

Podmlađujuća gimnastika lica

Šta je to „podmlađujuća gimnastika lica“? To je zapravo „face-building“ ili joga za lice. Svima su poznate gimnastičke vežbe pod nazivom „body-building“. Setite se Švarcenegerovog stasa. On je oblikovao svoje telo kako je želeo. Sigurno se i sami bavite vežbama da biste svoj struk učinili vitkijim, a stomak zategnutim i ravnim. Bez sumnje, u tome ste uspešni. Međutim, vežbajući telo, mi zaboravljamo da je mišićima lica takođe potrebna vežba. Isto kao što postizemo jačanje grudnih, leđnih, ili mišića ruku, pomoću vežbi možemo ojačati, na primer, mišiće oko očiju. Gimnastikom lica mišići postaju čvršći i elastičniji, dobijaju prethodni obim, poboljšava se cirkulacija i koža lica postaje sveža i zategnuta.

Nasledstvo takođe ne igra malu ulogu u procesu starenja lica. Neke osobe s godinama dobijaju crte svojstvene njihovim roditeljima: spuštene uglove usana, dvostruki podbradak i dr. Pomoću gimnastike lica možete da sprečite slične promene ukoliko počnete da ih praktikujete na vreme.

Sledeći naš neprijatelj je san. I u snu naši mišići rade. Mi se smejemu, mrštimo čelo i dr. Navika da spavamo lica zarivenog u jastuk stvara bore na obrazima. Pomoću vežbi se one mogu ispeglati.

Vremenom, usne postaju tanke i ravne, stisnute i napregnute. Pomoću gimnastike, mišići povećavaju svoj obim, uglovi usana prestaju da gledaju „nadole“, a usne postaju pune i lepo oivičene. Na taj način se lice znatno podmlađuje.

Već posle tridesete godine podbradak počinje da se menja tako što se otromboljuje kao kod starica. Vežbe za podbradak i vrat jačaju mišiće, povećavajući njihov tonus. Time podbradak dobija prethodni izgled bez skalpela i velikih patnji.

Opušteni kapci i kesice ispod očiju čine da nam lice izgleda veoma staro. Protiv njih se možemo boriti pomoću vežbi za oči, koje će im za kratko vreme vratiti mladalački oblik i prethodni bljesak.

Opušteni obrazi ne samo što lice čine starim, već ga i unakazuju. Čak i slučajni pogled u ogledalo izaziva u vama razdražljivost i očajanje. Vežbe za obraze i podbradak pomažu vam da se izbavite od tog nedostatka u roku od pet-šest nedelja. Ponovo ćete osetiti da ste privlačni.

Za razliku od kozmetičkih operacija, čije je dejstvo ograničeno na četiri-pet godina, efekat gimnastike traje nekoliko godina. Uspeh zavisi samo od vas. Naoružajte se strpljenjem i posle deset nedelja vaši prijatelji i poznanici će vas pitati: „Šta ste uradili s licem? Izgledate deset godina mlađe“.

Ovo nije propaganda. Ako budete pravilno radili vežbe i redovno ih svakodnevno praktikovali, promenićete svoju spoljašnjost nabolje za vrlo kratko vreme. Za deset nedelja – bićete mlađi za deset godina. Redovnim praktikovanjem, uz pravilnu ishranu, primenom odgovarajućih krema, mogu se postići i značajno bolji rezultati.

Uporedite ove fotografije. One su veoma upečatljive. Na prvoj fotografiji je žena koja ima 36 godina.

Sledeći snimak je načinjen posle 13 godina. Sa svojih 49 godina, Nataša ne izgleda loše.



Sledeće dve fotografije snimljene su u razmaku od 30 godina.



Sada razumete zašto vam obećavamo da ćete se podmladiti za najmanje deset godina.

U kojim godinama je najbolje početi praktikovanje vežbi?

Početi s vežbama nikada nije suviše rano ili kasno. Ako počnete da se bavite gimnastikom u mlađim godinama, ojačaćete mišiće, sprečiti pojavu simptoma starenja i dugo sačuvati mlado i privlačno lice. Ukoliko su godine uspele da ostave tragove na vašem licu, vežbe će vam pomoći da se oslobodite mnogih. Podmlađujućom masažom za lice mogu da se bave ne samo žene, već i muškarci, jer svima prija da izgledaju mladi.

Kako početi?

Pre nego što pristupite vežbama fotografišite se iz profila i izradite veliku fotografiju. Vama se samo čini da odlično poznajete svoje lice, ali nepristrasna fotografija će vam pokazati da to nije tako. Jasno ćete videti sve njegove nedostatke i moći ćete da odlučite šta prvo želite da odstranite.

Kada istražite sve lepe strane svog lica, kao i njegove nedostatke, zaokružite u predloženom spisku ono što želite da otklonite pomoću vežbi.

1. Tanke, napete usne koje odaju utisak surovosti, izrazito spuštene uglovi usta.
2. Otromboljena linija podbratka, dvostruki podbradak.
3. Spuštene obrve.
4. Opuštene kapke.
5. Dugačak, otromboljen ili jako širok nos.
6. Izboran vrat.

7. Upale obraze.
8. Karakteristične bore.
9. Bore nastale od spavanja.
10. Bore koje su nastale usled slabljenja mišićnog tonusa.

Istraživši svoje lice na velikoj fotografiji i obradivši naveden spisak, možete slobodno da razmislite o svim poboljšanjima koje želite da postignete. Ukoliko ste zaokružili sve stavke, ne očajavajte – niste jedini.

Kada postignete željene rezultate (posle deset nedelja), napravite još jednu fotografiju. To će vam pomoći da uporedite fotografije i da se čvrsto uverite u to da vaši napori i strpljenje nisu bili uzaludni.

I tako, gimnastika lica će vaše oči učiniti življim i iskričavim, obraze će vam ojačati i oni neće više biti mlitavi, nego će dobiti prelepu, zaobljenu formu, usne će vam biti pune i lepo oblikovane, linija podbratka prestaće da vas deprimira, čelo će vam biti glatko i zategnuto, kapci će, zahvaljujući vežbama, dobiti pret hodnu elastičnost, nestaće vam kesice i bore ispod očiju. Vaši prijatelji i poznanici će biti iznenađeni, jer ćete se zaista podmladiti. I to samo zahvaljujući strpljenju i upornosti.

Ovo nisu prazna obećanja, s namerom da se lakoverni čitaoci obmanu. Želimo da podelimo svoje iskustvo i da pomognemo ženama koje u ovim teškim vremenima ipak mogu da izgledaju mlađe i privlačnije. Ništa nećete izgubiti, a steći ćete samopouzdanje, mladost i lepotu. Lepota će vas koštati upravo onoliko koliko vas je koštala ova knjiga. Sve zavisi samo od vas, od vaše upornosti i strpljenja.

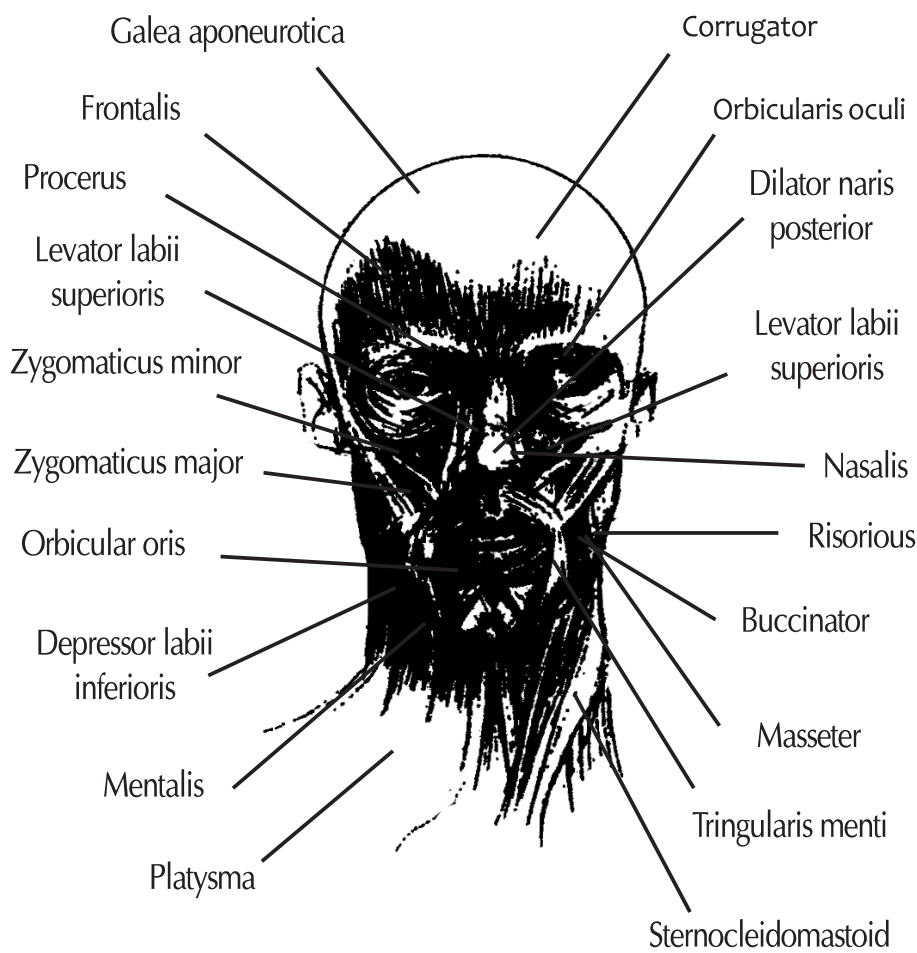
Trajne promene nastupaju, kako je već rečeno, posle deset nedelja. To ne znači da ćete se jednog jutra probuditi kao sasvim druga žena. Rezultati će vas radovati svakodnevno. Već

posle mesec dana poznanici će vam govoriti da izgledate bolje nego pre pet godina. Ugasli pogled će vam zablistati već posle nedelju dana. A vrat, koji se nije menjao ni tapkanjem, ni pomoću tuševa i obloga, podmladiće se već posle tri nedelje. Najteže se koriguju omlitaveli obrazi, ali i oni će na kraju biti pobeđeni vašom upornošću. Čak i ako vam se učini da nećete postići poboljšanje, nastavite da se trudite. Tim pre će vam biti prijatnije kad se uverite da vaš napor nije bio uzaludan. Jer, izmenivši oblik lica, učinićete ga značajno mlađim. Rezultati će zasigurno pristići. To vam čvrsto obećavamo.

Kada praktikovati vežbe?

Vežbe treba raditi svakodnevno, jednom dnevno. Poželjno je da vas za vreme vežbanja niko ne uznemirava. Izaberite vreme kada nikud ne treba da žurite. U početku će vam vežbe oduzimati više vremena. Ali, kada ovladate njima, ići će brže. Ukoliko vam neka vežba bude izazivala poteškoće, nemojte odustati, jer ćete na kraju ipak uspeti da ovladate njome, te ćete sve vežbe raditi s podjednakom lakoćom i u neophodnom tempu.

Ispod kože naše lice liči na prekrivač. Mišići su međusobno povezani, te pokrećući jedan mišić, pokrećemo čitavu grupu mišića. Tako, npr., kad se osmehujemo, pokrećemo ne samo mišić usana, već i obraza, očiju, podbratka. Mišići glave podržavaju čelo, gornje kapke i dr. Na taj način, vežbajući jedan mišić, jačamo celu grupu mišića povezanih s njim. Dobro je ukoliko, praktikujući vežbe, možete da zamislite mišiće koje razmrdavate, kako biste ih osetili. Tada će vežbe biti mnogo efikasnije (slika 1.).



Slika 1.

Tri faze

Ceo tretman se sastoji od 26 vežbi. Svaka vežba se deli na tri faze.

1. U prvoj fazi učite kako da pravilno radite vežbu. U ovoj fazi naprezanje mišića traje pet sekundi, a opuštanje – tri sekunde.

2. Druga faza predstavlja intenzivno vežbanje, budući da ste dobro ovladali vežbom i da je bez teškoće radite neophodan broj puta. Na toj etapi naprezanje mišića traje dve sekunde, a opuštanje – jednu sekundu. Kako budete ubrzavali tempo, svaku vežbu ponovite tri puta.

3. Nakon deset nedelja, kada postignete željene rezultate (a obećavamo vam da će oni doći), prelazite na treću, dugotrajnu – obnavljajuću fazu. U ovoj fazi ćete učvrstiti postignute uspehe.

Poznato je da mišići koje ne treniramo stare. Ukoliko ste imali priliku da razmrdate ruku ili nogu nakon, recimo, skidanja gipsa, tada dobro znate šta to znači. Kako ne biste dopustili da se lice vrati u pređašnje stanje, radite vežbe koje podržavaju rezultat. To su dobro poznate vežbe, koje je dovoljno raditi tri puta nedeljno. Napregnite mišić 5 sekundi, opustite 3 sekunde. Svaku vežbu treba ponoviti 5 puta. To će vam oduzeti jako malo vremena, te ćete uvek moći da ga izdvojite, bez obzira na to koliko obaveza imate.

Ukoliko vam se učini kako je potrebno da korigujete neki deo lica, neće vam biti teško da uklonite taj nedostatak tako što ćete povećati broj i pojačati intenzitet vežbi.

Osnovne i dopunske vežbe

Vežbe se dele na osnovne i dopunske. Ukoliko vas posledice uticaja vremena ne budu obeshrabrile, možete se ograničiti samo na osnovne vežbe. Ukoliko želite da ispravite nedostatke ili da poboljšate postignute rezultate, najbolje je da radite sve vežbe konkretne grupe.

U svakom poglavlju biće naznačen redosled praktikovanja vežbi u svakoj etapi.

I tako... čvrsto ste odlučili da se pozabavite sobom! Već ste izradili fotografiju i znate da je vašem licu potrebna promena. Naoružajte se strpljenjem i nećete zažaliti. Posle dva i po meseca (a to je, složićete se, ne tako dug period), značajno ćete promeniti svoj spoljašnji izgled. Naime, izgledaćete i osećaćete se deset godina mlađe.

Poglavlje 2

Vežbe

Pristupajući praktikovanju vežbi, dobro je da na lice nanese masnu kremu. Nekoliko puta pročitajte opis vežbe. Sedite ili stanite ispred ogledala (to je neophodno da biste kontrolisali da li je pravilno izvodite) i počnite sa pripremom lica za vežbanje. Opustite mišiće i zagrejte lice, lupkajući po njemu jagodicama prstiju odozdo nagore, počinjući od vrata, tokom jednog minuta (slika 2.). Kada osetite prijatnu toplotu, pređite na vežbe.



Slika 2. Priprema za masažu