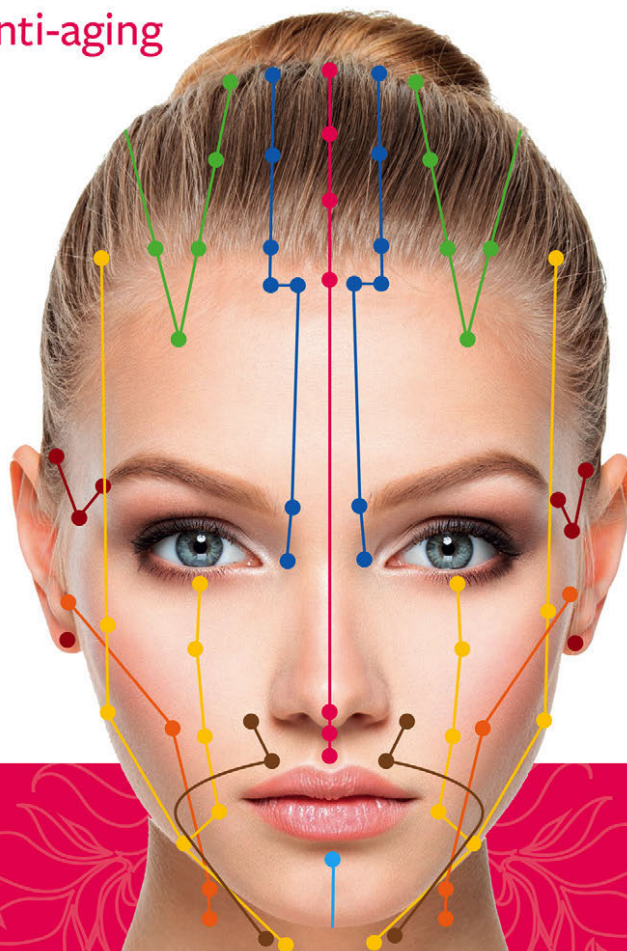


YOGA PER IL VISO

Esercizi e tecniche
anti-aging

Alain Pénichot



DEMETRA

YOGA PER IL VISO

Titolo originale: *Yoga du visage* © 2017 Editions Marie Claire – Société d'Information et Créations (SIC)

Traduzione: Silvia Rogai

Creazione, realizzazione, testi: Alain Pénichot

Foto delle posizioni: Pierre Nicou

Altre foto: © Shutterstock. p. 95 Louis Armstrong: © Pixabay. Disegni alle pp. 41-43 e dei visi alle pp. 52-92: Marie Craberou.

Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie). Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico. L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

www.giunti.it

© 2019 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN: 9788844057473

Prima edizione digitale: settembre 2019



PRO.DIGI.GIUNTI
FESTINA LENTE

Alain Pénichot

YOGA PER IL VISO

esercizi e tecniche anti-aging

DEMETRA

Sommario

Prefazione	7	Esercizi pratici	25
Cenni di anatomia	9	Esercizi con il corpo	26
La pelle, un ambiente da preservare	10	Sollevamento delle spalle	27
La medicina ayurvedica	12	Rilassamento del collo	29
Le ossa della testa, del collo e delle spalle	14	Torsione integrativa	30
Il vostro viso parla di voi	14	Spazio integrativo	32
Il cranio	14	Mobilizzazione del collo	35
Il collo	15	Automassaggio levigante	36
Le spalle	15	I punti di pressione	38
I muscoli	16	Il massaggio cranico: shirotschampi	40
Muscoli del collo, delle spalle e della parte superiore della schiena	16	Picchiettamenti	44
Muscoli della mascella	16	Picchiattamento della linea centrale della testa	46
Muscoli del viso	17	Stimolazione dei punti lifting	47
Il viso: una sottile scoperta muscolare	17	Scansione della fronte	47
Il viso	20	Distaccamento delle orecchie	48
La dinamica dei livelli	22	Rilassamento dei bulbi oculari	48
		Rilassamento della zona temporale	48
		Pressione/rilassamento delle orecchie	49
		Il giro dell'occhio	50
		Muscolo frontale	52



Muscolo elevatore del sopracciglio e muscolo piramidale	56
Muscoli orbicolari delle palpebre superiori	58
Muscoli orbicolari delle palpebre inferiori	68
Muscoli del naso	72
Muscolo orbicolare della bocca	74
Muscoli zigomatici maggiore e minore	78
Masseteri e mascella	82
Ovale del viso e collo	88
Guance	92
Trattamento con l'oshibori	94

Altre tecniche 97

Le vocali sacre, uno yoga del suono 98

Vocali e intenzioni 100

Rilassamento e visualizzazione 101

Esercizio	102
Distensione del viso	103

Meditare: staccarsi dalle proprie maschere con umorismo 105

Esercizi	106
----------	-----

La neuro-felicità 108

Lifting energetico manuale 110

Esercizio	111
-----------	-----

Automassaggio	114
---------------	-----

Posizioni yoga 117

Esercizi yoga 118

L'albero: Vrksâsana	118
---------------------	-----

Movimento sensoriale integrativo	119
----------------------------------	-----

La mezzaluna: Ardha chandrâsana	120
---------------------------------	-----

Ajantà	120
--------	-----

L'arco: Dhanurâsana	121
---------------------	-----

Movimento posturale	121
---------------------	-----

La candela: Sarvangâsana	122
--------------------------	-----

Il cobra: Bhujangâsana	124
------------------------	-----

Torsioni	124
----------	-----

La marionetta: Ardha-sarvangâsana	125
-----------------------------------	-----



Omaggio a Catherine Urwicz

Con questo libro voglio rendere omaggio a Catherine Urwicz, che negli anni Ottanta ha elaborato un personale metodo di YOGA PER IL VISO.

Estetista e insegnante di Hatha yoga, ha saputo trasmettere la propria tecnica di automassaggio per sviluppare i muscoli del volto, un felice connubio tra estetica e Hatha yoga.

L'ho invitata in due occasioni a esporre il proprio metodo nello stabilimento termale in cui lavoravo negli anni Novanta; le presentazioni ebbero luogo in presenza di un vasto pubblico, che seguiva i laboratori di prevenzione sul "buon invecchiamento" di mia competenza e che rimase molto affascinato da quegli approcci di prevenzione naturale della senescenza.

A più di ottant'anni Catherine Urwicz praticava quotidianamente il suo metodo di yoga per il viso, dei cui evidenti benefici mi sono potuto rendere conto con i miei stessi occhi.

Sul finire degli anni Novanta mi ha poi trasmesso la propria esperienza.

A poco a poco ho perfezionato quel suo approccio tramite tecniche di benessere (digitopressione, lifting energetico manuale) che mi sembravano adatte a proporre un metodo globale di ringiovanimento. Prevenire i danni provocati dallo scorrere del tempo, rafforzare i principali apparati del corpo umano: è questo l'approccio che ho sviluppato a partire dagli anni Duemila, associato a un lavoro di tipo corporeo.

Si tratta di un vero e proprio metodo per prevenire l'invecchiamento.

Formatore nel settore estetico da diverso tempo, da oltre quindici anni propongo corsi di formazione a un ampio pubblico, composto da professionisti e non, fortemente interessato a conoscere in modo più approfondito il proprio viso e i meccanismi di supporto per vivere al meglio le transizioni date dall'avanzare dell'età.

Invecchiare è una cosa naturale!

Questo metodo di YOGA FACCIALE vi propone di vivere meglio grazie ad alcuni strumenti di prevenzione. Oggigiorno tutte queste tecniche di benessere ci arrivano dall'India, dalla Cina e più in generale dall'Estremo Oriente, attraverso pratiche millenarie che veicolano un messaggio ben preciso: corpo e mente sono uniti da una stretta connessione.

Alain Pénichot



Prefazione

Questo libro presenta un autentico metodo di prevenzione dell'invecchiamento, che permette anche di contrastare i danni provocati dall'inquinamento, la scarsa cura quotidiana della pelle, lo stress e le cattive abitudini alimentari. Un insieme di fattori a cui spesso prestiamo poca attenzione e su cui non abbiamo un totale controllo, ma che giorno dopo giorno hanno un impatto sulla nostra BELLEZZA.

Grazie a questo approccio globale di benessere e ringiovanimento, scoprirete un incredibile metodo naturale che mobilita i punti energetici (digitopressione) con esercizi di tonificazione muscolare del viso e automassaggi.

Associato a un'arte di vivere, si tratta di un'autentica filosofia di vita quotidiana che favorisce l'AUTOSTIMA e la FIDUCIA IN SE STESSI.

Accompagnati dalle vostre dita, scoprirete un LIFTING ENERGETICO MANUALE da abbinare ai vostri trattamenti estetici.

Queste tecniche vi permetteranno di risplendere in tutta la vostra bellezza naturale, apportandovi gioia, relax e accettazione di voi stessi e del passare del tempo.

MI AUGURO CHE QUESTO METODO VI ACCOMPAGNI IN MODO DURATURO.



Cenni di anatomia





La pelle, un ambiente da preservare

La pelle è il più grande organo del corpo umano. Regola la temperatura corporea ed elimina le impurità che non possono essere espulse in altro modo. Costituita da cellule viventi, richiede massima cura nella pulizia.

La pelle **rispecchia la nostra salute interiore**. Ci si sente bene nella propria pelle quando il piano psico-emotivo incontra l'accettazione di quello fisico.

Le **rughe** erano alla base di un sistema di interpretazione molto antico, la “metoposcopia”. Esistono alcune **rughe espressive** che trovano corrispondenza nella personalità dell'individuo: tali rughe corrispondono a chi siete. Esistono poi quelle che io chiamo “**rughe opportunistiche**”, ossia rughe più o meno marcate dovute a fattori di stress, invecchiamento fisiologico, tratti caratteriali ereditati da un determinato ambiente, scarsa cura della pelle, carenza di oligoelementi, di silicio, di vitamine e tic incontrollati o incontrollabili.

Le rughe riflettono quindi tutti questi aspetti fisici, fisiologici, emotivi e mentali. **Il volto è un paesaggio da vivere**. Accettare le proprie rughe significa accettare il passare del tempo. Tuttavia le varie azioni proposte in questo libro permettono di ridurre, allentare o addirittura eliminare alcune rughe e segni di espressione.

Il gioco perpetuo dei muscoli pellicciai agisce sulla pelle. Lo yoga facciale permette un rilassamento naturale che distende i **muscoli in continuo movimento** (micromovimenti); ecco perché è necessaria una pratica di massaggio e di automassaggio per rilassare la pelle.

È fondamentale ricorrere a tale profondo rilassamento, perché un viso rilassato appare ringiovanito. Qualità del sonno, cure adeguate, alimentazione ed ereditarietà sono tutti fattori che influenzano le condizioni della pelle.

La pelle si dimostra inoltre un organo relazionale di fondamentale importanza, che fa parte del sistema nervoso con **tre strati cutanei**:

- epidermide;
- derma;
- ipoderma.

Offre un sistema di comunicazione che agisce **a tutti i livelli**:

- fisico;
- emotivo;
- mentale.

La pelle è il riflesso della nostra salute e della nostra bellezza. Non a caso “avere una bella cera” ed “essere riposati” sono espressioni che fanno parte del linguaggio comune e che non ci restano “a fior di pelle”.

La pelle subisce le variazioni climatiche ed è il riflesso di ciò che sperimentiamo internamente ed esternamente.

La pelle è il più grande organo del corpo umano. Regola la temperatura corporea ed elimina le impurità che non possono essere espulse in altro modo.

La pelle è composta da **diversi strati di cellule viventi** ed è ricettiva all'ambiente grazie al sangue, che distribuisce ossigeno e nutrienti. **Le cellule si rigenerano ogni 27 giorni**. Il flusso sanguigno è indispensabile per la salute, la vitalità e la tonicità della pelle, così come per i capelli. Il sistema linfatico agisce analogamente al sangue per eliminare le impurità. Ecco perché è così importante **drenare la pelle**, in modo da evitare la congestione e la perdita di elasticità dei tessuti.

Influenzata da diversi fattori interni ed esterni, che possono accelerare o meno la senescenza cutanea, la pelle si trasforma.

Lo yoga facciale agisce su ogni aspetto della rigenerazione cutanea: fisico, emotivo e mentale.

Invecchiare è una cosa naturale! Lo yoga del viso, abbinato a varie tecniche di prevenzione e di benessere, accompagna in modo duraturo il rapporto che abbiamo con il nostro viso e con la nostra pelle.

Non è possibile mantenere una pratica di “rin-giovanimento” senza essere consapevoli di tali aspetti, motivo per cui raccomando una prevenzione a partire dai trent'anni di età.

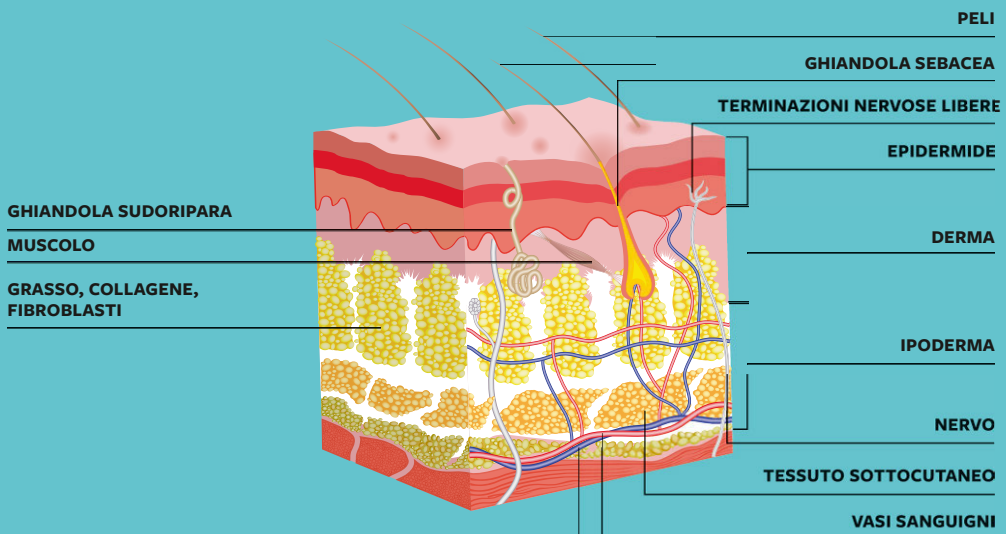
I fattori che influiscono sulla nostra pelle sono i seguenti:

Le **onde** invisibili e l'**inquinamento** elettromagnetico.

Il **clima** (“Atmosfera, atmosfera”: la famosa frase di Arletty nel film *Albergo Nord* è estremamente attuale al giorno d'oggi, con le polveri sottili che si depositano sui polmoni).

Le **emozioni** che generano stress ed elettricità. Espressioni come “mi dà sui nervi” oppure “sono rosso di rabbia” sono abbastanza rivelatrici! Le emozioni negative hanno un impatto innegabile sul modo in cui sperimentiamo l'autostima, la fiducia in noi stessi e il nostro rapporto con il mondo. Non esistono regole, esiste soltanto la consapevolezza di chi siamo e di cosa vogliamo fare di noi stessi.

La struttura della pelle



I **trattamenti estetici**, autentici rituali per ritrovarsi, apprezzarsi, rilassarsi abbandonando ogni preoccupazione e soprattutto per accettarsi appieno, interamente e totalmente.

L'**alimentazione** e le sue risorse rigenerative, che agiscono su tutti gli organi del corpo mantenendo la nostra salute.

Il **tatto** e in particolar modo i massaggi, che funzionano grazie al calore delle mani, che trasporta gli ormoni delle ghiandole endocrine, favorendo così il nostro buonumore!

Abbiamo a che fare con una vera e propria “neuro-felicità” (vedi p. 108). I neuromediatori che entrano in contatto con le fibre nervose e cellulari, vengono stimolati dal massaggio. Ecco perché in questo libro vengono proposti automassaggi e altre tecniche associate.

Questi stessi automassaggi rilasciano dei neurotrasmettitori (impulsi elettrici del cervello), che forniscono informazioni in termini di umore, di rigenerazione della pelle e di benessere.

Ciò che si sta scoprendo al giorno d'oggi a livello scientifico era già praticato dalla medicina ayurvedica migliaia di anni fa, attraverso la ripresa dei principali apparati del corpo. È un incontro tra Oriente e Occidente, di cui

siamo testimoni grazie all'informazione e a quelle pratiche di benessere che arricchiscono le nostre società occidentali, desiderose di farne esperienza.

Gli impulsi cerebrali, l'atteggiamento di equilibrio nei confronti della vita e il modo di stare “bene nella propria pelle” genereranno la radiosità indispensabile per ogni essere umano e per la sua stessa capacità di emanare questa bellezza interiore. Non sono solo parole vuote, bensì una relazione di coerenza tra ciò che sentiamo e viviamo interiormente e l'immagine che trasmettiamo all'esterno. È un gioco di equilibrio proprio della nostra libertà di essere.

La medicina ayurvedica

La medicina ayurvedica è la medicina più antica del mondo, sorella siamese della medicina cinese.

Alla sua base c'è la convinzione che tutto ciò che esiste nell'universo sia costituito da una proporzione variabile di cinque elementi: aria, fuoco, acqua, terra ed etere. Tali elementi si combinano tra loro per dare origine a tre forze biologiche, tre principi chiamati **dosha**:

- Vata: aria;
- Pitta: fuoco;
- Kapha: terra.

Una pelle sensibile

La pelle del viso e del cuoio capelluto contiene un gran numero di nervi. Quella del volto è talmente sensibile che siamo in grado di percepire un moscerino che ci cammina sulla guancia. Ma molte sensazioni associate al tatto non sono in realtà causate da un contatto reale: come per esempio quella del vento che ci accarezza il viso. Il soffio del vento fa infatti curvare i peli presenti sul volto, il che fa sì che i nervi sensibili alla base di ogni pelo rilevino tali movimenti inviando dei segnali al cervello.

Fare le smorfie



Ci sono una trentina di muscoli che controllano le espressioni facciali, da un leggero sorriso a un brutto cipiglio. Sono i rami del nervo facciale a regolarne i movimenti. Anche quando il vostro viso sembra privo di espressione, questi muscoli stanno lavorando per mantenerlo immobile.

Ogni principio possiede una propria mappatura e genera cure specifiche con medici specializzati. A ogni dosha corrisponde un programma per raggiungere una buona salute. La pelle, zona di interfaccia, è parte integrante della medicina ayurvedica, secondo la quale tutti noi abbiamo un particolare biglietto da visita, una combinazione biochimica che determina il nostro corpo e il nostro tipo di pelle.

La medicina ayurvedica ritiene che per mantenere la pelle giovane e luminosa sia necessario conoscerne la tipologia, che può essere Vata, Pitta o Kapha, in modo tale da mangiare i cibi più appropriati.

Una pelle Vata è secca, sottile, sensibile e fredda al tatto. Invecchia e si raggrinzisce più velocemente. Con tale pelle si consiglia di mangiare cibi caldi e cremosi.

Una pelle Pitta è invece morbida, sensibile, calda e di medio spessore. Si raccomanda di privilegiare i sapori dolci, amari e astringenti e le spezie rinfrescanti.

Una pelle Kapha è spessa, grassa, pallida, morbida e fresca; invecchia più lentamente e presenta meno rughe, ma deve combattere contro le imperfezioni. Con questo tipo di pelle bisognerebbe prediligere alimenti più caldi, più leggeri e meno grassi.



Le ossa della testa, del collo e delle spalle

Il vostro viso parla di voi

Il viso esprime ciò che provate e lo stato d'animo in cui vi trovate. Sotto la sua superficie c'è un'intera rete di muscoli, di vasi sanguigni, di nervi e di organi sensoriali, sostenuti dalla massiccia struttura del cranio. La parte principale di quest'ultimo è composta da ventidue ossa diverse, ma che si uniscono saldamente durante l'infanzia disegnando delle linee seghettate, le suture. La calotta cranica, che protegge il cervello, è composta da otto ossa. Le altre quattordici ossa sono quelle che conferiscono al viso la sua particolare forma, dai delicati unguis (ossa lacrimali), nell'angolo interno dell'orbita, all'imponente mascella inferiore. Le più piccole ossa del corpo sono proprio all'interno del cranio: in profondità

dell'orecchio ci sono tre minuscoli ossicini che ci permettono di sentire.

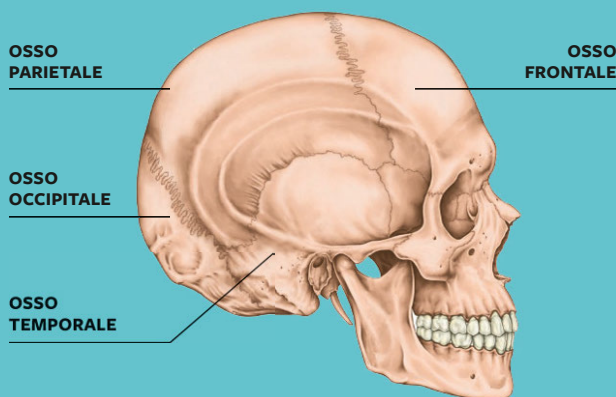
Il cranio

Il cranio è una struttura ossea composta da due parti, la scatola cranica e il viso.

- La **scatola cranica** è un insieme di otto ossa fisse, che racchiude e protegge il cervello. Alcune di queste ossa sono molto importanti per i massaggi:

- l'osso occipitale forma la parte inferiore e posteriore del cranio;
- le due ossa parietali compongono i lati e la parte superiore della volta cranica;
- le due ossa temporali proteggono la testa ai lati, più o meno all'altezza delle orecchie;

Alcune ossa del cranio



- l'osso frontale racchiude invece la parte anteriore.

- Il **viso** è un puzzle di quattordici ossa, alcune delle quali sono oggetto dei nostri massaggi:

- le due ossa zigomatiche sostengono le guance;
- le due ossa mascellari compongono la mascella superiore e reggono i denti superiori;
- la mandibola forma la mascella inferiore e regge i denti inferiori. È l'osso più grande e solido tra quelli facciali.

Il collo

Composto dalle sette vertebre cervicali, il collo costituisce il vertice della colonna vertebrale:

- la prima vertebra regge il peso della testa;
- la seconda le permette di muoversi.

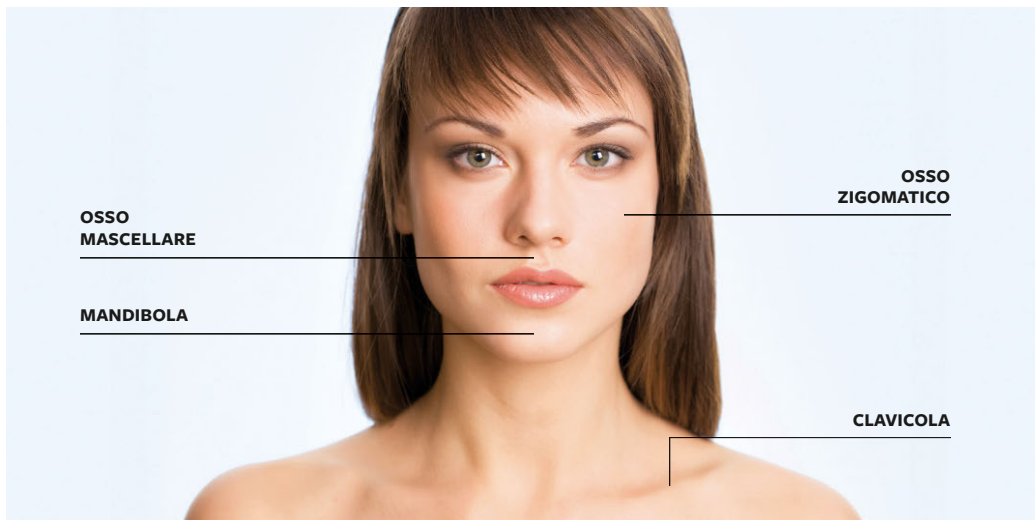
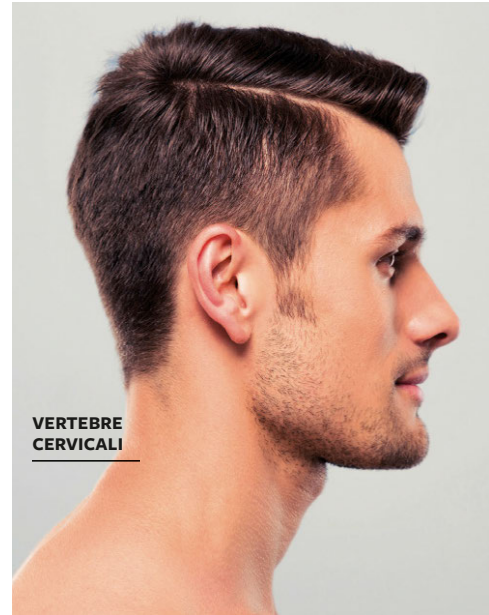
Le spalle

Le spalle sono composte dalle seguenti ossa:

- le due ossa scapolari (scapole), di forma triangolare, si trovano nella parte superiore

della schiena; in cima alle stesse si inseriscono i muscoli che controllano il movimento delle braccia;

- le due clavicole collegano lo sterno (torace) e le scapole: la loro articolazione permette il movimento delle spalle.



I muscoli

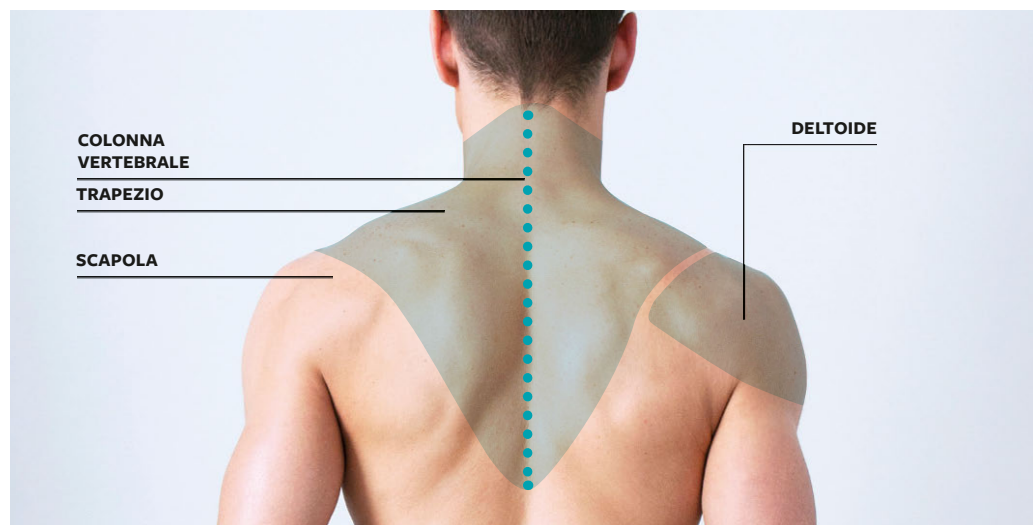
Muscoli del collo, delle spalle e della parte superiore della schiena

Questa zona del corpo è controllata dai seguenti muscoli:

- i due sternocleidomastoidei (vedi foto a p. 17), che permettono: insieme, di inclinare

la testa; separatamente, di ruotarla a destra e a sinistra;

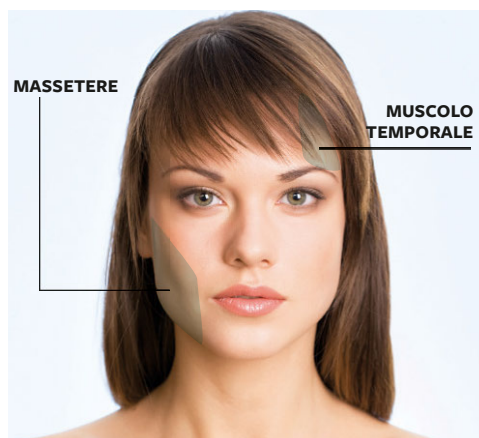
- il trapezio, che unisce le spalle, le tira indietro e ne consente il movimento; aiuta inoltre la testa a rimanere in posizione eretta;
- I due deltoidi, che allontanano le braccia dal torace lateralmente, avanti e indietro.



Muscoli della mascella

Siamo in grado di aprire la bocca e di masticare grazie al gioco combinato di due tipi di muscoli:

- il massetere, che permette ai denti di sbattere tra loro o di restare serrati;
- il muscolo temporale, che controlla il movimento della mascella inferiore.

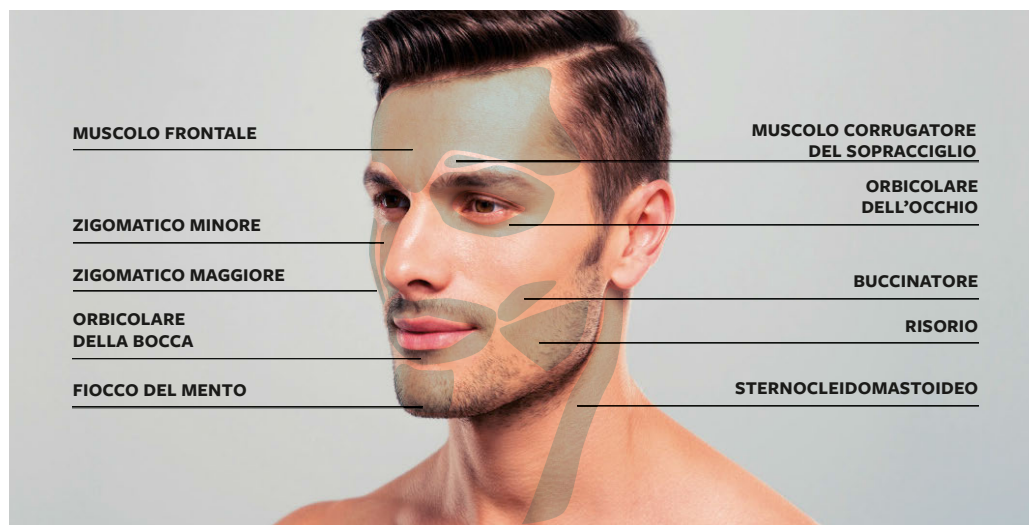


Muscoli del viso

I muscoli del viso permettono di esprimere un'ampia gamma di emozioni. I principali sono:

- frontale, che alza le sopracciglia (sorpresa);
- corrugatori del sopracciglio, che fanno... corrugare le sopracciglia;
- orbicolari dell'occhio, che fanno ammiccare o strizzare gli occhi;
- buccinatori, che permettono di contrarre le guance (per soffiare);
- risorio, che tira le commessure labiali in un grande sorriso o per permettere di ridere;

- zigomatici (minore e maggiore), che agiscono sull'angolo della bocca nel sorridere;
- orbicolare della bocca, che permette di chiudere la bocca e di stringere le labbra (per baciare o per fischiare);
- triangolari delle labbra, che permettono di abbassare gli angoli della bocca per esprimere tristezza;
- fiocco del mento, che permette di pronunciare il labbro inferiore per esprimere dubbio;
- la contrazione simultanea dei quadrati del labbro inferiore esprime spavento.



Il viso: una sottile scoperta muscolare

I muscoli pellicciai

L'animazione del viso si deve ai suoi 35 muscoli (45 se si contano anche quelli del collo).

Si tratta di muscoli caratterizzati dal fatto che una delle loro inserzioni, quando non entrambe, avviene nello spessore del tessuto sottocutaneo, mobilitando la pelle, il che fa sì che abbiano un ruolo fondamentale nella mimica facciale. Contribuiscono inoltre ad apertura e chiusura delle cavità naturali attorno alle qua-

li sono collocati e intervengono pertanto nel discorso, nel canto ecc. Sono infine tutti innervati dal nervo facciale (settima coppia cranica).

Esistono cinque gruppi di muscoli pellicciai:

• Muscoli pellicciai del cranio

- L'occipitale nella parte posteriore e il frontale in quella anteriore, uniti l'uno all'altro da un'ampia aponeurosi.

- L'aponeurosi epicranica (che ricopre la volta cranica).

Tali muscoli mobilitano il cuoio capelluto in direzione anteroposteriore; inoltre il muscolo

frontale permette di sollevare tanto le sopracciglia quanto le palpebre superiori (muscolo dello stupore).

● **Muscoli pellicciai dell'orecchio**

- Nell'essere umano i muscoli auricolari non sono molto sviluppati.

● **Muscoli delle palpebre e delle sopracciglia**

- Il muscolo orbicolare dell'occhio, che circonda la cavità palpebrale ed è finalizzato alla sua chiusura.

- Il muscolo corrugatore del sopracciglio, situato nella parte interna della regione sottorbitale, che permette di corrugare le sopracciglia (muscolo della collera).

● **I quattro muscoli del naso**

- Il muscolo dilatatore della narice e il trasverso del naso, che allargano la cavità della narice.

- Il muscolo mirtiforme che la restringe.

- Il muscolo piramidale (procero) che abbassa la pelle della zona tra le sopracciglia.

● **Muscoli delle labbra e del mento**

- Il muscolo elevatore del labbro superiore e dell'ala del naso, il cui nome ne chiarisce la funzione.

- I muscoli zigomatici maggiore e minore, che portano in alto e all'esterno la commessura labiale (muscolo della gioia).

- Il muscolo canino, che permette di alzare il labbro superiore al di sopra dei canini (muscolo della minaccia).

- Il buccinatore, che gioca un ruolo determinante nelle azioni di fischiare e soffiare.

- Il risorio di Santorini (muscolo del sorriso).

- Il triangolare del labbro, che abbassa la commessura labiale.

- I quadrati del labbro inferiore (o muscoli depressori del labbro inferiore) e il fiocco del mento (o muscolo mentale), che abbassano il labbro superiore.

Altri muscoli

Nel movimento del viso sono coinvolti vari muscoli:

● **Muscoli della regione anteriore e laterale del collo**

Tali muscoli vengono suddivisi in tre gruppi:

- muscoli profondi o prevertebrali;

- muscoli sopraioidei e sottoioidei;

- muscoli laterali del collo.

● **Muscoli profondi o prevertebrali**

- Grande retto anteriore (o muscolo lungo della testa).

- Piccolo retto anteriore.

- Muscolo retto laterale della testa.

- Muscolo lungo del collo.

Si tratta di muscoli flessori della testa, innervati in profondità nella parte anteriore della colonna vertebrale; inoltre la loro contrazione unilaterale contribuisce all'inclinazione laterale della testa.

● **Muscoli sopraioidei e sottoioidei**

I muscoli sopraioidei sono quattro:

- stiloioideo;

- digastrico;

- miloioideo;

- genioioideo.

Con la loro contrazione abbassano la mascella inferiore quando l'osso ioide è fisso (movimento masticatorio) e diventano invece elevatori dell'osso ioide (movimento di deglutizione) quando a essere fissa è la mascella inferiore.

Anche i muscoli sottoioidei sono quattro:

- sternocleidoioideo;

- sternotiroideo;

- tiroioideo;

- omoioideo.

Si tratta di muscoli depressori dell'osso ioide. Quelli che si attaccano alla cartilagine tiroidea contribuiscono inoltre ai movimenti della laringe (deglutizione, respirazione).

● Muscoli laterali del collo

Partendo dalla profondità fino ad arrivare alla superficie, nella regione laterale del collo possiamo distinguere tre piani muscolari sovrapposti:

- Il piano dei muscoli scaleni o muscoli laterali profondi. Gli scaleni sono tre: si estendono dalle vertebre cervicali fino alla superficie esterna delle prime due costole. La loro contrazione solleva le costole quando prendono come punto fisso il torace, inclinano la testa lateralmente (contrazione unilaterale) o fissano la colonna cervicale in posizione rigida (contrazione bilaterale).

È grazie all'insieme di questi muscoli che l'animazione del viso può tradurre un'ampia gamma di sentimenti.

- Il piano del muscolo sternocleidomastoideo: si tratta di un lungo muscolo bipennato la cui sporgenza è ben visibile sotto la pelle. Si estende in alto dall'occipitale e dal processo mastoideo del temporale fino allo sterno all'estremità interna della clavicola in basso. La contrazione unilaterale del muscolo provoca un triplice movimento della testa: inclinazione dal proprio lato, flessione e rotazione sul lato opposto (il cosiddetto torcicollo); la contrazione laterale determina la flessione della testa; infine, se entrambi i lati prendono come loro punto fisso la testa, fanno sollevare il torace e favoriscono l'inspirazione.

- Il piano del muscolo pellicciaio del collo: si tratta di un muscolo pellicciaio le cui fibre si estendono dalla pelle della regione sottoclavicolare a quella della superficie esterna della mascella inferiore (muscolo dello spavento).

