

Obličejová jóga



Rady a cvičení
jak si udržet svěží
a krásnou tvář



Renée Isermann

Kráska – co dělat a co nedělat

Faktory urychlující proces stárnutí

Stopy stárnutí se na kůži viditelně projevují často až kolem třicítky nebo čtyřicítky. Proces stárnutí ovšem začíná už mnohem dříve – může za to snížená tvorba kolagenu. Kůže se tak postupem času neobnovuje každých 28 dní, ale každých 40 nebo 50 dní. Miminku se menší kožní zranění zahojí velmi rychle, ale u dospělého to trvá dvakrát tak dlouho. Existují ale i další faktory, které v procesu stárnutí kůže sehrávají důležitou roli – a je zcela v našich rukách, jak velký jejich vliv bude.

Slunce

Slunce sice nutně potřebujeme pro naši duši, ale opatrnost je na místě. Využijte nejrůznějších možností ochrany přes sluncem, jako jsou pokrývky hlavy, brýle, šály nebo šátky a přírodní krémy na opalování. Nechodte na slunce v poledne, užívejte si naopak ranní a večerní sluníčko. Pokud se denně mezi 7. a 9. hodinou ranní vystavíte na 10 minut slunci, má to obzvláště pozitivní vliv na celé tělo i duši. Čelní čakra řídí náš mozek se všemi jeho žlázami.

Strava

To, co jíte, považujte za lék. Veškerá naše strava nás ovlivňuje. Nejlepší potravou pro naše tělo jsou nezpracované potraviny bez chemických

přísad. Barevná zelenina a ovoce rozjasní a rozzáří buňky. „Jste to, co jíte“ – probudte duhu, kterou máte v sobě!

Chemikálie

Často se s nimi setkáváme, aniž bychom si to přáli – používání chemikálií bylo dříve úplně normální. Každý druh chemických látek je ale pro tělo nebezpečný – ztrácíme přirozené instinkty. Způsobují také mnohé alergie a další zdravotní potíže. Vše, co si k tělu pouštíte zvenčí, byste měli také chtít jíst. Proto se důkladně zamyslete nad tím, s čím vaše tělo dennodenně přichází do styku.

Káva, cukr a alkohol

Kdo své tělo miluje, nic z toho nepotřebuje. Pokud pravidelně konzumujete kávu, cukr a alkohol, svému tělu ohromně škodíte. Ani já jsem se toho dlouhou dobu nedokázala vzdát – vždyť je to koneckonců v naší společnosti normální a uznávané. Teprve když jsem pochopila, že to je jen zvyk, který se na mně negativně projevuje, mohla jsem se vědomě roz-

hodnout, že s tím přestanu. Sami vyzkoušejte se kávě, cukru a alkoholu po 30 dnů vyhábat.

Budete překvapeni, jaké pozitivní zdravotní důsledky to na vás bude mít. Teprve poté se můžete vědomě rozhodnout, jestli vám káva, cukr a alkohol dělají dobře, nebo jestli je jejich konzumace jen nezdravý návyk. Tak co, myslíte, že stojíte za to, abyste to vyzkoušeli?

Cigarety

S každou cigaretou si do těla pouštíte látky, které se nalézají v jedu na krysy. Důsledkem závislosti na nikotinu je nepružná, suchá pokožka. Díky svým babičkám vím, že to není žádný mýtus. Hermine byla moje „zdravá babi“, velmi disciplinovaná, kdežto Irene byla jejím pravým opakem. Jejich kůže snad nemohly být rozdílnější.

Já sama jsem tenkrát kouřila dvě krabičky denně. Můj první přítel mi neustále kouřil pod nos, až jsem to taky zkusila – z mladické nerozvážnosti. Ještě si pamatuji, jak se mi udělalo špatně, protože moje tělo nebylo na cigarety

zvyklé. Takže pokud ještě kouříte, zkuste si vzpomenout na svou první cigaretu.

Stres

Každý z nás určitě zná období plná stresu, ať už vnitřního, vnějšího, nebo domácího. Třikrát denně si zcela vědomě najděte pět minut, které strávíte v tichu. Pokuste se komunikovat sami se sebou, nic od sebe nechtít, jen dýchat a cítit sami sebe.

Hormony

Řídí celý náš život. Ovlivňují veškeré emoce – radost, lásku, chuť, vášně, smutek, obavy... Naše tělo je tak inteligentní, že ví, kde máme koutky úst. Když se usmějeme, koutky se zvednou a vyplaví se hormony způsobující dobrou náladu. Když jsou koutky

svěšené, máme pocity mnohem horší.

Sami si vyzkoušejte, jaké to je se pět minut smát a pak pět minut natahovat moldánky. Určitě to pocítíte na vlastní kůži – úsměv je pro celkovou pohodu a zdraví nenahraditelný!

Negativní přesvědčení

Přesvědčení je názor, který nám dodává pocit jistoty. Životní pravidlo, kterému věříme. Je to interpretace a zobecnění předchozích zkušeností, ale i našich vlastních teorií, proč je něco nějak a ne jinak. Přesvědčení jsou základem našeho každodenního jednání a našich schopností. Stojí za vším, „co jsme takhle dělali přece vždycky“.

Přesvědčení ovlivňují naše vnímání a myšlení, případně to, co si dovolíme si myslet a vnímat a co považujeme za možné. Americký

filozof R. A. Wilson popisuje dvě role v lidském vědomí – toho, kdo myslí, a toho, kdo dokazuje: „Co si myslí ten, kdo myslí, dokazuje ten, kdo dokazuje.“

Hezké na tom je, že tuto větu můžeme využít vždy, chceme-li dosáhnout nějakého cíle. Proto si pokaždé pečlivě zkontrolujte, jestli je něco pro vás opravdu správné, nebo jestli to takhle prostě vždycky bylo. Právě naše návyky s ohledem na vzorce myšlení a chování, jejichž dennodenním opakováním si sami vytváříme vrásky, mohou proces stárnutí buď zpomalit, anebo zrychlit.

Zde uvádím několik myšlenek pro inspiraci. Stojí za to se nad nimi zamyslet:

- Jak se díváte na mobil? Pokud skláníte hlavu, vytváříte si dvojitou bradu.
- Jak spíte? Pokud ležíte jen na jednom boku, příliš si ho utlačujete.
- Jaký pohyb často opakujete? Pokud často krčíte čelo, budete na něm mít hodně vrásek.
- Pijete ihned po probuzení kávu a dopřáváte si ranní cigaretu?



Spánek

Spánek je nejdůležitějším rituálem krásy. Mohou za to opět hormony. V noci tělo napravuje škody, ke kterým došlo během dne. Růstový hormon somatotropin (též somatropin) v těle uklízí – odstraňuje staré buňky, aby podpořil růst buněk nových.

Dbejte na to, abyste spali v zatemněné místnosti – jen tak může správně fungovat epifýza. Optimální je spát 7 až 9 hodin. Mějte přitom na paměti, že nejcennější pro regeneraci je spánek před půlnocí. Pokud byste rádi brali ohled na orgánové hodiny, chodte spát nejlépe ve 22:30 nebo 0:30 (včetně 30minutového okna na usnutí).

Důsledkem zdravého spánku do krásy je lepší prokrvení, čímž se k buňkám dostane víc kyslíku, narůžovělá pleť a méně vrásek. Navíc během spánku hubneme, odbouráváme stresové hormony kortizol a adrenalin a odvádíme toxické látky. A nezapomeňme na to, že díky noci plně odpočinku budeme mít krásnější ráno a budeme zářit radostí.

Sbohem stresu – od hlavy až k patě

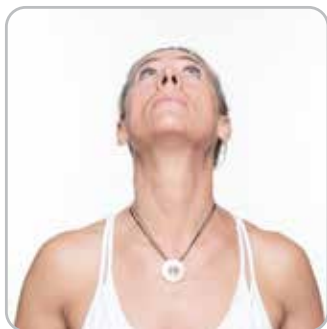
Kůže je náš největší orgán pokrývající celé tělo. Pokud se nám podaří uvolnit napětí v těle, projeví se to i v obličeji.

Jak na to

Postavte se rovně, chodidla vedle sebe, ramena stáhněte dolů. Pomalu zvedejte hlavu směrem vzhůru – představte si, že vás nahoru vytahuje neviditelná nit, a úplně se narovnejte.

Kružte očima: Pohled směřujte ke stropu. Poté se zadívejte doprava a pokračujte podle směru hodinových ručiček, až se pohledem opět dostanete ke stropu. Kružte takto očima 12krát a poté 12krát proti směru hodinových ručiček.

Pozdravte den či situaci: Bradu stáhněte k hrudníku a potom pomalu zaklánějte hlavu dozadu, jako byste se připravovali vyjádřit energický souhlas. Dbejte na to, abyste ramena stahovali dolů.



Řekněte ne: Opatrně pohybujte hlavou 12krát co nejvíce doprava a poté doleva.

Kružte pažemi: Začněte směrem dozadu. Ve 12 krouživých pohybech shodte ze svých ramen vše, co už nepotřebujete. Poté změňte směr a ve 12 krouživých pohybech si k sobě pusťte novou energii, kterou tolik potřebujete.

Uvolněte lokty: Pokrčte levou i pravou paži těsně u těla, ruce sevřete v pěst, zatněte bicepsy. Obě předloktí nyní natáhněte směrem dozadu a otevřete dlaně. Cvičení opakujte 12krát.



Kružte zápěstím: Lehce pokrčte paže a jemně kružte zápěstím 12krát směrem ven a poté 12krát dovnitř.

Protáhněte prsty: Natáhněte paže před sebe, ruce sevřete v pěst a poté protáhněte prsty co nejdál od sebe. Představujte si, jak vám z paží odchází stres. Cvičení opakujte 12krát.

Otáčejte trupem: Postavte se chodidly pevně na zem, stabilizujte a podsadte pánev. Představte si, že se za vámi nacházejí všechny krásné dary dnešního dne a někdo vám je podává. Otáčejte se dozadu střídavě 12krát napravo a 12krát nalevo a dívejte se za sebe. Během pohybu otáčejte i pažemi.



Kružte kolena: Spojte kolena a chodidla, kolena lehce pokrčte. Stáhněte ramena dolů a kružte kolena 12krát po směru a 12krát proti směru hodinových ručiček.

Procvičte kolena: Lehce pokrčte kolena a 50krát je jemně narovnávejte a pokrčujte. Nezapomeňte se uvolněně usmívat.



Probudte kreativitu v pánvi:

Kružte boky 12krát po směru a 12krát proti směru hodinových ručiček.

Procvičte chodidla: Přeneste váhu na pravou nohu a zvedněte levou nohu. Střídavě ji 12krát přitahujte a napínejte směrem do strany. Následně s ní 12krát zakružte směrem dovnitř a 12krát směrem ven. Poté vyměňte strany a cvičení opakujte.

Natáhněte se ke hvězdám:

12krát natáhněte ruce směrem ke stropu, pohyb doprovázejte pohledem. Natahujte celé tělo, ale nestoupejte na špičky. Poté položte ruce na podlahu před sebe, držte rovná záda.

Překlad Věra Kloudová