

Facelift zonder fillers

Een spuitje hier en daar, wat vet weg laten zuigen op één plek en vervolgens laten inspuiten op een andere plek. Vollere of juist minder volle wangen, lippen met meer of minder volume, weg met kraaienpootjes en rimpels. Niets is te gek tegenwoordig, alles kan. Maar volgens Henny Heuff, ismakogiedocent en oprichtster en voorzitter van de Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging, heb je helemaal geen facelift nodig om er strak en stralend uit te zien. Je kunt dit met een eenvoudige oefening met je eigen spierkracht bereiken.

Tegenwoordig is de hele cosmetica-industrie erop gericht de mens mooier te maken. Maar of al die ingrepen nu wel zo goed zijn voor de gezondheid? Toch, wat je zelf kunt hoeft je niet te laten doen. Henny: "Volg een aantal Ismakogie-lessen en je leert minder rimpels en plooiën te maken. Iets waar het hele gezicht van zal profiteren en je een jongere uitstraling geeft. Tegelijkertijd wordt het lichaam beter gestroomlijnd en wordt het hoofd beter gedragen, waardoor veel klachten voorkomen kunnen worden. Van de oefeningen word je opgewekter, blijer en evenwichtiger. Een methode zonder nadelige gevolgen."

In de praktijk

Henny: "Deze oefening is erop gericht onze mond mooi te houden. Dus met minimale lachrimpels, plooiën en lijntjes. Sta, loop en zit goed rechtop. Wanneer namelijk het lichaam en dus de wervelkolom constant gebogen is, hangt het hele gezicht, inclusief de fijnste spiertjes. Dan zijn alle gezichtsoefeningen voor niets. En erger: dan maken deze goedbedoelde oefeningen juist rimpels! Het gezicht profiteert direct van een goed gebruik van de voeten. Wanneer je dit leest, laat dan je voeten eens achteloos hangen en observeer de gevolgen daarvan op je lichaam en in je gezicht. Zet vervolgens je voeten op de vloer naast elkaar, al dan niet in een kleine spreidstand,

ga goed op je billen zitten. Stel je voor dat je een farao bent of een koningin die de troonrede leest. Laat je nek recht en lang worden en laat je hoofd balanceren op de atlas en de draaiër. De hals hoeft niets te doen. Kom tot rust en veer vervolgens met je voetzolen op de vloer en weer terug. Herhaal dit een aantal keer en doe het zonder veel druk uit te oefenen. Neem de tijd voor het terugverenen; doe dit iets langzamer dan het inveren. Observeer je hele houding en je gezicht terwijl je je bewust bent van wat er zich afspeelt in je lichaam. Het is belangrijk om vooral te voelen wat er gebeurt. Niemand kan zien dat je aan het bewegen bent, maar jij voelt het aan je bovenbenen, je buik en aan de rest van je lichaam. Na een poosje stroomt er speeksel in je mond. Slik dit achter in je mond weg zonder dat iemand het ziet. Slik ook als er geen speeksel zit. Op deze manier kun je wellicht een onderkin voorkomen. Maak je mond recht door er met je hand recht langs te strijken, zonder aan te raken. Maak een rechte lijn van je linker mondhoek tot aan je rechter mondhoek. Visualiseer vervolgens je mondhoeken richting je ooghoeken.



Strijk met je hand in die richting alsof je wilt zeggen: mondhoeken, daar moeten jullie naar toe. Houd je hand voor je mond en doe alsof je deze hand voorzichtig een kus wilt geven. Observeer je lippen."

De kracht van herhaling

Henny: "Doe deze bewegingen de hele dag door. Word je er in het begin moe van, neem dan even rust en begin weer opnieuw. Op den duur heb je niet meer in de gaten dat je het doet. Je raakt er aan gewend dat je rechtop staat, loopt en zit. Je kijkt vrolijker uit je ogen, je maakt minder rimpels en je ziet er beter uit. Heb je toch wat rimpels die je storen en van blijvende aard zijn? Denk dan eens aan een uitspraak van Rosel Heim: "Een gezicht zonder rimpels is saai." «

Met dank aan: Henny Heuff