

Ansigtsyoga

Afspænding af hovedbund



Øvelse 1

Fold hænderne og læg dem på hovedet.

Skub nu fra side til side mens du tæller til 10.

Flyt hænderne ned til panden og skub fra side til side mens du tæller til 10 og herefter skubber du ned mod øjnene 10 x

Gentag 3 x

Afspænding af pande



Øvelse 1

Fold dine hænder og læg dem på din pande. Fikser panden, så den ikke rynker.

Spær øjnene op, og hold dem opspærrede mens du tæller til 10.

Gentag 2 x

Afspænding af pande (fortsat)



Øvelse 2

Lav en firkant med pege og tommelfinger og læg pegefinger over øjenbrynet og tommelfinger under kindbenet.

Fikser panden så den ikke rynker, spær øjnene op, og tæl til 10.

Øvelsen er mod rynker på panden/tindingen

Gentag 1 x

Stræk af panden



Øvelse 1

Læg pegefinger langs med håmgrænsen, og tommelfinger langs med øret, træk nu huden opad og bagud.

Hold strækket, mens du kikker ned på næsen og tæller til 10.

Gentag 3 x

Linjer i panden



Øvelse 1

Placer dine miderste tre finger spidser midt på panden, og lad dem smelte ind.

Træk nu fingrespidserne med et blidt tryk ud til tindingen, og gentag øvelsen 10 træk

Gentag 3 x

Linjer i panden, fortsat



Øvelse 2

Knyt dine hænder, og sæt dem på din pande.

Træk nu knoernemed et fast tryk ud mod tindingen.

Start ved hårgrænsen og træk 5 x, sænk knoerne til midt på panden, og træk 5 x, sænk hænderne til lige over øjenbrynet og træk 5 x

Gentag 3 x

Bekymringsrynken



Øvelse 1

Afspænding af øjenbryn og pande

Sæt din pegefingrer til hårgrænsen og din tommelfingrer på dine øjenbrynskant.

Lad nu pegefingrer glide langs med hårkanten, og tommelfingrene langs med øjenbrynsanten, gentag 10 x

Gentag 3 x

Bekymringsrynken, fortsat



Øvelse 2

Knyt dine hænder, og sæt dem på begge dine øjenbryn.

Lad pegefinger og langfinger glide langs med øjenbrynet i et fast pres. Gentag 10 træk.

Gentag 3 x

Bekymringsrynken, fortsat



Øvelse 3

Træning af musklen mellem øjenbrynene

Tag tommelfinger og pegefinger og tag fat øjenbrynet, og lav lige som en lille pølse, og træk den lidt fra hinanden, og fikser dem.

Nu skal du forsøge at trække øjenbrynene sammen.

Muskel mellem øjenbrynene skal bevæge sig.

Gentag 3 x

Øjne



Øvelse 1

Gentag 3 x

Øjne, fortsat



Øvelse 3

Træning af musklen mellem øjenbrynene

Tag tommelfinger og pegefinger og tag fat øjenbrynet, og lav lige som en lille pølse, og træk den lidt fra hinanden, og fikser dem.

Nu skal du forsøge at trække øjenbrynene sammen.

Muskel mellem øjenbrynene skal bevæge sig.

Gentag 3 x

Øjne

Øvelse 1

Gentag 3 x

