

Cos'è il Face Yoga, la nuova tecnica di bellezza: allenando il viso si possono veramente ridurre le rughe? Risponde l'esperta



Ci sono pochissimi studi sui reali benefici del Face Yoga e molta confusione su che tipo di tecniche si debbano usare

di Beatrice Manca | 23 NOVEMBRE 2023



Abbiamo sempre allenato il corpo, ora è il momento di allenare il viso. Tonificare, distendere e rassodare i muscoli del nostro volto è l'obiettivo del **Face Yoga**, disciplina **a metà tra skincare ed esercizio** che promette un viso più fresco e radioso, con meno rughe. Alcuni lo considerano addirittura **un'alternativa 'soft' alla chirurgia estetica**, mentre su Youtube e sui social spopolano i tutorial, seguiti a ruota dalle app dedicate.

Bastano dieci minuti al giorno, dicono trainer e influencer, per aprire lo sguardo, ridefinire l'ovale e ammorbidire i segni del tempo nel giro di poche settimane. Non c'è da stupirsi, quindi, se sia un vero e proprio fenomeno: è gratis, impegna una manciata di minuti al giorno e regala un momento per sé davanti allo specchio, prolungando la beauty routine con massaggi ed esercizi. Ma funziona? "Può aiutare sicuramente a **mantenere una certa tonicità e a ottenere una diminuzione della tensione muscolare** – risponde la dottoressa **Mariuccia Bucci**, dermatologo plastico e Past Presidente ISPLAD a *FQMagazine* – Ma da qui a dire che praticandolo per un periodo di tempo prolungato si possa notare una riduzione delle rughe...".

Che differenza c'è tra face yoga, face fitness e massaggi

Ci sono pochissimi studi sui reali benefici del Face Yoga e molta confusione su che tipo di tecniche si debbano usare. **Attenzione a non confonderlo con il face fitness, o ginnastica facciale**, antecedente di qualche anno. "C'è una differenza nel lavoro muscolare perché con la ginnastica facciale si inducono contrazioni e rilassamenti: è un'attività, quindi, isotonica, mentre durante lo yoga vi è un'azione per cui i muscoli si contraggono mantenendo la posizione per un certo tempo, quindi è un'attività isometrica. Più che a tonificare, **il Face Yoga mira a detensionare le posture di ipercontrazione**". Si è molto discusso sugli effetti boomerang del face fitness: alcuni movimenti ripetitivi – come quello di allargare e poi stringere la bocca, o di strizzare gli occhi – esasperano la mimica facciale che porta a grinze e rughe. Insomma: nel tentativo di potenziare i piccoli muscoli del viso si finisce per aggiungere stress alla pelle. Diverso è il caso dei massaggi, che **migliorano la circolazione sanguigna e linfatica** – donando un colorito più sano e vivace – rilassano i muscoli e quindi garantiscono un aspetto più disteso, almeno nell'immediato.

Gli effetti del face yoga

L'obiettivo del Face Yoga, invece, è **migliorare la postura facciale**. Quante volte ci siamo resi conto che avevamo le sopracciglia aggrottate senza alcun motivo, magari distratti dallo schermo del pc o dallo smartphone? Gli esercizi aiutano a rilassare i muscoli del volto, del collo e delle spalle per evitare tensioni e, in ultima analisi, le rughe: "Possiamo dire che **si può riscontrare una riduzione dei segni della stanchezza** – precisa la dottoressa **Bucci** – cioè quelli legati alla particolare tensione muscolare".