

ПРОГРАМИ
ЗА НАПРЕДНА ЛИ

ВЕ
А U
T Y

with

DESLAVA NEDELICHEVA

CERTIFICATE TRAINING ACADEMY
FACE YOGA GYM

ПРОГРАМИ ЗА
НАПРЕДНА ЛИ



FaceYoga & Gua-sha

J. Desi Nedelcheva

Разширени програми за фейсйога

Сега оптимизираме тренировките и продължаваме.

Когато достигнем нивото на напреднали Faceyogi, големият фокус е как поддържаме нашите ученици и клиенти вдъхновени и им помагаме да се развият отвъд това, което някога са предполагали възможно.

Трудно е да се каже точно коя седмица се случва тази смяна. При някои хора промяната идва още на 12 седмица (или на 3 месеца), а при други достигането до това ниво отнема години. Но основната цел е да продължим да работим с лицето, за да изпитаме нова дълбочина на осъзнаване, сила и контрол.

Понякога тренировката ще стане по-мека и по-бавна с времето и след това ще премине отново към по-интензивен стил на силова тренировка. Faceyoga може да бъде невероятно средство за себеоткриване и трансформация на лицето. За напредналите Faceyogi тази работа никога не свършва.

Основният фокус в програмите за напреднали е:

- За да избегнете плато, винаги да търсите нови нива на усещане, сила и осъзнатост.
- Въведете комбинирани упражнения и ротационни упражнения, за да направите тренировката още по-ефективна и да работите с лицето като цяло.
- За да преместите фокуса, докато лицето се променя. Лицето е органично и винаги в движение, продължавайте да откривате.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Вашата задача е да:

- Въведете нови начини за работа, когато клиентът стигне до плато.
- Вдъхновявайте да продължите в моменти, когато клиентът се отегчава или се чувства немотивиран да практикува фейсйога.
- Помогнете да интегрирате други аспекти на бавното стареене заедно с вашия клиент. Това може да са промени в начина на живот, по-добър сън, диетични промени или промени в мисленето. (в зависимост от другия ви опит и това, което има смисъл за вас като учител и коуч)

Въпроси, които е уместно да зададете на вашия клиент:

- Каква е най-голямата ви цел в момента? (това може да се промени с времето)
- Кое е най-голямото ви предизвикателство и какво ви пречи да постигнете целта си

На ниво **Advanced** вашият клиент ще премине през различни фази. Понякога тренировките трябва да бъдат по-ефективни и интензивни, а понякога по-големите промени ще дойдат с по-възстановяваща практика. Когато лицето стане плато, ще бъде добре да направите промени в практиката (тренировка и/или график), за да поддържате лицевите мускули и тъканите нащрек.

Също така е важно да обучите клиента си относно факта, че лицето се променя в зависимост от настроението, сезоните и начина на живот. Много хора се стремят към нереалистично стабилно изражение на лицето си. Но нашето лице е изключително чувствително към нашата среда, както вътрешна, така и външна.

И ако знаем това, можем да позволим промените.



Desi Nedelchewa

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Всички 15 основни упражнения за фейсйога могат да се използват на ниво напреднали:

На ниво напреднали Всички 15 основни фейсйога упражнения могат да се използват както като статични, така и като динамични упражнения.

Могат да се използват и всички упражнения от Faceyoga, разтягане на лицето и разтягане на шията, въведени на средно ниво:

 Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

3 нови фейс йога упражнения за напреднали

- Лифтинг на скулите за напреднали + лифтинг на косата + визуализация за лифтинг
- Усъвършенствана преса за обем на бузи - едновременно с двете ръце и пръсти + масаж на устните
- Помпи за скули(помпи зайчета) + стреч на бузите -част от букалния масаж

Разтягане на лицето:

- Разтягане на очите (Orbicularis oculi)
- Разтягане на челюстта (Depressor anguli + platysma)
- Назолабиално разтягане (Lavator labii Superioris + alaeque nasi)
- Повдигане на скулата O (Zygomaticus major + minor)
- Обикновено повдигане на скулите.
- Повдигане на бузите (горните мускули на бузите + orbicularis oris)

Разтягане на лицето:

- Кокалчета на челото
- Букален масаж разтягане на горната част на бузата
- Букален масаж разтягане на долната част на бузата
- Повдигане на челюстта - долната част на челюстта
- Освобождаване на брадичката

Разтягане на врата:

- Странично разтягане на врата
- Разтягане на гърба
- Разтягане на ръцете

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

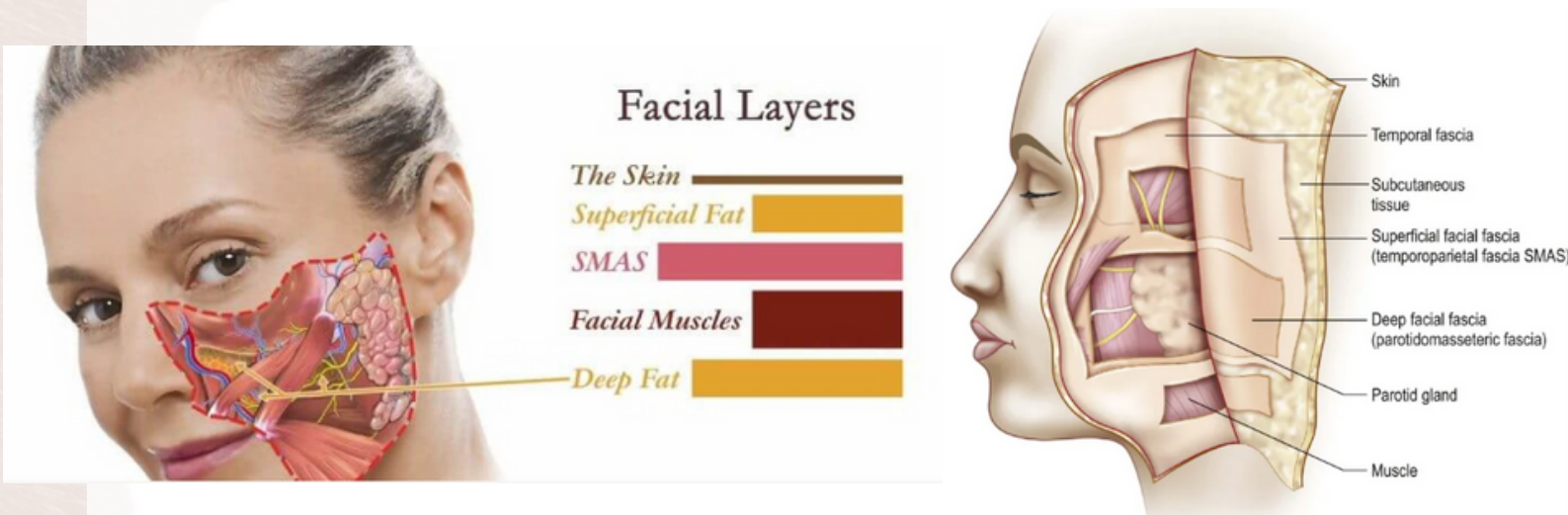
5 Фасция ролки:

- Ролки по слепоочието -
- Ролки на устните - за циркулация и обем
- Ролки по Линията на усмивката - циркулация и премахване на напрежение
- Странично лицеви ролки - от челюстта до линията на косата
- Пълни странични ролки - започват от деколтето чак горе до линията на косата - премахване на напрежението

Работа със СМАС. КАКВО Е СМАС ?

SMAS означава повърхностна мускулна апоневротична система и представлява слой, който се простира от платизмата до *galea aponeurotica*, което е здрав слой от плътна фиброзна тъкан, покриваща скалпа (фасция на съединителната тъкан).

Когато повдигате кожата, е важно да работите със **SMAS**, тъй като този слой е свързан с дермата чрез фиброзни прегради в подкожния слой, повърхностния мастен слой.



Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Върху какво да се съсредоточите, когато обучавате напреднали ученици:

- Подпомагане на ученика или клиента да задълбочи разбирането си за собственото си лице.
- Съсредоточете се върху усещането повече, навлизайки по-дълбоко.
- Изследване на нова територия с комбинирани упражнения и ротационни последователности.
- Разбирайки, че мотивацията е променлива, помогнете на вашия ученик, като промените рутината им, когато е необходимо.

Новите фейсйога упражнения, въведени на напредналите нива, са

Комбинираните упражнения.

Комбинираните упражнения са, когато комбинираме две Faceyoga упражнения за по-ефективна и интензивна тренировка. На ниво начинаещи целта беше да се изолират мускулите, да се внесе повече осъзнатост, усещане и контрол на лицевите мускули. На ниво напреднали обръщаме това отново, целта сега е лицевите мускули да работят заедно по най-естествения и хармоничен начин.

Естествено е да използвате очните мускули, когато се усмихвате. Но когато използваме САМО очните мускули, а не мускулите на бузите в това действие, ние свръхкомпенсираме и оказваме твърде голям натиск върху *Orbicularis Oculi* и в същото време мускулите на усмивката ни атрофират поради липсата на употреба.

Чрез упражняването на Основните упражнения за бузите и комбинирането им с Котешки очи или Двойно VV, ние укрепваме „клона за лифтинг на лицето“ набор от мускули, които са отговорни за поддържането на лицето ни повдигнато.

4 примера за комбинирани упражнения:

- Дълго голямо O + двойно VV
- Двойно VV + натискане на устни
- Котешки очи + Дълго голямо O
- Висока целувка + разтягане на челото

Ротационни упражнения В ПОСЛЕДОВАТЕЛНОСТ - ПОВТОРЕНИЯ

Когато правим ротационни упражнения , нашата цел е да комбинираме упражненията на **Faceyoga** в малка последователност или по двойки, за да оптимизираме начина, по който лицевите мускули работят заедно. Това е както за увеличаване на натиска върху лицевите мускули, когато искаме да увеличим силата. Но това може да се използва и за освобождаване на напрежението, причинено от самите упражнения.

Ако например се натрупа напрежение във външния ъгъл на очите, когато правим клекове за бузи, други упражнения за бузи или преса с висока челюст, следваме упражненията с Котешки очи, за да освободим напрежението и да разтегнем външния ъгъл на очите. Това може да е и завършване на тренировка с разтягане на челото, за да сте сигурни, че не се натрупва напрежение в челото по време на тренировката.

Целта на всяка **Faceyoga** тренировка е да остави лицето изтръпнало и отпуснато. Често напрежението от емоциите и мислите се освобождават по време на тренировката, като се редуват между упражненията, позволявайки този процес да се случи по-бързо и по-ефективно.



Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

6 примера за ротационни упражнения (последователности):

- Силов фейслифт (горен фейслифт + котешки очи/дълъг голям O)
- Клекове за бузи, последвани от котешки очи
- Обем на скули (обем на бузи, котешки очи и двойно B)

- Цялостна активация 1 -Челюстна преса + последвано от котешки очи + релаксиране на платизмата
- Цялостна активация 2 -Преса на вежди, последвано от тапинг на очите + странично разтягане на врата
- Цялостна активация 3 - Дълго голямо O +повдигане/обем на скулите , последвано от челюстна преса и разтягане

3 фейсйога упражнения за напреднали

- Лфтинг на скулите за напреднали + лифтинг на косата + визуализация за лифтинг
- Усъвършенствана преса за обем на бузи - едновременно с двете ръце
- Помпи за скули (помпи зайчета)

Разтягане на лицето:

- Кокалчета на челото
- Букален масаж разтягане на горната част на бузата
- Букален масаж разтягане на долната част на бузата
- Повдигане на челюстта- долната част на челюстта
- Освобождаване на брадичката

 Desi Nedelchewa

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Върху какво да се съсредоточите, когато обучавате напреднали ученици:

- Подпомагане на ученика или клиента да задълбочи разбирането си за собственото си лице.
- Съсредоточете се върху усещането повече, навлизайки по-дълбоко.
- Изследване на нова територия с комбинирани упражнения и ротационни последователности.
- Разбирайки, че мотивацията е променлива, помогнете на вашия ученик, като промените рутината им, когато е необходимо.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Кога сте напреднал в Йоги за лице?

Йогито за лице **Advance** е, когато началната фаза на постигане на контрол върху движенията на лицето и мускулите ви е приключила. И когато сте се научили да свивате лицевите си мускули по желание. Например, свийте мускулите на бузите и правете динамични клякания на бузите.

Но нивото на напреднали е продължаващо пътуване. Така че тук ще има много нива и различните хора ще се нуждаят от различни неща... По различно време. Така че най-важното е да гледаме на това ниво като на продължаващо изследователско пътуване на лицето.

Понякога интензивността на тренировката ще бъде увеличена, но на това ниво понякога ще намалим интензивността, за да отговаряме на приливите и отливите на ученика или клиента.

Какво ще изпита вашият клиент на това ниво?

На това ниво повечето хора ще изпитат промени в лицето си. В зависимост от гените, възрастта и начина на живот тези промени могат да бъдат малки или масивни. Но в повечето случаи човекът ще има осезаеми доказателства за своите усилия и трансформация на лицето от изображения преди/след или от хора в живота си, изразяващи, че виждат, че нещо се е случило.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Независимо дали става дума за линии или бръчки, които са намалели или изчезнали, или повдигане на кожата, или ако тя просто „изглежда по-свежа“. Това е много индивидуално, но повечето хора също ще бъдат в процес на трансформация със собственото си лице. Може би не гледат себе си в по същия начин, както преди, може би болката и напрежението, които някога са изпитвали, са изчезнали или може би просто се чувстват по-концентрирани и енергични.

Но когато стигнете до нивото на **Advanced Faceyogi**, **Faceyoga** често се превръща в начин на живот и жизненоважна част от деня ви.

Честите преживявания на напреднало ниво са:

- Необходимост от изместване на фокуса. Сега една област е ясно подобрена, така че те виждат нова област, върху която искат да работят.
- Разочарование, че определени зони реагират по-лесно на **Faceyoga** от други.
- Необходимост от коригиране на практиката им по Фейсйога на по-дълбоко ниво.
- Внезапно се съмняват или забелязват, че са правили определени упражнения „погрешно“.
- Отегчават се от практиката си по **Faceyoga** и искат да научат повече.
- Правете по-дълга почивка от **Faceyoga** и трябва да започнете отново.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Неща и техники, които поддържат това ниво:

- Правене на нещо различно.
- Въвеждане на нови начини за упражнения като комбинирани упражнения или ротационни последователности.
- Представяне как начинът на живот, мислите и емоциите влияят на лицето ви.
- Дайте повече опции за избор.

След този модул:

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

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Контролен списък на модула:

- Създайте 2 разширени 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 програма за напреднали трябва да има поне:
 - 1 комбинирано упражнение
 - пример за ротационна последователност
 - 1 от новите Faceyoga упражнения от този модул
 - 1 разтягане на лице
 - 1 фасция ролка

И най-важното - забавлявайте се ;)