

O B S A H

9	PREDSLOV	
11	ÚVOD	
13	PRVÁ ČASŤ. TVÁROVÁ JOGA: PREČO?	
14	Význam a základy tvárovej jogy	
15	Posilnenie tvárových svalov	
16	Prečo je dôležité poznať tvar svojej tváre	
21	Stimulácia bunkovej obnovy	
23	DRUHÁ ČASŤ. TVÁROVÁ JOGA: AKO NA TO?	
24	Vplyv tvárovej jogy na štruktúru pokožky	
28	Pleťové krémy	
29	Zdravie pokožky a zdravý životný štýl	
31	TRETIA ČASŤ. TVÁROVÁ JOGA: CVIČEBNÝ PROGRAM	
32	Frekvencia a cviky tvárovej jogy	
32	Gravitačný test	
32	Vek	
33	Cvičebný program	
35	Niekoľko tipov	
39	ŠTVRTÁ ČASŤ. TVÁROVÁ JOGA PRE JEDNOTLIVÉ TYPY TVÁRÍ	
40	Typ tváre	
40	Hľadanie dokonalého tvaru	
42	Test	
44	Špecifiká jednotlivých typov tváre	
45	Máte oválnu tvár?	49 Máte tvár v tvare trojuholníka?
46	Máte štvorcovú tvár?	50 Obrátený trojuholník
47	Máte okrúhlu tvár?	51 Trojuholníková tvár
48	Máte podlhovastú tvár?	52 Ideálny tvar
		54 Nedostatky spôsobené vekom a špecifické cvičenia pre každý typ tváre
		55 Špecifické vlastnosti oválnej tváre
		58 Štvorcová tvár
		61 Okrúhla tvár
		64 Podlhovastá tvár
		67 Tvár v tvare obráteného trojuholníka
		70 Trojuholníková tvár
		75 CVIČENIA
		77 Prvá séria cvičení
		77 Spodná časť tváre: krk, ovál tváre, brada a podbradok
		78 1. Podkožný krčný sval na zlepšenie krku
		80 2. Podkožný krčný sval na zlepšenie krku
		82 3. Digastrický sval na podporu oválu tváre
		84 4. Digastrický sval na prevenciu vzniku dvojitej brady
		86 5. Digastrický sval na prevenciu vzniku dvojitej brady
		88 6. Bradový sval na posilnenie brady
		90 7. Sťahovače spodnej pery na spevnenie spodnej pery a brady
		92 8. Sťahovače kútikov úst na minimalizáciu podbradku
		95 Druhá séria cvičení
		95 Stred tváre: ústa, líca a líčne kosti
		96 9. Kruhový sval úst na spevnenie kontúr úst

- 98 10. Smiechový sval na nápravu poklesnutých kútikov úst
- 100 11. Kruhový sval úst na zachovanie tonusu kontúry pier
- 102 12. Zdvíhače kútikov úst na zdvihnutie hornej pery
- 104 13. Kruhový sval úst na zväčšenie objemu pier
- 106 14. Kruhový sval úst a jarmové svaly na zväčšenie kontúr úst
- 108 15. Svaly nosových krídiel na odstránenie nosovoústnych vrások
- 110 16. Žuvacie svaly na spevnenie líc
- 112 17. Trubačské svaly na posilnenie líc
- 114 18. Jarmové svaly na opätovné vytvarovanie líčok
- 116 19. Zdvíhače hornej pery na pozdvihnutie črt tváre

119 Tretia séria cvičení

- 119 Horná časť tváre: oči, čelo a spánky
- 120 20. Očné kruhové svaly na posilnenie očných viečok
- 122 21. Spánkové svaly na vypnutie vonkajších kútikov očí
- 124 22. Očné kruhové svaly na spevnenie očného okolia
- 126 23. Očné kruhové svaly na spevnenie horných viečok
- 128 24. Očné kruhové svaly na odpuchnutie a spevnenie dolných viečok
- 130 25. Zvrašťovač obočia na vyhladenie oblasti medzi očami

- 132 26. Štíhly sval nosa na spevnenie priestoru medzi očami
- 134 27. Čelové a spánkové svaly na ochranu hornej časti tváre
- 136 28. Čelové a spánkové svaly na uvoľnenie nahromadeného napätia
- 138 29. Očné kruhové svaly, čelové svaly a spánkové svaly na ochranu hornej časti tváre
- 140 30. Všetky tvárové svaly na vyformovanie a spevnenie tváre

143 MASÁŽE A ŠTÍPANIE SVALOV

144 Čo treba vedieť

145 Masáže

- 146 Ako robiť automasáž
- 147 Technika vyhladzovacej automasáže na uvoľnenie napätia a zlepšenie mikrocirkulácie
- 151 Technika krúživých pohybov na rozjasnenie pleti a drenáž toxínov
- 152 Liftingová a spevňujúca masáž, ktorá sa zameriava na existujúce vrásky
- 154 Ázijská masáž: kobido
- 156 Stimulácia fibroblastov
- 158 Štípanie**
- 159 Technika štípania

165 ZÁVER

165 AKO MI TVÁROVÁ JOGA POMOHLA VYHNÚŤ SA ZNÁMKAM STARNUTIA