Yoga & Vision
ACADEMY®

MARTINA BAJEROVÁ

PŘEDNÍ ČESKÁ POHYBOVÁ SPECIALISTKA
V OBLASTI FACE YOGY A OČNÍ JÓGY



Sedm svalů,
které rozhodují o Tvé tváři

pro tvou zářivou tvář a mladistvější výraz

WWW.MARTINABAJEROVA.CZ

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



KDO JSEM

Žena, která má vášeň pro svaly v obličeji

> *S obličejem pracuji už řadu let — a pořád mě to baví stejně jako první den.*

Založila jsem YOGA & VISION ACADEMY®, ve které školím budoucí lektorky face yogy a oční jógy. Vedu vlastní kongresy, učím živě i online a tvořím svoje vlastní hmaty, které pak předávám dál.

Nejvíc mě na tom baví anatomie. Hledat souvislosti — proč zrovna tenhle sval, proč zrovna takhle, co se stane, když se zapojí i ten vedle. A ze všeho nejvíc mám ráda ten moment, kdy někdo poprvé ucítí sval, o kterém do té chvíle netušil, že ho má.

Přesně o tom je tenhle e-book.

Tělo má svá tajemství. Každý den nám může přinést nová poznání.

ODKUD ČERPÁM

- Akreditovaná instruktorka jógy
- Akreditovaná masérka, specializuji se na obličej, oční okolí a hlavu
- Autorka vlastních technik a hmatů, které vyučuji v kurzech
- V roce 2021 jsem absolvovala pětiměsíční online program Face Yoga Method® a získala titul Certified Teacher — v rámci workshopů mě školila přímo zakladatelka metody Fumiko Takatsu
- Certifikovaná lektorka hormonální jógy dle Dinah Rodrigues
- Facilitátorka a mentorka metody One Brain® (Three In One Concepts®) — specializovaná kineziologie
- Zakladatelka Face Yoga Kongresu a kongresu Lepší kondice zraku přirozenou cestou — online událostí, kterými každoročně projdou desetitisíce žen i mužů

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.

Pět věcí, které rozhodují víc než samotný cvik

V praxi s mými klientkami se pořád dokola opakuje pět chyb, které rozhodně stojí za to tady zmínit. Když si je pohlídáš, budeš je mít pod kontrolou u každého cviku — nejen u těchto sedmi, které jsou v tomhle e-booku.

1 Dýchej nosem

Dýchání ústy je vůbec nejčastější chyba, kterou u cviků vidím. Nos dech zpomalí a zklidní — a klidný dech je to, co drží obličej uvolněný. Jakmile se přistihneš u dechu ústy, vrať se k nosnímu dechu a pokračuj.

2 Nezadržuj dech

Když se soustředíme, dech se sám od sebe zastaví. Přitom právě v tu chvíli ho nejvíc potřebujeme. Dech nech volně proudit celou dobu — plyne pod cvikem jako podklad, ne jako součást výkonu.

3 Ramena dolů a do šířky, hlava v ose

Ramena mají tendenci stoupat k uším a hlava se vysouvat dopředu. Obojí je pro správné provedení cviku kontraproduktivní — z jemného cviku to udělá dřinu. Temeno vytáhni vzhůru, lopatky nech klesnout, ramena veď do šířky a hlavu drž nad trupem, ne před ním.

4 Nemrač se, nemhouři a nezapomínej mrkat

Když se soustředíme, často stahujeme oblast kolem očí a nad kořenem nosu. Když u cviku na tváře svrašťuješ mračivku nebo máš sevřené rty, pracuješ proti sobě. Mrkej volně a plynule a čelo si občas zkontroluj prsty, aby zůstalo uvolněné.

5 Malé pohyby a žádný spěch

Mimické svaly jsou jemné. Velký tah ani tlak je neposílí — velká síla do toho zatáhne celé okolí a v obličeji vznikají vrásky a stažení. Raději dělej pohyby jemné a malé, takové, že je v zrcadle sotva vidíš. A dopřej si při cvičení dostatek času.

> **A kolikrát každý cvik procvičit?** Moje obvyklá míra jsou **tři série po pěti opakováních**, mezi sériemi krátká pauza. Raději méně a vědomě než hodně a ve spěchu. Když máš málo času, udělej jen jednu sérii — ale odpovědně, pomalu a procítěně. Pořád je to lepší než nic.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



SVAL 1 ZE 7

Žehlička na čelo

Čelní sval · *Čelo v dlani*



Co se v té oblasti děje



Čelo v dlani

Čelo mluví dřív než ty. Čelní sval táhne obočí nahoru — a když ho používáš pořád stejně, zůstanou po něm vodorovné linky.

Tenhle cvik ho neposiluje. Spíš ho učí pustit a protáhnout.

Posaď se rovně, temeno vytáhni vzhůru, ramena veď do šířky a lopatky nech klesnout. Dýchej nosem.

Patku dlaně přilož přímo nad kořen nosu a pak na čelo polož celou dlaň. Prsty směřují vzhůru. Jemně přitlač — jen tolik, aby kůže lehounce zapružila. Hlava přitom netlačí proti ruce.

S nádechem dlaní **pomalu** klouzej vzhůru a hlavu nech pomaličku klesat dolů. Kůže zůstává hladká, nikde se neshrnuje. Až se patka dlaně přiblíží k vlasové linii, uvolni ruku.

Hlídej si, aby se **hlava neotáčela do strany**. Když pracuješ pravou rukou, má tendenci jít s ní doprava — a to nechceme. Hlava zůstává nasměrovaná rovně a ruka pracuje vepředu.

Totéž udělej druhou dlaní.

Až budeš cvik umět, můžeš přidat pohled očí. S pomalým klesáním hlavy veď i pohled očí směrem dolů — všechno velmi pozvolně.

Práce okohybných svalů při pohledu dolů vytváří protichůdnou tendenci k tahu ruky, která vede nahoru. Ty dva tahy jsou protichůdné, a přesto přátelské — nesmějí spolu bojovat. Ucítíš při tom spoustu vjemů: kolem očí, nad kořenem nosu i v oblasti čela. Je to hezká synergie, kterou naplno ucítíš, až budeš mít cvik zvládnutý.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



SVAL 2 ZE 7

Vyhlazovač mračivky

Svrašťovač obočí · *Posílení bez mračení*



Co se v té oblasti děje



Posílení bez mračení

Mezi obočím se schovávají svaly, které se u některých žen zapojí pokaždé — když se soustředí, když přemýšlí, když se zlobí nebo chtějí něco zdůraznit. Časem se tam objeví dvě svislé čárky. Mračivka.

Většina žen ji nemá ráda a chce se jí zbavit. Často proto některé z nich sáhnou po botoxu — protože nevědí, jak tuhle oblast jinak oslovit.

Klíč přitom leží jinde: ve **změně pohybových stereotypů** a v uvolnění svrašťovačů obočí. A ještě v jedné věci — tyhle svaly se potřebují naučit pracovat, aniž by u toho vznikla vráska. Potřebují pracovat v jemnosti a laskavosti.

Sedni si rovně a vzpřímeně, temeno vytáhni vzhůru, ramena veď do šířky a lopatky nech klesnout. Dýchej nosem.

Bříšky ukazováčků a palců jemně uchop začátek obočí — shora i zdola. **Pozor na nehty.** Kůži velmi lehce veď do stran, jen o milimetr, maximálně o dva. Netaháš ji, nestlačuješ ani neštípeš.

A teď v tomhle jemném nastavení začni aktivovat svrašťovače a stahovače obočí. Nemusíš vědět, kde přesně jsou — je to velmi podobný pohyb jako při mračení. Budeš cítit, jak začátky obočí budou mít tendenci přibližovat se k sobě.

Pod prsty ucítíš drobnou, očima neviditelnou kontrakci. Prsty přitom kůži pořád drží a oblast nad kořenem nosu zůstává jemně vypnutá, takže tam vráska nevznikne. Spíš než kontrakci bys měla cítit **jemné chvění pod prsty**. To úplně stačí.

O velkou aktivaci tady vůbec nejde. Naopak: čím vědomější a jemnější, tím líp. Hlídej, aby vráska nejen nevznikala, ale ani aby neměla tendenci se objevit.

V tom roztažení udělej **pět velmi pomalých stažení**. S nádechem stahuješ, s výdechem povoluješ. Kontrakce je pozvolná a pomalá a stejně pozvolný je i návrat z ní.

Pak si dej pauzu. A pokud chceš, mohou následovat další série. Cílem je veliká jemnost.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.

SVAL 3 ZE 7

Rám tvých očí

Kruhový oční sval · *Hra na harfu*



Co se v té oblasti děje



Hra na harfu

Kůže kolem očí je nejtenčí na celém obličeji a kruhový oční sval ji drží jako jemná clona. Když se oči unaví a víčka ztěžknou, začnou se kolem očí, pod nimi i z vnější strany objevovat linky — někdy drobné, někdy hlubší.

Kruhový oční sval je **rám pro tvé oko**. Právě proto je důležité umět ho velmi jemně aktivovat. Často se totiž přistihneš, jak mhouříš — a to oko i tu tenkou kůži kolem něj zatěžuje.

Řešením ale není žádnou aktivaci nedělat a oblast jenom uvolňovat. Cílem je **velmi jemná aktivita, která uvolňuje a zároveň v jemnosti tonizuje**.

Sedni si vzpřímeně, temeno vytáhni vzhůru, ramena veď do šířky a lopatky nech klesnout. Šíje zůstává uvolněná.

Hlavu ukloň do strany — ucho k rameni, trup zůstává stabilní. Na straně úklonu polož horní ruku přes hlavu a bříška čtyř prstů přilož **nad vnější koutek oka**. Čtyři prsty druhé ruky přilož **pod vnější koutek**, do oblasti lícní kosti. Dotek bříšek je plošný a lehký, kůži neposouváš. **Dej si pozor na nehty.**

A teď to nejhezčí. Prsty postupně sklápěj, jako když hraješ na harfu — malíček, prsteníček, prostředníček, ukazováček. Nad okem i pod okem, v klidném rytmu, pořád dokola. **Pět nádechů a výdechů s otevřeným víčkem a pět se zavřeným.**

Poté vyměň stranu.

Úklon hlavy dělá víc, než se zdá: jemně protahuje kůži po straně obličeje a zároveň lehce vypíná tenkou kůži nad okem i pod ním. Přes dotek prstů do této tenké kůžičky přichází jemná aktivace a tonizace, na kterou kruhový oční sval odpovídá. Také v jemnosti.

Se zavřeným víčkem přitom pracuje jinak než s otevřeným. Proto se dělá obojí: každá z těchto dvou variant přináší trochu jiný vjem i trochu jiný výsledek.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



SVAL 4 ZE 7

Architekti úsměvu

Velký a malý lícní sval · *Hledání zvedačů*



Co se v té oblasti děje



Hledání zvedačů

Tváře nedrží samy od sebe. Čím jsme starší, tím míň se usmíváme — možná pod náporem starostí, událostí i kritiky, kterou jsme v životě sklidily.

Právě proto je potřeba na úsměvu vědomě pracovat. Nejen fyzicky, ale i vnitřně a emočně. Tenhle cvik tedy není jen o svalech: zároveň posiluje **vnitřní úsměv**. Učíš se u něj znovu objevovat radost, kterou si vytváříš sama v sobě.

A věř, že důvod k radosti je každý den. Jsou jich stovky — okamžiků, kdy se můžeš usmát. Třeba jen lehce, ale usmát.

Tenhle cvik je hlavně o hledání. Nejde v něm o sílu, ale o to najít **směr a jemnou sílu zvedačů**.

Přilož **ukazováček, prostředníček a prsteníček** na oblast pod vnějšími koutky očí — tam, kde nahmatáš vrcholy lícních kostí. Netlač, jde pouze o jemné přiložení. **Pozor na nehty.** Bříška prstů jsou citlivá a vědomá.

Teď začni koutky úst lehce směřovat právě k tomu místu, kde máš položená bříška prstů. Je to velmi jemná práce. Hlídej, aby oba koutky pracovaly stejně.

Pohyb ano — ale drobný. Mimické svaly jsou jemné a velký tah tady není cílem. Potřebujeme se naučit **izolovat práci zvedačů od práce ostatních svalů v obličeji**. Střed obličeje, nos, čelo i oči zůstávají klidné.

S nádechem jemná aktivace, s výdechem pomaličku uvolňuj. Všechno v jemnosti a v klidu. Čím pomalejší pohyb, tím přesnější a vědomější práce.

Můžeš zkusit i variantu, kdy rty vtáhneš dovnitř za zuby a opět zkusíš koutky úst jemně zvedat vzhůru směrem k vrcholům lícních kostí.

Udělej pět opakování, pak pauza — a ještě dvakrát totéž. Dohromady tři série.

A hlavně si hlídej jednu věc: **koutky úst nesměruj do stran.**

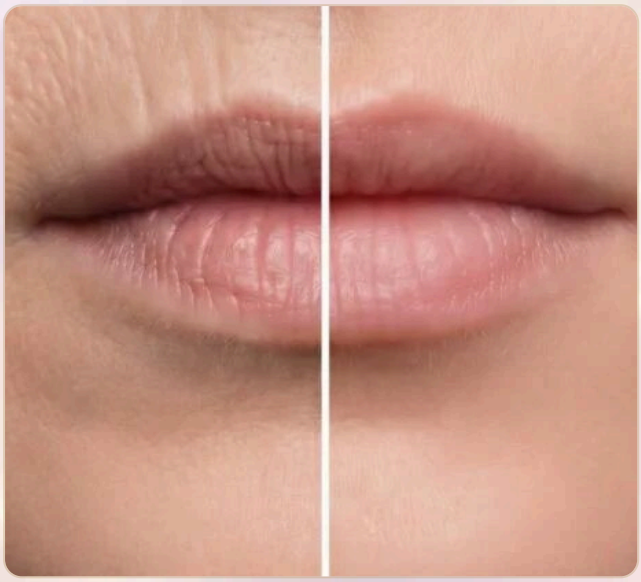
Po cvičení na chvíli zavři oči a vnímej, co se ve tvé tváři děje. Možná máš najednou chuť se usmívat, i když už necvičíš.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.

SVAL 5 ZE 7

Ochránce rtů

Kruhový ústní sval · *Bubliny v dlaních*



Co se v té oblasti děje



Bubliny v dlaních

Kolem tvých úst máš kruhový ústní sval, který je opravdu úžasný a dokonalý. Nádherně drží tvar tvých rtů a zároveň se podílí i na tvé výslovnosti a dalších činnostech. Díky němu můžeš pískat, foukat i pít.

Dokonce — a to jsi možná nevěděla — můžeš díky tomuto svalu ovlivnit i to, jak plné tvé rty budou.

Tenhle sval má rád, když je správně aktivní, protože mu svědčí prokrvení. Čím je prokrvenější, tím je i barva rtů sytější.

Zavři oči a dýchej nosem. Výdech nech o něco delší než nádech.

S nádechem nafoukni tváře. Pod každou tváří máš teď bublinu. Jazyk je volný a kruhový ústní sval drží rty u sebe, takže bubliny nemohou odejít.

Jediné místo, kde držíš tlak, jsou tváře, ve kterých je vzduch. Hlídej si, abys nedávala tlak do očí, nekrčila čelo, volně dýchala nosem a volně mrkala.

Nyní začni dlaněmi měkce poklepávat do tváří a vyklepávej z nich vzduch. Oběma rukama současně, symetricky a v klidném rytmu.

Jak poklepáváš, kruhový ústní sval ten vzduch vědomě a řízeně upouští — tlakem dlaní na tváře odchází přes rty ven. Tím vytváříš jemnou masáž tváří a zároveň se sám kruhový ústní sval jemně posiluje.

Až budou bubliny pryč, znovu nafoukni tváře a cvik opakuj. Klidně třikrát — a když tě to bude bavit, i desetkrát.

Nakonec uvolni ruce a vnímej, jak se krev ve tvých rtech i ve tvářích rozproudila.

Tip na závěr: pokud se ti tvoří vrásky nad horním rtem, můžeš si na ně nalepit estetický tejp.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



SVAL 6 ZE 7

Závoj mladistvých kontur

Kožní sval na krku · *Ladná pevnost*



Co se v té oblasti děje



Ladná pevnost

Přes celý krk se od klíčních kostí až ke koutkům úst táhne plochý sval — platysma. Je jako hedvábný šátek. Když povolí, kontury spodní části obličeje se rozostří.

Tenhle cvik stojí a padá s **jedním správným úhlem**. Nejde v něm o sílu — jde o to ten úhel najít. A pak na něm postavit tři fáze.

Sedni si nebo se postav, temeno vytáhni vzhůru, ramena veď do šířky a lopatky nech klesnout.

Bradu veď **šikmo vzhůru do strany**, zhruba pod pětačtyřicetistupňovým úhlem. A teď to nejdůležitější: **hlava nejde do záklonu.** Brada jde vzhůru — ne hlava dozadu.

Hledej ten sklon, ve kterém ucítíš, jak se přední strana krku protahuje: od klíční kosti šikmo nahoru. To je platysma. Zároveň se ozve i kývač hlavy, ten šikmý provazec po straně krku.

Až správný sklon najdeš, ucítíš v něm jemné protažení. Může být příjemné, ale i trochu nepříjemné — podobně jako když protahuješ zadní stranu nohou. Pohybuješ se na hranici příjemného protažení a toho, čemu říkám **příjemná bolest**.

V nalezeném sklonu zůstaň a dýchej nosem. **To je první fáze.** Totéž udělej na druhou stranu — a zase nejdřív správně najdi sklon.

Je hodně důležité, aby ses **nenatáčela v trupu**. Ramena stále míří dopředu, nezvedej jedno výš než druhé. Všechno zůstává na svém místě, pracuje pouze hlava. Brada je přitom tvůj směrovač: právě přes ni ten správný úhel hledáš.

Druhá fáze. Až si budeš úhlem jistá, přilož čtyři prsty na klíční kosti a kůži přes ně jemně stáhni dolů. Udělej ten stejný cvik — jenže teď prsty tu lehce protaženou kůži fixují a ty ucítíš ještě větší tah. Pak přejdi na druhou stranu.

Třetí fáze. Znovu přilož prsty a nastav bradu do správného úhlu. A v tomhle postavení bradu ještě vytáhni směrem dopředu — tím celé protažení prohloubíš a rozšíříš. Totéž na druhou stranu.

Na každé straně je vždycky **pět nádechů a pět výdechů**. Máš tedy tři série a každá má svoje provedení.

Nakonec hlavu uvolni, prodýchej to a vnímej, jak je přední strana krku volnější — a jak kůži na čelistní linii najednou nic nestahuje dolů.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



SVAL 7 ZE 7

Tajemný sval ukrytý pod vlasy

Spánkový sval · *Protitah v lehkosti*



Co se v té oblasti děje



Protitah v lehkosti

O spáncích mluví skoro každý — ale málokdo tuší, jak je spánkový sval ve skutečnosti velký a rozsáhlý. A ještě míň lidí ví, že patří ke **skupině žvýkacích svalů**. A jen minimum lidí ví, jak velký vliv má i na obličej a na tvář.

Ve face yoze a v práci na přirozeném liftingu v rámci Yoga & Vision Academy® je jedním z klíčových. Právě v tom je jeho tajemství ukryté.

Tento sval je plošný a velký, leží nad ušima schovaný pod vlasy a zatíná se pokaždé, když zatneš zuby. Jde sem velká část napětí z celého dne — proto to tady někdy tlačí, píchá nebo bolí a celá oblast je stažená. Cílem tohoto cviku je právě uvolnění: aby se sval mohl „nadechnout" a osvobodit se od stresu.

V tomhle cviku budeš pracovat **se svými vlasy**. Udělej z prstů široký hřeben a zajeď do vlasů přímo nad ušima. Prsty směřují šikmo nahoru a dozadu. Nabíráš **široký trs vlasů** a pak ten trs uchopíš.

Pohlídej si, aby množství vlasů v každé ruce bylo stejně velké. Jde opravdu o velký, široký úchop. Jednotlivé vlásky tahat nesmíš.

S nádechem veď velmi jemný, ale pevný tah přes vlasy vzhůru a mírně dozadu. Hlava zůstává napřímená, ramena nevytahuj vzhůru a bradu nepředsouvej. Nádech je pomalý a stejně pomalé je i to vytažení přes vlasy. S výdechem tah pomalinku uvolňuj. Všechno jde velmi klidně.

S každým dalším — velmi pozvolným — nádechem a výdechem budeš cítit, jak se protažení přes vlasy a pokožku rozšiřuje do tváří, k čelistním kloubům a celé čelistní linii. Možná to ucítíš i na špičce brady. A možná ještě níž, na krku a u klíčních kostí.

Kouzlo tohohle cviku je právě v tom pomalém protažení. Všechno souvisí se vším, takže jeho účinek ucítíš i v oblastech, kde bys ho nečekala. A hlavně: tkáně se nadechnou a získají volnější prostor pro další práci.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČÁST

Ve chvíli, kdy skončíš, se pod povrchem začíná dít kouzlo

Až docvičíš, nespěchej pryč. Zavři oči, polož ruce do klína a chvíli nedělej vůbec nic. Teprve v ten moment začne vznikat to kouzlo pod povrchem.

A pak se ptej.

> *Co cítím? Kde přesně to cítím? Je to teplo, mravenčení, tíha, nebo naopak lehkost? Je jedna strana jiná než druhá? Změnilo se něco na dechu?*

Nejde o to najít správnou odpověď — žádná není. Jde o to se vůbec zeptat. Tělo odpovídá pořád, jen ho většinou neposloucháme.

Tohle vnímání je přesně to, co z pohybu dělá cvičení. Bez něj děláš jen pohyby. S ním se učíš svou tvář znát — a to je ta část, kterou za tebe nikdo neudělá.

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.

PÉČE, KTERÁ CVIČENÍ DOPLŇUJE

Gua sha

Gua znamená škrabání, **sha** písek. Gua sha patří mezi metody *yang sheng fa* — čínské umění pěstování života. V praxi je to destička z kamene, kterou se po obličeji vede pomalý tah.

Pracuje se s jemným tlakem a s určitým sklonem destičky. Právě tím se podporuje prokrvení v obličeji a následně i lepší tok lymfy.

Cvičení a masáž si nekonkurují. Cviky svaly probouzejí a učí je pracovat. Gua sha pomáhá uvolnit to, co je nad nimi — kůži, podkoží a napětí, které se v nich drží. Dohromady to dává mnohem víc než každé zvlášť.



CO PRAVIDELNÁ MASÁŽ GUA SHA PODPORUJE

- Zjemnění projevu vrásek a tonizaci pleti
- Liftingový efekt a vypnutí pokožky
- Výraznější tvarování kontur a linií obličeje
- Lepší látkovou výměnu a elasticitu kůže
- Sjednocení barvy obličeje
- Zmírnění otoků, váčků a kruhů pod očima
- Uvolnění napětí ve svalech
- Prevenci vzniku žilek a pigmentových skvrn

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.

PŘÍMO PRO YOGA & VISION ACADEMY®

Naše destičky si necháváme vyrábět samy

Tohle je pro mě důležité, tak to napíšu rovnou: destičky gua sha, které u nás najdeš, nejsou nakoupené zboží, které bychom jen poslali dál.

> Brousí se ručně v **provincii Guangxi v Číně**, na míru **přímo pro moje online kurzy**.
>
> Jsou ze **serpentinového jade** — pravého přírodního kamene, který jsme nechali ověřit ve zkušebně, obě varianty zvlášť. Nic syntetického, nic dobarvovaného — to je věc, na které si zakládám. V nabídce najdeš **dvě kvality kamene**, prémiovou a klasickou.

PROČ ZROVNA TENHLE KÁMEN

- Je to přírodní minerál, takže **každý kus je jiný**: jiný odstín, jiná průsvitnost, drobné odlišnosti v obloucích i ve vidličce
- Každá destička se brousí samostatně a **hrana se zkosí a zjemní** — nedře a dá se s ní pracovat několika způsoby
- Dvě kvality: **prémiová** je tvrdší, průsvitnější a na dotek hladší, **klasická** matnější a zrnitější — na výsledek masáže to vliv nemá
- Je křehký — při pádu se destička rozbije, proto s ní zacházej opatrně

TŘI PRAVIDLA, KTERÁ PLATÍ NA VŠECHNO

Nikdy nasucho

Ať už destičkou, prsty nebo dlaní — vždycky s olejem nebo sérem. Suchý tah kůži jenom natahuje.

Pomalu a lehce

Tah vedeš, netlačíš. Když to bolí nebo to po sobě nechává červené pruhy, bylo toho moc.

Krátce a často

Pět minut denně udělá víc než hodina jednou za měsíc. Tělo reaguje na opakování, ne na výkon.

Po každé masáži destičku omyj vlažnou vodou bez mýdel a saponátů a nech ji uschnout.

PROHLÉDNOUT DESTIČKY

Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme technologie generativní AI. Veškerý takto vytvořený obsah prochází autorskou kontrolou a faktickou validací Martiny Bajerové.

Děkuji ti.

Že jsi tady se mnou a že sis na sebe udělala čas.
Děláš pro sebe víc, než se na první pohled zdá.

Sedm svalů, sedm cviků. Nemusíš je dělat všechny najednou. Vyber si ten, který ti dneska dává smysl, a zůstaň u něj klidně celý týden.

Tohle byla opravdu jen ochutnávka

Ke každému z těch sedmi svalů mám celou řadu dalších cviků a jejich variant — jinou pro sed, jinou vleže, jinou pro rychlé ráno. Tady jsi dostala od každého jeden, ten základní.

Celý systém žije v programu **Face Lift Yoga Experience**. Je v něm přes sto třicet cviků s videi, s e-bookem a s teorií, poskládaných tak, aby na sebe navazovaly. A k tomu desítky rozcviček, které z těch cviků skládají hotové sestavy.

A protože cvičení a masáž jdou spolu ruku v ruce, mám i samostatné kurzy estetických masáží obličeje: **gua sha**, baňkování, taping, válečkování, mikromasáž očního okolí a exkluzivní **bukální masáž**. Krásně se s cviky doplňují.

FACE LIFT YOGA EXPERIENCE

AŤ TI NIC NEUTEČE

Facebook Instagram

Měj se hezky.
Martina

Tento e-book je určen výhradně pro osobní potřebu uživatele. Veškerá práva vyhrazena © Yoga & Vision Academy® | Martina Bajerová. Jakékoli kopírování, tisk, šíření, poskytování třetím osobám, ukládání či úpravy bez předchozího písemného souhlasu autorky jsou přísně zakázány. Obsah a odbornost garantuje Martina Bajerová. Pro tvorbu textových materiálů, vizuálního doprovodu a ilustrací využíváme inovativní technologie generativní AI; veškerý takto vytvořený obsah prochází pečlivou autorskou kontrolou a faktickou validací garantky, čímž je zajištěna jeho odborná správnost a soulad s metodikou Yoga & Vision Academy®.