



15

ansigtsyogaøvelser
du skal kende



Gratis E-bog til dig



Find dig godt til rette..

- 01 Find gerne et roligt sted uden forstyrrelser.
- 02 Sæt dig i en stol som støtter ryg, og nakke.
- 03 Hav gerne løstsiddende tøj på med udskæring foran.
- 04 Din hud skal være tør og uden makeup, så dine hænder ikke gider.
- 05 Efter træning: Sæt flow i lymfesystemet ved at lade hænderne glide let fra bag øret ned langs halsen.



Long Big O

- Åbn munden i et langt smalt O
- Træk læberne fast ind over tænderne. Placér en hånd på hagen
- Få en fornemmelse af at du smiler, imens du fastholder læberne ind over tænderne i et smalt O. Mærk strækket i musklerne fra overlæben og op mod kinderne.
- Slap af i panden og området omkring øjnene. Slap af i skuldrene og tag dybe vejrtrækninger
- Gentag 3 x 30 sek

Fordele:

Long big O løfter og toner kinderne samtidig med at den styrker og skaber volumen i læberne. Øvelsen reducerer vertikale linjer om munden samt nasolabial folderne som bla. kommer pga tyngde, spændinger og volumentab.



Cat Eyes

- Placér den nederste del af håndfladen på tindingen så du fanger ydre øjenkrog og spidsen af brynet
- Tryk let ind mod tindingerne og træk huden let bagud og opad, så øjet får en let skrå facon
- Klem øjnene fast sammen. Mærk strækket ved ydre øjenkrog. Slap af i panden, mellem brynene samt i skuldrene
- Træk vejret dybt
- Denne øvelse kan med fordel udføres, imens du ligger ned.
- Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Reducerer og modvirker rynkerne ved yderste øjenkrog, som vi også kalder kragetæer. Øvelsen øger volumen ved tindingen samt kindben og løfter den yderste del af øjenbrynet.



Forehead Stretch

- Placér den ene hånd på panden, så den dækker brynet - den anden hånd i nakken som støtte
- Pres forreste hånd ind mod bryn og pande og træk dernæst opad
- Kig ned mod din navle og klem øjnene fast i. Få følelsen af at øjenmusklerne forsøger at trække brynene nedad
- Træk vejret dybt
- Skift hånd og lav øvelsen 2x20 sek. med hver hånd. Øvelsen kan også laves liggende.

Fordele:

Reducerer panderynker og skaber balance imellem de mange muskler, der styrer øjenbrynene. Toner og løfter øverste øjenlåg og øjenbryn. Reducerer bekymringsrynken samt vandrette linjer over næseryggen.



Brow Press

- Placér hænderne på panden så den nederste del af håndfladerne dækker brynene
- Pres håndfladerne ind mod brynene og træk skråt bagud, så du strækker området mellem brynene ud
- Kig nedad så meget du kan og klem nu øjnene fast i. Få fornemmelsen af at du trækker brynene nedad
- Træk vejret dybt
- Du kan med fordel udføre øvelsen liggende
- Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Styrker og smidiggør musklen omkring øjet. Balancerer og afspænder musklerne i panden, omkring øjet og imellem brynene. Løfter øjenlågene og reducerer bekymringsrynken.



Advanced Cheeklift

- Åbn munden i et langt smalt O
- Placér håndleddene oppefra og ned på hagen for at skabe modstand. Fingerspidserne hviler på kindbenet lige under øjet
- Træk læberne fast ind over tænderne og løft kinderne (følelsen af at du smiler)
- Slap af i panden og området omkring øjnene
- Du kan trykke ganske let ned på hagen med håndfladerne for at intensivere modstanden og styrke musklerne yderlige.
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Advanced cheeklift toner og skaber fylde omkring kindbenene. Den reducerer nasolabial folderne samt skaber volumen i læberne.



Upper Facelift

- Form et langt smalt O med munden og skub læberne frem
- Træk læberne fast ind over tænderne
- Placér hænderne så den nederste del af håndfladen hviler ind mod mundvigen, lillefingrene hviler ved ydre øjenkrog
- Forestil dig nu at du smiler bredt helt ud til ørerne. Mærk modstanden fra hænderne i mundvigen og mærk strækket helt ud til tindingen
- Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Øvelsen toner og skaber fylde omkring kindbenene og reducerer nasolabial folder. Samtidig løfter den mundvigene og skaber symmetri omkring læberne.



Cheek Squats

- Form et langt smalt O med munden Træk læberne fast ind over tænderne
- Placér hænderne så pegefingrene hviler ud for næsekrogen og ved ydre øjenkrog
- Forsøg nu at smile så du mærker en modstand fra overlæben op til kinderne
- Mærk kinderne løfte sig op mod din pegefinger Hold løftet i 3 sek, slap af og løft igen i 3 x 30 sek. Træk vejret dybt imellem hvert løft

Fordele:

Cheek squats går ind og toner og skaber fylde til kinderne samt under øjnene. Øvelsen toner og øger volumen i området under næsen, amor buen og læberne generelt.



Cheek Press

- Placér pege- og langefinger på indersiden af kinden med knoerne samlet, tommelfinger hviler ved næsen
- Læberne er let ind over tænderne og holder fast om fingrene
- Forsøg nu at smile
- Mærk modstanden på indersiden af kinderne hvor fingerspidserne presser imod og mærk kinderne løfte sig
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Cheek press skaber volumen og styrker den nederste del af kinderne. Øvelsen modvirker indsunke kinder og nasolabial folder og er samtidig medvirkende til at tone og løfte kæbelinjen.



High Kiss

- Skub læberne ud i et blødt kys
- Hold med pege- og tommelfinger om læberne så hagen hviler ud mod hånden
- Skub hagen frem og placér tungespidsen i ganen. Placér den anden hånd på huden ved kravebenet og løs ansigtet let op imens du skubber hagen let frem
- Mærk strækket langs med kæben og ned langs halsen
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Øvelsen toner og modvirker løs hud og linjer på halsen. Den toner kæbelinje og den nederste del af kinderne. Reducerer dobbelthage og "kalkun hals".



Lip Press

- Løft mundvigene i et smil
- Træk læberne let ind over tænderne (som når du vil fordele læbepomade)
- Spænd i læberne og skub spidsen af tungen ud så du mærker at tunge og læber giver modstand til hinanden
- Støt med pege- og langefingrene i mundvigen så mundvigen skubbes opad
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Lip press øger smidigheden og volumen i læberne og giver mere symmetri omkring munden. Øvelsen løfter og træner mundvigene til at være i samme højde.



Advanced Necklift

- Smil og træk underlæben langt ind over de nederste tænder, slap så vidt muligt af i overlæben
- Placér hænderne så tommeltotterne er skubbet bagud langs kæben og hviler under ørerne, hagen hviler i håndfladerne
- Skub nu hagen let ud og ned mod håndfladerne så de giver modstand til hinanden, hold smilet
- Mærk strækket langs kæben og ned langs halsen. Træk vejret dybt
- Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Øvelsen toner og modvirker løs hud på hals og kæbelinje. Den reducerer horisontale og vandrette linjer på halsen samt minimerer dobbelthage og "kalkun hals". Løfter mundvigene.



Crow's feet Relaxer

- Placér pege- og langefinger så de holder på hver side af brynet, ring- og lillefinger hviler på kindbenet
- Kig nu ned og luk forsigtigt øjnene
- Mærk modstanden som et lille bitte stræk ved ydre øjenkrog
- Pas på ikke at klemme øjnene for hårdt i for så mister du effekten af afspændingen
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Denne øvelse modvirker og reducerer smilerynker ved ydre øjenkrog - også kaldet kragetæer.



Double V

- Placér lange- og ringfinger ved inderste øjenkrog så langefinger hviler halvt på næse/kind, pegefinger placeres ved ydre øjenkrog
- Fingrene lægges fladt ned mod huden, så de hele tiden har kontakt til kinderne
- Lav et lille stræk med pegefingrene så øjet får en let skrå facon
- Kig nu op og klem øjnene forsigtigt i, mærk aktiviteten i musklen under øjet
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Arbejder på at skabe volumen og cirkulation i området under øjnene (nederste øjenlåg). Øvelsen modvirker hulhed, mørke rande, puffiness, og poser under øjnene.



Eye Align w. tapping

- Hvil fingerspidserne på knoglen under øjet
- Kig op og luk øjnene i, mærk aktiviteten under øjnene
- Tap nu med fingerspidserne under øjet, langs med tindingen til op over brynet og tilbage igen. Gentag 3 x 5 gange
- Vær opmærksom på at denne øvelse kan medføre sløret syn i op til 1 minut
- Træk vejret dybt

Fordele:

Denne øvelse skaber mere symmetri, toner øjets naturlige form og skaber smidighed og styrker cirkulationen omkring øjet.



High Jaw Press

- Smil og træk underlæben langt ind over de nederste tænder
- Skub hagen let frem og placér tungespidsen i ganen
- Placér hænderne på huden ved kravebenet
- Løft ansigtet lidt op til du mærker at huden strammes under hagen, ved kæben og ned langs halsen
- Træk vejret dybt Gentag 3 x 30 sek.

Fordele:

Øvelsen toner og modvirker løs hud på hals og kæbelinje. Den reducerer horisontale og vandrette linjer på halsen samt minimerer dobbelthage og "kalkun hals".
Løfter mundvigene