ફેસ યોગાથી નિખારો ચહેરાની રોનક

ફેસ યોગા ચહેરાની એક્સરસાઈઝ અને મસાજ કરવાની એક ટેક્નિક છે. જે ચહેરા અને ગરદના સ્નાયુઓ, ત્વચા લિમ્ફેટિક સિસ્ટમને ઉત્તેજીત કરવા બનાવવામાં આવી છે. ટ્રેડિશનલ બોડી યોગાની જેમ જ એમાં કન્ટ્રોલ્ડ મુવમેન્ટ્સ, સ્ટ્રેચિંગ, બ્રીધિંગ અને રીલેકસેશન સામેલ હોય છે. ચહેરામાં 40થી વધુ સ્નાયુઓ હોય છે. જેમાંથી ઘણાનો ઉપયોગ જાણીજોઈને બહુ ઓછો કરવામાં આવે છે. સમય જતાં તનાવ, વારંવાર ચહેરાના હાવભાવ બદલાવાના અને ઉંમર વધવાને કારણે ચહેરાના કેટલાક ભાગોમાં ખેંચાણ અને ઢીલાશ આવી શકે છે. ફેસ યોગા એક્સરસાઈઝનો હેતુ આ મસલ્સને મજબૂત અને રિલેક્સ કરવાનો છે જેથી ચહેરાનો લુક સારો થઈ શકે. ફેસ યોગા ઘરે જ કોઈ પણ ખાસ સાધનો વિના કરી શકાય છે એટલે ઘણા લોકો માટે એ સ્કિન કેરની એક સસ્તી અને આસાન રીત બની શકે છે.

ચીક લિફ્ટર

આ યોગા ગાલના સ્નાયુઓને ટાર્ગેટ કરે છે અને ગાલને ભરાવદાર અને લિફ્ટેડ દર્શાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

» તમારા મોંને ઉઘાડી ‘O’ આકાર બનાવો.
» ઉપરના હોઠને દાંતની ઉપર વાળો.
» ગાલના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરી સ્મિત કરો.
» તમારી આંગળીઓને હળવેથી ગાલ પર રાખો.
» ગાલને ઉપર ઊંચકો અને પછી છોડી દો.
» 10-15 વાર આમ કરો.

ફાયદા

» ગાલના સ્નાયુઓને ટોન કરવામાં મદદ કરે છે.
» ગાલ લબડવાની સમસ્યા ઘટાડી શકે છે.
» હેલ્ધી બ્લડ સરક્યુલેશનને પ્રોત્સાહન આપે છે.

લાયન પોઝ

ટ્રેડિશનલ યોગ ક્રિયાઓથી પ્રેરિત ‘લાયન પોઝ’ (સિંહમુદ્રા) ચહેરાના તનાવને દૂર કરે છે અને ચહેરાના સ્નાયુઓને સક્રિય કરે છે.

» કરોડરજ્જુને ટટ્ટાર રાખી આરામથી બેસો.
» ઊંડા શ્વાસ લો.
» મોં પહોળું ખુલ્લું કરો.
» જીભને આખી બહાર કાઢો.
» આંખને શક્ય એટલી પહોળી ખોલો.
» જોરથી શ્વાસ છોડો અને થોડી સેકન્ડ એ જ સ્થિતિમાં રહો.
» આ પ્રમાણે 5-7 વાર કરો.

ફાયદા

» ચહેરાના તનાવને દૂર કરે છે
» રક્તપરિભ્રમણને વધારે છે
» આરામ અને શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે.

સૌંદર્ય

ફિશ ફેસ પોઝ

ચહેરાના યોગાની સૌથી સરળ અને માન્ય એવી ફેસ યોગા એક્સરસાઈઝ.

» ગાલ અંદરની બાજુ ખેંચો.
» હોઠ એકબીજા સાથે જોડો.
» માછલી જેવા ચહેરાના ભાવ 10 સેકન્ડ જાળવી રાખો.
» રીલેક્સ થાવ અને 10 વાર કરો.

ફાયદા

» ગાલના સ્નાયુઓને સક્રિય કરે છે.
» ફેસિયલ ટોન સુધારી શકે છે.
» શરૂઆત કરનાર માટે યોગ્ય.

ફોરહેડ સ્મુધર

આ ફેસ યોગા પોઝ માથાના તનાવને ઓછો કરવા અને ચહેરાની બારીક રેખાઓ (Expression Lines) નરમ કરવા માટે છે.

» બંને હાથ કપાળ પર રાખો.
» આંગળીઓ ભ્રમર અને હેરલાઈન વચ્ચે ફેલાવો.
» સાધારણ દબાણ આપો.
» આંગળીઓ ધીરે ધીરે બહારની તરફ લઈ જાવ.
» આમ 10 વાર કરી કપાળના સ્નાયુઓને રીલેક્સ કરો.

ફાયદા

- કપાળના તનાવને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- ફાઈન લાઈન્સ ઓછી કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- આરામ અને શાતા આપે છે.

આઈ ટાઈટનર

આ એક્સરસાઈઝ આંખની આસપાસના નાજુક સ્નાયુઓ પર ફોક્સ કરે છે.

» તમારી તર્જની આંગળી (Index Finger)ને આંખના બહારના ખૂણા પર રાખો.
» નીચેની પાંપણોનો ઉપયોગ કરી આંખ હળવેથી સંકોચી આ સ્થિતિમાં થોડી વાર રહો.
» રીલેક્સ થઈ 10 વાર કરો.

ફાયદા

» આંખની નીચેની પફીનેસ ઘટાડી શકે છે. » આંખની આસપાસના સ્નાયુઓ મજબૂત કરવામાં મદદ કરે છે. » આંખની આસપાસ લોહીનું પરિભ્રમણ વધે છે.

નેક સ્ટ્રેચ પોઝ

આ એક્સરસાઈઝ ગરદન અને નીચેના જડબાના ભાગોને ટાર્ગેટ કરે છે.

» ખભા રીલેક્સ્ડ રાખી ટટ્ટાર બેસો.
» માથાને પાછળની બાજુ હળવેથી ઝુકાવો.
» જીભને મોંના તાળવા સાથે દબાવો.
» જીભની સ્થિતિ જાળવી રાખી સ્વેલો કરો.
» આમ ઘણી વાર કરો.

ફાયદા

» ગરદનના સ્નાયુઓ મજબૂત કરવામાં મદદ કરે છે. » ગરદનનો તનાવ ઘટાડી શકે છે. » પોશ્ચર સુધારે છે.

જોલાઈન ડિફાઈનર

જે લોકો પોતાની જોલાઈનને બહેતર અને આકર્ષક બનાવવા ઈચ્છે છે એમને માટે આ એક લોકપ્રિય એક્સરસાઈઝ છે.

- માથાને થોડું પાછળની બાજુ ઝુકાવો.
- તમારા નીચેના જડબાને આગળની બાજુ ધકેલી 5-10 સેકન્ડ આ સ્થિતિમાં રહો.
- ન્યુટ્રલ પોઝિશનમાં પાછા આવો.
- આમ 10 વાર કરો.

ફાયદા

- જડબાં અને ગરદનના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે.
- જો લાઈનના શેપને બહેતર બનાવી શકે છે.
- ગરદનના ભાગમાં અકડાઈ ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે.

ફેસ યોગા કેટલી વાર કરવા જોઈએ?

કોઈ પણ ફિટનેસ અને વેલનેસ પ્રેક્ટિસની જેમ ફેસ યોગામાં પણ નિયમિતતા જરૂરી છે.

» ફેસ યોગા દરરોજ 10-15 મિનિટ કરો.
» શરૂઆત દિવસના પાંચ મિનિટથી કરી શકાય.
» લાઈટ અને કન્ટ્રોલ કરી શકાય એવી મુવમેન્ટ પર ધ્યાન આપો.
» ફેરફાર જોવા માટે થોડાં અઠવાડિયાં નિયમિત રહો.
» પફીનેસ ઘટાડવામાં સવારનું સેશન મદદ કરી શકે.
» સાંજના રૂટિનથી સૂતા પહેલાં આરામ મળી શકે.
» ફેસિયલ મસલ્સ પર વધુ પડતું જોર ન આપો.
» ઘણા એક્સ્પર્ટસ ફેસ યોગા સાથે મોઈશ્ચરાઈઝર કે ફેસ ઓઈલ જેવા સ્કિનકેર પ્રોડક્ટસનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપે છે જેથી સ્કિન પર મુવમેન્ટ સહેલાઈથી થઈ શકે.

કોણે ન કરવા?

ફેસ યોગા મોટા ભાગના લોકો માટે સલામત ગણાય છે પરંતુ કેટલાક લોકોએ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. તમારે ફેસ યોગા ન કરવા જોઈએ જો...

» તાજેતરમાં ફેસિયલ સર્જરી કરાવી હોય.
» હમણાં જ કોસ્મેટિક ટ્રીટમેન્ટ કે ઈન્જેકશન લીધાં હોય.
» વધારે પડતાં ખીલ કે ત્વચામાં ઈન્ફેક્શન હોય.
» ચહેરાની નસ કે સ્નાયુ સંબંધિત કોઈ તકલીફ હોય.
» એક્સરસાઈઝ દરમ્યાન દુખાવો કે બેચેની થાય.