

## Joga lica: moćan anti-age borac

*Nije tajna da se u Ayurvedi, tradicionalnoj kineskoj medicini, pa i svim ostalim drevnim holističkim metodama liječenja, upravo lice koristilo kao najbolji dijagnostički aparat i pokazatelj stanja u tijelu. Sve emocije i bolesti najprije se ispišu na licu*

Lice je zrcalo naše unutrašnjosti. Prerane bore nastaju kao rezultat stresa, bolesti, loše prehrane, kronične neispavanosti, tuge, nezadovoljstva, nedostatka minerala i vitamina. Bore možemo klasificirati po stanjima zbog kojih nastaju, a i po mjestu na kojem se manifestiraju. Na primjer; jače izražene bore između obrva pokazuju se kao rezultat učestale ljutnje i frustracije. Bore koje nastaju u predjelu ispod nosnica, pa do ruba usana su tzv. linije očaja, a manifestiraju se kao rezultat nezadovoljstva i patnje.

### **MIŠIĆI LICA UTJEČU NA RAD ŽLIJEZDA I STANJE U ORGANIZMU**

Uz jezik, na području lica, postoji još 57 mišića koji pritišću svojim volumenom meridijane, energetske točke i mjesta za aktivaciju, tj. mjesta za pravilan rad hormonalnih žlijezda. Mišići lica upravo su zato bitni za zdrav i mladoliki izgled. Dok su mišići lica u optimalnom volumenu, na svom mjestu, puni, prokrvljeni i aktivni, izgled lica je sjajan. Međutim, kad mišići na licu gravitiraju, gube svoj tonus, gube volumen i smanjuju prokrvljenost, oni kao takvi opušteni i smanjeni više ne dotiču energetske točke u tijelu, te blokiraju protočnost u mozgu i pravilan rad žlijezda, te izazivaju hormonalne poremećaje i pad životne energije. Dakle, u tijelu je sve povezano; pad jednog sustava uzrokuje poremećaj rada drugog sustava. Upravo zato je joga lica kao tehnika vježbanja mišića lica izrazito važna i korisna. Joga lica ne prakticira se samo radi estetike lica, već i za pravilan rad endokrinog sustava, odnosno pravilan rad čitavog organizma.

### **JOGA LICA VRAĆA MLADOST I ZDRAVLJE**

Da bismo izgladili bore na licu, osim što moramo zaustaviti uzrok njihova nastanka (pretjerane grimase, ogromne količine nikotina, premali unos vode u organizam, stres, tuga, bolest, patnja...itd.), moramo učiniti i konkretne vježbe za mišiće lica. Joga lica jača mišiće na licu tj. na glavi i vraća im volumen. Kad su mišići u optimalnom volumenu i na svom mjestu, stimuliraju se žlijezde u našoj glavi odgovorne za pravilno izlučivanje hormona. Tada čitav endokrini sustav u tijelu funkcionira, a kada on funkcionira, funkcionira nam i imunitet, odnosno zdravlje. Zbog toga izgledamo, a i

osjećamo se mladi. Uz jogu lica preporuča se i zdrava prehrana, optimizam i rezultati su neizbježni.

## **TEČAJ JOGE LICA PREPORUČLJIV ZA SVE DOBNE SKUPINE, ČAK I TRUDNICE**

Joga lica je skup vježbi posebno osmišljenih koje prirodnim putem povećavaju tonus mišića, popunjavaju kožu volumenom mišića, glade bore i djeluju blagotvorno na opće psiho-fizičko zdravlje svakog čovjeka. Jogu lica mogu vježbati apsolutno sve dobne skupine uključujući i trudnice. Nema dobne ograničenosti, nema kontraindikacije i zato je i više nego preporučljiva. Vježbanje joga lica neka bude vaš mali ulog, za puno veću dobit tj. vitalnost, zdravlje i pomlađivanja ne samo lica, već i čitavog organizma.

***Piše: Sunčica Furdek***

***Za više informacija o jogi lica i tečaju kontaktirajte:***

***Mob: 099 6555 059***

***romih.nina@gmail.com***

***TERMINI TEČAJEVA U ZAGREBU:***

***12.02.2015. U 18.15, UDRUGA VESTIGIUM, Rudeška c. 142, Vrbanj***

***13.02.2015. UDRUGA SRETAN DAN, Zvonimirova 20, Centar***