

ಚಂದ್ರ ಕಾಣಾಕ ಮುಖ ಯೋಗ



ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಸಲು, ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಮುಖ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಈಗೀಗ ಫೇಸ್ ಯೋಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಕಣ್ಣು, ಹುಬ್ಬು, ಕೆನ್ನೆ, ತುಟಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದ ಅಂದಕ್ಕೆ ಈ ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ.

ಇಪ್ಪತ್ತರ ಚೆಲುವೆ ರಾಧಿಕಾಗೆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯದ್ದೇ ಚಿಂತೆ. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಇದು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ಒಳಗೊಳಗೇ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖ ಯೋಗದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ರಾಧಿಕಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಫೇಸ್ ಯೋಗ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ತನ್ನ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಮ್ಮದಿ ರಾಧಿಕಾಳದ್ದಾಯಿತು. ಈಗೀಗ ಫೇಸ್ ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದು.

ಎನಿದು ಮುಖ ಯೋಗ?

ಮುಖ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಮಾಡುವ ಸರಣಿ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೂಲೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಚರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಆಕಾರ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೇ ಮುಖ ಯೋಗ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಫೇಸ್ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಮುಖ ಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು



ಮಸಾಜ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.



ಮುಖ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇತರ ಯೋಗಾಸನದಂತೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಲವೊಂದು ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಮುಖ ಯೋಗವು ಹಲವು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಮುಖದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಮುಖ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. 'ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮುಖ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆನ್ನೆ, ಹುಬ್ಬು ಎತ್ತುವುದು, ದವಡೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚಲನೆ, ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಆಯಾಮಗಳು ಸೇರಿವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್ ಮೂಲದ ಮುಖ ಯೋಗ ತಜ್ಞೆ ಎಮಾ ಟ್ರಿನಿಡಾಡ್.

ಮುಖ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವರಿಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹುಬ್ಬು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ವಿಧಾನ

ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆರೆಯಿರಿ. ನಗು ಮುಖವಿರಲಿ. ಹೀಗೇ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು 30 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಗುತ್ತಾ