

LA GINNASTICA FACCIALE È PROPRIO WELLNESS

Prima di disperarti per i segni del tempo e di ricorrere al bisturi, leggi qua. I muscoli del viso sono più di 50 e, se li alleni con costanza, muovendoli come ti diciamo, si spianano le rughe d'espressione, si rassoda la pelle e migliora il colorito. Un esperto ce lo conferma. Tante star lo fanno. Provare per credere...

di Laura D'Orsi

L'attrice americana Sharon Stone, 54 anni, "paparazzata" mentre allena i muscoli del viso. Very wellness!

● Aiuta a contrastare le rughe, a risolvere i contorni del viso e a ravvivare il colorito. Non è una crema portentosa, né l'ultimo ritocchino del chirurgo. È la ginnastica facciale, l'"allenamento" dei muscoli del volto. Negli Stati Uniti, dove è molto diffusa, non si contano più i Fitness face centre, cioè le palestre per la faccia, e sono gettonatissimi i face trainer, gli allenatori del viso, appunto. Il metodo ha trovato consensi anche tra le celebrities. Solo per fare qualche esempio, lo pratica Sharon Stone. La collega Gwyneth Paltrow, sempre attenta a mantenere un aspetto fresco e naturale, ha rivelato che uno dei suoi segreti è la ginnastica facciale e si è esibita in tv mostrando una serie di esercizi. Jennifer Aniston, infine, pratica lo Yoga Face, molto diffuso da qualche anno. In realtà, a guardare certe smorfie buffe e alcune sequenze di esercizi proposti, viene da chiedersi se il face fitness sia davvero efficace. «Personalmente, lo raccomando alle mie pazienti»

dice il dermatologo Antonino Di Pietro. «È il motivo è semplice. Anche nel viso, come nel resto del corpo, ci sono molti muscoli, una cinquantina circa, che bisogna allenare per dare un sostegno naturale alla pelle. Anche se sembra incredibile, dopo un mese si notano i miglioramenti, in particolare sulle rughe d'espressione». Il processo di invecchiamento naturale, infatti, è accentuato dalla mimica di ciascuno: chi tende a essere spesso pensieroso o accigliato avrà rughe più marcate sulla fronte, chi sorride tanto avrà le zampe di gallina più evidenti, perché strizza automaticamente gli occhi. «Nei punti in cui la pelle tira troppo si formano pieghe e solchi, dove il muscolo non lavora si svuotano i volumi e si rilassano i tessuti» spiega l'esperto. «Non solo: sia in caso di muscoli troppo contratti, sia di quelli "pigri" diminuisce l'afflusso di sangue alla pelle che, perciò, assume un colorito più spento e rallenta ulteriormente il rinnovamento cellulare, già modificato per l'età». È per questo che, allenando i muscoli del viso, non solo si rassoda l'ovale e si tonifica l'epidermide,

ma l'incarnato diventa più radioso visto che migliora anche la circolazione. Vi è venuta voglia di provare la ginnastica facciale? Tranquille, non c'è bisogno di volare oltreoceano. Anche in Italia si stanno diffondendo molte "scuole", ognuna con le sue caratteristiche. In tutta la penisola, per esempio, potete seguire corsi individuali o di gruppo di Visotonic®, l'"auto-lifting" del viso, che si avvale di tecniche mimiche di scuole di recitazione americane e di esercizi di riabilitazione muscolare usati in ambito medico (www.visotonic.it). Il Naturalbiolifting, invece, è il metodo proposto dalla biologa russa Joanna Hakimova a Milano. Si basa su un massaggio profondo in istituto che serve a rivitalizzare il derma e a stimolare la produzione di elastina e fibroblasti (le cellule che producono collagene) e su una serie di esercizi a casa, da svolgere per mezz'ora al giorno davanti allo specchio (www.naturalbiolifting.com). Il Face Trainer proposto dalla personal Lorena



PER ALLENARSI A CASA

Gli esercizi di ginnastica facciale si possono imparare anche da sole. Ecco come.



I LIBRI

- **Ginnastica per il viso** di Catherine Pez (Sonda), nella foto.
- **Visotonic®. Auto-lifting muscolare del viso** di Loredana De Michelis (Amrita).
- **Yoga per il viso. La**

ginnastica facciale che previene, attenua, cancella i segni del tempo di Catherine Urwicz (Red).

• **Più giovani in 4 settimane. Con la ginnastica facciale e gli esercizi per il corpo** di Eva Fraser (Biblioteca del benessere).

IL DVD

Corso video di ginnastica per il viso di Catherine Urwicz (Red).

L'APPLICAZIONE PER SMARTPHONE iFace Lifting, applicazione per iPhone e iPad, propone un corso che insegna lifting, filling e stretching del viso.

IL SOFTWARE-GIOCO

Face training, programma per Nintendo DSi e DSi XL per allenare e rilassare i muscoli del viso.

Ruocco a Torino, invece, prevede corsi personalizzati, perché bisogna intervenire con esercizi su misura sui particolari diversi di ogni viso (www.facetrainer.it). Non è tutto. C'è chi non si limita a proporre la ginnastica facciale per contrastare l'invecchiamento, ma per sentirsi meglio e risolvere alcuni disturbi. Il programma Fit&Face, ideato dalla fisioterapista Silvia Pengo, prevede esercizi che aiutano a sciogliere le rigidità della colonna (www.fitnface.it). «Le tensioni muscolari si trasmettono anche a distanza, attraverso i tessuti: sul viso si manifestano con pieghe e rughe d'espressione, sul collo e lungo la colonna vertebrale con contratture spesso dolorose. Perciò, lavorando sulle prime, si riesce a intervenire anche sulle seconde» spiega la fisioterapista. Della stessa idea, Paola Rivalta, personal trainer che dà lezioni anche via Internet con Skype (www.paolarivalta.it). Il suo metodo si avvale persino di piccoli attrezzi, come spazzoline e fasce elastiche, per rendere più effica-

14.900

Sono le persone che seguono tutti i giorni il programma Face Fitness Formula, il più diffuso in America, creato dal pioniere della ginnastica facciale John Socratous.

ce l'allenamento. Proprio come si fa con i pesini in palestra. «Fare lavorare i muscoli del viso è utile per il benessere in generale, ma anche per alleviare le tensioni causate dal bruxismo (cioè il digrignamento dei denti), le conseguenze della sinusite e di alcuni tipi di cefalea. Certi esercizi si rivelano efficaci anche nella riabilitazione in caso di traumi o di interventi chirurgici, non solo estetici». Insomma, il fitness per il viso è naturale, non ha controindicazioni, né effetti collaterali. Richiede solo tanta costanza. Non resta che provarlo, dunque. Volete un assaggio di esercizi che potete fare? **Gonfiare un palloncino aiuta a stendere le rughe sulle guance, spalancare al massimo gli occhi contrasta le zampe di gallina, aprire la bocca, tirando fuori tutta la lingua, è efficace contro il doppio mento.** ◀



Antonino Di Pietro
dermatologo e presidente dell'Isplad, Società internazionale di dermatologia plastica, rigenerativa e oncologica

Splash 3