

ANSIKTSYOGA

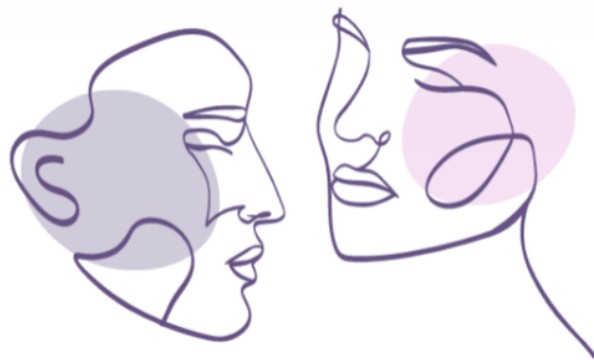
4 nycklar till naturlig förnygring
med Anki Schavon



www.ansiktsyoga.se

INNEHÅLL

1. Att åldras - en naturlig del av livet
2. Skönheten kommer inifrån
3. Fördelar med ansiktsyoga
4. Fyra nycklar till naturlig föryngring
5. Medvetenhet
6. Ökad cirkulation
7. Muskulär avslappning
8. Stärkande övning
9. Feedback kursdeltagare
10. Slutord



ANSIKTSYOGA
SYMMETRI OCH NATURLIG FÖRYNGRING



Att åldras - en naturlig del av livet

Men det betyder inte att vi känner oss bekväma med hur vårt utseende förändras.

Jag föddes med en halvsidig ansiktsförlamning, och när jag passerade 50 års ålder började min spegelbild att se allt tröttare ut.

Mina mungipor pekade åt fel håll. Ögonlocken hängde ner över ögonen och min självkänsla hade dalat.

Egen erfarenhet

Som ansiktsyogalärare och fascia terapeut började jag utveckla 4 nycklar som hjälpt mig nå bra resultat.

I den här guiden får du ett smakprov. Fokus här ligger på att bli medveten om och reducera linjer i pannan.

För mer tips är du välkommen att följa mig på sociala media och prenumerera på mitt nyhetsbrev.

Anki Schavon

Certifierad FaceYoga Teacher
www.ansiktsyoga.se



“

När ansiktets spänningar sakta släpper taget och musklerna mjuknar.

Då ges vår inre glädje och frihet möjlighet att få blomma ut.

Våra ögon vaknar till liv och sprakar av livsglädje. Vår mun formar ett leende som smittar och visar vår innersta längtan.

Skönheten som bor djupt inom oss, som vi ibland missar. Tar nu sin självklara plats. Och plötsligt ser vi den i varje spegelbild.

Det är som om spegeln berättar en berättelse om vår självkärlek. Den berättar om hur vi omfamnar och älskar oss själva på ett genuint sätt.

Det är i dessa ögonblick av självreflektion som vi upptäcker vår sanna skönhet. En skönhet som strålar inifrån och ut.

- Anki Schavon



KONTAKT

ANKI SCHAVON

070-264 34 14

anki@inspiravision.nu

HEMSIDA

www.ansiktsyoga.se

SOCIALA MEDIA



Fördelar med ansiktsyoga

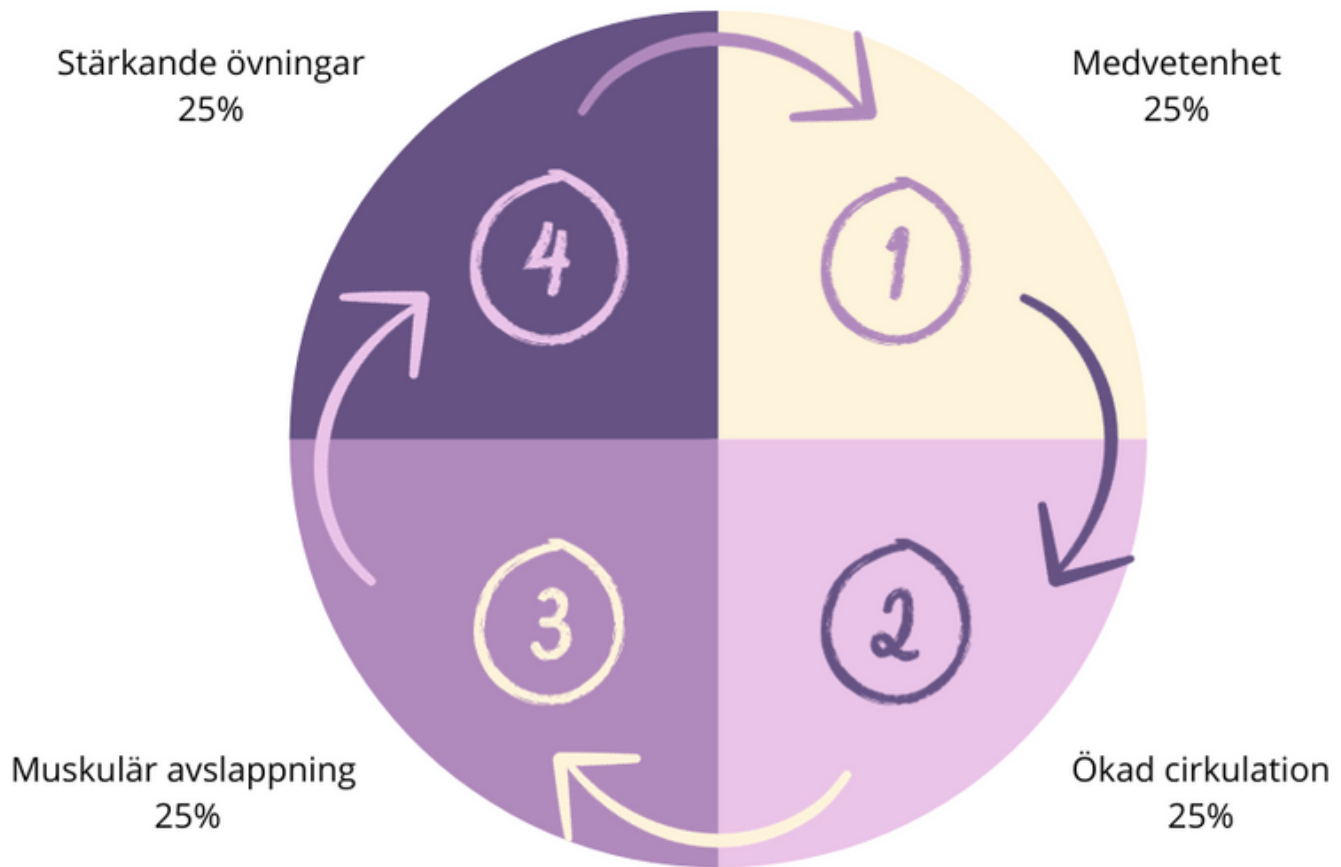
Enkla övningar och tekniker som är 100 % naturliga och helt utan biverkningar.

Ansiktsyoga ger dig bland annat:

- piggare ögon
- ett leende som smittar
- fastare hud och mindre djupa linjer
- förbättrat flöde i lymfsystemet
- utrensning av toxiner
- Dessutom kan du uppleva en bättre självkänsla.



4 nycklar till naturlig föryngring



1. Medvetenhet



Första steget är att bli medveten

Se dig själv i spegeln, blunda för att sedan öppna ögonen vida. Rynkar du här i pannan så använder du pannans muskler istället för ögonens. Något som bidrar till fina linjer och rynkor.

När ögonlocken tappas sin spänst kan vi också se hur de tyngs ner över ögonen.

Gör så här:

- ✓ Ha en spegel framför dig. Slappna av och slut dina ögonlock.
- ✓ Ta ett djupt andetag in och ut genom näsan. Slappna av i dina axlar.
- ✓ På nästa inandning öppnar du dina ögon vida. Se nu på din panna om den rynkar sig. Du kan också lägga en hand på pannan och känna om det blir en rörelse när du öppnar ögonen .

2. Ökad cirkulation



Syfte

Med en ökad cirkulation bidrar du till att eliminera toxiner. Ytterligare fördel är ökad närings- och syresättning till huden och dina muskler.

Det finns olika metoder för att öka cirkulationen. I den här guiden kommer du att få prova tapping.

Tips: testa gärna i sängen innan du kliver upp på morgonen och lägger dig på kvällen. Det bidrar till mer avslappning i axlar och nacke.

Gör så här:

- ✓ Ta några djupa andetag in och ut genom näsan. Slappna av i hela kroppen..
- ✓ Placera fingertopparna i mitten av pannan, och på en utandning för du dem långsamt ut mot sidorna.
- ✓ Upprepa 5-10 gånger. Mjuka tappingrörelser, gärna extra där det känns spänt och ömt. Uppmärksamma så du använder mjuka delen av fingertopparna.

3. Muskulär avslappning



Syfte

Muskulär avslappning kan vi nå genom bland annat massage, muskel release och fasciala grepp. Här får du prova sköna strykningar över pannan. Allt för att släppa på spända muskler.

Tänk på att slappna av i axlarna, och andas medvetna andetag.

Tips, även denna övning kan med fördel göras i sängen.

Gör så här:

- ✓ Viktigt med rak hållning, slappna av i dina axlar.
- ✓ Ta nu pek- och långfingerknogarna och sätt dem mot pannans mitt med ett fast grepp.
- ✓ Stryk utåt sidorna till tinningarna. Upprepa 5 - 10 gånger. Om ömma punkter kan det vara skönt med mer tapping innan för att öka cirkulationen ytterligare.

4. Stärkande övning



Syfte

Den här stärkande övningen är ett bra första steg för att minska aktiviteten i pannans muskler. Istället aktiveras musklerna runt dina ögon.

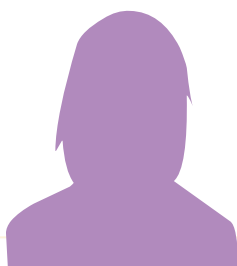
ps. om dina muskler i pannan är mycket aktiva, då är mitt råd att du upprepar nyckel 2 och 3 mer innan du börjar med denna övning.

Gör så här:

- ✓ Placera en eller två händer med ett bestämt tryck på pannan. Öppna bröstet och slappna av i axlarna.
- ✓ Utan att röra händerna på pannan, kisa med ögonen. Bara mjukt aktivera ögonens ringformade muskel, kisa inte för hårt. Blunda och slappna av.
- ✓ Utan att röra händerna på pannan, öppna nu ögonen så vida som möjligt. Håll i 10 sekunder, glöm inte att andas. Kom ur positionen och slappna av. Upprepa ytterligare en - två gånger.

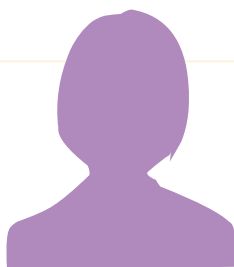
Feedback från kursdeltagare

Solrun Gotteberg



"Anki är kunnig, inspirerande och ger otroligt kraftfulla verktyg för att få en bättre relation till sitt ansikte, sig själv, sin kropp och utseendet. Många av råden gav synbar och kännbar effekt direkt, vilket inspirerar mig att jobba vidare. Rutinen jag skapade från kursen ger mig en god känsla i kroppen. En bonus är att när jag gör ansiktsyoga på kvällen sover jag bättre".

Christiane Reichard



"Kursen är helt fantastiskt för att lära sig mer om ansiktsyoga från grunden. Den ger dessutom möjlighet för att skapa givande egentid och etablera nya rutiner. Jag uppskattar speciellt mycket att kursportalen kan användas flexibelt och att man har tillgång till de olika övningar när som helst och hur ofta det behövs. Kursen rekommenderas starkt och Anki är en fantastisk kursledare!"

Jag hoppas att du har uppskattat mina 4 nycklar

Nu har du fått testa grunderna i min ansiktsyoga

Och kanske har du börjat upptäcka att vi kan träna ansiktets muskler precis som musklerna i övriga kroppen.

Så på frågan om vi kan reducera ålderstecken i ansiktet så är svaret ja.

Det enda som krävs är att du bokar in lite egen tid varje dag.

Är ansiktsyoga din grej?

Om du nu känner att ansiktsyoga är något som du vill utveckla vidare i ditt liv.

Då är du mer än välkommen på någon av mina kommande kurser.

För mer information

Håll utkik i kommande nyhetsbrev eller på sociala media där jag delar med mig av fler tips.

Har du några funderingar eller frågor är du välkommen att höra av dig.

Anki Schavon

Certifierad Face Yoga Teacher

anki@inspiravision.nu
www.ansiktsyoga.se

