

CATHERINE PEZ

GRADA

PRAKTICKÉ
CVIČENIA
VHODNÉ
PRE KAŽDÚ
TVÁR

Tvárová joga

ÚČINNÁ METÓDA NA UDRŽANIE
PRIRODZENE KRÁSNEJ TVÁRE

Tvárová joga

CATHERINE PEZ TVÁROVÁ JOGA

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou GRADA
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 291. publikáciu.

Z francúzskeho originálu *La gymnastique faciale – 4e édition, La méthode pour garder un beau visage au naturel*, vydanú vydavateľstvom Groupe Sogides inc., v roku 2021, preložila do slovenčiny Dominika Trubačová.
Jazyková redakcia Anetta Letková
Sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajíčková

Vydanie 1., 2024
Počet strán 168
Tlač Iva Vodáková – Durabo

Published originally in French (Canada) under the title: *La gymnastique faciale – 4e édition La méthode pour garder un beau visage au naturel*
© 2021, 2018, 2013, Les Éditions de l'Homme, a division of Groupe Sogides inc., a subsidiary of Québecor Media inc. (Montréal, Québec, Canada)
Photo of the author: Neil Snape
Photos: Cory Sorensen, Antoine Bonsorte and Mathieu Dupuis
Illustrations: François Daxhelet

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2024
Translation © Dominika Trubačová, 2024

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukováná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8090-866-9 (ePub)
ISBN 978-80-8090-865-2 (pdf)
ISBN 978-80-8090-864-5 (print)

CATHERINE PEZ

Tvárová joga

ÚČINNÁ METÓDA NA UDRŽANIE
PRIRODZENE KRÁSNEJ TVÁRE

O B S A H

- 9 PRED SLOV**
- 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?
 - 46 Máte štvorcovú tvár?
 - 47 Máte okrúhlu tvár?
 - 48 Máte podlhovastú tvár?
 - 49 Máte tvár v tvare trojuholníka?
 - 50 Obrátený trojuholník
 - 51 Trojuholníková 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 pozdvíhnutie 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

P R E D S L O V

So zvyšujúcou sa priemernou dĺžkou života sa boj proti starnutiu pokožky stal v našej spoločnosti mimoriadne dôležitý. V tomto boji zohrávajú zásadnú úlohu úkony estetickej chirurgie, ktorým hovoríme omladenie, hoci v skutočnosti ide o „návrat k predchádzajúce-
mu stavu pokožky“. Takéto úkony sú súčasťou celkového kontextu, ktorý zahŕňa dodržiavanie správnej hygieny a stravovania, vyhýbanie sa fajčeniu, predchádzanie vystavovaniu sa slnku a kozmetickú starostlivosť založenú na hydratačných kozmetických krémoch. Pridať k nim tvárovú jogu nám môže len pomôcť zmierniť účinky času.

Kniha Catherine Pez ponúka jednoduché cviky, ktoré zvládne každý, a ilustrácie anatomických schém, na ktorých vidíme, ktoré svaly precvičujeme.

Prehľadná, informatívna a originálna kniha.

DR. BERTRAND MATTÉOLI,
plastický chirurg

ÚVOD

Tvář postupom času ochabuje. Strata pružnosti, napätia a svezčnosti sú prvými príznakmi starnutia pokožky a svalovej štruktúry tváre. Rovnako ako v prípade tela, aj tu je ťažké vyhnúť sa viac či menej výrazným zmenám súvisiacim s vekom. A keďže tvář je naším zrkadlom v očiach druhých, táto strata pevnosti môže byť znepokojujúca. Ako všetci vieme, konkrétna štruktúra našej tváre závisí od našej genetickej výbavy a stavby kostí, ale aj od stavu viac ako 50 svalov, ktoré ju tvoria. Hoci sa ich úloha líši od úlohy ostatných svalov v tele, ktoré podporujú kosťru a uvádzajú ju do pohybu, prostriedky na zachovanie ich sily a účinnosti sú rovnaké. Preto je možné vymyslieť cvičenia určené na rast, spružnenie alebo spevnenie svalov tváre, rovnako ako to robíme pre telo. To je tvárová joga.

Hoci početné cviky tvárovej jogy, ktoré uvádzame v tejto knihe, preukázali svoju účinnosť pre všetky typy pleti a pre takmer všetky vekové kategórie, je dôležité si uvedomiť, že niektoré z nich sa nemusia vždy používať správne a ich cvičenie môže niekedy problém skôr prehĺbiť, než vyriešiť, na čo sa zameriavame v tomto novom vydaní. Cieľom je systematicky pracovať na našich svaloch. V ideálnom prípade by sme mali dané cviky prispôbiť svojej tvári, pretože stavba kostí je pre každý typ tváre odlišná a jedinečná. Zdedili sme ju po rodičoch. Ako som vám už povedala, je to otázka genetiky.

Vo všeobecnosti je prvou vecou, ktorú si na človeku všimnete, architektúra jeho tváre: jej tvar a štruktúra. Táto architektúra je však u každého odlišná. Vieme preto ľahko pochopiť, prečo by sa mali cvičenia tvárovej jogy prispôbiť architektúre rôznych typov tváre. Niektorí ľudia napríklad nebudú musieť vytvárať objem tam, kde by to bolo nežiaduce, zatiaľ čo iní budú potrebovať viac práce na jednej špecifickej časti tváre. Každý typ tváre bude mať postupom času svoje nedostatky a slabiny.

Na základe týchto pozorovaní a s pribúdajúcimi skúsenosťami v tejto oblasti som chcela doplniť svoju prácu o cvičenia, ktoré by nielen korigovali, ale aj zvýrazňovali črty tváre každého z nás.



PRVÁ ČASŤ

Tvárová jóga: prečo?

VÝZNAM A ZÁKLADY TVÁROVEJ JOGY

Prvými príznakmi starnutia pleti sú vrásky. Tie sa objavujú, keď podkožné svaly už neposkytujú oporu pokožke tváre. Vrásky sa navyše zväčšujú opakovanou, nevedomou mimikou tváre. Pokožka tváre začne oviesť aj vplyvom gravitácie a v dôsledku uvoľnenia svalov.

Tvárová joga môže pomôcť vďaka svojmu vplyvu svalom, ktoré pokožke dávajú oporu, korigovať slabnutie a ochabovanie tkanív. Napnuté svaly môžu napraviť zmenený oválny tvar tváre, opäť vyhladiť zvráskavenú líniu pier, zbaviť pleť vrások, vytónovať unavené viečka alebo vás zbaviť nevzhľadnej dvojitej brady.

14

Keď sa budete pravidelne venovať tejto technike, ktorá si vyžaduje len minimálnu vytrvalosť, prinesie vám to výsledky, v ktoré by ste sa pravdepodobne ani neodvážili dúfať. Pravidelný tréning tvárových svalov je taký účinný, že ho odporúčajú aj lekári, najmä neurológovia v prípade poškodenia tvárových nervov, logopédi po mozgových príhodách a fyzioterapeuti v prípade svalovej atrofie. V niektorých prípadoch sa dokonca predpisuje aj po rekonštrukčnej chirurgii na vytvarovanie poškodenej časti tváre.

Hoci sa jej najčastejšie venujú ženy so zrelou pleťou, tvárová joga je vhodná pre všetkých, pre mužov aj pre ženy. Viditeľné výsledky môžete veľmi rýchlo dosiahnuť v každom veku a s akýmkoľvek typom pleti. Stačí päť minút denne, ráno doma, v aute, večer pred spaním alebo kedykoľvek počas dňa, aby ste zaznamenali pozitívnu zmenu. Nie je potrebné žiadne objemné zariadenie ani drahé ošetrovanie. Jednoducho pracujete so svalmi, ktoré tvarujú vašu tvár. A tieto cvičenia sú také jednoduché, že by bola škoda ich nevyužiť! Čím viac ich budete robiť, tým priaznivejšie budú ich účinky na tón pleti a jej žiarivosť. Dokonca zlepšia aj účinnosť vašich krémov.

Tvárová joga je navyše úplne prirodzená metóda, ktorá prináša uspokojenie z toho, že si môžete zachovať ten najlepší vzhľad pomocou prostriedkov, ktoré už máte k dispozícii. Tento pocit sa dá prirovnať k pocitu, ktorý máte, keď vytrvalo trénujete nejaký šport alebo na sebe pracujete akýmkoľvek iným spôsobom. Zveriť sa do rúk plastického chirurga je pasívny akt, ale cvičenie tvárovej jogy je dobrovoľná a motivujúca činnosť, ktorá plne ospravedlňuje tých päť minút denne, ktoré by ste jej mali venovať.

Posilnenie tvárových svalov

Svalové vlákna sa postupom času uvoľňujú a naťahujú, čím sa predlžujú takmer o 50 %. Trochu ako vankúš, ktorý sa sploští, keď sa jeho výplň zľahne, aj naša pokožka sa uvoľní, keď svaly pod ňou už neplnia svoju podpornú úlohu. Účinky tohto ochabnutia sú obzvlášť viditeľné v určitých oblastiach tela, ako sú podpaзуšie a stehná, kde má koža tendenciu ochabovať. Je to preto, lebo podkožné svaly stratili svoju pružnosť, ktorá je charakteristickým znakom mladistvej pokožky. To isté platí aj pre svaly tváre, pričom tento jav je viac alebo menej výrazný v závislosti od konkrétneho človeka.

Tvárová joga pozostáva zo série špecifických cvičení určených na udržanie alebo korekciu tvaru svalov tváre, najmä v miestach, kde majú tendenciu sa natiahnuť a strácať svoju pružnosť. Tak ako cviky na veľké svaly tela pomáhajú formovať postavu, cviky v tejto knihe sa zameriavajú na svaly, ktoré určujú tvar tváre. Svaly tváre však majú niektoré zaujímavé vlastnosti, na ktorých je postavená tvárová joga. Tieto priečne pruhované svaly, ktoré sú podstatne kratšie a menšie ako svaly zvyšku tela, sa ľahko aktivujú a špecifické cvičenia ich môžu rýchlo prinavrátiť do pôvodného tvaru. Navyše svaly, na ktoré sa zameriavajú, sú takzvané „kožné svaly“, ktoré sú na

jednom konci pripojené ku kosti a na druhom k spodným vrstvám kože, takže ich posilnenie bude mať priamy vplyv na vzhľad a kontúry tváre. A keďže tvárových svalov je veľmi veľa – viac ako 50 na takej malej ploche –, výsledky budú pozoruhodné.

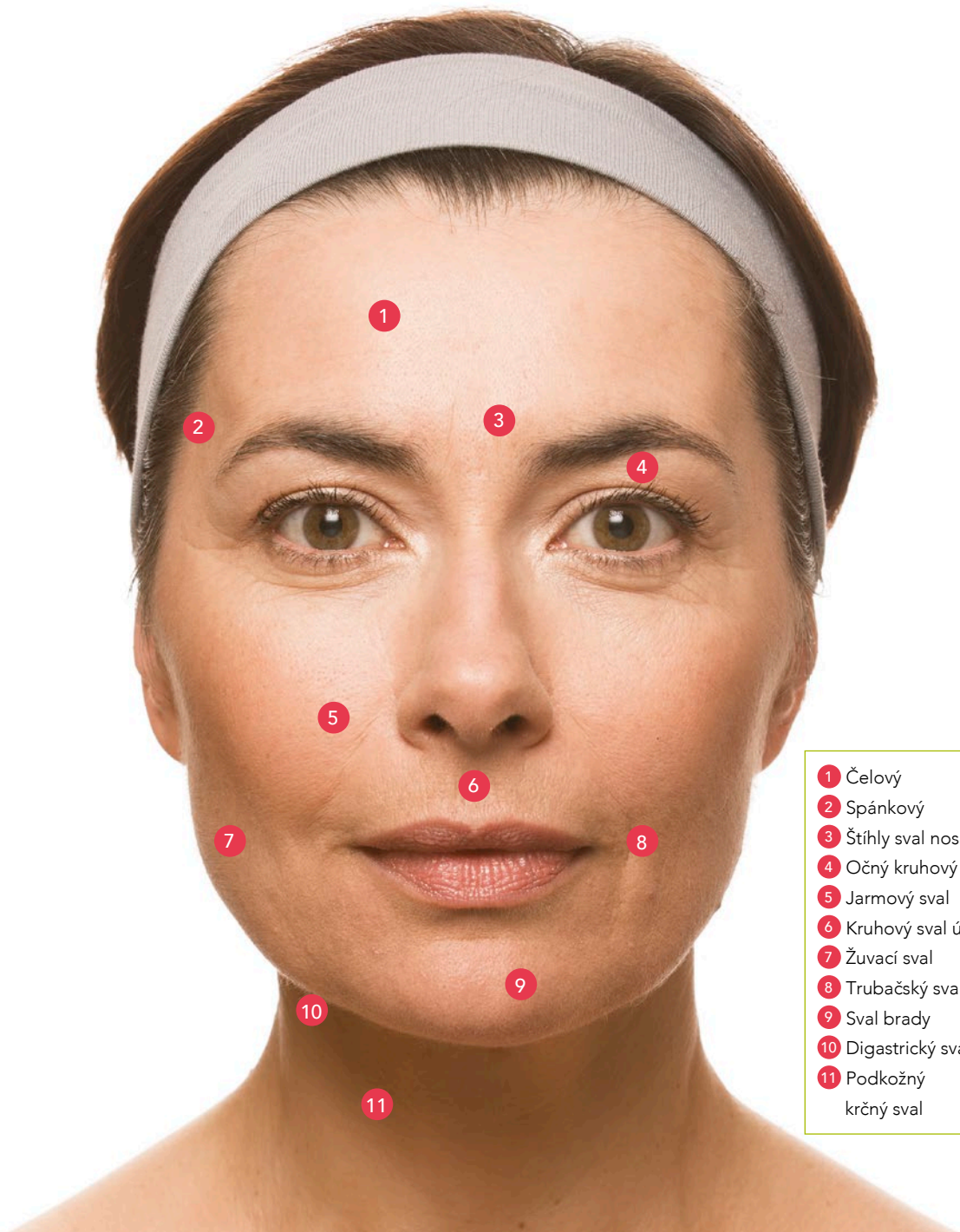
Na rozdiel od svalov tela, ktoré umožňujú jeho pohyb, „svaly mimiiky“ nevyžadujú činnosť kĺbových spojení. Pri tvárovej joge sa tieto svaly aktivujú najmä izometrickou kontrakciou. Počas takejto kontrakcie je sval vystavený „statickému“ odporu (t. j. počas námahy sa nepredlžuje ani neskracuje). Keďže nedochádza k pohybu, izometrická kontrakcia posilňuje svalstvo bez toho, aby došlo k výraznému opuchu svalových vlákien. Preto môžete vďaka tvárovej joge získať mladšiu a vypnutejšiu tvár, ktorá vyzerá úplne prirodzene!

Prečo je dôležité poznať tvar svojej tváre

S pribúdajúcim vekom sa každá tvár bez ohľadu na jej tvar mení pod vplyvom zemskej gravitácie. Niektoré typy tváří sú odolnejšie ako iné. V závislosti od toho môžu pohyby tvárovej jogy zabrániť a korigovať úbytok svalovej hmoty. Napríklad na okrúhlejšej tvári sa účinky starnutia prejavujú inak ako na hranatej tvári, kostná štruktúra hranatej tváre ju totiž viac chráni pred škodlivými účinkami starnutia, nedostatkom hormónov a zemskou gravitáciou. Preto je také dôležité poznať samých seba.

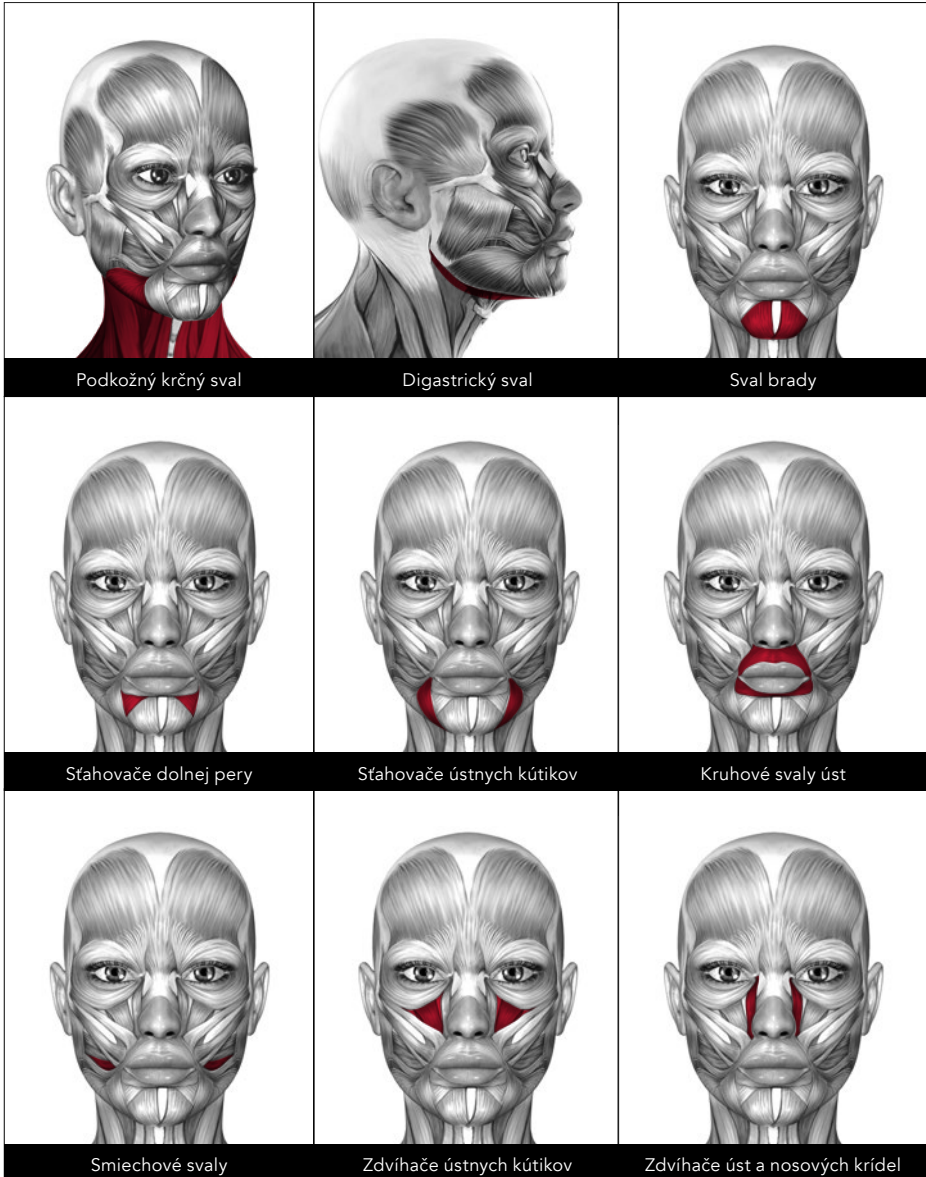
Každý z nás má jedinečný tvar tváre, preto je zásadné pochopiť jeho špecifiká. Tieto informácie sú mimoriadne dôležité, ak chceme, aby bola tvárová jogu dobre cielená a účinná.

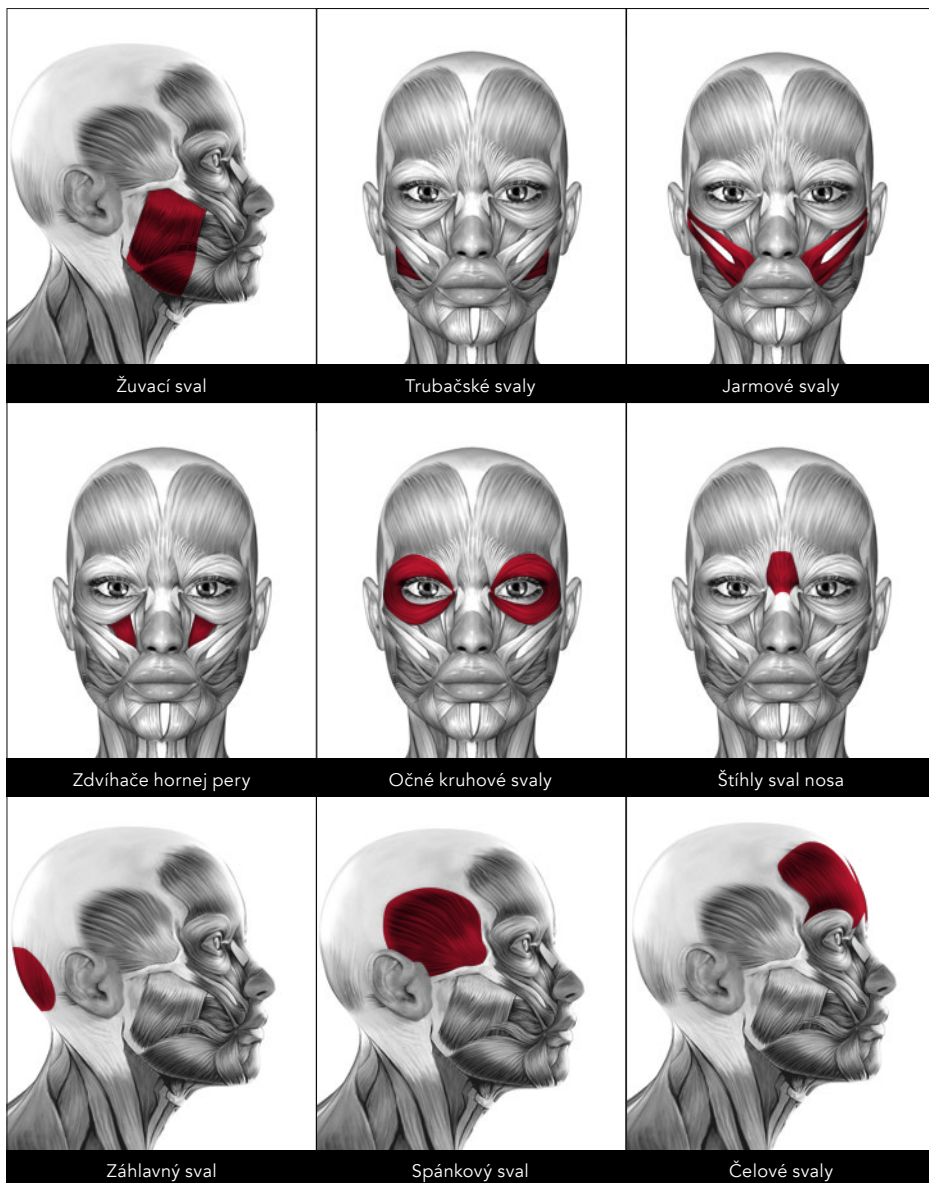
Hlavné svaly tváre



- 1 Čelový
- 2 Spánkový
- 3 Štíhly sval nosa
- 4 Očný kruhový sval
- 5 Jarmový sval
- 6 Kruhový sval úst
- 7 Žuvací sval
- 8 Trubačský sval
- 9 Sval brady
- 10 Digastrický sval
- 11 Podkožný krčný sval

RÔZNE SVALY TVÁRE





Svaly, ktoré zapájame pri cvičeniach tvárovej jogy, možno rozdeliť do troch oblastí.

Svaly **dolnej časti tváre** sú veľmi dôležité, pretože udržiavajú oválny tvar tváre. Táto oblasť býva poznačená ako prvá. Hlavnými svalmi v tejto oblasti sú veľký sval krku (podkožný krčný sval, ktorý prechádza do prsných svalov), sval oválu tváre (digastrický sval – mohutný sval, ktorý vytvára skutočný podporný pás pod bradou) a svaly hornej čeľuste (žuvacie a trubačské svaly).

➔ Používanie svalov dolnej časti tváre pomáha pozdvihnúť črty tváre, zjemniť bradu, vyduť líca, nafúknuť pery a spevniť pokožku krku.

Svaly **strednej časti tváre** sú primárne zodpovedné za mimiku (výraz tváre) a morfológiu tváre každého človeka. Či už má tvár oválny, okrúhly, trojuholníkový, alebo kosoštvorcový tvar, jej morfológiu ovplyvňujú najmä malé a veľké jarmové svaly, ktoré sa tiahnu šikmo od lícnych kostí ku kútikom úst a prispievajú k harmónii a štruktúre tváre.

➔ Posilňovanie svalov v strednej časti tváre je dôležité, ak chceme zlepšiť jej štruktúru, vytiahnuť líčka smerom nahor, zaobliť líca a zabrániť vzniku vrások okolo očí a nosovoústnych rýh.

Svaly **hornej časti tváre** sú veľké, ploché svaly, ktoré sú pevne pripojené k lebke. Nachádzajú sa pod pokožkou hlavy a obalujú kosti lebky. Najdôležitejšie sú čelové a spánkové svaly, ktoré podopiera-