YOGA DU VISAGE FICHE N°2

Travailler les paupières supérieures

Fermez les yeux. Posez la pulpe des index au centre de l'œil, au ras des cils, au niveau des paupières supérieures. Inspirez A l'expiration, essayez d'ouvrir les yeux (les doigts maintiennent les paupières fermées).

Travailler les paupières inférieures et le regard

Le majeur saisit le coin interne de l'œil, l'index saisit le coin externe de l'œil. Les doigts exercent une légère pression de chaque côté. Ecartez les doigts pour étirer de manière horizontale la paupière. Vous devez sentir sous vos doigts la peau et le muscle. Inspirez. Au moment d'expirer, resserrez les yeux comme si vous faisiez un effort pour lire.

Cet exercice est très efficace contre les poches et les cernes.

Ressentir profondément le souffle

Placez votre pouce et votre index sur les ailes du nez. Resserrez de façon à réduire le filet d'air qui passe dans le nez. Ecartez les narines à partir de l'inspiration et maintenez le mouvement à l'expiration. Relâchez qu'à la fin d'un cycle complet. Il s'agit de faire ressentir la respiration au plus profond de soi. Cet exercice va permettre d'augmenter la vascularisation au niveau des ailes du nez.

Cet exercice permet de ressentir le travail des sinus autour des yeux et sur la partie supérieure des joues.