



WELLNESS 14. 08. 2019

Obličejová jóga omlazuje obličej a zlepšuje náladu! Už jste ji vyzkoušeli?

Obličejová jóga nabízí různá cvičení, která prospívají tváři celkově. Najdeme zde jak jógu, tak lymfatické masáže, fonetická cvičení a obličejovou...

Jógu zná snad každý. Obličejová jóga ale už tak známá není. Přitom nám může pomoci s vráskami anebo relaxací. Najdeme řadu odborníků, kteří se jí zabývají. Ale klidně ji můžeme cvičit sami doma. Poradíme, jak na to. Řekneme, jaké má obličejová jóga cviky a jak nám obličejová gymnastika pomáhá.

K čemu je obličejová jóga dobrá?

Obličejová jóga nabízí různá cvičení, která prospívají tváři celkově. Najdeme zde jak **jógu**, tak **lymfatické masáže**, **fonetická cvičení** a **obličejovou modelaci**. Obličejová jóga se jinak nazývá také jako obličejová gymnastika. S čím vším nám může pomoci?

- Struktura našeho obličeje **vynikne**.
- Obličejová jóga dokáže rysy obličeje **upravit**.
- Zabraňuje tvorbě **vrásek**.
- Tvář budeme mít **zářivější** a **klidnější**.

- Obličejová jóga nás dostane do **lepší nálady**.
- Také napomáhá **relaxaci**.
- Přečtěte si také, jak na [liftingovou masáž obličeje](#).

Jak se obličejová gymnastika správně cvičí?

- Obličejová gymnastika se může cvičit **kdekoliv**. Stačí, když máme chvíli pro sebe.
- Nejlépe ji ale cvičme v **pohodlí domova**, kde se cítíme příjemně a uvolněně.
- Na určité části obličeje budme opatrní. Zvláště pokožka v okolí očí je citlivá a měli bychom k ní být šetrní.
- Aby byly výsledky viditelné, musí se obličejová gymnastika cvičit **pravidelně a delší dobu**.
- Také očekávejme spíše **jemná vylepšení**, než **radikální změnu**.



Pro masáž obličeje použijte [makový olej](#) nebo [mandlový olej](#).

Jaké má obličejová jóga cviky?

Obličej zahřejme a prokrvme

Pomůže nám k tomu řev. **Představme si, že jsme šelma**. S výdechem roztáhněme ruce a mimikou řev napodobme. Ústa co nejvíce otevřeme a zapojme k tomu všechny obličejové svaly. **Pokud nechceme, nemusíme ani vydávat žádný zvuk**.

Zpevměme obličejové svaly

Obličejová jóga vychází i z **fonetických cvičení**. Právě řeč dokáže svaly v obličeji formovat. Nejprve s výdechem říkejme všechny souhlásky, **AEIOU**. **Dobře artikulujme, ať zapojíme co nejvíce**

svalů. Pokud chceme účinný cvik na prevenci podbradku, stočme jazyk do ruličky. Rukou podepřeme spodní čelist. Pomalu vydechněme a při tom tlačme jazykem směrem ke hřbetu ruky.

Obličej uvolněme

Často svaly našeho obličeje pracují a my o tom ani nevíme. **Svráštělé čelo, zdvižené obočí anebo přimhouřené oči.** Právě tak mohou vznikat nejrůznější vrásky. Obličejová jóga proti nim dokáže bojovat. **Zavřeme oči a úplně se uvolněme.** Soustředme se na jednotlivé části obličeje a na relaxaci jejich svalů. Uvolněme také jazyk. Takto chvíli setrvejme.

Tvář masírujme

Masáž obličeje podpoří nejenom prokrvení, ale i **lymfatické proudění.** Zároveň nastartuje proces regenerace kůže od nejrůznějších poškození. Krouživými pohyby masírujme oblast nad kořenem nosu. Poté pokračujeme v okolí nosu a kolem úst, dále až k čelisti. Masírujme uši a pokožku hlavy. Nakonec přejdeme ke spánkům a k čelu. Obličejová gymnastika se zakončuje opětovnou masáží místa nad kořenem nosu. Tvář si jemně pohladíme. **Podpoříme tím tvorbu hormonu štěstí, oxytocinu.**

Usmějme se

Obličejová jóga má i zcela jednoduchý cvik, který má ale skvělé výsledky. Pouhý úsměv pomůže našemu lepšímu naladění. Je dokázáno, že když se usmíváme, naše tělo dostane signál, že máme mít dobrou náladu. A **začne vylučovat potřebné hormony.** Zároveň podpoříme svaly, které mají s přibývajícím věkem tendenci ochabovat, což se může projevit například **padáním koutků dolů.**

Oslovila vás obličejová jóga?