

MAI LINH FACE YOGA

7 Ngày Đánh Thức Khuôn Mặt

Trẻ hóa tự nhiên — 5 đến 10 phút mỗi ngày

Món quà dành tặng bạn

LỘ TRÌNH CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

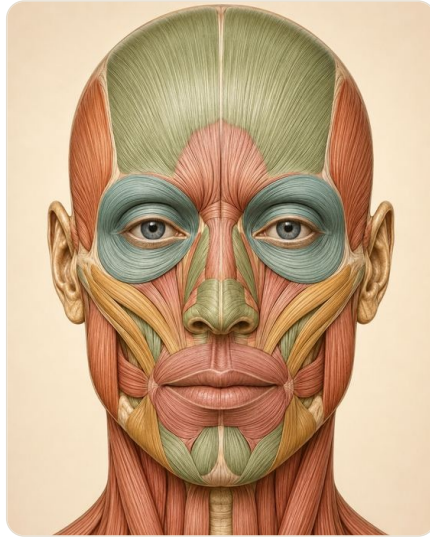
"Giữ nét thanh xuân tự nhiên" · Không dao kéo · Chỉ đôi tay dịu dàng của bạn

Chào bạn thương mến!

"Khuôn mặt đẹp không đến từ sự vội vàng, mà từ sự chăm sóc mỗi ngày."

Mình là Mai Linh. Cảm ơn bạn đã nhận món quà nhỏ này. Trong 7 ngày tới, mỗi ngày bạn chỉ cần dành **5-10 phút** để chăm sóc một vùng trên khuôn mặt — nhẹ nhàng, dễ làm, và cảm nhận sự khác biệt.

Điều đặc biệt của Face Yoga là: khuôn mặt chúng ta có hơn **40 cơ**. Cũng như cơ thể cần vận động, những cơ này cần được đánh thức để giữ sự săn chắc, tươi tắn tự nhiên.



Khuôn mặt bạn là cả một hệ cơ — Face Yoga đánh thức chúng mỗi ngày

Face Yoga giúp **giảm, làm chậm và cải thiện** — tự nhiên và bền vững. Không phép màu, chỉ là sự chăm sóc đều đặn đầy yêu thương.

Vài điều nhỏ trước khi bắt đầu

- ✧ Luôn dùng **lực thật nhẹ**, không kéo giật da — nhất là vùng mắt và cổ.
- ✧ Tay sạch, mặt sạch. Dùng chút kem/dầu dưỡng khi massage.
- ✧ Tập khoảng **80% sức** thôi, thở đều, thấy khó chịu thì dừng.
- ✧ Kiên trì mỗi ngày — đó mới là bí quyết thật sự.

Ngày đầu tiên, mình cùng làm quen, đánh thức khuôn mặt và học cách thả lỏng.

Vì sao: Khuôn mặt căng thẳng suốt cả ngày mà ta không hề hay biết. Thả lỏng chính là bước đầu tiên của trẻ hóa.



Vuốt ấm khuôn mặt

1. Thoa chút dưỡng, dùng lòng bàn tay vuốt nhẹ.
2. Từ cổ lên viền hàm, má, rồi lên trán.
3. Vuốt chậm, hướng lên trên.

5 lần



Thở sâu an dịu

1. Ngồi thẳng lưng, thả lỏng vai, nhắm mắt.
2. Hít vào cho bụng phồng (đếm 4), thở ra buông mệt mỏi (đếm 6).

Lặp 3 lần

✧ Cảm giác: khuôn mặt nhẹ nhõm, dễ chịu, tâm trí lắng dịu.

Hôm nay ta chăm vùng trán — nơi nếp nhăn thường xuất hiện sớm nhất.

Vì sao: Thói quen nhăn mày, cau mày khi tập trung tạo nên nếp ngang trán và nếp nhăn giữa hai mày (nếp số 11).



Làm mượt trán

1. Nắm hờ bàn tay, đặt khớp ngón giữa trán.
2. Miết nhẹ từ giữa trán ra hai bên thái dương.
3. Giữ chân mày thả lỏng.

10 lần



Xả nếp số 11

1. Đặt hai đầu ngón trỏ vào giữa hai đầu mày.
2. Miết nhẹ theo chiều ngang ra hai bên.

8 lần

✧ Mẹo nhỏ: để ý đừng cau mày khi dùng điện thoại hay tập trung nhé.

Đánh thức vùng mắt cho ánh nhìn tươi sáng, bớt dấu hiệu mệt mỏi.

Vì sao: Da quanh mắt mỏng nhất khuôn mặt, dễ mỏi, thâm và hình thành bọng mắt.



Sấn vòng cơ mắt

1. Đặt hai ngón trỏ thật nhẹ ở đuôi mắt (không kéo da).
2. Nheo mí dưới lên như đang nhìn nắng, không rướn trán.
3. Giữ 2 giây rồi thả.

10 lần



Vỗ dẫn lưu quanh mắt

1. Dùng ngón áp út vỗ thật nhẹ vòng quanh mắt.
2. 5 vòng thuận, 5 vòng ngược.

5 vòng mỗi chiều

* Lưu ý: da mắt rất mỏng — luôn dùng ngón áp út và lực nhẹ nhất.

Nâng niu đôi má cho gương mặt tươi tắn, đầy đặn hơn.

Vì sao: Khi cơ má được đánh thức, nó nâng đỡ khuôn mặt tự nhiên và làm mờ rãnh cười hai bên.



Nâng khóe miệng

1. Khép nhẹ môi, mỉm cười kéo hai khóe miệng về phía tai.
2. Cảm nhận má nhích lên. Giữ 5 giây rồi thả.

10 lần



Sấn cơ má (miệng cá)

1. Hóp hai má vào trong giữa hai hàm răng.
2. Môi khép, giữ 5 giây rồi thả.

8 lần

✧ Cảm giác: đôi má hồng hào, tươi tắn và được nâng nhẹ.

Ngày quan trọng nhất! Hôm nay ta chăm vùng cổ và viễn hàm.

Vì sao: Nọng cằm phần lớn KHÔNG phải do mặt — mà do cơ cổ suy yếu cộng thói quen cúi nhìn điện thoại. Vì vậy ta cần TẬP cơ cổ.



Vươn dài cổ

1. Hai tay đè nhẹ trước xương ngực.
2. Ngửa cằm lên trần khoảng 45 độ, ngửa nhẹ đầu ra sau.
3. Mím cười nhẹ, giữ 10 giây.

3 lần



Khóa cằm & đẩy lưỡi

1. Giữ đầu ngửa 45 độ, mở nhẹ môi.
2. Ép gốc lưỡi lên vòm miệng, giữ 8 giây.

6 lần

* Lưu ý quan trọng: giữ gáy duỗi thẳng, KHÔNG gập gáy gáy để bảo vệ cổ.

Hoàn thiện vùng cổ và thái dương — hai vùng ít ai để ý nhưng rất quan trọng.

Vì sao: Thái dương hóp khiến gương mặt trông hốc hác, già hơn tuổi; còn nếp nhăn cổ dễ để lộ tuổi thật.



Xoa thái dương

1. Đặt gốc bàn tay lên vùng thái dương hai bên.
2. Xoa tròn nhẹ nhàng, thư giãn.

30 giây



Vuốt mượt cổ

1. Lòng bàn tay vuốt từ cằm dọc viền hàm xuống cổ.
2. Nhẹ nhàng, mỗi bên 5 lần.

5 lần mỗi bên

✧ Cảm giác: thư giãn sâu, đầu nhẹ, vùng thái dương dễ chịu.

Ngày cuối — ghép mọi thứ thành thói quen 10 phút mỗi ngày của riêng bạn.

Vì sao: Đều đặn mới là chìa khóa thật sự — cũng như tập thể dục, khuôn mặt cần được chăm mỗi ngày để giữ kết quả.



Chuỗi 10 phút trọn vẹn

1. Thở an dịu (1 phút).
2. Trán, Mắt, Má (mỗi vùng 2 phút).
3. Cổ và viền hàm (2 phút).
4. Thư giãn, vỗ nhẹ, úp tay ấm lên mắt (1 phút).

Mỗi ngày 1 lần

✧ Lời nhắn: mỗi ngày một chút yêu thương, khuôn mặt bạn sẽ cảm ơn bạn.



Chúc mừng bạn!

Bạn đã hoàn thành 7 ngày đầu tiên trên hành trình trẻ hóa tự nhiên.

Giờ đây bạn đã biết cách đánh thức từng vùng trên khuôn mặt. Hãy duy trì **10 phút mỗi ngày** — sự đều đặn sẽ mang lại điều kỳ diệu.

Muốn học sâu hơn cùng Mai Linh?

Theo dõi mình để nhận thêm bài tập từng vùng, mẹo chăm sóc và đồng hành mỗi ngày.

TikTok • Instagram • YouTube: @mailinhfaceyoga
Facebook: Mai Linh Face Yoga • **Web:** faceyogavietnam.com

Món quà từ Mai Linh Face Yoga. Nội dung mang tính chia sẻ chăm sóc sắc đẹp tự nhiên, không thay thế tư vấn của bác sĩ. Kết quả tùy cơ địa mỗi người. © Mai Linh Face Yoga.