

ANFISA BEAUTY

Coach



5

Arcjóga

GYAKORLAT



A nyakizmok nyújtása

A bőr öregedésének jelei a nyakon is jelentkeznek, arról nem beszélve, hogy ha az izmok kötöttek, annak nyomai az arcon is láthatóak. Hogy a vérkeringés, a nyirokkeringés és az izmok állapota megfelelő legyen, rendszeresen ki kell nyújtani a nyaki izmokat.

1. | Döntsük oldalra a fejünket 45 fokban!

2. | Amennyire tudjuk, óvatosan, de határozottan nyújtsuk ki a nyakunkat!

3. | A kezünkkel segítsük a mozgulatot úgy, hogy a kézfejünk a tenyérrel lefelé a kulcscsontunkon van!

4. | Ismételjük meg a nyújtást többször egymás után mindkét oldalon!



A mellkas és a dekoltázs masszírozása

A dekoltázson nagyon vékony a bőr, ezért gyorsan megjelenhetnek rajta a kisebb ráncok. Az arcápolás soha nem az áll vonalán ér véget, a nyak és a mellkas ápolása is nagyon fontos.

1. Szorítsuk ökölbe a kezünket!

2. Helyezzük a kezünket a mellkas közepére, majd kifelé tartó mozdulatokkal masszírozzuk át az ujjcsontok segítségével!

3. Végezzünk körkörös mozdulatokat!

4. A gyakorlatokat mindkét irányba végezzük el!



Tökéletes megoldás a toka ellen

Sokakat zavar az áll vonalán megereszkedett bőr, a toka megjelenése. Ha a bőr elvesztette ezen a területen a rugalmasságát, javasolt az alábbi gyakorlatsort rendszeresen elvégezni!

1. Formáljunk kampót a mutató és a középső ujjunkból!

2. A másik kezünkkel támasszuk meg az állunkat!

3. A kampóba formált ujjainkat húzzuk végig erősebb, határozott mozdulattal az álltól indítva, a fül irányába!

4. A felfelé ívelő mozdulatot ismételjük meg tízszer mindkét oldalon felváltva!

5. A mozdulatot egyszerre indítsuk el, végezzük párhuzamosan az áll két oldalán!



A teljes arc liftingelése

Az arcjógának az arc minden egyes apró területére van bevált mozgulata, de a teljes arc átmozgatása is nagyon fontos. Az izmok ellazítása, a vérkeringés felpezsdítése a teljes arcra kihat: eltűnik az arc merevsége, kötöttsége, miközben a bőrünk is felfrissül.



1. A gyakorlatot a teljes tenyérrel végezzük!



2. Helyezzük a tenyerünket az állunkhoz, majd óvatos, de határozott mozdulattal toljuk felfelé a bőrt a hajtövek irányába!



3. A liftingelés az arc egészét átmozgatja!



4. Ismételjük meg a felfelé irányuló mozdulatot tízszer egymás után!



A szemöldök közti ránc ellen

A rendszeresen végzett gyakorlatnak köszönhetően szemmel láthatóan halványul a szemöldök közti ránc, érdemes a napi rutin részévé tenni a mozgulatsort!

1. A gyakorlatnál az ujjbegyek segítségével dolgozunk, mindkét kezünkre szükség lesz!

2. Helyezzük el az ujjbegyeket egymással szemben a szemöldökök közt!

3. Kezdjük el óvatos, széthúzó mozdulatokkal "kisöpörni" a ráncokat!



+ *Extra tipp*

A reggeli felfrissülés titka

Különleges japán technika az arcbőr felébresztésére.
Az egyszerű, de annál hatékonyabb módszer felébreszti
az arcbőrt, így energikusan kezdhethük a reggeli arcápolási rutint!

1. Helyezzünk egy
tálba langyos vizet,
ami 2-3 fokkal hűvösebb
a testhőmérsékletnél!

2. Fontos, hogy eleinte
langyos, és semmiképp
se hideg vizet használjunk!

3. Hunyjuk be a szemünket,
és merítsük bele
az arcunkat a vízbe!

4. Ezt ismételjük meg
100-szor egymás után!

Fontos: Használhatunk hideg vizet is, de mindenképp fel kell építeni a folyamatot:
kezdjük langyos vízzel, majd napról napra csökkentjük a víz hőmérsékletét.
Pár hét után hozzászokik a bőr a hidegebb vízhez, és így végezhető a reggeli arcmosás!