

| **lijfstijl.** |

**Bang  
voor  
rimpels?  
Train je  
gezicht**





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

**Z**e weten het niet, maar iedere maandag rond lunchtijd steek ik mijn tong uit naar mijn collega's. Letterlijk. Met mijn camera uitgeschakeld en mijn gezicht glimmend van de olifolie 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 injecta-

bles 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







trend.





voorkomen, en de massage van het gezicht zorgt voor een betere doorbloeding van de huid waardoor de huidkwaliteit ook verbetert. Maar echte anti-agingeffecten zijn vooralsnog niet aangetoond. Tegenstanders van face yoga benadrukken dat de overdreven mimiek van de oefeningen er net voor zorgt dat rimpels sneller zullen doorkomen. Met andere woorden: het trainen van de spieren in het gezicht kan huidveroudering tegengaan én versnellen tegelijkertijd. Eigenlijk zou er dus een manier moeten zijn om je gezichtsspieren te trainen zonder je gezicht te bewegen.

### METAALSMAAK

In de schoonheidsindustrie zijn alle ogen dan ook gericht op recente ontwikkelingen rond biofeedback, waarbij men met behulp van elektrostimulatie de spieren impulsen gaat geven. Daardoor trekken die samen, zonder dat je ook maar een vinger, of in mijn geval: een tong moet uitsteken. "Wij zien het als het volgende hoofdstuk op het vlak van anti-aging, na de facelift en de botox", zegt Marilyn, huidexpert bij Anubiscare, dat biofeedbackapparatuur en -opleidingen verdeelt onder schoonheidsspecialisten en dermatologen.

Ook Jan Vermeylen toont zich voorzichtig enthousiast over biofeedback als onderdeel van gelaatsbehandelingen.

"We weten dat het werkt voor de handen, bijvoorbeeld. Onder spanning kunnen spieren in volume en kracht toenemen. Ik zie dat wel als een mogelijkheid om de spieren in het gelaat te verstevigen en het volume in het gezicht dus te doen toenemen, zonder de bijwerking van rimpelvorming."

Welaan dan. In de naam van de journalistiek vlij ik me neer op een comfortabele behandelstoel met een elektrode in mijn nek gekleefd - omdat daar de meeste zenuwuiteinden te vinden zijn, legt schoonheidsspecialiste Leen Ryckaert uit. Maison Pur in Knokke-Heist is een van de huidinstituten waar biofeedback al geïmplementeerd wordt via de Superboost-behandeling van Anubiscare, waarbij men eerst een cocktail aan ingrediënten in mijn huid sluis, en daarna aan spierstimulatie gedaan wordt.

"Moet ik mijn oorbellen uitdoen? En ik heb zo'n draadje achter mijn tanden, kan dat kwaad?" Toegegeven, ik ben een tikkel nerveus. "Geen zorgen, het doet geen pijn, het voelt alleen een beetje gek", stelt Ryckaert me gerust. "Het kan zijn dat je wat lichtflitsen ziet en dat je een metaalsmaak proeft, maar dat is alleen maar een teken dat er een goed contact gemaakt werd." Oh. Prima.

Met een biofeedbackpen gaat ze over mijn gezicht. Zonder dat ik er iets aan kan doen voel ik het samentrekken, alsof je een soort tic hebt die je zelf niet kan beïnvloeden. Pijn doet het inderdaad niet, maar de sensatie is voor de rest wel onbeschrijfelijk. Vooraf vergeleek ik het toestel in mijn hoofd nog met een soort powerplate voor het gezicht. Ik verwachtte dat ik lichte 'oefeningen' zou moeten doen, zoals glimlachen of mijn wenkbrauwen optrekken, en dat het apparaat door middel van trillingen de spieren zou versterken. Nu ik de pulsen door mijn linkerkaak voel

trekken, merk ik meteen dat dit iets helemaal anders is. Ik doe niets, en toch trekken zelfs de allerkleinste spiertjes in mijn gezicht samen.

### VEREEUWIGEN

"Het is inderdaad niet te vergelijken met een powerplate", lacht Ghoos. "Biofeedback werkt vooral op het zenuwstelsel. De spieren worden wel gestimuleerd, waardoor je die goede doorbloeding van de huid en het volume in je gezicht krijgt. Maar de behandeling gaat vooral werken op het herstellen van de communicatie tussen hersenen, zenuwen en spieren. Een communicatie die vermindert naarmate we ouder worden. Kort gezegd worden de zenuwbanen tussen de huid en ons brein weer geactiveerd. We werken dus niet enkel op spier-, maar ook op huidniveau waardoor die ook gaat verbeteren. Een beetje zoals een boom die elke herfst zijn bladeren verliest en elke lente een impuls krijgt om ze opnieuw te laten groeien."

Wanneer ik na een uurtje buitenstap bij Maison Pur ben ik nochtans wel onder de indruk. Mijn gezicht heeft een gezonde glow en voelt echt wel strakker aan. "Je ziet nu oppervlakkige effecten, maar om echt dingen te wijzigen op celniveau zijn er een aantal behandelingen nodig", zegt

Ghoos. Men raadt aan om in het begin vier keer om de vier weken te komen, en vervolgens drie keer per jaar als herinneringstraining. Heel wat tijdrovender dan een prijke tijdens de lunchpauze, maar, zo zegt Ghoos, de Superboost bestaat niet als vervanging voor botox; de werking en het resultaat is anders. "Bij botox doorbreek je

de communicatie, met biofeedback ga je die net weer aanwakkeren."

Ook Vermeylen plaatst een kanttekening. "Ik geloof niet dat deze methodes botox en fillers kunnen vervangen. Dat gaat niet. Een actieve fronsrimpel stilleggen doe je niet met massages. Een diepe groef langs de neus vul je niet met spieroefeningen. Maar ik denk wel dat het ervoor kan zorgen dat we veel minder en misschien pas op latere leeftijd naar dit soort injectables zullen grijpen."

"Het is er ingeslopen dat we direct resultaat willen, maar dat is alsof je een dag in de sportschool doorbrengt en verwacht dat je opstaat met een sixpack", aldus Ghoos.

In een *instant gratification*-maatschappij waarbij filters en fillers ons gezicht in een mum van tijd omtoveren, is het best verfrissend om op een actieve en duurzame manier bezig te zijn met datgene waaraan je je aanvankelijk stoort. Om het letterlijk zelf onder handen te nemen en er een betere relatie mee op te bouwen met behulp van behandelingen en oefeningen die mijn natuurlijke zelf gewoon kracht bij zetten. Nog steeds een beeldhouwer, maar met een iets andere insteek: ik verander mijn uiterlijk niet, ik vereeuwig het.

Gezichts yoga testen? Surf naar [kokofaceyoga.com](http://kokofaceyoga.com).

De adviesprijs voor een biofeedback-behandeling van ongeveer een uur bedraagt 150 euro, o.a. bij Maison Pur in Knokke-Heist, [maisonpur.be](http://maisonpur.be)

voorkomen, en de massage van het gezicht zorgt voor een betere doorbloeding van de huid waardoor de huidkwaliteit ook verbetert. Maar echte anti-agingeffecten zijn vooralsnog niet aangetoond. Tegenstanders van face yoga benadrukken dat de overdreven mimiek van de oefeningen er net voor zorgt dat rimpels sneller zullen doorkomen. Met andere woorden: het trainen van de spieren in het gezicht kan huidveroudering tegengaan én versnellen tegelijkertijd. Eigenlijk zou er dus een manier moeten zijn om je gezichtsspieren te trainen zonder je gezicht te bewegen.

### METAALSMAAK

In de schoonheidsindustrie zijn alle ogen dan ook gericht op recente ontwikkelingen rond biofeedback, waarbij men met behulp van elektrostimulatie de spieren impulsen gaat geven. Daardoor trekken die samen, zonder dat je ook maar een vinger, of in mijn geval: een tong moet uitsteken. "Wij zien het als het volgende hoofdstuk op het vlak van anti-aging, na de facelift en de botox", zegt Marilyn, huidexpert bij Anubiscare, dat biofeedbackapparatuur en -opleidingen verdeelt onder schoonheidsspecialisten en dermatologen.

Ook Jan Vermeylen toont zich voorzichtig enthousiast over biofeedback als onderdeel van gelaatsbehandelingen.

"We weten dat het werkt voor de handen, bijvoorbeeld. Onder spanning kunnen spieren in volume en kracht toenemen. Ik zie dat wel als een mogelijkheid om de spieren in het gelaat te verstevigen en het volume in het gezicht dus te doen toenemen, zonder de bijwerking van rimpelvorming."

Welaan dan. In de naam van de journalistiek vlij ik me neer op een comfortabele behandelstoel met een elektrode in mijn nek gekleefd - omdat daar de meeste zenuwuiteinden te vinden zijn, legt schoonheidsspecialiste Leen Ryckaert uit. Maison Pur in Knokke-Heist is een van de huidinstituten waar biofeedback al geïmplementeerd wordt via de Superboost-behandeling van Anubiscare, waarbij men eerst een cocktail aan ingrediënten in mijn huid sluist, en daarna aan spierstimulatie gedaan wordt.

"Moet ik mijn oorbellen uitdoen? En ik heb zo'n draadje achter mijn tanden, kan dat kwaad?" Toegegeven, ik ben een tikkel nerveus. "Geen zorgen, het doet geen pijn, het voelt alleen een beetje gek", stelt Ryckaert me gerust. "Het kan zijn dat je wat lichtflitsen ziet en dat je een metaalsmaak proeft, maar dat is alleen maar een teken dat er een goed contact gemaakt werd." Oh. Prima.

Met een biofeedbackpen gaat ze over mijn gezicht. Zonder dat ik er iets aan kan doen voel ik het samentrekken, alsof je een soort tic hebt die je zelf niet kan beïnvloeden. Pijn doet het inderdaad niet, maar de sensatie is voor de rest wel onbeschrijfelijk. Vooraf vergeleek ik het toestel in mijn hoofd nog met een soort powerplate voor het gezicht. Ik verwachtte dat ik lichte 'oefeningen' zou moeten doen, zoals glimlachen of mijn wenkbrauwen optrekken, en dat het apparaat door middel van trillingen de spieren zou versterken. Nu ik de pulsen door mijn linkerkaak voel

trekken, merk ik meteen dat dit iets helemaal anders is. Ik doe niets, en toch trekken zelfs de allerkleinste spiertjes in mijn gezicht samen.

### VEREEUWIGEN

"Het is inderdaad niet te vergelijken met een powerplate", lacht Ghoos. "Biofeedback werkt vooral op het zenuwstelsel. De spieren worden wel gestimuleerd, waardoor je die goede doorbloeding van de huid en het volume in je gezicht krijgt. Maar de behandeling gaat vooral werken op het herstellen van de communicatie tussen hersenen, zenuwen en spieren. Een communicatie die vermindert naarmate we ouder worden. Kort gezegd worden de zenuwbanen tussen de huid en ons brein weer geactiveerd. We werken dus niet enkel op spier-, maar ook op huidniveau waardoor die ook gaat verbeteren. Een beetje zoals een boom die elke herfst zijn bladeren verliest en elke lente een impuls krijgt om ze opnieuw te laten groeien."

Wanneer ik na een uurtje buitenstap bij Maison Pur ben ik nochtans wel onder de indruk. Mijn gezicht heeft een gezonde glow en voelt echt wel strakker aan. "Je ziet nu oppervlakkige effecten, maar om echt dingen te wijzigen op celniveau zijn er een aantal behandelingen nodig", zegt

Ghoos. Men raadt aan om in het begin vier keer om de vier weken te komen, en vervolgens drie keer per jaar als herinneringstraining. Heel wat tijdrovender dan een prijke tijdens de lunchpauze, maar, zo zegt Ghoos, de Superboost bestaat niet als vervanging voor botox; de werking en het resultaat is anders. "Bij botox doorbreek je

de communicatie, met biofeedback ga je die net weer aanwakkeren."

Ook Vermeylen plaatst een kanttekening. "Ik geloof niet dat deze methodes botox en fillers kunnen vervangen. Dat gaat niet. Een actieve fronsrimpel stilleggen doe je niet met massages. Een diepe groef langs de neus vul je niet met spieroefeningen. Maar ik denk wel dat het ervoor kan zorgen dat we veel minder en misschien pas op latere leeftijd naar dit soort injectables zullen grijpen."

"Het is er ingeslopen dat we direct resultaat willen, maar dat is alsof je een dag in de sportschool doorbrengt en verwacht dat je opstaat met een sixpack", aldus Ghoos.

In een *instant gratification*-maatschappij waarbij filters en fillers ons gezicht in een mum van tijd omtoveren, is het best verfrissend om op een actieve en duurzame manier bezig te zijn met datgene waaraan je je aanvankelijk stoort. Om het letterlijk zelf onder handen te nemen en er een betere relatie mee op te bouwen met behulp van behandelingen en oefeningen die mijn natuurlijke zelf gewoon kracht bij zetten. Nog steeds een beeldhouwer, maar met een iets andere insteek: ik verander mijn uiterlijk niet, ik vereeuwig het.

**Gezichts yoga testen? Surf naar [kokofaceyoga.com](http://kokofaceyoga.com).**

**De adviesprijs voor een biofeedback-behandeling van ongeveer een uur bedraagt 150 euro, o.a. bij Maison Pur in Knokke-Heist, [maisonpur.be](http://maisonpur.be)**