Joga twarzy – Joga Piękna

Joga twarzy to metoda ćwiczeń twarzy polegająca na holistycznym podejściu do ciała, łącząca elementy ćwiczeń twarzy z odpowiednim oddechem, postawą ciała, elementami diety oraz nauką świadomej mimiki twarzy.

To naturalny sposób na wzmacnianie mięśni twarzy, które skutkuje spowolnieniem zachodzących z wiekiem zmian. Daje efekt odmłodzenia, redukuje zmarszczki, likwiduje podwójny podbródek, a także – do pewnego stopnia – może przemodelować twarz, poprzez uwydatnienie kości policzkowych czy ust. Joga twarzy łączy stosowanie indywidualnie dobranych do potrzeb twarzy ćwiczeń i automasaży w zgodzie z naturą. Dzięki kombinacji tych technik skóra zostaje lepiej odżywiona i dotleniona. Poprzez poprawę cyrkulacji krwi, zyskuje młodszy, promienny wygląd, mięśnie odzyskują swój kształt i objętość, a cały organizm uwalnia się od napięć i stresu.

Joga twarzy nie jest bolesna, nie wymaga też wielogodzinnych treningów – wystarczy 10-15 minut ćwiczeń dziennie, ale tajemnica ich skuteczności polega na precyzyjnym wykonaniu i dobraniu ćwiczeń dokładnie do potrzeb.

Pierwsze efekty jogi twarzy zauważysz już po 2-4 tygodniach. Dokładny czas, w którym pojawiają się zmiany, uzależniony jest od wieku i kondycji organizmu, nie bez znaczenia jest również styl życia. Szczególnie ważna jest technika i dobór ćwiczeń oraz regularność. Joga twarzy jest dla wszystkich, którzy chcą poczuć się lepiej, przywrócić siły witalne organizmu, spowolnić procesy starzenia, uwolnić się od permanentnego zmęczenia i wyglądać młodziej.

Joga twarzy nie zatrzyma procesu starzenia, ani nie cofnie upływającego czasu, ale może spowolnić pojawianie się jego niekorzystnego wpływu – oto jej zgodna z naturą, potężna siła. ●

Marta Kucińska
konsultant ajurwedy II stopnia, nauczyciel jogi twarzy wg. japońskiej metody Face Yoga Method, autor bloga jogapiekna.com