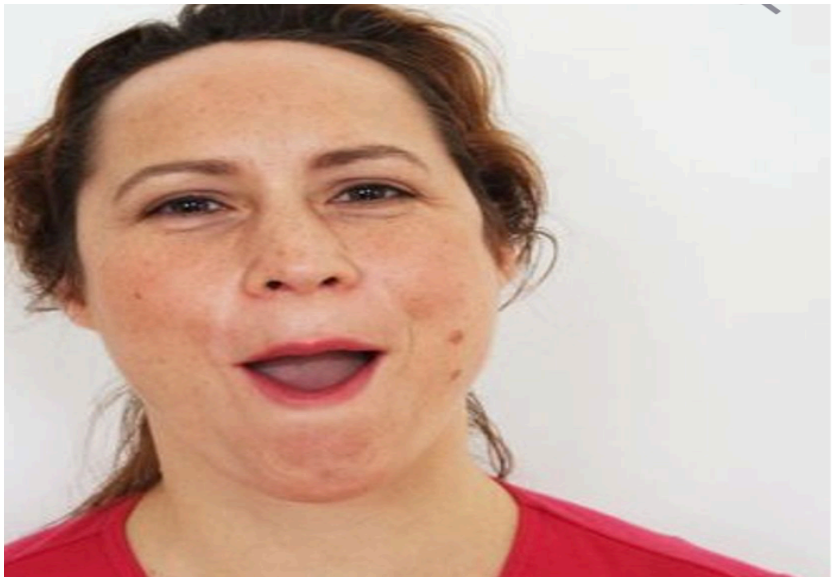
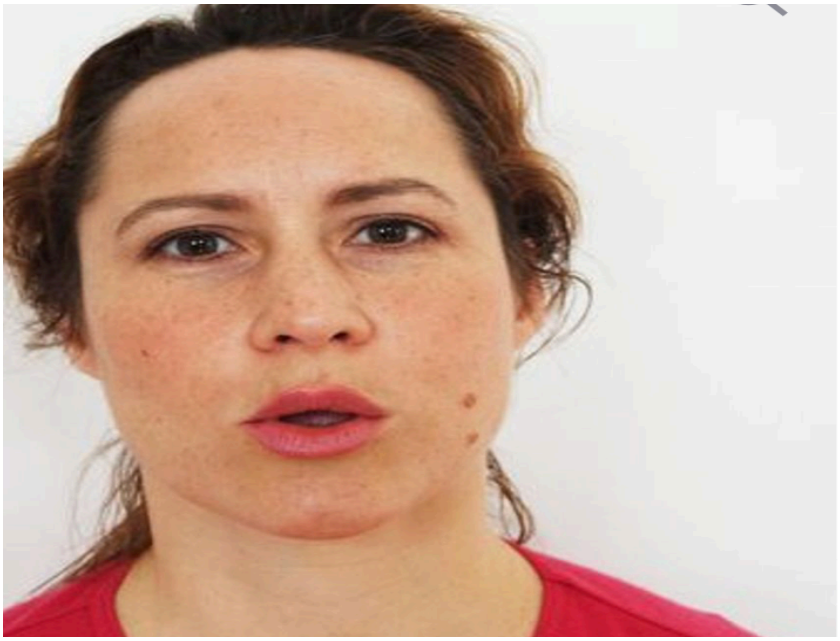
YOGA DU VISAGE FICHE N°3



Travailler les pommettes

Ouvrez la bouche, plaquez vos lèvres contre vos dents. Inspirez. Essayez de sourire tout en expirant. Les coins externes de la bouche doivent remonter vers les yeux. Cet exercice fait travailler le muscle orbiculaire de la bouche et fait remonter les pommettes.



Travailler la bouche

Formez un O avec vos lèvres. Essayez de les projeter vers l'avant en contractant les muscles qui se trouvent sur le pourtour des lèvres. Attention, la contraction ne doit pas créer des petites rides autour de la bouche.

Travailler les joues

Exercez une pression ferme (elle ne doit pas être douloureuse) sur les tempes avec vos index. Remontez les doigts vers l'arrière et le haut. Projetez la bouche et la mâchoire vers l'avant. Inspirez. Sur l'expiration, remontez les commissures des lèvres comme si vous essayiez de sourire. Cet exercice fait travailler les muscles des joues. Il permet aussi d'atténuer les pattes d'oie et les rides verticales entre le nez et la bouche.