

UUSI OSIO: KASVOT

KASVOJUMPPAA JOKAISEEN PÄIVÄÄN

Kasvojoogaopettaja Päivi Salminen innostaa kiinnittämään huomioita kehon näkyvimpiin lihaksiin. Kasvojen lihakset ovat pieniä, mutta niiden merkitys ulkonäöllemme ja myös hyvinvoinnillemme voi olla yllättävän suuri.

Kasvojumpalla aktivoidaan sellaisia kasvojen lihaksia, jotka ovat saattaneet vuosien mittaan heikentyä ja saaneet kasvot valahtamaan. Harjoittelulla voidaan saada silmät pysymään avoimina, hymy valloittavana ja leukalinja kiinteänä.

Samalla opetellaan rentouttamaan sellaisia kasvojen lihaksia, jotka arjessa aktivoituvat liiankin helposti. Tällaisia ovat esimerkiksi otsan ja kulmakarvojen lihakset, joiden ylikäyttö voi pahimmillaan aiheuttaa jännityspäänsärkyä. Niiden rentouttaminen tekee myös ilmeestä positiivisemmän.

Säännöllinen kasvojumpa auttaa vahvistamaan terveyttä edistävää nenähengitystä. Siihen liittyy kiinteästi kielen oikea asento, jonka ylläpitäminen saattaa auttaa jopa pääsemään eroon kuorsaamisesta!

MUISTA KASVOJUMPATESSA

- ✓ Tee harjoitukset huolellisesti ja keskittyen, tarvittaessa peiliä apuna käyttäen.
- ✓ Osa kasvoliikkeistä vaatii käsiä avuksi – kasvojumpaathan aina puhtain käsin!
- ✓ Enemmän on vähemmän – on parempi tehdä 2 minuuttia kunnolla kuin 10 hutiloiden.
- ✓ Kasvojumpassa aktivoit lihaksia, jotka ovat saattaneet nukkua jopa kymmeniä vuosia. Liikkeiden opettelussa saattaa mennä useita viikkoja. Harjoittelu kannattaa!



Kuva: Wilma Hetemaj

Päivi Salminen on opettanut kasvojoogaa vuodesta 2017. Hän myös kouluttaa uusia kasvojoogaopettajia.

Löydät Päivin parhaat kasvoharjoitukset Break Pro –sovelluksesta.