



## Impara online lo yoga facciale

nuovi ritmi di vita sedentaria non agiscono solo sull'umore ma anche sulla pelle. Occorre rispondere a queste necessità. Fumiko Takatsu ci prova con la sua speciale ginnastica per il viso e collo. Ecco cos'è il Face yoga e come sfruttarlo al meglio in quarantena.

### Chi è Fumiko Takatsu?

Fumiko è un'ex insegnante di inglese: è vittima di un grave incidente stradale che le causa danni alla simmetria del viso. Dopo la chirurgia e molti trattamenti decide che è arrivato il momento di "intervenire" direttamente sul suo viso e comincia a praticare esercizi facciali con costanza, quotidianamente, per diverse settimane.

Sono così arrivati i risultati, il desiderio di condividerli con gli altri attraverso i social e, con loro, sono arrivate anche le prime richieste di "aiuto" da parte degli utenti. Oggi Fumiko Takatsu ha 51 anni e, dopo aver iniziato a insegnare la tecnica da lei sperimentata, ha scritto ben sei libri, e tiene corsi di Face yoga sul suo canale YouTube e attraverso i suoi profili social.

### Cos'è il Face yoga method?

Come sappiamo bene, il viso è sostenuto da 43 muscoli che possono essere allenati esattamente come tutte le altre fasce muscolari del nostro corpo: Fumiko Takatsu, con il suo Face yoga method ha messo a punto un sistema di tonificazione facciale: un allenamento quotidiano che prevede 2 sessioni di esercizi facciali antiaging da 10 minuti, alla mattina e alla sera. Troppo complicato? Tutt'altro. Potete persino farlo diventare un momento "creativo" per tenere impegnati e far sorridere i bambini più piccoli con facce ed espressioni buffe.

## VOCABOLARIO [PL]

VITA SEDENTARIA - SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA

AGIRE - DZIAŁAĆ

OCCORRE - NALEŻY

SFRUTTARE - WYKORZYSTAĆ

INCIDENTE STRADALE - WYPADEK

SAMOCHEMOWY

COSTANZA - UPÓR, WYTRWAŁOŚĆ

CONDIVIDERE - PODZIELIĆ SIĘ

SPERIMENTATO - TESTOWANY

SOSTENUTO (SOSTENERE) -

WSPIERANY, UTZRYMYWAĆ

ALLENATI - WYĆWICZONE

MESSO A PUNTO (METTERE A PUNTO) - OPRACOWAĆ

TUTT'ALTRO - WRĘCZ PRZECIWNIE

DIGITARE - WPISAĆ

INVOGLIARE A - ZACHĘCIĆ

ESPLICITARE - PODKREŚLIĆ,  
WYJAŚNIĆ

METTERE A DISPOSIZIONE -  
UDOSTĘPNIĆ

CORRISPONDERE A - ODPOWIADAĆ  
(CZEMUŚ)

TRUCCHI - SZTUCZKI

FAR FRONTE A - ZARADZIĆ

INOLTRE - PONADTO

APPASSIONARE - WCIĄGNAĆ SIĘ W  
COŚ

BUFBE - ŚMIESZNE

**Incominciamo**

Ecco come accedere dal Pc. Iniziate ad aprire il vostro browser preferito, poi digitate sulla barra della ricerca Face Yoga e vi si aprirà immediatamente una pagina dove potete trovare proprio il sito di cui stiamo parlando: <https://faceyogamethod.com/>.

La prima immagine a cui avete accesso è proprio quella di Fumiko Takatsu che vi invoglia ad accedere al suo programma. Come? Attraverso un semplicissimo quiz: dovete solo cliccare sul banner rosa denominato "Take the quiz" e incominciare a rispondere alle domande. Sono in inglese ma decisamente semplici e con figure in grado di esplicitare tutti i contenuti. Sulla base delle vostre risposte, che ovviamente devono essere personali, Fumiko e il suo staff vi mettono a disposizione 7 profili che corrispondono alle abitudini di invecchiamento di cui potreste soffrire. Dopo aver scelto tra accumulo eccessivo di stress, cattive abitudini o paura di invecchiare, un'ultima schermata vi porterà a decidere su quale parte del vostro viso volete intervenire: zona occhi, zona bocca, collo oppure fronte? A voi la scelta!

Poi vi arriverà il video in cui vi si mostrano alcune tecniche specifiche della parte interessata con movimenti e trucchi per far fronte ai vostri "problemi" nel migliore dei modi. Navigando inoltre sul sito web Face Yoga Method, se l'argomento vi appassiona e avete voglia di investire economicamente, potete trovare anche tutti i prodotti cosmetici e i tool utilizzati da Fumiko per la sua beauty daily routine.

(liberalmente trattato da Donna Moderna, 14.04.2020)

**VOCABOLARIO [ENG]**

VITA SEDENTARIA - SEDENTARY LIFESTYLE

AGIRE - TO ACT, TO TAKE ACTION

OCCORRE - SHOULD BE, NEED TO BE

SFRUTTARE - TO TAKE ADVANTAGE

INCIDENTE STRADALE - CAR ACCIDENT

COSTANZA - COSTANCY

CONDIVIDERE - SHARE

SPERIMENTATO - TESTED, TRIED

SOSTENUTO (SOSTENERE) - TO SUSTAIN, TO SUPPORT

ALLENATI - TRAINED

MESSO A PUNTO (METTERE A PUNTO) - TO DEVELOP

TUTT'ALTRO - FAR FROM

DIGITARE - TO TYPE

INVOGLIARE A - TO ENTICE TO ...

ESPLICITARE - TO CLARIFY, TO EXPLAIN

METTERE A DISPOSIZIONE - TO MAKE AVAILABLE

CORRISPONDERE A - TO CORRESPOND TO ...

TRUCCHI - TRICKS

FAR FRONTE A - TO COPE WITH

INOLTRE - IN ADDITION, ALSO

APPASSIONARE - TO THRILL

BUFFE - FUNNY

1. **L'articolo parla di**
  - A) profili social di Fumiko Takatsu
  - B) vita sedentaria durante la quarantena
  - C) ginnastica per il viso e collo
  
2. **Fumiko Takatsu è vittima di un grave incidente stradale.**
  - A) Vero
  - B) Falso
  
3. **Cos'è il Face yoga method?**
  - A) un allenamento quotidiano dei muscoli facciali
  - B) i prodotti cosmetici inventati da Fumiko Takatsu
  - C) una tecnica per evitare lo stress
  
4. **Come accedere al programma di Fumiko Takatsu?**
  - A) attraverso un quiz sul suo sito
  - B) occorre seguire i suoi 7 profili sui social media
  - C) prenotare un appuntamento con Fumiko Takatsu
  
5. **Cos'altro si potrebbe trovare sul sito web Face Yoga Method?**
  - A) offerte di lavoro
  - B) il gruppo di supporto per chi ha paura di invecchiare
  - C) i prodotti cosmetici e i tool utilizzati da Fumiko

**NUOVE PAROLE CHE HO IMPARATO OGGI:**