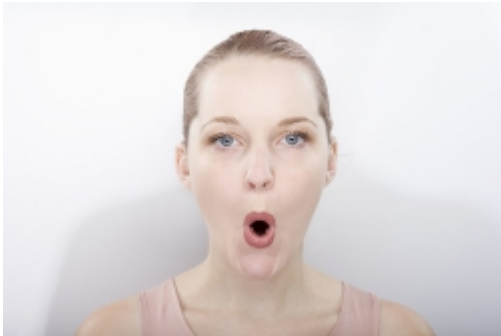


# Obličejová jóga



Jóga prospívá celému tělu, a tedy i obličejí. Jednak proto, že jej také drží pohromadě svaly a pojivové tkáně, ale navíc díky tomu, že uvolněný, vědomý a pohodový přístup k životu se promítá do jeho výrazu.

Sestava, kterou jsme pro vás připravili, vznikala postupně na lekcích jógy v Energy studiích Václava Krejčíka a odráží zkušenosti nasbírané pozvolna během vlastní jógové praxe. Kombinuje prvky jógy, obličejové modelace, fonetických cvičení, lymfatických masáží a relaxačních technik.

Vypíná, zklidňuje a rozjasňuje tvář, zvýrazňuje přirozenou krásu obličejových kontur, napomáhá dobrému naladění. Stačí chvíle nerušeného klidu, v sedě a podle potřeby o samotě. Jednotlivé prvky ale můžete provádět kdykoliv během dne, masáž například při nanášení krému nebo posílení obličejových svalů při cestě výtahem.

**1. Prohřátí a prokrvení** - vychází ze lví ásany a tvář výrazně prokrvuje. Do hlubokého nádechu roztáhneme paže a do výdechu (zejména mimikou) napodobujeme lví zařvání, ústa do široka rozevřená a jazyk vyplazený (3-5krát).

**2. Posílení obličejových svalů** - je inspirováno fonetickými cvičeními, modeluje a zpevňuje obličejové kontury. Skládá se ze dvou částí (a) AEIOU - do výdechu opakujeme samohlásky, každou z nich pečlivě a výrazně artikulujeme (3-5krát), poté (b) prevence podbradku - jazyk stočený do ruličky do výdechu tlačíme proti hřbetu ruky, který podepírá bradu a čelist, hřbet ruky tlačíme proti jazyku (3-5krát).

*Pokud si přejete cvičení povzbuzující, pokračujte dále body 3, 4 a 5. Pokud se raději uvolníte, pokračujte v opačném pořadí - body 5, 4 a 3.*

**3. Uvolnění** - je stejně důležité jako práce se svaly, zklidňuje a projasňuje. Na několik chvil zavřeme oči a volně dýcháme, soustředíme se na povolení veškerého napětí ve tváři. Povolíme sevření víček, uvolníme jazyk od patra, projasníme v myšlenkách čelo. K volnému dýchání můžeme přidat svou sankalpu.

**4. Masáž** - vychází z modelačních postupů a lymfatických stimulací. Skloníme hlavu nad sepnuté ruce a začínáme masírovat v bodě mezi obočím. Pokračujeme jemným prohmatáváním oblasti kolem nosu, úst a čelistí. Promneme si uši a poté se po celé ploše postupně zataháme za vlasy. Nakonec se vrátíme k bodu mezi obočím, už jej pouze jemně promneme a spolu s uvolňujícím pohazením zvedáme hlavu.

**5. Úsměv** - je prevencí skleslého výrazu. Koutky, které mají časem tendenci klesat dolů, vytáhneme a držíme co nejvýše, až do grimasy. Volně přitom dýcháme, vydržíme co nejdéle. Poté uvolníme do mírného, a zejména vnitřního úsměvu. Stačí na něj pouze pomyslet nebo jej naznačit, projasní a zjemní rysy obličeje, zlepší náladu. Podpoříme jej pozitivním myšlením, soustředěním se na hezké chvíle a vděčnost za vše dobré, co nám život přináší.

Krásný obličej je posílený, ale současně uvolněný a projasněný. Úsměv přitom je tou nejdůležitější ásanou v józe, je výrazem laskavé mysli a korunou přirozené krásy. Namasté!

- Michaela Dombrovská
- [www.protoze.cz](http://www.protoze.cz)
- foto: Shutterstock.com