

Net als je buik en billen kun je ook je gezicht trainen om strak en rimpelloos voor de dag te komen. Of toch, zo klinkt het steeds luider in beautyland. Revolutionair, of dikke onzin? Onze redactrice leerde face yoga en liet zichzelf onder stroom zetten. Alles voor de job.

tekst KATRIN SWARTENBROUX beeld STEFAAN TEMMERMAN

Ze weten het niet, maar iedere maandag rond lunch-tijd steek ik mijn tong uit naar mijn collega's. Letterlijk. Met mijn camera uitgeschakeld en mijn gezicht glimmend van de olijfolie duw ik mijn vingers in mijn mondhoeken terwijl mijn chef de te behandelen topics bespreekt. Sommigen krijgen grijze haren van vergaderen, ik een strakke kaaklijn. Of althans, dat hoop ik toch.

Een aantal weken geleden ben ik begonnen met face yoga, nadat de advertenties op mijn sociale media bleven schreeuwen dat het de enige manier was om mijn gelaat in het gareel te houden. De app die ik onder lichte digitale dwang installeerde, beloofde dat de dagelijkse rek-en-strek-oefeningen ervoor zouden zorgen dat mijn gezichtscontouren beter afgelijnd worden, terwijl mijn frons- en andere rimpels zich net minder uitgesproken zouden moeten aftekenen in mijn gezicht.

Volgens de Japanse face yoga-experte Koko Hayashi kunnen we de spieren in ons gezicht opdelen in ruwweg twee groepen: de slapende spieren en de overwerkende spieren. “Gezichts-yoga maakt de slapende spieren wakker om het gezicht te liften, en relaxt de overwerkte spieren om rimpels te verminderen.” Haar populaire methode, die ook wordt beoefend door de Kardashian-clan, focust daarnaast op het trainen en behouden van een goede gezichtshouding. “Je weet dat het belangrijk is om de spieren van je lichaam op regelmatige basis te trainen, waarom besteed je diezelfde zorg dan niet aan je gezicht?” Zo luidt de tagline op Hayashi's website.

DONATELLO

Is ons gezicht een vergeten spiergroep? Het klinkt ergens logisch. Waarom planken we onszelf de pleuris wanneer we een strakkere buik willen, maar grijpen we meteen naar injectables wanneer we iets willen doen aan onze mond-neusplooi? Face yoga omvat immers meer dan met het puntje van je tong je kin kunnen aanraken in de hoop daarmee te kunnen scoren op een date. De techniek is gestoeld

op traditionele oosterse geneeskunde waarin ook massage, lymfedrainage en acupressuur met behulp van speciaal daarvoor vormgegeven mineralen een rol spelen, al werd ze de laatste jaren vooral toegeëigend door witte fitinfluencers die roze kwartsrollers mooi vinden staan in hun badkamer. Ook ik liet me aanvankelijk leiden door het esthetische aspect van de gua sha-steen die ik in een hippe grootstedelijke winkel aanschafte.

Naarmate ik het voorbije jaar meer en meer op mijn zoomsmeel moest kijken, heeft de *face sculpting tool* echter ook een emotionele waarde gekregen. Het idee dat ik mezelf eigenhandig een meer uitgeslapen blik kan kneden als ware ik de Donatello van de denkrimpels, geeft een gevoel van controle. Terwijl botox en fillers me afschrikken uit angst dat ik er niet meer als mezelf zou uitzien, verstevig ik met gezichtstraining gewoon wat ik zelf al heb.

“Ik snap je denkwijze”, zegt Jan Vermeylen, hoofd plastische en reconstructieve chirurgie van het AZ Turnhout en auteur van het boek *Fillers zijn killers* (2021), waarin hij de gevaren van vroegtijdig en overmatig gebruik van injectables aankaart. “In theorie klopt het ook: als je onderliggende spieren dikker zijn, gaat je huid

meer gespannen staan en lijkt je dus ook meer volume en minder rimpels te hebben. De spieren in het aangezicht die verantwoordelijk zijn voor onze mimiek, zijn echter heel complex. Wanneer je een spier traint, doe je dat in de

vezelrichting, en in ons gezicht lopen die spieren allemaal in verschillende richtingen. Ze zijn ook veel fijner, en niet te vergelijken met de spieren in je ledematen, waar grote spiergroepen zitten waarmee je snel trainingsresultaten kunt bereiken. Het is dus precisiewerk waarvan ik niet kan voorstellen wat de resultaten zijn.”

De wetenschap is het er nog niet over eens. Er is een aantal kleinschalige studies in het voordeel van face yoga, maar sluitend bewijs werd nog niet geleverd. Wie face yoga ziet als onderdeel van relaxatie zal door het ontspannen van het gelaat op lange termijn rimpels wel iets meer kunnen

‘GEZICHTSYOGA MAAKT DE SLAPENDE SPIEREN WAKKER OM HET GEZICHT TE LIFTEN EN RELAXT DE OVERWERKTE SPIEREN OM RIMPELS TE VERMINDEREN.’

YOGA-EXPERTE KOKO HAYASHI

