

VEIDO REVOLIUCIJA

Jaunystės
eliksyras –
tavo
rankose!



Alma littera

VIKTORIJA BALTRAMIEJŪNIENĖ

TURINYS

6 ĮŽANGA

- 8 Susipažinkime – mano istorija
- 13 Kodėl verta daryti veido mankštą
- 21 Šiek tiek istorijos

24 VEIDAS

- 25 Veido senėjimas
- 27 Veido ribos
- 27 Veido raumenys
- 29 Kas gi yra raukšlės?
- 39 Veido kalba
- 40 Veido diagnostika

50 VEIDO MANKŠTA

- 51 Kokias problemas padeda išspręsti veido mankšta
- 53 Asimetrija
- 54 Ką duoda veido mankšta
- 55 Kokių pokyčių, darant veido mankštą, nebus
- 56 Ko reikia, kad rezultatas būtų geras
- 58 Taisyklinga veido mankšta
- 60 Metodika
- 61 Kaklas kaip mankštos dalyvis
- 62 Tempas ir pratimai
- 63 Ir jaunam, ir senam
- 63 Veido mankštos kontraindikacijos

- 64 Kaip atsibunda veidas
- 64 Veido mankštos ilgalaikiškumas
- 65 Kitos manualinės veido technikos

66 DAŽNIAUSI KLAUSIMAI (MITAI IR PATARIMAI)

68 ATSILIEPIMAI

74 PATARIMAI

76 APŠILIMAS

80 PRATIMAI PRADEDANČIOSIOMS

- 81 Kaktos pratimai
- 95 Akių pratimai
- 99 Skruostų pratimai
- 103 Lūpų pratimai
- 113 Kontūro pratimai
- 119 Kaklo pratimai

127 GREITOJI PAGALBA VEIDUI

129 SAVIMASAŽAS „SOS“

KODĖL VERTA DARYTI VEIDO MANKŠTĄ

Kiekvieną dieną vis kitokia forma manęs klausia: „Kodėl tau to reikia? Ar verta?“ Kiekvieną dieną vis kitaip atsakau, kodėl būtent TAU to reikia. Galima pagalvoti, kad neturiu pastovios nuomonės ir todėl negaliu žmogiškai suformuluoti atsakymo. Bet iš tikro man asmeniškai atsakymų yra tiek daug, kad visų pateikti nenoriu dėl laiko stokos (dažnai atsakau el. laišku ar telefonu) ir dėl to, kad tai nepasirodytų kaip noras įtikinti žmogų prieš jo valią. Kiekvienas randa sau pirminę priežastį ar kelias, kuri (-ios) yra arčiausia širdies. Esi unikalus žmogus ir tavo gyvenimo patirtis, net tavo veidas kužda tau atsakymą, kuris paskatins stotis prieš veidrodį ir daryti veido pratimus. Manęs ten nebus. Nebus ir emocijos, galbūt užplūdusios perskaičius

knygą. Liksi tik tu ir tavo veidas, tad tikrai turi būti inkaras, kuris laikys tave po pirmųjų mėginimų mankštinti veidą.

Pateiksiu visus man žinomus argumentus, kurie iškelia veido mankštą į aukščiausią vietą. Susitarkime, kad argumentai neįrodo, jog veido mankšta tikrai yra revoliucija. Argumentai aktualūs pradžioje ir veikiant stipriems išoriniams dirgikliams, tarkim, kai nauja reklama tau žada, kad vos keli kremų potėpiai kasdien veidą padarys kaip po plastinės operacijos. Veikia ir draugės, kurios mėgsta komentuoti viską, ką tu darai ir kaip atro dai. Jos nepraleis progos pakomentuoti ir naują juokingą tavo bandymą. Dar vienas patarėjas, tavo vidinis balsas, užtrauks: „Oi, neverta, tau nepa-

”

Esi unikalus žmogus ir tavo gyvenimo patirtis, net tavo veidas kužda tau atsakymą, kuris paskatins stotis prieš veidrodį ir daryti veido pratimus.

“

vyks, nes tavo veidas tam netinka arba tau jau per vėlu daryti tokius nieko nežadančius niekus, kur nereikia nieko tepti, brūžinti, švytinti lazeriu ir pan.“ Išsirink keletą iš pateiktų argumentų arba aiškiai suformuluok savus ištikus pirmai krizei – štai ir pirmas patarimas. Mielai pasidalinsiu slaptu savo arsenalu, kodėl veido revoliucija yra reikalinga man, tau ir visiems, kieno veidas sveikas (apie ne-sveiką vėliau).



1 argumentas

LOGIŠKA IR SUPRANTAMA

Aš mėgstu įrodymus ir logiškai paaiškinamus dalykus. Jau pagyvenusi šiame pasaulyje suprantu, kad geriausi dalykai yra labai paprasti. Jeigu mano galvoje viskas suprantama, man yra paprasta

pradėti. Mus mokykloje mokė: jei atsitinka A, tai neišvengiamai atsitiks ir B. Tad trumpai pažaiskime mokyklą.

UŽDUOTIS: visame žmogaus kūne yra apie 638 raumenys. Stovintį kūną vertikalioje padėtyje laiko (tai reiškia, kad dirba) maždaug 226 raumenys. Žmogaus veide yra apie 70 raumenų. Kai žmogus šypsosi, dirba 17 veido raumenų.

1 klausimas: ar gali žmogus turėti idealią figūrą tiesiog ilgai ir reguliariai stovėdamas?

2 klausimas: ar gali žmogus turėti idealų (nesuglebusį, be raukšlių) veidą tiesiog dažnai šypsodamasis?

Nors raumenys (ne visi) abiem atvejais dirba, o mes pripažįstame, kad yra kūno ir veido raumenys, deja, to neužtenka, kad nuo vaikystės iki gyvenimo pabaigos situacija būtų ideali. Elementarių kūno (atsistoti, atsisėsti, atsigulti, nueiti) ir veido (nusišypsoti, susiraukti, nuliūsti) judesių nepakanka. Net mergaitės, kurios taip stropiai ir be implantų bando padailinti savo sėdmenis, o paskui daro tų nuostabių treniruotų vietų asmenukės (sėdmenukės), žino, kad tai neišvengs ta tiesiog sėdint ar vaikstant, tai pasiekti padeda tam tikra technika ir reguliavimas. Veidui šia prasme pasisekė, nes raumenys mažesni ir asmenukės išeina gražesnės, įvairesnės už sėdmenukės. Bet vien dažnai mirksint akimis (moterys

tą daro dvigubai daugiau kartų) viršutiniai vokai netaps stangrūs ir neužkrię. Lūpos irgi netaps putlios, jeigu visą laiką laikysime jas papūstas „ančiuku“ (angl. *duckface*). Taigi reikalinga tiksli veido mankštos technika ir reguliarumas.



NEMOKAMA

Tai yra mano asmeniniai argumentai, tad prisipažinsiu – kiekvieno veiksmo finansinė pusė (kiek tai kainuos) man (gal ir tau?) nėra paskutinėje vietoje. Finansinės kontrolės taisyklės taikomos viskam, išskyrus trumpalaikius proto aptemimus batų parduotuvėje. Nesu šykštuolė, bet kai kur gerokai permokame ar už ką nors mokame tik dėl to, kad bijome daryti patys (prisiimti atsakomybę), esame visuomenės spaudžiami ir pan. Taigi, sąžiningai apskaičiuoju, kiek kainuotų kosmetologo ir veido masažuotojo paslaugos, kad bent jau priartėtume prie rezultato, kokį duoda veido mankšta. Nepateikiu kainų (lengva rasti internete), nes jos nuolat kinta ir visad tik didėja. Taip, rankos kainuoja, nesipiktink, antraip tai vėl nuves į vaikiško mąstymo šalį. Nekankindama pasakysiu, kad kainą tikrai bus su dviem nuliais. Sąmoningai kalbu apie rankų daromą poveikį, nes lyginti mankštą su prietaisu ar kosme-

tikos priemone yra nesąmonė. Kodėl? Prietaisas nesąveikauja su smegenimis, o manipuliacijos rankomis teigiamai veikia smegenis (energija, šiluma ir kt.). Be rankų, dar yra kosmetikos priemonės, bet jos neveikia veido raumenų, nes skirtos odai. Mokame už specialistą, už kosmetiką, už patalpas ir dar daugybę kitų dalykų.

Už veido mankštą mokama ne pinigais, o savo laiku, savo valia ir sau virtualiais, t. y. sutaupytais, pinigais. Tai ir gerai (čia viskas aišku), ir nelabai, priklauso nuo žmogaus požiūrio. Rinkodara ir šiuolaikinio gyvenimo etiketas išmokė mus netikėti nemokamais dalykais arba stipriai juos nuvertinti. Aišku, prie to prisideda daugybė pamokų, kurių nuolat gauname, ir „sąžiningų“ žmonių ir verslų. Aš pati turėjau abejonių šia mankšta ir net vidinį kompleksą: ar gali tai kainuoti tik mano laiką? Ar nepadarysiu blogai ir paskui reikės ieškoti specialistų, kad viską ištaisytų už pinigus? Buvo minčių, jog nemokama mankšta yra bloga, ne-



Už veido mankštą mokama ne pinigais, o savo laiku, savo valia ir sau virtualiais, t. y. sutaupytais, pinigais.



paveiki, o daug kainuojanti gerokai greičiau viską ištaiso. Tie, kurie neabejoja, o tiesiog džiaugiasi atradę šį tą kokybiško ir nemokamo, laimi iškart, nes nuotai-ka kaipmat pagerėja ir nė negalvojama, kad mankšta nesuveiks, veidas taps dar baisesnis, bus išstampyta oda ir būklė tik pablogės.

Tau pasisekė, nes visus šiuos klausimus esu išnagrinėjusi, išbandžiusi ir turiu vieną lakonišką atsakymą: mankšta yra nemokama, bet labai kokybiška.

Taigi, palyginus veido mankštą ir kitas veido jauninimo procedūras, yra tik du pasirinkimai iš norimų trijų:

1. GREITAI

2. NEMOKAMAI

3. EFEKTYVIAI

Pasirink savo nuožiūra, bet draugiškai patariu pradėti nuo mankštos!



PAPRASTA

Paprastumas yra dar vienas nuostabus, kai kam (pavyzdžiui, man) tiesiog neįkainojamas dalykas. Veido mankštos paprastumą vertinu keliais aspektais. Pirma, nereikia niekur važiuoti, planuoti laiko, prisitaikyti prie tvarkaraščio. Gali vidury nakties palapinėje Nidos kopose

mankštinti veidą. Bet, aišku, dažniausiai tereikia nueiti į vonios kambarį ir priešais veidrodį jį pamankštinti.

Dar vienas svarbus dalykas – mankštinant veidą, nebūtina sportinė apranga, papildomi prietaisai, kilimėlis. Tereikia švarių rankų ir veidrodžio, o šie dalykai su tavim yra visur ir visada, tad nieko papildomo pirkti nebūtina (žr. ankstesnį argumentą). Valio!



NERIZIKUOJAMA

Man teko dalyvauti vienoje televizijos laidoje kaip ekspertei, ir medicinos profesorius patvirtino vieną tiesą, kurią aš, žmogus be medicininio išsilavinimo, sakydavau puse lūpų: „Veido mankšta, palyginti su kitomis raukšlių mažinimo procedūromis, nekelia jokios grėsmės sveikatai.“ Nuo šiol sakau garsiai: „Tikrai nekelia!“ Poveikis tik teigiamas, o jei ir yra kokia rizika, tai ji su mankšta neturi nieko bendro. Paprastai tarant, jeigu bendroji ir psichikos sveikata normali (netrokštate savęs žaloti), tai mankšta garantuoja išskirtinai teigiamą rezultatą.

Mankštos privalumus dar labiau pabrėžia kiti grožio rinkos žaidėjai. Plastikos chirurgija ir užpildai, botokso injekci-

”

Veido mankšta, palyginti su kitomis raukšlių mažinimo procedūromis, nekelia jokios grėsmės sveikatai.

“

jos ištis sumažina ar panaikina veido raukšles, bet tai kelia riziką. Man bent kelis kartus per savaitę tenka susidurti su atvejais, kai aišku, kad chirurgo skalpelis ar švirkštas nėra išeitis. Taip drąsiai tai teigiu tik sužinojusi, kad nemažai klienčių, pasidariusios veido tempimo, akių vokų ar nosies tiesinimo operacijas, turi teisinių pretenzijų gydytojams arba yra tiesiog nusivylusios, nes išėjo blogiau, nei tikėjosi, arba po kurio laiko vėl ima rasti raukšlių, oda glemba.

Veido užpildai, kurie netinkamai išvirkšti deformuoja veidą, arba botokas, dėl kurio nusileidžia antakių linija ar kitur padaugėja raukšlių (kompensacinis principas), manęs nė kiek nestebina ir priimu tai neišplėtusi iš nuostabos akių. Lyrinis nukrypimas apie nesėkmingus medicininius raukšlių mažinimo būdus nėra skirtas atkalbėti tas, kurios tai planuoja, arba pašiepti jau atliekančias mėgstamą procedūrą.

Veido mankšta – tiesiog alternatyva, ne tokia žaibiška, bet pakankamai greitai ir be neigiamų pasekmių, viliojanti ir duodanti ilgalaikių rezultatų. Gerai, nemeluosiu, visgi turiu vilties trumpam (o gal ir visam laikui) atkalbėti tas, kurios planuoja išbandyti chirurginę ar injekcinę būdą.



5 argumentas

NATŪRALU IR EKOLOGIŠKA

Nors suprantu, kad kai kuriose srityse žodis „ekologiškas“ jau kelia vidinį susigūžimą, bet manau, verta pasidomėti teisingu ir nekeliančiu papildomų klausimų argumentu veido mankštos naudai. Veido mankšta yra natūralus būdas, nes tai yra sportas. Ji tinka vegetarams, veganams, tiesiog ekologiškumą vertinantiesiems žmonėms. Paprasta technika, be įmantrių reikavimų. Žmogus tiesiog mankština savo veidą nuosavomis rankomis nenaudodamos jokių kosmetikos priemonių. Įvaldę pagrindinius pratimus, principus ir techniką džiaugiatės ir gyvenate kartu su šiuo nauju savo įgūdžiu, nauju veidu. Be to, nepraleidžiate progos pasidžiaugti, kad turite 100 % natūralų ir ekologišką veido priežiūros būdą, tad ne žodžiais, o darbais saugote Gamtą ir Motiną Žemę.



VISAM LAIKUI

Atkreipk dėmesį, kas kiek laiko pasirodo inovatyvių atradimų, kurie tiesiog šaukte šaukia apie tai, kad jau nuo šiol veidas pasikeis neįtikėtinai (raukšlės dings be švirkšto ir pan.) ir visi alpsime iš laimės. Praūžė reklama, visi paaikčiojo, nusipirko, nusipirkau ir aš (ką čia slėpti) ir toliau gyvename. Raukšlių kiek buvo, tiek ir liko, veidas kaip skaičiavo savo metelius, taip ir skaičiuoja. O mes vėl kaip tie naktiniai drugiai skrendame į reklaminio ekrano šviesą, nudegame, bet viltis ir piniginės storis atgimsta, ir vėl laukiame to stebuklingo buteliuko, kuris po 2 savaitių tikrai panaikins visas raukšles, o nukarusi veido oda pakils (stangrumo (angl. *lifting*) efektas). Mums teliks reguliariai pirkti tą buteliuką ir nepamiršti keisti užsienio paso, nes atrodysime vis jaunesiai. Ak, kokios nuostabios pasakos, kuriomis tiki daug žmonių (aš jau nebe-

tikiu), nes prekyba svajonėmis yra labai subtilus menas, jo mes patys trokštame.

O dabar rimtai. Tai, kas yra buteliukuose, ampulėse, ir visi kiti veidui gražinti skirti dalykai dažniausiai yra tepami. Bet kyla klausimas, kaip šitai susiję su, pavyzdžiui, mimikos raukšle, kuri susiformuoja išskirtinai dėl raumens darbo, ir su oda, dengiančia veidą? Atsakymas – niekuo. Bet aš ne apie tai, o apie veido mankštos pastovumą. Išties, nauji veido pratimai nėra kuriami kasmet. Viskas yra stabilu ir dešimtmečiais panašiai praktikuojama visame pasaulyje. Net jeigu kuri nors technika kiek ir skiriasi, ji nėra revoliucinė ir jos poveikumas labai panašus. Išmokti pagrindiniai mano parodyti pratimai bus visam gyvenimui.



UNIKALU

Veido mankšta yra tavo veido draugė. Tai svarbus dalykas. Ji neateina ir nepradedu visko keisti drastiškai, agresyviai, be galimybės susigrąžinti tai, kas buvo. *Facebuilding* yra sistema „minus 10“ (metų). Tai reiškia, kad daugiausia tiek galima atjaunėti, jeigu reguliariai bus daroma veido mankšta. 40-mečio žmogaus veidą mankšta geriausiu atveju gali padaryti kaip 30-mečio, 50-mečio – kaip 40-mečio ir taip toliau. Mankšta neko-



Išmokti pagrindiniai mano parodyti pratimai bus visam gyvenimui.



voja su gamta ir nekaltina jos, kad ji ko nors nedavė. Mankštą galima palyginti su kompiuterine programa, kuri tiesiog ryškina prarastus bruožus (veido kontūrą ir kt.) ir trina raukšles. Taip pat ji pagyvina veido odos spalvą.

Stebuklą, kaip antai pigmentinių dėmių, aknės, plaukuotumo dingimo, mankšta neskatina. Argi mums sportuojant išnyksta nepageidaujami kūno plaukeliai, randai ir kt.? Taip ir veido mankšta daro tavo veidą gražų, bet tik dėl to, kad stiprina raumenyną. Lieki unikali. Esi gyva, o ne plastikinė gėlė.



NĖRA BAIMĖS

Mano didžiausia svajonė – kad kiekviena moteris nejaustų senėjimo baimės. Mes daugiausia sumokame už savo baimes. Netiki? Panagrinėkime. Rizikuoju būti užpulta visų specialistų, kurie kategoriškai rėžia, kad tik jie gali padėti moteriai atrodyti gražiai, bet aš taip nemanau. Mano galva, kiekviena moteris yra graži.

Mes bijome pasidažyti kaip nors drąsiai, įdomiai, ryškiai, todėl net nebandome ir visą atsakomybę perduodame vizažistams. O kiek yra istorijų apie tai, kaip moterys visą tą „grožį“, už kurį su-

”

Mano didžiausia svajonė –
kad kiekviena moteris
nejaustų senėjimo baimės.

“

mokėjo nemažai, nusiplauna, nes negali „ne su savo veidu“ dalyvauti vestuvėse ar jubiliejaus šventėje. Dviguba baimė – susimokėjau už baimę (makiažas), bet vėl išsigandau ir viską nusiploviau (be makiažo).

Mes bijome savo nuožiūra rengtis. Mielos damos, ar tai ne paradoksalu? Tikiu, kad kur nors jau egzistuoja anoniminės tokių balių grupės, kur psichologai dėsto koloristikos pagrindus, rodo spalvų ratą, duoda paliesti įvairių faktūrų audinius. O juk visa tai žinome, aiškiai patys jaučiame, kas mums tinka ir kas ne. Bet stilistų vis daugėja, ir nemanau, kad jie neturi klientų ir badauja.

Mes bijome ir nusirengti. Žinome, kas yra kūnas, raumenys ir sportas, bet stebuklingai apsimetame, kad tai pamiršome. Bijome sportuoti, nenorime pamėginti savarankiškai pradėti keistis. Ant kiekvieno kampo mums aiškiai pasakoma „tu negali“, „tau nepavyks be manęs“. Ir mes nedrįstame net pradėti... Neturint savo grožio specialisto, jaučiamas ir ne-

visavertiškumas. Tenka nusukti kalbą ar nuleidus akis prisipažinti, kad neturi savo (nuolatinio) kosmetologo, kirpėjo, manikiūro meistro. Ir prisipažink, kad tikrai jautiesi nejaukiai neturėdama jų, nes tai neva nenormalu. Stop! Nuo šiol pradėk didžiutis, jei neturi nuolatinių patarėjų ar tarnų, kuriems atiduotum nemažai savo laiko, energijos ir pinigų.

”

Senatvė mums yra kaip prakeiksmas, kurio kratomės, tarsi tai būtų nenatūrali mūsų gyvenimo tėkmės dalis.

“

Mes bijome grožio specialistų tiesiog klausti, kas yra veido, kūno, plaukų priežiūra ir kokios priežiūros mums reikia. Bijome pripažinti, kad daugelis salonų siekia „tik tą kartą“ labai nustebinti klientę. Nedrįstame pačios pasidažyti antakių, veido palepinti kaukėmis, bijome liesti savo veidą.

Dar baisiau, kad mes bijome senatvės. Rimtai. Senatvė mums yra kaip prakeiksmas, kurio kratomės, tarsi tai būtų nenatūrali mūsų gyvenimo tėkmės dalis. O juk tai kaip upės vaga, kuria ji teka lyg

gaudama malonumą nuo paties proceso. Kažkas, ironiškai protingas, yra pasakęs: „Gyvenimas yra užsitęsęs šuolis tarp mamos iščių ir kapaduobės.“ Suvokimas, kad kiekvienas šuolio etapas neišvengiamas ir mes neturime jo bijoti, mus išlaisvina. Lengva pasakyti, bet ar taip paprasčia tuo tikėti?

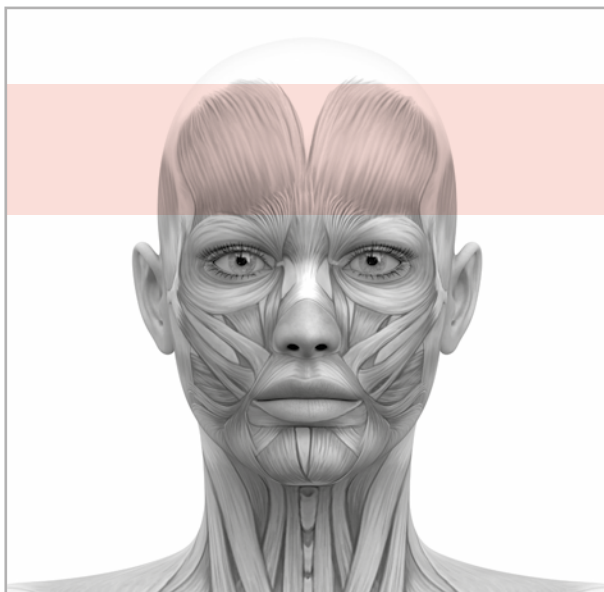
Vėl įsijungsiu televizorių, kompiuterį ir pajusiu bejėgiškumo jausmą, nes kad ir kiek save motyvuotume, vėl gauname informacijos, kuri prieštariauja mūsų vadiniamis įsitikinimams. Tada vėl griebiamės reklamuojamų kremų ir purškalo, bet veido mankšta neužsiimame. Taip, tu turi stresuoti, nemylėti savęs, nuolat teisintis dėl savo išvaizdos ir skęsti bandydama rasti amžinos jaunystės formulę. Visa ši istorija yra man tokia artima, nes merginų ar moterų laišškai man prasideda taip: „Nekenčiu savo raukšlių“, „Mano veidas visuomet buvo problemiškas“, „Negaliu žiūrėti į save“, „Vaizdas darosi vis tragiškesnis“, „Kitos mano draugės tikrai atrodo geriau“, „Viską išbandžiau, niekas nepadeda“... Man norisi apkabinti kiekvieną šitaip besijaučiančią, visas jas supurtyti ir pasakyti: „Nustokit save menkinti ir pradėkit vertinti save realiai, nes visi šie žodžiai yra it šablonai, kuriais mes taip socialiai pamaitintos.“

Bet paskui nuotraukoje pamatai nuostabų ir pozityvų žmogų arba jis peržengia mano studijos slenkstį ir tu jam papasakoji, kas vyksta ir kad tai nėra

PRATIMAI PRADEDANČIOSIOMS

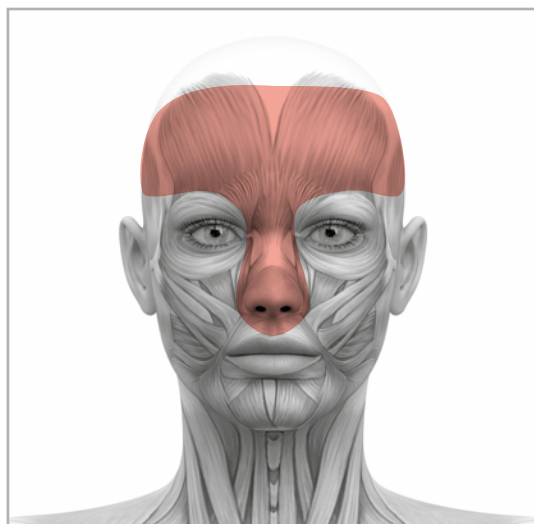


KAKTOS PRATIMAI



Šie pratimai skirti kaktai lyginti. Ji nebus nusileidusi. Stiprus kaktos raumenynas neturės gilių raukšlių ir nebus suglebęs. Spalva taps sveikesnė, lygesnė, antakių linija – tiesesnė, simetriška.

„ZIGZAGAS“



KAKTOS RAUMENIMS. Išsitiesk. Užfiksuo kaktos raumenį, virš antakių zigzagu sudėk rankų pirštus, lengvai spausk kaktą. Stebėk, kad visos raukšlės (jeigu jų yra) po pirštais būtų ne „laisvos“, o užfiksuotos pirštais. Valios pastangomis (ne rankomis!) kelk kaktos raumenį į viršų, tai yra antakiais stumk ant kaktos sudėtas rankas. Kartok 5–30 kartų (priklauso nuo tavo pažangos lygio, žr. *Metodika*, p. 60).



**SVARBU**

Susidėk rankas ant kaktos žemiau plaukų augimo linijos, bet ne ant antakių ar žemiau jų (ten jau kiti raumenys).

**KLAIDA**

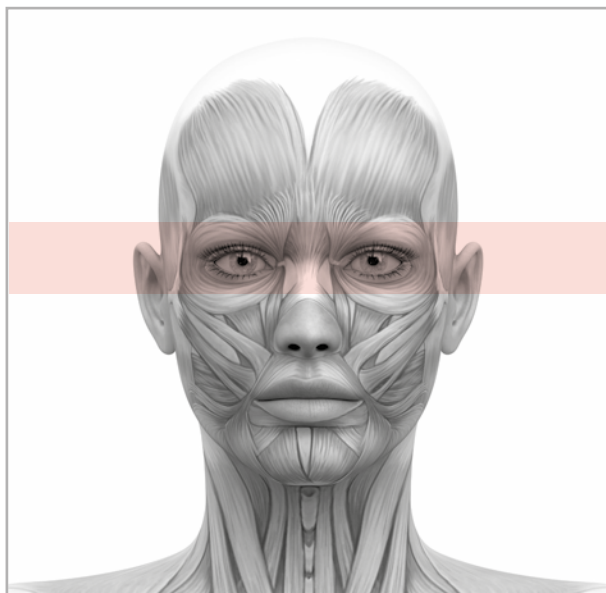
Smilkinių zonoje rankos neturi „kaboti“ šonuose, jas irgi reikia prispausti.

**ATPALAIDAVIMAS**

„Pirštų dušas“. Pirštų pagalvėlėmis vieną kartą lengvai patapšnok visą kaktą.

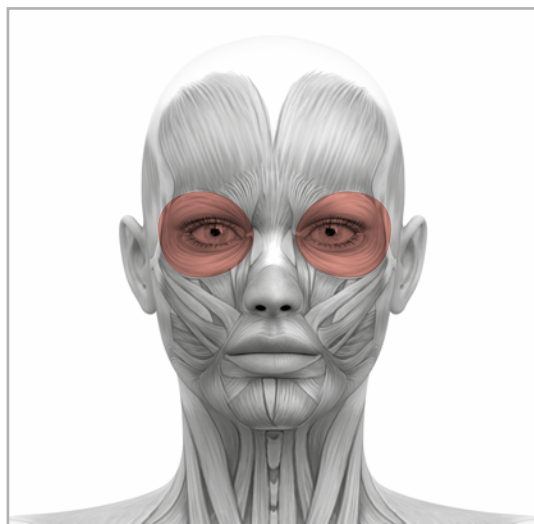


AKIŲ PRATIMAI

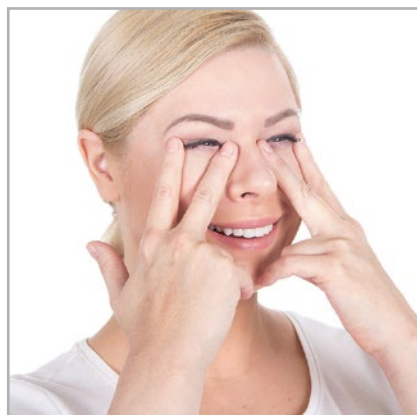


Šie pratimai atgaivins žvilgsnį, jis nebus pavargęs. Neleis akims susiaurėti. Pakels viršutinį voką ir sustiprins apatinį. Limfai bus lengviau tekėti akių zonoje. Šiek tiek pagerins regėjimą ir sustiprins blakstienas.

„RAIDĖ V“

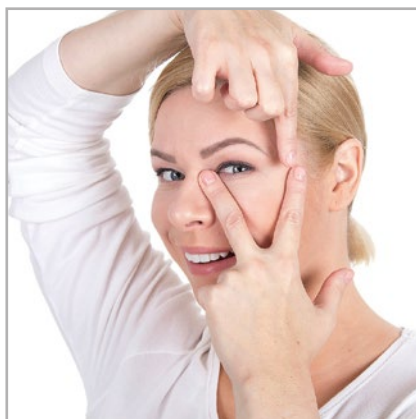


AKIŲ RAUMENIMS. Išsitiesk. Tempas vidutinis. Uždėk didžiuosius rankų pirštus ant vidinių, o smilius – ant išorinių akių kampelių. Žiūrėdama tiesiai arba į viršų prisimerk, bet ne užsimerk. Turi jausti lengvą virpėjimą po visais pirštais. Tada akis atpalaiduok. Kartok 5–30 kartų (priklauso nuo tavo pažangos lygio).



**SVARBU**

Akių srities spausti nereikia. Pakanka lengvai uždėtų pirštų. Jeigu raumenys nevirpa, vadinasi, spaudi per stipriai arba netinkamai uždėjai pirštus.

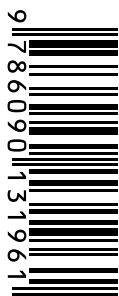
**KLAIDA**

Pirštus reikia pridėti prie pat akies kampučių, nes, pridėjus toliau, raumenys dirbs neefektyviai ir nejausi įtampos po pirštais.

**ATPALIDAVIMAS**

Lengvai šiek tiek pamirskėk. 3 rankų pirštus uždėk ant abiejų viršutinių vokų akiduobių kaulo krašto ir palaikyk 10 sekundžių. Paskui smilius palaikyk išoriniuose kampučiuose, tada tris pirštus 10 sekundžių – ant apatinių vokų akiduobės kaulo krašto.





Tapkite knygų klubo nariu
• Naudaudami ir populiarindami knygas
• Įgaudami pasiūlymai
• Knygų pristatymas | bet kurį pasaulio kraštą
www.knyguklubas.lt

VIKTORIJA BALTRAMIEJŪNIENĖ – vienintelė sertifikuota veido mankštos (angl. *facebuilding*) trenerė Lietuvoje, diplomuota kosmetikė, veido masažo ir savimasažo specialistė, įvairių televizijos laidų apie veidą ir jo grožį ekspertė, taip pat nuolatinė konferencijų, renginių apie grožį bei natūralumą dalyvė. Viktorijos tikslas – parodyti moterims, kad žmogaus rankos ir veido raumenys gali daryti stebuklus.

„Sužinojau daug svarbių dalykų, kurie, tikiuosi, padės atsikratyti mimikos raukšlių. O pats nuostabiausias dalykas, kad pokyčiai nerealūs. Dirbu daug ir tikiu, kad 50-metį švęsiu be makiažo. Tu, Viktorija, darai nuostabius dalykus. Ačiū.“

Rita, 44 m.

Viso gero brangioms procedūroms! Kasdien patiksite sau!

VEIDO MANKŠTOS REZULTATAI:

- Lygi kakta, mažesnės / išsilyginusios raukšlės, išraiškingos akys, gražus lūpų kontūras, pakilę skruostai, sveika odos spalva.
- Sumažėjęs pagurklis, ryškus veido kontūras, liaunas kaklas, tvarkinga nosis, pakilę lūpų kampučiai.

VEIDO MANKŠTOS PROGRAMA – MINUS 10 METŲ.

*Atpalaiduoti mimikos raumenis + stimuliuoti tonusą
praradusius raumenis = jaunystės stebuklo paslaptis.*

Pokyčiai prasideda nuo revoliucijos!

10 METŲ
NUBRAUK arba ATITOLINK