

FACE YOGA

MANUALE PRATICO

*I migliori esercizi di yoga facciale per ritrovare
la tua giovinezza*

Pink Barbie Fitness Coach



Questo e-book nasce con l'obiettivo di donarti semplici e veloci esercizi per mantenere il tuo viso fresco, giovane ed in forma il più a lungo possibile!

Perché, esattamente come facciamo per il nostro corpo, anche il viso ha bisogno di allenamento e rinforzo della sua muscolatura per non “cedere” al passare degli anni, ed in questo semplice manuale troverai gli strumenti necessari per risplendere in tutta la tua bellezza!

“La natura ti dà la faccia che hai a 20 anni; è compito tuo meritarti quella che avrai dopo i 40 anni” - Coco Chanel

Pink Barbie



CONTENUTI DELL'E-BOOK

1. INTRODUZIONE ALLO YOGA FACCIALE

che cos'è e perché è utile introdurlo nella nostra routine quotidiana

2. COSE DA SAPERE PRIMA DI INIZIARE

prepariamoci al meglio a questa nuova avventura

3. LA TUA PRATICA DI YOGA FACCIALE

tutti gli esercizi da svolgere spiegati passo passo

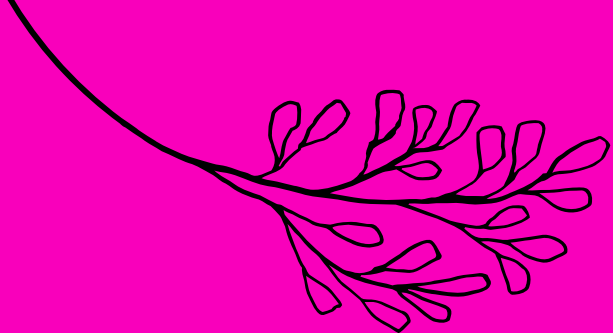


1 Introduzione allo Yoga Facciale

Lo yoga facciale è una pratica di rinforzo dei muscoli del viso nata per combattere i segni dell'età, aumentare le simmetrie del viso e tonificare, illuminare e distendere la pelle.

Viene chiamato “yoga facciale” perché ha diversi elementi comuni con lo yoga tradizionale:

- RESPIRAZIONE (che dovrebbe essere principalmente diaframmatica quando eseguiamo gli esercizi)
- CONSAPEVOLEZZA (l'obiettivo è essere totalmente presenti su quello che sta succedendo nel qui ed ora)
- POSE DEL VISO (si mantengono delle posizioni dei muscoli facciali per un determinato tempo di secondi)



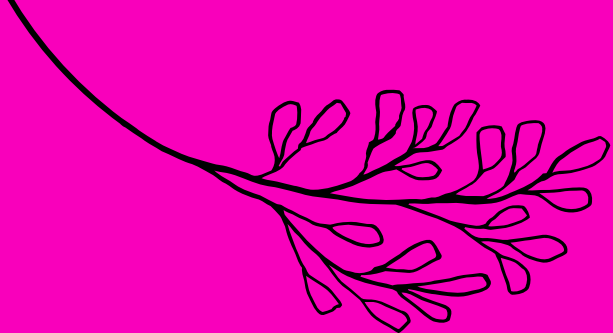
Il nostro viso è composto da più di 50 muscoli strettamente collegati tra loro e che rispondono all'attività fisica allo stesso identico modo di quelli del corpo.

A causa della gravità e del processo di invecchiamento iniziano presto a cedere e a perdere volume, questo è il motivo per cui si iniziano a vedere le rughe ed il doppio mento sul viso, ma grazie all'allenamento muscolare possiamo giocare di anticipo e ritardare questi cedimenti.

NON E' MAI TROPPO TARDI PER INIZIARE A PRENDERTI CURA DEL TUO VISO ED OTTENERE MIGLIORAMENTI VISIBILI.

Alla base di ogni esercizio, affinché i muscoli lavorino ed aumentino di volume, ci devono essere sempre due forze contrapposte, che possono essere:

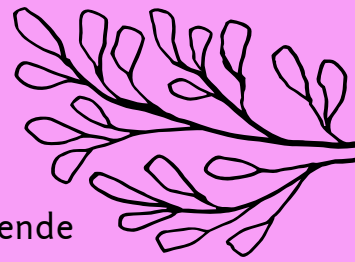
- **A PRESSIONE:** quando mettiamo sotto sforzo determinate fasce muscolari e per aumentare l'intensità di lavoro usiamo la pressione delle mani o delle dita
- **A TRAZIONE:** quando spingiamo due o più muscoli verso i lati opposti creando in questo modo una resistenza



Ma quali sono i REALI BENEFICI della pratica quotidiana dello yoga facciale?

- ELASTICITA' E TONICITA' DELLA PELLE
- FRONTE PIU' DISTESA E MENO SEGNATA
- RUGHE GLABELLARI MENO MARCATE o sparite
- SOPRACCIGLIA SOLLEVATE
- PALPEBRE SUPERIORI ALZATE
- ZAMPE DI GALLINA ALTENUATE
- MIGLIORAMENTO DELLE BORSE E OCCHIAIE
- ZIGOMI SOLLEVATI E RIMPOLPATI
- RUGHE SUL LABBRO SUPERIORE ATTENUATE
- LINEE LASO-LABIALI MENO EVIDENTI
- RUGHE DELLA MARIONETTA MENO ACCENTUATE
- OVALE DEL VISO PIU' DEFINITO
- MIGLIORAMENTO DEL DOPPIO MENTO O SCOMPARSA
- PELLE DEL VISO MENO FLACCIDA O PENDENTE
- MIGLIORAMENTO DELLA CIRCOLAZIONE LINFATICA E SANGUIGNA
(aspetto più sano e luminoso)
- RIDUZIONE DELLO STRESS E TENSIONI
- MIGLIORAMENTO DELLA SIMMETRIA FACCIALE
- MIGLIORAMENTO DELL'UMORE
- PIU' AUTOSTIMA E FIDUCIA IN SE' STESSE
- MIGLIORAMENTO DELLA QUALITA' DEL SONNO

2 Cosa da sapere prima di iniziare



I primi risultati possono essere visibili dopo poche settimane, ma dipende molto anche dal tipo di viso, dalla pelle e dall'età.

All'inizio ti suggerisco di praticare gli esercizi davanti allo specchio in modo da osservarti ed assicurarti di farli in modo corretto.

Per quanto riguarda il momento della giornata per praticare lo yoga facciale posso dirti che non fa alcuna differenza il QUANDO fare gli esercizi ... ma FARLI

Qualche avvertenza se soffri di malocclusione mandibolare o altri problemi alla mandibola: esegui gli esercizi con cautela e dosando l'intensità, consulta il medico in caso di dubbi.

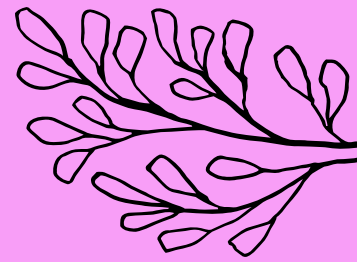
In caso di fastidi invece alle vertebre cervicali, svogli gli esercizi con la testa appoggiata al muro, sul divano o in posizione supina per sgravare la tensione in quella zona del corpo.

Durante la pratica è importante RESPIRARE e mantenere il resto del corpo rilassato, soprattutto le spalle, che spesso tenderanno a sollevarsi.

Ultimo suggerimento

E' importante avere un punto di partenza del proprio viso! Quindi, appena finisci di leggere queste righe fatti subito delle foto iniziali che poi andrai a confrontare con altre foto scattate un paio di mesi dall'inizio degli esercizi.

COME FARE LE FOTO



FRONTALI - altezza degli occhi



una seria



una con
il sorriso

DI PROFILO



una seria



una con
il sorriso

Mi raccomando, fatti fare le foto da qualcuno, non farti i selfie

3 La tua pratica di Yoga Facciale



RISCALDAMENTO VISO

UAI



Ripeti in maniera continuativa ed aprendo bene la bocca la parola “uai” per 10-20 volte in modo da riscaldare i muscoli del viso e riattivare la circolazione.

Attenta a non creare tensioni e corrugare la parte alta del viso.

3 La tua pratica di Yoga Facciale



IAU



Ora procedi allo stesso modo ma ripetendo la parola “iau” sempre per 10-20 volte con le attenzioni viste sopra

3 La tua pratica di Yoga Facciale



LIFTING TOTALE DEL VISO

Con la bocca forma una “o” lunga e stretta e dopo immagina di coprire i denti con entrambe le labbra.



Senza perdere questa posizione (la “o” deve rimanere sempre stretta e lunga) solleva le guance pensando di voler sorridere il più possibile senza però corrugare la fronte e la zona occhi.

Tieni questa posizione dai 10 ai 30 secondi e ripeti 3 volte.

3 La tua pratica di Yoga Facciale



RUGHE DEL SORRISO E DELLA BOCCA

Inizia l'esercizio pensando di voler riempire le guance di aria il più possibile



Ora, con la mano (prima destra e poi sinistra) vai a distendere il labbro cercando di appiattire tutta la zona delle rughe periorali (codice a barra) aprendo bene le dita come in foto.



Con la mano libera andrai a creare pressione sulla guancia corrispondente spingendo verso l'interno. Il tuo obiettivo sarà quello di riuscire a mantenere equilibrata l'aria che avrai intrappolato in bocca, prestando attenzione e a non creare rughe sulle altre parti del viso.

Ripeti questo esercizio dai 10 ai 30 secondi
3 volte per parte

3 La tua pratica di Yoga Facciale



LIFTING DELLE SOPRACCIGLIA E DELLE PALPEBRE SUPERIORI

Posiziona la parte bassa della mano esattamente sotto le tue sopracciglia, cercando fin da subito di rilassare le spalle e la zona cervicale (se non ci riesci appoggia i gomiti su una superficie)



Con i palmi delle mani spingi prima verso l'alto e poi verso fuori facendo ben attenzione a non creare rughe sulla fronte). Appoggia le dita sopra la testa e solo ora inizia a spingere con la fronte e le sopracciglia verso il basso (immagina di voler chiudere gli occhi)

Mantieni questa posizione dai 10 ai 30 secondi e ripeti 3 volte

3 La tua pratica di Yoga Facciale



TONIFICAZIONE DELLE TEMPIE E DEL CONTORNO OCCHI

inizia appoggiando il palmo delle mani sulla parte finale delle sopracciglia prestando bene attenzione ad inglobarle nella presa



Fai pressione sulla zona temporale ed immagina ora di disegnare una virgola, quindi andrai prima verso fuori e poi verso l'alto (molto importante eseguire in ordine questo movimento). Appoggia ora le dita sulla testa e non creare tensione sulle spalle.



Prestando ora molta attenzione a non corrugare la fronte e non formare le rughe glabellari, immagina di chiudere gli occhi.

Mantieni questa posizione dai 10 ai 30 secondi e ripeti 3 volte

3 La tua pratica di Yoga Facciale



TONIFICAZIONE DI COLLO E DECOLLETE

Tenendo la testa dritta posa una mano sotto il mento tirando la pelle verso dietro con pollice ed indice



A questo punto pensa di voler spostare tutta la pelle verso le clavicole. Ora poserai l'altra mano sopra la prima creando pressione e cercando di non far spostare la pelle "raccolta". Alza il mento verso l'alto ed inclina la testa indietro



Apri quindi la bocca senza perdere la tensione creata e tocca con la lingua il palato superiore.

Mantieni questa posizione dai 10 ai 20 secondi e ripeti 3 volte

RENDI QUESTO RITUALE PARTE DELLA TUA ROUTINE QUOTIDIANA



Ora hai in mano un vero e proprio rituale di benessere per il tuo viso per renderlo più luminoso, più tonico, ridurre le rughe ed avere più consapevolezza e fiducia in te stessa.

Il mio consiglio è di individuare un momento della tua giornata per dedicare 10-15 minuti allo yoga facciale ed al tuo benessere, concentrandoti su te stessa e sulla tua bellezza.

Ricorda sempre che l'obiettivo principale è riuscire a creare una nuova abitudine che la porterai avanti giorno dopo giorno, solo così i veri risultati arriveranno senza sforzo apparente perché diventeranno parte integrante delle tue giornate!.

Sii disciplinata, prenditi l'impegno con te stessa e fai gli esercizi anche quando non ne hai voglia e vorresti fare altro ... vedrai che questo nel tempo ti aiuterà nella costanza e man mano poi che vedrai con i tuoi occhi i risultati sulla tua pelle e sul tuo viso non avrai più bisogno di obbligarti in nulla perché sarai già ampiamente auto motivata dalla tua immagine allo specchio e dal senso di benessere che inizierai a provare!

I miei obiettivi

(stabilisci i tuoi obiettivi ricordando che devono essere chiari, specifici, realistici e misurabili)

per esempio, individua delle zone del tuo viso che vorresti migliorare e fissa una data entro la quale le rivaluterai grazie alle foto di confronto, dopo aver eseguito con costanza gli esercizi dello yoga facciale.

Motivazione

(scrivi il motivo per il quale vuoi migliorare il tuo viso e riporta le sensazioni che proverai una volta raggiunto il risultato)

Programmazione

(scrivi e prendi l'impegno con te stessa su quando effettuerai il tuo nuovo magico rituale e rispettalne ogni giorno! E' un impegno con te stessa, un momento tutto tuo dove ti amerai profondamente)

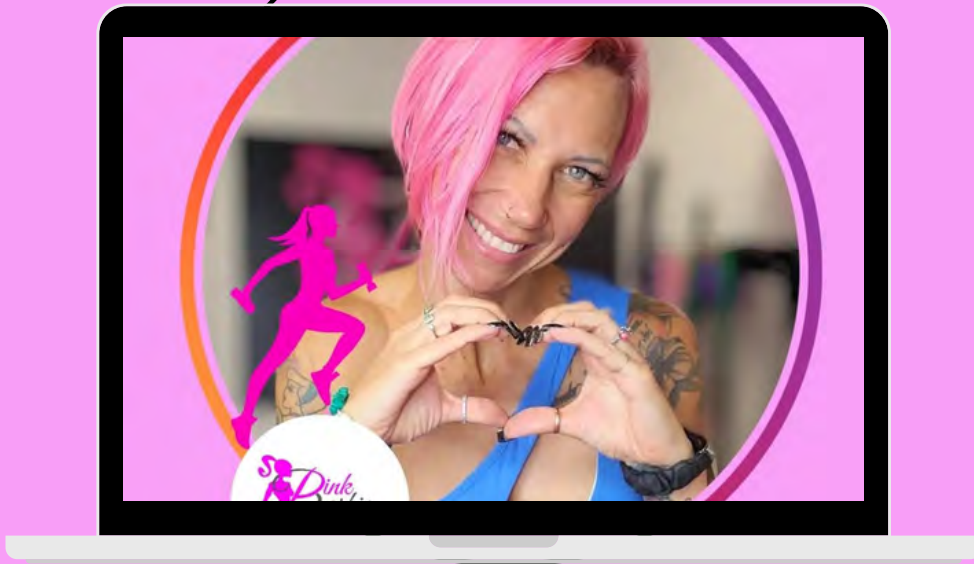
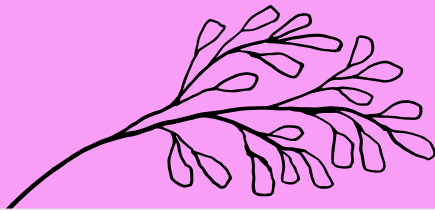
Avvertenza - Scarico di responsabilità

Indipendentemente dal proprio stato di salute, consultare il medico in caso di problematiche all'articolazione temporo-mandibolare o cervicale.

I suggerimenti di questo eBook non costituiscono un appropriato consiglio medico, pertanto l'autrice non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi problematica che possa derivare dal seguire i consigli contenuti in questo manuale.

Nessuna parte di questo eBook può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma tramite alcun mezzo elettronico, digitale, meccanico, fotocopie, registrazioni o altro, senza il preventivo consenso dell'autrice.

Il presente eBook è stato scritto con lo scopo di fornire una panoramica dei benefici dello yoga facciale.



Amati

Believe in yourself.

