker čisti organizem. Po TKM naj bi se človek vsak dan zjokal, če želi ohraniti svoje zdravje. Dojenčki, otroci in živali jasno izkažejo svoja negativna čustva; zajokajo, čez minuto pa je že vse v redu. Ljudje, predvsem ženske, pa velikokrat zadržimo čustva zaradi potlačenih mehanizmov jokanja ali norm družbe. Neizrečene emocije se nabirajo v nas, kar se pogosto prikaže v raznovrstnih boleznih. Bolezni ščitnice so ena izmed tipičnih bolezni, ki nakazujejo na to, da čustva niso izrečena.

Tao joga obraza ima to izjemno lastnost odpiranja in sproščanja čustev, raznih travm samo s treningom obraza in lobanjskih mišic, saj joga obraza masira žleze v glavi, ki nadzorujejo izločanje hormonov. Nepravilno delovanje žlez v glavi vodi v razne bolezni. Z Tao joga obraza pa se delovanje žlez normalizira.

Na kratko »Zakaj je Tao joga obraza toliko pomembna?«

- trening hormonov,
- masiranje in sproščanje ujetih travm in čustev,
- povečanje lastnih potencialov.

## Polarni medved

Polarni medved se je po kratkotrajnem ujetništvu, ki je bil raziskovalnega namena, nekaj časa tresel, da bi se otresel svojega stresa oz. travme, ki mu jo je izkušnja zapustila. Namreč znanstveniki so ga lovili (stres) in ga ustrelili z namenom uspavanja (stres). Ob prebujanju in ugotovitvi, da je ponovno v varnem okolju, se je pričel tresti oz. s kožuhom otresati, da bi se znebil stresa. To je čisto naravni mehanizem pri živalih.

## Lobanjske mišice

Vaje za lobanjske mišice so izrednega pomena, saj držijo celoten obraz. Frontalna, temporalna in oksipitalna mišica so največje in najtežje mišice. V kolikor ne treniramo lobanjskih mišic, nam treniranje obraznih mišic ne pomaga preveč, saj mišice obraza niso na svojem mestu. Ravno lobanjske mišice namestijo obrazne mišice v svoje pozicije in jih tam pritrđijo.

### Kristalna palača ali Zlata sredica

V sredini glave se nahajajo tri zelo pomembne žleze: epifiza, hipofiza in hipotalamus. Ta sredica v glavi se imenuje emocionalni del možganov.

Tukaj se shranjujejo in rojevajo naše emocije. Hipotalamus je povezava med živčnim in hormonskim sistemom.

Sprejema živčne signale iz osrednjega živčevja in posreduje hormonske dražljaje v hipofizo. Obenem je tam center za hranjenje, bioritmiko, obnašanje, delovanje avtonomnega živčevja in uravnavanje telesne temperature.

Hipotalamus pošilja signale do hipofize, ta pa naprej do ostalih žlez v telesu (npr. hipotalamus – hipofiza – ščitnica).

Hipotalamus je skupek živčevja, ki je fotokopija klitorisa. Klitoris je stičišče 8000 živčnih končičev.

Hipotalamus in hipofiza delujeta skupno in ko se okrepe, se cirkulacija kisika v njih poveča, žleza oživi in se odpre. Takrat ne samo, da telesni organi pravilno delujejo, ampak se ujet stres in razne travme začnejo topiti in izpadati iz nas. Šele, ko sta telo in tudi zavest okrepljena, se lahko stresni dogodki pričnejo sproščati. Stres, šoki in travme so kot strup v našem telesu. Velikokrat se zgodi, da za njih niti ne vemo. Ob delanju na sebi, ti privrejo na plan, ker so pripravljeni odplavati.

Hipotalamus transformira emocije v fizične odzive. Ko je organizem v stresu, se najprej odzove hipotalamus, on sporoči nadledvični žlezi, da je v stresu in nadledvična žleza dvigne adrenalin in kortizol. Ko je rdeč alarm v hipotalamusu, se dvigneta adrenalin in kortizol, zapreta se prebava in imunski sistem in takrat je organizem uradno v stresu. Epifiza in hipofiza sta žlezi, kjer se proizvajajo hormoni (oksitocin, serotonin, melatonin, nevrotransmitorji). Nadzirata celoten hormonski sistem. Predstavljam si zdrave žleze, kakor zrel in napet žareči grozd. Ob stresu, nepravilni prehrani, toksičnosti potlačenih čustev in nabiranju travm skozi leta, se te žleze sušijo in postanejo podobne rozinam. Ko se to zgodi, žlezi ne delujeta optimalno.

Dokazano je, da s treniranjem lobanjskih mišic možgani zavibrirajo in se segrejejo, da poženejo cirkulacijo. Tao joga obraza tudi močno pomlajuje možgane. Samo s treningom obraznih mišic izključno z očmi ne bi dosegli pomlajevanja možganov. Izvajanje celotnega ciklusa Tao joge obraza je stimulativno za žleze v glavi. Očesni živec je povezan s hipotalamusom. Zato srečamo pri vseh meditacijah in obratih vase rotacije oči, da vsaj malo zmasirajo hipotalamus.



V epifizi, hipofizi, hipotalamusu in pa tudi talamusu je shranjeno tvoje notranje znanje. To kar si prinesla s sabo, tvoja intuicija in tvoji najgloblji potenciali. Ko imamo odprte žleze v glavi, imamo direkten dostop do kozmičnih znanj in energije. Škodljive snovi, ki jih dobivamo skozi hrano in vodo, posebno aspartam in klor, zapirajo žleze v glavi. Predstavljam si žleze v glavi kot antene, ki se povezujejo s svojim višjim jazom in s svojim kozmosom, da se počutiš, da nisi sama na svetu. Če tega ne čutimo, pomeni, da žleze v glavi ne delajo dobro.

**Epifiza (češarika)** je povezana z zvezdo Severnico, zato vedno v raznih meditacijah pravijo, da obrni teme proti zvezdi Severnici, ker se na ta način epifiza direktno poveže z njo. Ta žleza shranjuje in rafinira energijo. Epifiza proizvaja melatonin in serotonin. Ko je žleza odprta, čutimo zadovoljstvo, radost, srečo, povezanost z Univerzumom, s svojim jazom in čutimo druge dimenzije. V smislu, da vemo, da nismo samo fizično telo, ampak čutimo intuicijo, povezano, energijo in veliko več, kot fizični svet. Skozi njo se vstopa v theta stanje, gledanje avre, dobimo vpogled v jasnovidne in jasnosalušne sposobnosti. Optimalno delujuča žleza omogoča inspiracijo, domisljijo, kreativnost, sočutje in pravičnost. Ko žleza ne deluje optimalno se velikokrat zgodi, da ljudje živijo v iluzijah in manipulirajo z drugimi - to je čisto zaprta epifiza. Pojavljajo se glavoboli, nihanja razpoloženja, občutek žrtve, pojav pretiranega ponosa. Gre za yang energijo, segreto moško energijo. Epifiza shranjuje in rafinira energijo, povezana je s Soncem in zvezdo Severnico.

Žlezo odpirajo: meditacije, theta stanje, Tao joga obraza. Prvi dve jo oživljata in odpirata. Tao joga obraza pa je do sedaj edina na svetu, ki jih trenira kot mišice.

Žlezo zapirajo: travme, stres, aspartam, toksične snovi, klor, sevanja.

**Hipofiza** je povezana z Luno, yin energija, ženska energija. Ko je odprta hipofiza imamo namen v življenju, čutimo svoje poslanstvo, dostopamo direktno in enostavno do znanja (dobimo prave informacije, vemo kje se učiti, poberemo znanje in ideje, sami smo svoj vir, potem pa ga preveriš), imamo zelo močno intuicijo. Ne bomo sprejemali napačnih odločitev, ne bomo dvomili. Točno bomo vedeli, kaj je prav za nas, katera je naša pot. Zaprta hipofiza: neodločnost, razpršen um v vse smeri.

**Hipotalamus** je stikalo za čarobnost in za duhovni svet. Zato meditacije rotirajo oči, da bi zmasirali hipotalamus, da se odpre povezava z duhovnim svetom. To so žleze za prebujanje duhovne zavesti. Pravilno delujuča žleza omogoča širšo zavest, večjo kreativnost, večjo subtilnosti in občutenje.

## **EMOCIJE POVEZANE Z NERAVNOVESJEM ŽLEZ V GLAVI**

### **Epifiza:**

Občutek neravnovesja, osamljenosti in izoliranosti od sveta. Nezaupanje vase in prepričanje odločitve drugim. Prisluhnejo drugim namesto svoji intuiciji. Ljudje, ki so zelo ignorantni v življenju, pomanjkanje zavesti, skeptičnost, dvom vase, negotovost

vase, nefleksibilnost, naivnost, egoizem. To so tudi ljudje, ki so zelo zdolgočaseni v življenju.

### Hipofiza:

Občutek izpraznjenosti, izčrpanost idej, pomankanje volje do življenja, ni vere vanj, izčrpanost poslanstva, izguba poguma, prisotne hormonske težave, čustvena otopelost, slab spomin, zmedenost, strahovi, nestabilnost, občutek ogroženost, težko sprejemanje odločitev, neprestano spremjanje mnenj.

### Hipotalamus:

Intenzivnejše občutenje stresa. Velika emocionalna nihanja in občutek anksioznosti. Občutek, da smo odrezani od vira in od boga, od svoje moči. Zmedenost glede prihodnosti in vloge v življenju.

Namig: Ob anksioznosti zapri oči in premikaj oči levo-desno, gor-dol, saj to masira hipotalamus. Oči lahko tudi samo obrneš proti temenu. S tem odpravljaš anksioznost.

Vsaka naša misel in emocija, se spremeni v kemikalijo v telesu. Ko dodajamo prava hranila, se misli in emocije spreminjajo. To gre v obe smeri. Bolj ko treniramo žleze v glavi, epifizo, hipofizo, hipotalamus, bolj čutimo in slišimo svoje misli in emocije.

### Barve Kristalne palače pri meditaciji

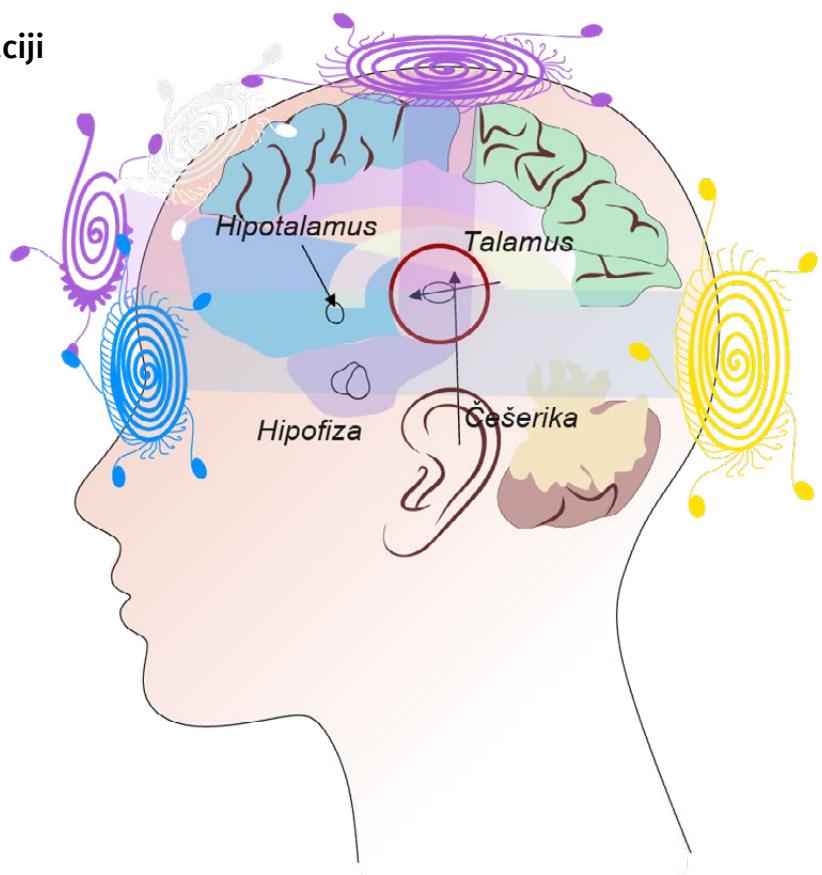
Epifiza: bela žareča diamantna luč

Hipofiza: vijolična luč

Hipotalamus: živo zlata luč

Zapri oči in se nasmej epifizi, hipofizi in hipotalamu.

Pošlji en nasmej epifizi, en nasmej hipofizi, en nasmej hipotalamu, en nasmej celi Kristalni palači.



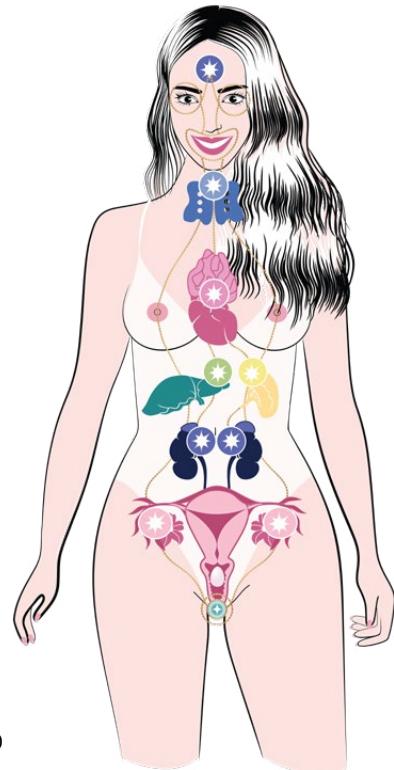
## DIAGNOSTIKA HORMONOV IZ OBRAZA, USODE, POMEN IN DIAGNOSTIKA ŽLEZ IN SKRIVNOST POVEZAVE Z ENERGIJO REGENERACIJE

### LOBANJSKE KOSTI

Kostno maso obraza ohranjamо izključno z Tao joga obraza. Pri Tao jogi obraza treniramo tudi lobanjske kosti. Zanimivo je, da ko se nam lobanjske kosti trdijo in se nam zbijajo skupaj, ne samo, da se nam možgani sploščijo kot en toast, ampak se dejansko vsa ta naša širina in energija zoži. Kot da bi to bila voda, ki teče po cevi in se ta cev tako zelo zoži, da vode ni več. To so energija in potenciali. Če hočemo biti v življenju široke, pretočne in sijoče, moramo vedeti, zakaj je to potrebno in zakaj so vse starodavne vadbe trenirale lobanjo in njene dele. Ko potegnemo lobanjo gor, potem celoten obraz povlečemo navzgor. Lahko se gre rezat obraz in kožo, lahko se dajejo polnila v razne dele obraza, da zategujejo in vlečejo kožo navzgor, ampak ni lepotne zadeve na svetu, ki bi toliko potegnila kožo gor, kakor potegnejo gor lobanjske mišice. Ko spoznaš pomembnost tega dela, še bolj uživaš v Tao jogi obraza.

### HORMONI

Hormoni so kot "orquester" in vsak posamezen hormon je kot en "instrument". Ne samo, da ta instrument ne sme biti razglašen, mora biti uglašen tudi z drugimi. Če ni usklajen, je totalen kaos. Edini način da to popravimo, je to, da poslušamo center v glavi, ki je ključen in "dirigent" tega orkestra. To je bistvo Tao joge obraza, ki pomaga, da dirigent dela. Nič ne pomaga, da igrajo druga glasbila, če ni dirigenta. Kaj se zgodi? Recimo, da nimamo dovolj spolnih hormonov, nimamo pa jih zato, ker imamo povišan kortizol in adrenalin. Spolni hormoni se zato sušijo in tako ne pride povezava do "dirigenta" in ta ne "dirigira". To je enostavno, a hkrati zakomplificirano. Mi smo v preživetvenem sistemu v smislu hitro, akcija, kdo bo koga, mudi se... To ni energija bitja in duše. Ko imamo dvignjene stresne hormone, nismo povezani z dušo. Zato mi je tako zelo pomembna joga obraza, ki nas povezuje z dušo. Ko imamo odprto teme, to ni hec. Kadar so odprte lobanjske kosti, smo povezane z našo dušo, drugače smo v preživetvenem stresu. Tvoji organi so povezani z žlezami in hormoni. Nato je teme, tvoja glava, lobanja, kjer so lobanjske kosti in mišice. Če je teme zategnjeno, organi niso prekravavljeni. Ni dovolj, da nam organ dela, povezana morata biti tudi organ in glava. Če imamo ta del v krču, ni povezave z izvornimi energijami nas. Tam je naš "wifi". Če tega wifija ni, potem energija ne pride v organe. Če ni te povezave, potem smo v preživetvenem nagonu, nimamo hormonov in nič nam ne dela. To kar delamo z Tao joga obraza je, da prekravavimo žleze v glavi, zato



da pridemo do svoje energije, da pridemo iz preživetvenega nagona in da prehranimo organe in žleze. Tako pridemo v stik s svojo dušo. Ta energija teče med spolnimi organi, glavo in Univerzumom. Naše telo je kakor avto. Potrebuje gorivo, energetsko gorivo, potrebno ga je obnavljati in spremljati. Tao joga obraza ni samo zato, da bomo lepi. Pomembno je, da imamo urejene hormone, da dobro živimo.

### • RASTNI HORMON

Rastni hormon je izjemno pomemben hormon za pomlajevanje. Če ga v našem telesu ni, potem nam pada koža in se mehča, mišice se nam ne obnavljajo in moramo vedeti, da so tudi organi mišice. Če imamo v organizmu premalo rastnega hormona, nam začnejo notranji organi slabše delati, obolevati in se starati. Mogoče kdaj slišiš, da rastni hormon izrabljajo športniki za boljše rezultate ter da je povezan z lepoto. Ne! Rastni hormon je v bistvu hormon, ki skrbi za to, da so naši notranji organi popolnoma zdravi. Hkrati nam pomaga, da imamo v življenju fokus in moč ter da držimo svojo frekvenco.

Če opaziš, da ti ga manjka, ne pasti v paniko kako ga aktivirati nazaj. Vsi ti hormoni, ki jih naštevamo, se proizvajajo v sredini glave. Ko ta del aktiviramo in prekravavimo, se vsi ti hormoni začnejo samoiniciativno proizvajati. Ali to velja tudi za moške obraze? Načeloma ja. Veliko moških je izgorelih in brez libida. Ali je na mlajšem obrazu drugače kot na starejšem? Absolutno. Nikoli nikogar ne izključimo in ne rečemo to je dobro/to je slabo. Nekdo je mlajši, drugi starejši. Nekdo ima obraz popolnoma naraven, drugi si pomaga s tem, da gre včasih na kakšno terapijo za obraz, na polnitev, mezoterapijo ali botox. Ne glede na to, koliko let imaš in kaj delaš z obrazom, točno veš, kje na tvojem obrazu so šibke točke. Tudi če uporabljate razne "obliže za polepšanje kože". Kako je v menopavzi z rastnim hormonom? Še bolj ga je treba spodbujati. V menopavzi je potrebno delat še več vaj, saj je to čas "kraljice". To je druga pomlad ženske in v tem času želi Univerzum, da se ženska neha ukvarjati z vsemi ostalimi in se ukvarja samo sama s sabo.

### KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE RASTNEGA HORMONA?

Lahko imaš enega, tri ali vse simptome pomanjkanja rastnega hormona:

- Če imaš zelo izrazite gube na čelu.
- Če se ti z leti zelo tanjšajo ustnice. To vidiš tako, da pogledaš kakšno starejšo sliko.
- Če imaš z leti manj las, ti izpadajo ali imaš težave z lasmi.
- Če opaziš, da na ličkih nimaš več "buhteljčkov in špehca" in če ti lička padajo. To pomeni, da se ti masa ličnih kosti manjša. Zaradi tega obraz tudi pada in tega se ne da nadomestit drugače kakor z jogo obraza. Kostno maso obraza ohranjaš izključno z Tao jogo obraza. Noben kirurški, lepotni in kozmetični poseg ne krepi kostne mase obraza. Obraz ne pade samo zaradi kože in mišic, ampak ker kosti izgubljajo svojo maso.
- Če vidiš zelo globoke nasolabialne gube.
- Če ti škrti ustni sklep. Rastni hormon je zelo povezan s kostmi. To niso samo kosti na obrazu, to pomeni, da imaš nagnjenost k osteoporizi. Ko delaš Tao jogo obraza, ne krepiš samo kosti obraza, ampak zaradi dvigovanja rastnega

ne krepiš samo kosti obraza, ampak zaradi dvigovanja rastnega hormona pomagaš vsem kostem celega telesa.

- Ko se ti začnejo pojavljati vrečke.
- Če imaš težave z dlesnimi. Če ti med nitkanjem in umivanjem zob krvavijo dlesni, če imaš parodontozo ali kakšno podobno bolezen.
- Če se ti začnejo z leti tanjšati obrvi.

### • OKSITOCIN

Oksitocin je zelo pomemben hormon. To so ljubezen, orgazmi, partnerstvo. Če ti ga manjka, ne moreš imeti kakovostnih odnosov, orgazmov in razumeti drugih. Ljudje, ki nimajo empatije, nimajo oksitocina. Kadar trpiš in je nekdo ob tebi ter ti ne nudi opore, je po navadi tak zato, ker nima oksitocina. Ko to razumeš, ne obtožuješ več oseb. Oksitocin si napolniš z masažo prsi in prsnih bradavičk. Pomembni so tudi dotiki, objemi, masaže. Če objemamo otročke, ki so bolni, se hitreje regenerirajo. V Ameriki imajo profesionalne ljudi, ki ujčkajo otroke v bolnicah. Tako se ti otroci hitreje pozdravijo. Enako je tudi z odraslimi ljudmi. Živimo v kulturi, kjer se premalo objemamo. Objem je zdravilo. Objem je tovarna oksitocina. Tega imamo absolutno premalo. Kužki so super za objemanje in živali so zaradi tega zelo zdravilne.

### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE OKSITOCINA?

Znaki za primanjkovanje oksitocina so:

- Če imaš suhe oči in te pečejo. Normalno je, da će boš sedela ure in ure za računalnikom, da te bodo oči pekle, ampak če te malo prepiha in se ti oči takoj vnamejo, če imaš alergije povezane z očmi in se ti oči več ne svetijo, so motne, mogoče celo malo rumenkaste in ne žarijo, takrat je pomanjkanje.
- Če imaš obraz zelo bled. Če si bolj bleda kakor je "klasično".

### • MELATONIN

Melatonin je tudi zelo pomemben hormon. Če ga nimaš, ni rastnega hormona, antioksidantov v telesu, ti imunski sistem ne dela, nisi zaščiten proti raku. To je hormon zaščite. Če ga nimaš, se ne znaš energetsko zaščititi. Takšne osebe nimajo zdravih mej. Melatonin določi kaj je za telo varno in kaj ni, zdravstveno in emocionalno. Nikoli ni isto, če dodajaš umetno melatonin. Sama sem proti stalnemu jemanju melatonina. Pri melatoninu je najboljše, da se ti naravno proizvaja, saj so vsi ti dodatki lahko motilci ostalih hormonov. Melatonin proizvedeš tako, da delaš Tao jogo obraza in da spiš med 21. in 2. uro zjutraj v popolni temi. Če ne spiš v popolni temi, se ne proizvaja. V spalnici ne sme biti nobene luči. Tao joga obraza prekrvavi žleze obraza, da se melatonin sploh lahko proizvaja, proizvaja pa se samo v temi. Če ti žleze v glavi ne delujejo dobro, lahko delaš vse prav, ješ pravo hrano, ampak žleze tega ne sprejmejo. Žleze začnejo delati tako, da jih prekrvaviš z vadbami.

## - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE MELATONINA?

Znaki za primanjkovanje melatonina so:

- Če se ti delajo pigmentne pike na obrazu ali na telesu.
- Če se ti koža zelo mehča in guba.
- Če imaš zelo zabuhlo zgornjo veko.
- Če ti prezgodaj sivijo lasje. Kdaj začnejo lasje siveti, je povezano z genetiko, najbolj pa s stresom, jetri in črevesjem.
- Če imaš zelo utrujen obraz.
- Če se ti delajo pod očmi vrečke, ne zabuhlost.

## • ŠČITNICA

Ščitnica je povezana s črevesjem, jetri in vnetji. Za ščitnico je absolutno pomembna prava in protivnetna hrana, emocionalno pa, da izgovoriš svoje potrebe in svojo resnico brez da kogarkoli "posekaš". Moraš biti iskrena in da ne "goltaš besed". Istočasno pa veš, da če nimaš v dobrem stanju vratne mišice platyzme, potem ščitnica ni prekravljena in zaradi tega do nje ne pridejo kisik in hranila. Če ti primanjkuje ena stvar, je opozorilo, več znakov pa kaže na veliko opozorilo.

## KJE NA OBRAZU VIDŠ POMANJKANJE ŠČITNIČNIH HORMONOV?

Znaki za težave s ščitnico so:

- Če imaš zelo suho kožo na obrazu ne glede na to koliko se mažeš s kremo. Koža je suha, in hrapava.
- Če izgubiš obrvi.
- Če imaš na otip večkrat mrzel nos.
- Če imaš otečen jezik in občutek, da ni toliko gibljiv.
- Če ti večkrat zateka obraz, se zbujaš na tak način ali je otečen po določeni hrani. To pomeni, da se zadržuje veliko vode na obrazu. Lahko je dva dni v redu, potem pa pride stres ali nekaj drugega in vse skupaj zateče.
- Če se ti zelo lomijo lasje ali pa so zelo suhi.
- Če ti otekajo ustnice, imaš večkrat herpes, afte itd.
- Če imaš večkrat otečen in bled obraz je zelo velik alarm.
- Če imaš velike brazde na jeziku.

## • KORTIZOL

Kortizol je stresni hormon. Narobe je, če ga imaš preveč ali premalo. Če ga imaš premalo, potem si brez energije, nadledvična žleza se ti je že izčrpala in si izgorela. Če ga imaš pa preveč, pa imaš trenutke v dnevnu, ko si hiperaktivna, to je po navadi zvečer, in trenutke v dnevnu, ko si čisto na dnu. Kortizol je najbolj valovit hormon in ravno to valovanje telo izčrpava.

### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ IZGORELOST?

To pomeni, da je nadledvična žleza zelo šibka:

- Če imaš zelo udrto spodnjo veko, ki ni zabuhla in je brez vrečk.
- Spodnja veka je vedno malce udrta, ampak če opaziš prav luknjo, je definitivno težava.
- Če imaš zelo udrta lica.
- Če imaš temne podočnjake.
- Če imaš udrto spodnjo veko in temno, je velik alarm. Velikokrat je videti pri otrocih, da imajo temno spodnjo veko. To pomeni, da je imela mama izčrpano nadledvično žlezo.
- Če se ti delajo ekcemi, luskavica, rozacea na obrazu ali telesu.
- Če imaš večkrat težave s sinusi.
- Če imaš vnete oči.
- Če imaš hiperpigmentacije. To je pomanjkanje melatonina in kortizola. Če ti zvečer kortizol ne pade, če se ne umiri nadledvična žleza, potem ni proizvodnje melatonina in rastnega hormona.
- Če se ti zabriše meja med ustnico in kožo, kakor, da ustnica ni definirana, da je vse belo in enako.
- Če imaš dermatitis.
- Če kar naenkrat zelo hitro porjaviš.

Kako ločiš kdaj so problem hormoni in kdaj organi? Iz vidika Kitajske medicine, ki ne komplicira, pomeni, da če ti ledvice ne delajo dobro, ti ne dela dobro nadledvična žleza in potem ni hormonov. Organi in žleze proizvajajo hormone. To je vse paket. Ne moreš spodbuditi hormona brez aktiviracije žlez in organov.

### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POPOLNO IZGORELOST?

Če imaš veliko težavo s kortizolom, ki lahko vodi tudi v srčni infarkt in v popolno izgorelost, so naslednji znaki:

- Če obraz zelo hitro postane rdeč. To ni zardevanje. Obraz je ali vedno rdeč ali kadar se razjeziš. To je kortizol tik pred pragom, da poči. Lahko, da je nadledvična žleza tako zelo uničena, da samo tako dela.
- Če imaš otečen in zelo rdeč obraz, je najhuje. Tukaj je potrebno takoj pogledat hormone in večkrat se dobijo nato predpisani kortikosteroidi, da se kortizol zmanjša.

### • DHEA

DHEA je zelo pomemben hormon, ki ga proizvaja nadledvična žleza. Včasih se lahko naredi kura tako, da se ga jemlje 1x – 2x na leto, po 1 mesec. To je zelo varen hormon in se ga da naročiti kot dodatek. Ko si pod stresom, se kortizol dvigne. Če imaš dovolj DHEA, ti

dvignjen kortizol ne more škoditi. Če ga pa nimaš, se ti pa zaradi dvignjenega kortizola naredijo vnetja, se vse podre in se zgodi uničevanje. Kortizol je hormon uničevanja. DHEA je zelo pomemben, ker je hormon imunskega sistema in je eden izmed prvih, ki pade. Nato se začnejo vsa vnetja in težave v telesu.

### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE DHEA?

Znaki za primanjkanje hormona DHEA so:

- Če tvoja koža ni čvrsta. Včasih kdo reče, da dela Tao joga obraza in da mišice ne primejo. Tao joga obraza pomaga povečati DHEA, istočasno pa če ga ni, se mišice počasneje gradijo. Če vidiš, da zelo težko delaš tudi v telesu mišično maso, da nimaš čvrste kože, da ti čvrstost hitro upade, ne samo obraz, tudi prsi in ostali deli telesa. Padanje pomeni upad DHEA.
- Če imaš težave s pridobivanjem tonusa. To pomeni, da telovadiš in nimaš tonusa. Če je bila nadledvična žleza zelo izgorela, potrebuje 2-3 leta za obnovo. To se zdi zelo dolgo. Ampak če si jo celo življenje izčrpavala, je potrebno počakati. Nadledvična žleza je velika tovarna hormonov, istočasno pa potrebuje čas, da se obnovi. Ko dela, dela super. Potrebuje tudi dolgo časa, da preneha delati. Potrebno je vztrajati. Nadledvična žleza je narejena, da prenese 2 – 3 velike strese v življenju. Poglej, kako velike strese si imela v življenju. Stres je smrt koga ljubljenega, ločitev, ena huda situacija v službi, pretres v otroštvu. Gotovo se ti je to zgodilo več kot 1x ali 2x. Nadledvična žleza trpi najbolj ob izgubah, sploh preživetvenih. Tvoje telo ni narejeno za te stvari! Lahko se pritožimo "zgoraj". Ko nas je Bog delal, je namreč naredil sistemsko napako: telo zmore doživeti samo 2 velika stresa v življenju, v resnici pa jih doživimo 15, 20. Naši hormoni ne prenesejo vsega tega, kar doživimo v življenju.

### • ESTROGEN

Pri estrogenu ni v redu, če ga je preveč ali premalo. Neravnovesje hormonov v katero koli smer je neravnovesje. Pri hormonu je tako, da če ga imamo preveč je napaka in prav tako premalo. Če imaš progesterona/ kortizola preveč ali premalo, to vpliva na tvoj estrogen. Ne samo, da morajo biti posamezni hormon v ravno pravem ravnovesju, ampak mora biti tudi sinhron z ostalimi hormoni. Če imaš ravno prav estrogena in premalo progesterona, postaneš estrogensko dominantna, čeprav ga imaš ravno prav. Če imaš oba ravno prav, pa si super.

### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE ESTROGENA?

Kako vidiš, da imaš težave z estrogenom?

- Če imaš dlake na obrazu. To je puhek na obrazu ter v času menopavze, ko se pojavijo brki ali kakšna dolga dlaka.
- Če se ti delajo zelo drobne gubice. Okoli oči ali okoli ust se lahko pojavi kup drobnih gubic, ki so mečkljive. Te niso globoke.

- Če ti izpadajo lasje. Estrogen je zelo povezan s ščitnico.
- Če si zabuhla v obraz.

#### • PROGESTERON

Če ni dovolj progesterona, ni zanositve itd...

#### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE PROGESTERONA?

- Velik alarm progesterona je, če imaš veliko razno raznih gubic okoli oči ter zmečkano kožo na tem področju.

#### • TESTOSTERON

Za ženske je pomemben testosterone, ker če ga nimaš, nimaš fokusa v življenju. Takrat skrbiš za druge, ti pa nisi pomembna. Takrat ne znaš reči ne in izpeljati stvari do konca.

#### - KJE NA OBRAZU VIDIŠ POMANJKANJE TESTOSTERONA?

- Če imaš močne navpične ali vodoravne gube nad zgornjo ustnico.
- Če se ti s težavo delajo vse mišice.
- Če imaš aknasto ali zelo mastno kožo.

## **ŽLEZE, ENERGETSKA, EMOCIONALNA, ZDRAVSTVENA DIAGNOSTIKA**

Poglejmo svoje "najpomembnejše gumbke" v telesu ter zakaj je okoli nas toliko enih sestavin, dejavnosti in energij, ki te "gumbke" ugašajo. Bolj kot imamo prižgane in jasne žleze v glavi, več jasnosti imamo v življenju. Vsa sevanja, brezični internet, prehrana, klor v vodi, travme in stres nam kalcinirajo žleze v glavi, zaradi tega je tako zelo pomembno, da delamo na tem, da jih masiramo.

### **EPIFIZA – pinealna žleza in kristalna palača v naši glavi.**

Pinealna žleza je povezava med twojo dušo in tvojim duhom. Wayne Dyer, je vedno govoril: "Mi smo duhovna bitja, ki smo prišla po fizično izkušnjo." To pravijo tudi vsi sveti spisi. Če nismo povezani s svojim duhovnim bitjem, se zapletemo v fizične probleme. Pinealna žleza je fizični center in kadar je aktiviran in deluje, lahko skozi njega izkušamo telepatijo, jasnočutnost, jasnovidnost, razum, dobimo jasnost glede časa in prostora ter lahko izbiramo svoje misli, s katerimi vplivamo na svoje fizično življenje. Bolj smo povezani s svojo epifizo, bolj nam deluje, bolj mi izbiramo življenje ter odzive. Ko je pinealna žleza aktivirana, postane kot telefon komunikacije z višjimi vibracijami. Naša kronská čakra se skozi pinealno žlezo odpre in postane kot vortex, ki absorbira energijo najvišjih vibracij. Prana, življenska sila oziroma čista energija, se v naše telo absorbira skozi epifizo. To so kakor usta za energijo visokih vibracij. Ko imamo ta del zaprt, smo v čustvih nizkih vibracij. Če imamo pinealno žlezo zaprto, potem ne moremo iti do visokih čustev, miru, jasnosti, ljubezni in odpuščanja. To je kot nekakšen pretvornik za elektriko čustev višjih vibracij. Bolj kot imamo odprto epifizo, kar s prakso in jogo obraza tudi dobimo, višjo vibracijo ima naše astralno telo in manjšmo odvisni od fizičnih okoliščin. To pomeni, da se naše telo lahko zdravi. Če je fizičnotelo bolno, ga ta energija regenerira in zdravi. Ko aktiviramo epifizo skupaj s hipofizo, se nam aktivira tretje oko, kar ni nič drugega kot zmožnost dojemanja višjih dimenzij. Ko ti dve žlezi vibrirata in sta živi, potem tudi naše celotno telo vibrira na frekvenci višjega magnetizma. To je merljivo. Ko nam vibrirajo vsa naša telesa - fizično, emocionalno, astralno... potem se nam skupaj s pinealno žlezo aktivira naša duša, skozi katero se povežemo z izvorno silo in takrat se okoli našega telesa ustvari merljivo magnetično polje. Kaj to pomeni? Ko pride oseba z visoko vibracijo v prostor, npr. Mantak Chia... ali ko si mi dvignemo vibracijo, se močno začuti magnetizem. Ta oseba nekam stopi in vse dvigne. S to energijo vplivamo na življenje, na nas. Ne obstajajo "posebni ljudje" in "izbranci" kot sta bila Jezus in Buda, to so samo ljudje, ki imajo aktivirane centre v telesu, da so lahko povezani z izvorno energijo. To je vsa poanta. Tudi ljudje, ki so visoko produktivni, pa ni govora sedaj samo o duhovnosti - to so osebe, ki so kreatorji in ki kreirajo svojo realnost, denar, zdravje, mir in obilje, imajo ta del zavestno pretočen. V trenutku, ko imamo aktivirano epifizo, se tako negativne kot pozitivne energije okoli nas združijo in iz tega se zgodi posebna "luč v glavi". Naenkrat uporabimo vse okoli nas, da kreiramo tisto najvišjo vibracijo. Glavna naloga pinealne žleze, epifize je, da to "luč najvišje vibracije" pretvori tako, da jo lahko potegnemo dol v našo realnost ter, da iz te energije začnemo delati uporabne stvari. To pomeni, da manifestiramo, kreiramo, pišemo in ustvarjamo. To je delal tudi Nikola Tesla, ki je uporabljal pranayamo in bil zelo pozoren na žleze v glavi.

Na ta način je "potegnil dol" energijo. Bolj kot je epifiza aktivirana, bolj se telo počasi naravna na višjo vibracijo. Na ta način se topijo vsi naši čustveni vzorci in blokade. Naše telo postaja vibracijsko višje in višje. Pomembno je, da dajemo pozornost pinealni žlezi. Starejši kot smo, bolj se sposobnost pinealne žleze za pretvorbo najvišjih vibracij začne zmanjševati.

Glavni in edini razlog za staranje telesa je slabša prevodnost pinealne žleze. Naše telo ni narejeno za hitro staranje. Ko aktiviramo nazaj pinealno žlezo, se začnejo ponovno delati v našem telesu encimi, nevrotransmitori in hormoni. Tako se začne obnavljati DNK, vse celice, RNA, DNA proteini in telo se začne nazaj pomlajevati. Pinealna žleza, epifiza je v sredini glave, ki jo najbolj aktiviramo s Tao joga obraza. Velika je približno 8 mm. Do 7. leta starosti je izjemno aktivna, nato pa se nam začne kalcinirati, sušit in propadati. Zaradi tega imajo otroci veliko vizij kaj bodo postali v življenju. Res povlečejo dol vse informacije in vidijo kristalno sliko. To je cel namen Tao joge obraza. To je pinealna žleza in njim dela bolje kot nam. Če nam pinealna žleza ne dela, nam začnejo tudi propadati možgani. To je zelo pomembno, da si zapomnimo! Alzheimer, demenza... Pomembno je, da pinealno žlezo v povezavi s spolnimi organi redno stimuliramo. Najbolj naravno stanje za nas, ki mu v taoizmu rečemo "stanje Wuji", je stanje najvišje vibracije in izvora. Ko nam začne pinealna žleza slabše delati, potem pademo ven iz svojega naravnega stanja. "Padec iz raja" je prispevka za slabše delovanje žlez v glavi. Raj je to, da ne glede na to kar se zunaj dogaja, smo mi v naravnem stanju blaženosti. To vidimo pri mojstrih, učiteljih. Yoganandi, Waynu... Zakaj pademo ven iz svojega naravnega stanja, ko nam začnejo žleze v glavi slabše delati? Zato, ker se nam zoža zavest. Če nam ne delajo žleze v glavi in spolni organi, potem življenska energija ne more ostajati v našem telesu. Zaradi tega telo oboleva in se stara. Novorojeni otroci se kopajo v tej energiji, so polni življenja in žarija. Ta vibracija, živost in komunikacija z višjimi deli sebe je mogoča, kadar delajo žleze v glavi. Ko se staramo, se začnemo ločevati od svojega vira. Naše življenje postane dominirano iz strani zunanjih virov. V času pubertete se pinealna žleza že tako kalcinira, da začnejo v našem telesu dominirati travme. Tudi ko pride prva menstruacija, začnejo žleze v glavi slabše delati. Od trenutka, ko se nam začne kalcinacija žlez v glavi, postane naš um odvisen od zunanjih okoliščin. Tako nam začnejo občutek preživetja, delo, družina, šola in odnosi okupirati našo zavest, emocije, strahove, jezo... Vse te stvari nas vržejo ven iz našega energetskega polja. Strah je najstarejše in najbolj rušilno čustvo. Čutijo ga tudi živali, ljudje pa še veliko močnejše. Več kot smo doživeli strahu v življenju, bolj je vplivalo na to, da se nam je začela pinealna žleza krčiti. V času strahu se skrijemo in tako se skrijejo tudi naši potenciali in odprtost. Strah je povezan direktno tudi z energijo ledvic in adrenalno žlezo. Ko je ta energija uničena, se začnejo tudi možgani in žleze še dodatno krčiti. S tem se "prereže" naša povezava z božansko energijo vsemogočnosti. Kar naenkrat nas začnejo navigirati novice in dnevno življenje. S Tao joga obraza in aktivacijo žlez v glavi pridemo nazaj v svoje naravno stanje, kot takrat ko smo bili dojenčki, ko smo se rodili odprtih in se nismo obremenjevali z zunanjimi okoliščinami. Ko začnemo trenirati žleze v glavi, ko delamo Tao joga obraza, se nam začnejo nazaj proizvajati molekule v žlezah v glavi in se nam zopet priže to božansko stanje, določeni encimi, Mao encim, 5 DMT encim in DMT encim. Zaradi tega veliko ljudi uporablja naravne ali sintetične droge, ker hočejo priti nazaj v stanje izvorne energije. Če uporabljamo te zadeve, začutimo to stanje, ampak žleze niso dovolj močne.

Droga samo pomaga, da žleza špricne, da lahko začutimo to stanje. Seveda to ni naravno in trajno. Nas pa še bolj poškoduje, ker začutimo nekaj in smo odvisni od tega, da bi se vrnili nazaj v to stanje. Tako je potrebno vse več droge in hitro se najdemo v začaranem ciklu. Funkcija drog je, da aktivirajo žleze v glavi, da špricajo zadnje zaloge določenih encimov in nevrotransmisorjev. Zaradi tega so ljudje ustvarjali pod vplivom drog. Seveda to ni rešitev. Otrok ni na drogah, pa je ves blažen in orgazmičen. Rešitev je, da mi sami pridemo v to stanje brez drog. Naš namen je, da aktiviramo žleze v glavi. Taoisti rečejo, da s tem ustavimo staranje in aktiviramo svojo nesmrtno telo. To je povezava z našim večnim duhom, ki se poveže s fizičnim telesom in ga prehranjuje. To je mistično bistvo aktivacije žlez v glavi, ki so ga uporabljali vsi jogiji, Jezus, Yogananda...

Žleze v glavi proizvajajo stvari, za katere so namenjene. Epifiza, hipofiza in hipotalamus so pozicionirani v sredini glave. Ni potrebno skrbeti, kje točno se te žleze nahajajo, saj ko treniramo Tao jogo obraza, zmasiramo vse žleze z mišicami lobanje. Pomaga pa tudi, če te stvari kdaj vizualiziramo. Hipotalamus je glavni aktivacijski center za živčevje, nevrotransmisorje in hormone. Pomaga aktivirati epifizo. Pinealna žleza – češarika – epifiza proizvaja melatonin, hormone in vse spolne hormone. Pituitary gland – hipofiza – karotidna žleza pomaga kontrolirati vse hormone v telesu. Več kot nam teče energija skozi žleze v glavi, bolj so žleze kvalitetne in bolj delujejo. Energijo pa proizvajamo tako, da v Tao jogi obraza dihamo vanje, jim prinašamo kisik, kri, cirkulacijo, vizualizacijo in pozornost. Na ta način postanejo bolj pretočne. Ko nam žleze v glavi optimalno delujejo, v telesu ni obolelih področij. Telo se potem samo regulira in zdravi. Če se hočemo rešit svojih travm in fizičnih bolezni, moramo aktivirati žleze v glavi. Fizično in mentalno smo produkt svojega žleznegata sistema. To kar čutimo, živimo, doživljamo, se spopadamo z realnostjo in jo manifestiramo, kolikor smo zdravi in sijoči, vse to je odvisno od sistema žlez. "Človek je tak, kot so ga naredile žleze." To kar mislimo, da je naš karakter, naš strah, da česa ne moremo in kaj lahko... bolj kot je žleza pretočna, sočna in odprta, bolj lahko spremenimo svojo realnost, saj nismo plod zunanjih okoliščin. Ko nam žleze v glavi delajo, naenkrat najdemo rešitve in nismo več ujetnik ne svoje preteklosti, ne svoje sedanjosti, ničesar. Tega včasih ne moreš povedati ljudem okoli sebe, ker morajo to sami doživeti. Doživijo pa samo tako, da si aktivirajo žleze v glavi. To lahko naredijo s tem, da spremenijo prehrano, saj alkohol, gluten, sladkor, droge in nikotin škodujejo žlezam v glavi. Če je nekdo v paniki in v težki življenjski situaciji ter na vse to dodaja napačno prehrano, ne vidi izhoda. To nas zakrči in ne vidimo. Kot da smo spodaj na tleh. Ko pa nam žleze v glavi delajo, smo pa kot orel, ki se dvigne, pogleda situacijo in vidi rešitev. Če nam žleze v glavi ne delajo, smo dol, ujeti in ne vidimo. Naša zavest – jasnost je skrita v žlezah v glavi, naš magnetizem – življenjska sila je skrita v srcu, naša energija pa v maternici. To velja za ženske. Potrebujemo vse tri. Žleze v glavi so kakor antene za dober "brezžični internet" za informacije in energijo Univerzuma. Bolj kot nam delajo žleze v glavi, bolj imamo direkten dostop. Obstajajo pa določene stvari v življenju, ki hočejo, da preko njih dobimo dostop do "Boga". Vse prave tehnike učijo direkten dostop. To je takrat, ko nam žleze v glavi delajo. Ni potrebno, da nam nekdo drug pove mnenje, kako najse odločimo, mislimo, kako naj živimo. Mi imamo svoj direkten dostop. Samo aktivirati ga je potrebno. Včasih je dobro imeti okoli sebe ljudi, ki nas v tem procesu podprejo. Temu delu, kjer imamo epifizo, hipofizo in hipotalamus, rečemo "kristalna palača" ali "zlata sredica". Sončni vzhod aktivira epifizo, luna pa hipofizo in hipotalamus. Epifiza je povezana tudi z zvezdo severnico.

### **Kaj se nam zgodi, ko imamo odprto epifizo?**

- Čutimo, da smo cele. Ne potrebujemo ničesar od zunaj. Čim si ženske zmasiramo prsi in delamo Tao jogo obraza, ne potrebujemo ničesar. To kaže, da epifiza dela.
- Proizvajata se melatonin in serotonin. Za vsa stanja depresije in anksioznosti: ko aktiviramo epifizo, se začneta proizvajati melatonin in serotonin, ki je najboljši naravni antidepresiv.
- Čutimo zadovoljstvo, radost, srečo, povezanost s svojim višjim jazom in drugimi dimenzijami – čutimo, da smo več kot samo fizično telo.
- Imamo inspiracijo, dela nam domisljija, sočutje in pravičnost. Včasih rečemo komu: "To ni fer." To kaže, da ne dela epifiza.

### **Kaj se nam zgodi, če imamo zaprto epifizo?**

- Živimo v iluzijah. To so ljudje, ki "sami sebe nategujejo". To pomeni, da naredijo bedarijo, je nočejo pogledati in grejo raje narediti novo bedarijo.
- Imamo pogoste glavobole.
- Imamo nihanje razpoloženja. Pomisli ali imaš koga v življenju, da moraš hoditi okoli njega "kot po jajcih"?
- Imamo občutek, da smo žrtev. To so ljudje, ki se konstantno smilijo sami sebi in mislijo, da so za vse krivi drugi, ne znajo prevzeti odgovornosti za svoje življenje in se smilijo sami sebi. Taki ljudje po navadi delajo stvari samo zato, ker nekdo drug reče, da to naredijo. Sem spadajo tudi ljudje z narcistično motnjo - naredijo napako, ampak potem obrnejo tako, da misliš, da si ti kriv. Temu začneš verjeti. Sem spadajo tudi "ljudje, ki so pretirano ponosni", v smislu, da so oni najboljši, vse vejo, vse znajo, oni so nad vsemi. Največji problem pri ljudeh, ki imajo zaprto epifizo je to, da obstajajo rešitve, ampak oni jih nočejo. Življenje jih stresa, da se zbudijo, ampak te osebe nočejo ničesar narediti.
- Spimo v življenju, se zastrupljamo s toksičnimi odnosi, delovanji, čimer koli. Včasih s takimi ljudmi ne moreš ničesar narediti. Žalostno je, da so to večkrat krasni ljudje.

Ko aktiviramo celotno kristalno palačo – epifizo, hipofizo, hipotalamus in talamus, ki je tudi del nje, se nam prebudi notranje znanje in naši najgloblji potenciali. Hipofiza je yin in povezana z luno, epifiza je yang in povezana s soncem. Hipofiza je bolj ženska energija, epifiza pa bolj moška. Epifiza povleče dol energijo in jo prilagodi, da postane fizična, hipofiza pa nam daje modrost v življenju in usmeritev.

### **Kako najbolj vidimo, da nam dela hipofiza?**

- Vemo kaj je naš namen v življenju in naše poslanstvo. Nič nas ne vrže iz poti. Po navadi, če je zunaj "nekakšen alarm" in sploh če nimamo dobre hipofize, vse pustimo, da gremo druge reševati. Bolj imamo hipofizo močno, bolj imamo jasen

svoj namen v življenju. Imamo dobro intuicijo, odločitve.

- Znamo dobiti znanje direktno in ga na preprost način razložiti.

### **Kako vidimo, če imamo zaprto hipofizo?**

- Smo blazno neodločne, lahko so to tudi ljudje okoli nas. Naš um je razpršen na vse smeri. Prav tako če se težko zbereš in težko učiš. Pomembno je, da upoštevamo dejstvo, ki ga uporabljam na letalu: "Najprej moraš dati kisik sebi, da lahko pomagaš drugemu."
- Velika razpršenost, neodločnost, da ne veš kaj bi delala, kaj je tvoje poslanstvo. Ko ti dobro delajo žleze v glavi rečeš: "Jaz bom napisala knjigo, ki bo uspešnica." Ko se ti malce zaprejo, pa rečeš: "Ma dej, kdo pa sem jaz, to je brez veze." To je to nihanje.

Vse, kar moramo narediti je, da se takrat tega zavemo in raje naredimo eno vajo Tao joge obrazna, kakor pa da začnemo verjeti tem bedarijam. Hipotalamus in talamus sta sklopa živčevja, narejena na podoben način kot je pri ženskah klitoris. To je stikalo, ki pomaga, da epifiza in hipofiza še boljše delata. Tukaj je doma duh. Ljudje, ki jim dobro dela hipotalamus, vejo, da niso samo fizično telo, ampak so duhovni, povezani, vedo, da nismo sami in da ni naš namen, da živimo samo zase.

### **KAJ JE EPIFIZA?**

Epifiza je vrh hrbtenice. Iz njenega vrha se razvijajo možgani.

### **Epifiza je odgovorna za:**

- Za tvorbo melatonina in serotoninina.
- Imunski sistem, živčni sistem, energijo, moč in afrodisiak. Če nam ne delajo žleze v glavi, ni libida.
- Ščitnico.
- Obnovno DNK.
- Antioksidante.
- Serotonin. Če nimamo serotoninina, ne samo, da smo depresivne, serotonin je tudi nevrotransmitor, ki prenaša energijo med živci. Če nimamo serotoninina, potem naš živčni sistem ni prekravavljen. Zaradi tega vse trpi in propada.

Multipla skleroza, fibromialgija, Alzheimer, Parkinsonova bolezen so povezani z žlezami v glavi. Problem je v tem, da začne epifiza pri sedmih letih krneti, tako da zakrni kot timus. Včasih je bila ta kalcinacija veliko manjša, ker so sedaj način, tempo življenja in neustreznost v prehrani toliko večji. Predstavljam si tako: "Ali gledaš kdaj kakšne ljudi in si misliš, da so kot roboti?" To pomeni, da životarijo od A do B. Gledaš jih v oči in vidiš, da nimajo žara, zgledajo kot otopeli, brez čustev. To pomeni, da so njihove žleze v glavi kalcinirane. To je stik z višjim jazom in če ga nimamo, smo dobesedno brez življenja in luči.

Drugo ime za epifizo je tudi "Portal med nebom in Zemljo." Lao Tzu je rekel, da je najbolj pomembna meditacija osredotočanje na epifizo. To je bil oče taoizma. Včasih naj bila epifiza velika kakor ping pong žogica. Sedaj je majhna kakor grah in še to je posušen grah. Vsa sevanja in vibracije še bolj krnijo epifizo. Epifiza se prehranjuje s svetlobo, zato je zelo pomembno, da smo vsak dan na svetlobi in da gremo ven. Umetne luči in to, da smo veliko notri, negativno vpliva na epifizo. Če nam ne dela epifiza, ne vidimo prave resničnosti. A se je kateri že zgodilo, da je bila z moškim in je vedela, da sta si usojena, on pa se je ustrašil? Ali pa, da kakšen od vaših prijateljev sploh ne vidi prave resničnosti v življenu. Vso bežanje, samodestrukcija in samosabotaža kažejo na težave z epifizo. Epifiza je naše "notranje oko" za pravo resničnost in za zavest. Bolj imamo mi ali ljudje okoli nas zakrknjeno to žlezo, bolj so na gostejši ravni obstoja. Gosta raven obstoja je, da ne vidimo širše slike. To velja za ljudi, ki so "trdi", ki nič ne verjamejo, v vse dvomijo. Včasih naj bi baje imeli drobno odprtino tudi na vrhu lobanje, zato, da so dobine žleze v glavi direktno svetlobo. To je napisano v taoistični literaturi, kjer pravi, da smo v bistvu narejeni tako, da bi morali imeti zgoraj luknjo. Če nam ne dela hipofiza, nam prav tako ne delata rastni hormon in prolaktin. Prolaktin je hormon za uravnavanje hrane in spolnih hormonov, rastni hormon pa je pomemben za obnovo.

## **EMOCIONALNA MEDICINA POVEZANA Z ŽLEZAMI V GLAVI**

### **Kako vidimo, da imamo težave z žlezami v glavi?**

To je lahko epifiza, hipofiza ali hipotalamus.

- To so ljudje, ki se izogibajo spremembam.
- Zelo trmasti ljudje.
- Ljudje, ki se zelo jezijo in kritizirajo.
- Imajo občutek, da jih življenje kar naprej "zasipa".
- Močni perfekcionisti.
- Ljudje, ki se jim kar naprej mudi, imajo vedno delo, se ne znajo usesti in spiti v miru ene matche. So ljudje, ki so multi milijonarji, imajo 10 firm in so popolnoma skulirani, potem pa imaš ljudi, ki imajo 2 uri na dan študentskega dela in so najbolj zaposleni, najbolj v paniki, v stresu. Od žlez v glavi je odvisno, kako dobro prenašamo stres in zaposlenost.
- Ljudje, pri katerih mora biti vedno po njihovo.
- Velika pozabljaljivost, demenca, Alzheimer...
- Ljudje, ki ne vedo, kaj je pomembno v življenu in ne znajo presoditi.
- Ljudje, ki hočejo kontrolirati druge.
- Ljudje, ki se fokusirajo samo na probleme.

Superživila so hrana za žleze v glavi. Žleze v glavi obožujejo hrano, ki je zelo skoncentrirana, tako kot diamant. Pri superživilih imajo majhne količine veliko substanc. Čim vnesemo v telo hrano, ki je zelo potentna, potem s tem zelo prehranimo žleze v glavi.

## Kako vidimo, da so težave z epifizo?

- Nismo v ravnovesju v življenju.
- Nekdo, ki se vedno dolgočasi. Npr. to so moški, ki potrebujejo vedno novo žensko ali nov avto. Če se najstniki počutijo zdolgočaseno, to pomeni, da jim lahko že začne krneti epifiza. Otroci se vedno zamotijo.
- Če se izoliramo od drugih ljudi.
- Če poslušamo druge, namesto sebe. Npr. rečeš, da greš študirat določeno stvar in ti nekdo reče, da je to res brez veze, ti pa ga poslušaš.
- Ljudje, ki so zelo ignorantski.
- Pomanjkanje zavedanja.
- Skeptični ljudje.
- Negotovost vase in v svoje sposobnosti.
- Več kot imamo travm v epifizi, slabše nam deluje. Zaradi tega je dobro, da se s travmami soočimo in jih predihamo.
- Če smo zelo nefleksibilni.
- Ljudje, ki so zelo egoistični.
- Občutek izpraznjenosti, izčrpanosti, potlačenosti.
- Če smo zgubili pogum v življenju. Ko smo starejši, si manj upamo, ker nam manj delajo žleze v glavi. Če nam dobro delajo žleze v glavi, vemo, da nam bo Univerzum dal še boljše stvari.
- Čustvena otopelost, zmeda, slab spomin, strahovi, nestabilnost, občutek ogroženosti.
- Težko sprejemanje odločitev in neprestano spremjanje mnenja. Če meditiramo in vizualiziramo žarečo diamantno svetlobo, to zelo deluje na epifizo. Pri hipofizi deluje vijolična svetloba, pri hipotalamusu in celotni kristalni palači pa zlata svetloba.

## Kako vidimo, da so težave s hipotalamusom?

- Težave s hormoni.
- Anksioznost, veliko stresa.
- Občutek odrezanosti od vira.
- Zmedenost glede prihodnosti in kakšna je naša vloga v življenju. Vsaka naša misel in vsako naše čustvo se spremeni v kemikalijo v telesu. Iz tega se delajo hormoni in ostale stvari. Vsaka mimika obraza vpliva na neuropeptide. Tudi ko dvignemo ustne kotičke in prižgemo žar v očeh, to dela kemikalijo v telesu. Koliko časa ostaja kemikalija v telesu? Na vsake 21 dni se nam spremeni kri, vsakih 7 let imamo vse nove celice, ampak hormoni se nam spreminjajo vsak dan. Če ponavljamo vsak dan slabe misli, delamo nove celice. Če spremenimo misli, se začnejo takoj odzivati žleze. Neke stvari se takoj aktivirajo, neke pa se potem združujejo. Nato nastane stalno stanje. Če npr. ne govorimo svoje resnice, dobimo stalno stanje težav s ščitnico in se nam ne delajo ščitnični hormoni. Ko začnemo govoriti svojo resnico pa odpremo proces, da se naši obščitnični hormoni začnejo nazaj delati.

Zlata sredica je emocionalni del možganov. Tukaj so naše emocije. Bolj imamo žleze prekravljene, višje smo na emocionalni lestvici. Zgodi se nam stres in če je

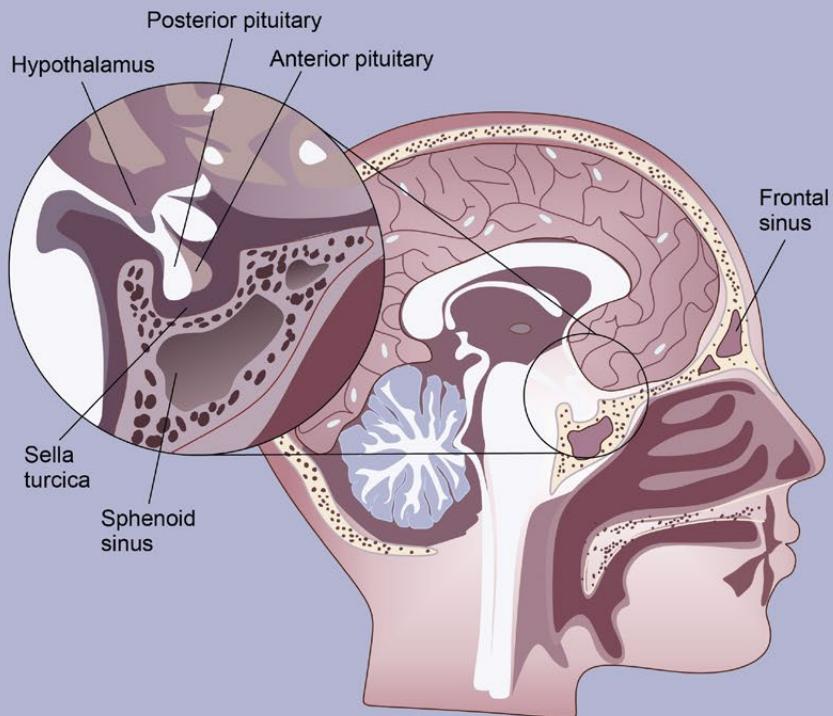
hipotalamus šibek, pademo, če je močen, pa se ustavimo in transformiramo kar se nam je zgodilo v to, kar hočemo. Ne moremo vplivati na zunanjou okoliščino, ampak kako mi delujemo na to okoliščino, je odvisno od hipotalamusa. Shilajit je odličen za detox žlez.

### **Hipotalamus kontrolira:**

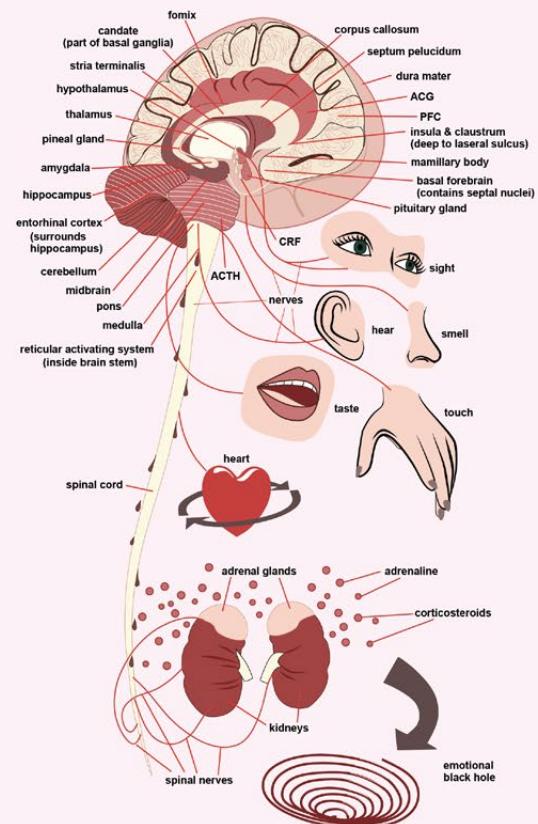
- Apetit
- Ščitnico
- Krvni sladkor
- Temperaturo telesa
- Avtomatično delovanje srca, pljuč, prebave in cirkulacije.
- Ko aktiviramo klitoris, aktiviramo hipotalamus. Ko aktiviramo hipotalamus, aktiviramo klitoris.
- Težave z limfo, prebavo, dihali – astme, alergije, s srcem – aritmije in pritiskom so povezane z delovanjem hipotalamusa. Hipotalamus je lekarna, ki daje celotnemu telesu zdravilo za ravnovesje. Karkoli je narobe v telesu, pošlje hipotalamus zdravilo. Ko nam delajo žleze v glavi, pomeni, da se telo zdravi.

Epifiza kontrolira vse hormone in sprošča endorfine. Najboljši antidepresiv in protibolečinska tableta je epifiza. Ko doživimo stres, ga zaznamo z obrazom, hipotalamus se odzove in na podlagi tega v kakšnem stanju je, mi delujemo. To pomeni ali nas stres zruši ali nas poveča, je odvisno od hipotalamusa. Hipotalamus se ukvarja z vsemi našimi emocijami in občutki, nadzira cel živčni sistem, prebavo, pritisk in dihanje. Ali začnemo hitro ali počasi dihati, s trebuhom ali ne, to je odvisno od hipotalamusa. Hitro stresno dihanje pomeni, da hipotalamus ne dela v redu. Včasih so ljudje veliko risali te zadeve, zaradi tega, da so se na notri obračali, cenili in se tega zavedali. To so svete točke našega telesa. Kadar je hipotalamus v alarmu, gre gor adrenalin, kortizol, zapre se prebava, spolni hormoni, imunski sistem in to je stres. Res je zanimivo kako lahko pogledamo skozi žleze v glavi delovanje zdravja, emocij, človeka in vsega. So ljudje, ki imajo navidezno vse, denar, hišo, otroke, službo, najboljšo ženo in so nesrečni, so na kokainu in še ne vem čemu. Zakaj? Ker ni življjenja, tam kjer je vir življjenja in potem nas nič ne osreči. Določene frekvence, določenih čustev ne moremo čutiti in zaradi tega ljudje pijejo, jemljejo droge, seksajo in so odvisni, da dodajo čim več žlezam, da te špricajo določene stvari. Če žleze niso dovolj pretočne, ne moremo čutiti določenih čustev. Če pa imamo žleze pretočne, potem imamo občutek, da smo na pravem mestu ob pravem času, smo hvaležne, odprte za naprej, da smo tukaj in zdaj. To je vso bistvo. Zato rečemo, da je "vse v glavi". Zaradi tega je zelo pomembno, da skrbimo za ta del in ga regeneriramo. "Če bodo ljudem delale žleze v glavi, bo svet absolutno lepši!" Tako bo tudi nam lažje.

## PREREZ MOŽGANOV, ŽLEZE V GLAVI



## PREREZ MOŽGANOV, HRBTENJAČA, ČUTILA



09

# Desenzitizacija travm z joho obrazu

## **DESENZITIZACIJA TVOJIH TRAVM, STRAHOV in OMEJITEV S TAO JOGO OBRAZA**

Pred nama je tehnika, ki topi:

- STRAH; strah pred letenjem, denarjem, moškimi, strah, da nisi dovolj dobra, pred zapuščenostjo, zavrženostjo.
- TRAVMO; spolno zlorabo, nesrečo, poškodbo.
- OBČUTEK; občutek, da ne boš nikoli našla partnerja, da nisi dovolj lepa ali dobra.
- PREPRIČANJE; da ne moreš shujšati, da ne moreš imeti veliko denarja.

Vsakič, ko prestopimo določeno bariero, hitro pride kakšen nov strahec, saj so tako naprogramirani in namontirani naši mali možgani. Na začetku se z enim ukvarjaš dlje časa, potem pa gre to hitreje. Ko postanejo možgani fleksibilni za sproščanje travm, jih je vedno lažje sproščati. Enako je kot z vajami. Na začetku te vse boli, si zelo nefleksibilni. Kljub temu se malo prisiliš, motiviraš in vseeno greš, zato tudi telo vedno bolj sodeluje. Zdaj si izberi tisto travmico ali strahec, ki je v tem trenutku v tebi najbolj aktivna oz. te najbolj ovira.

### **Kaj je EMDR?**

To je klinična tehnika za desenzitizacijo travm. Vsaka travma, ki je v našem telesu aktivna, ima moč, vibracijo. V njej je ujetih veliko emocij, zato lahko navigira naše delovanje, naše občutke. Danes bomo naredile nekaj v smeri deaktivacije bombe. Kot da je v tebi bomba, ki tiktaka in vsake toliko časa eksplodira. Te bombe ne moreš kar tako vzeti in jo vreči stran, saj bo potem eksplodirala nekje drugje. Moraš iti do nje in jo desenzitizirati.

Ko greš skozi proces prvič, lahko imaš po koncu glavobol. Travme so fizično ujete v nas, zato je potrebno piti veliko tekočine. Pri tej tehniki se uporablja aparat, v katerem so lučke. Gledaš levo in desno medtem ko nosiš slušalke. Fokusiraš sliko travme, s premikanjem oči razgibavaš žleze v glavi zato, da se začne travma sproščati. Ker ti vztrajaš, medtem ko se ona sprošča, tudi izgublja na moči. V bistvu je to fizično delo. Moraš poiskati travmo, poiskati sliko, potem pa izvajaš to tehniko, ona pa počasi izgublja na moči. Lahko se to zgodi že po enem srečanju, lahko po nekaj ponovitvah. Travme nas utrudijo, travme so krč.

EMDR je odličen tudi za športnike. Pride na primer tekač, ki proge ne zmore preteči hitreje kot v 1 minuti. S to tehniko možgane prepriča, da je možno teči v manj kot 1 minuti. Ko si ta športnik v možganih odblokira prepričanje, lahko naslednjo progo preteče v krajšem času. Blokade so vseh vrst. So čustvene, fizične, mentalne, psihične.

Pri tej tehniki se uporablja gibanje oči, ker na ta način povezujemo levo in desno možgansko hemisfero ter sprožimo sprostitev naših blokad. Z vidika možganov, hormonov, žlez je izjemno pomembno, da imaš napete mišice obraza. Z mišicami obraza prineseš kisik in cirkulacijo vse do žlez v glavi, do možganov. Ko začneš uporabljati gibe oči in fiksacijo slike za desenzitizacijo travm, mišična pomoč skupaj z dihalno pomočjo proces potencira, da je še bolj varen. Tao joga obraza je popolnoma varna, ker tvoje žleze spustijo in sprostijo toliko, kot zmorejo. Tu ni nobenih zunanjih lučk, dražljajev. Uporablja se tvoj dih, tvoje mišnice in tvoje mišice. Ko vzameš travmo iz svojega organizma, se zgodi naslednje: Travma je škodljiva in nas v življenju ovira. Predstavljam si, da si hiška in si zgrajena iz opek. Tudi travma predstavlja opeko naše hiše. Če vzameš ven eno izmed velikih opek, veliko travmo, se lahko začne tvoja hiša majati. Kljub temu, da si vzela ven toksično opeko, ki te je ovirala. Ko vzameš travmo ven, na njenem mestu ostane prazen prostor. Marsikdo, ki se gre čiščenja travm misli, da je treba travme samo dajat ven. Kaj se zgodi? V nas lahko nastane ogromno praznega prostora, ker smo nekaj vzeli. Kaj je ključno? Ko nekaj vzameš ven, moraš dat nekaj drugega nazaj noter. Edina stvar za katero vas prosim je, če boste delale same, zaključite celoten krog, kot ga tukaj. Na koncu bomo na prazen del dodale novo, zdravo opeko. Nov, lep občutek. Veliko ljudi, ko gre na čiščenje travm, začne dobivat anksiozne napade, zato sem vedno prva v vrsti, ki se strinja, da mora biti celoten postopek varen. Tudi pri hrani ne govori česa vse ne ješ. Raje si naredi seznam kaj vse lahko ješ, ne česa ne.

## POTEK VAJ

**1. Najdi opeko, ki se je želiš znebiti.** Boš totalno v svojem telesu, ki te podpira in je varno. (Npr. strah pred letenjem, ne morem zaslužiti veliko denarja, ne zaslužim si dobrega partnerja, strah pred tujino, strah pred neuspehom, nek dogodek, ki te je zaznamoval, javno nastopanje, strah pred šefom). Za veliko opeko potrebuješ veliko podpore, če je potrebno si poišči pomoč, tudi sama sem si jo. Veliko pa moraš predihati in narediti tudi sama. Enako je, če greš v svojem življenju po antibiotik. Če jih boš samo jedla in hkrati ne spremenila prehrane, načina življenja, jih lahko ješ celo življenje, ampak ti na koncu ne bodo več prijeli. Lahko si za začetek vzameš nekaj manjšega, da vidiš sam potek. Lahko je tvoja opeka na primer: strah pred uspehom; strah pred denarjem; prepričanje da ne moreš nehati kaditi; prepričanje, da ne moreš shujšati; ne moreš delati vaj za telo. Nekaj kar te ovira v življenju, ni pa to tvoja največja travma.

**2. Ko si izbrala to opeko, najdi še eno sliko, ki te na to opeko spominja.** To sliko boš zamrznila. Temu se reče fiksacija. Recimo, da je tvoja opeka strah pred letenjem. Tvoja slika je, da si na letalu in se začne turbulanca. Tvoja fiksacija oz. zamrznitev te slike je, ko se letalo med turbulenco spusti dol in v telesu začutiš krč. To je tako, kot če pri filmu pritisneš pavzo. Strah pred denarjem: najdi sliko kako hočeš nekaj plačati, pa si tam v krču, ker ne veš, če boš imela dovolj denarja. Če kadiš, si predstavljam sliko, kako si prižigaš cigaret in tvoj občutek, kako te je spet premagala tvoja slaba razvada, tvoja opeka. Če te je strah javnega nastopanja, si predstavljam sebe pred polno dvorano in tam zamrzni sliko. Strah pred višino si predstavljam, kako stojiš na vrhu stolpnice, prepada, gledaš navzdol in ta občutek zamrzni.

Predstavljam si trenutek, ko si se počutila, da nisi dovolj dobra, ko te je bilo sram tega kar si, ko so se ti posmehovali – kaj si čutila takrat? Tudi če slike v spominu jasno ne vidiš, si jo poskusni predstavljati.

**3. Vaje Tao joga obraza z različnimi dihi.** Ena vaja bo s hitrimi dihi, da prekrvaviš celo področje možganov in žlez. Potem boš naredila vajo gledanja levo in desno v možgansko polovico. Najprej boš naredila samo vajo za ogrevanje – pregnetla boš možgane in žleze. Potem boš vzela sliko in si jo predstavljalna. Sledi vaja Tao joge obraza za spodnjo veko in aktivacijo žlez ter pritisk na točke, ki se jih uporablja tudi pri EFT in PEAT-u. Dvignila boš mišice obraza, saj s tem dobiš večji lok za dostop do zakrčenih področij. Med vajo boš naredila gib, ki je enak gibu v EMDR. Z očmi boš približno 25x pogledale levo in desno.

**4. Poglej, kako močen je občutek od 1 do 10 pri tej fiksirani sliki.** Potem boš to isto naredila še z drugo vajo.

**5. Na koncu boš ta občutek, ki bo ostal, (če bo lestvica na točki 1, 5, ali 9) zamenjala s pozitivnim občutkom.** Naredila boš vajo Tao joge obraza, ki stimulira žleze v glavi in možgane. Z gibom EMDR-ja ga boš vnesla v žleze in možgane ter napolnila z želenim pozitivnim občutkom.

Edini negativni občutek, ki se lahko pojavi, je glavobol, ampak sem premikala res velike opeke, zato ne skrbi, ta tehnika je povsem varna. Če imaš tudi ti glavobol, prosim popij

več tekočine. Telo ti kdaj nameni glavobol zato, da potem res počivaš. Sedaj si že pripravila svojo opeko, imaš svojo sliko v glavi. Najprej boš ogrela svoje žleze v glavi in možgane. Pogoj je, da imaš oči odprte, ker boš gledala levo in desno. To je ključno. Boljše je, da sediš.

## PROCES DESENZITIZACIJE

### OGREVANJE

Želiš zmasirati male možgane, da te pripeljejo do žlez. Naredi čimbolj močen A (to je vaja Presenečenje) in odpiraj svoje oči, tako da boš za ušesi začutila pekoč občutek. Peče te stičišče temporalne in oksipitalne mišice. Če ti bo lažje, se lahko primeš za mimiko. Razpri usta in razpri oči ter zadrži ta položaj. Sedaj začni hitro dihat skozi nos. Masiraš spodnji del lobanje in s tem male možgane. Če začneš zehati, tvoji možgani dobivajo kisik. Zapri usta in zapri oči. Vdihni in izdihni. Ves zrak iztisni iz telesa, popek gre proti hrbtenici. Ob zadrževanju diha in zaprtimi očmi začni gledati v levo in desno možgansko polovico in vdihni. Odprti oči, da začutiš senca.

Vajo ogrevanja ponovi 3x.

Da se še bolj ogreješ, začni z jezikom drsati po nebu gor in dol. Podrsaj močno, kot da želiš počistiti nebo. Na ta način akupresurno aktiviraš žleze v glavi. Zazehaj kolikor se da. Lahko čutiš, da ti je vroče.

## 1. VAJA

Spomni se svoje opeke, spomni se svoje slike. Katera slika je tista, ki odraža tvoj strahec, tvojo travmico. Začuti občutke, ki so povezani s to opeko. Vzemi dlani, daj sredinec in kazalec skupaj, ter prstanec in mezinec skupaj. Dvigni spodnjo veko, oči imej odprte in konico jezika pritisni močno na nebo ter dvigni ustne kotičke. Prstanec položi od notranjega očesnega kotička proti zunanjemu, sredinec in kazalec naj razpreta področje med obrvimi (tukaj je aktivacijska točka za žleze). S petami dlani objemi senca kolikor se da. V tej vaji začni gledati sliko svoje opeke, čuti svoj občutek ter 25x poglej levo in desno. Na ta način um prisiliš, da gleda v travmo, hkrati ga zaposliš s premikanjem oči, aktiviraš možgane, da se le-ti odklenejo. Um zaposliš, usmeriš, ga soočiš s strahom in desenzitiziraš. Sprosti in izdihni. Primi se za senca in nekajkrat izdihni skozi usta. Masiraj senca. Ne glej slike, ne glej opeke, samo dihaj in masiraj senca. Lahko zaokrožiš z rameni.

Če te ta položaj preveč boli, lahko spodnjo veko primeš tudi s srednjimi tremi prsti ali samo s prstancem - brez da se držiš za sence. Največ pomembnih emocionalnih točk pa zajameš, če narediš tako kot je opisano na začetku.

Lahko jokaš, nič hudega, pusti da gredo solze ven. Lahko ne čutiš ničesar, lahko veliko. Vse je v redu. To so samo občutki, ki se prebujujo. Lahko greš naprej.

Ponovi še enkrat. Kakor zmoreš, dvigni spodnjo veko. Jezik daj na nebo, kotičke dvigni gor in oči drži odprte. Primi spodnjo veko in vanjo pritisni. Poglej opeko, poglej sliko in začuti občutek. Oči začni premikati kolikor se da na levo in na desno. Glej opeko in glej sliko. Dihaj kakor dihaš in premikaj oči. Levo in desno. Naredi približno 25x ter popusti. Izdihni, masiraj senčni del, spodnjo veko, notranje očesne kotičke, masiraj področje med obrvimi.

Na lestvici od 1-10. Če je bilo prej, ko si začela moč občutka 10, kolikšno moč ima občutek sedaj? Če ne čutiš ničesar, je tudi v redu. Morda bodo tvoji možgani začeli to topiti čez 2 dni, 3 dni. Zelo velikokrat se zgodi, da občutek tudi malo naraste, ker se začne v možganih procesirati.

Naredi body scan/zaznavanje celotnega telesa. Poglej ali imaš zategnjena ramena, te kaj v telesu stiska ali boli, ali zehaš, ti je vroče ali te zebe, ti je vseeno? Vse je v redu. Kdaj lahko čutiš ogromno, kdaj pa nič. Oboje ima enak učinek.

## 2. VAJA

Vzemi kazalec in sredinec ter ju položi na zunanji del očesnih kotičkov. Sredinec naj malo povleče kotiček ter naredi ačji pogled, kazalec pričvrsti. Prstanec in mezinec položi na obnosne mišice in proti notranjim očesnim kotičkom. Istočasno poglej gor in dvigni spodnjo veko. Enako kot prej si predstavljam svojo opeko, svojo sliko. Če se ti je vmes slika zamenjala, si lahko predstavljaš to. Če si imela prej strah pred letenjem, pa si sedaj dobila strah pred smrtjo in je to v bistvu prava opeka, lahko zamenjaš (če je povezano); drugače pa ostani pri isti opeki, pri isti sliki kot na začetku.

Jezik pritisni na nebo, dvigni ustne kotičke, dvigni spodnjo veko, prste pritisni v zgoraj opisane točke. Glej sliko in oči premikaj levo in desno. Dihaj ter ponovi 25x. Glej svojo sliko. Karkoli se vmes pojavi, je v redu. Sprosti in izdihni skozi usta, lahko zazehaš. Pomasiraj senca, spodnjo veko, notranje kotičke, področje med obrvimi, nad obrvimi in izdihni. Ponovi še enkrat. Ponovno pritisni jezik na nebo in dvigni ustne kotičke. Spodnja veka se dvigne, na njo pa pritisni s prsti. Dihaj, kakor dihaš ter premikaj oči levo in desno. Če se vmes slika zamenja ali izgine, pusti, da je kakor je. Ponovi 25x ter sprosti. Zmasiraj senca, izdihni skozi usta. Pomasiraj celo področje okoli oči, še posebej notranje očesne kotičke, področje med obrvimi in dihaj. Na lestvici od 1-10. Če je bilo prej – čisto na začetku – ko si začela, moč občutka 10, kolikšno moč ima občutek sedaj? Lahko čutiš praznino, jezo, ne glede na to kaj se sedaj dogaja? Si ok? Malo si razburkala gladino. Lahko ti slike izginejo ali pa se pojavi še več le-teh. Predstavljam si, da imaš v omari v svojem stanovanju čisto na koncu smrdljivo gorgonzolo. Ti si v drugi sobi in morda malo zavohaš to smrdljivo gorgonzolo. Greš v tisti prostor, odpreš omaro, greš v ta kot, kjer je gorgonzola, jo primeš in povohaš. Občutek vonja bo močnejši, ker si se ji približala. Tudi prej je enako smrdela, ampak si bila od nje bolj oddaljena. Sedaj ko si prišla, da jo vržeš v smeti, imaš lahko občutek, da se je smrad oz. v tem primeru tvoji občutki povečali. Tudi, če je v omari ostalo še malo gorgonzole, še malo občutkov, ni nič hudega. Kolikor prostora je nastalo, toliko lepih občutkov boš vrnila. Včasih ugotoviš, da je gorgonzola čisto majhna. Misliš si, da ves smrad prihaja od nje, pa je za njo še 5 brie smrdljivih sirčkov.

### 3. VAJA

Sedaj pomisli, kako bi se počutila brez te svoje opeke oziroma kaj bi rada zamenjala. S katerim občutkom bi rada zamenjala ta svoj smrad. Če te je bilo strah letenja, lahko to zamenjaš z občutkom, da vsakič ko letiš, uresničuješ svoje sanje in se pelješ v tujino. Občutek strahu lahko zamenjaš z občutkom, da živiš sebe, svoje poslanstvo. Namesto zakrčenosti si lahko predstavljaš, kako si na letalu udobno zleknjena. Strah pred moškimi lahko zamenjaš s sproščenostjo, užitkom. Tudi za ta lep občutek najdi sliko. Sedaj ne razmišljaj o stari opeki. Najdi novo opeko, s katero bi rada zamenjala prejšnjo. Lahko vidiš sebe z zaročnim prstanom, s polno denarnico denarja, v Dubaju, z nasmehom na obrazu predavaš celi dvorani. Nova slika naj bo taka, da je zamisljiva – če te je strah letenja in nisi še nikoli letela, si ne predstavljam slike, da letiš v Avstralijo. Raje si najprej predstavljam kako letiš v Zagreb. Naj bo tvoja slika taka, da te njena veličina ne prestraši. Nekaj, kar bo čudovito in kar lahko preneseš. Enako pri denarju. Daj si toliko denarja, kolikor ga lahko preneseš (saj lahko potem to vsoto povečuješ).

S petami dlani primi cel senčni del obraza in zunanji očesni kotiček. Objemi lobanjo, potisni nazaj, jezik daj močno na nebo in dvigni ustne kotičke. Glej to novo sliko ter čuti nov občutek. Premikaj oči levo in desno. To ponovi 2x. Potem zapri oči in novo sliko vgraviraj v žleze, v male možgane. Zamenjam sliko, kot da zamenjaš program na televiziji. Vidiš novo sliko z dobrimi občutki. **Močna si bolj kot prej.** Poglej novo sliko, začuti nove občutke, dviguj spodnjo veko. Glej levo, desno. Nova slika, novi občutki, nova opeka. Dihaj in glej levo in desno. Ter popusti.

Zdaj pa spet pritisni, dvigni spodnjo veko, objemi glavo in vdihni. Izdihni in močno zamiži. Ves zrak izdihni ven, stisni še vaginalne in analne mišice in spet vkleši novo sliko. Poglej v sredino glave in zadržuj izdih. Glej v levo možgansko polovico in v desno. Predstavljam si, da vsakič, ko pogledaš levo in desno, vnašaš svetlobo, svoj nov občutek, svojo novo sliko vtetoviraš v možgane. Ob tem uživaj. Popusti.

Sedaj dvigni spodnjo veko, s kazalcem, sredincem in prstancem pritisni vanjo. Zapri oči in izdihni. Zadrži dih. Za zaprtimi očmi kroži, si predstavljam, kako delaš spiralo okoli žlez v glavi. V sredino svoje glave, epifizi in hipofizi pošiljaš nov občutek, novo sliko. Spet vdihni, ponovi še enkrat. Tetoviraj svojo novo občutje v žleze, ki kar srkajo tvojo vizijo. Vdih, dvigni spodnjo veko, pritisni in zamiži. Izdihni in izprazni ves zrak iz telesa, zadrži sapo, jezik daj navpično na nebo, kotičke gor. Rotiraj v sredino glave, vrti oči. In popusti. Sedaj samo malo dihaj, oči imej še vedno zaprte, drži se za spodnjo veko. Dihaj v žleze v glavi z novo sliko, novo vizijo. Kot televizijo glej svojo novo sliko. V žleze vdihni nov občutek. Napolni možgane – levi in desni del možganov, male možgane, žleze v glavi. Odpre se ti teme.

Tvoja nova slika gre vse do središča Univerzuma in vse do središča Zemlje. Cel tvoj balonček, celo tvoje avrično polje se napolni s tvojo novo sliko, novo vizijo.

Naredi body scan, poglej, kako se počutiš sedaj. Preglej svoje telo od pet, stopal gor, kako se počutijo tvoje noge, kolena, stegna, križ, prsi, trebuš, obraz. Kako se počuti tvoje telo. Preskeniraj svoje telo, svoj obraz, svoje žleze.

Naredila si to, da si odprla, vzela ven, pustila, kar je bilo, dala novo noter in zaprla. To je bil sedaj cel krog. Če bi sedaj imela milijon dolarjev in bi to vsoto že lela podvojiti, bi ven vzela opeko, prepričanje, da je tvoj limit en milijon in bi dodala noter novo opeko, da je tvoj nov limit dva milijona. To ni treba delati samo s travmami. Ni treba, da so grozne stvari, lahko dodajaš vedno boljše in boljše. Letos imaš toliko zaposlenih, drugo leto več. Proces je tako zaključen.

Če čutiš, da ti še kaj ostaja, lahko 3. vajo še večkrat ponoviš. Tudi žalost in jeza sta pomembni čustvi. Včasih dobimo neprijeten občutek, ker šele potem vidimo kje smo. Lahko smo tako otopeli, da šele takrat rečeš »Ne, tega pa ne dovolim«. Če ne vidiš slike lahko samo predihavaš. Lahko se ti tudi zgodi, da si boš jutri zavezovala čevlje ali umivala zobe in boš dobila novo sliko. Tukaj ni nič narobe in nič prav. Vse je v redu. Hiša naj se na novo stabilizira, ti pa lahko dodajaš nove opeke.

10

# Manifestacija 3 - 6 - 9

To je najpreprostejša verzija vizualizacije in manifestacije tega kar želimo.

3-6-9 so številke na katere je prisegal tudi Nikola Tesla. Preden začnemo s pošiljanjem namer ali želja, je dobro, da prižgemo žleze v glavi. Te namreč poženejo motor ter zavest in podzavest. Torej, kar se zavestno odločimo, se pospravi nazaj v podzavesten del in to se začne manifestirati.

Pomisli kaj si želiš. Lahko je slika ali en stavek. To idejo bomo sedaj vizualizirale v kombinaciji obrazih vaj, da prižgemo zlato sredico v glavi. Pri prvi vaji bomo naredile 3 ponovitve, pri drugi 6, pri tretji pa 9.

Te vaje lahko delamo vsak dan. Če te boli vrat, jih lahko delaš tudi leže. V primeru, da te ne zbudijo, jih lahko delaš tudi pred spanjem. V vsakem primeru je namreč dobro, da zaspimo z neko prijetno mislijo in rešitvijo če imamo težave. Na tak način pademo v alfa stanje z informacijo, ki jo naša podzavest celo noč premleva. Ko se zjutraj zbudimo, se zgodijo stvari, ki rešijo situacijo.



### MANIFESTACIJA 1. DEL (ZJUTRAJ)

#### 1. ZAPIŠI ŽELO IN OBČUTKE V BALONČEK

- Zjutraj, ko se zbudiš se pretegneš, pobožaš in obdaš z magnetično energijo. Nato izberi konkretno željo, ki jo želiš manifestirati. V krog nariši sebe in nad sabo napiši JAZ SEM. V balonček zapiši svojo željo. Stavek začni s »Imam...« ali »Jaz sem...«.
- Kaj bom danes naredila v smeri svoje želje?
- Kakšni občutki se ti vzbudijo, ko si predstavljaš, da je žeja uresničena? Zapiši v prostor zraven balončka.
- Vedno piši stvari v pozitivnih notah.



#### 2. PRIŽIG ŽLEZ V GLAVI in 3 – 6 – 9 MANIFESTACIJA

Sedaj ta balonček prenesi v žleze v glavi, ki so glavna točka kreacije.

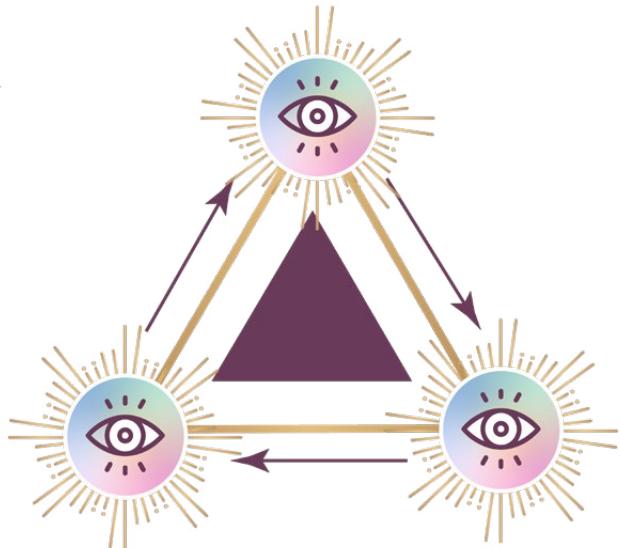
#### Prvi del: LIFTING VSEGA

- Naredi dolg in ozek O.
- Obe ustnici povleci navznoter.
- Lička dvigni močno gor.
- Zapri oči in jih zarotiraj proti temenu.
- Potisni brado naprej, glavo nagni nazaj.
- Dlani oblikuj v pesti in jih dvigni ob telesu.
- V tvojem srcu prižhi svojo željo, tvoje žleze v glavi se odprejo.



### Drugi del: TRIKOTNIK 3-6-9

- Držiš vajo in sedaj nariši piramido.
- Z zaprtimi očmi greš do desnega očesa. 1x vdih skozi nos, 3x izdih skozi nos ob desnem očesu in istočasno stisneš tudi 3x spodnje mišice.
- Z zaprtimi očmi pojdi do levega očesa. 1x vdihni skozi nos, 3x izdihni skozi nos ob levem očesu in spogledom istočasno stisni tudi 3x spodnje mišice.
- Vmes ko tako dihaš in drži vajo, v mislih ponavljaj trditev, ki si jo zapisala v balonček (Npr. »Imam sanjsko posest.«)
- Počasi spusti.
- Dlani položi na srce in ponovi vajo še 2x. Lahko jo narediš 3x ali pa narediš 1x zelo močno in dlje časa dihaš.



### Tretji del: MASAŽA PRSI

- Vrni se nazaj na srce in masiraj prsi.
- Prsi povečujejo energijo. Ko vrtiš, si predstavljam občutke, ki ti jih bo želja dala – varnost, obilje, intima, orgazmičnost...
- Dlani so zaradi masiranja prsi naelektrene s temi občutki. Pobožaj se, namazili in vtri vase to željo in občutke.
- Vrni se k prsim in jih premasiraj.
- Pokdi z rokami dol in vtri namero v telo in venero.
- Ko potrebuješ, zopet masiraj prsi in bodi v občutkih. Vtri vase, v lase...



## MANIFESTACIJA 2. DEL (SREDI DNEVA)

### 3. DETAJLI MANIFESTACIJE

Zapiši detajle svoje manifestacije. Opiši, kako živiš, ko je tvoja želja uresničena.

### 4. UTRIPANJE IN KOT SONCA IN LUNE

- Roke položi na klitoris in začni nežno utripati s klitorisom.
- Dlani položi na jajčnika – utripni z desnim, z levim, z obema, klitoris še vedno utripa in vleče energijo gor.
- Dlani položi na bradavički. Jajčniki, klitoris, bradavičke naj utripajo.
- Prste položi na ustna kotička. Vse naj še vedno utripa.
- Prste položi na sredino čela – na žleze v glavi. Zapri oči in jih zavrti gor.
- Ves čas lahko tudi dihaš 1x vdih, 3x izdih in 3x utrip.
- Dlani položi na senčni del in naredi 6x vajo Kot Sonca in Lune.
- Dvigni ustna kotička in jajčnike, odpri oči in 1x vdihni, zapri oči, pogled proti žlezam v glavi, 3x izdihni in istočasno utripni s klitorisom. Čuti povezavo klitoris in žleze v glavi.
- Delaj vajo in ves čas v mislih ponavljam: »Imam to in to...«
- Sprosti. Eno dlan položi na klitoris, drugo na čelo ali pa obe na klitoris.
- Oči imej zaprte, čuti kako tvoje telo žari, kako se tvoj živčni sistem povečuje, kako se tvoj balonček povečuje in ima več prostora, sproščaj se v detajlih, ki si jih napisala.



### **MANIFESTACIJA 3. DEL (ŽVEČER)**

#### **5. HVALA, HVALA, HVALA ...**

9X zapiši zahvalo, da imaš manifestacijo: "Hvala, da imam..."

#### **6. JAJČEK + ZLATO ZRNO**

- Jajčka daj v dlani in vanj vpihni svojo manifestacijo.
- Počasi si ga vstavi notri. Če želiš, lahko spiš z jajčkom ali pa ga daš samo malo notri.
- Kazalca položi na ustna kotička. Naredi 9x vajo Zlato Zrno in v mislih ponavljaj svojo manifestacijo: »Imam to, to in to«. Ob vsaki ponovitvi še bolj zateguj ustna kotička, stisni jajčka, ustna kotička, z očmi glej proti žlezam v glavi in dihaj 1x vdih, 3x izdih.



III

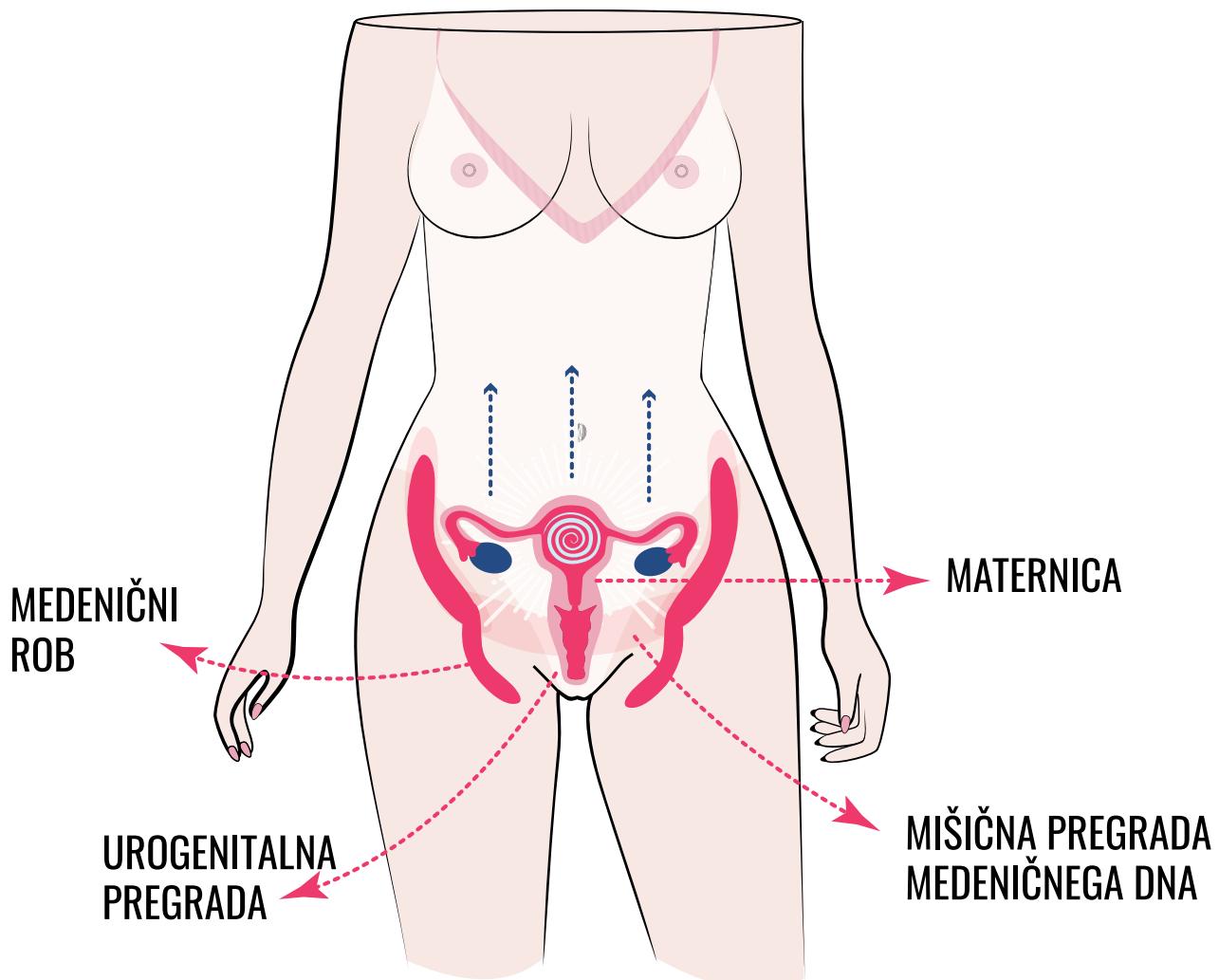
# Chi mišica, mišica ljubezni

## CHI MIŠICA, MIŠICA LJUBEZNI

### MEDENIČNO DNO

Za žensko, dve najpomembnejši temeljni področji, ki držita vpete vse notrane organe in vso moč njenega telesa, so zgornje in spodnje krožne mišice. Med zgornje krožne mišice prištevamo dve očesni mišici in usta. Med spodnje krožne mišice pa mišice medeničnega dna.

Krožni mišici medeničnega dna sta vaginalna odprtina in anus. Presredek in celo medenično področje, ki se rasteza okoli kolkov, je tudi pomemben del pri ohranjanju čvrstosti spodnjega dela telesa. Okrepiti moč in prožnost krožnih mišic je ključno za ohranjanje sočnosti ženskega telesa.

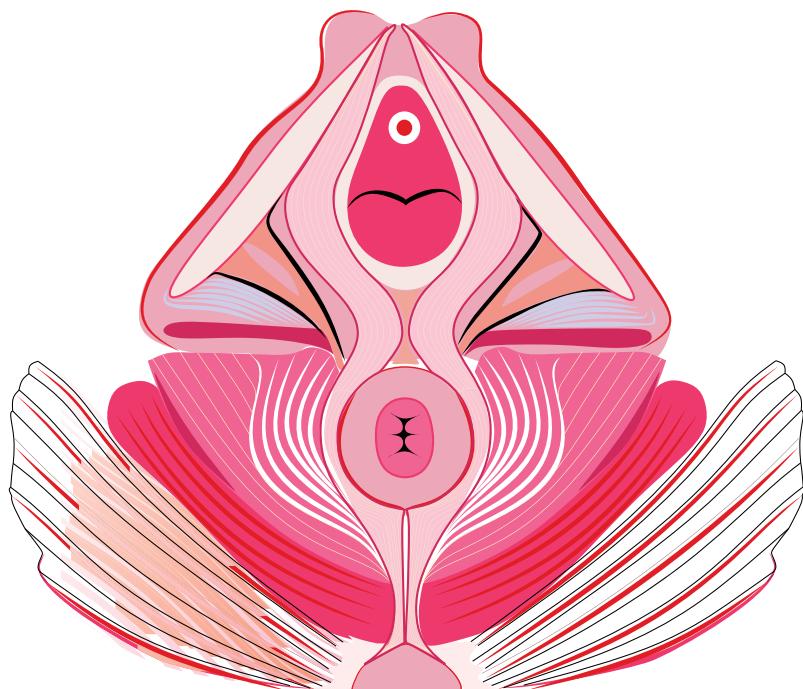


### SPODNJE KROŽNE MIŠICE

*“ Krožne mišice so okna in vrata življenja preko katerih ohranjamo ali razpršujemo našo življenjsko energijo. ”*

Ko imamo krožne mišice v formi in je vezivno tkivo napeto, notranji organi ostajajo prekravljeni in so na svojem mestu. Naloga vezivnega tkiva v telesu je namreč, da drži vse organe na svojem mestu in jih povezuje. Samo vezivno tkivo pa ima tudi določene vponke, ki držijo celotno vezivno tkivo na pravem mestu. Glavne vponke vezivnega tkiva so prav krožne mišice. Ko se nam torej začnejo krožne mišice podirati, vezivno tkivo ni več napeto in se začne mečkati, zaradi tega pa se začnejo pogrezati tudi notranji organi. Če je vezivno tkivo tako zelo raztegnjeno, se lahko zgodi, da se ženski povesi maternica. Tukaj na vrsto pride kristalni Joni jajček, ki pomaga, da učvrstimo spodnje krožne mišice, da ostanejo v svoji formi in zato notranji organi ne gravitirajo.

Z vadbo in aktivacijo spodnjih krožnih mišic ne učvrstimo samo mišic, ampak tudi spodbudimo cirkulacijo - prinesemo kri in kisik v dele našega telesa, ki so tovarna ženskih hormonov. To so jajčniki. Pomemben endokrini center, ki mora biti prekravljen, da lahko optimalno deluje in nas oskrbuje s sočnimi hormoni. Ko z uporabo Joni jajčka krožne mišice spravimo v formo, se ti fizični učinki hitro začnejo spremenjati tudi v hormonske učinke. Prekravavitev se prinese do jajčnikov, maternice, nadledvične žleze in tudi višje. Najprej je učinek fizičen (mišica se krepi), ko pa se mišica okrepi, se zgodi cirkulacija (aktivacija hormonov).



*“ Spodnje krožne mišice so naša točka stabilnosti. ”*

Ko spodnje krožne mišice postanejo ohlapne in pričnejo padati, se povesi tudi celotno vezivno tkivo in vsi notranji organi. Kadar maternica gravitira in krepimo spodnje mišice skupaj z zgornjimi (obraznimi), poskrbimo, da nanjo ne padajo in potiskajo dol tudi ostali organi, ki so nad njo. Ves ta padec lahko hitro začne pritiskati tudi na črevesje, zaradi česar se lahko pojavijo tudi hemeroidi ter na križnico, kjer se hitro pojavijo bolečine. Kadar krepimo vaginalno in analno mišico, s tem naredimo temelj. Nato pa s treningom obraza pomagamo, da se vse vrne na začetno mesto. Če spodnje nadstropje ni trdno, vse skupaj pade, če zgornje nadstropje ni močno, pa vsa teža pritiska navzdol.

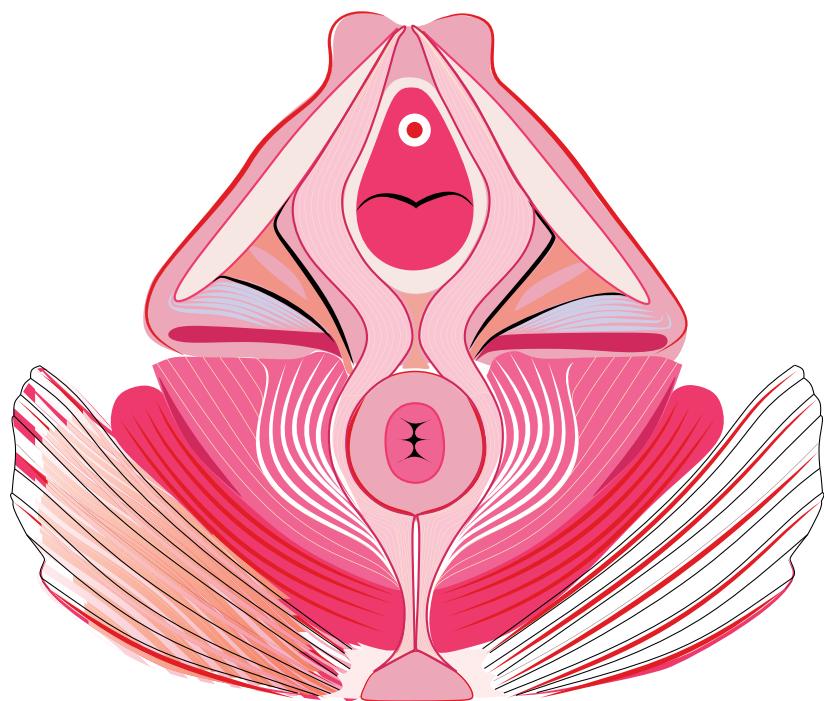
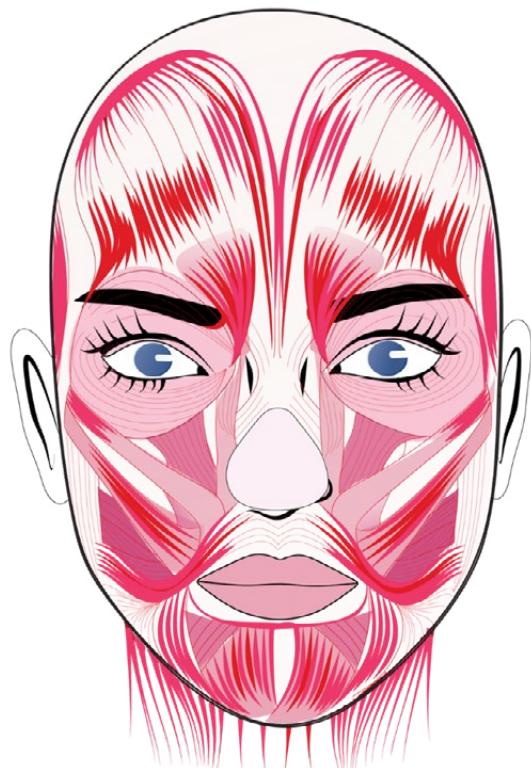


SAVINA & TAI  
MANTAK CHIA

~

**TAO FACE YOGA**  
**Juicy Face Lifting**

POVEZAVA IN PODOBNOST KROŽNIH MIŠIC MEDENIČNEGA DNA IN OBRAZA



### POVEZAVA ORGANOV, KROŽNIH MIŠIC MEDENIČNEGA DNA IN TELESА

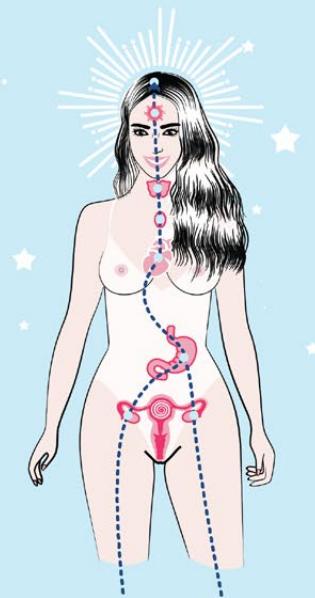
#### LEVA NOTRANJA LINIJA:

Vagina, levi jajčnik/leva moda, levi del debelega črevesa, leva ledvica, vranica, trebušna slinavka, levo pljučno krilo, srce, levi del ščitnice in obščitničnih žlez, levo oko in leva možganska polovica.



#### SREDINJSKA NOTRANJA LINIJA:

Vagina, jajčniki/moda, maternica/prostata, aorta, vena, srednji del debelega črevesa, želodec, srce, timus, ščitnica, obščitnične žlez, grlo, nos, žleze v glavi, teme glave.



#### DESNA NOTRANJA LINIJA:

Vagina, desni jajčnik/moda, desna stran debelega črevesa, desna ledvica, jetra, desno pljučno krilo, desni del ščitnice in obščitničnih žlez, desno oko in desna možganska polovica.

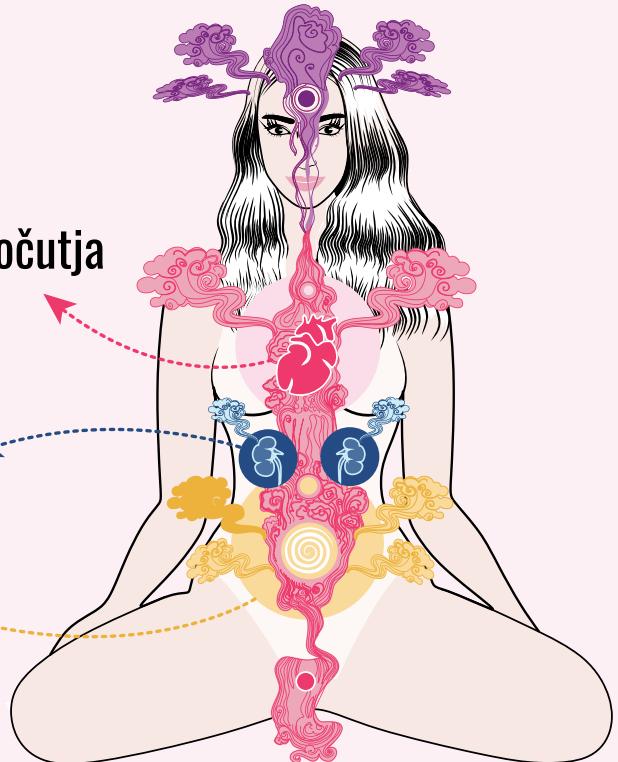


## 3 ELEKTRARNE NAŠEGA TELESA - 3 OGNJI

Ogenj ljubezni - sočutja  
2,5%

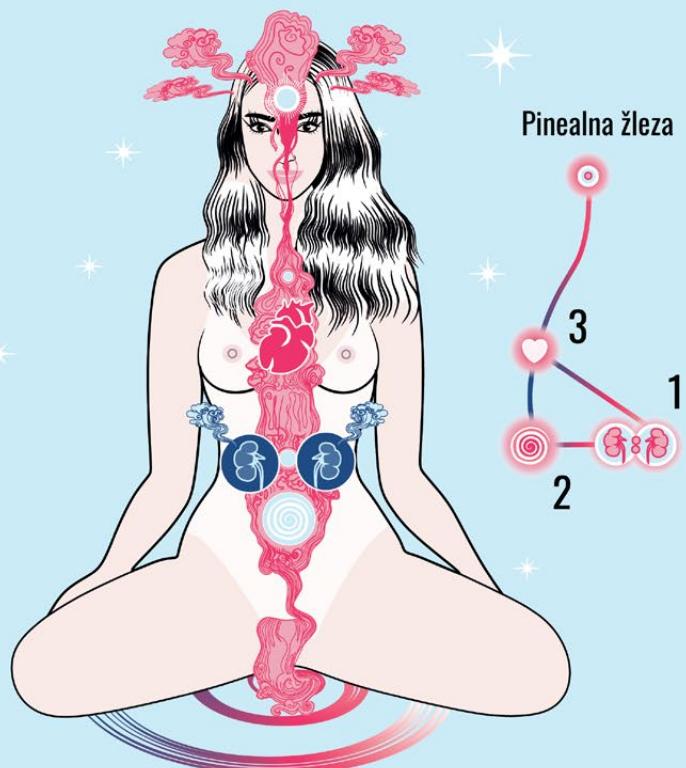
Ledveni ogenj  
2,5%

Ogenj Tan Tien-a  
95%



## TROJNI OGENJ

- 
- 1. Srčno energijo poveži z ledvičnim ognjem
- 2. Ledvični ogenj poveži s Tan Tien-om.
- 3. Tan Tien poveži z srčnim ognjem in ustvari trojni ogenj, ki ga nato pošlješ v sredici glave.



**SRCE IN TIMUS -  
OGENJ LJUBEZNI  
IN SOČUTJA**



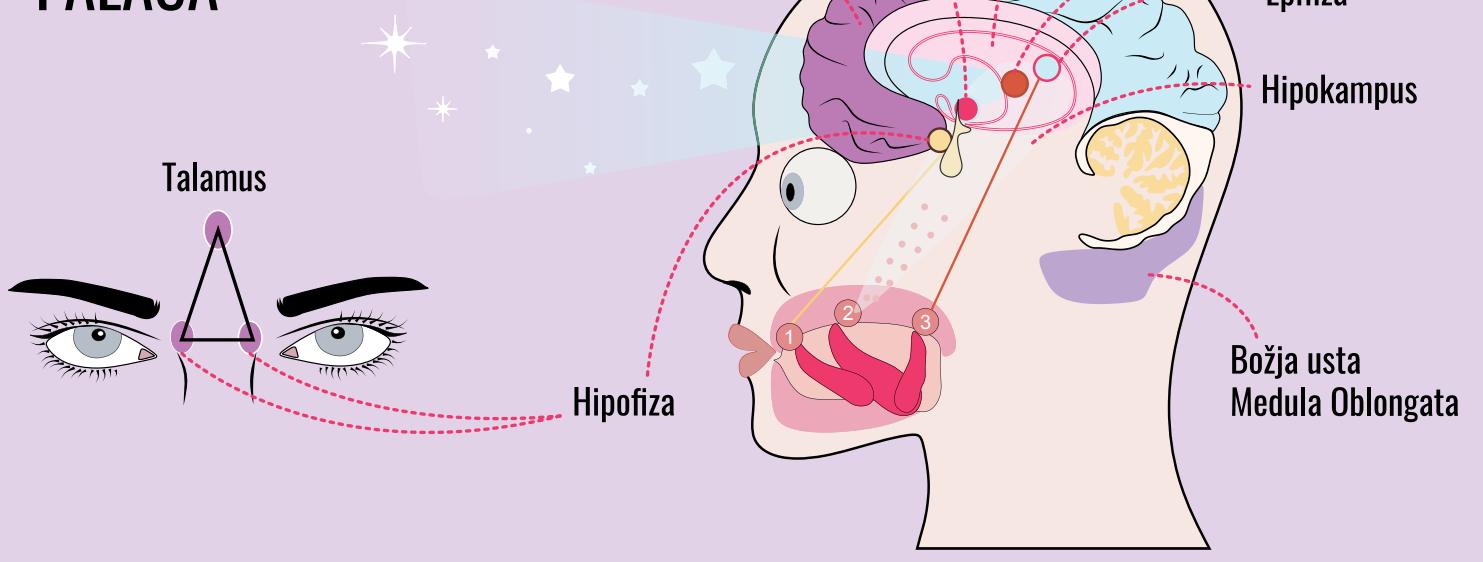
**TAN TIEN -  
OGENJ SOLARNEGA  
PLEKSUSA**



## LEDVENI IN ADRENALNI OGENJ



## ZGORNJI TAN TIEN - KRISTALNA PALAČA



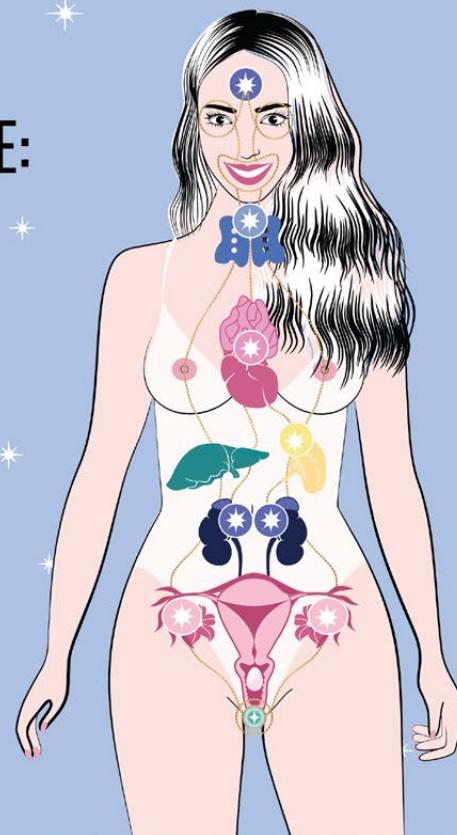
AKTIVACIJA - DIH  
JAJČNIKOV IN  
MATERNICE



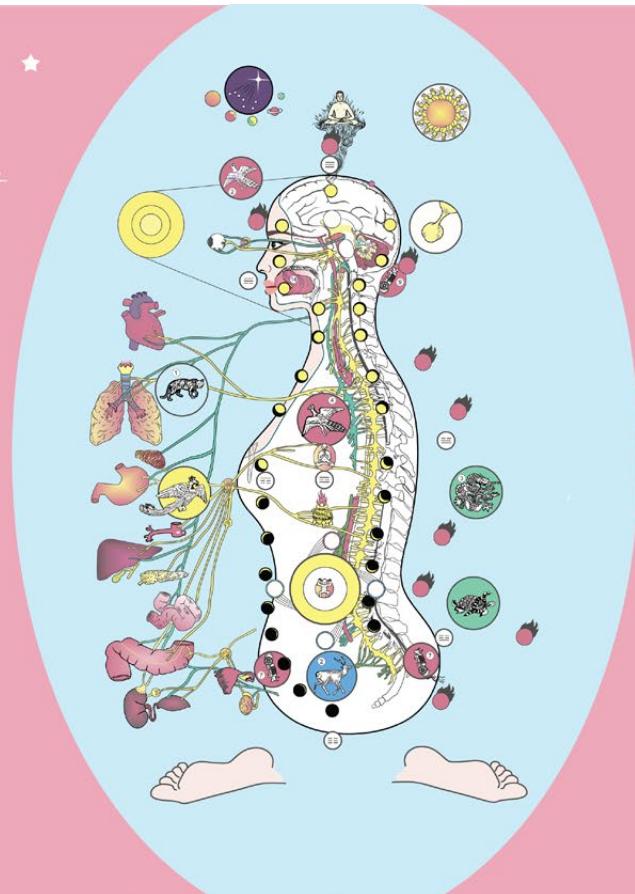
ZLATA NITKA -  
presreddek  
vagina  
jajčniki  
prsni bradavički  
ščitnica  
ustna kotička  
očesna kotička  
žleze v glavi



ENDOKRINI SISTEM TELESA - ŽLEZE:  
epifiza, hipofiza, hipotalamus  
ščitnica  
timus  
pankreas  
nadledvični žlezi  
jajčniki



## ATLAS IZVORNE ENERGIJE



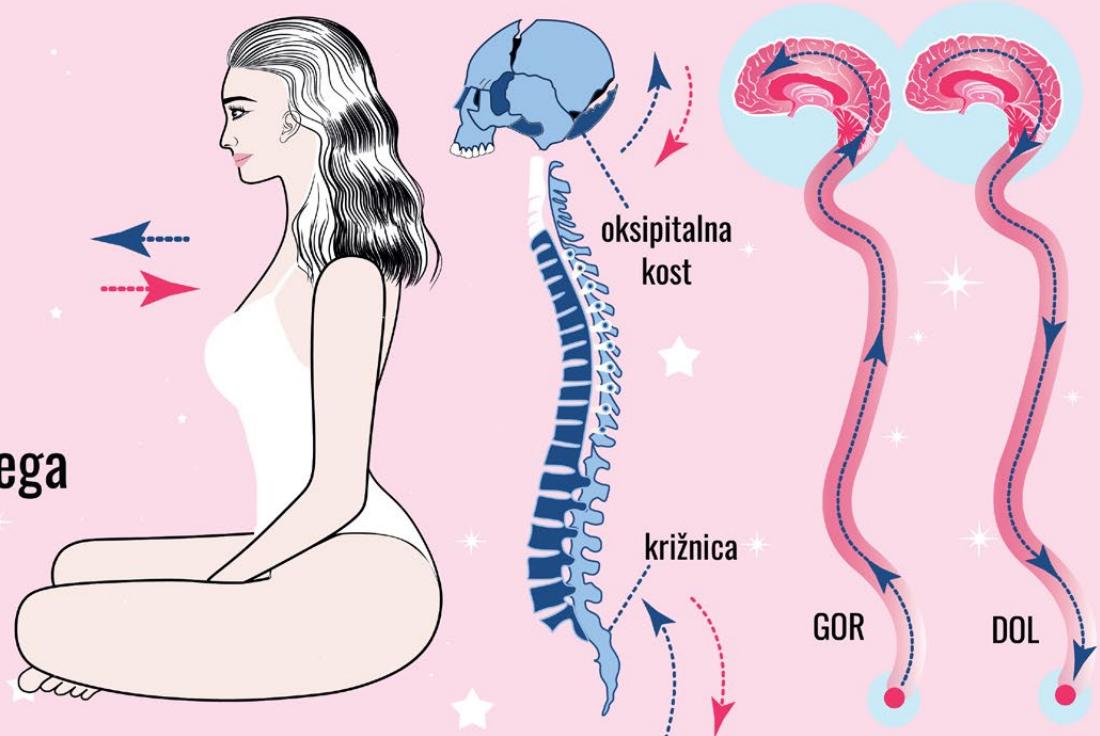
## ŽIVČEVJE, KRIŽNICA, HRBTENICA IN MOŽGANI

DIHANJE MEDENIČNEGA DNA IN PO  
HRBTENICI NAVZGOR

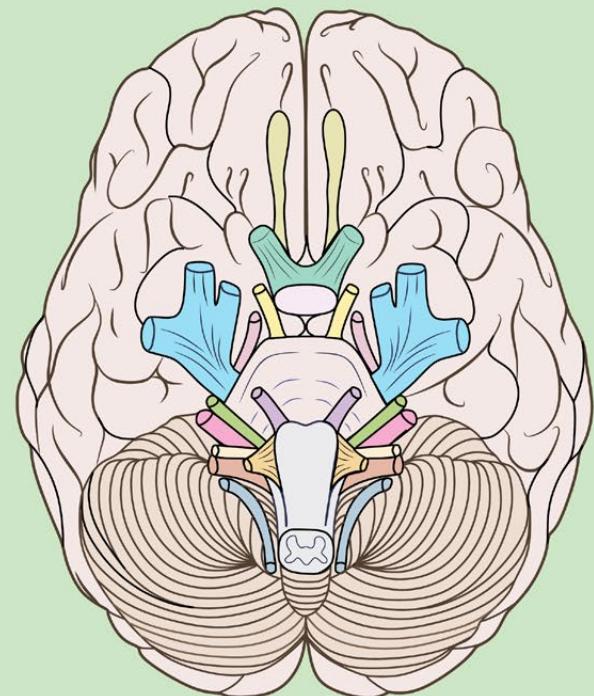


## POVEZAVA KRIŽNICE IN OKSIPITALNE KOSTI

kroženje živčnega  
sistema po  
hrbtencu in  
možganih

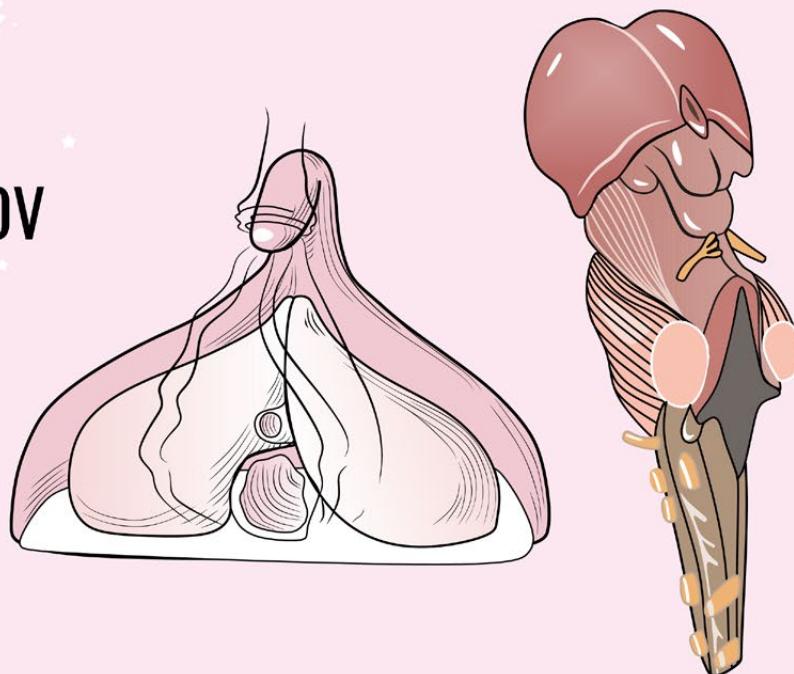


MOŽGANI -  
pogled od spodaj

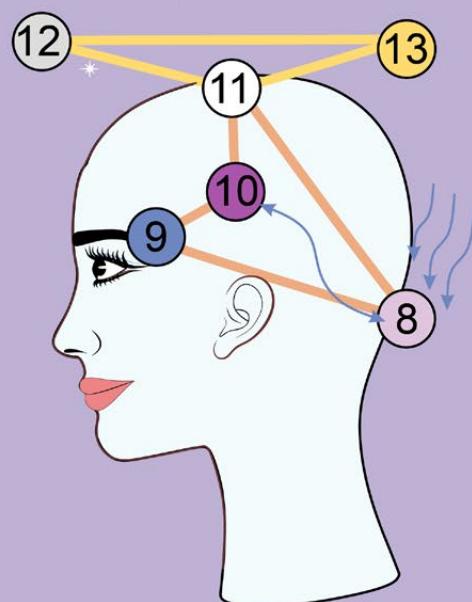
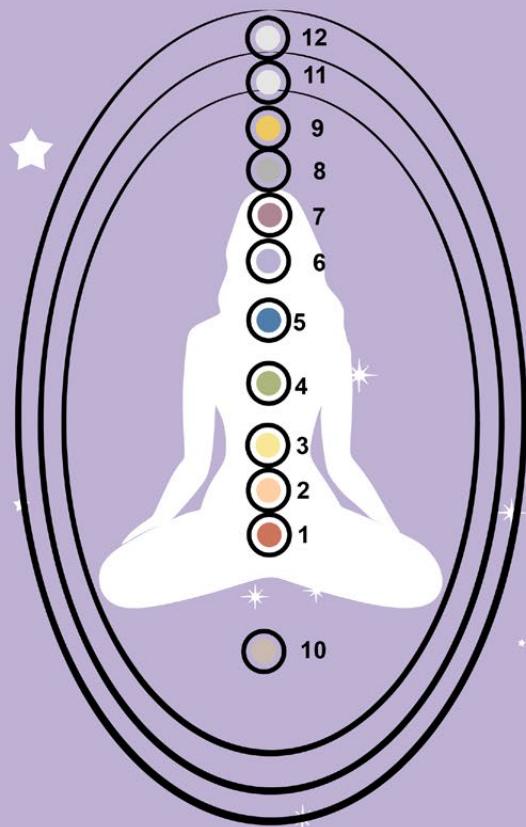


ANATOMIJA  
SPOLNIH ORGANOV

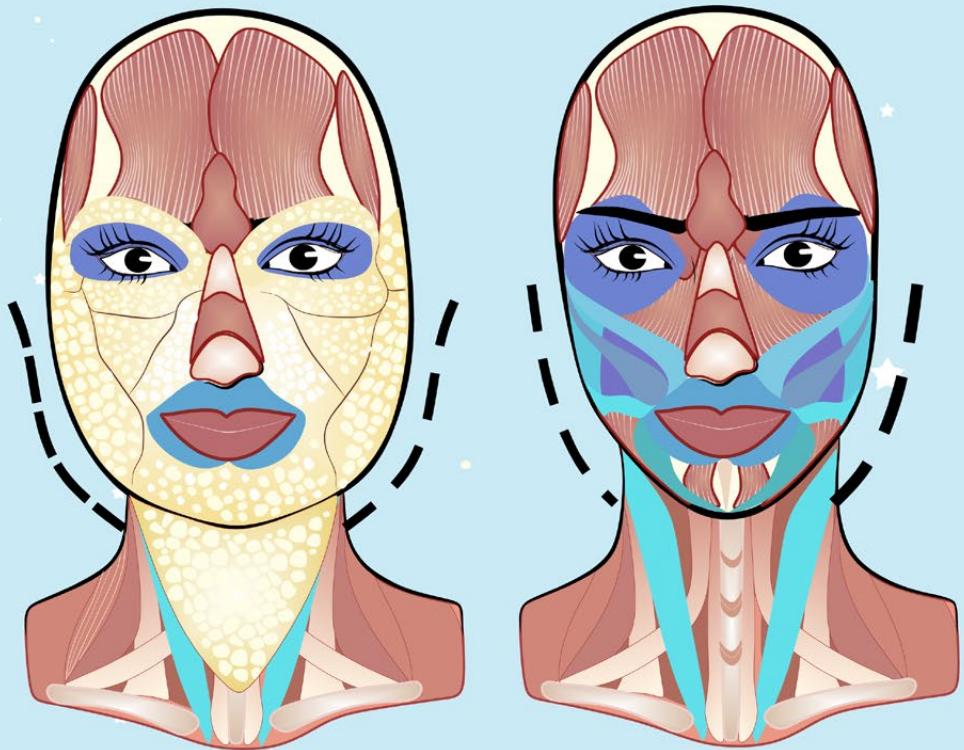
-  
tkivo klitorisa  
je enako tkivu  
penisa



## SISTEM ČAKER - ENERGETSKIH CENTROV



MAŠČOBNE  
OBLOGE NA  
OBRAZU

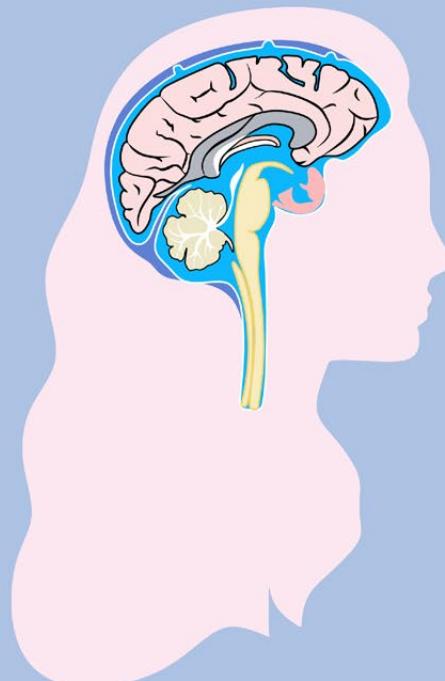


PREKRVAVLJENOST  
OBRAZA

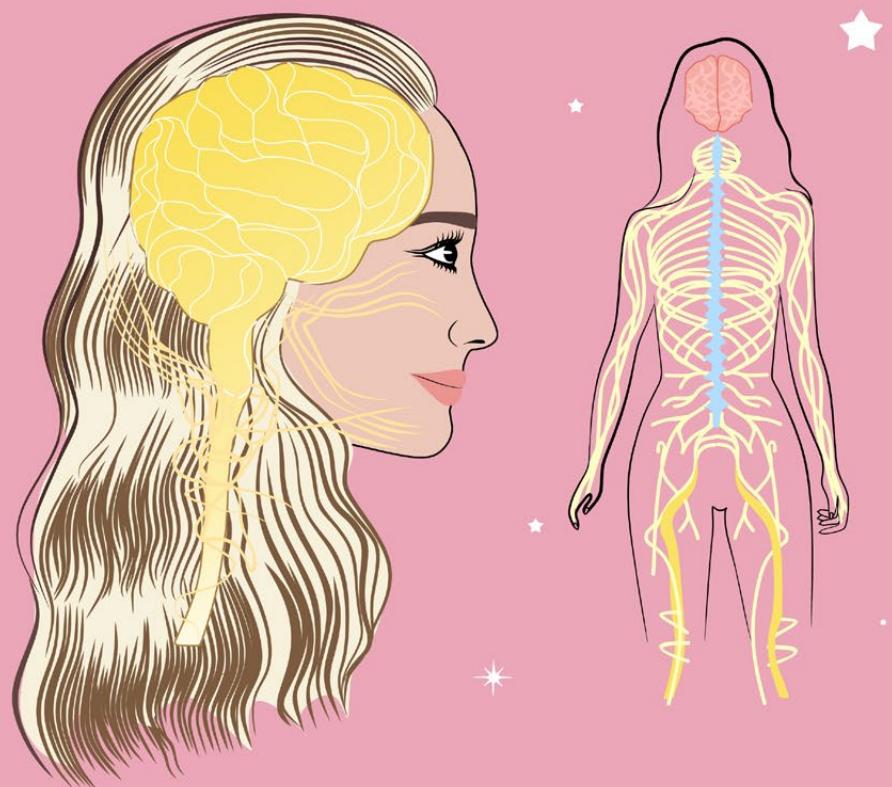
-  
MAŠČOBA IN  
MIŠICE NA  
OBRAZU



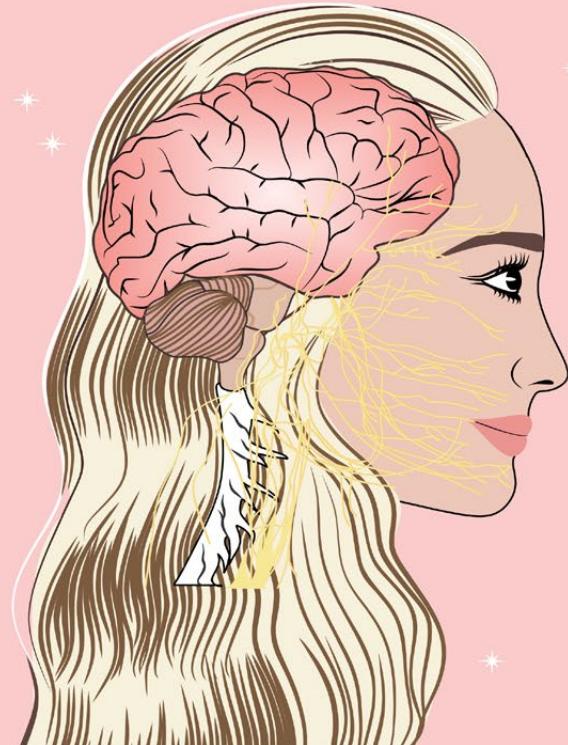
## CEREBROSPINALNA TEKOČINA



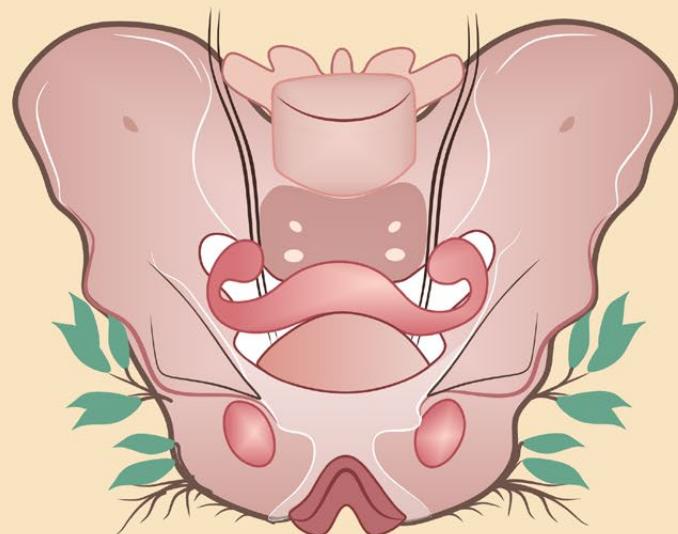
## MOŽGANI IN ŽIVČEVJE



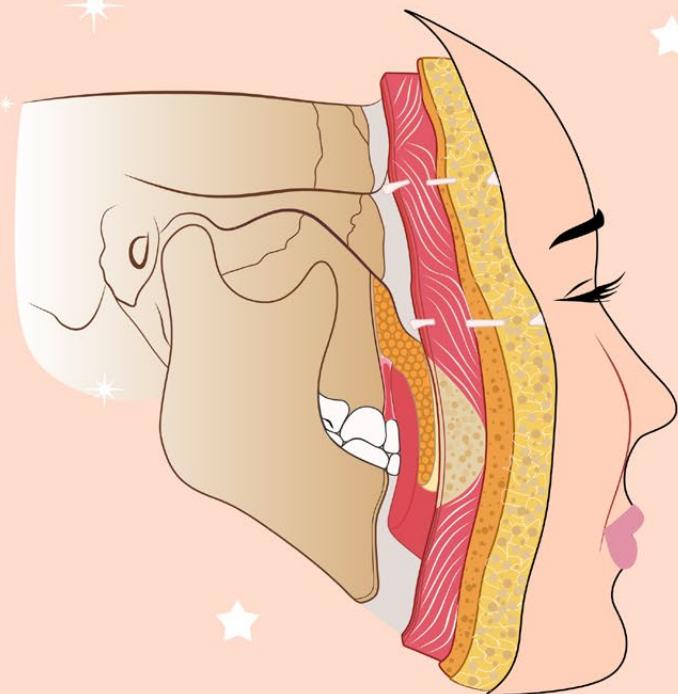
## MOŽGANI IN ŽIVČEVJE



## MEDENIČNO DNO



PLASTI

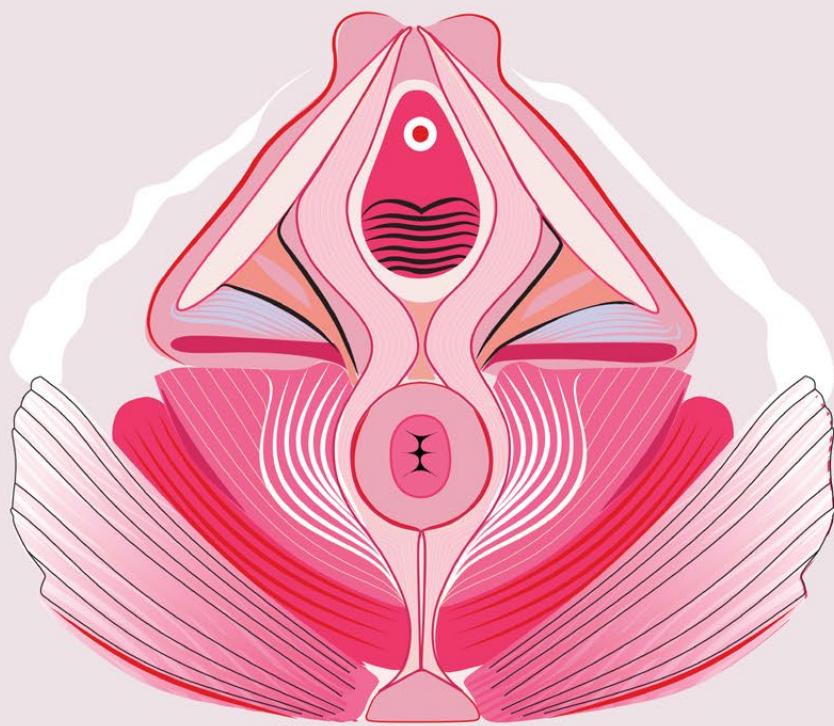
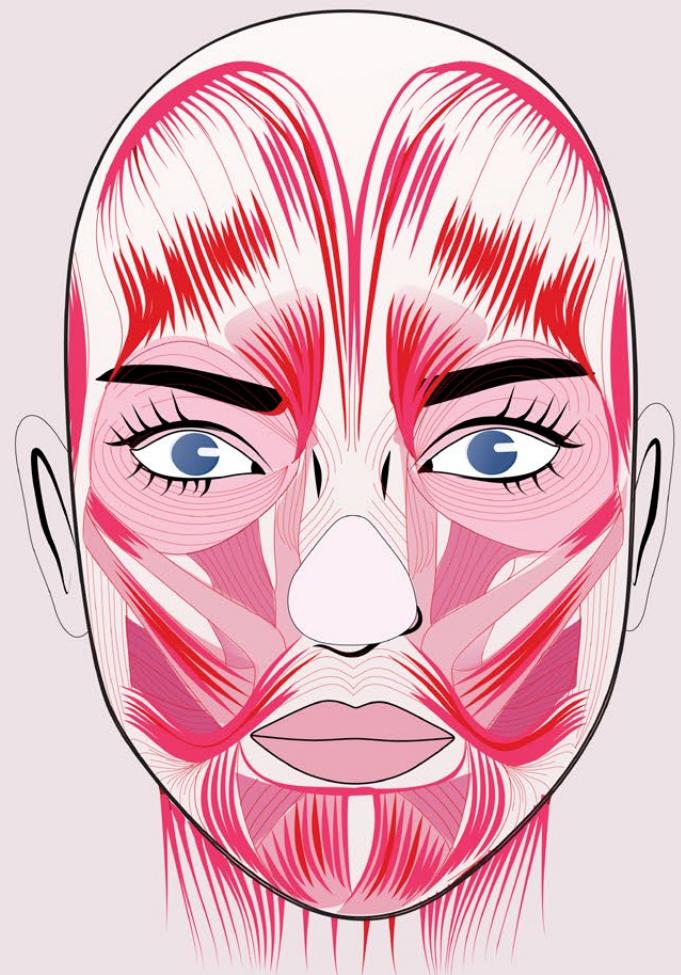


PLASTI POD  
KOŽO NA OBRAZU

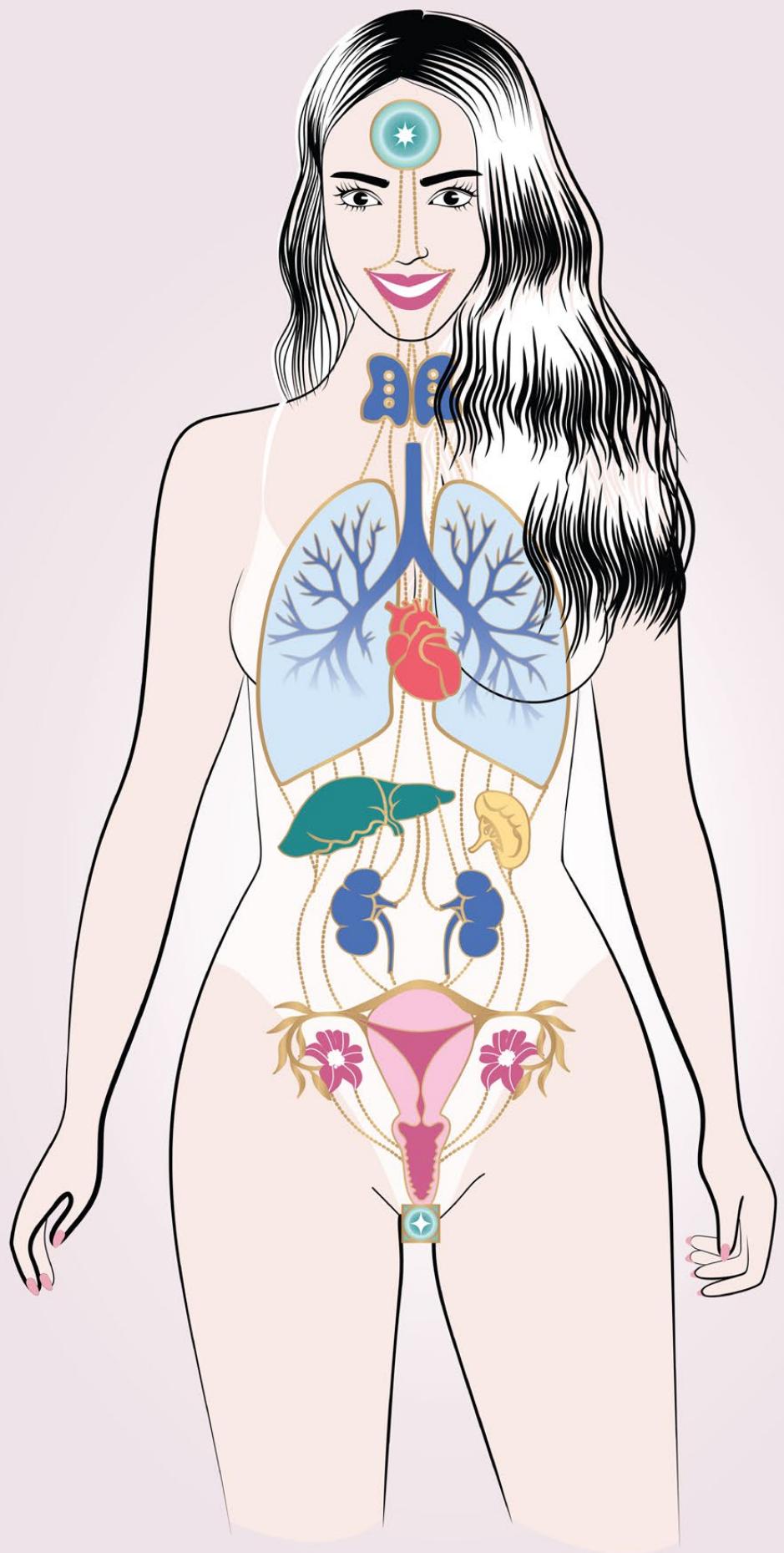


12

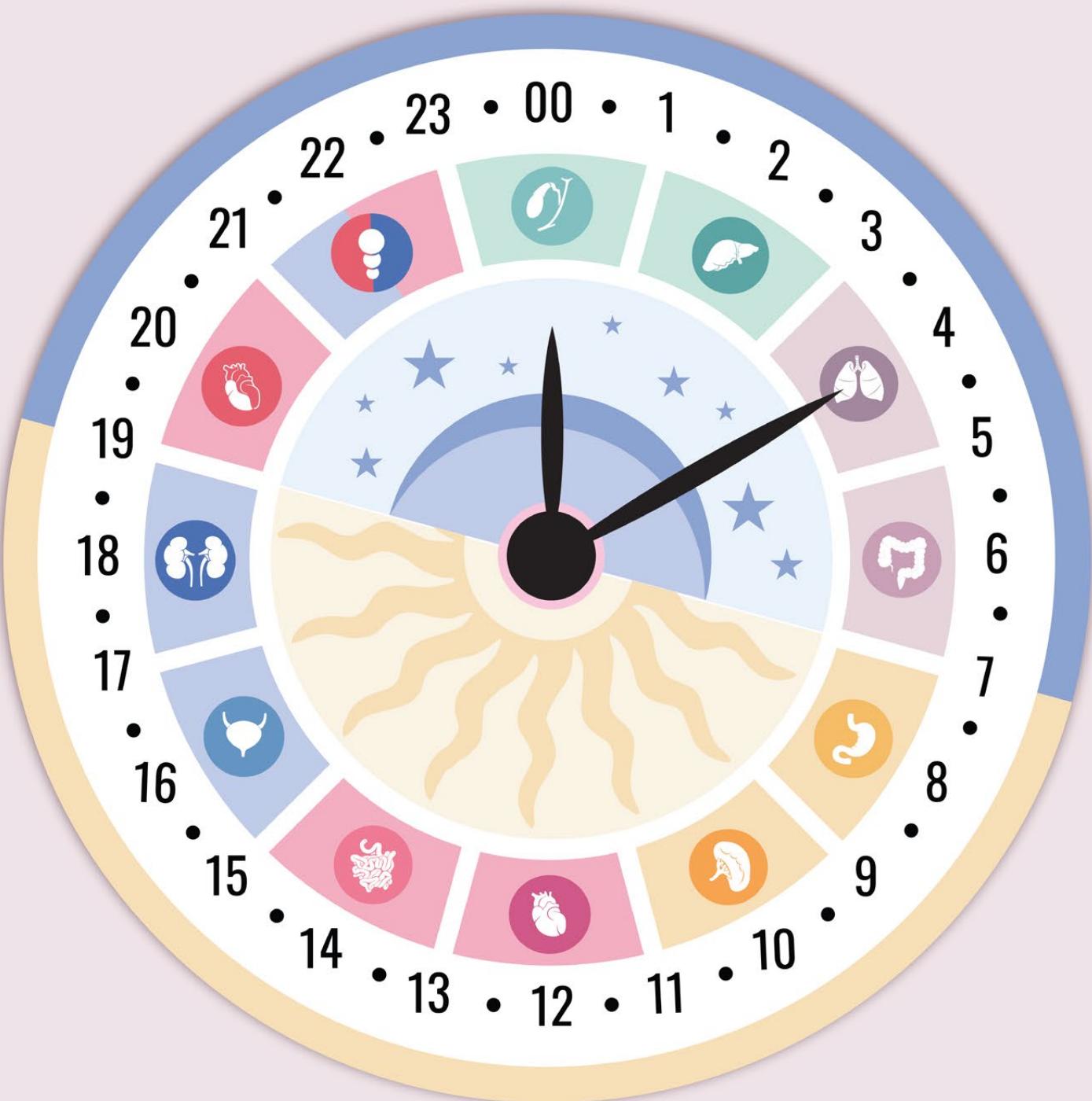
# Plakati



SAVINA A TAI  
Juicy Hacking™



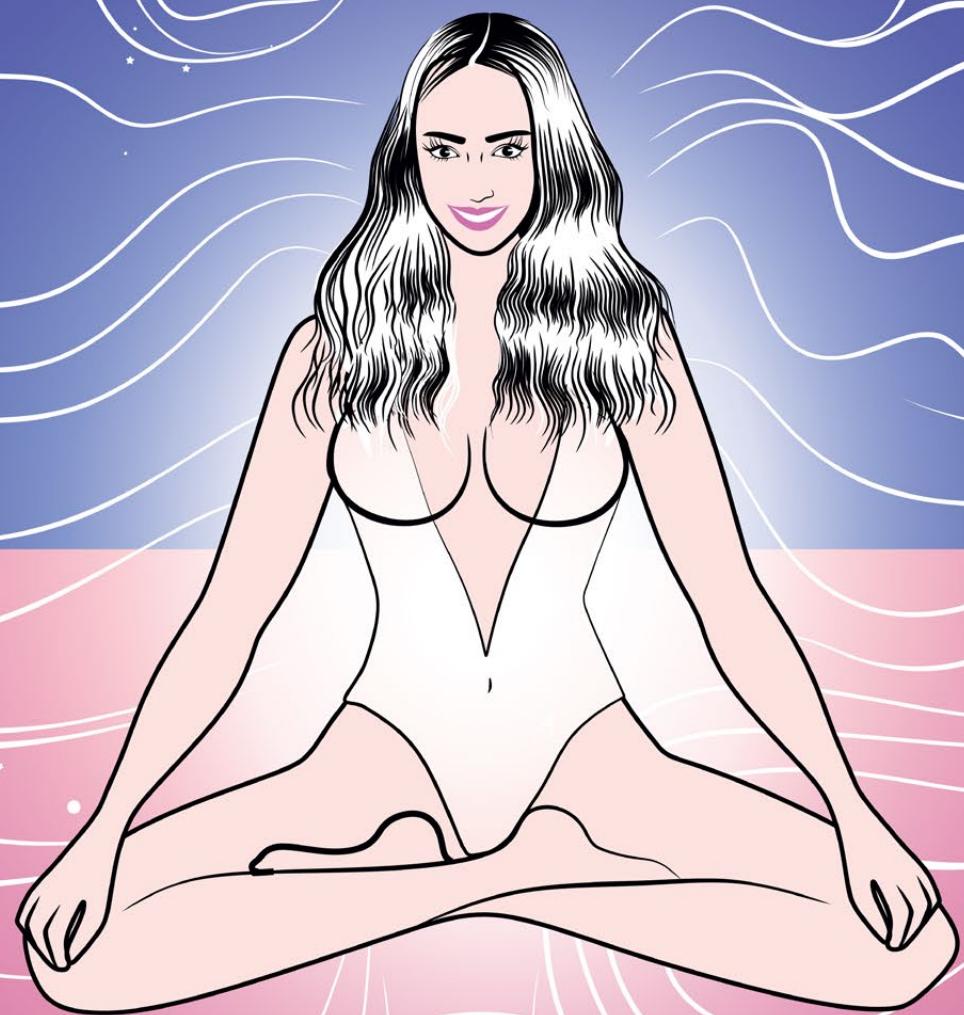
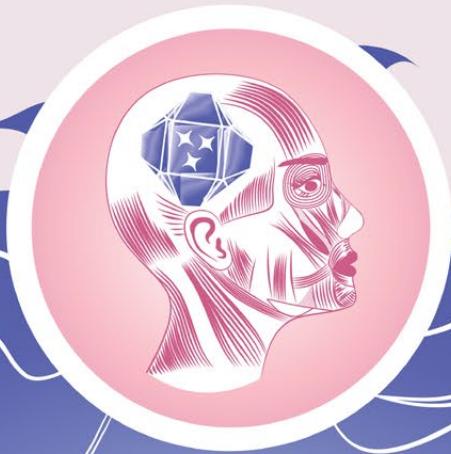
SAVINA ATAI  
Juicy Hacking™



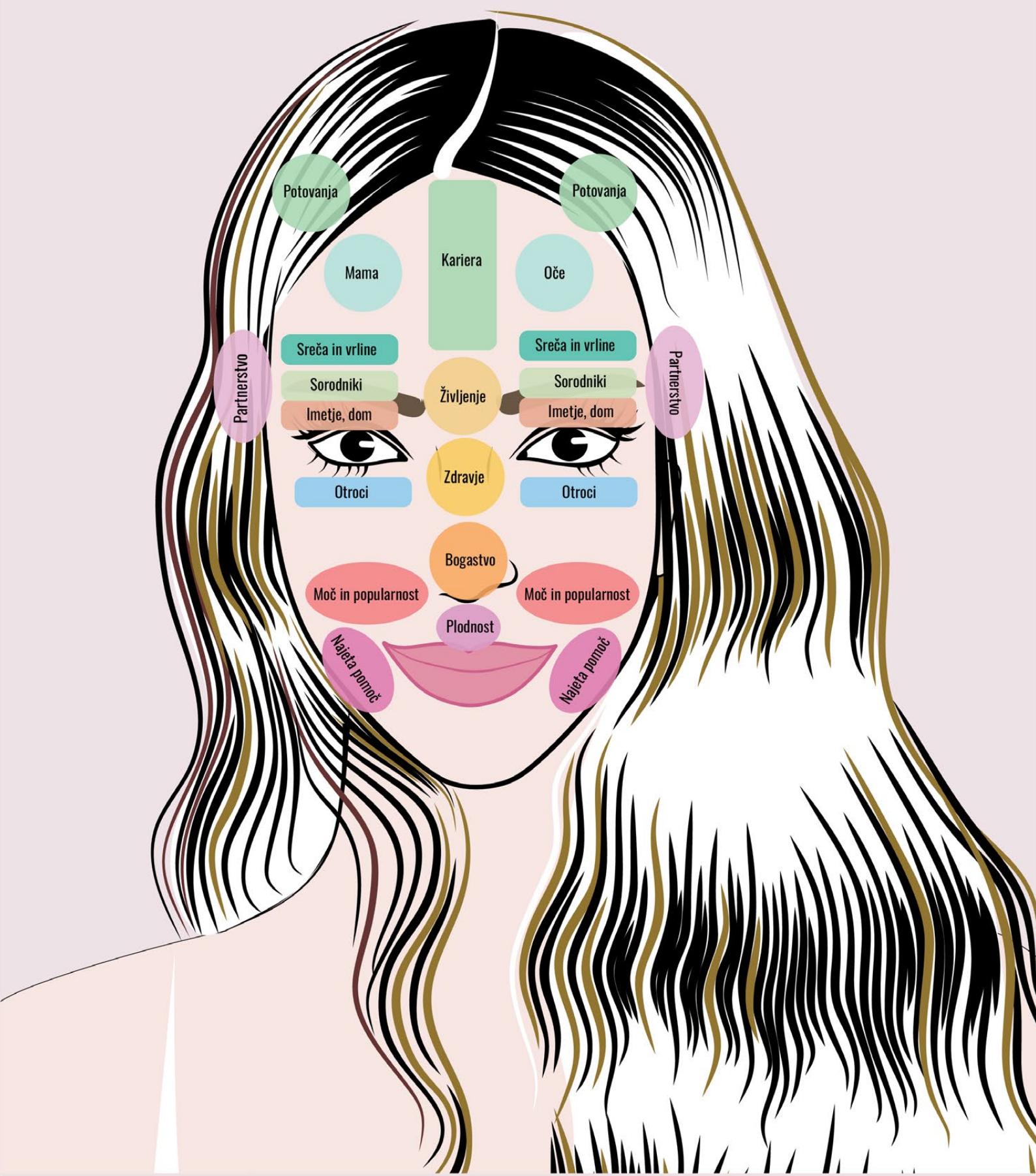




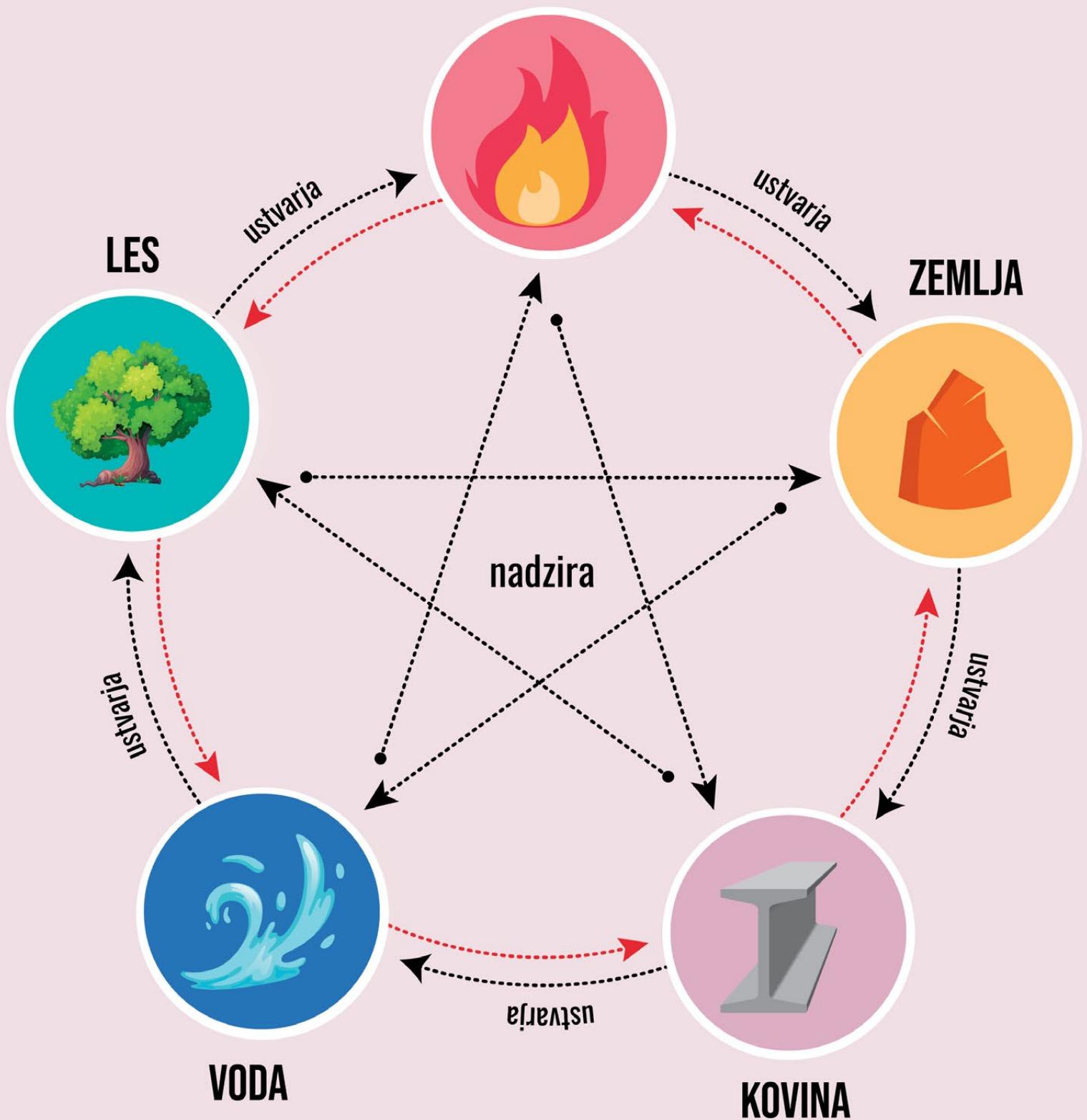
SAVINA ATAI  
Juicy Hacking™

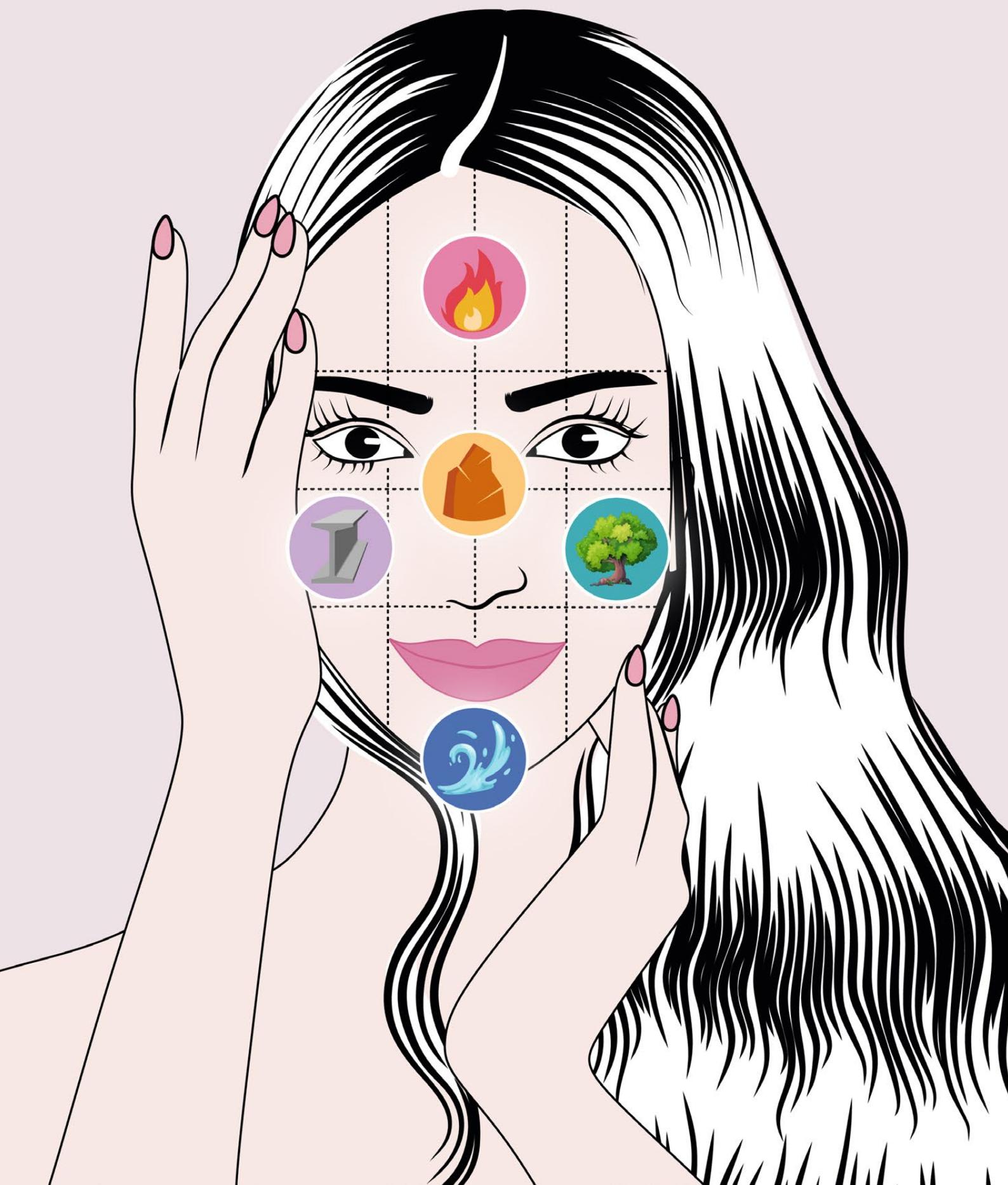


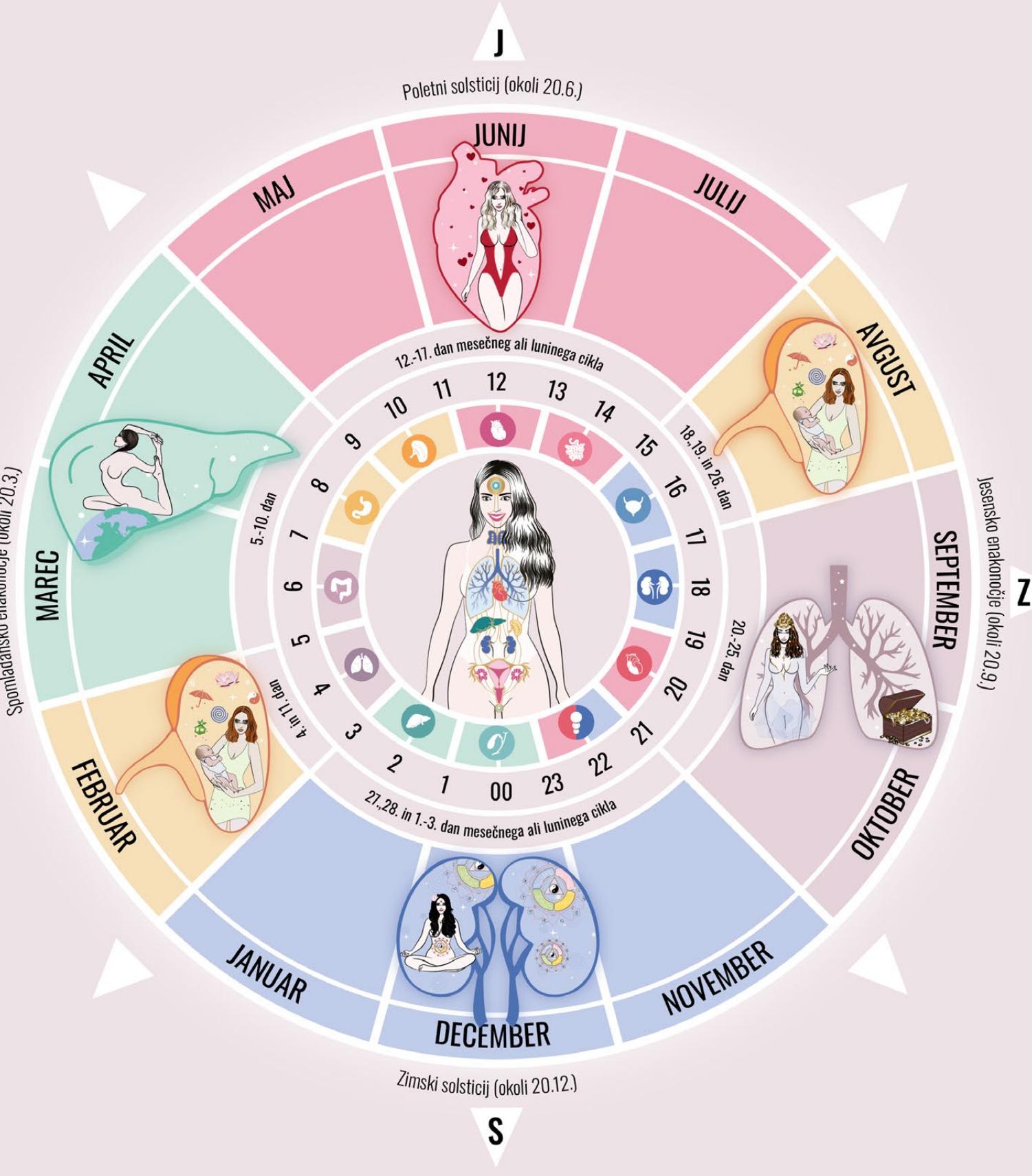
SAVINA ATAI  
Juicy Hacking™



# OGENJ







SAVINA ATAI  
Juicy Hacking™

SAVINA ATAI & MANTAK CHIA



# TAO FACE YOGA

## Juicy Face Lifting

© 2023. Zavod Savina Atai  
Vse pravice pridržane. Kopiranje in razmnoževanje  
brez pisnega dovoljenja avtorjev je strogo  
prepovedano.