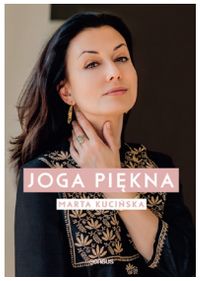
GIMNASTYCZNY **ANTI-AGING**

Czy robienie min może zastąpić medycynę estetyczną? Z trenerką JOGI TWARZY

ROZMAWIA **AGNIESZKA ZYGMUNT**



„Joga piękna”
MARTA KUCIŃSKA
Oprócz tego, że książka zawiera porady, jak ćwiczyć, by wyglądać młodo, jest też kopalnią wiedzy o zdrowiu i ajurwedyjskim podejściu do ciała.

W swojej książce wymienia Pani urodowe zbrodnie, które codziennie popełniamy – od pochylania głowy nad telefonem po nieprawidłowe ułożenie jej na poduszce. Który nawyk jest dla naszego wyglądu najgorszy?

MARTA KUCIŃSKA: Nieodpowiednia sylwetka. Szczególnie dotyczy to Polek, bo wynika z braku poczucia własnej wartości. Kulimy się, chowamy do środka, nie chodzimy wyprostowane, a to wszystko odbija się na naszej twarzy.

Czyli najpierw jest nam potrzebna psychoterapia?

Wszystko zaczyna się i kończy w głowie, dosłownie (z rdzenia kręgowego wychodzą połączenia nerwowe do całego organizmu), a także w przenośni. Praca z emocjami jest bardzo ważna, ale czasem można zacząć od ciała, np. wykonując ćwiczenie opisane w mojej książce jako chodzenie z lekko uniesioną głową (tak jakby był do niej przyczepiony balonik) i metodą małych kroków dojść do dużych zmian.

W „Jodze piękna” można znaleźć ćwiczenia i masaże na konkretne problemy, np. pozbycie się zmarszczek palacza czy podwójnego podbródka. To domena medycyny estetycznej. Czy joga twarzy może ją zastąpić?

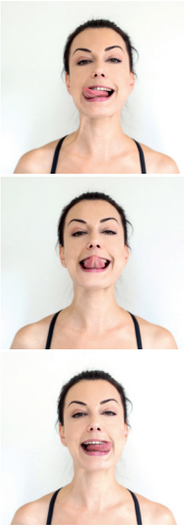
Uważam, że praktycznie tak, o ile mówimy o efektach, które są dla nas naturalne. Trudno jest powiększyć rozmiar ust ćwiczeniami dokładnie tak samo, jak zrobiłby to specjalistyczny zabieg.

Od lat prowadzi Pani warsztaty. Jaki był najbardziej spektakularny efekt w Pani karierze?

To klientka, u której w bardzo krótkim czasie całkowicie zniknęła lwia zmarszczka, a miała ją naprawdę głęboką. Pamiętam, że gdy wysłała mi swoje zdjęcie po czterech tygodniach ćwiczeń, byłam pewna, że jest poprawione za pomocą Photoshopa! Trzeba pamiętać, że nie zawsze tak jest, to bardzo indywidualna kwestia, dokładnie tak jak na siłowni. Są osoby, których ciało jest bardziej podatne na zmiany, innym potrzeba trochę więcej czasu.

Jakich skutków ćwiczeń twarzy możemy spodziewać się od razu?

Zdecydowanego odprężenia, likwidacji napięć, a nawet... bólu głowy. ●



POZBĄDŹ SIĘ PODWÓJNEGO PODBRÓDKA:

1. *Odchyl lekko głowę do tyłu, wysuń język, jakbyś chciała dosięgnąć nim czubka nosa, ale nie dotykaj nim górnej wargi. Policz do 10.* **2.** *Następnie skieruj język na bok, ponownie policz do 10.* **3.** *Na koniec skieruj język w przeciwną stronę i ponownie policz do 10. Cały czas pamiętaj, by kierować czubek języka ku górze.*

Zdjęcie kompozycji: Sara Merz, stylizacja: Julie Chanut-Bombard, zdjęcia: Izabela Urbaniak