#TMAritual
Több mint arcjóga. Szokás, ami működik.

ARCJÓGA MINI TRÉNING

NAPI 5 PERC A FIATALOSABB ARCÉRT

Kezdd a napodat arcjógával, fiatalítsd arcodat természetes módszerrel, hogy éveket letagadhass valódi korodból!

CERTIFIED FACE YOGA METHOD TEACHER BY FUMIKO TAKATSU

CSAK NAPI
5 perc

Ingyenes útmutató

Arcjóga gyakorlatok
Részletes leírásokkal

Arcápoló receptek
Természetes hozzávalókból

Rutin kialakítása
A látható eredményekért

Makovi Tímea
Face Yoga Method - arcjóga oktató

Faceyoga.hu – Arcjóga MINI tréning
#TMAritual – Több mint arcjóga. Szokás, ami működik.

© 2025 Makovi Tímea – www.faceyoga.hu

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány nem másolható sem részben, sem egészben a jogtulajdonos írásos engedélye nélkül! Továbbá nem engedélyezett az internetes fájlcserélők segítségével történő megosztása, internetes közlése, sokszorosítása sem.

Kapcsolat:
timea@faceyoga.hu
www.faceyoga.hu

Köszönöm, hogy csatlakoztál hozzám és letöltötted a Arcjóga MINI tréningemet, amit azzal a céllal készítettem, hogy megismerj egy olyan hatékony és természetes arcfiatalító módszert, aminek segítségével éveket letagadhatsz valódi korodból, önbizalmad növekszik és minden alkalommal szívesen, mosolyogva nézel majd a tükörbe, a környezetedtől pedig egyre több pozitív visszajelzést kapsz.

MIRŐL SZÓL EZ AZ EBOOK?

Ebben az ebook-ban olyan arcjóga gyakorlatokat mutatok neked, amelyekkel természetes módon fiatalíthatod arcodat és amelyeket kezdőként, tréneri segítség nélkül gyakorolhatsz.

A gyakorlatokhoz részletes leírást is készítettem, hogy pontosan kivitelezhetsd a mozdulatokat, valamint fotók is segítik a gyakorlást.

Természetesen ha bármelyik gyakorlattal kapcsolatban kérdésed van, írj nekem és szívesen segítek!

Bőrünk ápolására szintén kiemelkedő figyelmet kell szentelnünk, ezért összegyűjtöttem Neked néhány olyan arcápolási termék receptet, amik nekem beváltak, könnyen elkészíthetők és a hozzávalók teljesen természetesek.

Ahhoz, hogy sikert érjünk el, nagyon fontos egy működőképes rutin kialakítása, ehhez nyújtok neked segítséget az ebook utolsó részében.

Vágjunk is bele, arcjógázzunk, szépüljünk együtt!

Arcunkon több mint 40 izom található. Ezek ugyanúgy formálhatók, mint bármely más izmunk - csak eddig talán nem gondoltál rá így.

Fumiko Takatsu által kidolgozott Face Yoga Method arcjóga gyakorlatok segítségével megtanulhatod, hogyan aktiváld azokat az arcizmaidat, amiket ritkán használsz és hogyan lazítsd azokat, amiket túlzottan igénybe veszel. Ezáltal természetes módon csökkentheted a feszültséget és a ráncok mélységét.

A rendszeresen végzett (akár csak napi néhány perces) arcjóga serkenti a vérkeringést, támogatja a kollagéntermelést, segíti a nyirokkeringést, csökkenti a feszültségből eredő vonásokat és visszaadja az arcod természetes tónusát.

És ami a legfontosabb: újra megszeretteti veled a tükörképedet!

NÉZZÜK, MIRE IS ÉRDEMES FIGYELNI A GYAKORLATOK VÉGZÉSE KÖZBEN?

Ideális esetben 3-5 gyakorlatot végezz napi kétszer, de akár csak egyetlen pózt is, gyakorolj minden nap! Hidd el, napi néhány perces rendszeres gyakorlás hosszabb távon hatékonyabb mintha alkalmanként hosszabb ideig végzed a gyakorlatokat.

Gyakorlatok közben figyelj a folyamatos (orron be – orron ki történő) légzésre és arra, hogy ne feszíts meg a vállad, nyakad. Hátadat tarts egyenesen, vállaid lazán legyenek leengedve.

2 gyakorlat között mindig lazítsd el az izmaidat, csukd be a szemed. Vegyél néhány mély levegőt az orrodon keresztül, majd fújd ki az orrodon keresztül és figyeld meg, mit érzel a testedben a gyakorlatok hatására.

Eleinte tükör előtt gyakorolj, hogy biztos lehess benne, hogy helyesen végzed a gyakorlatokat.

Mindenképpen hidratáld az arcodat a szokásos nappali / éjszakai arckrémeddel mielőtt elkezded az arcjógát, különösen akkor, ha száraz a bőröd.

1 PERC A RÁNCTALAN HOMLOKÉRT!

A gyakorlat előnyei:

- lazítja a homlok izmokat
- megakadályozza / csökkenti a vízszintes homlokráncokat és szemöldökök közötti vonalakat

Mire figyelj:

- Ne feszítsd meg a nyakad a gyakorlat végzése közben. Engedd le a vállaidat és egyenes háttal végezd a gyakorlatot.

1. Tartsd ökölben mindkét kezed és helyezd a behajlított középső és mutató ujjadat a homokod közepére.
2. Határozott nyomó mozdulattal lassan csúsztasd végig a homlokodon az ökleidet a halántékodig, majd átlósan felfelé a hajtöved irányába.
3. Emeld fel a kezed, majd helyezd vissza ökleidet a homlokod közepére és ismételd meg a mozdulatot még 4 alkalommal.
4. Engedd le a kezed, csukd be a szemed és lazíts 3 másodpercig.
5. Ismételd meg még 2-szer a gyakorlatot.

1 PERC A GYÖNYÖRŰ TEKINTETÉRT!

A gyakorlat előnyei:

- csökkenti a felesleges homlokmozgást
- segít, hogy megtanuld elkülönítve mozgatni a szem körüli és a homlok izmokat

Mire figyelj:

- Tükör segítségével ellenőrizd, hogy az ujjaidat helyesen tartod-e
- Miközben hunyorítasz és nagyra nyitod a szemeidet, figyelj arra, hogy ne ráncold a homokodat és ne mozduljon a szemöldököd.

1. Formálj C alakot a mutató- és hüvelykujjaiddal
2. A mutató ujjaidat helyezd picivel a szemöldököd fölé a szemed feletti csont mentén
3. Helyezd a hüvelykujjaidat az orrod mellé
4. A mutató ujjaidat picit húzd távol egymástól, hogy kisimuljon a szemöldökeid közötti terület. Figyelj arra, hogy ne ráncold a homlokodat.
5. Engedd le és tartsd lazán a vállaidat, hátad legyen egyenes
6. Tartsd a kezeidet mozdulatlanul és egy távoli pontra fókuszálva óvatosan hunyoríts 5 másodpercen keresztül.
7. Csukd be a szemed és lazíts 3 másodpercig
8. Nyisd olyan nagyra a szemedeidet amennyira csak tudod és tartsd ezt a pozíciót 5 másodpercig, miközben mutató ujjaidat nyomd a szemöldököd feletti részhez, ügyelve arra, hogy sem a szemöldököd, sem a homlokod ne mozduljon.
9. Csukd be a szemed és lazíts 3 másodpercig
10. 2-szer ismételd meg a 6-7-8-9-es pontot

1 PERC A MOSOLYGÓS SZÁJÉRT!

A gyakorlat előnyei:

- megemeli a szájzugokat, ezáltal arcodnak fiatalosabb és vidámabb megjelenést kölcsönöz
- megemeli az orcát és segít szimmetrikussá tenni a mosolyodat

Mire figyelj:

- Mutatóujjaid egy vonalban legyenek és tartsd mosolygósan a szádat a gyakorlat végzése közben.
- Az 1-es és 2-es pontot minden alkalommal csináld meg amikor tükörbe nézel.

1. Mosolyogj, ügyelve arra, hogy a szád két sarka egy vonalban legyen.
2. Helyezd mindkét hüvelykujjadat az állad alá, mutatóujjaidat pedig középre a szád alsó részéhez. Óvatosan húzd végig mutató ujjaidat a szád mentén és ujjaiddal húzd picit feljebb a szád széleit.
3. E helyzetben tartva nyújtsd ki a nyelvedet, mintha megpróbálnád megérinteni vele az orrod hegyét
4. Lassan mozgasd jobbra a nyelvedet, kifelé és felfelé tolva. Tarts meg a pozíciót 3 másodpercig (nyelved a jobb oldalon)
5. Miközben 5-ig számolsz, lassan mozgasd a nyelvedet balra. Tartsd meg a pozíciót 3 másodpercig (nyelved a bal oldalon) majd ismét 5-ig számolva lassan mozgasd a nyelvedet jobbra. Tartsd meg a pozíciót 3 másodpercig (nyelved a jobb oldalon).
6. Engedd le a kezed, csukd be a szemed és lazíts 3 másodpercig.
7. Ismételd meg még 2-szer a gyakorlatot.

1 PERC A TÓNUSOS ARCÉRT!

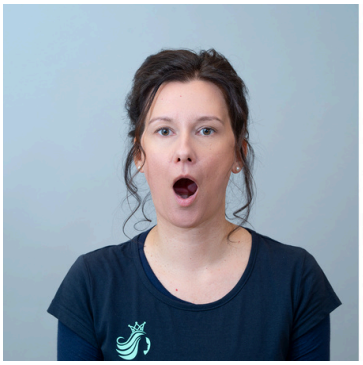
A gyakorlat előnyei:

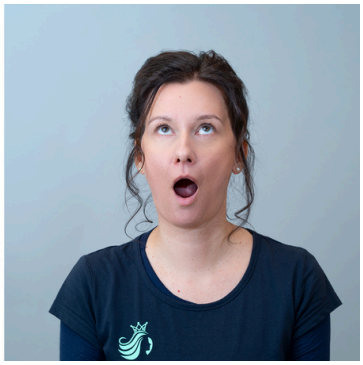
- kisimítja a nazolábilis redőket
- javítja az egész arc és a nyak vérkeringését

Mire figyelj:

- Használhatod ezt a pózt más arcjóga gyakorlatok után lazításként is.
- Ha homlokizmaid mozognak a gyakorlat végzése közben, akkor tedd a kezeidet a homlokodra, megakadályozva ezzel a homlok izmok mozgását.

1. Nyisd ki a szádat úgy, hogy „leejted” az állkapcsodat, száddal „O” alakot formálva. Alsó és felső ajkaid belül simuljanak a fogaidhoz.
2. Csak a szemgolyódat mozdítva nézz a plafon felé, tartsd meg a pózt 10 másodpercig.
3. Érezheted a kisimító érzést a szemed alatt és a szád környékén.
4. Ismételd meg még 2-szer a gyakorlatot.





1 PERC A FORMÁS NYAKÉRT!

A gyakorlat előnyei:

- tonizálja a nyakat és az áll területét
- megakadályozza / csökkenti a tokát

Mire figyelj:

- Ha nehézséget okoz az orrodon venni a levegőt, lélegezz a szádon keresztül.
- Ha homlokizmaid mozognak miközben felemeled a fejed, akkor tedd a kezeidet a homlokodra megakadályozva ezzel a homlok izmok mozgását.

1. Lazítsd el és engedd le a vállaidat.
2. Lélegezz be és ki az orrodon keresztül.
3. Lassan vidd a tekintetedet a mennyezetre, majd emeld fel az álladat a mennyezet felé.
4. Lélegezz tovább egyenletesen az orrodon keresztül és érezd a nyakad elülső részén a nyújtást.
5. Dugd ki nyelvedet a mennyezet felé.
6. Fokozatosan mozgasd nagyon lassan a nyelvedet jobbra, majd balra 5 másodpercig mindkét irányba.
7. Ismételd meg még 2-szer a gyakorlatot

ARCÁPOLÁSI RECEPTEK – TERMÉSZETES HOZZÁVALÓKBÓL

Évek óta csak természetes arcápolókat használok, a kedvenceim a joghurtos-mézes, a zöld agyagos és a tojásfehérje pakolás.

JOGHURTOS-MÉZES ARCPAKOLÁS

Keverj össze 2 teáskanál natúr joghurtot 1 teáskanál mézzel. Vékonyan kend fel a pakolást az arcodra, nyakadra, dekoltázsodra és hagyd fent 15-20 percig, majd langyos vízzel öblítsd le.

Ezt az arcpakolást bármilyen bőrtípus esetén alkalmazhatod. Az üzletekben vásárolható pakolásokon szinte minden esetben azt olvashatjuk, hogy a “szem környékét hagyja ki”. A joghurtos-mézes arcpakolást nyugodtan felviheted a szemedhez közeli területekre, a szemed sarkában lévő szarkalábra és szemed alatti karikákra is.

ZÖLD AGYAGOS PAKOLÁS

Keverj össze egy tálban 8 evőkanál szódabikarbónát 1 evőkanál zöld agyag porral, 1/2 teáskanál növényi glicerinnel és 5-7 csepp illóolajjal.

Száraz ujjakkal morzsolgasd a keveréket addig amig megszűnik a nedves anyagok által okozott csomósodás. Az elkészült port tartsd egy illatszeres tégelyben és a következőképpen használd:

Tegyél benedvesített tenyeredbe egy teáskanálnyi port és csepegtess hozzá vizet (kevés kell, különben nagyon folyós lesz), majd helyezd fel az arcodra, nyakadra, dekoltázsodra a pakolást és hagyd fent 5 percig, majd öblítsd le langyos vízzel.

Ingyenes útmutató

Ha nem érzékeny a bőröd, akár naponta alkalmazhatod, szépen tiszítani fogja a bőrödet.

TOJÁSFEHÉRJE ARCPAKOLÁS

Elsőre furcsán hangzik, de érdemes kipróbálni, mert csodát tesz a bőrrel. Friss tojásfehérjét helyezz fel az arcodra, hagyd száradni 10-15 percig, majd hideg vízzel mosd le.

Kisimítja a ráncokat, eltünteti a szem alatti puffadásokat, csökkenti a nap okozta foltokat. A tojásfehérje arcpakolást is bártran használhatod a szemedhez közeli területen.

NAPI RUTIN KIALAKÍTÁSA -A LÁTHATÓ EREDMÉNYEKÉRT

Az arcjóga konzultációk során az egyik leggyakrabban felmerülő kérdés, aggodalom, hogy „Biztosan tudom ezt rendszeresen csinálni?”

Úgy gondolom, hogy az első és legfontosabb dolog az elhatározás, hogy a döntés meglegyen a fejedben, hogy ezt kipróbálod, rendszeresen gyakorolsz és ha szimpatikus a módszer, akkor beépíted a mindennapjaidba. Ha csak úgy ötletszerűen állunk neki és néha arcjógázunk amikor eszünkbe jut, az biztosan nem fog olyan látványos (vagy leginkább semmilyen) eredményt hozni, így a lelkesedés is alábbhagy egy idő után.

Célszerű az arcjóga gyakorlatokat a reggeli tisztálkodási, arcápolási rutinba beépíteni. Ez kb plusz 5 percet vesz igénybe, ha az ebook-ban szereplő 5 arcjóga gyakorlatot a megadott ismétlésszámmal végig csinálod. Ilyenkor egyébként is a tükör előtt krémezed, sminkeled magad, kellőképpen hidratált a bőröd, ez egy remek alkalom az arcjógázásra.

Ha van kedved, javaslom, hogy este is csináld végig a gyakorlatsort az éjszakai krémed felvitelekor.

A SIKER TITKA A RENDSZERESSÉG!

A tartós siker eléréséhez javaslom, hogy naponta kétszer gyakorold az arcjógát, alkalmanként 3-4-5 gyakorlattal. Ez kevesebb mint 5 percet vesz igénybe és észrevétlenül beépítheted a napi tisztálkozási rutinodba. Reggel segíted felébreszteni arcizmaidat, este pedig megszabadítod a nap folyamán felhalmozott feszültségtől.

Általános tanácsként elmondható, hogy mindenképpen bemelegítéssel kezdd, majd folytasd az arcod egyes területeire irányuló gyakorlatokkal az arcjógázást. Bemelegítésként végezhetsz néhány váll- és fejkörzést.

Kezdőként érdemes először a nagyobb izmok tornáztatásával kezdeni, majd ahogy egyre gyakorlottabb leszel, folytathatod az apróbb (pl szem környéki) izmok erősítésével. Ebben az ebook-ban olyan gyakorlatokat választottam és mutattam be, amelyeket kezdőként, tréneri segítség nélkül is végezhetsz.

Az arcjógát, miután begyakoroltad tükör előtt a mozdulatokat, bárhol végezheted, az alábbiakban adok néhány tippet a kiadványban szereplő mind az 5 gyakorlatra:

1 PERC A RÁNCTALAN HOMLOKÉRT:

reggel ébredés után és este elalvás előtt az ágyban hanyatt fekve végezd el a gyakorlat. Reggel kiváló ébresztő, este pedig segít levezetni a felesleges feszültséget.

1 PERC A GYÖNYÖRŰ TEKINTETÉRT:

ez a gyakorlat azért különösen hasznos, mert segít megtanulni külön mozgatni a homlok izmaidat a szem körüli izmoktól, ami néhány haladó arcjóga gyakorlatnak alap feltétele, valamint a szem izmait is megmozgatja, ezért ajánlom akár óránként elvégezni ha irodai munkát végzel és egész nap számítógépen dolgozol.

1 PERC A MOSOLYGÓS SZÁJÉRT:

ez az egyik kedvenc gyakorlatom a hatását tekintve. Teljesen megszünteti a lebiggyedt ajkakat és mosolyósak lesznek tőle a szájzúgok. Az 1-2 pontját a gyakorlatnak akár minden alkalommal amikor mosdóba mész és a tükörbe nézel, elvégezheted és néhány nap múlva megfigyelheted, hogy milyen szép mosolygós az arcod alapesetben is.

1 PERC A TÓNUSOS ARCÉRT:

szintén minden tükörbe nézéskor elvégezhető, fokozza a véráramot, felfrissíti az arcot, kisimítja a száj körüli redőket.

1 PERC A FORMÁS NYAKÉRT:

szintén egy hatékony, viszonylag gyors eredmény hozó arcjóga gyakorlat, amit akár zuhanyozás közben is gyakorolhatsz, vagy kösd össze a nyakad, dekoltázsod ápolásával és végezd a gyakorlatot miközben hidratálod ezt a területet.

Köszönöm, hogy velem tartottál!

Bízom benne, hogy kedvet kaptál az arcjógázáshoz és rendszeres, napi néhány perces gyakorlással Te is látható eredményeket fogsz elérni arcod fiatalításában.

Kellemes szépülést kívánok Neked!

Üdvözlettel:
Tímea

Makovi Tímea
Face Yoga Method - arcjóga oktató