

یوگای صورت: تمرینات از بین برنده چین و چروک پوست

اگر به دنبال جوان ماندن و از بین بردن چین و چروک های صورت بدون انجام جراحی پلاستیک، صرف هزینه و روش های پر ریسک مثل بوتاکس هستید، یوگای صورت می تواند درمان ضد پیری بسیار مناسبی باشد.

هر روز به سرعت بر تعداد افرادی که یوگا را به عنوان یک روش ضد پیری انتخاب می کنند، افزوده می شود. فواید یوگای صورت همانند یوگا می باشد با این تفاوت که در یوگای صورت عضلات صورت آرام و شل می شود.

با توجه به اینکه یوگا به عنوان یک تکنیک آرام بخش اعصاب مورد استفاده قرار می گیرد، طرفداران یوگای صورت می گویند که این تمرین به آرام و رها شدن عضلات سفت صورت (که باعث ایجاد چین و چروک در صورت می شود) کمک می کند و بسیاری از مزایای آن را که در کشیدن صورت و تزریق بوتاکس وجود دارد، در اختیار شما قرار می دهد و صورت شما را نرم، صاف و زیبا نگه می دارد.

در یوگای صورت بیشتر، عضلاتی که تحت تنش، کشش و فشار بالا می باشند نظیر فک و پیشانی، مد نظر هستند. اگر شما هر روز تمرینات زیر را به صورت مرتب انجام دهید، قادر خواهید بود با اثرات منفی کل حالات صورت که منجر به ایجاد چین و چروک در صورت شما می شود، مقابله کنید.

یوگای صورت بطور کامل اثرات چین و چروک صورت شما را از بین نمی برد ولی ۶ مرحله ساده وجود دارد که با انجام این مراحل می توانید بدون انجام بوتاکس و جراحی پلاستیک به اندازه چند سال جوانتر به نظر برسید.

۱ پیشانی صاف

برای انجام این ورزش یوگای صورت، ابتدا چشم خود را به تا جایی که

امکان دارد باز کنید. این حالت را تا موقعی که چشم تان شروع به آبریزش کند، حفظ کنید (حدود ۶۰ ثانیه).

شاید یک تمرین یوگای صورت که منجر به آبریزش چشمتان می شود، چندان راه مناسبی برای ازبین بردن چین و چروک صورت تان به نظر نرسد ولی واقعیت اینست که این تمرین بسیار مفید می باشد و در این تمرین شما با عضلات پیشانی و اطراف چشم تان کار می کنید و اثرات دو بینی چشم را ازبین می برید.

همچنین آبریزش چشم شما هم منجر به خارج شدن سموم از بدن شما می گردد.

۲ سفت کردن گونه ها

این تمرین یوگای صورت بسیار ساده می باشد. ابتدا یک نفس عمیق از طریق دهان بکشید و هوا را در دهان خود نگه دارید به طوری که گونه های شما کاملاً باد شود. پس از چند ثانیه نفس خود را آزاد کنید.

این تمرین یوگا باعث تقویت عضلات گونه می شود و از نازک و ضعیف شدن عضلات گونه جلوگیری می کند. همانطور که در بسیاری از افراد دیده اید ضعیف شدن عضلات گونه در افراد میانسال منجر به تورفتگی گونه آنها می شود.

۳ ازبین بردن چین و چروک های اطراف چشم

این تمرین یوگای صورت چند حرکت را شامل می شود ولی اگر به درستی انجام شود از پیری و زشت شدن صورت جلوگیری کرده و چین و چروک های اطراف چشم را از بین می برد.

ابتدا بدون حرکت دادن سایر عضلات صورت، پلک پایینی خود را بالا کشیده و رها کنید. سپس با نوک انگشتانتان چین و چروک های گوشه خارجی چشمتان را با کمی فشار صاف کنید، توجه داشته باشید که با فشار ملایم این کار را انجام دهید. این کار باعث تقویت عضلات این ناحیه از چشم می گردد.

هنگام انجام این تمرین یوگای صورت مطمئن باشید که از فشار ملایم استفاده می کنید. چون پوست اطراف چشم شما بسیار حساس می باشد.

همچنین قبل از انجام این تمرین می توانید از مرطوب کننده استفاده نمایید.

۴ بالا کشیدن تای بین بینی و لب

این تمرین یوگای صورت به عنوان "چهره عروسک خیمه شب بازی" شناخته شده است. برای انجام این حرکت ابتدا لبخند بزنید طوری که دندان هایتان نمایش داده شوند، سپس با نوک انگشتانتان به آرامی چین بین بینی و لب خود را فشار دهید. در مرحله بعدی عضله بین لب و بینی خود را به سمت بالا بدهید و با نوک انگشتان خود فشار ملایمی رو به پایین وارد نمایید.

احتمالا شما به خوبی می دانید که گونه های گرد و تپل یکی از نشانه های جوانی می باشند. این تمرین یوگا عضلات گونه شما را تقویت می کند و باعث می شود که شما بدون نیاز به پرکننده های تزریقی (پروتز) گونه های تپلی داشته باشید و جوان تر به نظر برسید.

۵ تقویت چانه و گردن

این تمرین یوگای صورت با نام "پرنده عزیزم" شناخته شده است. برای انجام این تمرین نوک زبان را به سقف دهان تان فشار دهید و سپس گردن تان را بالا بیاورید به طوریکه انگار با چانه تان به سقف اشاره می کنید و همزمان عمل بلعیدن را انجام دهید.

اغلب اوقات چین و چروک گردن اولین نشانه پیری در افراد می باشد و این تمرین یوگای صورت عضلات فک شما و عضلاتی که قسمت بالای قفسه سینه و ترقوه را احاطه کرده (عضله پلاتیسم) تقویت می کند.

۶ از بین بردن عادات بد صورت

صورت بودا

نام مستعار این تمرین یوگای صورت "صورت بودا" می باشد. این تمرین یوگای صورت نسبت به سایر تمرین ها آسان تر می باشد. به سادگی چهره یک بودای آرام، با لبخند ملیح و ملایم و چشمان بسته را تجسم کنید. حالا تصور کنید که این حالت روی صورت شما سوار شده است و سعی کنید تا جایی که ممکن است صورت خود را با آن حالت تطابق

دهید.

این تمرین یوگای صورت تا حدودی شبیه راه اندازی مجدد کامپیوتر (ریبوت کردن) عمل می کند. شما صورت تان را به جای اخم کردن یا ادا اصول در آوردن به لبخند تشویق می کنید. افراد زیادی بدون اینکه متوجه باشند اخم کرده یا حالات خاصی به چهره خود می دهند که این حالت ها منجر به تشکیل چین و چروک های بیشتر در صورت آنها می شود.

دیگر تمرینات یوگای صورت

بیرون آوردن زبان

علاوه بر تمرینات یوگای صورتی که در بالا ذکر شد تمرینات دیگری نیز وجود دارد که شما می توانید با انجام دادن آنها سال ها جوان تر به نظر برسید.

احتمالا وقتی که در دوران جوانی شکلک در می آورده اید یا زبان تان را بیرون می آورده اید، پدر و مادر شما در مورد این موضوع به شما هشدار داده اند که صورت شما ممکن است این حالت را به خود بگیرد. ولی اگر آنها از فواید بیرون آوردن زبان آگاه بودند شاید خودشان هم شما را به انجام این کار تشویق می کردند (البته در خانه!). برای انجام این تمرین یوگا زبانتان را بیرون آورده و برای ۶۰ ثانیه از چانه تان آویزان کنید. اگر چشم تان شروع به آبریزش کرد نگران نباشید این یک مکانیسم دفاعی بدن برای خارج کردن سموم بدن می باشد.

حرکت مرلین

تمرین ساده دیگر یوگای صورت اینست که با چشم های تان از سمتی به سمت دیگر نگاه کنید (در واقع نگاه از چپ به راست و برعکس). در واقع این روش مناسبی برای جلوگیری از تضعیف عضلات و ایجاد چین و چروک در قسمت خارجی چشم می باشد.

نام تمرین دیگر یوگای صورت "مرلین" می باشد. این تمرین بدین صورت است که ابتدا لب های تان را محکم کرده و سپس آنها را غنچه نمایید و رها کنید (شبیه ستاره های درون فیلم ها تظاهر به بوسیدن کنید).

علاوه بر تمرینات یوگا، روزانه مقدار زیادی آب بنوشید تا آب پوست شما حفظ شود و همچنین میزان نمک مصرفی خود را کاهش دهید، زیرا نمک آب پوست شما را کاهش می دهد و منجر به تشکیل چین و چروک های بیشتر بر روی صورت می گردد.