Prolog 4

Důvod, proč vznikla tato kniha – moje mise 8
Více než jen příručka – jak tuto knihu používat 11
Postupujte podle těchto pokynů 12

JAK A PROČ PŮSOBÍ OBLIČEJOVÁ JÓGA

Původ a základy obličejové jógy 16

Základy anatomie 17

Svaly, kosti a kůže 17
Lymfatický systém 20
Fasciální struktury 21

Jak působí obličejová jóga 23

Účinek na svaly 23
Účinek na kůži 24
Účinek na pojivovou a podkožní tukovou tkáň 24
Účinek na lymfatický systém 25
Celostní účinek 25
Řešení dysbalancí a funkčních nedostatků 26

Co se děje, když stárneme? 29

Kůže 29
Podkožní tuková tkáň 29
Pojivová tkáň a fascie 29
Svaly 29
Kosti 30

Jak lze životním stylem ovlivnit proces stárnutí 30

Stravování 30
Cukr a jednoduché sacharidy (glykace) 31
Slunce 31
Kouření a alkohol 32
Spánek 32
Stres 32
Hormony 34

JAK SI VYTVOŘIT RUTINU V OBLIČEJOVÉ JÓZE

Jak začít 38

Rady a tipy, jak praktikovat obličejovou jógu 38

Co potřebujete: příprava a pokyny
Po cvičení obličejové jógy
Extra tipy pro začátek
Jak si vytvořit rutinu

Kdy uvidíte výsledky? 45

Po prvním cvičení 45
Po jednom až čtyřech týdnech 46
Po dvou až třech měsících 46
Deset pravidel obličejové jógy 48
Kontraindikace 49

JAK CVIČIT OBLIČEJOVOU JÓGU

Jak nejlépe využít praktickou část 52

Rozcvička 52

Cvičení na různé části obličeje 58
Oči 63
Tváře a nos 68
Ústa a rty 74
Linie brady a krk 80

Základní programy pro každý den 89

Uvolnění celého obličeje 90

Posílení celého obličeje 97

Sestava cviků obličejové jógy pro celý obličej 104

Večerní uvolnění 111

Ranní sestava pro skvělý začátek nového dne 116

Obličejové masáže 122

Obličejová masáž působí na více úrovních 122

Další využití obličejové jógy 144

Kde na obličeji a těle se projevuje stres 144

Bolesti hlavy 145

Asymetrie a potíže s čelistními klouby 152
Skřípání a zatínání zubů 157
Cvičení bez pomoci rukou 163

Epilog 167

Poděkování 168

Praktikování obličejové jógy s podporou videí 169

Pokud chcete číst dál 171

Poznámky a zdroje 172