Przeciwzmarszczkowa gimnastyka twarzy

written by Ewa Kozioł

Marketing chce, abyśmy walczyły z przemijającym czasem, dlatego staramy się robić wszystko, aby cofnąć wskazówki zegara. Każda zmarszczka wytykana jest nam, kobietom, jako porażka. Każdy siwy włos staje się powodem do wstydu. Mimo że żyjemy w starzejącym się społeczeństwie, wciąż nie akceptujemy naturalnej kolei rzeczy, co sprawia, że całe życie walczymy o to, by być nienaturalnie młode.

Piękno jest w nas. Piękno to nasz sposób mówienia, traktowania innych; to nasz styl, nasz wdzięk, nasza akceptacja i szacunek dla siebie.

Oczywiście, że wygląd jest istotny, jednak nie najważniejszy w całej tej układance. Możemy wyglądać jak z rozkładówki Vogue'a i być szkaradne, nie posiadając pozostałych cech.

Z drugiej strony często zaniedbujemy swoje ciało; zapominamy, że i jemu należy się szacunek. Zapominamy, że to właśnie z tym ciałem przyjdzie nam żyć do końca naszych dni i że jakość tych dni zależy od tego, jak wiele uwagi poświęcimy sobie. Ciało to nasz dom; to miejsce, które jest z nami na dobre i na złe, dlatego warto pochylić się nad nim i poświęcić mu odrobinę czasu.

Przekonań społecznych nie zmienisz, możesz jednak czuć się zadowolona we własnej skórze; możesz przestać biegać z obłędem w oczach do lustra. Wystarczy zmienić punkt widzenia i zacząć akceptować zmiany, jakie pojawiają się w Twoim ciele.

Skóra to jeden z największych organów, którego funkcją jest między innymi usuwanie toksyn (skóra usuwa ich aż 1/3!). Kiedy w naszym ciele jest ich sporo, skóra zaczyna mieć problemy.

Nie od dziś wiadomo, że „jesteś tym, co jesz”. Nie od dziś słyszymy nawoływania, aby w końcu zacząć się ruszać, jednak nikt nie mówi, by zacząć ruszać twarzą.

Nasza twarz – tak jak pozostałe części naszego ciała – posiada mięśnie, które lubią wiotczeć, jeśli są nieużywane. Niewiele osób o tym wspomina, ponieważ łatwiej jest wsmarować krem (a na pewno jest to lepsza opcja dla wielkich firm i speców w fartuchach, którzy dzięki temu mają pracę). Czy jednak jest to korzystne dla Ciebie? Wątpię.

Nasza twarz, podobnie jak reszta ciała, potrzebuje ćwiczeń, jeśli chcesz utrzymać ją w dobrej kondycji. Jak to zrobić? Wystarczy nabrać dystansu do siebie i wykonywać ćwiczenia twarzy – to najlepsza, bezinwazyjna strategia liftingująca naszych czasów.

Jednym z takich ćwiczeń jest ćwiczenie pomagające zredukować widoczność linii czasu z czoła.

Skąd się biorą zmarszczki?

Powstają w skórze właściwej w momencie, kiedy podziały komórkowe zwalniają i skóra właściwa staje się cieńsza. Z wiekiem skóra produkuje mniej kolagenu, zaś włókna elastylowe ulegają osłabieniu; powoduje to, że skóra napina się lub marszczy i przestaje „odskakiwać na miejsce”. W wyniku długotrwałych i regularnych napięć powstają zmarszczki. Równocześnie grawitacja ma wpływ na opadanie naszej skóry. Ćwiczenia przeciwzmarszczkowe wzmacniają mięśnie i sprawiają, że skóra staje się wyćwiczona.

Ćwiczenie przeciwzmarszczkowe

na czoło

1. Umieść opuszki rozstawionych palców na głowie (zaraz nad czołem, delikatnie ponad linią włosów) i wykonuj nimi niewielkie ruchy okrężne, uwalniając w ten sposób napięcie na skórze głowy.
2. Złap skórę na czole otwartą ręką i delikatnie przechyl głowę w dół – Twoim celem jest poczuć opór. Policz do 5 i rozluźnij dłoń. Powtórz 5 razy.
3. Przyłóż palce środkowe do zewnętrznych kącików oczu, zaś palce wskazujące w miejscu zewnętrznego zakończenia brwi. Napnij skórę, policz do 5, a następnie rozluźnij skórę. Powtórz 5 razy.
4. Złóż dłonie w pięści, następnie umieść je na środku czoła zewnętrzną częścią dłoni i intensywnie przesuwaj od środka czoła w kierunku skroni.

Poznaj gimnastykę twarzy w wyjątkowym kursie, zestaw ćwiczeń na całą twarz.