

Obrázek č. 96



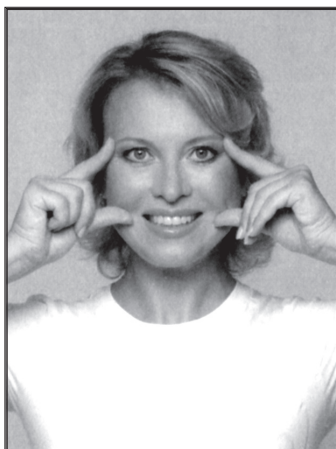
Obrázek č. 97

Rty a ústa

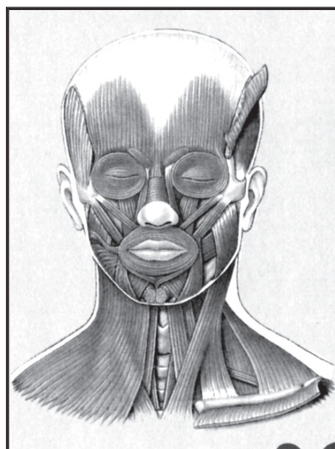
Ústa a rty jsou „pracovní“ oblastí tváře, protože právě zásluhou rtů a úst mnohdy projevujeme své emoce, mluvíme nebo žvýkáme potravu. Během let svaly úst, ale i jiné svaly obličeje i těla slábnou, ztrácejí tonus, koutky úst klesají, výraz tváře se stává nevlídný a zamračený a prohlubují se nasolabiální rýhy. Tyto důležité partie obličeje můžeme opět uvést do pořádku, jestliže budeme provádět tonizující gymnastiku pro svaly úst a rtů. Vytrvejte v každém cvičení pět vteřin, a nejsou-li uvedeny jiné pokyny, opakujte je pětkrát.

Zvedáme koutky úst

Ret č. 1. Cvičení pozvedává koutky úst a posiluje čelisti. Nuceně se zeširoka usmějte tak, abyste pozvedli koutky úst k lícním kostem. Pocítíte napnutí velkých lícních svalů, jež začínají na lícních kostech a vplétají se



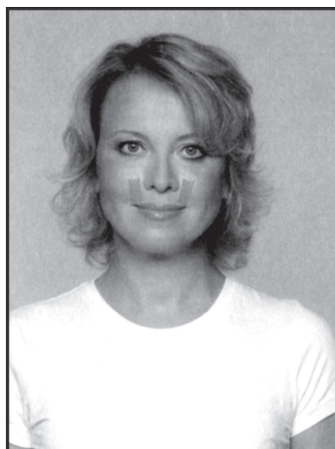
Obrázek č. 98



Obrázek č. 99

do kruhového svalu ústního i do kůže ústních koutků (obrázek č. 96 a č.97).

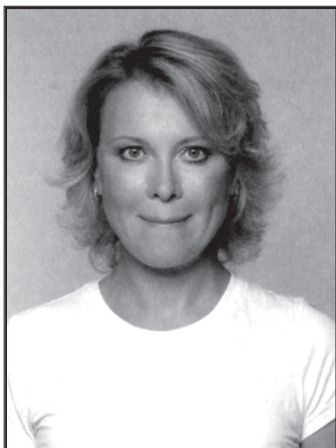
Činnost těchto svalů je táhnout koutky úst nahoru a do stran. Svaly udržujte v napětí pět vteřin, poté je uvolněte. Pro zamezení vzniku nových vrásek ve tváři přidržujte kůži svými prsty. Ukazováčky položte na vnější oční koutky a palci se jemně dotýkejte nasolabiálních rýh* tváře (obrázek č. 98).



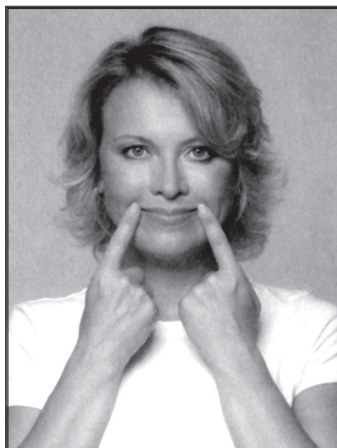
Obrázek č. 100

Ret č. 2. Cvik zpevňuje svalstvo, jež je symetricky rozloženo na levé i pravé straně lící a které nadzvedává koutky úst (obrázek č. 99 a č. 100), a to nahoru a do stran.

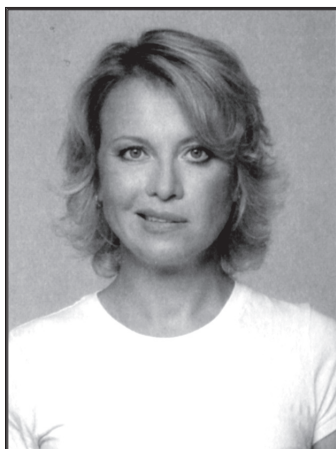
*Nasolabiální rýha je rýha mezi nosem a koutkem úst – pozn. překl.



Obrázek č. 101



Obrázek č. 102



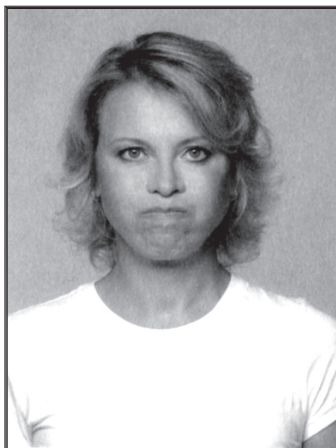
Obrázek č. 103

Zavřete ústa a zuby je stiskněte. Udržujte rty v této poloze, usmějte se a souměrně nadzvedněte koutky úst nahoru (obrázek č. 101).

Ret č. 3. Cvičení číslo tři a číslo čtyři upevňuje oba svaly, které jste již také samostatně propracovali s prvním a druhým cvikem. Položte bříška ukazováčků obou rukou na koutky rtů a rty rozšiřte do úsměvu; snažte se přitom pocítit svaly,

jež provádějí zvedání ústních koutků (obrázek č. 102). Používejte prstů jako měkkého odporu. Uvolněte se.

Ret č. 4. Zlehka pootevřete ústa. Nadzvedněte na pravé straně koutek úst nahoru, jak nejvíce jen můžete (obrázek č. 103). Udělejte totéž s levým koutkem.



Obrázek č. 104



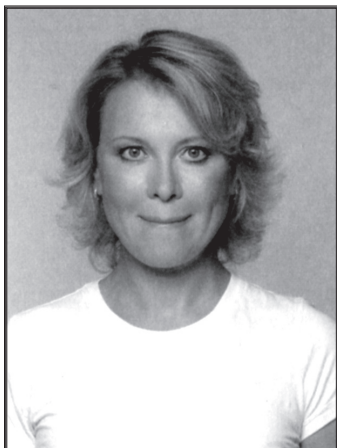
Obrázek č. 105

Vyhlazujeme nasolabiální rýhu

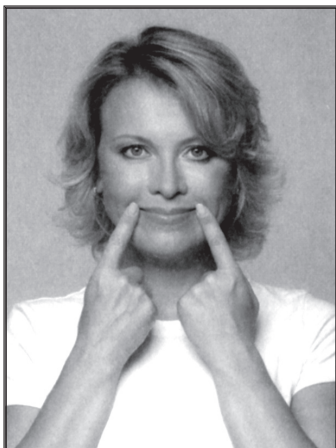
Rýha č. 1. Maximálně nafoukněte tváře a vzduch zadržte na dobu asi pěti vteřin (obrázek č. 104). Toto procvičování vyhlazuje vrásky smíchu.

Rýha č. 2. Ukazováček jedné ruky položte do středu nad horní ret. Ukazováček druhé ruky dejte nad linii smíchu (čili nasolabiální rýhu) na jedné straně tváře. Jemně napněte kůži směrem nahoru (obrázek č. 105). Nepokládejte bříško ukazováčku přímo do rýhy; to by mohlo zvětšit problém a prohloubit vrásku. Opakujte totéž na druhé straně tváře.

Rýha č. 3. „Vzdušný polibek“ vám nejen zvedne náladu, ale také vzhled, protože delší „polibek“ narovná rýhu a také zpevňuje kruhový ústní sval. Spojte



Obrázek č. 106



Obrázek č. 107

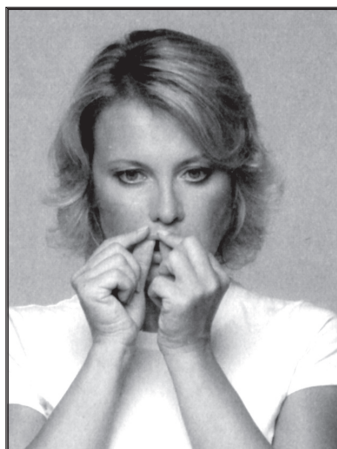


Obrázek č. 108

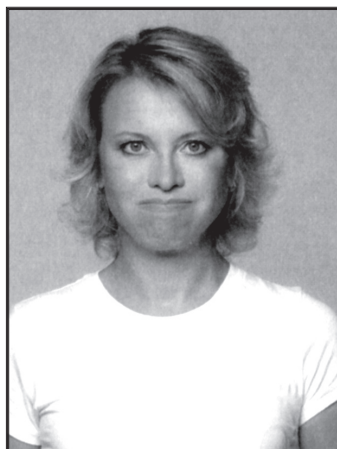
rty do trubičky, jako když posíláte polibek (obrázek č. 106). Zafixování polibku na pět vteřin bude jednodušší, budete-li udržovat nosní chřípí v napjatém a zúženém stavu. Přidržujte kůži okolo rtů ukazováčky obou rukou, abyste předešli vzniku vrásek podél linie rtu.

Na obrázcích číslo 107 a 108 je znázorněn v činnosti kruhový sval ústní.

Je tvořen svalovými snopci uspořádanými do kruhu a uloženými v silné vrstvě. Sval začíná v kůži koutku úst a upíná se ke kůži poblíž středu rtů. Jeho úlohou je zavírat ústa a protahovat je dopředu.



Obrázek č. 109

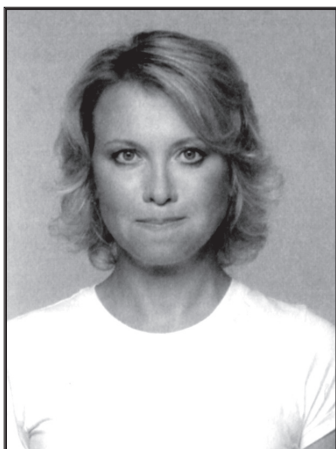


Obrázek č. 110

Vyhlazujeme vrásky okolo úst

Ústa č. 1. Umístěte palce obou rukou pod horní ret, před horní čelist. Uvolněte ústa a velmi jemně s pomocí ukazováčků roztahujte horní ret a pak jej stahujte polehoučku dolů (obrázek č. 109). Přidržte ret v nepatrně nataženém stavu asi pět vteřin. Posunujte palce po celé linii horního rtu a masáž opakujte.

Ústa č. 2. Zavřete ústa, sevřete rty a nafoukněte vzduch pod horní ret; udržujte pět vteřin (obrázek č. 110).



Obrázek č. 111



Obrázek č. 112

Ústa č. 3. Zavřete ústa, sevřete rty a nafoukněte vzduch pod dolní ret; udržujte pět vteřin (obrázek č. 111).

Ústa č. 4. Zlehka se pousmějte jen tak, abyste roztáhli ústa. Přitlačte ukazováček pravé ruky na pravý koutek rtu. Bříškem ukazováčku levé ruky dělejte malé kruhové pohyby podél okraje dolního rtu (obrázek č. 112). Vystřídejte ruce a proveďte totéž na druhé straně úst.

Posilování rtů

Díky tomuto cvičení budou vaše rty smyslné, plné a svěží. Cvik můžete dělat vsedě nebo vleže. Přetáhněte horní ret přes horní zuby a dolní ret přes dolní zuby. Zaostřete energii do středu úst. Uvolněte nosní křídla a stáhněte nosní dírkou. Ukazováčkem posuňte svaly brady trochu nahoru. Soustředte se na přetažené rty přes



Obrázek č. 113

zuby (obrázek č. 113). Nesvírejte zuby. Od té doby, kdy pocítíte jemné brnění nebo zatrnutí rtů, počítejte do třiceti. Potom spojte rty do vzdušného polibku, vydechněte a uvolněte svalstvo rtů.

Čelisti a nos

Věřte tomu nebo ne, ale nos roste do délky po celý život. Špička nosu se naklání a s věkem se rozšiřuje. Následující cvičení vám pomůže zformovat nos tak, že bude opět úzký a ostrý, jako byl v mládí. Chcete-li změnit tvar nosu od základu, provádějte první dvě cvičení pro nos častěji, nejlépe několikrát denně. Budete-li dělat všechna cvičení uvedená v této knize, tak po cvicích rtů si udělejte nejdříve cvičení pro čelisti a potom posilujte nos.