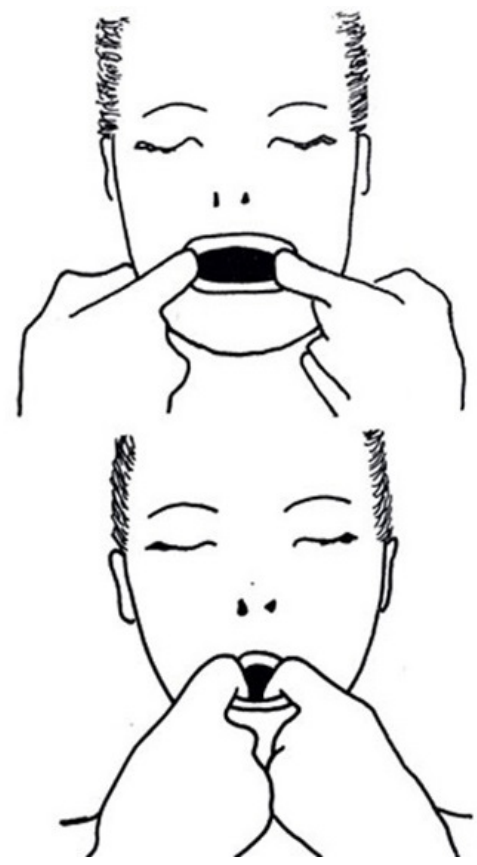


[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Ginnastica per il viso e facial yoga: i nuovi metodi anti-rughe e tonificanti per la pelle



Esercizi per la bocca



Esercizio per la bocca



Esercizio per la bocca



Esercizio per gli occhi



Esercizio per collo e décolleté



Esercizio per la fronte

Riflettete: il viso è composto da ben 70 muscoli. Perché, dunque, non “allenarlo” come facciamo con qualunque altra parte del corpo, gambe, braccia, glutei, per mantenerli tonici e in forma? Con il risultato di mantenere intatti più a lungo [i lineamenti del volto che a una certa età tendono ad arrendersi alla forza di gravità](#). L'argomento non è nuovo, perché già da tempo si parla di “ginnastica per il viso” e anche di “[facial yoga](#)”, ovvero di semplici allenamenti muscolari da svolgere ogni giorno per rendere non solo quei famosi 70 muscoli facciali più tesi, ma anche i tessuti più ossigenati e rassodati. Un metodo efficace per ridurre e ritardare rughe e linee d'espressione che, una volta imparato, non costa nulla. A questa pratica si aggiunge lo yoga facciale, con il medesimo scopo rassodante e “levigante”.

Infatti, sottolinea la Facial Yoga Coach, Silvia Salvarani, occorre non confondere **le due pratiche, ginnastica per il viso e yoga facciale**, anche se lo scopo di entrambe è lo stesso. «La pratica dello yoga facciale consente di ricostruire il volume muscolare per compensare l'indebolimento del tessuto connettivo e di scolpire i muscoli facciali per stimolare la circolazione sanguigna – spiega Silvia Salvarani -. La differenza consiste nel lavoro dei muscoli che con la ginnastica si contraggono e rilassano svolgendo un'attività isotonica, mentre con lo yoga sono sottoposti a un'azione isometrica, ovvero i muscoli si contraggono mantenendo la posizione per un certo tempo». Proprio questa “contrattura” prolungata tonifica muscoli e tessuti e, soprattutto, non costringe a ripetere più volte l'esercizio.



Oggi, uno studio condotto dai dermatologi della *Scuola di Medicina Feinberg della Northwestern University* di Chicago e pubblicato sulla rivista [JAMA Dermatology](#), ha dimostrato che, in effetti, lo yoga facciale può portare chi lo pratica a mostrare

ben tre anni di meno. Oggetto dello studio ventisette donne tra i 40 e i 65 anni alle quali è stato chiesto di svolgere alcuni esercizi per trenta minuti al giorno e per otto settimane, poi altri trenta a giorni alterni per 12 settimane che in totale sono state 21. Pare che i risultati siano stati sorprendenti, con lineamenti più tonici, pelle più levigata e anche più luminosa. “Le rughe e le linee d’espressione sono causate da movimenti facciali ripetitivi che facciamo per molte ore al giorno per molti anni, mentre abbiamo chiesto ai partecipanti di fare ogni singolo esercizio per un solo minuto al giorno”, ha spiegato Murad Alam, vicepresidente di dermatologia della Northwestern University, che ha guidato lo studio. “Quindi è probabile che gli esercizi fossero sufficienti per far tonificare alcuni muscoli ma non abbastanza per causare rughe. Inoltre, il meccanismo principale è lo sviluppo dei muscoli del viso, ma è possibile che si verifichi anche un aumento del collagene – ha spiegato il dott. Alam -. Qualsiasi microtrauma derivante dall’esercizio facciale, come la lieve irritazione alla pelle, può indurre una maggiore produzione di collagene nel corpo, rendendo la pelle più elastica”.

Infatti, con l’età i cuscinetti adiposi del volto si assottigliano e si “staccano” fra loro causando uno svuotamento del viso e un cedimento verso il basso. Dunque, **basterebbero alcuni semplici esercizi quotidiani per contrastare e rallentare il fenomeno**. E in effetti, ultimamente, i programmi di ginnastica per il viso e di facial yoga sono aumentati e spesso vengono utilizzati anche prima di trattamenti di medicina estetica, come il botox, per migliorarne il risultato. Si tratta, in sostanza di “sollevatori facciali non chirurgici”. Silvia Salvarani ha messo a punto, in Italia, alcuni esercizi da eseguire, che coinvolgono collo e décolleté, bocca, guance, occhi, fronte e la cosiddetta “maschera di Diabolik”, che consiste nel flettere il capo in avanti rilasciando i muscoli del volto, immaginare la pelle del viso che si distacca penzolando, pizzicarla con le dita, sollevare il volto da un lato verso l’altro e con le mani plasmare la pelle distendendola verso la tempia.

Negli Stati Uniti è molto seguito il metodo messo a punto da Gary Sikorski, fondatore di [Happy Face Yoga](#), che insegna un allenamento di resistenza per i muscoli del viso applicando gli stessi principi dello yoga classico, ovvero allenamento di resistenza muscolare, il cui scopo è quello di compensare la perdita dello strato adiposo sul volto. Metodo che prevede ben 32 esercizi per viso e collo e che è stato utilizzato proprio per lo studio della Northwestern University. “La gente è ossessionata dall’eliminazione delle rughe, ma ci sono altri segni, forse più accentuati, dell’invecchiamento: gli occhi si restringono, la bocca che si abbassa, le guance morbide. I miei esercizi aiutano a sollevare tutto”, spiega Silkorski dalle pagine di Goop. E consiglia di concentrarsi ogni giorno su singole zone del viso o affrontarle tutte impiegando in media dai 10 ai 15 minuti. Ogni esercizio dovrà essere eseguito per 20 secondi e ripetute tre volte per un minuto in totale. Basteranno otto settimane per vedere i primi risultati, a seconda anche dello stato della pelle e delle abitudini di vita.

Ultimamente, si era sentito parlare più spesso di facial yoga grazie anche a [Meghan Markle](#) che, si dice, prima delle nozze sia ricorsa alla facialist inglese [Nichola Joss](#) il cui metodo consiste nel massaggiare i muscoli delle guance dall’interno della bocca. “Massaggiare i muscoli facciali stimolerà il sistema linfatico, favorendo l’eliminazione di tossine e migliorando così i contorni del viso, con effetto drenante, oltre all’ossigenazione dei tessuti e dei muscoli e il rinnovamento cellulare”.

L’articolo [Ginnastica per il viso e facial yoga: i nuovi metodi anti-rughe e tonificanti per la pelle](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).