



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๕๖๖๖ โทรศัพท์/
โทรสาร ๐-๒๒๕๙-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๒๔ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๔ หน้า ๑๕

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

เฟสโยคะ-หัวเราะบำบัด ศาสตร์ใหม่วิงหนี"ตีนกา"

ขึ้นชื่อว่า "ผู้หญิง" จะไม่ให้อารมณ์รักงามคงเป็นไปไม่ได้ เมื่อเร็วๆ นี้ "พอนด์ส โกลด์ เรเดียนซ์" จึงได้จัดเวิร์กช็อป ชวน 3 บิวตี้กูรูตั้งแห่งยุค เผยเคล็ดลับความงามศาสตร์ใหม่ใน The Fabulous Age Workshop ที่โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ

ฉัตริษา ศรีสานติวงศ์ บิวตี้กูรูเจ้าของพ็อกเก็ตบุ๊ก "โยคะหน้าเด็ก" ระบุว่า Face Yoga เป็นการบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น การนวดจะกระตุ้นการถ่ายเทของเสียของร่างกาย ซึ่งควรดูแลควบคู่กับการใช้ครีมบำรุงผิว และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้ผิวพรรณแลดูอ่อนเยาว์สมวัยได้ โดยเทคนิคนี้เหมาะสำหรับผู้มีอายุตั้งแต่ 23 ปีขึ้นไปถึง 55 ปี ซึ่งควรบริหารทุกวัน

"แค่ผลไม้ 3 ผลก็ทำให้คุณดูเด็กลงได้ แต่ไม่ใช่การรับประทานแบบทั่วไป เพราะผลไม้ 3 ชนิดที่ว่าคือ วิธีการพูดเพื่อบำรุงอวัยวะใบหน้า ก่อนดูแลผิวพรรณด้วยครีมบำรุงเพื่อความเยาว์วัย" กูรูคนดังกล่าวและแจกแจงว่า การพูดว่า "กล้วยน้ำว้า" คือวิธีหน้าเด็ก-คอต่งตึงแบบ 2 ขั้นตอน

1. ทำใบหน้าตรงพูดคำว่า "กล้วย-น้ำ-ว้า" โดยออกเสียงช้าๆ เอาความรู้สึกไว้ที่มุมปาก
2. เสร็จแล้วทำหน้าเอียง 45 องศา พูดอีกครั้ง แล้วกลั้นหายใจค้างไว้ 5 วินาที แล้วค่อยหายใจออก

แดงโม: วิธีกระชับผิวรอบมุมปาก 1.เริ่มจากพูดคำว่า "แดง" โดยเอาความรู้สึกไว้ที่มุมปาก ฝึกยิ้มออกให้กว้างๆ 2.คำว่า "โม" ห่อปากให้เป็นรูปตัวโอ ค่อยๆ ปล่อยลมออกจากปากให้ยื่นออกไป

ลีนจี: วิธีบริหารแก้มโชว์ผิวสวย 3 ขั้นตอน (เล็ก-กลาง-ใหญ่) 1.ลีนจีแรกให้พูดห่อปากเล็กๆ เหมือนลีนจีผลเล็ก 2.ลีนจีลูกกลาง เมื่อพูดคำว่า "ลีน-จี" เสร็จให้เหยียดปากให้กว้างกว่าเดิม 3.ลีนจีลูกใหญ่ พยายามพูดโดยเหยียดปากให้มากที่สุด ทำตาให้โตขึ้น ค้างไว้ 5 วินาที เพื่อยกกระชับแก้ม

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา เจ้าแม่ศาสตร์หัวเราะบำบัด ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ไขความกระจ่างว่าการหัวเราะจะช่วยเรื่องผิวพรรณอ่อนเยาว์ได้ เพราะการหัวเราะเป็นการดีที่ออกซ์มิวจากภายใน เมื่อเราหัวเราะ สีหน้าจะแลดูสดชื่นไปด้วย กล้ามเนื้อผ่อนคลายจากความตึงเครียด เมื่อจิตใจหัวเราะ ผิวพรรณก็จะสดใสเปล่งปลั่งไปด้วย แต่ควรดูแลผิวพรรณด้วยครีมบำรุงที่ทรงประสิทธิภาพ เพื่อลดเลือนความหม่นหมองแห่งวัยควบคู่กัน"

ทั้งนี้มี 4 เทคนิคหัวเราะเผยผิวใส อาทิ เทคนิคแรก 1.ยืนตัวตรง แขนแขนข้างลำตัว ยกแขนขวาขึ้นระดับเอว แล้วกำมือชูนิ้วโป้ง 2.หายใจเข้า แล้วค่อยผ่อนออก เปล่งเสียง โอ้....โอ..โอ... เป็นจังหวะ ยืนมือออกไปข้างหน้า โดยขยับกล้ามเนื้อหน้าท้องพร้อมการออกเสียง นอกจากนั้นยังมี ออกหัวเราะ-อา, คอหัวเราะ-อู, หน้าหัวเราะ-เอ

สุดท้ายพอนด์แนะนำการทำมาสก์หน้าทองคำ ซึ่งถือเป็นการใช้นวัตกรรมเพื่อคงความงาม ฉะนั้น ใครที่คิดว่าทำสวยได้ด้วยตัวเองก็สามารถเริ่มตั้งแต่วันนี้ได้เลย.