

ПРОГРАМИ ЗА
НАЧИНАЕЩИ

ВЕ
А U
T Y
with

DESLAVA NEDELICHEVA

CERTIFICATE TRAINING ACADEMY
FACE YOGA GYM

ПРОГРАМИ ЗА
НАЧИНАЕЩИ

1 - 1



FaceYoga & Gua-sha

J. Desi Nedelcheva

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Въпроси, които е уместно да зададете на вашия клиент:

- Зони на фокусиране, Кои зони на лицето са с основен приоритет?
- Каква е целта на обучението? Против стареене? Повече енергия? Отървете се от болката и напрежение? друго?
- Какви са очакванията на вашите клиенти?
- Колко време вашият клиент планира да отдели за своята практика по Faceyoga, как много минути на ден? Седмица?
- Как изглежда дневният график на вашите клиенти?
- Как вашите клиенти създават здравословни навици и се приоритизират?
- Нещо, което може да попречи на вашия клиент да постигне целта си? (Това може да е умора, болка в лицето, депресия, малко време, малки деца и стресиращ живот)

Фейсйога упражнения, които са най-препоръчителни за начинаещи:

- Дълго голямо О- Long big O (статично 3x задържане за 30 секунди)
- Котешки очи - Cat eyes (статично 3x задържане за 30 секунди)
- Преса за вежди - Brow press (статично 3x задържане за 30 секунди)
- Натискане на бузи- Cheek press (статично 3x задържане за 10-30 секунди)
- Разтягане на челото- Forehead stretch (статично задържане 3x за 30 секунди)
- Изглаждане на челото- Forehead flattener (статично задържане 3x за 30 секунди)
- Челюстна преса - Jaw press/High jaw press - (статично 3x задържане за 20 секунди)
- Обем на устни- Lip press- (статично 3x задържане за 20 секунди)
- Странично разтягане на врата- Side neck stretch- (статично 3x задържане за 10-20 секунди)
- Техниката тапинг
- Масажни техники за премахване на напрежението и разтягане

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Как да инструктираме начинаещ в 3 стъпки:

- Първа стъпка: Насочете към упражнението и се съсредоточете върху това къде да се усеща съпротивление.
- Втора стъпка: Насочете към упражнението и се съсредоточете върху това къде да НЕ се напържа.
- Трета стъпка: Насочете към това упражнение и се съсредоточете върху ползите на упражнението.


Кога си начинаещ?

Като правило ние наричаме седмица 1-3 за седмици за начинаещи, въпреки че в някои случаи усещането да си начинаещ може да продължи много по-дълго. За някои отнема много време, за да придобият необходимото съзнание и мускулен контрол, за да преминат към по-напреднала тренировка.

Винаги се опитвайте да следвате скоростта на способностите, желанията и личността на вашите клиенти. Някои обичат да бъдат предизвиквани и усещат добро изгаряне на мускулите. Някои абсолютно се нуждаят и искат да вървят бавно и нямате проблем да повтаряте една и съща тренировка или програма отново и отново за много дълго време.

Какво ще изпита вашият клиент на това ниво?

За повечето хора няма да има много видими резултати през първите 3 седмици. Това, което се забелязва за мнозина обаче, е повишеното енергийно ниво, повече благосъстояние и радостта от „действителното усещане на лицето ми“ е това, което забелязваме най-вече през първите 3 седмици. И все пак ги има тези хора, които веднага виждат промени и повдигане на структурата на лицето си.

 Desi Nedelchewa

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Честите преживявания на ниво начинаещи са:

- Проблеми с активирането на определени мускули на лицето, най-вече мускулите на бузите, очните мускули или устата.
- Не се чувствате сигурни дали упражненията се изпълняват правилно.
- Несигурност дали упражненията ще причинят повече вреда, отколкото полза.
- Проблем с усещането за определени области на лицето.
- Трудности при координирането на ръцете и лицето.
- Трудно ви е да отпуснете зоните, които не са ангажирани с упражнението.
- Мимическите модели се активират при използване на определени лицеви мускули.
- Напрежение в раменете и шията, когато правите фейсйога упражнения.
- Болезненост в лицевите мускули след тренировка.

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Неща и техники, които поддържат това ниво:

- Правете само статични упражнения, като работите за задържане на всяко упражнение за 30 секунди.
- Съсредоточете се върху задълбочено насочване към усещането в лицето.
- Задълбочени насоки и повторение за това коя зона да се свие и кои зони трябва да се отпуснат.
- Използване на ръце за поддържане на лицето и подобряване на осведомеността чрез покриване на активните мускули или бръчки.
- Използвайте визуализация и метода "copy paste".
- Правете фейсйога пред огледалото.
- Тренировки по фейсйога в легнало положение, легнали по време на фейсйога практиката.
- Въвеждане само на няколко упражнения, но съсредоточете се върху повторението.
- Малко всеки ден е по-добре, отколкото много само веднъж седмично. Укрепване на мускулите и преодоляване на болките при начинаещи, като правите фейсйога по малко всеки ден

Ето как да започнете

Когато приключите с този модул, горещо ви препоръчваме да отделите малко време, за да планирате първите си програми с тест лице по метода **Face yoga gym** и да започнете своя казус

Faceyoga е много практическа практика, ще се научите да преподавате, като преподавате. Така че попитайте няколко хора, ако можете да започнете да практикувате върху тях.

Ето контролен списък, за да започнете.

 Desi Nedelchewa

Certificate Training Academy Face Yoga GYM

Насоки за първите ви индивидуални клиенти

- Намерете 1-3 души, които искат да се ангажират с ежедневна практика на Faceyoga за 1-3 месеца.
- За предпочитане е да намерите човек, с когото можете да провеждате редовни сесии, препоръчваме 1 седмица и не повече от 1 месец между сесиите на вашия тестов човек. Това е най-вече за вашия учебен процес и за да можете да ги ангажирате в практиката.
- Започнете първоначалната си сесия, като използвате въпросите по-горе, това служи като вашата база данни, за да можете да работите за създаване на целева програма за всеки тестван човек. Програмите може да се окажат много различни.
- Водете си бележки след всяка сесия. Какво беше трудно? лесно? изненадващо?
- Запитайте се, какво работи много добре? Какво може да работи по-добре? Ще използваме това на следващите въпроси и отговори, за да видим как всички можем да се поучим от вашия опит.

И най-важното, забавлявайте се ;)

Домашно - Направи лайв в групата - сподели и получи обратна връзка от мен :

- 1.Своя гравитационен тип след като го определи
2. Какво искаш да постигнеш с лицевата гимнастика
3. Какви са предизвикателствата според теб за да го случиш

 Desi Nedelcheva