



REVIEW PAPER

Face yoga – or just marketing in facial aesthetics

PRACA POGLĄDOWA

Joga twarzy – czy tylko marketing w estetyce twarzy

Renata Śleboda^{1, 2, a*}

¹ Poznań Center for Relaxation and Movement Therapy GARUDA, Poznań

² Stanisław Staszic Academy of Applied Sciences in Piła, Poland

^a  <https://orcid.org/0009-0001-4317-1518>

DOI: <https://doi.org/10.20883/jofa.112>

* Corresponding author / Osoba do kontaktu

e-mail: renatasleboda@hotmail.com

¹ Poznańskie Centrum Relaksacji i Terapii Ruchem GARUDA, Poznań

² Akademia Nauk Stosowanych im. Stanisława Staszica w Pile

ABSTRACT

Facial yoga is a contemporary type of activity offered for maintaining a youthful, aesthetic appearance of the face and its skin.

The aim of this study is to analyse a number of facial yoga videos available on YouTube in terms of their methodological layout and how they relate to the classical Indian yoga system.

The method of the study is to analyse three Polish-language recordings of Facial Yoga. The criterion for selection was the proposed exercise time for viewers – approximately 10 minutes.

The research material consisted of quantitative variables (total number of exercises, time or number of repetitions of the exercises, occurrence of additional methods of working with facial structures) and qualitative variables (correct anatomical nomenclature, methodical presentation of the exercises, discussion of indications and contraindications to the use of a given exercise).

The results of the analysis of the research material indicate the methodical correctness of the description, demonstration and technique of the exercise. All analysed films are characterised by a methodical transition from the forehead towards the chin (cephalocaudally). The sets of exercises in the individual videos are highly varied;

STRESZCZENIE

Joga twarzy to współczesny rodzaj zajęć oferowany dla zachowania młodzięczego, estetycznego wyglądu twarzy i jej skóry.

Celem pracy jest analiza kilku filmów dotyczących jogi twarzy, dostępnych na YouTube, pod kątem metodycznego układu oraz odniesienia ich do klasycznego systemu indyjskiej jogi.

Metodą badania jest analiza trzech polskojęzycznych nagrań Jogi twarzy. Kryterium wyboru był proponowany czas ćwiczeń dla oglądających – około 10 minut.

Materiał badawczy stanowiły zmienne ilościowe (ogólna liczba ćwiczeń, czas lub liczba powtórzeń ćwiczeń, występowanie dodatkowych metod pracy ze strukturami twarzy) i zmienne jakościowe (prawidłowe nazewnictwo anatomiczne, metodyczne prezentowanie ćwiczeń, omawianie wskazań i przeciwwskazań do stosowania danego ćwiczenia).

Wyniki analizy materiału badawczego wskazują na poprawność metodyczną opisu, pokazu i techniki wykonania ćwiczenia. Wszystkie analizowane filmy cechuje metodyczne przechodzenie od czoła w kierunku brody (cefalokaudalnie). Zestawy ćwiczeń w poszczególnych materiałach filmowych są

additional techniques related to cosmetology or physiotherapy are also used.

Difficulties pointed out by authors of scientific papers on facial yoga classes indicate the need to develop and standardise an exercise methodology to answer the question of its effectiveness in preserving the youthful appearance of the face. It should be stated that the use of the name facial yoga appears to be unauthorised.

Keywords: yoga, face, exercises.

bardzo zróżnicowane; stosowane są też techniki dodatkowe powiązane z kosmetologią bądź fizjoterapią.

Trudności wskazywane przez autorów prac naukowych dotyczące zajęć jogi twarzy wskazują na konieczność opracowania i ujednolicenia metodologii ćwiczeń, aby odpowiedzieć na pytanie dotyczące ich skuteczności w zachowaniu młodego wyglądu twarzy. Należy stwierdzić, że użytkowanie nazwy joga twarzy wydaje się być nieuprawnione.

Słowa kluczowe: joga, twarz, ćwiczenia.

Introduction

Beauty and aesthetics are mutually interpenetrating terms. These concepts, although similar, are not the same. In the context of the yoga method, the notion of Facial Yoga, which has been very fractious for several years, is of interest. In the wide range of classes of this type, one can find references to the aesthetics or beauty of the face as a result of the exercises undertaken. The proposal is also linked to the ageing process, including the ageing of the skin (facial skin). This Facial Yoga is intended to be a low-cost, user-safe antidote to the natural process affecting every living being, which is ageing [1-3].

Yoga is primarily an ancient system of human spiritual development originating in India [4]. It has a centuries-old tradition, unfortunately, nowadays heavily contaminated by the impurities of the Western world. This is due to a number of factors. Without going into details, which could be a separate, extensive study, this contamination is due to the disregard of the spiritual aspect of this ancient knowledge and wisdom. Thus, there remain, available to practically everyone, practices and techniques – good if they are properly transposed to the Western world; worse if they form the foundations for practices, building methods, programmes that only in name have something to do with the classical understanding of yoga [5, 6].

However, the scientifically proven benefits that yoga brings to modern man should not be dismissed. In the scientific literature, there has been a significant increase in RCT (Randomised Control Trial) studies and experiments for several years that confirm the positive effects of yoga as a complementary therapeutic system on the human body [7]. However, few of these studies

Wstęp

Piękno i estetyka to wzajemnie przenikające się określenia. Pojęcia te choć zbliżone nie są tożsame. W kontekście metody jogi interesującym jest od kilku lat używane pojęcie *jogi twarzy*. W szerokiej ofercie zajęć tego typu można znaleźć odniesienia do estetyki czy piękna twarzy jako skutku podejmowanych ćwiczeń. Propozycja powiązana jest także z procesem starzenia się, w tym starzenia się skóry (skóry twarzy). Owa *joga twarzy* ma stanowić tanię, bezpieczną dla użytkowników antidotum na naturalny proces dotyczący każdej żywej istoty, jakim jest starzenie się [1-3].

Joga jest przede wszystkim starożytnym systemem rozwoju duchowego człowieka wywodzącym się z Indii [4]. Ma wielowiekową tradycję, niestety w obecnych czasach mocno zanieczyszczoną naleciałościami świata zachodniego. Wynika to z wielu czynników. Nie wchodząc w szczegóły, które mogłyby stanowić odrębne, obszerne opracowanie, to zanieczyszczenie wynika z zlekceważenia duchowego aspektu tej starożytnej wiedzy i mądrości. Zatem praktyki i techniki pozostają dostępne praktycznie dla wszystkich – dobrze, jeśli są właściwie przetransponowane na grunt świata zachodniego; gorzej, jeśli stanowią podwaliny dla praktyk, budowania metod, programów, które tylko z nazwy mają coś wspólnego z klasycznym rozumieniem jogi [5, 6].

Nie należy jednak odrzucać potwierdzonych naukowo korzyści, jakie przynosi joga współczesnemu człowiekowi. W literaturze naukowej od kilkunastu lat jest notowany znaczący przyrost badań i eksperymentów RCT (Randomized Control Trial), które potwierdzają pozytywny wpływ jogi jako komplementarnego systemu terapeutycznego na organizm człowieka [7].

are exclusively about the face [2]. Ancient Indian literature also does not directly refer to the face. Contemporary scientific literature also does not explain the exact techniques used to work with the face, referred to as facial yoga. There is also no specific research conducted on the effectiveness of the exercises on the condition of specific facial structures [1].

Most scientific articles only point to the importance of supporting physical activity on the state of the skin, positively linked to the production of collagen, elastin and glycosaminoglycans, which slows down the skin ageing process [2, 3, 8].

The aim of this study is to analyse the proposals for short face yoga programmes available on the YouTube platform, in the Polish language version, in terms of their methodological layout. An additional aim is to try to show the connection with the classical Indian yoga system.

Material and methods

The research method is the analysis of three selected programmes – recordings of Face Yoga on the freely available YouTube platform – Links to the recordings are provided in the References section item 11. The only criterion for selection was the proposed exercise time for viewers (assumed to be exercising according to the instructor's instructions; for independent practice at home) – approximately 10 minutes. The programmes were recorded in Polish. The individual materials were labelled according to the Arabic numbering, as film no. 1–3. The films were published on the Internet in the following years:

- › film no. 1 in 2020 and has 658,000 views,
- › film no. 2 in 2023 and has 11,000 views,
- › film no. 3 in 2024 and currently has 20,000 views [11].

The research material consisted of quantitative variables: the total number of exercises performed in approximately 10 min, the time or number of repetitions of performing each exercise, the occurrence of additional methods of working with facial structures. Qualitative variables were also analysed, such as: correct anatomical nomenclature, methodical presentation and teaching of individual exercises, discussion of indications and contraindications to the use of a given exercise (defined as exercise health and safety). The results of the quantitative and qualitative analysis of the selected materials will be presented in tabular form.

Jednakże niewiele z nich dotyczy wyłącznie twarzy [2]. Starożytna literatura Indii również nie odnosi się bezpośrednio do twarzy. Współczesna literatura naukowa nie wyjaśnia także dokładnie stosowanych technik pracy z twarzą, określaną jako *joga twarzy*. Nie ma również określonych badań prowadzonych pod kątem skuteczności ćwiczeń na stan poszczególnych struktur twarzy [1].

W większości artykułów naukowych wskazuje się tylko na znaczenie wspierające aktywności fizycznej na stan skóry, pozytywnie powiązanej z produkcją kolagenu, elastyny oraz glikozoaminoglikanów, co spowalnia proces starzenia się skóry [2, 3, 8].

Celem pracy jest analiza propozycji krótkich programów jogi twarzy dostępnych na platformie YouTube, w polskiej wersji językowej, pod kątem ich metodycznego układu. Celem dodatkowym jest próba ukazania związku z klasycznym systemem indyjskiej jogi.

Metodologia badań

Metodą badania jest analiza trzech wybranych programów – nagrań *jogi twarzy* na ogólnodostępnej platformie YouTube – linki do nagrań umieszczono w rozdziale Piśmiennictwo poz. 11. Jedynym kryterium wyboru był proponowany czas ćwiczeń dla oglądających (z założenia ćwiczących według instrukcji prowadzącego; do samodzielnej praktyki w domu) – około 10 minut. Programy nagrane były w języku polskim. Poszczególne materiały oznaczono według numeracji arabskiej jako film nr 1–3. Filmy te były opublikowane w Internecie w latach:

- › film nr 1 w 2020 roku i ma 658 000 wyświetleń,
- › film nr 2 w 2023 roku i ma 11 000 wyświetleń,
- › film nr 3 w 2024 roku i ma obecnie 20 000 wyświetleń [11].

Materiał badawczy stanowiły zmienne ilościowe: ogólna liczba ćwiczeń wykonywana w czasie około 10 min, czas lub liczba powtórzeń wykonania poszczególnych ćwiczeń, występowanie dodatkowych metod pracy ze strukturami twarzy. Analizie poddano także zmienne jakościowe, takie jak: prawidłowe nazewnictwo anatomiczne, metodyczne prezentowanie i nauczanie poszczególnych ćwiczeń, omawianie wskazań i przeciwwskazań do stosowania danego ćwiczenia (określonych jako BHP ćwiczeń). Rezultaty analizy ilościowo-jakościowej wybranych materiałów będą zaprezentowane w ujęciu tabelarycznym.

Results

The results of the analysis of the material are summarised in **Table 1**.

As shown in **Table 1** the timing of the videos varies, although in each video the set of suggested exercises, according to the presenters' statements, should take about 10. minutes.

Videos 1. and 3. contain a very short introduction (1. – 38 sec; 3. – 52 sec). Film 2. does not contain an introduction. In the analysed videos 1. and 3. the trainers suggest performing the presented sets 1-2x a day, generally in the morning and/or afternoon or evening. In contrast, in video 2. there is no suggestion. The number of suggested exercises ranges from 8 to 13.

The timing of the individual facial actions was approximately 10-20 seconds or 10 repetitions, with minor deviations from this rule. Characteristically, the correct anatomical nomenclature is used by the presenters in all videos. A correct description and demonstration of the exercise with correct execution technique is methodically used by the presenters. All the films analysed are characterised by a methodical progression from the forehead towards the chin (cephalocaudally). In contrast, the sets of exercises in the individual videos vary widely. In each of the materials examined, not only are different exercises used, but also additional techniques related to cosmetology or physiotherapy. This situation does not allow the programmes used to be compared with one another. It should be emphasised that referring to the performance of a massage or lifting treatment with elements of lymphatic drainage as exercise, as well as the use of a massager, is a substantive misunderstanding of the name exercise, associated more with musculoskeletal activity [9]. Puzzlingly, in the additional descriptions underneath the videos posted by the presenters, only positive indications of the presented materials can be found, while no contraindications are posted. Due to the use of additional items, such as the massage ball 'hedgehog' (video 3), cosmetic agents (video 2), contraindications for their use should be included.

Discussion

In one of the paths of yoga – hatha yoga, which is mainly concerned with caring for the body, six groups of therapeutic and purification processes can be distinguished. These are the so-cal-

Wyniki

Rezultaty analizy materiału ujęto w **tabeli 1**.

Jak pokazano w **tabeli 1** czas filmów jest zróżnicowany, choć w każdym z nich zestaw proponowanych ćwiczeń, według deklaracji prowadzących, powinien zająć około 10 minut.

Filmy 1. i 3. zawierają bardzo krótkie wprowadzenie (1. – 38 sek; 3. – 52 sek.). Film 2. wprowadzenia nie zawiera. W analizowanych filmach 1. i 3. prowadzący proponują wykonywanie prezentowanych zestawów 1-2 x dziennie, zasadniczo rano i/lub po południu bądź wieczorem. Natomiast w filmie 2. brak sugestii. Liczba proponowanych ćwiczeń wynosi od 8 do 13.

Czas wykonywania poszczególnych działań w obrębie twarzy wynosił około 10-20 sekund lub 10 powtórzeń, z niewielkimi odstępstwami od tej zasady. Charakterystyczne jest, że we wszystkich filmach prowadzący stosują prawidłowe nazewnictwo anatomiczne. Metodycznie stosowany jest przez prowadzących poprawny opis i pokaz ćwiczenia z prawidłową techniką wykonania. Wszystkie analizowane filmy cechuje metodyczne przechodzenie od czoła w kierunku brody (cefalokaudalnie). Natomiast zestawy ćwiczeń w poszczególnych materiałach filmowych są bardzo zróżnicowane. W każdym z materiałów poddanych badaniu stosowane są nie tylko różne ćwiczenia, ale też techniki dodatkowe powiązane z kosmetologią bądź fizjoterapią. Taka sytuacja nie pozwala na porównanie stosowanych programów między sobą. Należy podkreślić, że określanie mianem ćwiczenia wykonanie zabiegu masażu lub liftingującego z elementami drenażu limfatycznego, a także stosowanie masaży stanowi merytoryczne nieporozumienie w odniesieniu do nazwy ćwiczenie, kojarzone bardziej z aktywnością układu mięśniowo-szkieletowego [9]. Co zastanawiające w opisach dodatkowych pod filmami zamieszczonymi przez prowadzących można znaleźć wyłącznie pozytywne wskazówki odnośnie do prezentowanych materiałów, brak zaś zamieszczenia jakichkolwiek przeciwwskazań. Ze względu na stosowanie dodatkowych elementów, jak: piłeczka do masażu „jeżyk” (film 3), środków kosmetycznych (film 2) przeciwwskazania do ich stosowania powinny zostać zamieszczone.

Dyskusja

W jednej ze ścieżek jogi – hatha jodze, która dotyczy głównie dbałości o ciało, wyróżnić można sześć grup procesów terapeutyczno-

▼ **Table 1.** Quantitative and qualitative summary of videos publicly available on the YouTube platform with the title Yoga face

▼ **Tabela 1.** Zestawienie ilościowo-jakościowe ogólnodostępnych na platformie YouTube materiałów filmowych z zapisem w tytule Joga twarzy

	Total film time <i>Całkowity czas filmu</i>	Quantitative variables <i>Zmienne ilościowe</i>			Qualitative variables <i>Zmienne jakościowe</i>		
		Total number of exercises <i>Ogólna liczba ćwiczeń</i>	Time/repetition of individual exercises <i>Czas/l.powt. poszczególnych ćwiczeń</i>	Use of other methods during presentation <i>Stosowanie innych metod w trakcie prezentacji</i>	Correctness of anatomical names <i>Prawidłowość nazw anatomicznych</i>	Methodology of exercises/instruction <i>Metodyka ćwiczeń/instruktaż</i>	Exercise health and safety <i>BHP ćwiczeń</i>
Film nr 1	12:10	8	xercises 1-6 and exercise 8 - 3 x 10 sec, exercise 7 - 3 x 5 sec in three directions of movement <i>Ćw. 1-6 i ćw. 8 - 3 x 10 sek, ćw. 7 - 3 x 5 sek w trzech kierunkach ruchu</i>	Tapping with fingertips on the face, chin and neck <i>Opukiwanie opuszkami palców twarzy, podbródka i szyi - tapping</i>	Correct - 1 x jaw used instead of mandible <i>Prawidłowa - 1 x użyto nazwy szczęki zamiast żuchwa</i>	Presentation and discussion clear, concise correlated with demonstration- Indications clear, reference to positive effects - attention to the possibility of overloading (ex. 5) <i>Prezentacja i omówienie jasne, zwięzłe skorelowane z pokazem</i>	Indications clear, reference to positive effects - attention to the possibility of overloading (ex. 5) <i>Wskazania jasne, odniesienie do pozytywnych skutków - zwrócenie uwagi na możliwość przeciążenia (ćw. 5)</i>
Film nr 2	7:58	13	Exercises 1-2 - 10 x, exercise 3-13 a few seconds <i>Ćw. 1-2 - 10x, ćw. 3-13 kilkanaście sekund</i>	Lymphatic lifting massage - application of the toning and smoothing serum and the privilege base <i>Masaż limfatyczny - liftingujący - zastosowanie serum tonizującego - wygładzającego oraz bazy olejowej</i>	Properly understood nomenclature <i>Prawidłowe zrozumiałe nazewnictwo</i>	Presentation and discussion understandable, correlated with demonstration - after each exercise exercise of lymphatic drainage - area massage is referred to as an exercise <i>Prezentacja i omówienie zrozumiałe, skorelowane z pokazem - po każdym ćwiczeniu wykonanie drenażu limfatycznego - masaż obszaru określany jest mianem ćwiczenia</i>	In the description of the video there are general remarks about the cosmetic agents used; - no contraindications to the use of these measures; - No contraindications to the use of lymphatic massage <i>W opisie filmu są uwagi ogólne o stosowanych środkach kosmetycznych; - brak przeciwwskazań do stosowania tych środków; - brak przeciwwskazań do stosowania masażu limfatycznego</i>
Film nr 3	23:34	10	Exercises 1-10 performed for 20 seconds each, interspersed with tapping for 10 seconds <i>Ćw. 1-10 wykonywane po 20 sekund, przeplatane tappingiem 10-sekundowym</i>	Use of a massager (ball type "hedgehog") - massage -tapping - fascial techniques <i>Stosowanie masażera (piłeczka typu „jeżyk”) - masaż - tapping - techniki powięziowe</i>	Properly understood nomenclature <i>Prawidłowe zrozumiałe nazewnictwo</i>	Presentation and discussion clearly correlated with demonstration - area massage referred to as exercise <i>Prezentacja i omówienie zrozumiałe, zrozumiałe, skorelowane z pokazem - masaż obszaru określany jest mianem ćwiczenia</i>	No contraindications to the use of a massager - "hedgehog" - attention to relaxation of the shoulder area during exercises - indicating the necessity of cleaning the 'hedgehog' after the exercise <i>Brak przeciwwskazań do stosowania masażera - „jeżyka” - zwrócenie uwagi na rozluźnianie obszaru barków w trakcie ćwiczeń - wskazanie konieczności oczyszczenia „jeżyka” po zajęciach</i>

led shatkarmas, described in ancient manuscripts [6]. Many of them resemble, as used in Western medicine, a broadly defined preventive health care, including purification methods such as gastric lavage or enema. Ancient yogis developed a wide range of body cleansing methods and techniques to eliminate contamination of internal structures and balance the various elements so as to achieve the highest level of physiological, mental and, consequently, spiritual equilibrium [4, 5]. It should be added that in terms of approach, yoga in these three aspects also differs from their understanding in the Western world.

Shatkarma practices, practised with due attentiveness over a long period of time, bring about progressive changes in the soma-psyche system, leading to psychosomatic balance [6].

There are six main groups of shatkarms:

1. Trataka: related to maintaining visual concentration; min. strengthens eyesight and oculomotor muscles (physiologically); serves to strengthen concentration, calm the mind, strengthens memory.
2. Kapalabhati: is a dynamic, cleansing breathing technique; from a physiological point of view, it unclogs the nasal passages and sinuses, improves breathing, indirectly massages the organs in the abdomen; it is stimulating and at the same time cleanses the body of excess mucus.
3. Neti: technique of cleansing the nasal passages with salt water; promotes the treatment of sinusitis, ailments of the eyes, nose, throat, tonsillitis and even counteracts insomnia and fatigue.
4. Dhauti: the practice of cleaning the teeth and gums; it promotes oral hygiene, which also translates into whole body health.
5. Nauli: is the practice of cleansing the nasal passages, eyes, stomach, viscera in various ways
6. Basti: cleansing the large intestine by aspirating water (like an enema) or air (aimed at cleansing the colon).

Each of the groups listed contains several techniques that have indications and contraindications for performance. Already from such a brief characterisation of the individual shatkarms, it can be inferred that they should be taught by a yoga teacher, practising these techniques for a long time, under his/her watchful eye and acquired experience. It should be noted, however, that none of the shatkarms refers directly to affecting the anatomical structures of the

-oczyszczających. Są to tzw. *shatkarmy*, opisane w starożytnych manuskryptach [6]. Wiele z nich przypomina, stosowane w medycynie zachodniej, szeroko rozumianą profilaktykę zdrowotną, uwzględniającą metody oczyszczania, takie jak np. płukanie żołądka czy lewatywa. Starożytni jogini opracowali szeroki wachlarz metod i technik oczyszczania ciała, które miały za zadanie wyeliminować zanieczyszczenia wewnętrznych struktur i zrównoważyć poszczególne elementy tak, by osiągnąć najwyższy poziom równowagi fizjologicznej, psychicznej i w konsekwencji duchowej [4, 5]. Dodać należy, że pod względem podejścia joga w tych trzech aspektach różni się także od ich rozumienia w świecie zachodnim.

Praktyki *shatkarmy* praktykowane z należytą uważnością przez długi czas wprowadzają progresywne zmiany w układzie soma-psyche, prowadzące do równowagi psychosomatycznej [6]. Istnieje sześć głównych grup *shatkarm*:

1. Trataka: powiązana z utrzymaniem koncentracji wzrokowej; m.in. wzmacnia wzrok i mięśnie okoruchowe (fizjologicznie); służy wzmocnieniu koncentracji, uspokojeniu umysłu, wzmacnia pamięć.
2. Kapalabhati: to techniki dynamicznej, oczyszczającej praktyki oddechowej; z fizjologicznego punktu widzenia drażni kanały nosowe, zatoki, poprawia oddychanie, pośrednio masuje narządy w obrębie brzucha; ma znaczenie pobudzające, a zarazem oczyszcza organizm z nadmiaru śluzu.
3. Neti: technika oczyszczania kanałów nosowych słoną wodą; sprzyja leczeniu zapalenia zatok, dolegliwości oczu, nosa, gardła, zapalenia migdałków, a nawet przeciwdziała bezsenności i zmęczeniu.
4. Dhauti: praktyka oczyszczania zębów i dziąseł; sprzyja utrzymaniu higieny jamy ustnej, co również przekłada się na stan zdrowia całego ciała.
5. Nauli: to praktyka oczyszczania w różny sposób kanałów nosowych, oczu, żołądka, trzewi.
6. Basti: oczyszczanie jelita grubego przez zasysanie wody (jak lewatywa) lub powietrza (ukierunkowana na oczyszczenie okrężnicy).

Każda z wymienionych grup zawiera kilka technik, które mają wskazania i przeciwwskazania do wykonywania. Już z tak krótkiej charakterystyki poszczególnych *shatkarm* można wnosić, że powinny być uczone przez nauczyciela jogi, praktykującego te techniki długi czas, pod jego czujnym okiem i uzyskanym doświadczeniem. Należy jednak zwrócić uwagę, że żadna z *shatkarm* nie odnosi się bezpośrednio do oddziaływania na

face and neck: skin, muscles or fascia. Rather, it is the resultant of a number of elements and other indications for maintaining health, including: adequate diet, physical activity (asanas), adequate quality sleep and rest, an appropriate mental attitude to life, and adherence to moral and ethical principles (in yoga, these are yamas and niyamas) [4]. A considerable number of studies refer to the general positive use of eastern systems such as yoga, Qi gong, Tai chi or resistance training for delaying the ageing processes of the whole body, not just the face [2].

However, the findings presented in these reports do not meet the requirements of scientific reliability. Many studies used the questionnaire technique – using the opinion of the subjects themselves [2, 3, 10]. The authors of the articles themselves over the last 10 years point to the lack of randomised studies, with a wide study group, comparative methodology and scope of study. The study groups were most often small, with no control groups, no pre- and post-intervention testing, making comparison impossible.

Summary

The footage analysed in this study, which was published on the YouTube platform, does not show philosophical or methodological links to classical Indian yoga.

What was therefore noted: facial yoga has no standardised exercises and no set project time to be able to conclusively determine its effectiveness in terms of anti-ageing effects on facial structures. No exercise programme was noted in any of the papers used in this study. Therefore, it is also not possible to compare the methodical effectiveness of the exercises used, the correctness of their execution by the subjects, which may also contribute to the low scientific value of the issue analysed.

Given the difficulties pointed out by the cited authors of scientific papers on the methodology of conducting facial yoga classes, more attention should be paid to the development and standardisation of the methodology of the exercises used in order to answer the question of their effectiveness in preserving the youthful appearance of the face. Furthermore, it should be stated that the use of the name facial yoga, in the context of the above considerations, appears to be unauthorised.

struktury anatomiczne twarzy i szyi: skórę, mięśnie czy powięzi. To jest raczej wypadkowa wielu elementów i innych wskazań dla zachowania zdrowia, w tym: odpowiednią dietę, aktywność fizyczną (*asany*), adekwatny jakościowo sen i wypoczynek, odpowiednie nastawienie psychiczne do życia oraz przestrzeganie zasad moralnych i etycznych (w jodze to *jamy* i *nijamy*) [4]. Znaczna część opracowań odnosi się do ogólnego, pozytywnego wykorzystania wschodnich systemów, takich jak: joga, Qi gong, Tai chi czy też treningu oporowego na opóźnienie procesów starzenia się całego organizmu, nie tylko twarzy [2].

Wyniki badań przedstawionych w tych doniesieniach nie spełniają jednak wymogów rzetelności naukowej. W wielu badaniach wykorzystywano technikę ankiety, uwzględniając opinię samych badanych [2, 3, 10]. Sami autorzy artykułów wskazują, że na przestrzeni ostatnich 10 lat brak jest badań randomizacyjnych, na szerokiej grupie badanych, porównawczej metodologii i zakresu badań. Grupy badane najczęściej były niewielkie, przy braku grup kontrolnych, braku testów przed i po interwencji, uniemożliwiało to porównanie.

Podsumowanie

Analizowany w pracy materiał filmowy opublikowany na platformie YouTube nie wykazuje filozoficznych i metodyczno-merytorycznych związków z klasyczną jogą indyjską.

Co zatem odnotowano: *joga twarzy* nie ma wystandaryzowanych ćwiczeń i ustalonego czasu realizacji projektów, by móc jednoznacznie określić jej skuteczność w zakresie przeciwstarzeniowego oddziaływania na struktury twarzy. W żadnej z prac wykorzystanych w niniejszym opracowaniu nie odnotowano programu ćwiczeń. Nie można więc porównać także metodycznej skuteczności zastosowanych ćwiczeń, poprawności ich wykonania przez badanych, co również może przyczynić się do niskiej wartości naukowej analizowanego zagadnienia.

Biorąc pod uwagę trudności wskazywane przez cytowanych autorów prac naukowych dotyczących metodyki prowadzenia zajęć *jogi twarzy*, należy poświęcić więcej uwagi opracowaniu i ujednoliceniu metodologii stosowanych ćwiczeń, aby odpowiedzieć na pytanie dotyczące ich skuteczności w zachowaniu młodego wyglądu twarzy. Ponadto należy stwierdzić, że używanie nazwy *joga twarzy* w kontekście powyższych rozważań wydaje się być nieuprawnione.

Acknowledgements

Conflict of interest statement

The author declares no conflict of interest.

Funding sources

There are no sources of funding to declare.

References / Piśmiennictwo

1. Jakhar D. Face Yoga. Preventive aesthetic dermatology. Res Clin Dermatol. 2018;1(1):1-1. <https://doi.org/10.35841/clinical-dermatology.1.1.1>.
2. Kumari A, Medharthi N. Yoga may attenuates hallmarks of skin aging. IP Indian J Clin Exp Dermatol. 2024;10(3):247-253. <https://doi.org/10.18231/j.ijced.2024.044>.
3. At LEMAlab®. Beauty. Face yoga: does it really work? 2024 Aug 15 [cited 2025 Jun 9]. Available from: <https://www.lemalab.eu/blogs/journal/face-yoga-does-it-really-work>
4. Iyengar BKS. Joga. Warszawa: PWN; 1990.
5. Eliade M. Techniki jogi. Warszawa: ALETHEIA; 2009.
6. Stec K, Pilis K. Techniki higieniczno-terapeutyczne jogi. Szatkarmy (szatkrije). Częstochowa: Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy; 2019.
7. Jeter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SBS. Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. J Altern Complement Med. 2015;21(10):586-592. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0057>.
8. Güzel HC, Keçelioğlu S, Kurtoglu A, Elkholi SM; LEMAlab® Face Yoga Group. Effect of intensive face yoga on facial muscles tonus, stiffness, and elasticity in middle-aged women: a pre-experimental clinical

Oświadczenia

Oświadczenie dotyczące konfliktu interesów

Autor deklaruje brak konfliktu interesów w autorstwie oraz publikacji pracy.

Źródła finansowania

Autor deklaruje brak źródeł finansowania.

trial. Medicina (Kaunas). 2025;61(5):840. <https://doi.org/10.3390/medicina61050840>.

9. Internetowy słownik języka polskiego <https://sjp.pwn.pl/korpus/zrodlo/%C4%87wiczenia%20fizyczne;575,2;3692.html> (dostęp z dnia 17.06.2025).
10. Özmen EE, Ünüvar BS. The effects of dry needling and face yoga on pain, depression, function, and sleep quality in patients with temporomandibular dysfunction. Explore (NY). 2024;20(5):102980. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2024.01.006>.
11. Filmy:
Film 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=O1mxU3tLpWY>
Film 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=q2dfzb9i0ek>
Film 3 - <https://www.youtube.com/watch?v=sTGs7upjVt8>

Acceptance for editing: **2025-05-10**
Artykuł przyjęty do redakcji:

Acceptance for publication: **2025-06-27**
Artykuł zaakceptowany do publikacji: