

Małgorzata Maj

Joga

twarzy

**naturalna metoda wygładzania zmarszczek
i liftingu twarzy za pomocą ćwiczeń i masażu**



pierwsza taka polska książka



Książkę tą dedykuję wszystkim Paniom i Panom, którzy chcą zachować młody wygląd w sposób naturalny, nieinwazyjny, bez ingerencji igły, skalpela, czy też środków chemicznych.

Czas nieubłagalnie płynie a nam przybywa lat. Jednak duchem jesteśmy wciąż młodzi i tak też chcielibyśmy jak najdłużej wyglądać. Chirurgia plastyczna i inne zabiegi medycyny estetycznej wiążą się z pewnym ryzykiem. Są one też bardzo drogie i nie każdy może sobie na nie pozwolić. Osoby z wrażliwą, czy alergiczną skórą, często nie mogą korzystać z szerokiej gamy preparatów używanych w nowoczesnej kosmetologii.

Tym wszystkim, którzy nie mogą lub po prostu nie chcą stosować powyższych dobrodziejstw polecam naturalną i bezpieczną metodę odmładzania za pomocą ćwiczeń i masażów.

Życzę determinacji, systematyczności, wytrwałości i sukcesów w odejmowaniu sobie lat.

Małgorzata Maj

O autorce

Moje doświadczenia z jogą twarzy

Z jogą twarzy zetknęłam się już w czasach dzieciństwa, kiedy babcia Stasia, bawiąc się ze mną w zwykłą zabawę, ćwiczyła mięśnie twarzy. Ja wtedy nie wiedziałam jeszcze, że jest to jedno z ćwiczeń, które powoduje ujędrnienie mięśni policzków i moja babcia chyba też nie wiedziała. Dopiero po latach, kiedy zaczęłam praktykować tą metodę, wspominając zabawę z dzieciństwa, uświadomiłam sobie, że może ona trafić do zestawu moich ćwiczeń.

Ćwiczenie wykonujemy w następujący sposób:



Mówimy „miała babcia dwa jajka”, bierzemy głęboki wdech i wypełniamy policzki powietrzem tak mocno jak się da. Policzki muszą wyglądać jakby znajdowały się w nich rzeczywiście jajka. Zaciskamy usta tak, aby powietrze nie uciekało, jednak uważamy by nie tworzyły się podłużne zmarszczki nad górną wargą. Otwieramy przy tym szeroko oczy. Ważne jest w tym ćwiczeniu aby policzki były mocno napięte. Uważamy aby nie marszczyć czoła, i co najważniejsze, nie zapominamy o oddychaniu – oddychamy przez nos. Następnie dłońmi uderzamy w policzki i wypuszczamy powietrze. Mówimy przy tym: „stłukły się”.

Oczywiście, jeśli nie mamy jeszcze wnucząt, to nie powód, żeby nie ćwiczyć. Im wcześniej zaczniemy, tym lepiej. Możemy mówić: „miała ciocia dwa jajka” albo „miała mamusia dwa jajka”. Ważny jest efekt. Ćwiczenie pozwoli wygładzić obszar policzków i zapobiec ich opadaniu.

W wieku 40 lat znacznie przybrałam na wadze i wtedy zaczęłam regularnie ćwiczyć aby pozbyć się zbędnych kilogramów. Niestety w trakcie chudnięcia buzia też zaczęła się robić coraz mniej okrągła, a dokładniej mówiąc postarzała się. Wtedy zetknęłam się z metodą jogi twarzy oferowaną przez Fumiko Takatsu, Analyse Hagen i Danielle Collins. Pomyślałam sobie, że skoro ćwicząc mięśnie ciała możemy osiągać tak zadowalające efekty, to również ćwicząc mięśnie twarzy możemy je znacznie wzmocnić i ujędrnić. Nie trzeba było mnie długo przekonywać. Dwa lata później uzyskałam certyfikat trenera w londyńskiej szkole jogi twarzy Danielle Collins. Wtedy jeszcze żadna polska szkoła nie oferowała tego typu szkoleń. Początki nie były łatwe. Szkolenie i egzamin odbywały się w języku angielskim. Przekonałam się wtedy jak bardzo

użyteczna jest znajomość języków obcych. Wszystkie profesjonalne materiały i książki były dostępne tylko w językach obcych. Dlatego też postanowiłam napisać książkę, aby rozszerzyć tą metodę na rynku polskim i dać możliwość innym korzystania z jej dobrodziejstw.

Uzupełniając swoją edukację o kurs pedagogiczny zdobyłam uprawnienia do prowadzenia szkoleń dla trenerów w Polsce. Zachęcona sukcesami postanowiłam zdobyć certyfikat z zakresu masażu twarzy, aby stworzyć specjalny program, który prezentuję w tymże opracowaniu.

Niniejsza książka zawiera informacje ogólne na temat filozofii jogi twarzy, zestaw 40 ćwiczeń ujędrniających mięśnie twarzy, w tym rozgrzewka, ćwiczenia wzmacniające mięśnie czoła, oczu, ust, policzków, żuchwy i szyi oraz ćwiczenia wygładzające bruzdy nosowo wargowe, tak zwane linie śmiechu. W kolejnej części przedstawiłam teorię i praktyczne przykłady automasażu. Na zakończenie porady wellbeing, czyli kilka podstawowych zasad zachowania dobrej kondycji ciała i ducha.

Spis treści

Joga twarzy - antidotum na zmarszczki.....	6
Ćwiczenia ujędrniające mięśnie twarzy	8
Wskazówki techniczne	9
Rozgrzewka ciała	11
Rozgrzewka twarzy	13
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie czoła.....	14
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie oczu	16
Joga oczu.....	20
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie policzków	22
Ćwiczenia wzmacniające mięśnie ust.....	24
Ćwiczenia redukujące bruzdy nosowo-wargowe (linie śmiechu).....	26
Ćwiczenia wzmacniające szyję i okolice żuchwy	28
Joga twarzy w pośpiechu	30
Automasaż twarzy.....	32
Automasaż klasyczny	35
Masaż wzmacniający mięśnie.....	45
Masaż podnoszący policzki.....	47
Masaż oczu.....	48
Akupresura.....	50
Wellbeing	57

Joga twarzy - antidotum na zmarszczki

„Garść informacji” na temat działania metody

Joga twarzy wywodzi się ze starożytnych tekstów Pengali, gdzie opisano klasyczną formę indyjskiego tańca Kathak. Pomimo tego, że praktykowane tam asany (pozycje jogi) nie były stworzone dla odmłodzenia twarzy, okazało się, że doskonale się do tego celu nadają. W ten sposób Analise Hagen odkryła tę rewelacyjną metodę. Wkrótce joga twarzy stała naturalną metodą liftingu i odmładzania, będącą jednocześnie metodą relaksacyjną.

Joga twarzy działa odmładzająco na wielu płaszczyznach, eliminując różne przyczyny i efekty starzenia się. Jej filozofia łączy w sobie metody relaksacyjne i techniki wellbeing, czyli zdrowego trybu życia, przez co oddziałuje na wygląd i samopoczucie w bardzo szerokim zakresie. Poniżej opisano jak joga twarzy działa na różne przyczyny starzenia się.

Wyrzeźbisz kontur twarzy

Jedną z przyczyn starzenia się jest zanik mięśni. Proces ten zaczyna się po 40 roku życia. Jedynym sposobem zapobiegania temu jest ćwiczenie. Mięśnie twarzy należą do mięśni szkieletowych, a więc do tych, dzięki którym możemy się poruszać. Pod skórą twarzy pracuje ponad 50 mięśni, które mają taką samą podstawową budowę, jak pozostałe mięśnie ciała, na przykład brzucha, czy ud. Dlatego ćwiczenie mięśni twarzy ma podobny przeciwstarzeniowy i modelujący wpływ na twarz, jak gimnastyka na sylwetkę. Reasumując powyższe aspekty działania jogi twarzy możemy stwierdzić z całą pewnością, że praktykując jogę twarzy zapobiegamy wiotczeniu mięśni i obwisaniu skóry, możemy także wymodelować niektóre partie twarzy.

Zapobiegiesz głębokim zmarszczkom mimicznym

Inną przyczyną pojawiania się zmarszczek jest stres. Ma on różnoraki wpływ na nasze zdrowie. Po pierwsze może przyczynić się do zmniejszenia produkcji kolagenu i elastyny przez nasz organizm. Po drugie, doprowadza do odwodnienia skóry. Po trzecie zmniejsza efektywność wydalania toksyn z organizmu i skóra jest mniej dotleniona. No i co najważniejsze, kiedy jesteśmy zestresowani, na naszej twarzy rysują się grymasy. Na przykład marszczymy czoło i brwi, co prowadzi do powstawania bardzo głębokich zmarszczek mimicznych. Joga twarzy pozwala nam uchronić się od efektów stresu już poprzez sam relaks, który pozwala zmniejszyć napięcie. Jednak najkorzystniejszy wpływ osiągamy poprzez odzyskanie kontroli nad mięśniami twarzy, dzięki czemu możemy świadomie unikać grymasów powodujących zmarszczki. Ten argument przekonuje, że joga twarzy zalecana jest również dla młodych ludzi. Głębokich zmarszczek bardzo trudno się pozbyć, więc profilaktyka jest w tym przypadku bardzo pożądana.

Poprawisz symetrię twarzy

Efektom starzenia się może być również asymetria twarzy. Chociaż wiąże się to też z indywidualnymi predyspozycjami, przebytymi chorobami, urazami albo po prostu taka już jest uroda niektórych osób. Podobnie jest z drugim podbródkiem. Może on być wynikiem starzenia się, nadmiaru wagi lub wynikać z cech dziedzicznych. Poprzez regularne i dokładne

wykonywanie odpowiednich ćwiczeń możemy poprawić symetrię twarzy i pozbyć się niechcianej drugiej brody.

Odzyskasz młodzieńczą skórę

Dodatkowo joga twarzy działa korzystnie na skórę, dzięki temu, że mięśnie twarzy są bezpośrednio połączone ze skórą, która je okrywa. Dlatego ćwicząc je, stymulujemy również skórę do usuwania toksyn i pobudzamy do produkcji kolagenu i elastyny. Skurcze mięśni wywoływane przez ćwiczenia zwiększają przepływ krwi i dystrybucję tlenu w skórze. Poza tym praca mięśni stymuluje sprężystość skóry. Wzmocnienie tego efektu osiągniesz przez specjalnie dobrane automasaże twarzy. Masaż oprócz zbawiennego wpływu na nasze zdrowie ma również właściwości upiększające i odmładzające. Dlatego często jest używany w gabinetach kosmetycznych, jako jeden z podstawowych elementów zabiegu kosmetycznego. Zwłaszcza, że zarówno po ćwiczeniach, jak i po masażu, kosmetyki lepiej się wchłaniają.

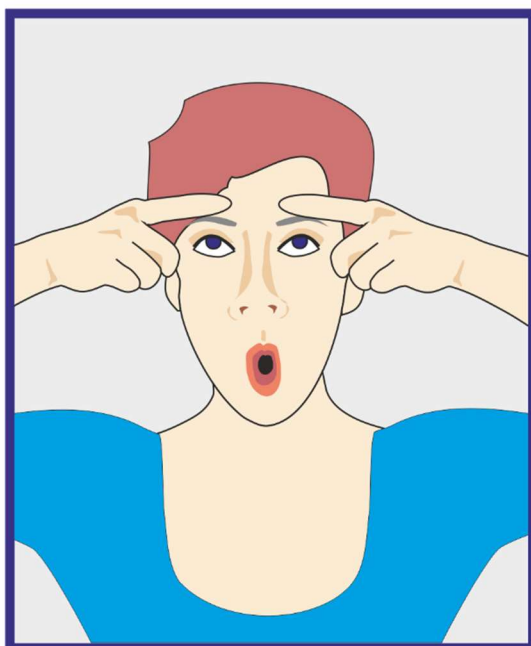
Pozbędziesz się oznak przemęczenia

Zapewne każdemu zdarza się w życiu gorszy dzień – intensywna nauka przed maturą, sesja na studiach albo po prostu noc spędzona na dobrej zabawie. Niestety zmęczenie widać na twarzy a to nie wygląda się zbyt korzystnie. Twarz spuchnięta, worki pod oczami.... A my mamy przed sobą ważny dzień. W takich okolicznościach krótka seria ćwiczeń i relaksujący masaż może zdziałać cuda. Modelki i aktorki wiedzą, że aby lepiej wyglądać w świetle jupiterów, warto wpaść do kosmetyczki na intensywny masaż twarzy.

Działanie jogi twarzy

Reasumując powyższe aspekty działania jogi twarzy na nasz wygląd i samopoczucie możemy stwierdzić z całą pewnością, że praktykując jogę twarzy zapobiegamy wiotczeniu mięśni i obwisaniu skóry, możemy także wymodelować niektóre partie twarzy. Joga twarzy obejmuje specjalnie dobrane ćwiczenia - powolne napinanie mięśni konkretnych partii twarzy połączone z oddechem. Mięśnie twarzy podobnie jak pozostałe mięśnie ciała - muszą być codziennie aktywne, by zachować odpowiednią siłę, elastyczność i napięcie. Zazwyczaj wiele partii mięśni twarzy pozostaje nieużywanych, natomiast nadużywane są te, które powodują zmarszczki mimiczne, czyli na przykład zmarszczki na czole powodowane marszczeniem czoła, kurze łapki spowodowane mrużeniem oczu. Dlatego ważny jest odpowiedni dobór ćwiczeń – takich, które nie powodują pogłębiania tych zmarszczek, lecz będą je eliminować.

Skurcze mięśni wywoływane przez ćwiczenia zwiększają przepływ krwi i dystrybucję tlenu w skórze. Poza tym praca mięśni stymuluje sprężystość skóry. Już w ciągu kilku pierwszych dni zauważysz widoczne efekty. Będą one na początku wynikały z pozbycia się napięcia mięśni. Zauważysz, że rysy staną się łagodniejsze. Po dwóch, trzech miesiącach zaobserwujesz znaczną poprawę kolorytu skóry i zmniejszenie zmarszczek. Po sześciu miesiącach zobaczysz, że skóra staje się bardziej napięta, zaś po roku będziesz wyglądać jak po kosztownym liftingu twarzy. Efekty są dużo lepsze niż przy większości operacji plastycznych.



Joga twarzy

naturalna metoda wygładzania zmarszczek
i liftingu twarzy za pomocą ćwiczeń i masażu

Wydane przez Małgorzata Maj
2019 rok
ISBN 978-83-939884-0-2

prawa autorskie Małgorzata Maj