

Inleiding 4

JIJ & JE HUID 12

GEZICHTSYOGA & JIJ 36

VOORHOOFD 80

OGEN 90

WANGEN 98

MOND 108

KAKEN 118

HALS & NEK 128

**SCHOONHEID ZIT
VANBINNEN 138**

Tot slot 168



**Jij
& je
huid**

Als je je prachtige gelaat begrijpt, begrijp je ook beter waarom je gezichts-yoga zou moeten doen en wat het verandert.

De spieren, botten en huidlagen geven een fascinerend inkijkje in dat deel van je lichaam dat het meest herkenbaar is: je gezicht.

The page features several stylized illustrations of eyes in various orientations, each enclosed in a light pink oval. These illustrations are scattered across the page, primarily on the left side, and serve as decorative elements. The eyes are drawn with simple black outlines and some have eyelashes.

ANATOMIE VAN HET GEZICHT

HUID

De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. Hij beschermt ons tegen elementen van buitenaf en bedekt de onderliggende spieren, botten en inwendige organen. Je huid bestaat uit drie lagen:

- 1** De *epidermis* (opperhuid) is de bovenste huidlaag. Dit waterbestendige schild beschermt tegen de elementen en ziektekiemen, geeft ons de tastzin en reguleert de lichaamstemperatuur. De epidermis bestaat uit vier lagen cellen: de *stratum basale*, de *stratum spinosum*, de *stratum granulosum* en de *stratum corneum*.
- 2** De *dermis* (lederhuid) is de middelste huidlaag, die uit bindweefsel met collageen en elastine bestaat. Verder bevat hij bloedvaten, het lymfestelsel, haarzakjes, klieren en zenuwen. De belangrijkste functie van de dermis is ons beschermen tegen stress en onze huid veerkracht en elasticiteit geven.
- 3** De *hypodermis* (onderhuids bindweefsel) is de onderste huidlaag en die bestaat uit bind- en vetweefsel. Zijn belangrijkste functie is ons beschermen tegen trauma en impact van buitenaf opvangen.

Voor een gezonde huid moet je ervoor zorgen dat de huid zijn taken kan uitvoeren. Gezichts-yoga bevordert de bloeddoorstroming en de natuurlijke exfoliatie van de huid, doordat je die manipuleert en beweegt. Hierdoor kan de epidermis zich regelmatig ontdoen van de top laag. Dat stimuleert de onderste laag van de epidermis om nieuwe cellen aan te maken, zodat je huid er fris, stralend en energiek uitziet. Door dagelijks gezichts-yoga toe te passen help je de dermis de lymfedrainage in dit gebied te verbeteren, zodat zwellingen, opgeblazenheid en een ongelijkmatige teint verminderen.

Net als de dermis bevat de hypodermis bloedvaten en zenuwen; door dit gebied te prikkelen verbeter je dus de bloeddoorstroming naar de epidermis. Dat geeft je een levendige huid.

SPIEREN

Gezicht, hoofd en hals tellen 57 spieren, waaronder die van de oren en de tong. De belangrijkste functie van de gezichtsspieren is uitdrukkingen maken.

Elke spier in het gezicht heeft een specifieke functie en moet anders worden behandeld. Sommige moeten worden versterkt en gelift, andere moeten spanning

kunnen loslaten en sommige moeten je leren ontspannen te blijven. De gezichts-yogamethode ondersteunt dit verbazingwekkende web van spieren op al die manieren. Het is belangrijk te weten dat de spieren met elkaar verbonden zijn; als je de ene spier lift of ontspant, kan een andere spier hetzelfde doen.

BOTTEN

De 22 botten in je gezicht en hoofd beschermen en ondersteunen je gelaat en hersenen. Gezichts-yoga doet minder voor botten dan voor huid en spieren, maar door het natuurlijke verlies van dichtheid en dikte van sommige gezichtsbeenderen naarmate we ouder worden is het belangrijk de spieren en huid te trainen zodat die steun en lift aan je gezicht kunnen blijven geven. Daarmee blijft er balans, ook bij verlies van botdichtheid en verandering. Omdat de botten aan de spieren vastzitten, helpt het verstevigen en op spanning brengen van de spieren bij het versterken van je botten. Ook is gebleken dat botten verzwakken als ze te weinig bewegen; met versterkende oefeningen kunnen we ze dus sterk houden.



* DAAROM!

Het ontspant de frontalis, de spier in je voorhoofd, en dat vermindert spanning. De oefening verbetert de bloedcirculatie en houdt de huid fris en stralend.

* TOPTIP

Leer met deze oefening hoe je je voorhoofd stil houdt terwijl je grote ogen opzet – dé manier om expressielijntjes te voorkomen!

LIJNTJES OP JE VOOR-
HOOFD VOORKOMEN EN
VERMINDEREN

VOOR- HOOFD DEPPEN

- 1 Open of sluit je ogen, wat maar het prettigst aanvoelt.
- 2 Leg je handpalm aan de rechterzijde van je voorhoofd. 'Dep' je voorhoofd voorzichtig. Beweeg geleidelijk naar links en dan weer naar rechts.
- 3 Begin met één keer deppen per seconde en ga steeds langzamer, tot één keer per 10 seconden. Doe de oefening in totaal 1 minuut.



* DAAROM!

De spieren in je voorhoofd gaan tegen de weerstand van je vingers in, wat meer kracht en tonus geeft.

* TOPTIP

Omdat je bij deze oefening je wenkbrauwen moet optrekken, heb je daarna een voorhoofdsmassage nodig, zodat de spieren weer kunnen ontspannen.

OVERHANGENDE OOGLEDEN
VERMINDEREN EN
VOORKOMEN

WENK- BRAUWEN LIFTEN

1 Leg je twee wijsvingers onder je wenkbrauwen. Sluit je ogen heel langzaam en houd dit 10 seconden vast. Herhaal twee keer. Je bovenste ooglid zou hierdoor moeten gaan trillen.

2 Haal je handen weg van je wenkbrauwen en plaats je vingertoppen op het midden van je voorhoofd. Laat de vingers heel soepel naar de slapen glijden, en haal ze dan weg. Houd je ogen wijd open en trek je wenkbrauwen niet op. Doe dit 30 seconden lang.



GA WEG, KRAAIEN- POOT!

1 Plaats de zijkant van je wijsvingers op de bovenzijde van je wangen. Glijd vederlicht omhoog in een schuine lijn, totdat je vinger-
toppen bij je haarlijn zijn. Doe dit 30 seconden.

2 Keer terug naar de beginhouding, oefen zachte druk uit en houd dit 30 seconden vast.

* DAAROM!

Met deze lichte massage exfolieer je de bovenlaag van je epidermis voorzichtig voor een betere celvernieuwing. Hierdoor kan deze heel dunne huid dikker worden. Bovendien vermindert een massage spanning en verkleint ze de kans op expressielijntjes.

* TOPTIP

Gebruik een plantaardige olie of ooggel zodat de vingers gemakkelijker kunnen glijden.