

آیا صورت نیاز به ورزش دارد؟ "یوگای صورت"

شاید به نظر عجیب برسد که صورت نیز مانند سایر اندام های بدن نیاز به ورزش دارد، ورزش صورت برای جوانسازی و شادابی پوست بسیار مفید است. اما چگونه ورزش صورت را انجام دهیم که موثر واقع شود. با هم در مجله خبری پرسون با ورزش صورت به عبارت دیگر با یوگای صورت آشنا می شویم.

به گزارش سایت خبری پرسون، در دنیای امروز شاید دیگر پیرشدن پوست و صورت دور از ذهن به نظر برسد، با وجود انواع کرم های ضدچروک و روش های جوانسازی پوست و سرم های مختلفی که برای شستن صورت وجود دارد دیگر پوست صورت از پیرشدن در امان خواهد ماند. اما فکر می کنید راه ساده تر و طبیعی تری برای جوان نگه داشتن و زیبایی پوست وجود دارد؟ راهی که نیاز به هزینه بیش از حد نداشته باشد؟ ما به شما ورزش دادن صورت که به آن یوگای صورت گفته می شود را پیشنهاد می کنیم.

داشتن یک برنامه جامع ورزشی و تناسب اندام جز جدانشدنی از یک سبک زندگی سالم است. وضعیت و شکل صورت ما نتیجه کار عضلاتی است که معمولاً در تمرینات ورزشی نادیده گرفته می شوند. صورت و گردن بیش از ۵۷ عضله دارد که درست مانند سایر قسمت های بدن نیاز به حفظ تناسب خود نیاز به ورزش دارند.

تمرینات ساده ورزش صورت می تواند به شما برای تقویت عضلات صورت و داشتن صورتی لاغر و همچنین مبارزه با علائم پیری کمک کند.

ورزش ابروها

اگر می خواهید ابروهایتان بالا برود این تمرین را انجام دهید.

اگر می خواهید ابروهایتان را در جایی که متعلق آنها است (بالا) نگه دارید این تمرین را مرتب تکرار کنید.

روش انجام:

۱. انگشت وسط و اشاره خود را بسته و به هم بچسبانید.

۲. نوک انگشتان خود را روی ابروهای خود بگذارید و پوست آنرا به آرامی به سمت پایین فشار دهید.

۳. در حالی که با انگشتان خود مقاومت ایجاد میکنید ابروهای خود را بالا و پایین ببرید.

۴. این کار را در ۶ ست ۱۰ تایی تکرار کنید.

لیفت استخوان گونه

اگر می خواهید استخوان گونه تان مشخص شود این تمرین را انجام دهید.

همه ما از استخوان های گونه آنجلینا جولی برخوردار نیستیم؛ اما تمرینات ورزش صورت می تواند به شما کمک کند تا گونه های خود را شبیه به او کنید. با انجام این حرکت چربی های افتاده گونه را با استخوان و عضلات جایگزین کنید.

روش انجام:

۱. انگشتان خود را روی گونه های خود قرار دهید.

۲. پوست گونه های خود را به آرامی بالا بکشید تا سفت شود.

۳. دهان خود را باز کنید تا یک "O" طولانی ایجاد شود. شما باید در این حالت در عضلات گونه خود مقاومت احساس کنید.

۴. به مدت ۵ ثانیه در همین حالت بمانید.

۵. این کار را در ست های ۱۰ تا ۱۵ تایی تکرار کنید.

اگر می‌خواهید صورتی باریک داشته باشید این تمرین را انجام دهید.

برای از بین بردن لپ‌های چاق تمرین چهره ماهی را بارها و بارها انجام دهید. با انجام این کار لپ‌های خود را لاغر کنید.

روش انجام:

۱. سرخود را بالاگرفته و چانه خود را به جلو فشار دهید.

۲. تا جای ممکن گونه‌های خود را به داخل بمکید.

۳. به مدت ۵ ثانیه این حالت را حفظ کنید.

۴. این کار را درست‌های ۱۰ تا ۱۵ تایی تکرار کنید.

بیشتر بخوانید: مراقبت از ناخن به بهترین شکل ممکن

ورزش فک

برای داشتن خط فک زیبا این تمرین را انجام دهید.

چانه بزرگ می‌تواند صورت شمارا سنگین‌تر و بزرگ‌تر از آنچه هست نشان دهد. با این تمرین چربی‌های اطراف فک را از بین ببرید و ظاهر مشخص‌تری به دست بیاورید.

روش انجام:

۱. سرخود را بالا برده و به آسمان نگاه کنید.

۲. تا جایی که می‌توانید لب پایینی خود را روی لب بالایی حرکت دهید. با انجام این حرکت باید فشار را در عضلات فک و نزدیک گوش خود احساس کنید.

۳. به مدت ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید.

۴. این کار را در ست‌های ۱۰ تا ۱۵ تایی انجام دهید.

تمرین ماهی بادکنکی

برای از بین بردن چین و چروک و لک‌های بینی و لب این حرکت را انجام دهید.

این ورزش به کاهش خط لبخند در اطراف دهان شما کمک میکند.

روش انجام:

۱. دهان خود را ببندید و گونه‌های خود را باد کنید.

۲. هوا را از یک‌گونه به گونه دیگر منتقل کنید.

۳. به مدت ۳۰ ثانیه این کار را تکرار کنید.

صورت و گردن مانند سایر اندام‌های دیگر بدن دارای عضلاتی هستند که برای بهبود عملکرد خود نیاز به تقویت و ورزش دارند. با انجام ورزش صورت و گردن چین‌وچروک صورت خود را از بین ببرید و با چهره بهتری به استقبال دنیا بروید

اما در ادامه مجله خبری پرسون با ۶ فایده ورزش دادن صورت یا همان یوگای صورت آشنا شوید:

۱) یوگای صورت ارزانتر از عمل‌های زیبایی و کرم‌های آرایشی است

یوگای صورت هیچ هزینه‌ای ندارد و برای انجام آن فقط باید کمی وقت بگذارید. این در حالیست که رقبای آن هزینه‌های هنگفتی دارند و برای آنها نیز

باید وقت بگذارید! پس بد نیست به آن یک شانس بدهید.

(۲) ورزش دادن صورت برای شما بهتر است

اگر طرفدار طبیعی زندگی کردن باشید قطعاً بوتاکس در صدر کارهایی که دوست ندارید انجام دهید قرار دارند. علاوه بر اینها، اکثر کرم های جوانسازی پوست نیز حاوی پارافین، روغن های معدنی و موادی هستند که گاهی برای خیلی از افراد مطلوب نیستند. هرچند ما نمی گوییم از این کرم ها استفاده نکنید اما باید بدانید انجام یوگای صورت روشی ۱۰۰٪ طبیعی است و هیچ ماده شیمیایی در آن دخیل نیست. بنابراین می توانید با انجام ورزش صورت، بدون هزینه و بدون استفاده از مواد شیمیایی هم نتیجه مطلوبی بگیرید.

(۳) یوگای صورت روند پیرشدن پوست را کند می کند

به مرور زمان با اخم کردن، حرکات مختلف صورت و حتی لبخند زدن، خطوط و چروک های مختلفی روی پوست ایجاد می شود. این هم بخش طبیعی از زندگی است اما یوگای صورت می تواند جلوی سرعت این روند را بگیرد. معمولاً حرکات مختلف صورت که به صورت عادت انجام می دهیم در چهره ما چروک ایجاد می کنند. بنابراین حرکات خاص جایگزین و یا ورزش دادن صورت می تواند باعث شود این چروک ها و خطوط عمیق نشوند و روند پیر شدن پوست کند شود.

(۴) یوگای صورت تنش را آزاد می کند

کسی نیست که در زندگی روزمره با تنش و استرس های مختلف روبه رو نباشد. اما جالب است بدانید حرکات یوگای صورت می تواند به آرام شدن این تنش کمک کند. همه ما استرس زیادی را در گردن یا ماهیچه های اطراف صورت جمع می کنیم ولی با ورزش دادن صورت و انجام حرکات صحیح یوگای صورت به راحتی می توانیم از شر این تنش ها رها شویم.

(۵) ورزش دادن صورت در چهره تاثیر بسزایی می گذارد

همانطور که گفته شد یوگای صورت یک نوع ورزش است و همانطور که ورزش به بدن فرم می دهد، یوگا هم به صورت و آن را سفت تر می کند. ورزش دادن به صورت باعث می شود خون و اکسیژن زیر پوست به حرکت در آید. این کار به تولید کلاژن و جوانسازی پوست کمک می کند. و از همه مهم تر این فرم گیری، جوانی و شادابی پوست کاملاً طبیعی خواهد بود.

(۶) یوگای صورت اعتماد به نفس را بالاتر می برد

این یک حقیقت است، هر چه بهتر دیده شوید احساس بهتری نیز خواهید داشت و این باعث می شود اعتماد به نفس شما بالاتر رود. دیگر نگران پنهان کردن چروک ها زیر کرم های آرایشی نخواهید بود یا نگران پاک شدن آرایش در جایی که به لوازم آرایشی دسترسی ندارید. با داشتن چهره ای بی نقص و طبیعی، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت.