

# Twarz na treningu

**Czuliście kiedyś ból mięśni twarzy  
po obejrzeniu dobrej komedii?  
Właśnie zafundowaliście im  
porządny trening.  
Warto gimnastykować je  
codziennie dla urody**

*tekst*

MARTA KUCIŃSKA, NAUCZYCIELKA JOGI

**C**

zy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego oznaki starzenia w pierwszej kolejności zaczynają być widoczne na twarzy? Prawdopodobnie dlatego, że nie mamy w zwyczaju jej gimnastykować. Poświęcamy uwagę treningowi mięśni brzucha, pośladków, ramion, nóg.

O twarzy w tym kontekście nie myślimy, chociaż buduje ją około 50 mięśni. W przeciwieństwie do szkieletowych, które są przyczepione do kości i dzięki temu mają solidną podporę, większość mięśni twarzy jest przyczepiona bezpośrednio do jej skóry. Ponieważ ta z wiekiem produkuje coraz mniej kolagenu i elastyny (odpowiedzialnych

FOT. MIHALILOVANOVIC/ISTOCK/GETTY IMAGES

W internecie znajdziemy dużo filmików instruktażowych poświęconych jodze twarzy. Jednak zdecydowanie lepiej i bezpieczniej jest zgłębiać jej tajniki na specjalistycznych warsztatach, w kontakcie z instruktorem. Ten pomaga dopasować ćwiczenia optymalnie do indywidualnych potrzeb i zyskać pewność, że wykonujemy je poprawnie. To ważne, bo w jodze twarzy, jak to w jodze, bardzo ważna jest precyzja wykonywanych ruchów.

Ćwiczyć trzeba codziennie, najlepiej rano i wieczorem. To zajmuje tylko kilka minut i nie wymaga żadnego specjalistycznego sprzętu. Wykonujemy sekwencję czterech-pięciu ćwiczeń, powtarzając je po kilka razy. Na początku dobrze jest ćwiczyć przed lustrem np. przy porannej toalecie i wieczorem, gdy zmywamy makijaż. Kiedy nabierzemy wprawy, możemy trenować podczas wykonywania innych czynności, np. pod prysznicem, przy komputerze, gotując lub prowadząc auto.

Oczyszczoną skórę przed ćwiczeniami warto posmarować olejkami, aby jej niepotrzebnie nie rozciągać.

### ZMARSZCZKI OD ZŁYCH PRYZWYCZAJEŃ

**OPRÓCZ REGULARNEGO WYKONYWANIA ĆWICZEŃ** warto również pracować nad nawykami. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że część zmarszczek i bruzd na twarzy fundujemy sobie sami poprzez złe przyzwyczajenia. Najważniejszym jest zbyt bogata mimika. Marszcząc co chwilę czoło, mrużąc oczy czy uśmiechając się zbyt szeroko, napinamy pewne

## Joga twarzy działa nie tylko na mięśnie, poprawia również kondycję skóry, która staje się lepiej odżywiona i dotleniona, a także bardziej jędrna i lepiej napięta

partie mięśni twarzy. Gdy te ruchy powtarzamy często, nieestetyczne bruzdy utralają się, bo mięśnie w końcu ulegają przykurczowi. Nie dość, że nie dodają nam one urody, to jeszcze sprawiają, że twarz wygląda surowo i groźnie.

Nad zbyt bogatą mimiką można zapanować dzięki zastrzykom z botoksu, które paraliżują i jednocześnie relaksują mięśnie, więc uniemożliwiają im ciągłe kurczenie się. Warto jednak korzystać z naturalnych rozwiązań. Przede wszystkim uświadomić sobie, które partie twarzy ustawicznie napinamy i w jakich okolicznościach. Kiedy już to wiemy, w kluczowych momentach powinniśmy włączać kontrolę i rozluźniać napięte mięśnie. Pomagają w tym odpowiednie ćwiczenia rozluźniające jogi twarzy.

Dla urody warto też wyeliminować z codziennego życia szkodliwe zachowania. Czy wiesz, że spędzając długie godziny nad smartfonem, fundujesz sobie podwójny podbródek? Jeśli chcesz tego uniknąć, czytaj wiadomości z ekranu, trzymając go na wysokości nosa.

Bardzo ważna jest też pozycja, w jakiej sypiasz, bo to od niej zależy, czy rano wstaniesz z łóżka z gładką, czy raczej wygniecioną twarzą. Pionowe zmarszczki powstające na twarzy to zwykle zmarszczki senne. Powstają najczęściej, gdy śpimy na boku lub na brzuchu. Dla urody najkorzystniejsza jest pozycja na plecach. Jeśli jest dla ciebie nie do zaakceptowania, śpij na wałku, małej poduszeczce lub specjalnej poduszce przeciwmarszczkowej, która podpira szyjny odcinek kręgosłupa, żuchwę i czoło, ale zabezpiecza skórę przed powstawaniem zagnieceń.

Dobrze też wiedzieć, że przed powstawaniem tzw. kurzych łapek chroni... unikanie mrużenia oczu. Robisz to nieświadomie w mocnym świetle słonecznym lub gdy masz problemy z ostrym widzeniem. Dlatego regularnie odwiedzaj okulistę, a w słoneczne dni zawsze noś okulary przeciwsłoneczne. Na koniec jeszcze jedna rada: jak najczęściej się uśmiechaj! Pamiętaj, że uśmiech to najprostszą na świecie formą gimnastyki twarzy, która przy okazji poprawia nastrój, stymulując w mózgu wytwarzanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Ponadto psychologowie potwierdzają, że osoby, które często się uśmiechają, są odbierane jako bardziej przyjazne i życzliwe. To bywa pomocne nie tylko w relacjach towarzyskich, ale i biznesowych. **N**



**Marta Kucińska**, joginka, konsultantka ajurwedy III stopnia, certyfikowana nauczycielka jogi twarzy według japońskiej metody Face Yoga Method opracowanej przez Fumiko Takatsu. Organizuje szkolenia w całej Polsce i prowadzi bloga [jogapieka.com](http://jogapieka.com)

## ĆWICZ RAZEM ZE MNĄ



### ◆ ĆWICZENIE 1: KĄCIKI W GÓRĘ!

To ćwiczenie naturalnie unosi w górę kąciki ust i przywraca im symetrię, a także ujędrnia i liftinguje policzki.

1. Załóż dolną wargę na górną
2. Uśmiechnij się i unieś lekko głowę do góry wytrzymując w tej pozycji 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.
3. Wykonaj to ćwiczenie, trzymając w ustach ołówek lub pałeczkę do azjatyckiego jedzenia.



### ◆ ĆWICZENIE 2: ZAMRAŻANIE CZOŁA

To ćwiczenie pomaga zapanować nad odruchem marszczenia czoła. Wzmacnia także mięsień okrężny oka i w ten sposób chroni przed powstawaniem tzw. kurzych łapek.

1. Połóż na czole dłoń grzbietem na zewnątrz. Przyciśnij na tyle mocno, by powstrzymać marszczenie skóry.
2. Otwórz oczy jak najszerzej i policz do 10. Odpocznij, a następnie powtórz to ćwiczenie jeszcze dwa razy.



### ◆ ĆWICZENIE 3: PRECZ Z WORKAMI!

To proste ćwiczenie redukuje powstawanie worków pod oczami, wzmacnia także mięsień okrężny oka i ujędrnia całą twarz.

1. Ułóż usta na kształt dużej litery O nie zaciskając ich nadmiernie. Teraz 10 razy zmruż oczy. Odpocznij i powtórz ćwiczenie jeszcze dwa razy.
2. Wykonaj to ćwiczenie z dłonią na czole, by nie dopuszczać do jego marszczenia.

za sprężystość i jędrność), jest dla mięśni coraz słabszym rusztowaniem. Same mięśnie też się starzeją, tracąc jędrność i z czasem coraz bardziej poddają się działaniu grawitacji albo ulegają permanentnym przykurczom. Ten proces stoi za pojawieniem się chomików (zbyt luźna skóra po bokach brody), kurzych łapek, worków pod oczami oraz pogłębiających się bruzd nosowo-wargowych oraz poziomych i pionowych zmarszczek na czole.

### NIEZWYKŁE ZWYKŁE ĆWICZENIA

#### DBAJĄC O KONDYCJĘ MIĘŚNI TWARZY,

można opóźnić pojawienie się oznak starzenia albo sprawić, że będą mniej widoczne. Pomaga w tym joga twarzy. Ten rodzaj gimnastyki spowalnia naturalne procesy starzenia i sprawia, że ich skutki mniej widać. Regularne treningi dają efekt odmłodzenia. Zyskać można naprawdę dużo. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą zwiększyć objętości pewnych partii mięśni, np. uwydatniając policzki lub usta, lub je wysmuklić, np. zlikwidować podwójny podbródek. Joga twarzy działa nie tylko na mięśnie, poprawia również kondycję skóry, która staje się lepiej odżywiona i dotleniona, a także bardziej jędrna i lepiej napięta. Ćwiczenia pobudzają syntezę kolagenu w skórze, co przeciwdziała jej wiotczeniu, oraz zapobiegają obrzękom, usuwając nadmiar limfy z okolic twarzy.

Pierwsze pozytywne efekty treningów widać dość szybko, szczególnie u osób z nadmierną mimiką. Już po pierwszej sesji można pozbyć się nadmiernego napięcia mięśni twarzy: ostre dotychczas rysy łagodnieją, a buzia wygląda na zrelaksowaną. Na bardziej spektakularne efekty, takie jak poprawa kondycji i napięcia skóry oraz spłycenie zmarszczek, trzeba poczekać dwa-trzy miesiące. Ale uważa, pojawią się pod warunkiem, że będziesz ćwiczyć regularnie.