



ಯೋಗ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ, ಏನಿದು 'ಮುಖ ಯೋಗ?' ಉತ್ತರ ಸರಳ. ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ತಾಜಾತನ ಬರಲು, ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಸುಕ್ಕು ನೆರಿಗೆಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭದ ಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ಮುಖ ಯೋಗ'.

■ ಉಮಾ ವೇಣುರು

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ಮುಖ ಮುಖ ಯೋಗ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್ ಭಾಗದ ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ರಸ್ತೆ. ಸಿಗ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರು ನಿಂತಿತ್ತು. ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಮುಖವನ್ನು ವಿವಿಧ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಕತ್ತು ಬಾಗಿರುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಖ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ, ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿರುತ್ತಾ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಳು. ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಆಕಾರವನ್ನು ವಿಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮತ್ತೆ ಸ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದೇ ಇತ್ತು. ಕೆಲ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಯೂಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ವೀಡಿಯೋ ತುಣುಕನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಕಾರಿನೊಳಗಿನ ಯುವತಿ ಅದರೇ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಇದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ಮಾಡುವ 'ಮುಖ ಯೋಗ' ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು.

ಈ ಮುಖ ಯೋಗ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಆಗದಂತೆ ಕಾಣಿಸಲು, ಚರ್ಮದ ಬಿಗಿ, ಹಿಡಿತ ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ದಣಿವು ಆಯಾಸ ಕಾಣಿಸಲು ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗೆ, ಸಿಗುವ ತರಬೇತಿ, ಎಲ್ಲಿ ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಜಾಡು ಹಿಡಿದು ಸಾಗಿದಾಗ 'ಮುಖ ಯೋಗ' ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

ಏನಿದು ಮುಖ ಯೋಗ?

ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ಯೋಗ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ನಲುವತ್ತರ ಅಂಚು ತಲುಪಿತೆಂದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಯೋಸಹಜ ನೆರಿಗೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿರ್ದಿಗಿಸುತ್ತದೆ. 'ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್' ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಂದಿರುವುದೇ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆ, ಸುಕ್ಕು ಮಾಯವಾಗಿಸಲು ಅನೇಕ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಸೀರಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಈಗೀಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಕಾಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಜೊತೆಗೆ ಆಕ್ಕುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಂತಹ

