

Face Yoga

Routine Découverte

4 exercices pour débuter

Vous pouvez pratiquer ces exercices indépendamment ou faire une routine complète en les enchaînant.

Il sera alors préférable de commencer par le cou et de remonter vers le front.

LE COU DE CYGNE

Cou - Ovale du visage



Etire le muscle superficiel du cou, le platysma, et permet de lutter contre le relâchement de l'ovale du visage.

- placer les mains l'une sur l'autre au milieu sous les clavicules et exercez une légère pression vers le bas
- prendre une grande inspiration et à l'expiration monter le menton vers le plafond au centre et pousser légèrement le menton vers l'avant
- inspirer, relâcher et revenir au centre. Expirer et tourner la tête sur la droite et monter le menton en diagonale, pousser légèrement le menton vers l'avant
- effectuer le même enchaînement sur la gauche et répéter plusieurs fois ce cycle en suivant les inspirations et les expirations

LE PLATEAU

Ovale du visage - double menton

Renforce le muscle digastrique situé sous le menton et l'ovale du visage.

- placer le dessus des doigts l'un sur l'autre à plat sous le menton comme un plateau
- presser la langue contre le palet derrière les dents du haut
- avec les doigts résister à la pression créée par le mouvement de la langue contre le palet
- tenir pendant 10-15 secondes et relâcher.



LE SUPER LIFT JOUE

zygomatiques - ovale du visage



- placer la lèvre inférieure par dessus la lèvre supérieure
- souriez. Attention à avoir les coins de la bouche au même niveau.
- placer les pouces sous le menton et les index au niveau des plis qui pourraient se créer (sillon nasogénien, fossettes...)
- ouvrir les yeux en grand en faisant attention à ne pas créer de rides sur le front
- tenir environ 10-15 secondes et relâcher

L'ÉTIREMENT DU FRONT

Renforce le muscle orbiculaire des yeux. Travaille sur les rides du front et relâche les tensions entre les sourcils.

- relâcher le front et placer une main à plat sur le front en recouvrant les sourcils le plus possible
- placer l'autre main à l'arrière du crâne pour assurer une bonne posture
- presser la main sur le front et soulevez légèrement les sourcils et le front. En même temps, presser la main à l'arrière du crâne comme si vous vouliez rapprocher les 2 mains.
- regarder vers le bas et fermez les paupières. Ressentez les muscles des paupières se contracter et le muscle du front s'étirer
- tenir 10-15 secondes et relâcher et changer les mains pour recommencer un cycle.



Si vous voulez approfondir votre pratique, que vous êtes à la recherche de techniques holistiques pour prendre soin de vous alors n'hésitez pas à me suivre sur instagram **@stephanie.buzzi**

Rendez-vous aussi sur mon site **www.stephaniebuzzi.com** pour découvrir toute mes formations en ligne.

Ces formations ont pour but de vous rendre autonome dans votre propre routine.

NOTES POUR UNE BONNE PRATIQUE

- on pratique avec des mains propres
- on relâche bien le visage, le front
- on garde le dos droit, les épaules vers le bas
- on respire lentement par les 2 narines, on ne bloque pas sa respiration
- si on ressent le moindre inconfort pendant la pratique d'un exercice on arrête et on recommence moins longtemps, moins intensément
- on fait bien attention de ne pas créer de plis quand on fait les exercices - on s'aide de ses mains éventuellement pour soutenir les tissus - on pratique devant un miroir

CONTRE-INDICATIONS



- Comme toute pratique holistique on ne pratique pas le yoga du visage si on est malade. Que ce soit une simple inflammation (fièvre, état grippal...) ou que ce soit une maladie plus grave (cancer)
- on ne pratique pas si on vient de faire des injections. On attend minimum 3 ou 4 semaines. Si vous avez des questions par rapport à ça, merci de voir avec votre chirurgien.

