

PROGRAMA TERAPÊUTICO PARA REJUVENESCIMENTO TECIDUAL " AGE LESS " COM GINÁSTICA FACIAL

Com o passar do tempo a pele perde sua vitalidade, tornando-se mais vulnerável aos danos. Estudos sobre o envelhecimento cutâneo mostram que o cálcio tem uma importante função na produção de lipídios, responsáveis pela sustentação e densidade da pele.

Ginástica Facial

Como o corpo, o rosto também necessita de exercícios para o fortalecimento muscular. O envelhecimento do rosto se deve também à flacidez muscular. Por isso é essencial o trabalho muscular em conjunto com o cosmético, pois os exercícios estimulam a irrigação sanguínea, favorecendo os músculos e a permeação dos cosméticos. No trabalho direcionado, basta que o músculo receba um esforço máximo de 10 segundos (contração), relaxando lenta e suavemente. Cada exercício deverá ser repetido uma única vez. A prática deve se dar em frente ao espelho, com a cliente sentada e com a coluna reta.

Seqüência:

1. Empurre a mandíbula à frente do maxilar, puxe fortemente o lábio inferior sobre o lábio superior, junto com o músculo do pescoço (lábio inferior, como que querendo alcançar a ponta do nariz).
2. Feche a boca, enrole a língua para trás e empurre para cima comprimindo o céu da boca, relaxe lentamente.
3. Junte as pontas dos dentes, feche os lábios mantendo os dentes juntos, puxe o lábio inferior com a máxima força para baixo (este irá se dobrar).
4. Coloque a polpa dos dedos de cada mão debaixo de ambas sobrancelhas, bem rente à curva das mesmas, firmar os dedos com força, empurrando-as levemente para cima. Contra esta resistência, induza com a máxima força as pálpebras superiores para baixo.
5. Coloque a polpa dos 4 dedos sobre o músculo orbicular em baixo dos olhos, e aperte firmemente sobre o apoio ósseo, contra essa resistência, tente puxar o músculo para cima como que tentando apertar os olhos. Aumente a força lentamente. As mãos e os dedos permanecem móveis e firmes (não puxa para baixo).
6. Coloque a mão direita sobre o alto da testa, formando uma forte resistência. Puxe o rosto para baixo, entreabrindo a boca, puxe os lábios para dentro como se a boca estivesse engolindo todo o rosto.
7. Feche os olhos em um aperto bem forte, deixe os músculos da maçã do rosto ajudarem na contração.
8. Mantendo ainda os olhos fechados, descontraia e levante ao mesmo tempo as sobrancelhas, esticando bem a testa como se quisesse abrir os olhos e não conseguisse.
9. Arregale ao máximo os olhos levantando as sobrancelhas e as pálpebras. Mantenha a contração nesta posição.
10. Exerça uma contra-força tentando juntar as pálpebras superiores às inferiores, uma resistirá à outra.
11. Segure as sobrancelhas, próximo ao nariz com o indicador e o polegar de ambas as mãos, puxe para os lados e faça uma tensão. Tente franzir as sobrancelhas tentando subir os cantos da boca. Procure fazer um sorriso "para cima".