

 PIACERSI DI PIÙ

## LA PALESTRA DI OK

# Allena e ringiovanisci il viso con la ginnastica facciale

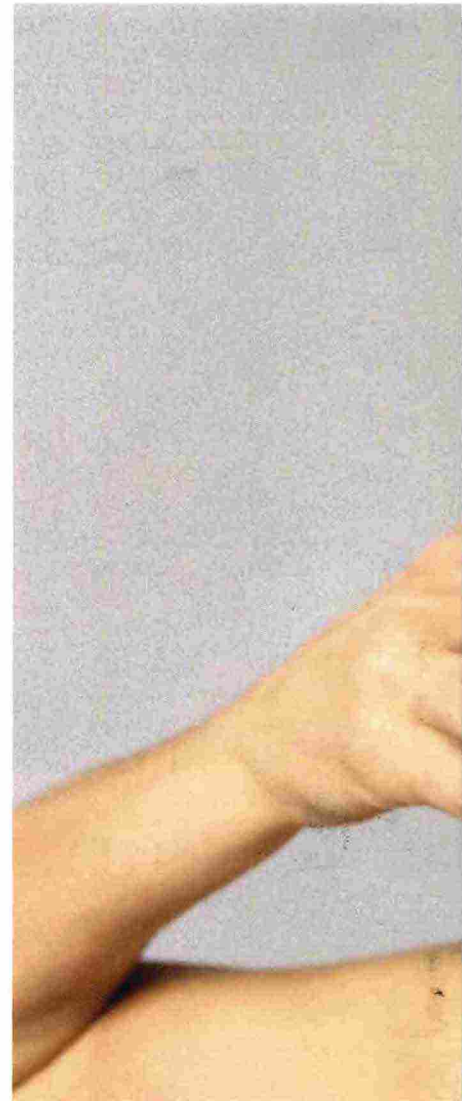
• Testo di Roberta Camisasca

**N**on tutti sanno che il viso è la parte del corpo più ricca di distretti muscolari. Se ne contano circa una trentina, a cui si aggiungono i dieci appartenenti alla muscolatura del collo. È grazie a loro, i muscoli “pellicciai”, che possiamo manifestare tacitamente agli altri le nostre emozioni. Corti e sottili, agganciati direttamente al tessuto sottocutaneo e sensibili a un neurotrasmettitore chiamato acetilcolina (il maggior responsabile dell’espressività del volto), questi muscoli rendono mobile la pelle che li ricopre. In altre parole più li muoviamo nel modo corretto, più la cute ne trae giovamento, in termini di elasticità e tono. Se, dunque, a uno stile di vita sano e a una corretta beauty routine idratante e antiage, aggiungiamo un allenamento costante di questi muscoli, possiamo rallentare l’invecchiamento regalando alla pelle un aspetto sano e fresco che inganna sull’età anagrafica. Lo dice anche uno studio scientifico del 2018, pubblicato su *Jama Dermatology*, che ha dimostrato come un programma di esercizi facciali di 30 minuti al giorno o a giorni alterni,

sostenuto per 20 settimane, possa migliorare sensibilmente l’aspetto del viso di donne di mezza età. I risultati hanno mostrato non solo una maggiore pienezza delle guance, grazie all’aumento di volume di diversi muscoli, ma anche un vero e proprio ringiovanimento di quasi tre anni, dai 51 ai 48.

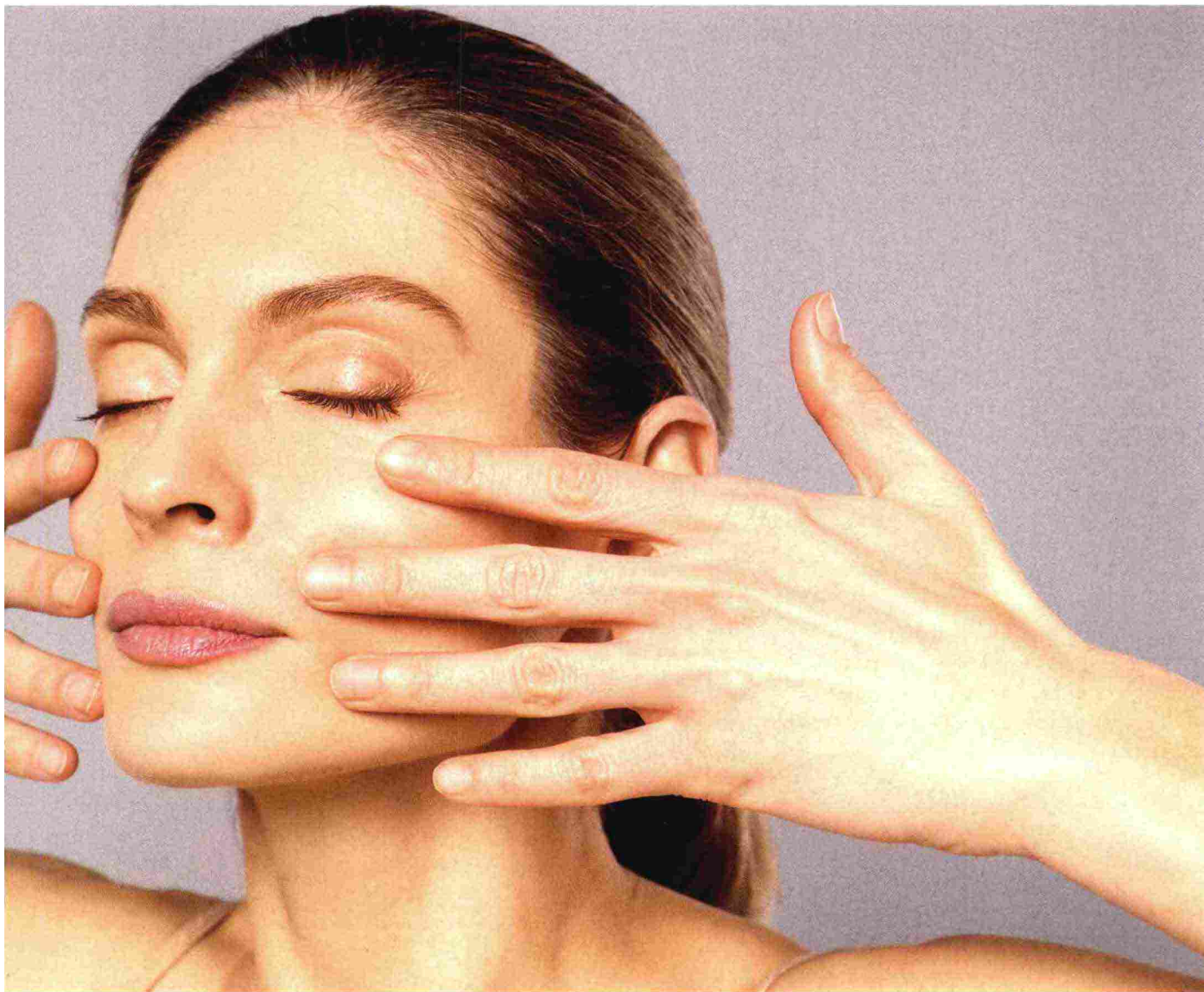
## Aiuta a prevenire le rughe

È ormai noto che le manifestazioni fisiche dell’invecchiamento includono non solo la perdita di tono e il fotodanneggiamento superficiale, ma anche una più profonda perdita di volume. «È così: anche la struttura ossea del viso contribuisce al calo di tensione della pelle», conferma Lucia Colaiacovo, insegnante di pilates e di hatha yoga, che da 17 anni tiene corsi di ginnastica per il viso. «Con l’avanzare dell’età si hanno una decalcificazione e un parziale riassorbimento di tutto lo scheletro riscontrabili anche nel viso, a livello della cavità buccale, nasale e oculare. La bocca sembra rientrare, le labbra si assottigliano, il naso scende verso il basso e appare più grande, le palpebre si appesantiscono, i globi oculari, che si trova-



no su una cavità più ampia, danno l’impressione di occhi più piccoli e chiusi». La ginnastica non fa miracoli, ma può aiutare a ridurre le rughe e ridare pienezza al profilo del volto. «Con i termini di ginnastica facciale, face gym o face yoga si intende in sostanza un insieme di esercizi specifici per il viso che danno un effetto di lifting naturale», spiega Colaiacovo nel suo libro *La mia ginnastica per il viso. Come ridurre le rughe migliorando la propria espressività* (Editore Rosario Zoppis, 2015). «Insieme all’auto-massaggio, la ginnastica è uno strumento molto efficace, ma spes-





so sottovalutato, per la prevenzione delle rughe. Andiamo infatti ad attivare muscoli specifici, creando contrazioni muscolari vere e proprie, basate sull'effetto della resistenza. Le mani saranno utilizzate per creare una resistenza in opposizione e contraria alla naturale contrazione del muscolo: questo porta a ritardare i cedimenti della pelle. I tessuti sono più compatti, il viso più luminoso. Andremo a migliorare la mimica facciale, a conoscere e controllare le nostre espressioni; avremo quindi una capacità comunicativa più intensa. Anche la skincare quotidiana ne risulta poten-

ziata perché lavorando sui muscoli, si rende la pelle più compatta e ossigenata, dunque più ricettiva a creme e sieri».

### Incrementa la produzione di collagene ed elastina

Molti esperti consigliano di inserirla nella beauty routine giornaliera. Tra questi, Alessandra Ricchizzi, una delle manual facialist più quotate al mondo, nel suo nuovo libro *Lifting naturale. Il mio metodo per una bellezza senza bisturi* (Sperling & Kupfer): «**Cerca di fare regolarmente ginnastica facciale e pratica l'auto-massaggio con movimenti**

**circolari dal basso verso l'alto almeno tre volte alla settimana.** Puoi anche usare dei devices che stimolino l'ossigenazione della texture».

La face gym agisce sull'invecchiamento cutaneo a più livelli, come spiega Giulia Dazzan, cosmetologa esperta in tecniche di ringiovanimento naturale, nel libro firmato da Giulia Penazzi *Invecchiare non è una colpa. Consigli di cosmesi e stile di vita per il well-aging* (Edizioni LSWR, 2022): «Gli studi scientifici hanno messo in evidenza come la sollecitazione muscolare determini innanzitutto un miglioramento a livello meta-



## PIACERSI DI PIÙ

bolico, che incrementa la produzione di collagene ed elastina, ma anche un'influenza a livello biomolecolare, perché si va a potenziare la capacità antiossidante dei tessuti, modulando l'espressione dei geni legati ad alcuni enzimi direttamente implicati nella degradazione dei tessuti stessi. Questo fa sì che diminuiscano i fattori legati all'infiammazione e, al tempo stesso, migliori la funzionalità immunitaria e la resistenza allo stress».

Che la ginnastica facciale moduli l'espressione di alcuni geni, lo conferma anche uno studio condotto al Department of dermatology, Deen Dayal Upadhyay Hospital di New Delhi. Secondo i ricercatori indiani, con lo stretching e i vari esercizi di apertura della bocca si verifica una stimolazione meccanica dei tessuti che ha, da un lato, un effetto antiossidante, dall'altro agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, portando a un effetto relax generale che, a livello cutaneo, ci regala un "allure" fresca e riposata.

### Effetti nel giro di un mese

«Gli effetti antiage si evidenziano in modo progressivo», prosegue Dazzan. «Si riscontrano generalmente nel giro di tre, quattro settimane, anche se è una questione soggettiva: un viso che ha scarsa muscolatura e sottocutaneo poco rappresentato reagirà più lentamente di uno con una buona struttura muscolare e connettivale. Ma i benefici sono anche immediati e possono essere riscontrati durante e subito dopo la pratica: anche se non abbiamo la cascata di endorfine tipica, per esempio, dell'attività aerobica, esercitare i muscoli del viso li tonifica e ha un effetto ossigenante subito evidente, guardandosi allo specchio».

### Pelle rugosa o cadente

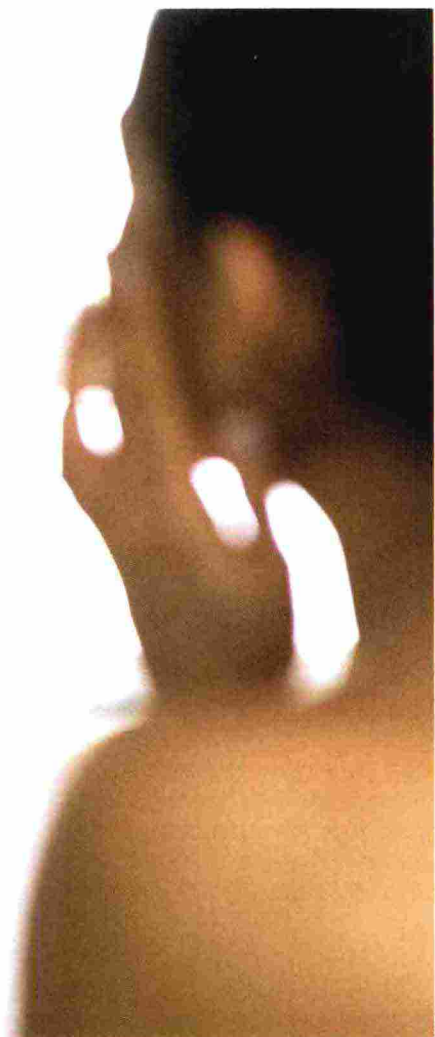
Innanzitutto, è necessario imparare a conoscere nel dettaglio la propria fisiologia e capire come influisce sul pro-



cesso di invecchiamento. «Ciò ci consentirà di focalizzare gli sforzi sui nostri punti deboli ed elaborare un approccio che preveda non solo la pratica costante di alcuni esercizi di ginnastica facciale, ma anche, per esempio, dei massaggi specifici e/o l'utilizzo di alcuni ausili, come il rullo di giada, la gua-sha (una pietra naturale) o il kinesio-tape (un nastro adesivo)», illustra la cosmetologa Dazzan. «Per chi ha una pelle secca e molto fragile, rughe su tutto il viso e zampe di gallina, è necessario tonificare i muscoli senza consumare il grasso sottocutaneo, che è scarso. Solitamente chi appartiene a questa tipologia ha anche

una pelle molto sottile che va trattata con cura, evitando sollecitazioni e massaggi troppo intensi. Per la tipologia stanca, invece, la più comune nelle donne, con borse e occhiaie, solchi naso-labiali e palpebrali-giugali profondi, angoli di occhi e bocca che tendono verso il basso, zampe di gallina e percentuale di adipe medio-bassa, particolare attenzione andrà rivolta al drenaggio, quindi un supporto ulteriore alla ginnastica facciale lo darebbe associare la tecnica del kinesio-taping a uso estetico (che consiste nel lasciare dei nastri adesivi terapeutici sul viso in posa di notte, ndr), oltre che automassaggi specifici».





### La fase di ricognizione e di potenziamento

Si inizia con una prima fase di "ricognizione". «Mettetevi davanti allo specchio e valutate la presenza di asimmetrie di origine muscolare (su quelle di origine ossea la ginnastica facciale non può fare nulla), lo stato dei muscoli (mancano di tono o di elasticità?) e lo stato generale della pelle», prosegue la dottoressa Dazzan.

«Se presenta anomalie, infiammazioni o rossori, potrebbe essere meglio rimandare la seduta. La seconda fase è quella "di potenziamento" dei muscoli che sono stati riscontrati in ipotono, a cui segue il rilassamento e l'allunga-

mento. Durante l'esecuzione degli esercizi è molto importante verificare che non si creino pieghe: per evitarlo, occorre tendere sempre la cute e tenerla ferma, aiutandosi con le mani. Uno specchio è essenziale, soprattutto all'inizio quando si sta prendendo confidenza con la pratica».

### Allenarsi anche tutti i giorni

Le esperte consigliano, soprattutto a chi ha dei dubbi sulla propria fisionomia e/o si avvicina per la prima volta a queste tecniche, di rivolgersi a un professionista. «Oggi ci sono molti corsi, online o in presenza, che permettono di acquisire le tecniche», spiega Lucia Colaiacovo. «Nelle mie lezioni, in presenza, cerco di sintetizzare bene gli esercizi e di combinarli tra loro, insieme all'auto-massaggio. È bene poi esercitarsi tutti i giorni, anche a piccole dosi: la costanza è importantissima. In base al momento della giornata scelto per fare gli esercizi, si avrà un impatto diverso sulla pelle e sul nostro benessere generale. **La mattina, mentre mettiamo la crema sul viso, l'effetto sarà energizzante, come un risveglio muscolare, mentre la sera, prima di coricarsi, avrà un effetto defaticante, rilassante, un modo per togliere dal viso la stanchezza di un'intera giornata.** Per i muscoli più piccoli sarà sufficiente una leggera pressione, per i più grandi e profondi una pressione più intensa. A chi si affida al fai-da-te», prosegue Colaiacovo, «suggerisco di soffermarsi su un esercizio alla volta, esaminando e memorizzando la forma del muscolo preso in considerazione. Potrebbe non essere semplice isolare i muscoli: sono attività che si imparano con il tempo e con la pratica. Occorrerà pazienza perché ci saranno dei distretti muscolari così asopiti e rilassati da essere difficili da sollecitare».

### Si inizia anche da giovani

Quando cominciare? «Fin da giovanis-

## L'importanza di allenare anche la lingua

«La lingua è un muscolo potente e complesso», spiega Lucia Colaiacovo. «La sua posizione e la sua tonicità influiscono sulla postura, la deglutizione, il linguaggio, ma

anche, per esempio, sulla riduzione del doppio mento. A questo scopo possono essere eseguiti degli esercizi di "spazzolamento": si spinge la lingua in fuori ai lati della bocca, a destra e sinistra. Fare con la lingua dei cerchi in bocca, in modo da stimolare e irrorare la circolazione nelle guance. Fa scorrere la punta della lingua lungo la piega nasolabiale a destra e poi a sinistra.

Andare a spazzolare con la lingua e quindi spingere con la stessa all'interno del labbro superiore e su quello inferiore. Praticando con regolarità queste tecniche andremo non solo a rafforzare la lingua, ma anche a distendere ed eliminare rughe e pieghe proprie della mimica facciale».



PH. DAVIDE BRUGNONI tratto dal libro "La mia ginnastica per il viso" di L. Colaiacovo

## PIACERSI DI PIÙ

simi», risponde Dazzan. «Non solo in un'ottica di prevenzione dell'invecchiamento, ma anche, per esempio, per drenare e combattere i gonfiori che spesso accompagnano la pelle mista e impura, migliorare il trofismo della pelle, renderla più luminosa. Non sono rari i casi in cui la pelle, nonostante la giovane età e i trattamenti cosmetici, si presenta opaca e spenta. Lavorando con le giuste tecniche si può agire in

profondità, ottenendo ottimi risultati in breve tempo». Aggiunge Lucia Colaia-covo: «Lavorando sui muscoli facciali, andremo a ritardare, se non addirittura a bloccare, i cedimenti della pelle. Conoscerli, imparare a sentire quanto sono contratti o rilassati, è fondamentale non solo per solleccarli, ma anche per usarli in maniera corretta. Molti esercizi andranno a influire sulla postura e su azioni come masticare o semplicemen-

te respirare, mantenendo tonici i muscoli della lingua che è considerata un importante recettore posturale. Migliorando la circolazione sanguigna, si attenuano gonfiori e borse sotto gli occhi. Gli occhi risulteranno più aperti, le palpebre più distese, grazie a una tonicità dei muscoli della fronte. Senza dimenticare che lo yoga è prima di tutto una tecnica di rilassamento, che si riflette sul viso, innescando un circolo virtuoso».

## Gli esercizi

### 1 L'URLO MUTO

**Utile per:** tonificare gli zigomi e regalare un effetto lifting a tutto il viso.

**Come si fa:** appoggiare le mani aperte ai lati del viso, tirando leggermente la pelle. Allungare il viso aprendo la bocca nella posizione dell'urlo, con le labbra che ricoprono i denti. Contrarre i muscoli zigomatici per 20 volte. Rimanere in posizione statica con i muscoli contratti per 10 secondi. Rilassare i muscoli di viso e collo (evitando la parte frontale, sede della tiroide) con un delicato massaggio.

### 2 IL CONTORNO OCCHI

**Utile per:** distendere il contorno occhi.

**Come si fa:** usando pollice e indice come un binocolo, appoggiandoli sul contorno delle orbite, bloccare la zona perioculare e contrarre i muscoli cercando di strizzare gli occhi. Ripetere 20 volte e al termine mantenere la contrazione per 10 secondi. Spalancare quanto più possibile gli occhi per altri 10 secondi, cercando di non attivare i muscoli frontali. Rilassare la zona perioculare

massaggiando in modo molto delicato, eseguendo movimenti circolari con i polpastrelli, verso l'esterno nella zona al di sotto degli occhi, verso l'interno in quella superiore.

### 3 IL LATTANTE

**Utile per:** tonificare le guance.

**Come si fa:** riprodurre il riflesso succhiante, quello che utilizzano i lattanti, introducendo il dito pollice in bocca e iniziando a succhiare vigorosamente per circa un minuto. Anche gonfiare le guance e premere con pollice e indice senza far uscire l'aria è un buon esercizio. Ripetere 30 volte.

### 4 IL LEONE

**Utile per:** rinforzare l'ovale del viso e aiutare a ridurre il doppio mento.

**Come si fa:** spalle ben abbassate e rilassate, testa in linea, spalancando la bocca, spingere la lingua in fuori. Se sentite dolore vi fermate, per allenare gradualmente questo muscolo, altrimenti continuate con lo stiramento. Ripetere l'esercizio cinque volte.

### 5 LA NONNINA

**Utile per:** attenuare il cedimento delle guance distendendo la ruga naso labiale; gli zigomi risulteranno più alti e ben sviluppati.

**Come si fa:** aprire la bocca per formare una "O". Spingere le labbra contro i denti nel tentativo di "mangiarle": avvertirete e vedrete una tensione di tutti i muscoli facciali e una distensione della ruga nasolabiale. Mantenere la posizione 15-20 secondi. Ripetere 3-5 volte.

### 6 L'ALFABETO

**Utile per:** stimolare la circolazione e rendere le labbra più toniche e carnose, attenuando le rughe verticali intorno alle labbra.

**Come si fa:** pronunciare lentamente le vocali "A-E-I-U-O-A-E-I-U-O" cercando di spingere distendendo le labbra sui denti. Avvolgere i denti nascondendoli, per poi spingere le labbra all'esterno nell'intento di contrarre anche il collo. Pronunciare in maniera "esagerata" le lettere dell'alfabeto: "B-C-M-O-P-Q-U-V". Ripetere più volte ogni singola lettera per 10 volte lentamente e 10 volte in maniera più ritmata e veloce.

- Esercizi 1,2,3 tratti da *Invecchiare non è una colpa. Consigli di cosmesi e stile di vita per il well-aging* (Giulia Penazzi, Edizioni LSWR, 2022)

- Esercizi 4,5,6 tratti da *La mia ginnastica per il viso. Come ridurre le rughe migliorando la propria espressività* (Lucia Colaia-covo, Editore Rosario Zoppis, 2015)