FACE YOGA & MORE

Libera il viso dalle tensioni che lo fanno invecchiare!

Prova questa routine di Face Yoga da 5 minuti per un viso più disteso e rilassato!

Ciao, sono Nicole!

Sono un'insegnante certificata di Face Yoga e da oltre 15 anni lavoro nel settore della bellezza.

Oltre al Face Yoga, mi sono dedicata allo studio dell'Aromaterapia e ho gestito una Boutique & Spa specializzata in trattamenti olistici e skincare naturale a Londra.
Con una profonda passione per il benessere e la cura della pelle, la mia missione con Face Yoga & More è aiutare le persone a riscoprire la propria autenticità e a sentirsi bene, dentro e fuori.

Contenuto

1 Introduzione
Pag. 4

2 Come funzionano le tensioni del viso
Pag. 5

3 I benefici del Face Yoga
Pag. 8

4 Prima di iniziare la tua routine
Pag. 9

5 La routine di Face Yoga per sciogliere le tensioni
Pag. 10

6 Suggerimenti rapidi per ottenere i migliori risultati
Pag. 16

Introduzione

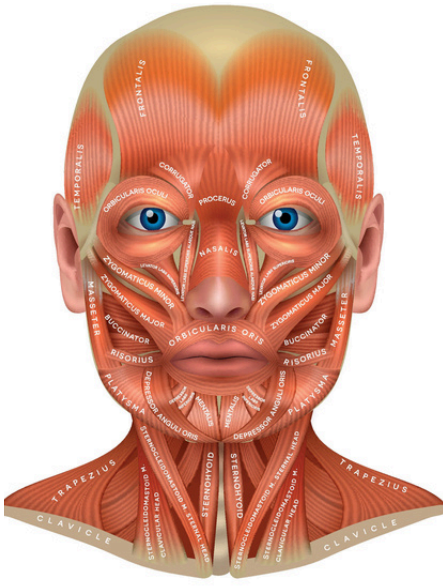
Fermati un attimo, adesso.
Prova a chiudere gli occhi e a sintonizzarti con il tuo corpo. **Riesci a sentire la tensione che si è accumulata?** Spalle tese, un respiro che fatica ad uscire dal petto, collo rigido, mascelle doloranti e una sensazione di pesantezza alla testa?

Anche il viso, proprio come spalle e collo, accumula stress e tensioni muscolari. Questo può **accentuare le rughe, spegnere l'incarnato e donare un'espressione stanca.** Rilassare i muscoli facciali non solo migliora la circolazione, ma rende il viso più morbido, disteso e ci aiuta a sentirci meglio anche interiormente.

Come funzionano le tensioni del viso

Il viso è un sistema complesso di muscoli, nervi e pelle che lavorano in sinergia per esprimere emozioni, comunicare e svolgere funzioni quotidiane come masticare e parlare. Questo equilibrio delicato però è anche molto sensibile allo stress e alla tensione. Ecco perché:

1) **Memoria muscolare.** Quando siamo stressati o ansiosi, il corpo attiva la sua naturale risposta di "attacco o fuga". Questa tensione si manifesta anche a livello fisico, in particolare sul viso.
Con il tempo, movimenti come aggrottare le sopracciglia o serrare la mascella si ripetono così spesso da diventare automatici.
Questi schemi muscolari abituali possono portare a rigidità, perdita di elasticità e infine alla comparsa di linee sottili e rughe.



Come funzionano le tensioni del viso

2) Circolazione ridotta. La tensione può causare la costrizione dei vasi sanguigni del viso, limitando l'afflusso di ossigeno e nutrienti essenziali alla pelle. Il risultato? Un colorito spento, un aspetto più stanco e una pelle che perde la sua naturale luminosità.
Inoltre, una circolazione poco efficiente rallenta la produzione di collagene, una proteina chiave per mantenere elasticità, compattezza e tono.

3) Sensibilità dei nervi facciali. Il viso è attraversato da una rete complessa di nervi, tra cui il nervo trigemino, responsabile del movimento e della sensibilità dei muscoli facciali.
Quando la tensione muscolare aumenta, questi nervi possono essere sovrastimolati, provocando fastidi come cefalee muscolotensive, dolore alla mandibola o sensazioni di disagio diffuso.

Come funzionano le tensioni del viso

4) Impatto sulla salute della pelle. Quando i muscoli del viso sono tesi, possono comprimere gli strati cutanei sovrastanti, ostacolando il naturale drenaggio linfatico.
Questo rallentamento favorisce l'accumulo di liquidi e tossine, con conseguente gonfiore, colorito spento e un'accentuazione delle linee sottili.

5) La connessione emotivo-facciale. Emozioni come preoccupazione, frustrazione o intensa concentrazione si riflettono naturalmente sul viso attraverso microespressioni e tensioni muscolari. Se queste espressioni si ripetono nel tempo, possono lasciare un'impronta visibile sulla pelle, contribuendo alla formazione di linee sottili e rughe d'espressione.

I benefici del Face Yoga

Ora che sappiamo qualcosa in più sul nostro viso, vediamo come il Face Yoga può aiutarci.

Tonifica e scolpisci.
Il Face Yoga agisce sui muscoli del viso, aiutandoti a rafforzarli e tonificarli per un aspetto più definito e armonioso, con zigomi più scolpiti e una linea mandibolare più compatta.

Riduci il gonfiore.
Un delicato massaggio linfatico aiuta a ridurre il gonfiore, favorisce la naturale detossinazione della pelle e dona al viso un aspetto più fresco e disteso.

Luminosità dall'interno.
Una migliore circolazione sanguigna porta più ossigeno alla pelle, favorendo un colorito sano, uniforme e una luminosità naturale che viene da dentro.

Azione Anti-Age.
Liberando le tensioni accumulate in viso, collo e mascella, il face yoga aiuta a distendere le linee sottili e a ridurre la visibilità delle rughe, regalando un aspetto più giovane, rilassato e armonioso.

Postura & Portamento.
Il face yoga rafforza anche i muscoli di collo e spalle, migliorando la postura generale e valorizzando i contorni del viso in modo naturale.

Rilassati & Rigenerati.
Rilasciando le tensioni da viso, collo e spalle, il face yoga ti aiuta a ritrovare calma e leggerezza, riducendo lo stress e donando benessere a tutto il corpo.

Prima di iniziare la tua routine

1. **Detergi viso e mani:** Inizia con una pelle pulita, rimuovi trucco ed impurità per permettere alla pelle di respirare.

2. **Applica un olio o una crema idratante:** scegli un olio vegetale leggero o una crema idratante per facilitare i movimenti delle dita e proteggere la pelle durante la pratica.

3. **Rilassa corpo e mente:** siediti in un luogo tranquillo e confortevole. Chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo, lasciando andare la tensione da spalle, collo e mascella. È il momento di entrare in connessione con te stessa.

4. **Usa una pressione delicata:** lo yoga facciale non consiste nel forzare o tirare. Mantieni un tocco leggero e intenzionale per evitare di sforzare la pelle.

5. **Sii presente:** lo yoga facciale è più di un esercizio fisico: è una pratica consapevole. Porta attenzione alle sensazioni del tuo viso, al rilassamento che si diffonde nei muscoli, e lasciati guidare da questa esperienza.

Routine di Face Yoga per alleviare le tensioni in 5 minuti!

Ora che sai come la tensione facciale influisce sulla pelle e come il Face Yoga può aiutarti, è il momento di metterlo in pratica!

Questa semplice routine di rilassamento del viso include **cinque tecniche** efficaci per sciogliere la tensione, attenuare le rughe d'espressione e riportare la tua pelle alla sua naturale luminosità.

N1. Fronte

25 secondi | con le mani | con olio

Questa tecnica aiuta a prevenire le rughe della fronte causate dalle espressioni abituali, rieduca i muscoli del viso a muoversi senza tensione e contribuisce a levigare le linee sottili.

Come eseguire la tecnica:

✦ Posiziona l'indice e il medio appena sopra le sopracciglia, premendo delicatamente verso il basso.

✦ Alza le sopracciglia senza aggrottare la fronte, sentendo la resistenza delle tue dita.

✦ Mantieni la posizione per 5 secondi, poi rilassati. Ripeti 5 volte.

Completa con il rilassamento della fronte:

✦ Posiziona la punta delle dita al centro della fronte e falle scorrere verso le tempie esercitando una leggera pressione.

✦ Ripetere 10 volte, concentrandosi sul rilassamento completo della zona.

Consiglio extra: cerca di mantenere la fronte rilassata durante il giorno, evitando di alzare troppo le sopracciglia. Così potrai perdere l'abitudine e ridurre la formazione di nuove rughe.

N2. Occhi e tempie

15 secondi | con le mani | senza olio

Questa tecnica aiuta a ridurre l'affaticamento degli occhi, solleva la pelle del contorno occhi e attenua le linee sottili intorno alle tempie.

Come eseguire la tecnica:

✦ Posiziona l'indice e il medio agli angoli esterni degli occhi, esercitando una leggera resistenza.

✦ Strizzare leggermente gli occhi, sentendo i muscoli contrarsi senza creare rughe profonde.

✦ Mantieni la posizione per 3 secondi, poi rilassati. Ripeti 5 volte.

✦ Concludi facendo dei cerchi attorno alle tempie, utilizzando la punta delle dita per rilasciare ogni tensione residua.

Consiglio extra: provate ad eseguire questa tecnica dopo aver trascorso molto tempo davanti al computer o al telefonino per rinfrescare gli occhi stanchi.

N3.Guance

30 secondi | con le mani | senza olio

Questa tecnica allenta la tensione profonda della mandibola, rilassa i muscoli contratti e dona alle guance un aspetto più tonico e giovanile.

Come eseguire la tecnica:

✦ Inspira profondamente attraverso il naso.

✦ Gonfia le guance come un palloncino, trattenendo l'aria all'interno.

✦ Trasferisci lentamente l'aria da una guancia all'altra, premendo delicatamente le mani contro le guance per aumentare la resistenza.

✦ Continua per 10 secondi, poi espira attraverso le labbra socchiuse. Ripeti 3 volte.

Consiglio extra: per un rilassamento ancora più profondo della mandibola, termina il trattamento massaggiando delicatamente la linea mandibolare con le nocche, eseguendo movimenti circolari.

N4. Labbra

25 secondi | con le mani | senza olio

Questa tecnica aiuta a ridurre le pieghe naso-labiali (le cosiddette rughe del sorriso), previene le rughe intorno alle labbra e stimola la circolazione sanguigna, donando un aspetto naturalmente più pieno e levigato.

Come eseguire la tecnica:

✦ Forma una "O" con le labbra avvolgendo i denti.
✦ Poi sorridi il più possibile, tenendo le labbra nascoste.
✦ Mantieni la posizione per 5 secondi, quindi torna alla forma a "O".
✦ Ripeti 5 volte.

Consiglio extra: per ottenere i migliori risultati, tieni la fronte rilassata mentre esegui questo esercizio.

N.5 Collo e mento

25 secondi | con le mani | senza olio

Questa tecnica rafforza il muscolo platisma, aiuta a prevenire il rilassamento cutaneo e definisce la linea della mascella, donando un aspetto più tonico e scolpito.

Come eseguire la tecnica:

✦ Siediti con la schiena dritta e inclina leggermente la testa all'indietro.

✦ Posiziona le mani sopra le clavicole per mantenere le spalle rilassate.

✦ Spingi leggermente verso l'esterno il labbro inferiore per attivare i muscoli del collo.

✦ Mantieni la posizione per 5 secondi, poi rilassati. Ripeti 5 volte.

Consiglio extra: termina con un delicato massaggio al collo verso il basso, usando la punta delle dita per stimolare il drenaggio linfatico.

Alcuni suggerimenti per ottenere i migliori risultati.

Per sperimentare davvero i benefici dello Yoga del Viso, la costanza è fondamentale. Consideralo parte del tuo rituale quotidiano di cura personale, proprio come detergere la pelle o lavarti i denti. Ecco alcuni modi semplici ma efficaci per trasformarlo in una sana abitudine:

✦ **Dedica un momento preciso ogni giorno:** che sia al mattino, per iniziare la giornata con energia, o alla sera, per rilassarti dopo una lunga giornata, trova un momento che si integri facilmente nella tua routine. Anche solo 5-10 minuti al giorno possono fare la differenza e portare risultati visibili nel tempo.

✦ **Rendi la pratica piacevole:** accendi una candela, applica il tuo olio viso preferito e trasforma la pratica in un piccolo rituale tutto per te. Quando lo Yoga del Viso diventa un momento che attendi con piacere, sarà molto più semplice rimanere costante con la pratica.

✦ **Monitora i tuoi progressi:** i piccoli cambiamenti nel tono della pelle, nella grana e nella tonicità muscolare possono passare inosservati. Scatta una foto ogni settimana o semplicemente prenditi un momento per percepire come si sente il tuo viso dopo ogni sessione. Più riconoscerai i miglioramenti, più sarai motivata a continuare.

✦ **Ascolta la tua pelle:** con il tempo imparerai a conoscere meglio ciò di cui ha bisogno. Sentiti libera di adattare durata e intensità degli esercizi alle tue sensazioni. Ci saranno giorni in cui una sessione completa ti farà sentire rinata e altri in cui bastano pochi gesti mirati. Ricorda: non serve essere perfette, basta essere costanti.

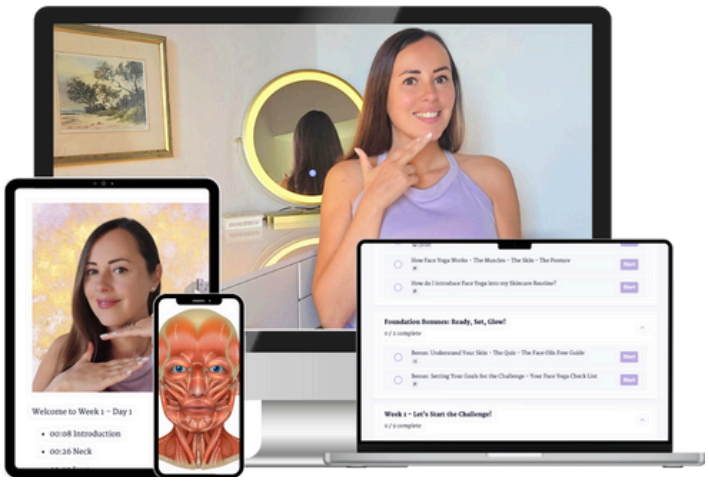
✦ **Abbinalo a un'abitudine già esistente:** collega la pratica del Face Yoga a un gesto quotidiano che fai senza pensarci, come applicare la crema idratante o attendere che il tè sia pronto. Questo piccolo trucco ti aiuterà a ricordarlo con facilità e a integrarlo con naturalezza nella tua routine.

✨ Pronta a portare la tua pratica a un livello superiore? ✨

Sul mio sito trovi tante risorse pensate per accompagnarti nel tuo percorso di bellezza e benessere:

✦ **"Risplendi"** – il mio percorso di Face Yoga per illuminare, rassodare e ringiovanire naturalmente la pelle, mentre coltivi un senso di benessere e connessione con te stessa.
✦ **Sessioni private personalizzate** – create su misura per te, per un cambiamento profondo e duraturo.
✦ **Eventi e workshop dal vivo** – per imparare, condividere e connetterti con un'atmosfera che sia d'ispirazione!

Visita www.faceyogandmore.com e inizia oggi stesso il tuo rituale verso una pelle radiosa e una bellezza autentica!



Spero che i consigli di questa guida possano arricchire la tua routine di cura della pelle e soprattutto di te stessa!

Scaricando questa guida e iscrivendoti alla mia **Newsletter,** sei entrata a far parte di una community che celebra la bellezza naturale, i rituali consapevoli e il benessere olistico.

Adoro condividere pratiche di Face Yoga, tecniche di massaggio facciale e piccoli rituali di benessere che ti aiutano a sentirti ogni giorno più radiosa, presente e in sintonia con te stessa... e non vedo l'ora di continuare questo viaggio insieme a te!

Grazie, Nicole!

Disclaimer

Avvertenze

Le informazioni presentate in questa guida non costituiscono alcun consiglio medico o sanitario. Non intendo curare, trattare o diagnosticare alcuna malattia.

Questa guida non è stato valutato da alcun ente medico.

Si prega di chiedere consiglio al proprio medico per i propri specifici problemi di salute prima di modificare le proprie abitudini di cura o di fare affidamento su queste informazioni, soprattutto se si è malati, si stanno assumendo farmaci, si è in gravidanza, si sta allattando, si soffre di una patologia.

Si tratta solo delle mie opinioni personali, espresse a solo scopo didattico.

Copyright

Copyright 2025 Nicole Furia | Tutti i diritti riservati.

Autore: Nicole Furia.

Titolo: Libera il tuo viso dalle tensioni che lo fanno invecchiare!

Auto pubblicato. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero, archiviata in un database e/o pubblicata in alcuna forma o con alcun mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altro, senza la previa autorizzazione scritta dell'editore.