

PER RIDURRE LA TENSIONE AL VISO E DORMIRE MEGLIO: FACE YOGA E CHIROPRACTICA INSIEME PER IL BENESSERE TOTALE

I consigli pratici da eseguire a casa

Lo stress quotidiano, l'ansia e le continue sfide della vita moderna possono accumulare tensione nel nostro corpo, portando a sensazioni di stanchezza e disagio, specialmente al viso. Tuttavia, c'è una soluzione semplice e accessibile per rilassare i muscoli facciali e migliorare la qualità del sonno: il **Face Yoga & Chiropratica**.

Eliana Pugliese, esperta in Face Yoga e ideatrice del metodo Yoga Face Fitness®, insieme al **Dott. Chiropratico Joseph Luraschi**, si uniranno per condividere tecniche manuali che possono essere facilmente eseguite a casa prima di andare a dormire, per liberare la tensione accumulata durante la giornata e favorire il rilassamento completo del corpo. L'evento avrà luogo il 20 aprile alle ore 16:00 presso **Cosmodonna**, la fiera esperienziale dedicata all'universo femminile, presso il Brixia Forum in programma dal 19 al 22 aprile.

Secondo **Eliana Pugliese**, il Face Yoga non solo mira a preservare la giovinezza del viso e del collo, ma anche a migliorarne l'equilibrio muscolare e la vitalità complessiva. Con oltre 60 muscoli nella zona del viso più o meno forti, è essenziale lavorare su ciascuno di essi per mantenere un aspetto giovanile e una salute ottimale. *“La forza del face yoga è di riportare equilibrio tra le parti contratte e forti e le altre parti del viso meno forti – spiega Eliana Pugliese - Il muscolo masticatorio è sicuramente molto più forte del muscolo orbicolare dell'occhio, non essendo ancorati a strutture ossee abbiamo dei muscoli facciali che si svuotano molto velocemente e vanno in ipotono, mentre altri muscoli come il massetere (della mandibola) o il frontale che invece lavorano perennemente e vanno a consolidare un ipersmasmo cronico. La maggioranza della popolazione soffre di disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare dal bruxismo alle dislocazioni della mandibola, che insieme allo stress accumulato durante la giornata non permettono un vero sonno restauratore”.*

Semplici esercizi di Face Yoga da poter eseguire a casa durante la beauty routine serale aiutano a ristabilire l'equilibrio tra i muscoli contratti e quelli rilassati, portando non solo a un aspetto esteticamente piacevole, ma anche a una migliore salute generale.

“Posizionare i pollici sotto gli ossi mandibolari – spiega Pugliese - e con i polpastrelli delle altre 4 dita eseguire un massaggio dall'alto verso il basso profondo e molto lento per scaldare i tessuti e creare un allungamento meccanico del muscolo mandibolare che durante il giorno, stringendo i denti tende ad accorciarsi e andare in ipersmasmo cronico. Un massaggio da eseguire con i denti sganciati, tenendo le labbra morbide e leggermente socchiuse e appoggiare la lingua sul palato. Questo massaggio di allungamento eseguito durante la skincare serale ci permette di migliorare la qualità del sonno oltre che l'equilibrio e l'armonio del viso”.

Testori Comunicazione

Via Fiori Chiari, 10 - 20121 Milano

Tel. 02 4390230

www.ufficiostampa.milano.mi.it

press@testoricomunicazione.it

Il **Dott. Chiropratico Joseph Luraschi**, sottolinea invece l'importanza di mantenere una postura corretta durante il sonno per evitare disturbi muscolo-scheletrici. Le posture sbagliate possono portare a problemi cervicali, mal di testa e tensioni muscolari. Consiglia di scegliere attentamente il cuscino e il materasso in base alle proprie esigenze anatomiche per garantire un sonno ristoratore e un corretto allineamento del corpo.

“Passiamo quasi la metà della nostra vita a letto. È importantissimo dormire sempre con il cuscino che deve supportare le vertebre cervicali - - spiega il Dott. Luraschi - per quanto riguarda il materasso, consiglio di evitare quelli prodotti interamente in lattice e in memory foam perché tendono a ostacolare la traspirazione. A livello neurologico il cervello interpreta il ‘troppo rilassamento’ come una situazione anomala di pericolo e mantiene i muscoli posturali contratti.”

Grazie alla chiropratica viene riallineato il sistema muscolo-scheletrico per ripristinare la corretta funzionalità *“Quando dormiamo, – prosegue Luraschi - il battito cardiaco rallenta, i muscoli tendono a raffreddarsi e indurirsi e la pressione del sangue si abbassa, provocando spesso i crampi. Quindi, se le ossa sono fuori posto e se il muscolo che vi è ancorato cerca di accorciarsi, ci si fa male. A quel punto tutto il corpo è in tensione e ci si sveglia doloranti. In questi casi la chiropratica riallinea e rimette in equilibrio.”*

Come è meglio dormire? *“Chi dorme a pancia in giù potrebbe avere dei problemi a livello del collo e del bacino. In quella posizione, infatti, le gambe tendono a posizionarsi ‘a rana’, provocando la torsione totale della schiena. In generale, i disturbi più comuni sono il torcicollo, il mal di testa, il mal di schiena e tensioni a livello muscolare. Quasi tutti i pazienti dopo la prima seduta chiropratica dormono come sassi. Il corpo si deve totalmente ricalibrare. Se i problemi insorgono soprattutto la mattina, quando ci si sveglia, servirebbe un controllo dal chiropratico di fiducia, perché – in assenza di patologie- i disturbi potrebbero essere connessi alla postura notturna”.*

Appuntamento a **Cosmodonna**, in programma al Brixia Forum di Brescia **dal 19 al 22 aprile**, un evento progettato per coinvolgere il pubblico in un'esperienza sensoriale a 360 gradi: non solo stand dedicati a beauty, wellness, fashion e salute, ma un “contenitore” di approfondimenti con ospiti di rilievo, seminari, esibizioni e molto altro per un'esperienza unica e coinvolgente.

SITO <https://www.cosmodonna.it/>

AREA FIERA è una Expo Organiser nata nel 2008, da sempre con vocazione fieristica ha instaurato sin dai primi anni importanti relazioni con enti nazionali ed internazionali. Ha ideato e creato importanti marchi fieristici curandone l'intera organizzazione ed attualmente ha in portfolio oltre 1400 aziende attive. Oggi è composta da un team di professionisti in grado di ideare e lanciare nuovi brand, sviluppare campagne adv, fornire consulenza economica per creazione di eventi di grandi dimensioni.

Testori Comunicazione

Via Fiori Chiari, 10 - 20121 Milano

Tel. 02 4390230

www.ufficiostampa.milano.mi.it

press@testoricomunicazione.it