

ಚಿಕ್ಕಿ, ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದಲೂ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ನಡೆದೇ ಇದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ತಾಜಾತನವಾಗಿಸಲು, ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮುಖದ ಸ್ವಯಂಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಸುಕ್ಕು ನೆರಿಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭದ ಕ್ರಿಯೆಯೇ 'ಮುಖ ಯೋಗ'.

ದೇಹಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಮುಖ ಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಸುಕ್ಕು, ನೆರಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ಸ್ವಯಂಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತು ದಾಟಿದರೂ ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಛಾಯೆ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖ ಯೋಗದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಿಶೇಷವಾದ ಆಯಾಮಗಳಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ್ದು, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ 57 ಸ್ವಯಂಗಳು, ನರಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು, ಕಾಂತಿ, ನಯ ಉಂಟಾಗಿನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆ ಭಾಗಗಳ ಮಸಾಜ್ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು 10 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತ ದಣಿವು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ (ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್) ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕನ್ನೆಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಅದುಮಿ, ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹದವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಗದ್ದದ ಭಾಗಕ್ಕೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಈಗೀಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಮುಖ ಯೋಗ' ಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಮುಖ ಯೋಗ ತರಗತಿಗಳತ್ತಲೂ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿರುವ 'ಎಮಾ ಸ್ಪಾ'ದ ಒಡತಿ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೌಂದರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್, ಮೂಲದ ಎಮಾ ಟ್ರಿನಿಡಾಡ್ ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ 'ಮುಖ ಯೋಗ' ತರಬೇತುದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಟ್ರೆಂಡಿ ಏಜಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ 'ಮುಖ ಯೋಗ' ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸದ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಮುಖ ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಮಾ 'ಸುಧಾ' ದೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅನುಭವ-ಅನಿಸಿಕೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

◆ ಮುಖ ಯೋಗ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನಿಮಗೆ

## ಎಮಾ ಟ್ರಿನಿಡಾಡ್

ಮೂಲತಃ ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್ ದೇಶದವರಾದ ಎಮಾ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಸೌಂದರ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮಸಾಜ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿ ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ 'ಎಮಾ ಸ್ಪಾ'ವನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿರುವ ವಿದೇಶೀ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಂಘದ (ಎಕ್ಸ್‌ಪಾಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್) ಅಧ್ಯಕ್ಷೆಯೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.



ಹೊಳೆದದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಒಬ್ಬ ಸೌಂದರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿ ನಾನು ಇಡೀ ಶರೀರ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮುಂದೆ ಅಂದವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ದರ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಖವೂ ಕಳೆಗುಂದಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಕ್ಕು, ನೆರಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ, ಕನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಾಗ ಹೊಳೆದದ್ದು 'ಮುಖ ಯೋಗ'ದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ.

ನಾನು ಮುಖದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಸಾಜ್ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ತಾಜಾತನ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮುಖ ಹಾಗೂ ನನ್ನದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮುಖ ಯೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ

ಮನದ ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ರೆಂಡಿ ಏಜಿಂಗ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮುಖ ಯೋಗ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

◆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ನಿಮ್ಮ ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕಾರಗೊಂಡದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಕಾಳಜಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ನನ್ನಂತೆ ಇತರರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಸ್ಟಾ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಸೌಂದರ್ಯಾಸಕ್ತರು ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಗತಿಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಟ್ರೆಂಡಿ ಏಜಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಜನರ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಳಜಿ ನೋಡಿ 'ಮುಖ ಯೋಗವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಹೊಸ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬಂದಿದೆ.

ಮುಖ ಯೋಗವನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು.

◆ ಮುಖ ಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು?

ಮುಖ ಯೋಗದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಯಂಗಳು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ನರಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಸ್ವಯಂಗಳು ನೆರಿಗಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ಜೀವಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಟೋನ್‌ಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಮುಖದ ಕಳೆ, ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

◆ ಮುಖ ಯೋಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡಬೇಕು? ದಿನನಿತ್ಯ 15ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಜಾಮ್ ಆದಾಗ ಕಾರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ವಾಹನದೊಳಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳೂ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ.

◆ ಮುಖ ಯೋಗ ಕಲಿಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬೇಕು?

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂದಿರಾನಗರದಲ್ಲಿರುವ 'ಎಮಾ ಸ್ಪಾ'ದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಯೋಗ ಕೋರ್ಸ್ ಇದೆ. 28 ದಿನಗಳ ಈ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖ ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಗೆ: [www.emaspa.com](http://www.emaspa.com)