

LBRIS

We know
books

**Danielle
Collins**

Yoga
pentru
FATA
,

**EXERCIȚII PENTRU FERMITATEA
FETEI & SFATURI INSPIRATE
PENTRU A STRĂLUCI ATÂT PE
INTERIOR, CÂT ȘI PE EXTERIOR**

Traducere de Alexandra Gavrilă


PRESTIGE
București - 2021

UBDIS

Editor: Luminița Bratu

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: FACE YOGA - FIRMIING FACIAL EXERCISES
& INSPIRING TIPS TO GLOW, INSIDE & OUT

Text copyright © Danielle Collins 2019

Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2019

Photography copyright © Matt Lincoln and Christina Wilson 2019

First published in the UK by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited
in 2019

www.watkinspublishing.com

Copyright © 2021 Editura Prestige pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COLLINS, DANIELLE

**Yoga pentru față : exerciții pentru fermitatea feței & slături
inspirate pentru a străluci atât pe interior cât și pe exterior** / Danielle

Collins ; trad. de Alexandra Gavrilă. - București : Prestige, 2021

ISBN 978-606-9651-90-2

L. Gavrilă, Alexandra (trad.)

29

1599

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

Introducere 4

TU ȘI PIELEA TA 12

TU ȘI YOGA PENTRU FAȚĂ 36

FRUNTEA 80

OCHII 90

OBRAJII 98

GURA 108

MAXILARUL 118

GÂTUL 128

**FRUMUSEȚEA SE AFLĂ
ÎN INTERIOR 138**

Cuvânt de final 168

LBRIS

We know
books



Tu și pielea ta

Înțelegându-ți pielea feței, vei putea să realizezi cât de mult te ajută exercițiile faciale și ce valoare au ele pentru viața ta. Mușchii, oasele și straturile pielii îți oferă o idee despre acea parte inconfundabilă a corpului tău: fața.

ANATOMIA FEȚEI

PIELEA

Fiind cel mai mare organ al corpului, pielea oferă o barieră protectoare în fața elementelor externe, protejând mușchii, oasele și organele interne. Pielea este alcătuită din trei straturi:

1 *Epiderma*, primul strat al pielii, asigură o barieră impermeabilă care ne protejează împotriva elementelor patogene. Ea ne conferă simțul tactil, ajutând la identificarea senzațiilor și reglând temperatura corpului. Este alcătuită din patru straturi de celule: *stratul bazal*, *stratul spinos*, *stratul granulos* și *stratul cornos*.

2 *Derma*, stratul din mijloc al pielii, este alcătuită din țesut conjunctiv, care conține collagen și elastină. În conținutul ei intră, de asemenea, sistemul limfatic și ganglionii limfatici, vasele de sânge, foliculii de păr și nervii. Principala funcție a dermei este aceea de protecție și de atenuare a factorilor de stres, oferindu-ne elasticitate și flexibilitate.

3 *Hipoderma*, sau primul strat al pielii, este alcătuită din țesut conjunctiv și strat adipos. Funcția ei principală este de amortizare a traumatismelor pielii.

Pentru a avea o piele sănătoasă, trebuie să o ajuți să-și îndeplinească cât mai bine rolurile sale. Practicarea exercițiilor de Yoga pentru Față vor stimula circulația sângelui și vor duce la exfolierea naturală a pielii, prin mișcările de manipulare specifice. Acestea ajută la drenarea epidermei de toxine și stimulează producerea de celule noi în straturile profunde ale pielii, ajutând-o să fie luminoasă, strălucitoare și energizată. Yoga Chipului ajută *derma* și sistemul limfatic deficitar, care este răspunzător de umflăturile feței, de pungile de sub ochi sau de paloarea feței.

Hipoderma are vase de sânge și nervi, la fel ca *derma*. Stimularea circulației sangvine la nivelul hipodermei va avea un efect asemănător și asupra dermei, rezultatul fiind o piele întinerită.

MUȘCHII

Fața, capul și gâtul sunt compuși din 57 de mușchi, inclusiv urechile și limba. Funcția principală a mușchilor faciali este de a ne ajuta în limbajul mimico-gestual.

Fiecare mușchi al feței are un rol aparte și trebuie îngrijit corespunzător; în timp ce un anumit mușchi

are nevoie de tonificare sau de ridicare, un alt mușchi necesită relaxare sau poate un alt grup muscular are nevoie de detensionare.

Putem privi fața ca pe o rețea compusă din țesuturi musculare și, în timp ce unul dintre mușchi se tonificază sau se relaxează, el poate oferi suport în eliberarea tensiunii sau relaxare altuia. Yoga pentru Față întretine tot acest proces complex și minunat.

OASELE

Capul și fața sunt alcătuite din 22 de oase, care au rol de protecție și de susținere a feței și a creierului. În Yoga pentru Față vom lucra mai mult cu mușchii și cu pielea decât cu oasele. Odată cu înaintarea în vârstă, oasele își pot pierde din densitate. Cu toate acestea, antrenamentul grupelor musculare faciale vor susține echilibrul oaselor slăbite. Schimbările de înfățișare cauzate de atrofierea osoasă se vor diminua. Este demonstrat că lipsa mișcării fizice duce la slăbirea rezistenței oaselor, în timp ce exercițiile făcute cu regularitate ajută la întărirea lor.

MOTIVELE ÎMBĂTRÂNIRII

Fața noastră îmbătrânește din mai multe motive. Acest capitol îți oferă o mai bună înțelegere despre cum factorii interni și externi afectează și accelerează procesul de îmbătrânire.

CLIMA

Arsurile solare sunt una dintre cele mai mari cauze ale degradării pielii. Toți cercetătorii în domeniul sănătății pielii pun pe seama expunerii solare semnele de îmbătrânire a feței. Studiile arată că radiațiile solare, chiar și în zilele înnorate, provoacă slăbirea elasticității pielii, riduri, cearcăne și hiperpigmentare (petele solare).

Toate condițiile climatice extreme dăunează pielii. Expunerea la frig, la vânt și la umiditate scăzută usucă tenul. Lubrifierea naturală a feței este stopată și astfel ridurile, zbârciturile feței devin proeminente. Vremea secetoasă și uscată cauzează descuamarea pielii, depozitându-se celule moarte pe suprafața ei.

ALEGEREA STILULUI DE VIAȚĂ

ZAHĂRUL

Îmi pare rău că sunt purtătoarea de vești proaste, dar zahărul este unul dintre cei mai mari dușmani ai pielii. Când nivelul de zahăr din sânge crește, apare inflamația. Pielea se lasă, pentru că elastina și colagenul se deteriorează. Punctele negre și cele roșii sunt un alt efect al inflamației. Zahărul se lipește de moleculele de colagen din piele, printr-un proces numit *glicare*. Rezultatul este că pielea se întărește și devine inflexibilă, îmbătrânirea instalându-se mai rapid.

Consumul crescut de zahăr te va împiedica să te bucuri de rezultate rapide, în urma practicării exercițiilor Yoga pentru Față. Te sfătuiesc să verifici conținutul de zahăr și derivații lui de pe ambalajul produselor pe care le consumi.

FUMATUL

Rezultatul tuturor studiilor spun același lucru: pielea unui fumător se degradează mai repede. Primul dintre motive este că țuguierea buzelor provoacă

riduri în jurul gurii. Al doilea motiv este că fumatul restricționează circuitul de oxigen în piele. Aportul de nutrienți este blocat, provocând astfel deteriorarea radicalilor liberi. Al treilea motiv îl reprezintă substanțele nocive prezente în țigări. Acestea distrug colagenul și elastina din piele, lăsând-o flască și îmbătrânită.

COFEINA ȘI ALCOOLUL

Când consumi alcool, cafea, ceai și alte băuturi cu cofeină pielea ta îmbătrânește. Acestea sunt diuretice și împiedică reținerea apei în organism. Astfel, pielea ta se uscă și se deshidratează, îmbătrânind mai ușor. De asemenea, cofeina și alcoolul cresc nivelul de cortizol și duc la insomnie, furând din timpul de regenerare a pielii. Când cofeina ajunge în vasele de sânge, transportul de antioxidanți și nutrimente pentru piele este redus. Cofeina și alcoolul sunt acide pentru organism. Ele contribuie la apariția acneii și duc la stări de inflamație a pielii.

SCHIMBĂRI ANATOMICE

COLAGENUL

Cea mai răspândită proteină din corpul uman este colagenul. Se găsește în țesutul conjunctiv din *dermă* (stratul din mijloc al pielii), dar și în alte țesuturi și în oase. El oferă flexibilitate, susținere și structură.

Odată cu înaintarea în vârstă, scade atât producția de colagen (în jur de 1% pe an, începând cu vârsta de 20 de ani), cât și calitatea lui. Această scădere calitativă și cantitativă este agravată de factori precum arsurile solare, stresul, alimentația precară, fumatul, dezechilibrele hormonale sau alți factori înconjurători.

ELASTINA

În timp ce colagenul oferă pielii fermitate și rezistență, proteina de elastină oferă pielii elasticitate. Pe măsură ce îmbătrânim, producția de elastină se micșorează, ceea ce conduce la o piele tăbăcită, la mai puțină fermitate și suplețe. Pielea este asemenea unui elastic, care, dacă-l întinzi mereu, își pierde din elasticitate.

MUȘCHII

Mușchii feței susțin pielea care îi acoperă, oferă integritate și suport. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, tonusul și masa musculară scad. Efectul de gravitație își spune și el cuvântul: atrofiază mușchii, făcându-i să „cadă”. Astfel, pielea noastră este slăbită. Fibrele musculare, de asemenea, încep să se strângă. Țesutul muscular al feței este înlocuit progresiv, odată cu vârsta.

GRĂSIMEA

Când îmbătrânim, grăsimea se distribuie diferit pe suprafața feței. În unele zone se reduce cantitatea de grăsime și se irosește, în altele, pernuțele de grăsime se lasă sau, dimpotrivă, se acumulează. În zona orbitelor și a obrazilor se pierde din grăsime, iar fața arată îmbătrânită și slabă. Când se acumulează prea multă grăsime, apar fălcile sau bărbia dublă.

OASELE

Odată cu vârsta, oasele noastre încep să se micșoreze și să-și piardă din densitate. Acest fenomen poate aduce modificări în structura feței noastre. Pierderile de calciu și alte minerale ne slăbesc oasele.

REÎNNOIREA CELULARĂ

Ca urmare a scăderii producerii de colagen și de elastină din organism, ritmul de înnoire a celulelor noastre se micșorează și el, pe măsură ce îmbătrânim. Reînnoirea celulară reprezintă viteza, frecvența, ritmul cu care se produc celule noi, sănătoase, ale pielii. De asemenea, se referă și la ritmul, viteza, frecvența cu care celulele din stratul de jos al pielii se mișcă spre stratul superior al pielii. Așadar, reînnoirea celulară scade odată cu trecerea timpului, rezultatul fiind o piele anostă, aspră, uscată, pătată.

DESHIDRATAREA

În timpul procesului de îmbătrânire, *stratul cornos* al pielii se deshidratează în mod natural, din cauza descompunerii celulelor pielii. Astfel că *epiderma* și *derma* se subțiază. De asemenea, se reduce și glicozaminoglicanii (GAG), cel mai important pentru piele fiind acidul hialuronic (AH). Acesta menține un nivel optim al hidratării pielii, având un rol benefic și pentru articulații. În jurul vârstei de 40 de ani, nivelul acidului hialuronic din corp scade, din cauza modificărilor hormonale, astfel că pielea noastră devine mai uscată. Tot atunci apar și primele riduri.

HORMONII

Toate schimbările despre care am vorbit mai sus sunt cauzate de modificări hormonale. Hormonii stresului, cortizolul și adrenalina au un rol dăunător asupra pielii, ca de exemplu distrugerea colagenului sau lenevirea sistemului limfatic.

EXPRESIILE FACIALE

În comunicare ne folosim de mimica feței pentru a ne exprima emoțiile și gândurile. Repetarea acestor expresii faciale încep, ușor-ușor, să formeze mici riduri care, odată cu vârsta, se accentuează, pentru că pielea noastră nu-și mai revine la forma inițială. Yoga pentru Față practică zilnic te sprijină să reduci ridurile existente și să previi apariția altora noi.

POZIȚIA ÎN TIMPUL SOMNULUI

Somnul este foarte important pentru o piele sănătoasă. Dormitul în poziții nepotrivite determină apariția ridurilor. Când dormi pe o parte sau pe aceeași parte, în fiecare noapte, se formează pliuri ale pielii. Ele favorizează zbârcituri și riduri pe față și pe gât. Încearcă să dormi pe spate sau să schimbi poziția de somn cât mai des.