

YOGA FACIAL

O MÉTODO DE
AUTOCUIDADO
PARA
REJUVENESCER
DE FORMA
NATURAL

PAULA SÁ

Prefácio de
Vera Kolodzig



Inclui mais de
40 EXERCÍCIOS:

- diminuição de olheiras
- redução do duplo queixo
- prevenção das rugas

 nascente

ÍNDICE

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	13
Como conheci o yoga facial	18
ENVELHECIMENTO	25
Envelhecimento cutâneo	25
Envelhecimento muscular	26
Envelhecimento e estilo de vida	27
A componente genética do envelhecimento é mesmo uma sentença?	29
Rugas e emoções	31
ESPELHO MEU...	37
Exercício de amor-próprio no espelho	41
SKINCARE	45
Limpeza	46
Tónico e Essências	47
Hidratação	49
Proteção solar	50
Máscaras faciais	53
Óleos vegetais	55
YOGA FACIAL	65
Pilares do yoga facial, tal como os pratico e ensino	66
Começa o teu ritual	83
Perguntas frequentes	86
Postura	88

EXERCÍCIOS FACIAIS	93
Aquecimento	93
Testa	103
Rotina <i>Express Botox</i> natural	109
Olhos	111
Rotina <i>Express Lifting</i> para olhos	122
Maçãs do rosto	123
Rotina <i>Express Lifting</i> para bochechas	134
Lábios	135
Rotina <i>Express Lábios</i> sublimes	145
Pescoço e contorno do rosto	147
Rotina <i>Express Pescoço</i> liso	158
Rotinas completas e específicas	159
Rotina completa matinal	160
Rotina completa calma	161
Rotina rosto firme	162
Rotina «pausa no trabalho»	163
Rotina para diminuir papos e olheiras	164
Rotina para «bigode chinês»	165
Rotina para duplo queixo	166
Rotina para «ruga do leão»	167
BRILHA DE DENTRO PARA FORA	171
<i>Well-aging</i>	172
Rotina matinal	173
Nutrir a pele desde o interior	176
Sono de beleza	180
Meditação	182
ÚLTIMAS PALAVRAS	185
AGRADECIMENTOS	189

Prefácio

Quando tinha 14 anos e soube que ia começar a trabalhar em televisão, a minha mãe organizou uma sessão privada de *coaching* de atores com a atriz Anna Paula, bastante conceituada na altura e com a experiência dos seus muitos anos de vida e de carreira. O objetivo era conseguir que eu aprendesse a gerir as minhas emoções para depois poder usá-las em cena. Ela pediu-me que eu demonstrasse uma emoção forte, que vertesse uma lágrima, e o meu primeiro instinto foi pensar nas coisas tristes que me tinham acontecido até então. Perguntou-me: «O que te emociona?» Eu gaguejei porque queria dar uma resposta certa. Como as palavras não me saíram, foi a própria Anna Paula que me disse uma frase que me ficou gravada para sempre: «A mim, emociona-me a beleza.»

No primeiro dia de gravações tinha de me emocionar com a morte de um ente querido. Lembro-me de me focar nas pétalas vermelhas da rosa que estava na mesa de cabeceira ao lado da cama de hospital, e foi esse o meu gatilho para executar aquela cena tão importante.

Ao longo da vida fui aprendendo a apreciar a beleza e a emocionar-me cada vez mais com ela, e para mim a maior beleza manifesta-se na natureza. Como seres humanos, também nós somos natureza e por isso é que para mim faz tanto sentido uma abordagem à estética com princípios e valores como os do yoga facial.

Comecei a seguir o trabalho da Paula Sá em 2020 e, pouco depois, convidei-a para o meu *podcast* Kológica. Partilhei com ela esta minha história e fiquei fascinada pelo seu amor ao yoga facial e pelo poder transformador desta prática, com a qual podemos redescobrir o Amor. Esta prática tão simples pode ser o começar de uma jornada de autoconhecimento e amor-próprio. No meu curso de *coaching* disseram-me que «há coisas que nunca mais serão não vistas», e depois de começarmos a prática de yoga facial, a nossa própria beleza nunca mais será *não vista*. Foi também por isso que convidei a Paula para criar um curso sobre este tema na minha plataforma online.

É para mim uma honra poder apresentar este livro que, acredito mesmo, poderá mudar a vida de muitas mulheres na forma como se tratam a si próprias. A Paula explica de forma muito clara e organizada como podemos pôr em prática este seu conhecimento tão valioso. Acredito que este manual é uma ferramenta perfeita para a nossa prática de autocuidado.

A tua bela viagem começa aqui.

VERA KOLODZIG

Atriz, coach e criadora do projeto Kológica







Introdução

Bem-vinda ao mundo do autocuidado consciente e natural! Começo por te dar os meus parabéns porque, se estás a ler este livro, significa que decidiste cuidar de ti de forma harmoniosa, natural e em total respeito pelo teu rosto e corpo, mas, sobretudo, porque te puseste em primeiro lugar!

Escrevi este livro para te dar a mão e te acompanhar nesta jornada de beleza natural, amor-próprio, saúde e bem-estar. Pretendo que este texto seja acessível, prático, divertido e profundo, aliando filosofias ancestrais, estudos recentes, experiências de pessoas reais que usam o yoga facial e os rituais e técnicas a que eu própria recorro diariamente.

Tenho a certeza de que, tal como para mim, esta jornada de autocuidado é uma viagem sem retorno. Cuidar de mim tornou-se uma rotina diária.

É precisamente o que pretendo para ti: que cuides do teu rosto de forma leve, que percebas que este se começa a transformar, mas não só... Também tu estás a mudar. Sim, pode parecer-te estranho, mas é o que acontece quando cuidas

de ti e te pões em primeiro lugar. Repara nisto: quando velas por algum objeto, planta ou animal, ganhas um carinho especial por esse alvo da tua atenção, querendo cuidar cada vez mais e melhor. Ao mimares mais, passas a gostar mais. O mesmo se verifica quando cuidas de ti: comesças a gostar mais de ti e a querer cuidar de ti cada vez mais e melhor. O autocuidado leva-nos a este ciclo de cuidado e amor crescente maravilhoso.

O yoga facial é sem dúvida um dos melhores aliados no cuidado do rosto natural, porque permite conseguir um rosto mais liso, luminoso e saudável de forma completamente natural, sem efeitos secundários, através de técnicas que nos ajudam a sentir e a estar melhor na nossa pele.

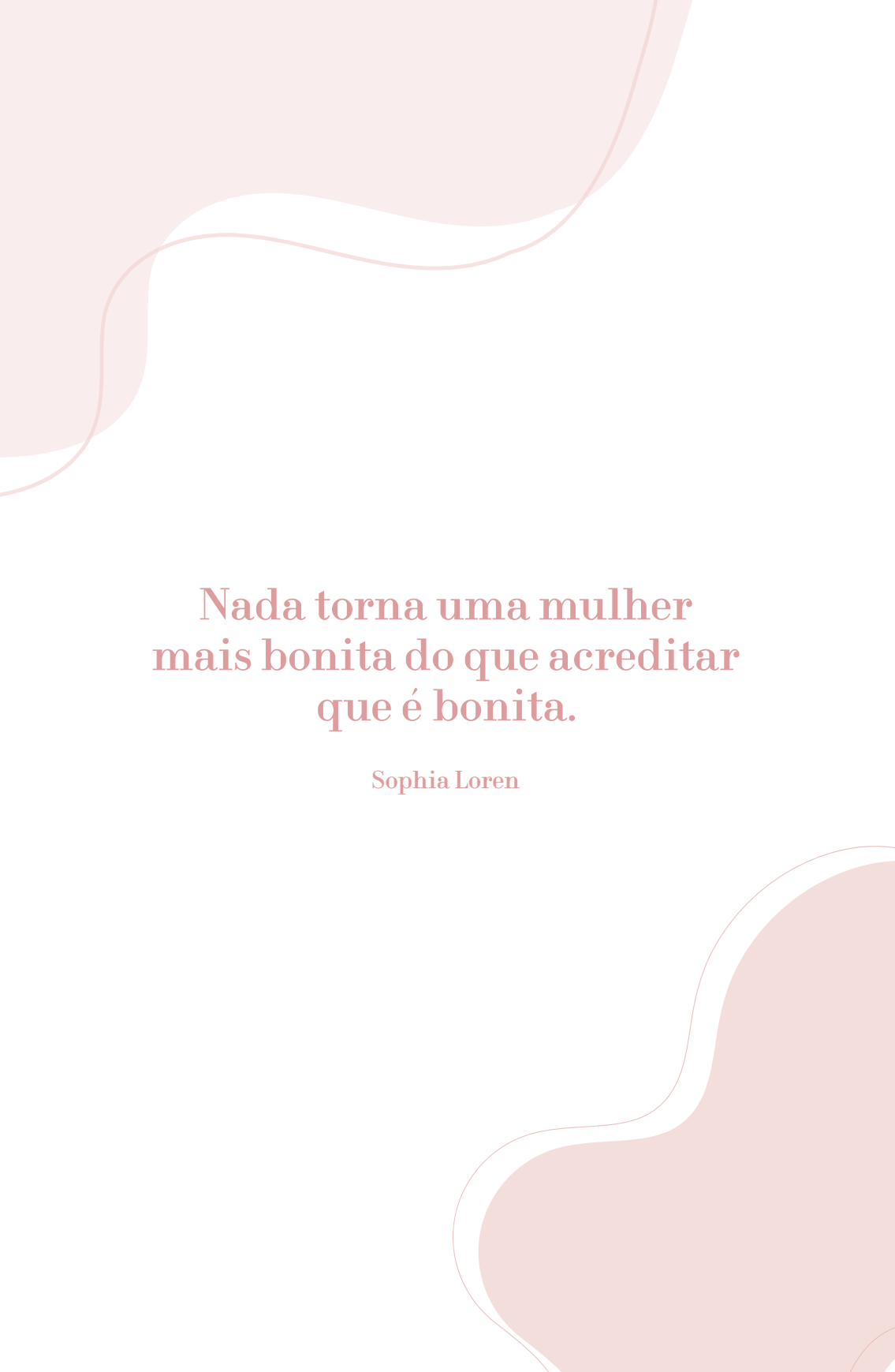
Fazer do yoga facial uma rotina é um ritual e uma forma de expressar amor por nós próprias, respeitando o nosso rosto, que é único. Assim sendo, acredito que deve ser uma ferramenta que nos acompanha ao longo da vida e que deve estar ao alcance de todas as pessoas.

Como adepta de uma abordagem holística da beleza, acredito que, para se ter uma pele lisa e um rosto firme, se devem associar bons hábitos alimentares, cosméticos isentos de químicos nocivos, rotinas de autocuidado consciente e respeito pelas nossas emoções. Neste âmbito, ao longo deste livro vais encontrar conceitos básicos acerca de aspetos como envelhecimento, pele, cuidados do rosto, estilo de vida saudável, afirmações e mantras para te sentires mais calma, feliz e bem na tua pele. Disporás ainda de um guia ilustrado de exercícios de massagem, tonificação facial e acupressão para obteres um rosto firme e luminoso, e resplandeceres, de dentro para fora.

Tenho visto este método transformar o rosto e a autoestima de centenas de pessoas. Agora é a tua vez. Vais ver quão simples e agradável é cuidares de ti através de um novo ritual.

Sinto-me extremamente grata por me deixares ser a tua guia nesta jornada de beleza e autocuidado consciente.





**Nada torna uma mulher
mais bonita do que acreditar
que é bonita.**

Sophia Loren

Como conheci o yoga facial

Poderia simplesmente escrever que encontrei o yoga facial na Internet, «por acaso», enquanto pesquisava algo sobre yoga-terapia na saúde da mulher, mas seria muito redutor. Não iria incluir o contexto, o momento da minha vida, a bagagem que eu trazia naquele momento e os anos anteriores, que eram marcados por um sentimento de total vazio e insatisfação com a minha carreira.

Depois de alguns anos a trabalhar enquanto fisioterapeuta em Portugal, resolvi ir para o estrangeiro, como muitos outros recém-licenciados estavam a fazer naquela altura. Decidi ir sozinha numa aventura para um país que não conhecia e cuja língua não falava, mas sentia que iria encontrar melhores condições profissionais e, sobretudo, estabilidade.

Nunca iria imaginar que a minha ida para França revolucionaria tanto e tão depressa a minha vida. Conheci o meu companheiro de vida na primeira semana em que comecei esta nova aventura, e desde então crescemos juntos em vários níveis. Todos os meses viajavamos, profissionalmente estávamos a evoluir, resolvemos construir uma casa e fazer crescer a família.

Sim, eu tinha encontrado o equilíbrio e a estabilidade que sempre procurei, mas o sentimento de insatisfação com a minha vida e carreira crescia a cada dia que passava. Sentia que tinha de ser e fazer mais, que ser fisioterapeuta já não me preenchia, nem se alinhava com a pessoa em que me estava a tornar. Além disso, esta insatisfação afetava gradualmente a minha vida familiar, porque não me sentia plena.

O meu lado racional não percebia esta minha crescente insatisfação, porque eu tinha tudo aquilo que tinha desejado: uma

carreira sólida e uma família amorosa. Contudo, o sentimento de vazio continuou a crescer de tal forma que fui à procura de formação em áreas distintas, tanto a nível profissional como pessoal. No início de 2020, resolvi fazer o curso de yogaterapia na saúde da mulher, e foi durante uma pesquisa sobre a yogaterapia no cancro da mama que encontrei um vídeo do yoga facial.

O método em si fascinou-me de imediato. Conseguir um rosto mais jovem, firme e saudável ativando os músculos do rosto parecia-me uma descoberta simplesmente incrível. Comecei a fazer pesquisas e a procurar vídeos de exercícios gratuitos, mas rapidamente percebi que esses exercícios aleatórios não me ensinavam verdadeiramente o método e limitavam os meus resultados. Decidi, então, inscrever-me em aulas coletivas e fazer o curso para ser professora de yoga facial em França.

Este encontro com o yoga facial aconteceu numa altura da minha vida em que estava a adaptar-me ao meu novo rosto do pós-gravidez, que, mesmo um ano depois, continuava inchado, flácido e com duplo queixo. Pouco tempo depois do parto, consegui emagrecer praticamente os 20 quilos que tinha ganhado, recuperando o corpo mas não o rosto. Escolhi aceitar que este simplesmente tinha mudado até ter descoberto o yoga facial e a forma como ele trabalhava o rosto profundamente, desde a sua base: os músculos. Nesse momento, logo percebi que era algo reversível e que, sim, eu iria conseguir recuperar o meu rosto. Mas, sobretudo, que voltaria a gostar da minha imagem no espelho e que cuidaria mais de mim!

Ao fim de 15 dias a praticar pequenas rotinas diárias de cerca de 5 minutos, os resultados começaram a aparecer, sobretudo no duplo queixo, que se tornou praticamente inexistente. Estava absolutamente entusiasmada com os meus incríveis resultados:

o ar de cansada e o rosto inchado estavam a desaparecer e a dar lugar a um rosto mais jovem, com bochechas mais firmes. Recuperava a minha imagem mantendo a sua harmonia, mas aos poucos percebi que era muito mais do que isso.

O maior benefício que senti não foi físico, foi o facto de gostar e cuidar mais de mim. Cuidar de mim não se tornou apenas um ritual ou rotina, tornou-se uma parte de mim e algo de que nunca mais irei abdicar.

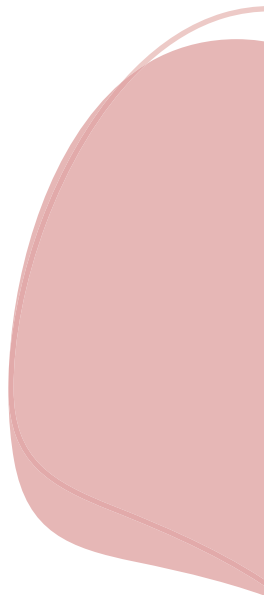
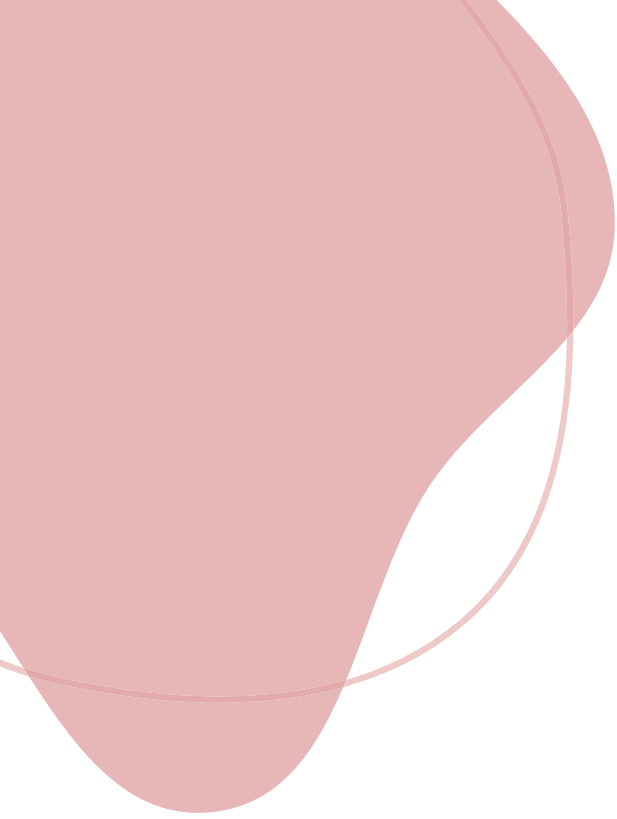
Ao perceber quão incrível era este método, disse para mim mesma: «Tenho de levar este método para Portugal e divulgá-lo ao máximo, porque todas as pessoas merecem conhecê-lo.»

Cada testemunho, cada resultado e cada palavra das minhas alunas mostravam-me que estava no caminho certo: porque todas elas sentiam que a sua relação com o espelho estava a melhorar, que o rosto estava a ficar mais liso e que obtinham resultados incríveis a vários níveis.

Continuo a estudar com as maiores referências mundiais de yoga facial e beleza holística, a abraçar outros métodos com resultados comprovados e a contribuir com toda a minha experiência profissional dos últimos anos, para conseguir cada vez melhores resultados e oferecer uma beleza harmoniosa e consciente a todas nós.

O yoga facial não é apenas yoga para o rosto, mas também para o corpo e para a mente. Este método mudou o meu rosto, a minha vida, e espero que também sintas uma grande transformação.





The image features a white background with large, soft-edged, abstract shapes in a muted red color. One shape is in the top right corner, and another is in the bottom left corner. The text is centered in the middle of the page.

**Olha para ti ao espelho
e vê o quão maravilhosa és.**

«Acredito que este livro poderá mudar a vida de muitas mulheres na forma como se tratam a si próprias. Este manual é uma ferramenta perfeita para a nossa prática de autocuidado.»

Vera Kolodzig, *in* Prefácio

O yoga facial é um método de prevenção do envelhecimento que permite ter um rosto saudável. Quando praticado como um ritual, é uma excelente forma de nos conectarmos com o nosso interior, de nos olharmos nos olhos e de apreciarmos a imagem que vemos ao espelho. Com a prática, vamos observando mudanças no nosso rosto, mas também no nosso interior. A autoestima aumenta e a nossa relação com os outros melhora.

Mais do que um método puramente estético ou uma ginástica facial, trata-se de uma verdadeira filosofia de autocuidado e um estilo de vida harmonioso. Quando nos sentimos bem na nossa pele, vivemos melhor connosco, com os outros e com tudo o que nos rodeia.

Entre os seus inúmeros benefícios, incluem-se:

- Pele mais lisa
- Bochechas mais definidas e levantadas
- Diminuição de papos e olheiras
- Redução do duplo queixo
- Lábios mais definidos e volumosos
- Diminuição da tensão no rosto, ombros e pescoço
- Rosto firme e com aspeto mais jovem

- **EXERCÍCIOS FACIAIS PARA CADA ZONA DO ROSTO E PESCOÇO**
- **EXERCÍCIOS DE REFORÇO PARA ATENUAR AS LINHAS MAIS VINCADAS**
- **VÍDEOS EXCLUSIVOS DE DUAS PRÁTICAS COMPLETAS**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789897872075



9 789897 872075 >