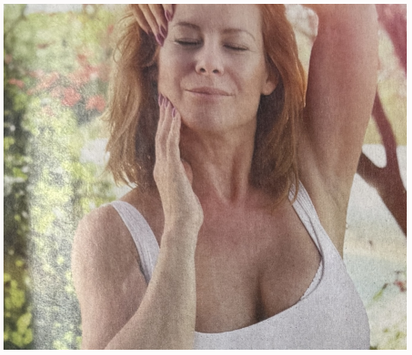
Arcjóga, önazonosan

A cikk folytatása az eredeti 31. oldalról.



Fontos a gyakorlatok pontos végzése.

„Nem az a cél, hogy eltüntessük arcunkról az életet.”

JUHÁSZ VIKTÓRIA



ELŐTTE



UTÁNA

Viki előtte és utána fotói magukért beszélnek.

[...] küldje azt az izmot - magyarázza Viki, akinél az állkapocs az egyik ilyen problémás terület. Hajlamos megfeszíteni, és éjszaka a fogát is csikorgatja. Saját tapasztalata szerint a lazító gyakorlatok sokat segítettek neki, idővel a migrénjei is ritkábbá, enyhébbé váltak. Hangsúlyozza azonban, hogy ez személyes tapasztalat, nem állítja, hogy az arcjóga a migrénes fejfájás kezelése lenne.

Rendszeres és helyesen végzett gyakorlással támogathatjuk az arc izomtónusát és természetes tartását, frissebb, kipihentebb lehet a megjelenés, a kontúr határozottabbnak tűnhet, bizonyos mimikai vonalak pedig finomodhatnak. Csodát azonban nem érdemes várni.

- Az arcjóga nem plasztikai műtét, nem töltőanyag és nem botox. Nem szeretem azt ígérni, hogy néhány gyakorlattal „eltüntetünk tíz évet” valakinek az arcáról - hangsúlyozza a tréner. Számára sokkal érdekesebb az, amit maga a módszer hosszú távon adhat. Kedvenc „előtte-utána” képei nem néhány hét különbséggel készültek, hanem tíz év alatt.

- Ha tíz év elteltével nem látok tízévnyi változást az arcomon, az már hatalmas változás - fogalmazott az oktató, mert szerinte éppen ezért nem a gyors és látványos átalakulást érdemes mindenáron hajszolni, hanem a rendszerességet.

Napi tíz perc is sokat számít

Viki édesanyaként pontosan tudja, milyen nehéz hosszú beauty rutint beilleszteni a hétköznapokba, ezért a fenntarthatóság híve.

- Inkább tíz perc rendszeresen, mint vasárnap este negyvenöt perc lelkiismeret-furdalásból, majd hat nap semmi - mondja a tréner, aki maga sem tölt mindennap fél órát arcjógával. Van egy körülbelül ötperces fix reggeli gyakorlatsora, máskor tévézés vagy futópadozás közben végzi.

- Nem az életemet igazítottam az arcjógához, hanem azt az életemhez - meséli. Szerinte már néhány perc célzott tréning is kaphat helyet a napi rutinban.

Az első változások - például a frissebb megjelenés vagy az arc tudatosabb használata - viszonylag hamar észrevehetőek lehetnek, a tónus és a kontúr változásához viszont következetesség szükséges.

- Ez ugyanúgy folyamat, mint a test edzése: egyetlen guggolástól sem lesz másnapra kerek popsink, sajnos... - jegyzi meg, hozzátéve, hogy a gyakorlatok elkezdésének egyáltalán nincs felső korhatára.

Minél előbb vágunk bele, annál jobb, de soha nem késő. Harminc felett még sokat tehetünk a mimikai szokások tudatosításáért és az izomtónusért, később más kiindulóponttal, célokkal dolgozunk. Nincs két teljesen egyforma arc, ezért azonos életkorban sem feltétlenül ugyanarra van szükségünk.

A legfontosabb azonban a helyes technika. Rossz mozdulatokkal valóban fölöslegesen gyűrhetjük a bőrt. Nem az a cél, hogy minél nagyobb grimaszokat vágjunk: tudni kell, melyik izmot aktiváljuk, melyiket lazítjuk, és arra is figyelni kell, hogy más területekkel semmiképp ne kompenzáljunk.

- Ha például egy gyakorlat közben egy ráncot próbálunk finomítani, miközben három újat gyártunk mellé, valószínűleg nem igazán jó a technika - figyelmeztet rá a szakértő, aki éppen ezért a néhány másodperces közösségi médiás videókat is fenntartással kezeli. Egy rövid felvételből ugyanis nem mindig derül ki, mit kell éreznünk, melyik izmot kell aktiválnunk vagy éppen ellazítanunk.

- A technika fontosabb, mint a gyakorlatok száma - összegzi. A szemléletében az is fontos, ne állítsuk automatikusan szembe az arcjógát más egyéb szépségmegőrző módszerekkel.

Miért kellene választanunk?

A természetes módszereket gyakran szembeállítjuk az esztétikai beavatkozásokkal, Viki azonban másképp gondolkodik.

- Szerintem nem kell választani a két világ között - mondja, hiszen a botox és az arcjóga teljesen eltérő mechanizmussal működik.

Míg a botulinumtoxin bizonyos izmok aktivitását csökkenti, a jóga az izmok tudatos használatával, tónusával és a feszültségek oldásával foglalkozik. Viki szerint megfelelően alkalmazva megférhetnek egymás mellett, természetesen az orvosi utasítások betartásával. Vannak olyan esztétikai problémák, amelyekre a természetes módszer nem tud olyan megoldást adni, mint egy orvosesztétikai beavatkozás.

Aki most vágna bele, annak a szakértő azt tanácsolja: ne egy ránccal kezdjen, hanem a saját arca megfigyelésével. Összevonjuk a szemöldökünket? Szorítjuk az állkapcsunkat? Előretoljuk a fejünket a telefon fölött? Ezek a szokások sokat elárulnak arról, mely egyéb területekkel érdemes foglalkozni.

Az arcjóga Viki számára nem pusztán egy fiatalító módszer lett, az öregedéshez való viszonyát is átformálta. 47 évesen ő is észreveszi az újabb ráncokat, illetve az arc változásait, de már nem az a legelső gondolata, hogy ezeket gyorsan azonnal el kell tüntetnie.

- Nem szeretnék húsz évvel fiatalabbnak látszani. De abból sem kérek, hogy „fogadjuk el az öregedést” azt jelentse, hogy semmit nem teszünk magunkért - vallja. Ebből a gondolkodásból alakult ki a longevity beauty szemlélete is. Nem csupán egyetlen módszerben hisz, hanem az arc működésének megértésében, támogatásában.

- Nem az a cél, hogy eltüntessük arcunkról az életet. Hanem hogy amikor belenézünk a tükörbe, az az arc nézzen vissza ránk, amelyet belül is a magunkénak érzünk.

Forrás: Fanny magazin, 31. oldal · Szöveg: Gergely Kata · Fotó: privát