JOGA *twarzy*

DZIAŁA JAK LIFTING BEZ SKALPELA, POMAGA ZACHOWAĆ MŁODY WYGLĄD NA DŁUŻEJ – MÓWI MARTA KUCIŃSKA, INSTRUKTORKA JOGI TWARZY.

Regularny trening mięśni twarzy zwiększa ich objętość i ujędrnia je, można więc poprawić owal, wyszczuplić policzki. Ćwiczenia pobudzają syntezę kolagenu w skórze, co przeciwdziała jej wiotczeniu, oraz usuwają nadmiar limfy i zapobiegają obrzękom. Skóra staje się bardziej napięta i lepiej dotleniona. Na temat jogi twarzy można znaleźć wiele filmików w internecie, ale najlepiej uczyć się jej na warsztatach. Kluczem do skuteczności jest wybór odpowiedniego zestawu ćwiczeń oraz ich regularność i precyzja wykonania. Warto robić je 2-3 razy dziennie po kilka minut. Nie tylko przed lustrem w łazience, lecz także – po nabraniu wprawy – np. podczas pracy przy komputerze. Przyda się jedynie opaska na włosy i odrobina olejku, by nie rozciągać skóry. Aby uwydatnić kształt policzków, wystarczy powtarzać proste ćwiczenie: uśmiechać się, trzymając między zębami chińską pałeczkę lub ołówek i pilnując, żeby kąciki ust były uniesione symetrycznie. Ważne, by pałeczkę trzymać ustami zawiniętymi na dolnych i górnych zębach do wewnątrz ust. Można też masować okolice pod kośćmi policzkowymi kostkami palców dłoni złożonej w pięść, pamiętając, że ruchy prowadzimy od kącików ust w stronę uszu. Aby np. zminimalizować poziome zmarszczki na czole, trzeba przyłożyć otwartą dłoń (wewnętrzną stroną) do czoła – tak by kontrolować nią, czy czoło się nie marszczy – i jak najszerzej otwierać oczy przez co najmniej 10 sekund (powtarzamy jeszcze dwa razy). Musimy pilnować, by brwi pozostawały nieruchome. Trik na kurze łapki, wzmacniający mięsień okrężny oka, polega na przyłożeniu dwóch palców dłoni (środkowego i wskazującego) pod skronią i na linii brwi, a następnie delikatnym ich rozstawianiu i oddalaniu w stronę nasady włosów przy jednoczesnym mrużeniu oczu. Pierwszy pozytywny efekt jogi twarzy to pozbycie się nadmiernego napięcia mięśni – rysy stają się łagodniejsze – co nadaje jej zrelaksowany wygląd. Po 2-3 tygodniach poprawia się napięcie skóry, zmarszczki stają się płytsze. ■

POMOCNY GADŻET

Choć do masażu twarzy wystarczą dłonie, ten gadżet czyni go bardziej efektywnym. Usprawnia krążenie krwi i limfy. Masując krawędzie żuchwy, poprawiasz owal, a delikatny masaż okolic oczu pozwala pozbyć się sińców i worków pod oczami. Masażer 3D (39 zł), www.jogapiekna.com

PODUSZKA NA... ZMARSZCZKI

Śpiąc na boku lub na brzuchu, ryzykujemy, że rano na twarzy widoczne będą (nawet przez kilka godzin) zagniecenia, a z czasem powstaną trwałe zmarszczki senne. By do tego nie dopuścić, należy spać na plecach albo sprawić sobie specjalną poduszkę przeciwzmarszczkową Bye Bye Wrinkles, która chroni skórę przed powstawaniem tzw. sennych zmarszczek. Podpiera ona szyjny odcinek kręgosłupa, żuchwę i czoło, ale nie uciska skóry. Można jej używać samej lub jako jaśka ze zwykłą poduszką. Poduszka przeciwzmarszczkowa (189 zł), www.jogapiekna.com

NAJLEPIEJ Z OLEJKIEM

Codzienny trening mięśni twarzy to dobra okazja, by wmasować w nią substancje odżywcze i uelastyczniające, np. Oil-Absolute (Filorga) – eliksir złożony z czterech olejków (kamelii, buriti, monelli i jojoby), który odżywia skórę, a także stymuluje jej regenerację. Olejek Oil-Absolute (519 zł/30 ml), www.sephora.pl

OPRACOWAŁA KATARZYNA KOPER