

Laat de druk los met je vingertoppen:

Jouw ontspannende gezichts-yoga routine (15 minuten)



Haal diep adem 2 minuten

Adem diep in door je neus en ontspan je gezicht. Adem langzaam uit door je mond en laat opgehoopte spanning los van je voorhoofd, kaak en nek.



Bereid je spieren voor 1 minuut

Warm je spieren op door zachtjes met je vingertoppen op je gezicht te tikken. Adem diep in en laat eventuele spanning los.



Loslaten van spanning van het voorhoofd 2 minuten

Plaats je handpalmen op je voorhoofd, oefen lichte druk uit en glijd langzaam naar de slapen. Haal diep adem.



Ontspannen van de wenkbrauwen 2 minutes

Plaats je duimen onder je wenkbrauwen en oefen lichte druk uit. Maak kleine cirkelvormige bewegingen en beweeg omhoog naar de slapen.



De kaak ontspannen 2 minuten

Open je mond een beetje en beweeg je kaak zachtjes van links naar rechts. Plaats je vingers onder je jukbeenderen en masseer in cirkels.



Rek de nek 2 minuten

Kantel je hoofd langzaam naar achteren, dan naar voren en ten slotte van links naar rechts. Leg een hand op je nek en oefen lichte druk uit.



De lipcontour ontspannen 1 minuut

Maak een grote "O" met je mond. Plaats je vingers op je wangen om de spieren te voelen werken. Houd 10 seconden vast en herhaal 6 keer.



Kalmeer het gezicht 3 minuten

Wrijf je handpalmen tegen elkaar om ze te verwarmen en masseer dan zachtjes je gezicht: voorhoofd, wangen, kin en slapen. Sluit je ogen en laat je meevoeren door dit diepe gevoel van zen!