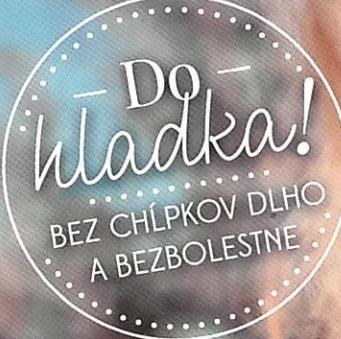




evita



Zažite leto  
ako ž filmu

DOVOLENKUJTE NA  
MIESTACH, KDE SA  
NAKRÚCALO

Slovenky  
pre Evitu:

TOTO JE MOJA  
DEFINÍCIA ŠTASTIA

Nečakajte,  
naštastie!  
Žite ho!

Je vo vzťahu dôležité to, že sa líbite,  
alebo to, že si rozumiete?

8/2023  
2,89 € / 101 Kč



*budme zdravšie s Evitou*

# GUASHA

## *o krok bližšie k mladistvej pleti*

LÍŠIA SA TVAROM, ALE AJ POUŽITÝM MATERIÁLOM. SPÁJAJÚ ICH VŠAK VÝSLEDKY, KTORÉ MILUJÚ ŽENY PO CELOM SVETE. GUASHA KAMENE SÚ PERFEKTNÝM NÁSTROJOM NA DOMÁCU MASÁŽ TVÁRE, KTORÚ BUDE VAŠA PLEŤ MILOVAŤ. A VY ZASE VÝSLEDKY, KTORÉ NENECHAJÚ NA SEBA DLHO ČAKAŤ.

Text: Michaela Krivdová

Foto: Gabriela Teplická, Michaela Vojtková-Šíšková

**K**ým v tradičnej čínskej medicíne existuje už tisíce rokov, v našich končinách sa udomáčnila len pred časom. Tvárová joga a masáž gua sha patria medzi beauty rituály, ktoré sú nielen veľmi príjemné, ale aj časovo a finančne nenáročné. Prinášajú nielen estetický efekt, ale aj relaxáciu svalov, pohodu či upokojenie mysele. „Podľa štúdia má gua sha obrovský efekt na zvýšenie mikrocirkulácie, transport kyslíka a živín do krvi a odvod toxínov. Podporuje produkciu kolagénu a elastínu, doslova povzbudzuje tok lymfy. Uvolňuje napätie svalov, pôsobí na akupresúrne body a krištále prinášajú energiu do celého tela,“ vysvetluje lektorka tvárovej jogy Zuzana Ondrisová, ktorá absolvovala kurz zameraný na prácu s gua sha u zahraničnej lektorky, aby veciam rozumela a chápala súvislosti.

### NIE JE MASÁŽ AKO MASÁŽ

Možno ste masáž tváre absolvovali v rámci kozmetického ošetroenia, možno ste sa o ňu pokúšali doma. Jej benefity rozhodne netreba spochybňovať. Masáž kameňom gua sha je predsa len „iná liga“. Najväčší rozdiel je v tom, že gua sha



*Kto je?*

### ZUZANA ONDRISSOVÁ (44)

Lektorka a školiteľka tvárovej jogy, ktorá už viac ako 7 rokov pomáha ženám vyzeráť lepšie, mladšie a cítiť sa spokojnejšie. Vytvorila ucelený koncept a metodiku omladzovacích techník založených na precvičovaní tvárových svalov a masáži. Aj pre ňu samotnú bola tvárová gymnastika voľbou číslo jeden, keď sa po šiestich rokoch na materskej dovolenke chcela cítiť krajšie a oddýchnutejšie.

nám pomáha pracovať oveľa hlbšie so svalmi a fasciami. Zároveň aktivuje akupresúrne body pozdĺž hlavných meridiánov na našej tvári. Kameň by mal byť z čistého krištáľu, vyhnúť sa treba tým, ktoré sú zo skla, z plastu alebo zo syntetického krištáľu. Pri výbere sa pokojne riadte intuíciou. „Ak je však cena príliš nízka, je to prvý indikátor ‚kvality‘,“ vysvetluje Zuzana, ktorá najčastejšie používa ruženín, jadeit či opál.



## VERTE NA ZÁZRAKY

Vyzerať mlado a sviežo je túžbou každej jednej z nás. Niekedy nám však chýba trpezlivosť a výsledky chceme vidieť najlepšie hned. Ak ste práve súhlasne pokývali hlavou, máme pre vás dobrú správu. Očakávajte zázraky! „Skvelou výhodou gua sha masáže je, že jej účinok vidíme na pleti prakticky okamžite, avšak aj tu je potrebná pravidelnosť. Hoci aj v tomto prípade platí, že každá žena a pleť sú iné a všetko je individuálne, o mesiac či dva si zmeny zaručene všimnete. A nielen vy!

## MÁTE TO VO SVOJICH RUKÁCH

Prvé vrásky, ochabnuté viečka, opuchy pod očami či asymetria tváre. To všetko sú nedokonalosti, s ktorými sa dá aj pomocou gua sha pracovať. Ako však hovorí skúsená lektorka, „nebojujme, prijmime stav, v akom sme. Zvážme možnosti a prikloňme sa k tej metóde, ktorá nás láka.“ Pretože problémy môžeme zaradiť podľa jej slov do dvoch skupín. Tie, ktoré vznikli zo zdravotných dôvodov, a tie, ktoré sme si spôsobili v podstate samy. Nesprávnymi a nevedomými návykmi. Dôležité je uvedomiť si, čo robíme, kde si zbytočne problém vytvárame a čo môžeme zmeniť. Kol'kokrát denne sa mračíme do počítača a nie je to nutné? Ako často žujeme žuvačku len na jednej strane, pridržiavame si pri telefonovaní mobil plecom či sedíme zhrbené? „Sú vrásky, ktoré by vôbec nemuseli vzniknúť, ak by sme nepoužívali mimiku nadmerne a zbytočne. Asymetria či ochabnuté horné viečka sa naozaj dajú riešiť aj tvárovou jogou,“ vysvetľuje a dodáva, že ďalšou vecou je anatómia. Typ tváre, množstvo podkožného tuku, ale aj návyky a rituály v starostlivosti o pleť. Práve ste zistili, kde sú vaše rezervy? Podte s nimi pracovať!

## UVOLNIŤ ČI POSILNIŤ?

Klúčom k úspechu je vedomá starostlivosť o telo, tvár a dušu. Precvičovanie svalov, masáže, u niekoho bankovanie či tejpovanie. Relaxačná a omladzujúca technika pomocou gua sha patrí neodmyslitelne k tvárovej joge. Každá technika má svoje čaro a je veľmi dobré vzájomne ich kombinovať. Podľa potreby a možností, pre čo najlepší a najrýchlejší efekt. „V mojej praxi pod tvárovou jogou rozumiem niekol'ko techník – precvičovanie tvárových svalov, masáže (manuálne, s gua sha, face rollerom, lyžičkami), bankovanie a estetické a lymfatické tejpovanie tváre. Ženy, ktoré trápia najmä vrásky, napäťie či škrípanie zubov, potrebujú svaly viac uvoľniť, pracovať s technikami masáže. Niektoré, naopak, potrebujú svaly spevniť, pretože majú ochabnutý krk, líčka alebo dvojitú bradu. V tom prípade je vhodná kombinácia cvičenia a masáže, ktorá pôsobí na záver ako strečing svalov,“ hovorí Zuzana Ondrisová a upozorňuje najmä na to, že drívá väčšina žien aj mužov má nesprávne držanie tela a rôzne zlozvyky. Prvý krok je uvedomiť si ich a následne začať pracovať na zmene. Všetko je o prevencii, správnych návykoch, rituáloch a pravidelnosti. To, ako vyzieráme, je vlastne taká skladačka puzzle. Tvorí ju niekol'ko dielikov – typ tváre, predispozície, anatómia, spôsob stravovania, hydratácia, starostlivosť o pleť, pohyb, ale aj mentálne nastavenie a vzťah k sebe samému. Preto, ak chcete na sebe niečo začať meniť či zlepšovať, začnite postupne. Krok za krokom.

## PRAVIDLÁ GUA SHA MASÁŽE

K tvári by mala byť gua sha priložená pod uhlom 10 až 15 stupňov tak, aby malá čo najväčšia plocha kontakt s pokožkou. Dôležitý je tiež smer, akým sa tvár masíruje – od stredu tváre smerom von. Pri nesprávnej technike je zväčša želaný efekt minimálny až nulový. Pleť by mala byť pred masážou dôkladne odličená, vyčistená a ošetrovaná vhodným sérom alebo krémom. Vždy premasírujte dekolt, krk aj celú tvár.

e