YOGA DU VISAGE FICHE N°4

Travailler l'ovale du visage

Bouche fermée, placez votre poing sous le menton. Inspirez. Sur l'expiration, essayez d'ouvrir la bouche tout en poussant sur le poing. Cet exercice travaille l'ovale du visage et prévient (ou atténue) l'apparition du double menton. Variante de l'exercice : ouvrez la bouche et placez votre poing sous le menton. Poussez le poing pour essayer de refermer la bouche qui résiste.

Drainer

Placez vos doigts repliés (au niveau de la deuxième phalange) sous vos oreilles et descendez-les (en exerçant une légère pression) jusqu'aux clavicules. Vous pouvez reproduire cet exercice tout autour du cou et dans la nuque. Il permet de drainer les liquides qui passent entre la tête et le reste du corps.

Tout relâcher et sentir la relaxation

Si vous avez effectué l'intégralité des exercices, dans l'ordre indiqué dans ce diaporama, prenez un dernier moment pour tout relâcher et bien sentir la relaxation. Prenez conscience de tout ce qui circule sous la peau du visage et dans votre tête.