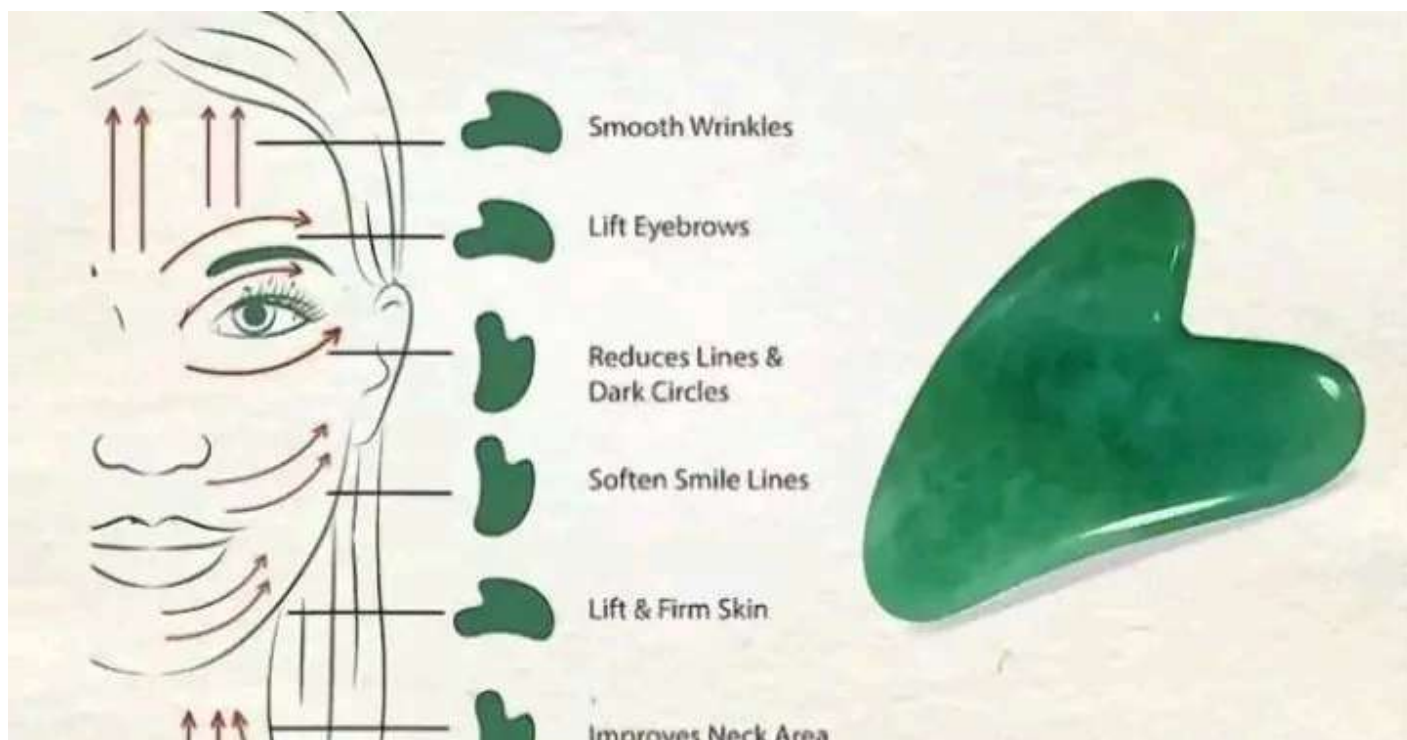


تريند جديد.. FACE YOGA لشدّ ونضارة بشرتك

زائد - 10:56 مساءً - 2024/07/15



Share on Twitter

Share on Facebook



ظهر مؤخرًا في مواقع التواصل العربية، تمارين يوجا الوجه "FACE YOGA"، كتريند جديد من نوعه، مع بعض التحذيرات المتخوفة من القيام به، أو المبالغة في مدح تأثيراته، فما هي يوجا الوجه؟

وكيف نستخدمها؟ وما عدد المرات التي يُنصح بها؟ وهل لها تأثيرات ملحوظة؟ كل هذا وأكثر حرصنا في زائد على تقديمه لك.

تفاصيل FACE YOGA

يوجا الوجه هي عبارة عن مجموعة من التمارين وحركات التدليك التي نطبقها على الوجه والرقبة، بشكل خاص حيث يحتوي وجهنا على 50 عضلة منها 10 عضلات حول العينين، ويُنصح لهذه العملية استخدام أداة تُسمى "الجواشا"، أو الاكتفاء بأصابع اليد، وتُحرك أصابع اليد بطريقة معينة في الجبهة، وحول الفم، ومن جانب العينين، وجانب الخدين، بروية وحرص، خاصة نقطة أسفل العينين لمراعاة رقة هذه المنطقة.



فوائد ال Face yoga:

- 1- تقليل انتفاخ الوجه
- 2- تعزيز إنتاج الكولاجين
- 3- شدّ البشرة
- 4- إزالة الهالات السوداء
- 5- تحسين الدورة الدموية
- 6- تحديد ملامح الوجه

تحتاج FACE YOGA إلى وقت واستمرارية حتى تظهر نتائجها، ربما تمتد من ثلاثة أسابيع إلى عدة أشهر. وذلك حسب المشاكل التي تواجهها هذه البشرة من تجعد أو قلة نضارة، فالبشرات الأكثر تضررًا تحتاج مدة أطول، ومع الانتظام على جلسة يومية تدلك كافة مناطق الوجه، ما لا يقل عن خمس دقائق بعدد ثلاثة تمرينات تستغرق 30 ثانية لكل منطقة.

يُنصح بيوجا الوجه من مرة لمرتين في اليوم، مرة صباحًا لإيقاظ عضلات الوجه وتخفيف آثار النوم التي تتمثل في الانتفاخ وغيره، ومرة أخرى قبل النوم لمنحك استرخاء وفك لعضلات البشرة التي تتشنجش من الغضب والكلام خلال اليوم. كما وجب التنويه أن نتيجة يوجا الوجه مؤقتة، تزول إذا توقفت مدة عن ممارستها، حتى بعد الوصول للنتيجة النهائية يُنصح القيام بها بين الفينة والأخرى للحفاظ على النتيجة المرجوة.

هناك بعض التأثيرات السلبية ليوجا الوجه مثل تسببها في احمرار الوجه عند استخدامها بشكل خاطئ يسبب ألمت قد يؤدي لاحقًا لتجاعيد إذا استُخدمت بقوة، ولتفادي الأخطاء التي قد تضر ببشرتك قم بمشاهدة فيديوهات تعلم ممارسة يوجا الوجه، وهي موجودة بكثرة على اليوتيوب.

يوجا الوجه

يوجا

تمارين يوجا

الهالات السوداء

الهالات

الدورة الدموية

Face yoga



Share



Tweet



Send



Share



موضوعات متعلقة