la Repubblica

d

Guida pratica allo yoga facciale per viso e collo

Sedetevi davanti a uno specchio, avvolte dall'aroma di un olio profumato o dalla carezza di una crema nutriente, e concedetevi un momento dedicato esclusivamente a voi stesse. È questa la premessa dello **yoga facciale per viso e collo**, o face yoga, che va oltre la semplice pratica estetica; "è un incontro con il volto interiore, un invito ad ascoltare la pelle come specchio fedele del vostro mondo emotivo": così lo descrive la dottoressa Maria Paola Merlo, Face Yoga Teacher e founder di Ambadué, linea di cosmesi naturale. La prima cosa da fare è quindi "godere del nostro spazio sacro" perché solo così "ogni massaggio, ogni gesto lento e consapevole, diventa un ponte tra corpo e mente, trasformando la routine quotidiana in un vero e proprio rituale di benessere e cura di sé".

Le origini dello yoga facciale per viso e collo

Lo yoga facciale affonda le sue radici nelle antiche pratiche e filosofie orientali utilizzate per migliaia di anni in India, Cina e Giappone. "Facciamo riferimento allo yoga tradizionale, all'Ayurveda ma anche in antiche tecniche di massaggio facciale basate sui principi della medicina tradizionale cinese", precisa Merlo. Sono pratiche che si focalizzano sull'equilibrio corpo-mente-spirito per il raggiungimento di un benessere olistico. Alcune tecniche di yoga facciale si legano anche al Reiki e liberano blocchi, sia internamente sia esternamente, connettendosi a quell'energia sottile, nota come *chi* o *prana*, "un'energia difficile da misurare ma che si percepisce nella pratica attraverso una sensazione di benessere o di chiarezza". "Le pratiche di yoga facciale che si legano al Reiki puntano a ripristinare ed equilibrare il corpo attraverso il rilassamento, la connessione con il nostro mondo interiore e con il nostro respiro – continua l'esperta-. Ho approfondito la pratica del Reiki, perché utilizzarla su sé stessi è un ottimo modo per migliorare il flusso dell'energia sia durante la meditazione facciale sia eseguendo Mudra o Kanji (mantra espresso dalla posizione della mano) perché aiuta a focalizzare l'attenzione, centrando e radicando il praticante".

A cosa serve lo yoga facciale per viso e collo

Il face yoga aiuta a sciogliere tensioni, ridurre linee di espressione e ridefinire volumi, grazie a movimenti lenti e controllati che allungano e tonificano i muscoli. "Questi gesti stimolano neurotrasmettitori come serotonina e dopamina, riducono stress e ansia, e attraverso il massaggio cutaneo coinvolgono la neocorteccia, favorendo la produzione di ossitocina ed endorfine – racconta Merlo-. Il rituale quotidiano risveglia così la radiosità naturale, trasmettendo armonia e benessere anche all'esterno". Non si tratta, quindi, di "congelare l'espressione" ma di "esaltare la bellezza naturale e aiutare a invecchiare con armonia" rendendo il volto più armonioso e luminoso cosa che una pratica regolare, consigliata almeno sei giorni alla settimana per cinque/dieci minuti, riesce a fare. Merlo raccomanda di eseguire gli esercizi su pelle pulita, eventualmente accompagnati da oli o sieri di neuro-cosmesi, e suggerisce l'uso di strumenti come il Kansa Wand per stimolare circolazione e sistema linfatico, potenziando i benefici della pratica.

Yoga facciale per viso e collo: esercizi pratici

Ecco alcuni esercizi consigliati dall’esperta che potete fare quotidianamente.

Linee orizzontali sulla fronte

Posizionate le dita, dall’indice al mignolo, di entrambe le mani al centro della fronte e sfiorando delicatamente portatele ai lati della fronte. Muovendo le dita dal centro ai lati della fronte, fate un lieve massaggio in quest’area che aiuterà a rilasciare la tensione, causa delle linee di espressione profonde. Ripetete per tre volte respirando profondamente.

Rughe glabellari

Alternando gli indici delle mani, muoveteli in linea verticale e verso l’alto dal centro delle sopracciglia passando per il centro della fronte fino all’attaccatura dei capelli. Le dita devono accarezzare, quasi sfiorare questa linea verticale con tre movimenti con ogni dito - quindi sei in totale. I benefici di questo esercizio risiedono nel rilassare il muscolo procero, prevenendo e riducendo le linee tra le sopracciglia, chiamate anche rughe glabellari.

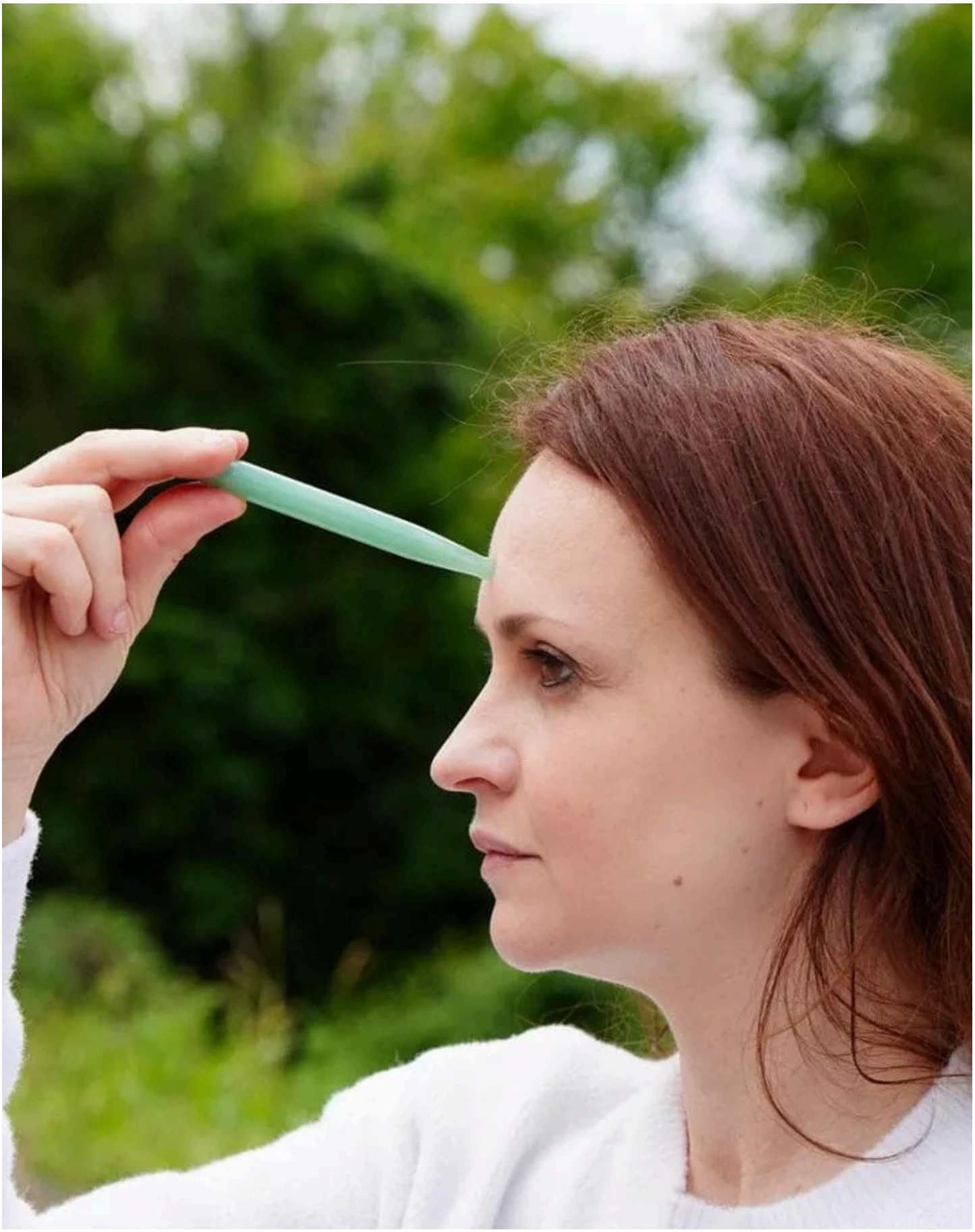
Rilasciare la tensione del viso

Usate la base del pollice di entrambe le mani per massaggiare il viso tracciando piccoli cerchi: partite lungo la linea della mascella (dal centro verso l'esterno), poi intorno alle guance e spostatevi verso l’alto lungo i lati del viso fino alle tempie. Proseguite spostandovi verso l’attaccatura dei capelli e fermatevi quando i pollici si toccano al centro della fronte. Ripetete per due volte. Questo esercizio migliora la circolazione del sangue nella zona del viso per una pelle più luminosa e riduce le tensioni, prevenendo la formazione di linee di espressione. Il massaggio inoltre stimola la produzione di collagene ed elastina.

RILASCIARE LA TENSIONE DEL VISO (COURTESY AMBADUÉ COSMETICS)

Digitopressione: il terzo occhio

Premete con l’indice per 20-50 secondi il punto che si trova in mezzo alle sopracciglia chiamato anche terzo occhio. Procedete massaggiando in una direzione (in senso orario) per 20 secondi e nell'altra direzione (in senso antiorario) per altri 20 secondi. Questo punto è collegato al rilassamento, alla calma ed è ottimo anche se si soffre di mal di testa o ansia.



Massaggio al cuoio capelluto

Massaggiate con i polpastrelli per venti secondi per ridurre la tensione nella zona della testa. Quando c'è meno tensione in questa area, c'è meno tensione nel viso.

Il bacio

Inclinate delicatamente la testa all'indietro e, guardando in alto con la bocca, iniziate a fare il gesto del bacio (producete davvero il suono del bacio). Se avete tempo, potete farlo fino a 30 volte. Poi, rilassate il viso e fate un respiro profondo. Inspirate e mentre espirate, immaginate di soffiare un bacio fuori da voi, spingendo leggermente le labbra in fuori. Questo esercizio è ottimo per rendere le labbra più carnose e sode ed è anche consigliato per rassodare l'area della mascella e del collo. Le aree problematiche su cui si focalizza l'esercizio sono le linee che si creano attorno alla bocca chiamate anche "codice a barre" e la pelle del collo, che con il tempo tende a essere meno elastica.

Area attorno alla bocca

Usate l'indice e il medio, create una V e fate scorrere delicatamente l'indice orizzontalmente sopra le labbra e il medio sotto le labbra. Partite con la mano destra e massaggiate dall’estremità sinistra della bocca procedendo fino al lato destra della guancia e con la mano sinistra dal lato destro della bocca fino alla guancia sinistra. Ripetete fino a tre volte con ogni mano. Questa tecnica aiuta a rilassare la tensione nel muscolo orbicolare della bocca, prevenendo così le linee di espressione legate allo stress.