

МЕЖДУНИ
ПРОГРАМИ
ЗА СРЕДНО
НАПРЕДНА ЛИ

ВЕ

А U

T *with* Y

DESLAVA NEDELICHEVA

CERTIFICATE TRAINING ACADEMY
FACE YOGA GYM

М Е Ж Д И Н Н И
П Р О Г Р А М И
З А С Р Е Д Н О
Н А П Р Е Д Н А Л И



FaceYoga & Gua-sha

J. Desi Nedelcheva

Средно напреднали програми за фейсйога

Сега се насочваме към различни области на фокус.

Първите 1-3 седмици приключиха и сега фокусът започва да се измества, разбира се, някои хора все още ще имат нужда от повече време, за да разберат и да направят връзка с лицевите си мускули, особено ако имат атрофия на някои от мускулите на лицето .

Но като основно правило сега изместваме фокуса върху силовите тренировки. Което означава, че докато вашият клиент става по-добър в свиването на лицевите си мускули, неговата фейсйога тренировка ще бъде все по-ефективна.

Основният фокус в средно напредналите програми е:

- Увеличаване на силата и работа за възстановяване на обема с динамични упражнения.
- Постоянно осъзнаване на лицето, например забелязване на асиметрии и работа върху получаването на повече усещане в по-слабата страна.

Вашата задача е да:

- Мотивирайте и насърчете клиента си.
- Помощ с предложения и вдъхновение за създаване на ежедневна Faceyoga практика. Как клиентът може най-добре да вмести своето обучение в ежедневието си?

 Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

- Следене на целта за по-голямо лице на клиента и създаване на тренировки за дълго време термин успех. Какво се опитва да постигне клиентът чрез Faceyoga? Въпроси, които е уместно да зададете на вашия клиент:
- Как се развива практиката на Faceyoga?
- Кое беше най-голямото предизвикателство през последните 1-3 седмици?
- Има ли области, които са трудни за договор? Бузи, очи и т.н.?
- Някакъв дискомфорт или предизвикателство при изпълнение на упражненията? Напрежение на челюстта? тензионно главоболие?

Напрежение във врата?

- Продължителността и графикът на тренировката Faceyoga работят ли всеки ден ? Или ще трябва да коригирате програмата?
- Зони, които имат нужда от обем, преминете към динамични упражнения.
- Зони, които се нуждаят от повдигане, увеличете продължителността на статичните упражнения.

Всички тези въпроси ще ви дадат представа дали сте се насочили в правилната посока с вашия клиент. Имайте предвид, че винаги ще са необходими корекции в даден момент. Не се обезсърчавайте, ако клиентът ви не е напълно доволен, това е пътуване и винаги можем да променим нещата и да работим за по-добри резултати.

Всичките 15 основни упражнения за фейсйога могат да се използват в тези междинни програми дали са индивидуални или за групов формат.

 Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Всичките 15 основни упражнения за фейс йога могат да се използват на средно ниво:

Преса за вежди
(BROW PRESS)



Изглаждане на челото
(FOREHEAD FLATTENER)



Двойно "В"
(Doble VV)



Пачи крак
(Crow's feet relaxer)



Разтягане на челото
(FOREHEAD STRETCH)



Котешки очи
(CAT EYES)



Дълго голямо О
(LONG BIG O)



Дълго голямо О
с релаксиране на чело



Лифтинг на лицето
(Upper FACELIFT)



Красиви и свежи бузи
(CHEEK LIFT)



Лифтинг на шия
(NECKLIFT)



Висока целувка
(HIGH KISS)



Обем за бузи
(CHEEK SQUATS)



Челюстна преса
(JAW PRESS)



Обем на устни
(LIP PRESS)



Странично разтягане на врат
(SIDE NECK STRETCH)



Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

На това ниво въвеждаме динамични упражнения. Като основно правило искаме да добавим някои динамични упражнения към зони, на които липсва обем, и да се съсредоточим върху статични упражнения в зони, които се нуждаят от повдигане. Разбира се, **Faceyoga** е органичен процес и можете да промените тренировките и упражненията, както сметнете за най-добро.

Но ние знаем, че динамичните упражнения (при които правите повече повторения, но задържате за кратък период от време) са невероятни за изграждане на обем в мускулите, а статичните задържания (при които задържате поне **15** секунди и правите само няколко повторения) са по-добре в изграждането на дълги чисти мускули.

ВСИЧКИ НОВИ УПРАЖНЕНИЯ ЩЕ БЪДАТ ВЪВЕДЕНИ КАТО СТАТИЧНИ УПРАЖНЕНИЯ, което означава, че задържате поне 15 секунди.

Всичко от **1-10** секунди И повече от **5** повторения е динамично.

Всичко от **15-60** секунди И задържано **1-3** повторения е статично.

На това ниво въвеждаме няколко разтягания на лицето и **5** нови упражнения:

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Разтягане на лицето:

- Гимнастика на очите (*Orbicularis oculi*) / ЗОРО техниката - Зетки да се правят с очите в статично положение
- Разтягане на челюстта (*Depressor anguli + platysma*) /
-Упръжнение Челюстна преса - JAW PRESS
- Назолабиални разтягане (*Lavator labii Superioris + alaeque nasi*) -
Букален масаж
- Повдигане на скулата - (*Zygomaticus major + minor*) - Дълго голямо О - Long BIG O

Разтягане на врата:

- Странично разтягане на врата - Странично разтягане на врат (SIDE NECK STRETCH)
- Разтягане на гърба - Техниката с хващане на врата и навеждане напред. Усещане на къде имаме напрежение в гръбначния стълб.
- Разтягане на ръцете за по правилна стойка.

Върху какво да се съсредоточите, когато обучавате средно напреднали ученици:

- Усещане за ПОВЕЧЕ. Водете в усещането на лицето.
- Повторението е ключово!
- Съсредоточете се върху еднаквото активиране на мускулите, за да предотвратите асиметрия или лоши навици. Усещане за усещане в дясната срещу лявата страна на лицето.
- Съсредоточете се върху подравняването. Усещане за подравняване на челюстта в упражнението за челюст. Тенденцията е , че понякога може да се правят твърде бързо, твърде бързо.

 Desi Nedelcheva

Кога си средно напреднал?

След първите 1-3 седмици ученик или клиент вече не е напълно начинаещ и ние ги категоризираме като средно напреднали.

Въпреки че за някои хора поддържането на ниво Начинаещи, където фокусът е повече върху осъзнаването на лицето, отколкото укрепването, ще надхвърли 3 седмици. Междинното ниво обикновено е от 3 седмици до 9 седмици, но отново е индивидуално и може да започне по-късно и да продължи по-дълго.

Повишаването на осведомеността и постигането на повече контакт с лицевите мускули е непрекъснато пътуване. Така че само защото започваме да се съсредоточаваме повече върху силови тренировки, не означава, че работата по осъзнаването на лицето е приключила. Но повечето хора са готови да правят динамични упражнения и да увеличат репертоара си в този момент.

Какво ще изпита вашият клиент на това ниво?

Повечето хора ще започнат да забелязват по-тониизирано лице, това може да бъде увеличен обем на бузите, устните и т.н. Може би е твърде рано за другите да видят промените, но към края на този период други хора най-вероятно ще започнат да забележете „по-свеж вид“ от „имал ли си нещо направено?“ виж ;)

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Честите преживявания на средно ниво са:

- Разочарование относно области, които все още не реагират добре на упражненията.
- Проблеми с повдигането на бузите при определени упражнения като клякане на бузи, дълго голямо О и др.
- Компенсиране с очни мускули, когато се опитват да активират **Lavator Labii Superioris**, в желанието им да усетят прогресията.
- Болка във врата, когато правите **Faceyoga** за горната част на лицето.
- Липса на мотивация, първоначалната доза за начинаещи е приключила и сега се чувства като скучна работа.
- Проблеми с приспособяването към ежедневната практика на индивидуалната програма по метода **Face yoga gym**.
- Все още болки в лицевите мускули след тренировка.

Неща и техники, които поддържат това ниво:

- Повторението на упражненията е от ключово значение.
- Задълбочени инструкции, насочващи все по-дълбоко в усещането на лицето.
- Използвайте пръстите си, за да докоснете лицето и да направите връзката мозък-мускул.
- Легнете - Тренировки в легнало положение.
- Научете клиента си за мозъка и как да продължите, когато мотивацията спадне.
- Метод на практика и обещание за награда, планирайте ежедневната практика по метода **FACE YOGA GYM** заедно с вашия клиент.

 Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

● Болезнеността в лицевите мускули ще изчезне с ежедневната фейсйога. За някои хора може да отнеме месеци, за да се адаптират към новия начин на използване и разтягане на лицевите мускули.

След този модул:

Вашата задача е да създадете 2 междинни програми на вашите тест клиенти. Можете да използвате вашите тестови клиенти като вдъхновение или можете да създадете програма за себе си. Това зависи от вас.

Контролен списък на модула:

- Създайте 2 междинни програми за тестов клиент.
- За предпочитане е да инструктирате клиента си в реалния живот на поне една от тези програми. Ако нямате тестов клиент, можете да запишете как преподавате програмата, това също ще ви даде усещането, че споделяте и инструктирате програмата.
- Запишете предназначението на всяка програма. За кой район е? Някаква специфика относно нуждите на клиента? (като лицева болка, умора или други)
- Водете си бележки за процеса, Какво беше трудно? Какво беше лесно? Ще използваме тази информация, за да се учим един от друг по време на разговора за въпроси и отговори.
- Всяка средно напреднала програма трябва да има поне:
 - 1 от новите Face yoga упражнения от този модул
 - 1 разтягане на лицето
 - 1 разтягане на врата
 - 1 Динамично упражнение.
 - 1 дихателна практика

И най-важното, забавлявайте се ;)