

BUR
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / Rizzoli, Milano
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15507-6

Prima edizione Rizzoli: 2013
Prima edizione BUR Varia: gennaio 2021

Art Director: Francesca Leoneschi/*theWorldofDot*
Graphic Designer: Giovanna Ferraris/*theWorldofDot*
Fotografie di: Nicola Di Pietro e Filippo Molena / *Fragment*
Illustrazioni di: Vittorino Monzini
Tavole anatomiche: Copyright © Schünke, Schulte, Schumacher,
Ross, Lamperti, *Atlas of Anatomy. Head and Neuroanatomy*,
Georg Thieme Verlag, Stuttgart-New York 2010

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

Fit & Face

Sommario

Introduzione	8
--------------------	---

IL RINGIOVANIMENTO DEL VISO	11
-----------------------------------	----

IL METODO E GLI OBIETTIVI FIT&FACE.....	12
---	----

PERCHÉ IL VISO INVECCHIA.....	13
-------------------------------	----

LA CHIRURGIA ESTETICA.....	14
----------------------------	----

PREMESSA METODOLOGICA.....	16
----------------------------	----

I MUSCOLI DELLA TESTA	19
-----------------------------	----

LA MALOCCLUSIONE E LA SIMMETRIA DEL VISO	23
--	----

FIT&FACE: UNA NUOVA GINNASTICA	25
--------------------------------------	----

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO	26
----------------------------------	----

LETTURA DELLE RUGHE D'ESPRESSIONE	30
---	----

TEST DI AUTOVALUTAZIONE.....	31
------------------------------	----

PRIMA DI COMINCIARE: LA POSTURA SEDUTA CORRETTA.....	32
--	----

GLI ESERCIZI.....	35
-------------------	----

Primo livello	36
---------------------	----

ESERCIZI POSTURALI.....	36
-------------------------	----

1. La vela	38
------------------	----

2. Le due "C"	44
---------------------	----

3. L'arciere	47
--------------------	----

ESERCIZI PER TORACE, COLLO E SPALLE.....	51
--	----

4. L'abbraccio	53
----------------------	----

5. La molla.....	54
------------------	----

6. Il violinista	56
------------------------	----

7. Le spirali delle braccia	61
-----------------------------------	----

8. L'allungacollo asimmetrico	67
-------------------------------------	----

9. L'allungacollo simmetrico	68
------------------------------------	----

10. Spinte in flessione laterale	72
--	----

11. Spinte in torsione	74
------------------------------	----

12. Spinte a capo torto	76
-------------------------------	----

ESERCIZI PER IL VISO E LA TESTA	77
13. Il cassetto	80
14. Spinte laterali mandibola	82
15. Spinte in verticale mandibola.....	85
16. Collo teso	88
17. Spinta contro il pugno	90
18. Spinta della lingua	91
19. Il fiore.....	93
20. Labbra rovesciate	95
21. Labbra a ventosa.....	97
22. Superlabbra	99
23. Sorriso orizzontale	101
24. Sorriso con gli angoli in su	103
25. Sorriso grande.....	105
26. Il coniglio	107
27. Occhi contro resistenza	109
28. Occhi parziale	111
29. Occhi completo.....	112
30. Corrugatore	114
31. Sopracciglia con angoli in su	117
32. Fronte	119
33. Meravigliarsi.....	120
 SCHEDE DI ALLENAMENTO	 123
 Secondo livello	 133
Terzo livello	139
 LE SINERGIE UTILI	 147
LE SEQUENZE TAKE-AWAY	152
BIBLIOGRAFIA	157

Introduzione

Ciò che mi ha spinto verso la ginnastica facciale è stato il desiderio di contrastare l'invecchiamento del mio viso in modo naturale, utilizzando gli strumenti della mia professione. Personalmente nutro un'immensa fiducia nel potere del movimento razionale, avendo sperimentato più volte su di me e sui miei allievi la magia della rigenerazione e del recupero fisico oltre ogni aspettativa, grazie allo stimolo del "giusto movimento volontario".

Nel percorso di studi che mi ha condotto a elaborare questo metodo ho constatato quanto poco conosciamo il nostro viso e quanti aspetti sono ancora da approfondire.

Tutto è partito, dunque, dal mio viso. Mi accorgevo, a seconda dei giorni, che alcune sue caratteristiche cambiavano. Non parlo di occhiaie, gonfiore al mattino e altri particolari legati al sonno e all'alimentazione. Come mai le labbra erano a volte più sottili o gli occhi più piccoli? Anche la piega nasolabiale, dopo un periodo di vacanza, sembrava scomparsa del tutto. Come poteva accadere? Se erano reversibili, non poteva certo trattarsi di cambiamenti dovuti all'età! Ed ecco la domanda che mi sono posta: se con l'allenamento muscolare il corpo prende forma permettendo ai tessuti superficiali di recuperare il sostegno, perché non poteva funzionare anche per il viso?

Così ho cominciato a leggere manuali di ginnastica facciale e a visitare i siti web dedicati, ma la sensazione che ne traevo era che molti insegnanti fossero improvvisati e poco esperti di allenamento muscolare. Mancava cioè una visione globale del contesto che rendesse più razionale ed efficace il tutto.

Durante la mia ricerca ho conosciuto la mia insegnante russa Natalija Osminina che mi ha incoraggiata ad ampliare il mio approccio e a leggere il viso in modo meno superficiale, individuando nell'ipertono muscolare il maggior responsabile delle rughe d'espressione. Diversamente da me, però, Natalija non si occupa di movimento volontario e ha costruito un metodo basato sull'uso delle mani e di speciali macchinari, ma lo scambio di esperienze è stato nondimeno interessante e stimolante. L'altro importante riferimento nel mio percorso di studio è stata Catherine Pez e il suo metodo di ginnastica facciale, noto e utilizzato anche da personaggi famosi. È proprio sui suoi esercizi che ho cominciato ad allenarmi, avvertendo però nel tempo la necessità di modificarne alcuni e introdurne di nuovi. Tuttavia il punto di svolta è stato quando ho capito quanto fosse indispensabile allargare il campo d'azione al di fuori del viso. Se volevo evitare, infatti, un'eccessiva rigidità del tratto cervicale

con squilibri tra le catene muscolari, non potevo non inserire nel mio allenamento anche i muscoli del collo e delle spalle e non coinvolgere la colonna vertebrale.

Il passo successivo è stato la formazione con Vladimir Nazarov sul suo metodo di stimolazione biomeccanica che utilizza le vibrazioni meccaniche per allenare la muscolatura. È stato lui a parlarmi della stretta connessione fra i muscoli del sorriso e le aree cerebrali che sovrintendono alle emozioni positive, del piacere e del benessere, e di come attraverso la stimolazione di questi muscoli si possa ottenere un effetto benefico direttamente sullo stato emozionale della persona.

Infine, a far da collegamento fra tutte queste esperienze, dal punto di vista fisico ma anche filosofico, è stata la pratica del Core Movement Integration di Josef DellaGrotte. Da questo maestro di vita, oltre che di movimento, ho imparato quanto sia necessario tornare a muovere il corpo in maniera più naturale, secondo un "programma" già inserito nel nostro sistema psicofisico per risolvere il legame tra blocchi emotivi e rigidità del corpo.

Il metodo Fit&Face è dunque la risposta finale alla domanda che mi sono posta all'inizio, guardandomi allo specchio: cosa posso fare, io, per migliorare il mio viso con la ginnastica? Qual è la modalità miglio-

re per impostare un allenamento e quali esercizi scegliere per ottenere il massimo risultato?

Fit&Face è una ricetta, una selezione e un assemblaggio, secondo criteri di efficacia e di razionalità, di tutto ciò che ho conosciuto, imparato e poi verificato. Ne è uscita una formula infallibile, se seguita con cura e costanza, i cui effetti "collaterali" vanno oltre il ringiovanimento del viso: benessere generale, allentamento delle tensioni del collo e della schiena, buon umore, aumento dell'autostima, bellezza.

Grazie a questo libro potrete conoscere meglio il vostro viso e migliorarlo con l'allenamento. Anche chi vorrà comunque scegliere la chirurgia, troverà qui uno stimolo ad affrontare l'intervento con tessuti più tonici e vitali.

Certo è che un libro non può sostituire la guida e la correzione di un insegnante in persona o dare la motivazione alla costanza che deve nascere in voi. Il mio consiglio pertanto è quello di rivolgervi a un istruttore certificato, anche via internet, per le correzioni e per qualsiasi difficoltà si presentasse nell'eseguire gli esercizi.

Per quanto riguarda la motivazione, invece, sappiate che in noi ci sono potenzialità immense e che il movimento volontario aiuta a risvegliarle e a reclutarle per l'obiettivo finale. Credere in voi stessi è il primo passo.

Il ringiovanimento del viso

IL METODO E GLI OBIETTIVI FIT&FACE

PERCHÉ IL VISO INVECCHIA

LA CHIRURGIA ESTETICA

PREMESSA METODOLOGICA

I MUSCOLI DELLA TESTA

LA MALOCCLUSIONE E LA SIMMETRIA DEL VISO

IL METODO E GLI OBIETTIVI FIT&FACE

Il metodo Fit&Face si propone come un programma di allenamento globale dei muscoli del viso che rispetta le connessioni che lo legano al resto del corpo e alla mente. L'obiettivo è ottenere un volto più liscio e disteso, un viso "da vacanza" che, pur restando naturale, dimostra meno anni. È soprattutto un eccezionale mezzo di prevenzione, ma si riscontrano notevoli miglioramenti anche su visi sciupati di ultrasessantenni molto costanti nell'esercitarsi. In entrambi i casi i risultati sono sorprendenti, ma sempre naturali. Non è raro che chi si alleni da un po' di tempo riceva apprezzamenti positivi a conferma di un volto ringiovanito. "Ti vedo molto bene!", "Hai fatto qualcosa?", "Che bel viso disteso!" sono commenti più che comuni.

Mentre continuiamo a prenderci cura della pelle con le indispensabili azioni quotidiane di deterzione, idratazione e protezione, al fine di contrastare ciò che avviene in superficie, con l'allenamento Fit&Face possiamo intervenire sulle strutture di sostegno profonde.

Con questa ginnastica impareremo a combattere e prevenire le rughe d'espressione causate dall'ipertono muscolare, il generale cedimento dei tessuti dove i muscoli non vengono sollecitati a sufficienza e le disarmonie che si creano tra questi due estremi. Per darvi un'idea di quale possa essere il risultato provate a premere leggermente due dita ai lati della bocca o di fianco agli occhi oppure a posizionare i palmi delle mani ai lati del viso e poi spostate i tessuti di un millimetro: vi renderete conto di quanto basti poco per avere un volto più disteso. Con questo allenamento manterrete intat-

ta la naturalezza della vostra espressione, frenando i cambiamenti dovuti all'invecchiamento. Gli effetti più immediati potrete notarli sulla bocca: le labbra saranno meno sottili, più definite e di un colore più intenso. Al tatto il viso cambierà consistenza, i tessuti saranno più compatti e tonici e le rughe d'espressione verranno contrastate e attenuate. Gli occhi saranno più aperti e di conseguenza più grandi, con le palpebre più distese grazie al migliorato tono dei muscoli della fronte e delle sopracciglia. Il contorno del viso, infine, sarà più definito.

Ma, cosa ancora più importante, l'allenamento servirà a rendervi consapevoli delle contrazioni che fate in modo automatico e dunque delle tensioni che producono continuamente le pieghe d'espressione che segnano il vostro viso. Inoltre, comprenderete perché le rughe più difficili da combattere siano quelle verticali tra le sopracciglia e gradualmente smetterete di evidenziarle ulteriormente.

Infine, stimolare la muscolatura produrrà effetti molto più generali perché il lavoro muscolare migliora l'apporto di ossigeno e di nutrienti e l'allontanamento delle scorie attraverso i canali linfatici; conseguentemente le cellule dei tessuti riceveranno un impulso vitale e il beneficio si manifesterà in modo evidente sulla cute, potenziando l'efficacia di qualsiasi trattamento estetico abbinato. La pelle diventerà più luminosa e idratata, assumendo un aspetto più sano anche nel colorito e regalando un aiuto in più a chi non ama truccarsi.

Il metodo Fit&Face, evidenziando le connessioni importanti che collegano il volto