

Christina Schmid

Naturalny lifting twarzy

Praktyczny przewodnik

Proste masaże – joga twarzy na redukcję zmarszczek
i młodzięczy wygląd

Naturalny
lifting twarzy

Christina Schmid

Naturalny lifting twarzy

Praktyczny przewodnik

Proste masaże - joga twarzy na redukcję zmarszczek
i młodzińczy wygląd



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TEUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

ZDJĘCIE AUTORKI: str. 8, Harald Schmid
POZOSTAŁE ZDJĘCIA: Getty Images: str. 12, 16; iStock: str. 13

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-707-4

Tytuł oryginału: *Natürliches Facelifting: In 10 Minuten täglich um Jahre jünger aussehen*



Published originally under the title *Natürliches Facelifting* © 2021 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, München

Polish translation copyright: © 2023 by Wydawnictwo Vital, Białystok
© 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



SPIS TREŚCI

TEORIA

Twoje piękno jest
w twoich rękach

CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Co dzieje się z twarzą
w procesie starzenia się?

Proces starzenia się
Nie ma tego złego -
można coś zrobić

| | |
|--|-----------|
| Jak codzienność kształtuje twój twarz | 16 |
| Mimika | 16 |
| 9 Postawa ciała | 17 |
| Oddychaj przez nos, język do podniebienia | 18 |
| Aktywne zapobieganie starzeniu się | 20 |
| Joga twarzy | 20 |
| Gua sha, masaż kamieniem | 21 |
| 14 Facial cupping, masaż bańkami | 22 |

| | |
|--|-----------|
| Cudowne działanie | 24 |
| Trzy razy lepiej | 24 |
| Nowe życie dla twarzy | 27 |
| Extra: Przyjemne skutki uboczne | 28 |

PRAKTYKA

JESTEŚ SWOJĄ NAJLEPSZĄ KOSMETYCZKĄ 31

Joga twarzy 32

Najlepszy sposób na ćwiczenia 33

Extra: W mgnieniu oka 35

Program podstawowy - 10 minut 36

Joga mocy dla twarzy - 30 minut 44

Szybki program

dla zabieganych - 3 minuty 56

Odprężający program

dla twarzy - 10 minut 58

Masaż gua sha 64

Kiedy, jak często

i jak długo masować? 65

Informacje o gua sha 65

Masaż podstawowy 69

Masaż bańkami 72

Kiedy, jak często

i jak długo masować? 73

Informacje o masażu bańkami 73

Masaż podstawowy 76

Gua sha i masaż twarzy bańkami 79

Programy na

poszczególne obszary 82

Zmarszczki na czole 83



Zmarszczki na policzkach
i bruzdzie nosowo-wargowej 89

Obwisłe policzki, drugi
podbródek i szyja 93

Okolice oczu 100

Usta 106

Extra: Często
zadawane pytania 110

INFORMACJE

Propozycje programów
tygodniowych 112

Przyrządy warte polecenia 113

Pomocne książki i adresy 114

Indeks 115

*Nasza twarz jest naszą wizytówką.
Chcemy wyglądać tak samo młodo,
jak się czujemy.*

*Weź swój wygląd w swoje ręce
i odzyskaj świeżość i blask!*



mgr Christina Schmid

Urodziła się w 1975 roku, jest ekspertką jogi twarzy, beauty-coachem, kinezyolożką i publicystką. Od ponad 10 lat zajmuje się jogą twarzy i chińskimi metodami anti-aging. Jako pierwsza połączyła dobroczynny wpływ aktywnego treningu twarzy z głębokim działaniem masażu twarzy z Dalekiego Wschodu. Jest autorką książek *Odmladzające masaże twarzy* i *Du bist am schönsten, wenn du du bist*. Christina Schmid prowadzi kursy w Niemczech i innych krajach. Jej blog (chi-statt-botox.com) oraz kanał w serwisie YouTube śledzą dziesiątki tysięcy obserwujących.

TWOJE PIĘKNO JEST W TWOICH RĘKACH

Obecnie wiele osób pragnie coś zrobić dla swojego zdrowia i za pomocą ruchu, diety i metod niekonwencjonalnych przejmuje odpowiedzialność za swoje samopoczucie. Ten trend można zauważyć także w kwestii urody. Do tej pory wiele osób wierzyło, że jedynym rozwiązaniem są drogie kremy i zabiegi estetyczne, a my sami nie możemy zrobić nic przeciwko starzeniu się skóry - oprócz picia dużej ilości wody i odpowiedniej ilości snu.

Trzy naturalne metody na osiągnięcie optymalnych rezultatów

W tej książce poznasz trzy drogi - jogę twarzy, masaż gua sha i masaż bańkami. Łatwo się ich nauczyć. Są proste w stosowaniu i oferują wspaniałą możliwość samodzielnego zadbania o własny wygląd i uniezależnienia się od drogich kremów i zabiegów. Od teraz, poświęcając kilka chwil dziennie, możesz przyczynić się do świeżego, promiennego i gładkiego wyglądu swojej twarzy. Świetne jest to, że są to metody absolutnie naturalne. Joga twarzy odbudowuje mięśnie twarzy, dzięki czemu cała twarz napina się. Masaż gua sha i masaż bańkami pomagają zwiększyć produkcję kolagenu i elastyny oraz wzmacniają napięcie skóry.

W tej książce znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, aby wdrożyć te trzy metody do swojej codziennej pielęgnacji. Życzę ci dużo radości!

CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Młoda twarz posiada napięte mięśnie, sprawne powieży, dobrze działający układ limfatyczny i elastyczne naczynia. Z upływem lat skóra potrzebuje od nas coraz większego wsparcia.

CO DZIEJE SIĘ Z TWARZĄ W PROCESIE STARZENIA SIĘ?

12

JAK CODZIENNOŚĆ KSZTAŁTUJE TWOJĄ TWARZ

16

AKTYWNE ZAPOBIEGANIE STARZENIU SIĘ

20

CUDOWNE DZIAŁANIE

24



CO DZIEJE SIĘ Z TWARZĄ W PROCESIE STARZENIA SIĘ?

Kiedy się starzejemy, nasza skóra staje się wiotka, pojawiają się na niej zmarszczki. To jest dla nas jasne. Ale dlaczego tak się dzieje? Jakie procesy są tego przyczyną? Kiedy mamy katar, wiemy, że to tylko symptom. Wiemy, że nasz nos się nie popsuł, tylko odpowiedzialny jest za to jakiś wirus. Próbujemy wtedy wzmocnić swój układ odpornościowy. Ze zmarszczkami jest podobnie - są tylko objawem. Ich przyczyna leży głębiej.

PROCES STARZENIA SIĘ

Abyśmy mogli zrobić coś dla swojej skóry, musimy najpierw zrozumieć, jakie obszary podlegają procesowi starzenia się.

Mięśnie twarzy

Tak jak mięśnie całego ciała, tak samo mięśnie twarzy z wiekiem tracą na sile. Stają się wiotkie i zapadają się. Proces ten wzmaga się, ponieważ mięśnie twarzy są bezpośrednio połączone

ze skórą. Kiedy mięśnie wiszą, wisi także skóra.

To jednak nie wszystko. Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo nadwyrężamy jedno mięśnie, a innych prawie nie używamy. Nasze mięśnie twarzy reagują na nasze duchowe samopoczucie. Kiedy odczuwamy napięcie, one także się napinają. Przewlekłe napięcia powstają głównie w okolicy szczęki, warg i czoła, powodując nieestetyczne zmarszczki. Nigdy nie nauczyliśmy się, jak regularnie odprężyć twarz. W porównaniu z tym, jak dbamy o inne mięśnie w naszym ciele, można powiedzieć, że mięśnie twarzy traktujemy po macoszemu.

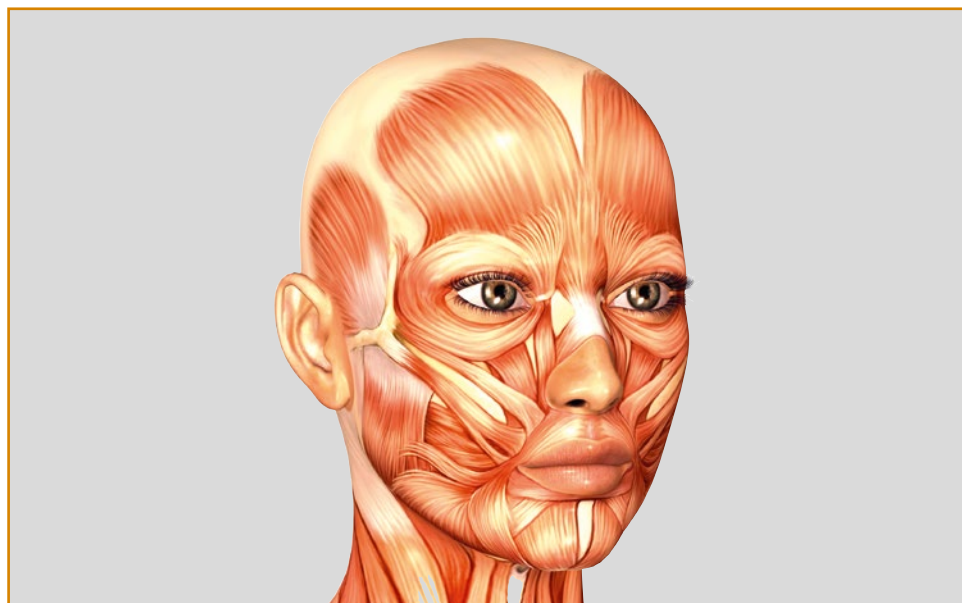
Struktura kostna twarzy

Do procesów starzenia się organizmu należy także degradacja tkanki

kostnej. Także w obrębie twarzy wraz z wiekiem obniża się gęstość kości. Jeśli zmiany są znaczne, twarz może zmienić się nie do poznania. U kobiet ten proces rozpoczyna się znacznie wcześniej niż u mężczyzn. Podczas gdy struktura kostna twarzy u mężczyzn zmienia się dopiero między 45. a 65. rokiem życia, u kobiet ten proces zaczyna się w wieku między 25 a 45 lat. Kości czoła i podbródek cofają się, górna szczęka się obniża. To sprawia, że twarz zapada się i wiotczeje.

Układ limfatyczny

Limfa jest nadal bardzo niedocenianym systemem w naszym ciele. Jest odpowiedzialna między innymi za usuwanie produktów ubocznych ze skóry. Z wiekiem układ limfatyczny pracuje coraz wolniej, co można



W sieci mięśni twarzy wszystko łączy się ze sobą w skomplikowany sposób.

łatwo zauważyć, patrząc na twarz. Zastój limfy prowadzi do powstawania nieestetycznej opuchlizny, zwłaszcza rano. Z biegiem czasu skóra staje się nierówna i matowa, pojawiają się wągry i prosaki, a następnie – duże pory. Przewlekłe opuchlizny – zwłaszcza w okolicach oczu – mogą prowadzić do powstania nowych zmarszczek. Twarz wygląda na zmęczoną. Regularne zastoje limfy powodują zniekształcenie konturów twarzy.

Powięzi

Powięzi, jako element tkanki łącznej, obecne są w całym ciele – także w twarzy. W młodości są one elastyczne i stabilne, zawierają dużo wody i plastyczne włókna. Z wiekiem mogą się jednak sklejać i filcować. Zmienia to układ przestrzenny włókien kolagenowych. Przepływ wody i substancji odżywczych jest utrudniony. Skóra traci elastyczność i napięcie. Utrata elastyczności powoduje pojawienie się zmarszczek, które zostają z nami na stałe. Kiedy przestajemy się śmiać, zmarszczki mimiczne nie znikają, tylko pozostają „wryte” w skórze.

Tłuszcz podskórny

Pod skórą znajdują się fałdki tłuszczu ułożone w estetyczne struktury. Z wiekiem ulegają one rozkładowi lub przesuwają się. Dlatego nasza twarz traci nieco na objętości. Wygląda to tak, jakby „spuszczono z niej powietrze”. Sprzyja to wiotczeniu skóry. Tłuszcz

gromadzi się tylko w niektórych miejscach, co z kolei powoduje powstawanie zmarszczek.

Skóra

Skóra staje się cieńsza, mniej elastyczna i coraz gorzej nawilżona, co prowadzi do jej wysychania i marszczenia. Zaczyna łatwiej pękać. Z jednej strony jest to spowodowane zmniejszoną produkcją kolagenu i elastyny, z drugiej zaś – skład chemiczny tych substancji także ulega zmianie, w związku z czym stają się one mniej sprężyste.

Naczynia

Liczba naczyń krwionośnych zmniejsza się, a przepływ krwi w głębszych warstwach skóry spowalnia. Skóra jest gorzej zaopatrywana w tlen i substancje odżywcze. Naczynia krwionośne sztywnieją i stają się łamliwe.

NIE MA TEGO ZŁEGO – MOŻNA COŚ ZROBIĆ

Nie należy beczynnie przyglądać się tym procesom. Tylko 20-30% procesów starzenia się twarzy ma uwarunkowania genetyczne. Reszta wynika z naszego stylu życia i nastawienia. Nasze ciało i nasza twarz z wiekiem potrzebują więcej uwagi i pielęgnacji.

Ta książka podaje ci na dłoni (dosłownie) metody, dzięki którym

możesz aktywnie zapobiegać procesom starzenia się twarzy. Minęły czasy, kiedy uważano, że wyłącznie lekarze są odpowiedzialni za nasze zdrowie. Wiemy, że sami musimy aktywnie działać - w pierwszej kolejności poprzez profilaktykę. Z twarzą jest podobnie - przestańmy wierzyć, że pomoc nam może tylko przemysł kosmetyczny i medyczny.

Oznacza to, że od pewnego wieku każdy z nas jest odpowiedzialny za własną twarz.

Na szczęście istnieją wypróbowane, efektywne możliwości i metody samodzielnego działania - w każdym wieku.

Przedstawiam je w tej książce. Dzięki nim możesz spokojnie przeciwdziałać starzeniu się.

OZNAKI STARZENIA SIĘ

Za stary wygląd skóry rzadko odpowiedzialne są tylko zmarszczki. Skóra staje się sucha i nierówna, pojawiają się na niej plamy. Twarz zapada się i traci swój kształt. Dolna powieka powiększa się („worki pod oczami”). Górna powieka i brwi opadają. Górna warga staje się cieńsza, a kącik ust opada. Twarz wygląda na zmęczoną i smutną. Broda się cofa i powstaje drugi podbródek. Mimika - zdolność do wyrażania emocji ruchami twarzy - ulega ograniczeniu.



JAK CODZIENNOŚĆ KSZTAŁTUJE TWOJĄ TWARZ

Joga twarzy, podobnie jak tradycyjna joga, jest nie tylko formą ćwiczeń, ale także drogą życiową i podejściem do życia. Jest częścią naszej codzienności, a to właśnie codzienność sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. Nasze przyzwyczajenia pozostawiają ślady, zarówno w sferze fizycznej, jak i duchowej. Dlatego tak ważne jest, abyśmy uświadomili sobie, jakie dotychczasowe procesy starzenia ukształtowały naszą twarz, jak wygląda ona obecnie i co będzie ją kształtowało w przyszłości.

Odpowiedzi na te pytania znajdziemy w wielu naszych drobnych przyzwyczajeniach, których często jesteśmy nieświadomi.

MIMIKA

Mimiką określa się widoczne ruchy twarzy. Są one częścią naszego sposobu wyrażania siebie. Twarz automatycznie reaguje na nasze emocje, a mimika tylko częściowo jest zależna

od naszej świadomości. To ważny element komunikacji niewerbalnej. Granice między mimiką a napięciem w obrębie twarzy są płynne.

Dlatego tak ważne jest, aby z rozumem włączyć mimikę w nasze codzienne życie. Szkoda byłoby stosować regularnie facelifting, a jednocześnie przez nieświadome grymasy przyczyniać się do powstawania nowych zmarszczek.

Ruchy mimiczne są bardziej świadome, kiedy jest się doświadczonym joginem. Świadomość mimowolnych ruchów jest wtedy wyższa. Jednocześnie ten proces uświadamiania jest ważną częścią przygotowań do stosowania metod faceliftingu.

- Jakie ruchy najczęściej widać na twojej twarzy? Często podnosisz brwi, przygryzasz wargi, zaciskasz je, a może marszczysz czoło?

- Jakie emocje są dla ciebie typowe? Co widać na twojej twarzy, kiedy jesteś zestresowany, obrażony, przeciążony, znudzony, smutny? Jak często widać te emocje na twojej twarzy?

W żadnym wypadku nie chodzi o to, aby prezentować światu kamienną twarz. Oczywiście możesz swobodnie wyrażać swoje uczucia. Uważaj jednak, aby nie zbierać długotrwałych napięć - to nie jest dobre ani dla twojego wyglądu, ani dla samopoczucia. Nie ma powodu, aby ciągle marszczyć brwi. Nie ma to nic wspólnego z naturalnym wyrazem twarzy - to tylko złe przyzwyczajenie.

Metody przedstawione w tej książce pomogą ci usunąć tego typu napięcia.

POSTAWA CIAŁA

Tvoja postawa ciała ma zdecydowany wpływ na to, jak rozwinie się twoja twarz. Musimy pamiętać, że mięśnie szyi i karku są powiązane z mięśniami twarzy. Kiedy w tych obszarach pojawiają się skurcze, skąd mięśnie mają czerpać równowagę? Dokładnie: z twarzy. W ten sposób mięśnie twarzy są niepotrzebnie ściągane w dół i nieuchronnie pojawia się drugi podbródek.

WSKAZÓWKA

Noś ze sobą małe lusterko kieszonkowe. W telefonie komórkowym ustaw alarm, który co pół godziny będzie przypominał ci o spojrzeniu w lusterko, by sprawdzić, co robi twoja twarz. Poznaj swoją nieświadomą mimikę i osobiste obszary napięć. Świadomie rozluźnij czoło i szczękę.

Siedź prawidłowo

Usiądź na krześle bezpośrednio na guzach kulszowych. Oznacza to, że musisz siedzieć dosyć mocno wysunięta. Spróbuj ustawić wszędzie kąt prosty - między brodą a tułowiem, między tułowiem a udami oraz między udami i łydkami. Ramiona ściągnij do tyłu i skieruj nieco w dół.



Postawa ma znaczenie - to, jak siedzisz lub stoisz, ma wpływ na szyję, kark i twarz.

Wyobraź sobie, że tył głowy ciągnięty jest ku górze za pomocą niewidzialnej nici. Poczuj zdrowe napięcie w okolicy brody i szyi, poczuj, co dzieje się w tym obszarze, gdy bezwiednie opuścisz ramiona, tak jak zazwyczaj to robisz. Zauważysz wtedy, że natychmiast pojawia się drugi podbródek.

Daj swojej twarzy solidną podstawę poprzez trenowanie prawidłowej postawy ciała i utrzymywanie rozciągniętej szyi. Wiele na tym zyskasz. Rysy twarzy będą ładniejsze, a plecy ci podziękują - dzięki dobrej postawie ciała będziesz wyglądać młodziej.

Zanim spojrzymy na czyjąś twarz, oceniamy najpierw jego sylwetkę. Robimy to podświadomie. Pozytywne napięcie ciała oraz wyprostowana postawa kojarzą się z młodością. Nawet jeśli nasza twarz będzie wolna od zmarszczek, ale ramiona będą zwisać - będziemy oceniani na starszych.

Opląca się więc trenować odpowiednią postawę ciała. Wyprostuj się. Ściągnij ramiona do tyłu i w dół. Rozciągnij kark. Twoja twarz także na tym skorzysta.

ODDYCHAJ PRZEZ NOS, JĘZYK DO PODNIEBIENIA

Niewiele osób wie, że oddychanie przez nos jest bardzo ważne nie tylko dla zdrowia, ale także dla naszej twarzy. Oddychanie przez usta może poważnie zdeformować rysy twarzy. Prowadzi do deformacji zębów i szczęki, wydłuża twarz, co powoduje zanik podbródka i powstanie „indyczej szyi”.

Jak to się dzieje?

Kiedy oddychamy przez usta, język automatycznie kieruje się ku dołowi. Należy on jednak do podniebienia. Kiedy bezwładnie leży, z czasem zaczyna wiotczeć. Wtedy przy przetykaniu mięśnie języka nie są zaangażowane - zamiast tego okalające mięśnie muszą wspierać zwiotczały język.

Język jest jednym z najsilniejszych mięśni w naszym ciele. Przy przetykaniu powinien silnie przylegać do

podniebienia i tym samym regularnie dawać bardzo ważny impuls górnej szczęce. Tylko wtedy będzie w dobrej formie - tym samym także zęby. Język jest naszym naturalnym aparatem dentystycznym. Podczas oddychania przez nos dwie trzecie jego powierzchni powinno spoczywać w rozluźnieniu na podniebieniu.

Przełykamy ok. 2000 razy w ciągu dnia. Jeśli język współpracuje w tym procesie, podniebienie formuje się w ładny kształt przekręconego U. Ten silny impuls pomaga utrzymać strukturę kostną twarzy. Dbaj o to, aby kości policzkowe utrzymywały się na swoim miejscu i nadaje twarzy ładny kształt.

Kiedy jednak język leży bezwładnie w ustach, ten impuls się nie pojawia, a podniebienie przybiera kształt litery V. Zęby nie mają wystarczająco dużo miejsca i nachodzą na siebie. Górna szczęka przesuwa się do tyłu

oraz w dół i odbiera naszej twarzy ładny kształt. Policzki zaczynają zwisać ku dołowi, ciągnąc za sobą okolice oczu, a rysy twarzy zanikają. Jednocześnie zwężają się drogi oddechowe, co zamyka to błędne koło. Oddychanie przez nos staje się trudniejsze - a my coraz częściej oddychamy przez usta.

Prawidłowe oddychanie

Wypracuj u siebie poniższą pozycję ust i języka: usta zamknięte, oddychasz przez nos. Dwie trzecie powierzchni języka opiera się swobodnie o podniebienie, czubek języka kilka milimetrów za przednimi zębami. Przy przełykaniu mocno dociśnij język do podniebienia. Dzięki temu utrzymasz szczękę, zęby i twarz w dobrej formie. Jeśli w nocy oddychasz przez usta, możesz wspomóc się specjalnym plastrzem lub opaską na twarz.



AKTYWNE ZAPOBIEGANIE STARZENIU SIĘ

Jeśli chcemy skutecznie zapobiec procesom starzenia się twarzy, musimy skierować się ku ich przyczynom. Metody opisane w tej książce właśnie na tym się skupiają. Wzmacniają mięśnie, poprawiają jakość tkanek i naczyń oraz dbają o zwiększenie produkcji kolagenu i elastyny. Skóra staje się lepiej ukrwiona i odżywiona, jest równiejsza i gładsza. Twarz zyskuje wyraźne kontury i odzyskuje pełną zdolność do wyrażania emocji. Robi się świeższa i bardziej wypoczęta. Metody te można

z łatwością włączyć do swojej codziennej rutyny, a ich stosowanie zajmuje tylko ok. 10 minut dziennie. To trochę jak mycie zębów – mały codzienny wysiłek o zauważalnym działaniu. Potraktuj ten czas jako czas dla siebie, podaruj sobie ten pełen miłości prezent.

JOGA TWARZY

Joga twarzy może zdecydowanie zmienić wygląd twarzy. Pamiętajasz?

Mięśnie twarzy są połączone ze skórą i kierują się ku dołowi, popadając w bezczynność. Działa to także w drugą stronę – jeśli na przykład mięsień czoła ponownie się ujędrni, podniesie brwi, a tym samym górną powiekę.

Sposób działania

Joga twarzy składa się z ćwiczeń, które ujędrniają, a tym samym wzmacniają mięśnie twarzy. Oznacza to, że te ćwiczenia także rozbudowują mięśnie. Tak samo jak w kulturystyce, próbujemy „napompować” wybrane mięśnie. Z wiekiem nasza twarz traci bowiem kształt i zapada się w sobie. Pojawiają się zmarszczki. Tę brakującą objętość możemy zastąpić wyłącznie objętością naszych mięśni. Dzięki temu skóra ponownie się napina, a zmarszczki wygładzają się od środka.

Praca mięśni daje również ważne impulsy kościom naszej twarzy. Wiadomo, że kości, które „nie czują się potrzebne”, czyli takie, które nie są wystarczająco używane, tracą swoją substancję. To samo dzieje się z twarzą. Ćwiczenia jogi twarzy wysyłają kościom twarzy ważne impulsy i pomagają im zachować odpowiednią gęstość i kształt.

Joga twarzy kontra gimnastyka twarzy

W porównaniu z gimnastyką twarzy joga twarzy jest bardziej całościowa. Ćwiczenia są wykonywane z większą uważnością, a skóra jest chroniona.

Joga twarzy ma na celu zarówno wzmocnienie mięśni twarzy, jak i ich rozciągnięcie oraz rozluźnienie. Codziennosc najmocniej kształtuje naszą twarz i dlatego tak ważne jest, aby rozluźnić obszary twarzy związane ze stresem – przede wszystkim okolice czoła (lwia zmarszczka), okolice ust oraz szczękę.

Dzięki jogce twarzy zyskujemy większą kontrolę nad wyrazem twarzy i uczymy się minimalizować mimowolną mimikę i napięcia w obrębie twarzy. Twarz wygląda promiennie, świeżo i miło.

GUA SHA, MASAŻ KAMIENIEM

Gua sha to forma masażu istniejąca od ok. 2000 lat i stała się elementem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC). „Gua” oznacza „pocieranie”, a „sha” – „chorobę”. W wolnym tłumaczeniu oznacza to, że pocieranie może wyleczyć chorobę. Niezależnie od tego, jak nieprawdopodobnie to brzmi dla nas Europejczyków, dzięki tej metodzie osiąga się wspaniałe rezultaty zdrowotne.

Tak działa gua sha w organizmie

Nie potrzebujemy tutaj nic więcej oprócz przyrządu do pocierania oraz dobrego oleju. W razie potrzeby możemy użyć łyżki lub pokrywki od słoika z dżemem. Najczęściej pociera się kark,

plecy, ramiona, głowę, ręce i nogi. Powinno się pocierać naoliwioną skórę, aż stanie się ona czerwona i ciepła. Na podstawie tego, jak reaguje tkanka, doświadczony terapeuta zauważy procesy, jakie zachodzą w naszym ciele. Na pocieranym obszarze pobudzone zostają procesy przemiany materii, poprawia się ukrwienie, mięśnie się rozluźniają, a tkanka łączna oczyszcza z trujących substancji. Powięzi kształtują się na nowo.

Pocierane są także punkty refleksologiczne i akupunktururowe oraz meridiany. W ten sposób organizm jest wspierany na poziomie energetycznym. Gua sha stosowany jest przez doświadczonych terapeutów zarówno przy lekkich dolegliwościach, jak i przy poważniejszych problemach zdrowotnych.

Masaż twarzy gua sha

Masaż za pomocą przyrządu do pocierania powinien być w obrębie twarzy stosowany ostrożniej niż w innych obszarach. Działa on wtedy jak delikatny lifting, bezpośrednio po jego wykonaniu skóra wygląda na dobrze ukrwioną, równą i świeżą, jakby była trochę „wyprasowana”.

Jednak naprawdę interesujące działanie ujawnia się w przypadku regularnego stosowania tego masażu. Wspiera on twarz dokładnie w tych miejscach, w których uwidaczniają się problemy w dojrzałym wieku: wspomaga przepływ limfy, a tym samym

oczyszcza twarz. Dogłębnie oczyszcza tkankę łączną i ożywia powięzi. Tkanka produkuje większe ilości kolagenu i elastyny, dzięki czemu skóra staje się bardziej elastyczna, gładka i odporniejsza. Naczynia krwionośne są trzymane w ryzach, a skóra jest zaopatrywana w większą ilość wody i substancji odżywczych.

FACIAL CUPPING, MASAŻ BAŃKAMI

Częścią prastarej Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) są również bańki. Od wieków stosowane są jako metoda uwalniania blokad i oczyszczania organizmu.

Bańki na ciele

Do tego typu masażu stosuje się szklane bańki, w których przez zastosowanie pompy tworzona jest próżnia, lub nowoczesne rozwiązanie – kubeczki z silikonu. Przykłada się je do ciała w ten sposób, że w wyniku podciśnienia skóra zasysana jest do bańki. Pomyśl o przepychaczu w swojej łazience – w podobny sposób działają bańki. Można je pozostawić w miejscu, w którym się zassały, lub wcześniej naoliwić skórę i przesuwać po niej zassaną bańkę.

Szklana bańka daje dostęp do głębszych warstw skóry. Jest ona intensywnie odtruwana, a jej ukrwienie staje się lepsze. Ponadto poprzez strefy refleksowe można dotrzeć do narządów wewnętrznych.

Bańki stosowane są przede wszystkim na plecach oraz wzdłuż mięśni. Ten masaż pomaga sportowcom szybko zregenerować mięśnie. Doświadczony terapeuta dzięki zastosowaniu baniek potrafi złagodzić wiele mniejszych i większych dolegliwości.

Bańki na twarzy

Również w tym przypadku masaż twarzy jest delikatniejszy niż masaż całego ciała. Jest prosty w wykonaniu i w krótkim czasie przynosi świetne rezultaty. W obrębie twarzy należy korzystać przede wszystkim z ruchomych baniek, czyli przesuwac bańki* po wcześniej naoliwionej twarzy.

Za pomocą tego masażu możemy dotrzeć także do głębszych warstw tkanki twarzy. Poprawić jej ukrwienie i dogłębnie oczyścić. Naczynia krwionośne stają się wtedy bardziej elastyczne, zwiększa się także produkcja kolagenu i elastyny. To wszystko z kolei poprawia kondycję twarzy. Dzięki pobudzeniu układu limfatycznego

zmniejszają się worki pod oczami, a substancje odżywcze lepiej się wchłaniają. Twarz jest świeża i wypoczęta, zmniejsza się głębokość zmarszczek.

JAK NAJLEPIEJ POŁĄCZYĆ TE METODY?

Podstawowa zasada jest następująca: 5 razy w tygodniu joga twarzy i 2-3 razy w tygodniu pocieranie lub bańki. To bezpieczne podejście. Od ciebie zależy, czy wykonasz 3 razy program podstawowy jogi twarzy (str. 36) i 2 razy jogę mocy (str. 44) czy 5 razy program podstawowy. Możesz wzbogacać program podstawowy o ćwiczenia na poszczególne obszary (str. 82). Jeśli chcesz wykonać jogę twarzy i pocieranie lub bańki tego samego dnia, zacznij od jogi twarzy. Daj swojej twarzy odpocząć przez 1-2 dni w tygodniu. Jednak program odprężający (str. 58) możesz stosować zawsze. Wskazówki dotyczące programów tygodniowych znajdziesz na str. 112.

* Wysokiej jakości kamień do masażu twarzy gua sha oraz bańki można kupić w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).



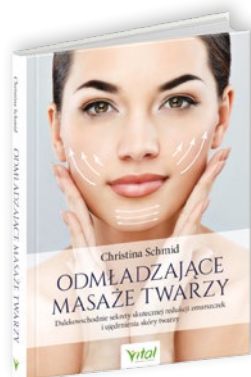
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



ODMŁADZAJĄCE MASAŻE TWARZY

Christina Schmid

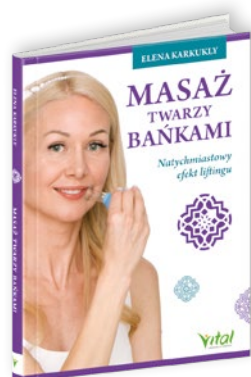


Chiński masaż twarzy pomoże ci zredukować głębokość zmarszczek, wzmocnić tkankę i napiąć kontury twarzy. Dzięki temu rysy będą bardziej harmonijne, a sama twarz o lata młodsza. Poznasz chińskie metody masażu ba guan oraz gua sha, wietnamski masaż stref refleksyjnych twarzy dien cham, a także jogę twarzy, która napina, a zarazem rozluźnia mięśnie. Wszystkie opisane w książce metody masażu możesz stosować samodzielnie. Zostały one szczegółowo opisane i zilustrowane. Stopień napięcia, jaki możesz uzyskać na twarzy, ma istotny wpływ na odprężenie całego ciała, a także na nastrój.

Pielęgnacja twarzy i ciała jest bardzo prosta, jeśli zastosujesz terapie manualne, stawianie baniek. Medycyna naturalna pomoże ci uzyskać zdrowia skórę i poprawę wyglądu. Masaż zamiast botoksu.

MASAŻ TWARZY BAŃKAMI

Elena Karkukly



Ta książka to najlepsza inwestycja, jaką możesz zrobić dla siebie. Dzięki opisanej w niej metodzie odmładzania twarzy, samodzielnie i bez kosztów, sprawisz, że twoja twarz znów będzie gładka i piękna, a ty poczujesz się atrakcyjna i odzyskasz pewność siebie. Teraz nie musisz szukać pomocy w medycynie estetycznej czy drogich kosmetykach. Najprostszą i najskuteczniejszą metodą są masaże twarzy, zwłaszcza te z zastosowaniem baniek. Znana na całym świecie ekspertka podpowie ci, jak wybrać odpowiednie bańki i wykonać masaż limfatyczny. Nauczysz się rozluźniać mięśnie twarzy i pozbędziesz się

zmarszczek, nie tylko mimicznych. Skóra znów stanie się elastyczna, gładka i jędrna. Skorygujesz bruzdy nosowo-wargowe i naturalnie powiększysz usta. Idealna cera w każdym wieku.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



NATURALNE KOSMETYKI – PROSTE I TANIE PRZEPISY

Juliane Jäger



Zero konserwantów i sztucznych barwników. Zero niepotrzebnych opakowań. Skład prosty, a jednocześnie zapewniający skuteczne działanie. Co powiesz na taką pielęgnację twarzy i ciała? Z użyciem naturalnych kosmetyków, które wykonasz sama w domu. Autorka długo poszukiwała preparatów, które zapewniłyby jej zdrową skórę. W końcu postanowiła robić naturalne kosmetyki do twarzy i włosów samodzielnie. Zbieranymi od lat przepisami dzieli się w książce. Wyjaśnia też, czym są substancje powszechnie występujące w drogeryjnych kosmetykach i jaki może być ich wpływ na zdrowie. Co ważne, podaje ich naturalne zamienniki. Przekonasz się, że robienie naturalnych kosmetyków do włosów czy twarzy to nic trudnego. Rób naturalne kosmetyki, a twoja skóra, włosy ... i portfel ci się odwdzięczą!

JOGA POWIĘZI – ĆWICZENIA NA NADGARSTKI, SZYJĘ I RAMIONA

Lucia Nirmala Schmidt



W przypadku dolegliwości objawiających się bólami szyi, ramion czy nadgarstków doskonale sprawdza się joga powięziowa. Ta prosta aktywność fizyczna polecana jest szczególnie osobom spędzającym dużo czasu przed komputerem lub narażonym na obciążenia fizyczne. Dzięki tej książce dowiesz się, jak złagodzić ból szyi, ramion czy nadgarstków, by znów cieszyć się pełną sprawnością i zdrowiem. Poznasz skuteczne ćwiczenia na cieśń nadgarstka i nauczysz się masażu powięzi. Jest to bardzo uniwersalna terapia. Dla jednych będzie ćwiczeniem na stawy, dla innych zaś skutecznym sposobem na stres. W prezentowanej formie równie dobrze może być traktowana jako joga dla początkujących, jak i bardziej zaawansowanych osób. Sprawdź, jak dzięki jodze powięziowej uwolnić się od bólu mięśni i stawów.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Polecamy:



Christina Schmid – jest ekspertką jogi twarzy, beauty-coachem, kinezjolożką i publicystką. Od ponad 10 lat zajmuje się jogą twarzy i chińskimi metodami anti-aging. Jako pierwsza połączyła dobroczynny wpływ aktywnego treningu twarzy z głębokim działaniem masażu z Dalekiego Wschodu. Christina prowadzi kursy w Niemczech i innych krajach.

**Poznaj sekret urody modelek.
Chcesz mieć zdrową skórę i twarz bez zmarszczek?
Możesz to osiągnąć bez drogich kosmetyków
czy bolesnych zabiegów!
Wystarczy regularny masaż twarzy!**

Czy wiesz, że z wiekiem tracisz około 30-40% masy mięśniowej? Niestety odbija się to również na kondycji twojej twarzy. Słabsze mięśnie oznaczają kurze łapki, zmarszczki marionetki, opadające powieki i policzki. Ale spokojnie, jest na to sposób! Wytrenuj swoje mięśnie twarzy dokładnie tak, jak trenujesz swoje ciało.

Masaże twarzy przedstawione w tej książce wzmocnią twoje mięśnie i powięzi, a także poprawią pracę układu limfatycznego. Wystarczy tylko 10 minut dziennie, by cofnąć efekty starzenia się. Odkryj trzy drogi do naturalnego liftingu: joga twarzy, masaż kamieniem gua-sha oraz masaż bańką chińską. Ćwiczenia przedstawione w tej książce sprawią, że pielęgnacja twarzy i ciała będzie nie tylko prosta, ale też przyjemna. Zdrową skórę i piękny wygląd masz gwarantowane.

Postaw na naturalny lifting twarzy!

Patroni:

