



la Gym Faciale



Pas besoin de se ruiner en antirides !
Je choisis la Gymnastique Faciale !

Avec le temps, les fibres de la peau s'atrophient peu à peu, le derme sécrète de moins en moins de collagène et d'élastine.

La Gymnastique Faciale est un ensemble d'exercices, ayant pour but de maintenir la forme des muscles du visage.

En effet, il peut s'agir de corriger un ovale défaillant, d'ouvrir le regard ou d'effacer un double menton.

Nous allons "entraîner" notre visage, et cette sollicitation des muscles va retarder, voire enrayer les affaissements de la peau de la face.

En effet, la gymnastique faciale accroît le volume et le tonus des fibres musculaires du visage et stimule la circulation sous-cutanée.

Stimulée ainsi, la peau rosit et devient plus ferme.

Plus vous pratiquerez ces exercices, plus vous constaterez leurs effets bénéfiques sur la tonicité de la peau et l'éclat du teint.

La gym faciale est efficace, sûre et si simple, qu'il serait dommage de s'en priver.

Au début, faites les exercices au moins 10 fois de suite, pour comprendre exactement la fonction du muscle et son effet sur la peau.

Vous devrez faire preuve de persévérance, pour rendre à vos muscles leur tonicité perdue, et les résultats pourraient varier

selon les individus.

Pour certains, 3 séances suffiront pour ressentir les effets, pour d'autres il en faudra 10.

Quand vous maîtriserez bien la technique, faites les exercices jusqu'au moment où le muscle "chauffera", c'est-à-dire qu'il produira de la chaleur en travaillant.

C'est à cela que vous mesurerez l'efficacité de l'exercice.

Pour y arriver, il faut visualiser la zone qu'on veut travailler.

Il s'agit d'adopter une bonne position face à une glace.

Allons-y ;-)



1

La Ride du Lion

On va stimuler le muscle puissant, pour lisser la fameuse ride du lion.

L'exercice :

Face à la glace, touchez du majeur la région entre les yeux et soulevez les sourcils.

Vous sentirez le muscle, logé entre les sourcils, là où se posent les lunettes, se tendre.

Il faut essayer de faire bouger les sourcils avec l'aide de ce muscle seulement.

Répétez l'exercice 10 fois.

Le conseil :

Appuyez les doigts sur les tempes. Si vous faites cet exercice correctement, vous sentirez bouger vos paupières.

Pour terminer l'exercice, lissez le front avec la main gauche et maintenez doucement le front vers le haut pendant que, du bout de l'index et du majeur de la main droite, faites des petits cercles relaxants sur le front.



Les Yeux de Biche

Ces exercices concernent le muscle orbiculaire des paupières, qui fait tout le tour de l'œil.

Objectif : raffermir la paupière, drainer au niveau des cernes et contribuer à lisser les rides de la patte d'oie.



L'exercice N°1

L'exercice N° 1:

1) Fermez les yeux intensément, plusieurs fois, tout en gardant le reste du visage détendu, particulièrement au niveau de la bouche.

2) Placez deux doigts de chaque main, au coin des yeux et tirez légèrement la peau vers les tempes, maintenez-la, comme pour brider les yeux.

3) Fermez les yeux et sentez la peau, qui tente à revenir à sa place initiale, empêchée par les doigts, de chaque côté. Répétez 10 fois.

Pour détendre le muscle, tapotez en effectuant de petites vibrations, du bout de chaque majeur, la paupière de l'intérieur vers l'extérieur, de chaque côté. Même chose pour le cerne de l'œil, de l'intérieur vers l'extérieur.



L'exercice N°2

L'exercice N° 2:

Face à la glace, bien détendu, regardez-vous, en ouvrant les yeux très grand.

Vous devez apercevoir le blanc de l'œil.

Faites comme si vous vouliez toucher des cils le haut de la paupière.

Maintenez les yeux écarquillés, le plus longtemps possible.



3

Le Sourire d'Ange



Pour maintenir la bouche, qui est la partie centrale du visage, dans le meilleur état possible, nous allons pratiquer deux exercices, que j'appelle "le sourire"



Souriez :-)

Ne craignez pas la tension exercée sur les lèvres, ça leur fera du bien :-)

L'exercice N° 1:

Face à la glace, pressez les lèvres fermées, contre les dents et étirez le sourire au maximum.

L'avis de YM

Cet exercice redonne du volume à la lèvre supérieure en plus de remonter la bouche.

Face à la glace, souriez en étirant la bouche ouverte au maximum vers le haut.

Maintenez la tension et relâchez les muscles.

Faites 10 fois .

L'exercice N° 2:



L'Oval du Visage



Cet exercice est très important, car il détermine l'ovale du visage, permet de remonter les traits et aide à faire disparaître le double menton, ce qui produira une impression de fraîcheur et de jeunesse.

La position :

De profil, bouche ouverte.

Répétez cet exercice 10 fois, jusqu'au moment, où vous ressentirez une intense crispation.

L'exercice :

Appuyez très fortement le dessous du menton sur le poing, tel qu'illustré.

Le mouvement doit repousser le poing le plus loin possible vers le bas.

Bonus :

Autre exercice stimulant le même muscle, ayant un effet analogue :

- Appuyez avec force la langue contre le palais, 10 fois .



le Bilan

*Une grosse fatigue à la fin de la séance
témoigne du bon travail.*

On ressent tous les muscles du visage.

*Quelques minutes quotidiennes permettent d'obtenir des ré-
sultats convaincants : la peau plus tonique, les traits mieux
dessinés.*

Bon courage ;-)