“NÂNG NIU”

FACE YOGA



Yoga Face cho người mới bắt đầu

Yoga cho gương mặt trên nền tảng hơi thở & cân bằng
10 phút mỗi ngày cho gương mặt tươi trẻ từ bên trong

DÀNH RIÊNG CHO PHỤ NỮ

Bích Ngân Yoga

Gửi bạn – người phụ nữ gồng gánh rất nhiều mà hay quên đi chính mình.
Mỗi lần nâng niu gương mặt, là một lần học cách yêu thương chính mình.

Bích Ngân

NỘI DUNG

Hành trình trong cuốn sách

01 Lời chào từ Bích Ngân

02 Yoga Face là gì?

03 Chuẩn bị trước khi tập

04 Bài tập Yoga Face 3 bước

05 Bài thư giãn kết thúc

06 Lộ trình 7 ngày cho người mới

07 Thói quen nuôi dưỡng gương mặt

08 Lưu ý an toàn

09 Lời mời đồng hành

PHẦN 1

Lời chào từ Bích Ngân

Gửi người phụ nữ thân thương,

Đã có những ngày bạn soi gương và thấy mình khác đi rất nhiều. Không chỉ ở vài nếp nhăn nơi đuôi mắt, mà khoé miệng cũng bắt đầu mang dấu vết mỏi mệt của năm tháng...

Tôi đã từng đi qua cảm giác ấy, và từng nghĩ đó là điều "bình thường" của tuổi tác, của làm mẹ.

Rồi nhờ một nhân duyên, tôi được tập Yoga Face và trở thành huấn luyện viên Yoga Face. Từ đó tôi hiểu: điều mình cần không phải là cố gắng nhiều hơn, mà là **một con đường để trở về**.

Và tôi đã tìm thấy con đường ấy: **Yoga Face kết hợp Yoga Cân bằng**. Không ồn ào, không hứa hẹn thay đổi chóng vánh. Khi Yoga Face đi cùng hơi thở, bạn sẽ thấy mình chậm lại, được tập luyện và thư giãn đúng cách.

Tôi là Bích Ngân. Là huấn luyện viên Yoga Cân bằng phục hồi, tôi đưa hơi thở sâu vào từng chuyển động trên gương mặt, đồng hành cùng bạn qua từng clip bài tập, từng nhịp thở, từng khoảnh khắc bạn học cách nhẹ lại và quay về với chính mình.

Mỗi buổi tập không chỉ là một bài tập, mà là một cuộc gặp gỡ dịu dàng giữa bạn, đôi bàn tay, hơi thở và niềm tin dành cho chính mình. Và nếu bạn cho phép, tôi sẽ luôn ở đó như một người dẫn đường, để bạn nhớ rằng mình không phải đi một mình trên hành trình này.



Bích Ngân

HLV Yoga 200H & 300H Cân bằng phục hồi · HLV 50H Yoga Face

PHẦN 2

Yoga Face là gì?

Yoga Face (Face Yoga) là phương pháp thực hành kết hợp **vận động cơ mặt, thư giãn cơ, nhận biết biểu cảm và tư thế, điều hoà hơi thở**. Phương pháp này có thể đi cùng massage nhẹ nhàng và các kỹ thuật hỗ trợ lưu thông bạch huyết.

Mục tiêu là giúp gương mặt được vận động có ý thức, giảm những thói quen co siết không cần thiết và chăm sóc diện mạo một cách nhẹ nhàng.

Yoga Face và massage mặt khác nhau thế nào?

	Yoga Face	Massage mặt thông thường
Trọng tâm	Vận động cơ, thư giãn và nhận biết biểu cảm	Xoa bóp, thư giãn mô mềm
Cách làm	Chủ động tập cơ, thả lỏng, phối hợp hơi thở; có thể dùng tay hỗ trợ	Chủ yếu dùng tay hoặc dụng cụ tác động lên da và mô mềm
Hơi thở	Được tích hợp để tăng nhận biết và thư giãn	Có thể kết hợp, nhưng không phải lúc nào cũng có
Bạch huyết	Có thể phối hợp dẫn lưu bạch huyết nhẹ nhàng	Có trong massage dẫn lưu bạch huyết
Mục tiêu	Kiểm soát cơ mặt, thư giãn và chăm sóc diện mạo lâu dài	Thư giãn, giảm căng và có thể giảm sưng tạm thời

Yoga Face không thay thế massage, và massage cũng không chỉ có tác dụng thư giãn. Hai phương pháp có thể bổ trợ cho nhau; khác biệt nằm ở cách xây dựng bài tập và mục tiêu thực hành.

Vì sao nên kết hợp hơi thở, cân bằng và massage bạch huyết?

- **Hơi thở:** giúp bạn chậm lại, nhận ra sự căng cứng ở hàm, trán, quanh mắt và thư giãn tốt hơn.
- **Cân bằng cơ mặt:** chú ý cách mình dùng cơ, hạn chế nhíu mày, nghiến hàm hay gồng biểu cảm không cần thiết. Cân bằng không có nghĩa là mọi cơ mặt đều phải khoẻ lên như nhau.
- **Massage bạch huyết:** những động tác vuốt nhẹ, đúng hướng, đúng lực có thể hỗ trợ dẫn lưu dịch, giảm bọng hoặc sưng mặt tạm thời.
- **Thư giãn cổ, vai và hàm:** giảm căng ở những vùng luôn phối hợp với biểu cảm gương mặt.

Đây là sự kết hợp giữa **vận động cơ mặt – thư giãn – hơi thở – chăm sóc bạch huyết**, thay vì chỉ tập trung vào những động tác tạo hình cho khuôn mặt.

Tập Yoga Face giúp được những gì?

1. Cơ mặt săn chắc hơn

Các bài tập có kiểm soát giúp vận động nhóm cơ ở má, quanh miệng, hàm và cổ.

2. Bớt vẻ sưng, mệt mỏi

Massage bạch huyết nhẹ nhàng hỗ trợ giảm bọng mặt tạm thời.

3. Buông bỏ thói quen co siết

Nhận ra mình hay nhíu mày, siết hàm, mím môi... và học cách thả lỏng, để gương mặt mềm mại hơn.

4. Thói quen yêu thương mình

Vài phút mỗi ngày để thở, thư giãn và quan sát gương mặt bằng ánh nhìn dịu dàng.

> Một số nghiên cứu nhỏ ghi nhận thay đổi về độ dày cơ hoặc đường nét ở một vài vùng, nhưng chưa đủ bằng chứng để khẳng định Yoga Face nâng cơ, xoá nhăn hay trẻ hoá rõ rệt ở tất cả mọi người. Kết quả phụ thuộc vào tình trạng ban đầu, cách tập, tần suất và cơ địa. Yoga Face **không thay thế** chăm sóc da, chống nắng hay điều trị da liễu khi cần.

PHẦN 3

Chuẩn bị trước khi tập

1. Cần chuẩn bị những gì?

1. **Rửa tay sạch:** cắt ngắn móng tay nếu cần, tháo nhẫn hoặc trang sức có thể làm xước da.
2. **Làm sạch da mặt:** tẩy trang nếu có trang điểm hoặc kem chống nắng, rồi rửa mặt nhẹ nhàng.
3. **Sản phẩm hỗ trợ:** serum, kem dưỡng hoặc dầu dưỡng phù hợp với loại da, giúp tay lướt êm khi massage.

Nên dùng dầu hay serum? Không có loại bắt buộc cho tất cả mọi người. Sản phẩm cần đủ độ trượt để massage nhưng không khiến tay mất kiểm soát. Nếu da đang kích ứng, viêm hoặc có tổn thương, nên tránh massage trực tiếp vùng đó.

2. Tập lúc nào? Mỗi lần bao lâu?

✷ Buổi sáng

Đánh thức cơ mặt, thư giãn vùng hàm, massage nhẹ nếu mặt bị bọng sau khi ngủ dậy.

☾ Buổi tối

Thư giãn sau một ngày làm việc, kết hợp chăm sóc da và nhận biết vùng cơ hay căng cứng.

- Bạn có thể tập vào lúc nào thuận tiện; không bắt buộc sáng hay tối mới hiệu quả.
- Người mới nên bắt đầu **5–10 phút** mỗi buổi, rồi tăng dần.
- Một buổi **10–20 phút** thường đủ cho vài vùng cụ thể. Không cần tập lâu mới tốt.

3. Tư thế ngồi khi tập

1. Ngồi trên thảm, gạch yoga hoặc ghế có độ cao vừa phải để vùng chậu và cột sống ở vị trí tự nhiên.
2. Lưng dài tự nhiên, đầu cân bằng trên thân, cằm không hất lên cũng không rụt quá mức.
3. Thả lỏng vai, ngực mở tự nhiên, không ưỡn lưng hay gồng vai ra sau.
4. Hàm thư giãn, hai hàm răng không cắn chặt; môi nhẹ nhàng, trán mềm mại.
5. Nếu ngồi sàn bị mỏi lưng hoặc hông, bạn chuyển sang ghế. Không cần cố giữ tư thế khiến cơ thể khó chịu.

4. Hơi thở khi tập

Thở tự nhiên, **không nín thở** và không gồng mặt để hoàn thành động tác.

- Khi bắt đầu, dành vài nhịp thở để thả lỏng vai, hàm và trán.
- Trong bài tập cơ mặt, hít vào hay thở ra theo hướng dẫn của từng động tác; không có một quy tắc chung cho mọi bài.
- Khi massage, giữ hơi thở nhẹ và đều, không dùng lực quá mạnh.
- Nếu chóng mặt, hụt hơi hoặc căng tức, hãy dừng lại và trở về nhịp thở bình thường.

"Trước khi chăm sóc gương mặt, hãy cho mình một tư thế dễ chịu, một hơi thở bình yên và đôi bàn tay đủ nhẹ nhàng. Chúng ta không cần chống lại tuổi tác – chúng ta học cách chăm sóc mình tốt hơn qua từng ngày."

PHẦN 4

Bài tập Yoga Face – 3 bước

1	2	3
Massage bạch huyết vùng cổ	Yoga Face cho gương mặt	Thư giãn kết thúc

Bước 1 · Massage bạch huyết vùng cổ

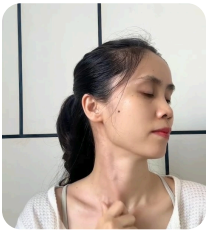
Giải phóng vùng cổ trước khi chăm sóc gương mặt. Thở đều, lực nhẹ như vuốt trên da, không miết mạnh.



1 Miết quanh xương đòn

Ngón trỏ và ngón giữa tay phải đặt một ngón **trên**, một ngón **dưới** xương đòn. Miết nhẹ **từ trong ra ngoài**, hít thở đều. Làm xong đổi bên.

6–8 lần mỗi bên



2 Làm mềm cơ ức đòn chũm

Xoay nhẹ cằm sang phải để dải cơ cổ bên trái nổi lên. Ngón cái và ngón trỏ tay trái bóp nhẹ, miết **từ dưới lên trên** dọc dải cơ. Làm xong đổi bên.

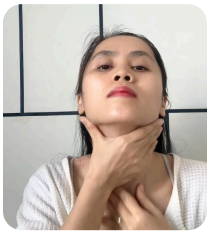
6–8 lần mỗi bên





3 Vuốt hàm – cổ – vai và giãn cổ

Tay phải đặt dưới hàm, vuốt dọc hàm ra sau, xuống cổ rồi ra vai. Ở vòng cuối, giữ tay trên vai, hít vào; thở ra nghiêng đầu sang bên kia. Lặp 3 nhịp, lần cuối giữ lại 3 hơi thở rồi đưa đầu về giữa. Đổi bên. 6–8 vòng · giãn 3 lần



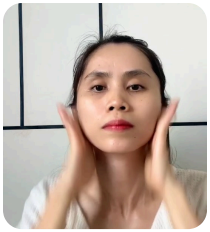
4 Vuốt cổ hai bên

Hai bàn tay ôm hai bên cổ, hít thở đều và vuốt nhẹ **từ dưới lên**. 6–8 lần



5 Miết dưới xương hàm

Ngón cái đặt dưới xương hàm, ngón trỏ và ngón giữa đặt hờ phía trên; lực chủ yếu ở ngón cái. Miết dọc dưới xương hàm **từ cằm ra sau tai**. 6–8 lần



6 Miết quanh tai

Ngón trỏ và ngón giữa kẹp chữ V quanh tai, miết nhẹ **từ dưới lên trên**. 6–8 lần



7 Vuốt cổ từ sau ra trước

Hai tay ôm cổ từ phía sau. Hít vào, rồi vuốt nhẹ **ra phía trước**. 6–8 lần

Mẹo nhỏ: bạch huyết nằm ngay dưới da, nên chỉ cần lực thật nhẹ, chậm và đều theo hơi thở. Nếu da đỏ hoặc thấy đau, hãy giảm lực.

Bước 2 · Yoga Face cho gương mặt

Đi lần lượt từ trên xuống: trán → mắt → má và rãnh cười → môi → viền hàm. Tay lướt nhẹ trên lớp dầu hoặc serum, hít thở chậm theo từng nhịp.

Vùng trán



1 Vuốt trán lên chân tóc

Dùng ngón trỏ và ngón giữa, miết **từ chân mày lên đến chân tóc**, hai tay luân phiên nhau. 6–8 vòng



2 Mở rộng vầng trán

Áp phần thịt đầu các ngón tay vào giữa trán. **Hít vào**; khi **thở ra**, nhẹ nhàng miết tách tay sang hai bên thái dương. 6–8 vòng

Vùng mắt



3 Miết xương hốc mắt, nâng đuôi mắt

Dùng hai ngón cái miết **từ trong ra ngoài** dọc theo xương hốc mắt phía dưới chân mày, rồi kéo nhẹ đuôi mắt lên. 6–8 lần



4 Lăn nhẹ vùng dưới mắt

Tay phải vòng qua đầu, kéo nhẹ đuôi mắt bên kia lên. Tay trái dùng ngón giữa và ngón áp út **lăn nhẹ vùng dưới mắt từ trong ra ngoài**, rồi đảo tay kéo lên. Làm xong đổi bên. 6–8 lần mỗi bên



5 Tập cơ mí mắt

Hai ngón tay giữ nhẹ vùng chân mày và vùng dưới mắt. **Hít vào**, chú ý vào hai mí mắt và kéo hai mí lại gần nhau; **thở ra**, thả lỏng. 6–8 lần

Vùng má và rãnh cười



6 Nâng gò má

Hai bàn tay tạo hình chữ C, đặt cạnh cánh mũi. **Hít vào**; khi **thở ra**, kéo miết dọc gò má về phía tai.

6–8 lần



7 "Đi bộ" dọc rãnh cười

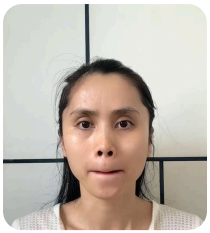
Đặt các đầu ngón tay dọc hai bên rãnh cười, nhẹ nhàng "bước" các ngón tay đẩy da **đi lên**. 6–8 nhịp



8 Vuốt má theo thớ cơ

Một tay đặt giữa cằm, kéo nhẹ ra; tay còn lại vuốt má lên. Nhớ hướng của thớ cơ: **từ trong ra ngoài, từ dưới lên trên**. Làm xong đổi bên. 6–8 lần mỗi bên

Vùng môi – miệng



9 Mím môi – kéo căng

Chủ động mím hai môi lại, rồi dùng lực kéo khoé môi ra xa sang hai bên. **6–8 lần**



10 Làm mềm cơ vòng môi

Dùng hai tay bóp nhẹ cơ vòng quanh môi, rồi giữ ở hai đầu mép môi và kéo giãn nhẹ. **6–8 lần**

Viền hàm



11 Tách cơ dọc viền hàm

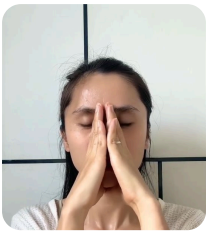
Kẹp nhẹ dọc xương hàm, tách cơ từng chút một (khoảng 1 mm mỗi lần), kéo **từ giữa cằm ra phía tai**.

Làm xong đổi bên. **8 lần mỗi bên**

PHẦN 5 · BƯỚC 3

Bài thư giãn kết thúc

Sau khi tập, dành thêm một phút để gương mặt được thả lỏng hoàn toàn. Chú ý vào hơi thở: hít vào nhẹ nhàng, thở ra thật chậm.



1 Vuốt từ cánh mũi ra hai bên

Hai bàn tay tạo hình chữ L, áp vào hai bên cánh mũi. **Hít vào**; khi **thở ra**, miết tay nhẹ nhàng sang hai bên má. 6–8 lần



2 Vuốt từ cằm lên trán

Đặt hai bàn tay dưới cằm. **Hít vào**, miết từ cằm lên đến trán; đan hai tay lại trên trán rồi kéo tay sang hai bên. 6–8 lần

"Cảm ơn gương mặt đã cùng mình đi qua một ngày. Mỗi lần chạm, là một lần mình học cách yêu thương chính mình."

PHẦN 6

Lộ trình 7 ngày cho người mới

6 buổi tập và 1 ngày nghỉ. Mỗi buổi khoảng **10–15 phút**, đi theo 4 chặng:

Thở 1 phút + **Massage cổ** Bước 1 + **Yoga Face** 2–3 vùng + **Thư giãn** Bước 3

Ngày	Vùng Yoga Face (Bước 2)	Bài	✓
1	Trán · Mắt	1 – 5	☐
2	Má và rãnh cười · Viền hàm	6 – 8, 11	☐
3	Môi – miệng · Mắt	9, 10, 3 – 5	☐
4	Trán · Má và rãnh cười	1, 2, 6 – 8	☐
5	Mắt · Môi – miệng · Viền hàm	3 – 5, 9 – 11	☐
6	Cả bài, đủ 5 vùng	1 – 11	☐
7	Nghỉ ngơi: chỉ thở và thư giãn nhẹ, soi gương và ghi lại cảm nhận	Phần 5	☐

Sau tuần đầu: lặp lại lộ trình thêm 3 tuần. Khi đã quen, bạn có thể tập cả bài mỗi ngày. Chụp một tấm ảnh ở ngày 1 và ngày 28, cùng ánh sáng, để tự nhìn lại hành trình của mình.

PHẦN 7

Thói quen nuôi dưỡng gương mặt

Yoga Face không chỉ diễn ra trong 10–20 phút trước gương. Nó còn nằm trong cách chúng ta ngủ đủ, uống nước phù hợp, thở nhẹ nhàng, giữ cổ thoải mái khi dùng điện thoại và chăm sóc làn da đúng cách.

Mình không cần ép gương mặt trẻ hơn bằng mọi giá. Mình học cách chăm sóc cơ thể, buông bớt những căng cứng không cần thiết và giữ gìn vẻ rạng rỡ của mình qua từng ngày.

1. Giấc ngủ – thời gian để cơ thể phục hồi

- Hướng đến khoảng **7–9 giờ** ngủ mỗi đêm.
- Giữ giờ ngủ và giờ thức tương đối ổn định.
- Hạn chế điện thoại, ánh sáng mạnh và hoạt động kích thích trước giờ ngủ.
- Nếu hay bị bọng mắt buổi sáng, thử kê đầu cao vừa phải và để ý các yếu tố như dị ứng, ăn mặn hoặc thiếu ngủ.

Ngủ đủ hỗ trợ sức khoẻ và diện mạo, nhưng không thể xoá nếp nhăn hay đảo ngược hoàn toàn quá trình lão hoá.

2. Uống nước – đủ nước cho cơ thể

Khi cơ thể thiếu nước, da có thể trông khô và kém căng mọng hơn.

- Uống nước đều trong ngày, tăng giảm theo thời tiết, vận động và nhu cầu cơ thể.
- Lấy nước lọc làm nguồn nước chính; ăn đa dạng rau củ, trái cây.
- Không cần ép mình uống thật nhiều nước với mong muốn làm căng da hay xoá nhăn.

Nhu cầu nước mỗi người khác nhau. Người có bệnh lý cần hạn chế dịch nên theo hướng dẫn của bác sĩ.

3. Hơi thở – thư giãn cơ mặt và hệ thần kinh

Khi căng thẳng, chúng ta hay vô thức nhíu mày, siết hàm, nâng vai hoặc nín thở. Thở chậm, nhẹ nhàng giúp giảm cảm giác căng thẳng và nhận ra những thói quen này.

Bài thở 4 – 6 trước khi tập

1. Ngồi thoải mái, đầu và cổ ở vị trí tự nhiên.
2. Hít vào nhẹ nhàng qua mũi khoảng **4 giây**.
3. Thở ra chậm khoảng **6 giây**, không ép hết hơi.
4. Thả lỏng trán, hai bên thái dương, hàm và vai.
5. Thực hành **1–3 phút** trước khi bắt đầu Yoga Face.

4. Tư thế đầu cổ – đừng để gương mặt luôn cúi xuống

Cúi đầu lâu khi dùng điện thoại có thể làm cổ, vai và vùng hàm khó chịu hơn. (Hiện chưa có bằng chứng chắc chắn rằng việc này trực tiếp gây chảy xệ da mặt.)

- Đưa điện thoại lên gần tầm mắt thay vì cúi đầu liên tục.
- Giữ tai gần thẳng hàng với vai, cổ dài tự nhiên, không rụt cằm quá mức.
- Tựa lưng khi ngồi lâu và thả lỏng vai.
- Cứ 30–60 phút, đổi tư thế, đứng lên hoặc vận động nhẹ.
- Để ý tránh nghiến răng, siết hàm khi tập trung nhìn màn hình.

Mục tiêu là giảm căng mỏi cổ vai và có tư thế thoải mái, chứ không phải giữ cơ thể bất động trong một tư thế "chuẩn" suốt ngày.

PHẦN 8

Lưu ý an toàn

1. Da đang dị ứng hoặc kích ứng

Tạm ngưng massage và các động tác tác động lên vùng da đang đỏ, ngứa, sưng, nóng rát hoặc nổi mẩn. Không cố tập để "thải độc" hay làm dịu dị ứng. **Nếu sưng môi, lưỡi hoặc khó thở, cần đi cấp cứu ngay.**

2. Da đang có mụn viêm, mụn bọc hoặc vết thương

Tránh massage, miết, kéo hay ấn lên vùng mụn đau, sưng viêm, trầy xước hoặc nhiễm trùng, vì ma sát có thể làm viêm nặng hơn. Nếu chỉ có mụn nhẹ, không viêm, bạn vẫn tập được các động tác không chạm vào vùng đó.

3. Vừa tiêm filler, Botox hoặc làm thủ thuật thẩm mỹ

Không massage, ấn hay tập cơ mặt mạnh ở vùng vừa tiêm khi chưa được bác sĩ thực hiện cho phép. Với filler cần đặc biệt thận trọng; với Botox, thời điểm vận động và massage trở lại cũng theo hướng dẫn của bác sĩ. Thời gian chờ tuỳ thủ thuật, vị trí và tình trạng hồi phục của từng người.

4. Khi tập thấy đau, tê hoặc khó chịu

Dừng ngay nếu đau nhói, đau tăng dần, tê, chóng mặt hoặc khó chịu bất thường. Không cố tập cho đủ số lần. Nếu triệu chứng kéo dài hoặc xuất hiện đột ngột, nghiêm trọng, hãy tìm hỗ trợ y tế.

PHẦN 9

Lời mời đồng hành

Cảm ơn bạn đã dành thời gian cho chính mình qua từng trang sách này. Nếu bạn muốn có người cùng tập, chỉnh từng động tác và nhắc mình đều đặn mỗi ngày, tôi luôn sẵn lòng đồng hành.

🎁 5 buổi Yoga Face miễn phí

Học theo video cùng Bích Ngân. 2 buổi đầu mở sẵn, chỉ cần bấm vào là tập.

bichnganyoga.com/qua-tang-yoga-face

🌙 Lớp Yoga Face mỗi tối

30 phút qua Zoom, **21h00–21h30, Thứ 2 đến Thứ 6**. HLV quan sát và chỉnh động tác cho bạn.

bichnganyoga.com

"Tập Face bị ghiền á cô Ngân, cảm giác gương mặt mình nó mềm mại mà nó săn chắc kiểu gì á. Mình hứa sẽ là học viên trọn đời lớp Face để luôn thấy yêu thương mình cùng cô giáo nè."

— Học viên lớp Yoga Face

📞 Zalo / Hotline: **0974 282 620**

🌿 Website: **bichnganyoga.com**

▶ YouTube: **@Ngan_yogacanbang**

ⓕ Facebook: **facebook.com/ngannguyen109**

Với tất cả yêu thương,

Bích Ngân