

ಇದ್ದು ಕೊನೆಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಕೆನ್ನೆಗಳ ಚಲನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕೆನ್ನೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಬಾಯಿಯನ್ನು 'ಓ' ಆಕಾರ ಬರುವಂತೆ ತೆರೆಯಬೇಕು, ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ನಗಬೇಕು. ಕೆನ್ನೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಳ್ಳಿ, ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಗುಮುಖವಿರಲಿ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಐದಾರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ದವಡೆಯ ಭಾಗದ ಯೋಗ

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು 'ಆಹ್' ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ಮಡಚಿ ತುಟಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕೆಳ ದವಡೆ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಕೆಳದವಡೆ ಬಳಸಿ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಮೇಲೆ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ನೆರಿಗೆ, ಸುಕ್ಕು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಳಪು

ಮುಖ ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಕಣ್ಣುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ. ನೇತ್ರಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹುಬ್ಬುಗಳ ಅಂದಕ್ಕೆ

ಹುಬ್ಬಿನ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ತಿಬ್ಬಿ ತೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಹುಬ್ಬು ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯು, ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ.

ತುಟಿಗಳ ಅಂದಕ್ಕೆ

ಮುಖ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ತುಟಿಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಟೋನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸುಂದರ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ತುಟಿ ಅಂದವಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ನಗು ಇನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಯೋಗ

ಮುಖ ಯೋಗ ತಜ್ಞೆ ಎಮಾ ಟ್ರಿನಿಡಾಡ್

ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ- ಕ್ಷೇಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್ ಮೂಲದ ಎಮಾ ಟ್ರಿನಿಡಾಡ್, 'ಸ್ಪಾ ಸ್ಟೆಷಲಿಸ್ಟ್' ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾದವರು.

ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ 1999ರಿಂದ ವೆಲ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಎಮಾ, ಭಾರತ, ದುಬೈ, ಕತಾರ್, ಮಲೇಷ್ಯಾ, ಸಿಂಗಪುರ, ಫಿಲಿಪ್ಪೀನ್ಸ್‌ಗಳ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಮುಖ ಯೋಗ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಫೇಸ್ ಯೋಗ' ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಆರಂಭಿಸಿ ಹಲವಾರು ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಇವರು, ಮುಖ ಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ 'ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್' ಬಗ್ಗೆಯೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.



ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದು ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಶ್ವಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಹರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮುಖ ಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಮುಖ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಮೂಡುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಚಲನೆ, ನೆರಿಗೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡು ಆಸನಗಳಿವೆ. ಈ ಆಸನಗಳು ಮುಖ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕತ್ತು, ಬಾಯಿ, ಗಲ್ಲ, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಷ್ಟ ರೂಪ ನೀಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಗೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಆಸನ, ಡಬಲ್ ಚಿನ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾಡುವ ಆಸನ, ಕಾಗೆ ಪಾದದ ಆಸನ ಮುಂತಾದವು ಮುಖ ಯೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.

