

Izumi Forasté Onuma

JAPONŲ VEIDO JOGOS PASLAPTYS

Natūralus metodas jaunai veido odai išsaugoti ir susigrąžinti

MINUS
10 METŲ
jaunesnė veido oda per
greičiau nei 3 mėnesius be
brangių kremų, procedūrų
ir chirurgo skalpelio!





Izumi Forasté Onuma

JAPONŲ VEIDO JOGOS PASLAPTYS

Natūralus metodas jaunai veido odai
išsaugoti ir susigražinti

iš ispanų kalbos vertė
LAURA STAŠAITYTĖ



TURINYS

1. Įvadas - 9
2. Kodėl dabar labiau nei bet kada
verta užsiimti veido joga - 21
3. Apie tai, kaip atlikti veido jogą
ir kodėl ji veiksminga - 35
4. Praktiniai patarimai, kaip atlikti jogą
ir gauti didžiausią naudą - 45
5. Veido joga
ir atskirų veido zonų masažai - 59
6. Veido joga
prieš svarbias akimirkas - 141
7. Kiti veidui įtaką darantys niuansai - 171
8. Šventa japoniškoji
veido priežiūros rutina - 193
9. Menas gražiai senti - 201
- Padėka - 205



1 /

IVADAS



Kadangi mano mama japonė, o tėtis – ispanas, mokiausi dviejų itin skirtingų kultūrų. Nors augau Barselonoje, lankiau japoniškas pradinę ir pagrindinę mokyklas, be to, vaikystėje kasmet po keletą vasaros mėnesių praleisdavome pas mano senelius Japonijoje. Panirdavau į visiškai kitokią aplinką nei Ispanijoje.

Viešėdamos Japonijoje su sese kasryt keldavomės 6 valandą ir mikliai apsirengdavome – skubėdavome palydėti senelį į parką. Pamenu, kaskart atsibusdavau jausdama drugelius pilve. O senelis vis nustebdavo: „O! Jau pakirdote? Paimkime užkandžių *koi* [japoniškiesiems karpiams] ir balandžiams.“ Į kuprinę įsidėdavau duonos ir ant *kamidanos* – nedidelio buitinio altoriaus šintoizmo *kami* galioms pagerbti – paaukotų ryžių likučių, kurie jau būdavo spėję sukietėti. Susiruošę, prie namų durų apsiaudavome batus. Senelis visad užsimaukšlindavo kepurę ir už rankos nuvedavo mus į parką, kuriame šėrdavome gyvūnėlius. Kol mudvi su sese ieškodavome gražiausio, didžiausio ir pilnavidurio cikados kiauto, senelis sparčiu žingsniu apsukdavo kelis ratus aplink parką, jis griežtai laikėsi šio ritualo. Taip pat griežtai močiutė laikėsi įpročio rūpintis savo oda, tai atsispindėjo jos gražiame veide.

Pamenu, išsimaudžiusi *ofuro* – tradicinėje karštoje japoniškoje vonioje – močiutė atsisėdavo priešais veidrodinę komodą atlikti grožio procedūrų. Suktukais susisukusi plaukus ji tepdavosi įvairius produktus, o procedūros pabaigoje specialiais judesiais išglostydavo veidą. Nors anuomet nekreipiau dėmesio į jos veido priežiūros priemones, dabar suprantu, kad pirštų judesiais ji suaktyvindavo kraujotaką, tad veido oda lengviau įsisavindavo produktus. Praėjo daugybė metų, o mano senelių ritualai nepakito.

Dar vaikystėje pastebėjau, kad kiekvienoje šalyje esama skirtingų grožio kanonų. Tuo metu Japonijoje buvo madinga blyški, švytinti ir lygi oda, lygūs plaukai ir ploni antakiai. O štai Ispanijoje buvo madinga kuo labiau įdegusi oda ir strazdanos, buvo populiarūs pūsti plaukai, o antakiai – platus ir ryškūs.

Nors visad gėrėjausi tiek europiečių, tiek azijiečių grožio standartais, paauglystėje pastebėjau, kad japonų oda be galo švyti. Iš pradžių maniau, kad dėl konkrečių kosmetinių priemonių, juk Japonijoje kosmetikos parduotuvės – didžiausios pasaulyje, iš čia kilę daugybę garsių pasaulinių prekių ženklų. Kaskart viešint pas senelius Japonijoje man patikdavo (ir vis dar patinka) su sese paklaidžioti po japoniškos kosmetikos parduotuves, kur pasiūla beribė, o paklausa įvairi ir patraukli. Čia gausu naujoviškų prekių (pavyzdžiui, juostelių, kurios neleidžia raukytis miegant; putojančių veido prausiklių rožės formos indeliuose; greitai įsigeriančių rankų kremų besinaudojantiems kompiuteriu ir t. t.). Žinoma, vėliau supratau, kad didžiausią poveikį darė ne kosmetinės priemonės, o griežtos veido priežiūros rutinos, kurias taiko japonai.

Daugybę metų apie veido priežiūrą mokiausi iš japonų dermatologų ir kosmetologų knygų bei vaizdo įrašų. Kuo labiau gilinausi, tuo tapo aiškiau, kad pagrindinė japonų „amžinojo grožio“ paslaptis yra ne tik griežta kosmetikos priemonių

Mūsų veide yra
daugiau kaip 30 raumenų,
kuriuos nė nenutuokdami
kasdien naudojame.

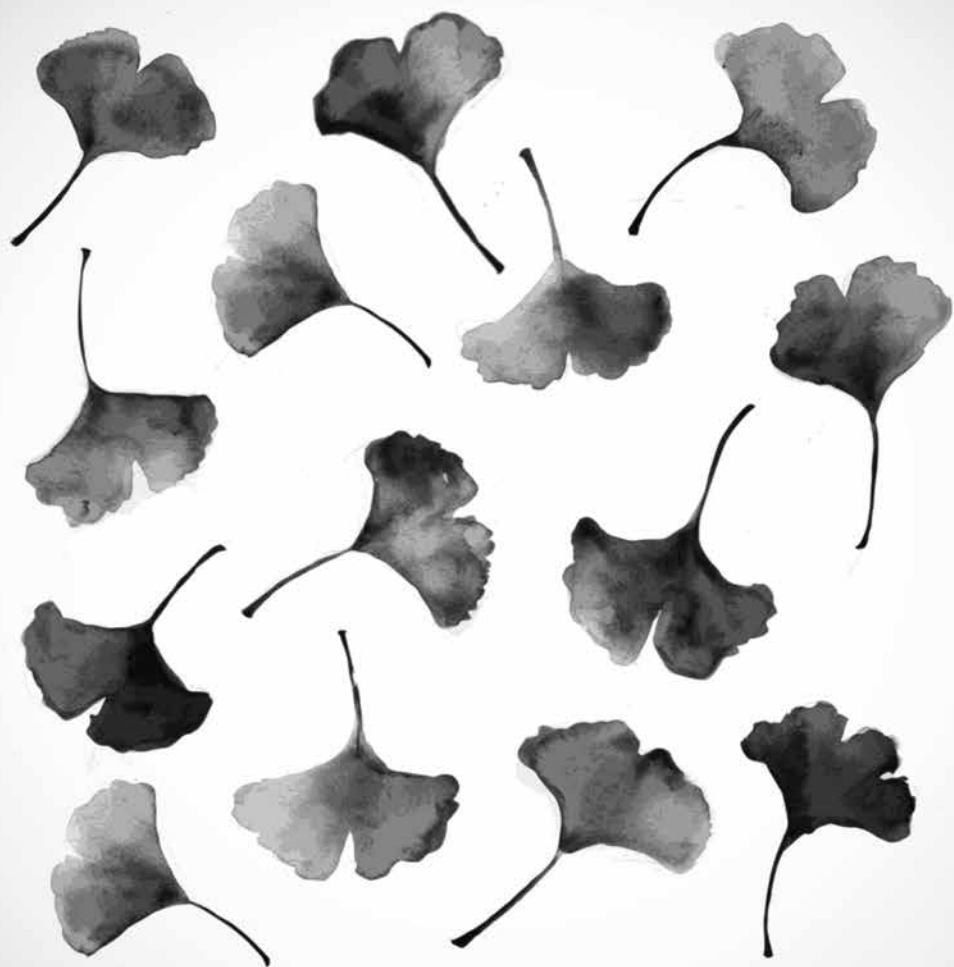
Nuolat tam tikru būdu
judindami dažniausiai
naudojamus raumenis,
pagerinsime kraujo apytaką,
prisotinsime odą deguonies
ir išgausime odos
pakėlimo efektą.

Visa tai savo ruožtu
sumažins kasdien
patiriamą įtampą, kuri kenkia
mūsų odos būklei.

naudojimo rutina, bet ir papildomos priemonės – masažai bei veido jogos pratimai. Tai mane įkvėpė sukurti asmeninį jutubo kanalą, jame dalinuosi japonų grožio paslaptimis ir japonišku gyvenimo stiliumi, kuris gerina psichinę bei fizinę savijautą. Mano kanale rasite daugybės peržiūrų sulaukusių veido jogos ir masažų vaizdo įrašų. Be to, esu gavusi daugiau kaip 2000 komentarų su padėkomis, nemažai žmonių man asmeniškai rašė, kad kurį laiką praktikavę pratimus ar masažus jie sulaukdavo klausimų, ar nėra chirurgiškai pasidailinę veido.

Kaip žinome, gyvenimo būdas ir mityba taip pat daro įtaką odos spindesiui, bet tinkama odos priežiūros rutina, veido joga ir masažai tą spindesį tik dar labiau išryškins. Odos priežiūra neapsiriboja kokybiškų produktų naudojimu, svarbu veido joga ir masažais stiprinti raumenis bei juos atpalaiduoti. Taigi veido grožį puoselėjame ir iš vidaus.

Supratau, kad odos būklę įmanoma pagerinti nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus. Svarbiausia – įgyti pakankamai žinių šia tema ir skirti laiko odos priežiūrai. Nors priežiūrą galima vadinti ir disciplina, mieliau laikau tai galimybe kasdien pasilepinti.



5/

VEIDO JOGA
IR ATSKIRŲ ZONŲ
MASAŽAI



Netrukus pristatysiu mėgstamų veido jogos pratimų su išsamiais paaiškinimais santrauką. Kaip ir minėjau pradžioje, pastaruosius metus ieškojau estetinių problemų, kurios kankina mano jutubo kanalo sekėjus, sprendimų.

Knygoje pateikiu mėgstamiausius konkrečių veido sričių priežiūros ir jauninimo pratimus. Jie suskirstyti pagal veido zonas, tačiau patys įsitikinsite, kad greta naudos specifinei zonai, sykiu dirbs ir daugybė kitų veido raumenų. Šiuo atveju, mankštos skirtos padėti konkrečiai sričiai.

Atsižvelgdami į poreikius ir turimą laiką, pasirinkite vieną ar kelis pratimus. Prie kiekvieno pratimo rekomenduojamas atlikimo intervalas ir trukmė. Kitame skyriuje rasite pratimų sekas, kurias galima atlikti įvairiomis progomis. Siūlau atsi rinkti patinkančius pratimus ir susikurti savo seriją, atsižvelgiant į veido dalį, kurią norite padailinti. Pratimai gali būti atsirenkami ir pagal trukmę ar konkretų jūsų poreikį. Juk visi kartkartėmis pernakt nesudėję bluosto nubundame su baisiais ratilais po akimis ar ištinę lyg balionas po gausios vakarienės? Veido joga ir su tuo padeda kovoti.

VISŲ PIRMA APŠILKITE

Prieš veido jogą rekomenduojama atlikti trumpą mankštą ar masažą pečių ir kaklo kraujotakai suaktyvinti. Nors tai nėra būtina, pratimai bus veiksmingesni. Juk įtempus kaklo ir pečių raumenis, susitraukia kraujagyslės, todėl sutrinka kraujotaka ir limfotaka. Dėl to glemba veidas, atsiranda pagurklis, o veidą ir kaklą išvagoja raukšlės.

Tad prieš atliekant bet kurį šios knygos pratimą siūlau trumpai apšilti. Jei neturite laiko, pasportavę ar pramankštinę šias kūno sritis, iškart užsiimkite veido joga.

| 1 pratimas |

ATPALAIDUOKITE PEČIUS



Stovėdami tiesia nugarą, pritraukite pečius prie ausų, 2–3 sekundes stipriai įtempę palaikykite ir su iškvėpimu nuleiskite.

Šį pratimą galite atlikti 10 kartų ar 30 sekundžių kartoti tiek, kiek spėjate.



PATARIMAS

Pečius kelkite negailėdami jėgų, o paskui staigiai juos „numeskite“, taip „paleisite“ įtampą.

| 2 pratimas |

KAKLO MANKŠTA

1.



Ranką uždėkite ant priešingo peties ir ištempkite kaklą į rankai priešingą pusę. Lėtai ir giliai kvėpuokite, pastebėkite, kaip įsitempia kaklo raumenys.

Šioje padėtyje
išbūkite
15 sekundžių,
paskui pratimą
atlikite su kita
puse.

2.



Pratimo metu neturi skaudėti. Turite jausti malonų tempimą.
Atsipalaiduokite ir mėgaukitės, tai jūsų akimirka.



| 1 masažas |

ATPALAIDUOKITE KAKLO RAUMENYNĄ



Pasukite galvą į šoną ir priešinga ranka stumdydami aukštyn žemyn masažuokite kaklo raumenis (spauskite smiliaus, didžiojo, bevardžio ir mažojo pirštų pagalvėlėmis).



Pratimą kiekvienoje
kaklo pusėje atlikite
po 5 kartus.

| 2 masažas |

**ATPALAIDUOKITE PEČIUS
IR SUAKTYVINKITE LIMFOTAKĄ**



Ranka suimkite priešingą petį (šalia kaklo) ir lengvai spausdami delnu įstrižai slinkite link raktikaulio.

Pakaitomis tarsi pieštumėte kryžių masažuokite dešinį ir kairį petį arba, jei patogiau, keliskart pamasažuokite vieną šoną ir pereikite prie kito.



Kiekvienoje
pusėje pratimą
atlikite bent
5 kartus.

Skaitykite likusius
185 iš **208** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

ĮSIVAIZDUOKITE, KAD GALITE ATJAUNĖTI 10 IR DAUGIAU METŲ... SU JAPONŲ VEIDO JOGOS METODU JŪSŲ SVAJONĖ NETRUKUS TAPS REALYBE!

Vos kelios minutės per dieną ir Jūsų veidas taps lygesnis ir jaunatviškesnis per mažiau nei 3 mėnesius. Tai visiškai natūralus būdas, žaibiškai išpopuliarėjęs visame pasaulyje, ir puiki alternatyva brangioms kosmetikos priemonėms ir procedūroms. Išmokite valdyti ir treniruokite po veido odą esančius mažuosius raumenis, kurie atsakingi už odos elastingumą, gerinkite jos kraujotaką ir nustebsite – į veidrodį žvelgs jaunesnis ir švytintis veidas!



Veido joga – dešimtmečius Japonijoje praktikuojama technika, apimanti pratimus ir veido odos masažus, kurie gerina kraujotaką, lygina mimikos raukšles, naikina nuovargio požymius, suteikia odai stangrumo ir švytėjimo.

Veido joga suteikia veidui tokį patį poveikį, kaip ir fizinė jogos praktika kūnui. Veido raumenų prigimtis yra tokia pati, kaip ir kūno: jie arba stipriami, arba prarandami. Kad išvengtume nepageidaujamų raukšlių, turime juos nuolat treniruoti. Išmokę sąmoningai mobilizuoti visus veido raumenis, pagerinsime kraujotaką ir sustangrinsime odą visiškai natūraliu būdu.

Šioje knygoje rasite apie 50 veido jogos pratimų, parengtų Izumi Forastė Onuma, naujausių grožio ir savęs priežiūros tendencijų specialistės, kuriuos galite pritaikyti pagal savo poreikius. Taip pat rasite konkrečias procedūras, padedančias visapusiškai puoselėti natūralų savo veido grožį.

PIRK PIGIAU!



UNIKALUS VEIDO PRIEŽIŪROS VADOVAS PUOSELĖTI JAUNATVIŠKĄ ODA

Jeigu norite turėti jaunystę ir sveikata švytinčią veido odą, domitės natūraliais grožio išsaugojimo būdais, privalote perskaityti knygą „Japonų veido jogos paslaptys“.



OBUOLYS

nuo 2004



obuolys.lt

ISBN 978-609-484-467-6



www.obuolys.lt

Knygos įsigyti įdomybės ir ištraukas nemokamai

KITI FORMATAI:



Audiot
knyga



Elektroninė
knyga