

# Gimnastica facială

9 PREFAȚĂ	66 Comisura buzelor
11 INTRODUCERE	68 Conturul buzelor
<b>PRIMA PARTE</b>	70 Buza superioară
13 Gimnastica facială: de ce?	74 Conturul gurii
14 Avantajele și bazele gimnasticii faciale	76 Lateralele nasului
17 Principalii mușchi ai feței	<b>A TREIA SERIE DE EXERCIȚII</b>
22 Gimnastica facială și omul	79 <b>REVIGORAȚI OBRAJII ȘI REMODELAȚI POMEȚII</b>
<b>PARTEA A DOUA</b>	80 Obrajii
25 Gimnastica facială: cum?	84 Pomeții
26 Efectul gimnasticii faciale asupra structurii pielii	<b>A PATRA SERIE DE EXERCIȚII</b>
31 Acțiunea gimnasticii faciale asupra diferitelor tipuri de piele	89 <b>ODIHNIȚI PRIVIREA ȘI TONIFIATI ROTIREA OCHILOR</b>
<b>PARTEA A TREIA</b>	90 Pleoapele
35 Gimnastica facială: programul	92 Colțurile exterioare ale ochilor
36 Frecvența și practica gimnasticii faciale	94 Rotirea ochilor
39 Câteva sfaturi	96 Pleoapele superioare
43 Exercițiile	98 Pleoapele inferioare
<b>PRIMA SERIE DE EXERCIȚII</b>	100 Spațul dintre ochi
45 <b>REDESENAȚI CONTURUL FEȚEI</b>	<b>A CINCEA SERIE DE EXERCIȚII</b>
46 Gâtul	105 <b>ELIBERAȚI TENSIUNILE DEASUPRA FEȚEI ȘI DESCRIEȚI FRUNTEA</b>
50 Ovalul feței	106 Fruntea
52 Bărbia dublă	110 Partea superioară a feței
56 Bărbia	112 Ansamblul feței
58 Buza inferioară și bărbia	<b>115 MASAJUL</b>
60 Obrajii căzuți	116 Ciupirea
<b>A DOUA SERIE DE EXERCIȚII</b>	118 Automasajul
63 <b>CORIJAȚI FORMA GURII</b>	<b>123 CONCLUZII</b>
64 Buzele	

PRIMA PARTE

# Gimnastica facială: de ce?

Primele semne ale îmbătrâinirii cutanate sunt ridurile. Ele se accentuează prin mișcările feței, expresii faciale repetitive și inconștiente. Sub efectul gravitației și a relaxării musculare, pielea feței se va lăsa, de asemenea. Acționând asupra mușchilor care o susțin, gimnastica facială permite corectarea relaxării și ofilirii țesuturilor.

Mușchii readuși la vigoare permit rectificarea unui oval alterat, tonifierea unei buze pliate, estomparea ridurilor, tonifierea unei priviri obosite sau retragerea bărbiei duble, dizgrațioase.

Practicarea acestei tehnici, care nu cere decât un minim de perseverență, va oferi roade la care, probabil, nu sperăți.

Lucrarea cu regularitate a mușchilor feței este, în anumite cazuri, eficace dacă este prescrisă de corpul medical, cum ar fi de către neurolog în cazul leziunilor nervului facial, de către O.R.L.ist în urma accidentelor vasculare cerebrale sau de către kinetoterapeut în caz de atrofie musculară. Pot fi prescrise chiar în anumite cazuri de chirurgie reparatorie pentru a remusculariza o parte din față afectată

Cu toate că gimnastica facială este adesea practicată de femeile cu pielea îmbătrânată, ea le este utilă tuturor, bărbați și femei. La orice vârstă și pentru orice tip de piele gimnastica facială permite obținerea foarte rapidă a rezultatelor notabile. Este suficientă consacrarea a cinci minute pe zi, dimineața acasă sau în mașină, seara înainte de culcare sau în oricare moment al zilei pentru a-i simți binefacerile. Niciun aparat sofisticat, nici un tratament costisitor nu sunt necesare. Veți lucra simplu cu mușchii ce compun arhitectura feței. Iar exercițiile sunt aşa de simplu de făcut că este păcat să nu le faceți! Cu cât mai mult le veți practica, cu atât veți constata efectele benefice asupra tonusului pielii și strălucirii tenului. Ele ameliorează chiar și eficacitatea cremelor dumneavoastră.

În ritm susținut, gimnastica facială este o metodă naturală care oferă satisfacția păstrării mai bune a prezentării față de celelalte mijloace pe care corpul le deține. Această senzație se compară cu ceea ce se petrece când se practică cu perseverență un sport. Mersul la plastician este un act pasiv pe când practicarea gimnasticii faciale este un act voluntar și motivant care justifică pe deplin cele cinci minute pe zi că este nevoie să îi consacrați.

La vârsta la care puterea noastră de seducție poate fi uneori pusă în discuție și când moralul este adesea afectat de șocurile hormonale, nu devine interesant să încercăm să recăpătăm tonusul și fermitatea pe care începem să le pierdem?

### Întărirea musculaturii feței

Cu timpul, fibrele musculare se relaxează și se întind putând să se alungească cu până la 50%. Cam cum se întâmplă cu o pernă care începe să se cuteze când se tasează burduful, pielea se destinde dacă mușchii ce o susțin încep să nu-și mai exercite rolul de suport. Efectele unei astfel de relaxări sunt vizibile mai ales în anumite zone de pe corp, sub brațe și pe coapse de exemplu, unde pielea tinde să devină flască. Astă dacă mușchii subiacenți și-au pierdut elasticitatea. La fel se întâmplă și cu mușchii feței, fenomenul putând fi mai mult sau mai puțin accentuat în funcție de individ.

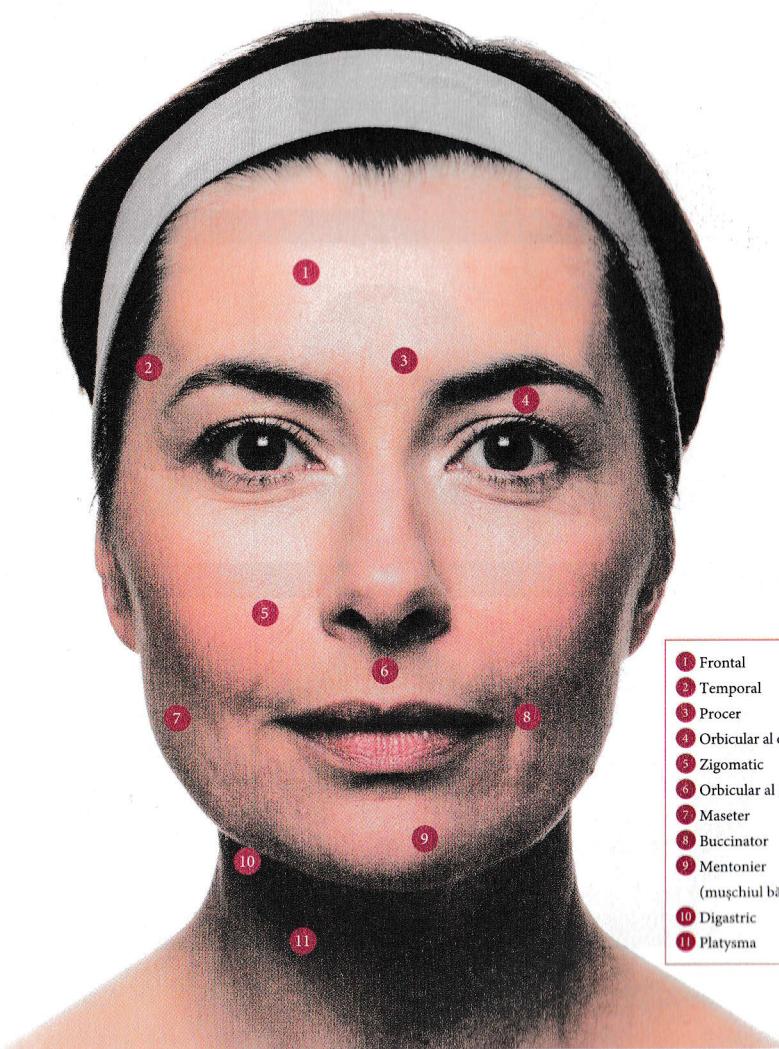
Gimnastica facială constă într-o serie de exerciții specifice al căror scop este să mențină sau să corecteze forma mușchilor feței, în special acolo unde se manifestă mai mult tendința alungirii și a pierderii de elasticitate. Așa cum exercițiile asupra mușchilor mari ai corpului permit redesenarea siluetei, exercițiile propuse în această carte solicită mușchii ce definesc forma feței.

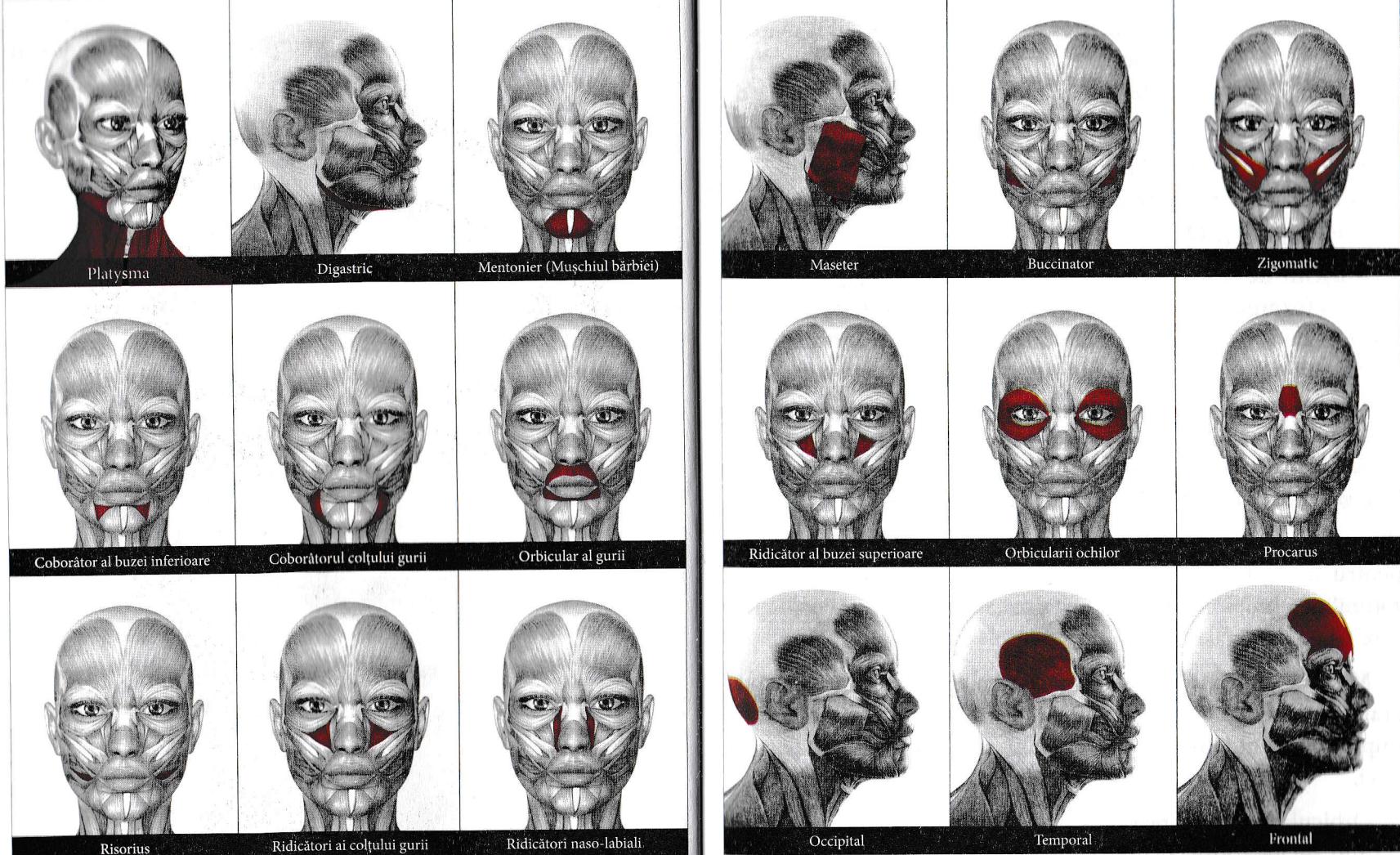
Mușchii feței prezintă totuși particularități interesante pe care se bazează gimnastica facială. Acești mușchi striați, categoric mai scurți și mai mici decât cei din restul corpului pot fi puși ușor în acțiune și exercițiile precise ne permit să le redăm rapid forma

anterioară. Mai mult, anumiți mușchi ai feței sunt atașați cu un capăt la un os și cu celălalt la un strat profund al pielii. Revigorarea acestora va avea un efect direct asupra aspectului și conturului feței. Și, deoarece mușchii feței sunt foarte numeroși – peste 50 pe o așa de mică suprafață – rezultatele vor fi remarcabile. Spre deosebire de mușchii corpului care îi permit acestuia mișcarea, „mușchii mimicii” nu implică articulațiile. Cu gimnastica facială acești mușchi sunt cvazi majoritar solicitați prin contracție izometrică.

În momentul unei astfel de contracții, mușchiul este supus în manieră „statică” la o rezistență (altfel spus, nu se lungesc și nici nu se scurtează) la efort. Cum el nu implică mișcare, contracția izometrică întărește musculatura fără ca fibrele musculare să se gonfleze mult. Astfel, gimnastica facială permite căpătarea unui ten întinerit și tonic, totul natural

## PRINCIPALII MUŞCHI AI FETEI





Noi putem diviza **în trei zone** mușchii solicitați prin exerciții de gimnastică facială.

**Mușchii de la baza feței** sunt foarte importanți pentru că ei mențin ovalul feței. Partea aceasta are tendința de a se schimba prima. Principalii mușchi ai acestei zone sunt mușchiul mare al gâtului (platysma care coboară până la pectorali) cel al ovalului (digastricul, mușchi puternic ce creează o adevărată bandă de susținere a bărbiei) și cei ai maxilarului (maseteri și buccinatori).

➡ Solicitarea mușchilor de la baza feței permite ridicarea trăsăturilor, a bărbiei, retragerea obrajilor, umflarea buzelor și întinderea pielii gâtului.

**Mușchii de la mijlocul feței** sunt principalii responsabili ai mimicii (expresiei) și ai morfologiei faciale proprie fiecărui. Fața poate fi de formă ovală, rotundă, triangulară sau „în diamant” și, această morfologie depinde, în mare parte, de micii și de marii zigomatici, mușchi plăti care se întind oblic de la pomeți la comisurile buzelor și care participă la armonia și la structura feței. Mușchii ridicători ai buzei superioare se află de asemenea în această regiune și joacă un rol important în calitatea surâsului.

➡ Exersarea mușchilor de la mijlocul feței este importantă pentru a ameliora structura feței, pentru ridicarea pomețiilor, rotunjirea obrajilor și pentru evitarea „labei gâștei” și a dungilor care flanchează nasul.

**Mușchii de deasupra feței** sunt plăti mari legați strâns de cutia craniiană. Ei susțin pielea capului și acoperă osul craniului. Mai importanți sunt temporalii și frontalii care susțin partea de sus a feței.

Orbicularii ochilor, procerus și ridicătorii sprâncenelor intervin și când are loc rotirea ochilor.

➡ Lucrând partea de sus a feței se produce destinderea pleoapelor, evitarea ridurilor profunde dintre sprâncene precum

și faimosul rid al leului dar și susținerea pielii frunții și a tâmpelor care e indispensabilă în tonusul de ansamblu al trăsăturilor feței.

### Stimularea reînnoorii celulare

La 50 ani, din cauza vârstei, a atracției terestre și a căderilor hormonale, pielea se poate reînnoi de două ori mai greu decât la 20 ani. Mai prost irigată de țesuturile subiacente ea își pierde din elasticitate, se subțiază și se regenerează mai puțin bine. Se zbârcește și tinde să devină flască.

Prin acționarea mușchilor cu inserție în straturile profunde ale pielii în timpul ședințelor de gimnastică facială se redă consistența pielii și este corectată lăsarea (ptoza) țesuturilor.

În plus față de efectele asupra volumului și a tonusului fibrelor musculare, exercițiile de gimnastică facială ameliorează de asemenea circulația sanguină subcutanată ceea ce antrenează o reînnoire celulară importantă și o sporire a producției de colagen. Această reînnoire celulară permite umplerea ridurilor și a zbârciturilor în timp redându-i pielii aspectul său intens. Bine vascularizată și oxigenată, pielea de colorează și se uniformizează. Bine hrănătită și hidratată ea devine mai puțin uscată sau mai puțin grasă.

Rețineți că solicitându-vă mușchii, veți recăpăta o față întinerită și relaxată cu un plus de strălucire a tenului.

Lat fel ca femeile, bărbații pot și ei beneficia de exercițiile de gimnastică facială. Fiziologic vorbind, pielea lor și structura musculară a feței sunt comparabile cu cele ale femeii, cu câteva diferențe.

Pielea bărbatului prezintă avantaje în raport cu pielea femeii: mai întâi, este mai groasă cu 20-25%. De asemenea este mai grasa fiindcă hormonii bărbătești, androgenii (catestosteronul) cresc secreția glandelor și stimulează creșterea musculară. Din cauza aceasta, ridurile apar ceva mai târziu. Pielea mai grasa a bărbaților favorizează acneea dar și protejează în față agresiunilor exteroare cum ar fi vântul, soarele, abuzul de alcool sau de tutun. În plus, prin răzuirea repetată a stratului cornos în timpul bărbieritului cotidian, sunt îndepărtate celulele moarte care asfixiază epiderma favorizând astfel regenerarea celulară.

În fine, această piele mai grasa și mai groasă are de asemenea avantajul de a fi mai bogată în colagen.

În cele din urmă, bărbatul o va ajunge din urmă pe femeie în ceea ce privește ridurile. Și, atunci când procesul ineluctabil de îmbătrânire s-a declanșat (scăderea hormonilor masculini) pielea bărbatului se va brâzda mai profund oferind multor fețe masculine un aspect dăltuit. O igienă a vietii, adesea deficentă, este uneori cauza principală a relaxării musculare la bărbat. Agresorii externi ca ultravioletele, abuzul de aer liber, poluarea și un deficit de îngrijire adecvate accelerează acest fenomen.

Toate exercițiile de gimnastică facială vor aduce bărbaților bune rezultate și o mai mare satisfacție. O mare concentrare de hormoni androgeni va fi chiar un avantaj notabil în rapiditatea cu care bărbatul va începe să observe rezultatele asupra structurii musculare a feței sale. Dar, fiindcă fețele masculine nu sunt afectate chiar în aceleași locuri ca și cele feminine, anumite exerciții vor fi recomandate în special. Zonele afectate sunt pe frunte și în jurul ochilor care au tendința de a se acoperi rapid cu riduri. La fel și cutele laterale ale nasului („cutele mizeriei”) care ajung până la comisurile gurii și care pot fi foarte profunde.

În sfârșit, obrajii devin adesea atonici și flasci.

Simbolul din dreapta va indica, pe tot parcursul cărții, exercițiile favorabile în special bărbaților.

Domnilor, practicând aceste exerciții specifice nu veți aștepta mult până ce veți redobândi o față bine structurată și tonică.

