



Træn dit udløst

Få gennemarbejdet de spændte muskler og det stive bindevæv i ansigtet og nakken – og du kan slippe de mimiske linjer, få et naturligt lift, ren og strålende hud. What's not to like? Vi må alle i gang med Face Fitness.

Af Anne-Dorte Mathiesen, Journalist (DJ)

Træning af ansigtets muskulatur er en trend, der er kommet for at blive. Det handler både om volumen og afspænding, når vi taler om face fitness, ansigtsyoga og face workout med alt, hvad det indebærer af sten, ruller, bolde, cups og selvfølgelig hænderne. Det er manuelle teknikker til at modellere, korrigere og drænere ansigtet, men også bearbejdning af hudens friskhed. Behandlingerne arbejder med vævet i dybden – og det er ikke overfladisk og blid ansigtsmassage af huden. "Behandlingen skal kunne mærkes," siger kosmetolog Line Friis fra klinikken Dare to Care. Det tager en halv side at beskrive alle Lines uddannelser fra kranio-sakral-terapeut til kosmetolog og yogalærer, og al viden og uddannelse kombineres i Line Friis' udvikling af behandlinger og tilpasningen af dem til den enkelte kunde. "Hos os arbejder vi holistisk. På hvordan vi kan opnå healing gennem berøring og arbejde med folks mentale og fysiske tilstand på et andet plan end det, som står i fagbogen. Jeg vil se mennesket, og se hvad vi kan opnå sammen", siger Line Friis.

Krop og sjæl skal med

I dag skal en skønhedsbehandling være individuel. Det er en trend. "Vi er forskellige væsener, og behandlingen skal være personligt tilpasset", fortæller Lill-Britt Myhlenfordth Refstrup, der er massør, spa- og yogaterapeut i Nimb Wellness. Hendes behandlingspalet favner alt fra velgørende kropsbehandling og energigivende massage til personlig træning med yoga. "Jeg mærker med mine hænder og analyserer, hvad klienten har behov for. Jeg prøver altid at give nogle gode råd med på vejen. Behandlingen skal gerne være en wow-oplevelse og en følelse af at blive opløftet. Og man må ikke glemme betydningen af området omkring hjertet", fortæller Lill-Britt og fortsætter: "Ansigtet er ikke isoleret. Hals, nakke, décolleté og ansigt skal ses som en helhed." Det er et faktum, som Line Friis er absolut enig i: "Ansigtet stopper ikke ved hårgrænsen. Jeg arbejder med hele kraniet, nakken og kroppen for at løsne de spændinger, der kan ses og mærkes i panden og omkring øjne og mund."

Et ekstra lag

Det er en ny dimension og et ekstra lag, der føjes til brugen af effektive hudplejeprodukter, når redskaberne tages med ind i behandlingsrummet: "Mange af face fitness-behandlingerne er samme sprog, men blot forskellige dialekter", siger Line Friis. "Nogle responderer bedre på den ene metode, så det er vigtigt at få afkodet", siger hun. Blodcirkulationen bliver påvirket af de redskaber, som anvendes i behandlin-

Beauty Avenue – vinder af Årets Klinik ved Danish Beauty Award 2019

Dommerne sagde om vinderen:

Beauty Avenue ligger som en fredfyldt oase midt i den travle storby og udnytter alle fire etager i det fine, gamle byhus. Stella Nisreen Kanaan startede Beauty Avenue for 18 år siden og har skabt et skønhedsunivers, der omfavner kunden med hyggelige omgivelser og et bredt udbud af behandlinger med en holistisk tilgang til velvære. Alt sammen holdt i et 100% gennemført økologisk og bæredygtigt miljø uden at gå på kompromis med kvaliteten af produkterne og behandlingerne. En ægte grøn profil til inspiration for andre.



ansigt og få spændingen

Pure Senses – vinder af Årets Skønhedsbehandling ved Danish Beauty Award 2019

Dommerne sagde om vinderen:

Sikke en dejlig behandling – hele vejen rundt – fra top til fod – i alle zoner. I Pure Senses har de gode hænder, og du møder behandlere (Henriette Kaas og Helene Mathiesen), der elsker deres arbejde og sætter en ære i at få kunderne til at slappe af og nyde det, men stadigvæk giver en effektiv behandling. Og så foretages behandlingen et New Yorker cool sted med utrolig professionel og behagelig stemning.



gen. Ved at opnå øget mikrocirkulation kan vi også få meget mere ud af de hudplejeprodukter, som behandlerne anvender. Produkterne er på et så højt niveau i dag, at det er nødvendigt at kigge endnu mere på skønhedspåvirkningen indefra, på hele livsstilen, men altså også på påvirkningen af musklerne og afspændingen af dem. "Du får en dybere fold, når musklerne forbliver trukket sammen og holder på linjerne", siger Sabrina B. Tjørnelund, der er Pandhy's konsulent og instruktør hos Mona Lisa Cosmetics Supply. "Det kommer jo ikke som en overraskelse, at du skal dyrke motion, men for nogen kommer det faktisk som en overraskelse, at du skal træne musklerne i ansigtet," siger Sabrina B. Tjørnelund.

Afspænding eller toning

Der er forskel på ansigtsyoga, der afspænder og på træning af ansigtsmuskulaturen, der toner og giver volumen. For nogen er det vigtigt at følge en plan og komme til behandleren og få 'trænet', mens det for andre er lettere at træne hjemme mellem behandlingerne. Og det skal være regelmæssigt for det optimale resultat. Der kan være brug for guidance fra en professionel, så afspænding og/eller toning er tilpasset den enkelte. Når Sabrina B. Tjørnelund underviser behandlere, så er det helt sikkert et budskab, at det er vigtigt at kunne skræddersy behandlinger, at kunne arbejde holistisk og lade behandleren få selvbestemmelse til at bruge det redskab, der

passer til den hud, de arbejder med. Det er bevægelser og retning, der påvirker huden og bindevævet og har effekt på udskillelsen af affaldsstoffer til lymfe og blodbane.

Redskaber og hænder

Gua sha'en er flere tusinde år gammel, men nu er den for alvor taget op af skuffen. En gua sha er en flad sten – typisk jade – der nærmest skubbes over olieret hud og gennemarbejder væv og muskler. Musklerne bliver smidiggjort, så de ikke er trukket sammen og holder på linjerne i ansigtet. Gua sha'en anses i dag som et naturligt redskab i en skønhedsbehandling, og den er ikke kun forbeholdt ansigtet, men er også til hele kroppen. Jaderullen og cupping-cups er allerede indarbejdet hos en del behandlere – og mange kunder finder den type redskaber essentielle for at mærke effekten af en behandling. Hos SMUK Skincare har hudterapeut Heidi Maltby udviklet en behandling, der inkluderer flere teknikker, som alle stimulerer og bearbejder hud og bindevæv. Her indgår både gua sha, hot stones, zoneterapi og akupressur i en effektiv kombination. Gummibolde er en ny ingrediens i face workout-verdenen, hvor fx Amazing Space har inkorporeret boldene sammen med lavfrekvent strøm, der fremmer muskeltonus i deres Face Workout-behandling. "Der findes mange massageteknikker, som vi kan inddrage til at øge cirkulationen – med bolde, sten og rollers, men personligt

Lill-Britt Myhlenfordth Reffstrup – vinder af Årets Ildsæl ved Danish Beauty Award 2019

Dommerne sagde om vinderen:

Lill-Britt er et fantastisk menneske. Lill-Britt er en enestående behandler. Lill-Britt favner meget bredt i behandlingsverdenen – skønhedsbehandlinger, massage, kropsterapi og ayurvediske behandlinger, men også yoga og meditation mestrer hun til guldmedalje. Og så forstår Lill-Britt at sætte sit præg på en spa. Det har vi set før, og dommerpanelet havde et stort ønske om at belønne netop Lill-Britt med prisen som Årets Ildsæl for det arbejde, som hun i 2018 har udført for Nimb Wellness. Lill-Britt skaber balance i vores krop og sjæl, når vi dommere kommer under hendes kærlige behandling, og nu vil vi gerne øse kærlighed tilbage. Tillykke til Nimb, fordi I har Lill-Britt – og tillykke til Lill-Britt med at være Årets Ildsæl 2019.



foretrækker jeg hænderne”, siger Henriette Kaas, som er kosmetiker, zoneterapeut og co-founder af klinikken Pure Senses. ”Vi finder tilbage til håndværket – tilbage til basic.” I Pure Senses er det også hele kroppen, der tages med. Her er zoneterapien en naturlig del af behandlingerne: ”Hos os har vi megen fokus på top og bund.”

Sanserum

Også behandlingsrummet tillægges større og større betydning. ”Allervigtigst er det, at klienterne er i et rum, hvor de slapper af, for ellers kan de blive irriterede og næsten rynke mere i panden,” fortæller Line Friis. Lill-Britt Myhlenfordth Reffstrup taler også om rummet, og om hvordan kunst og vand kan give en visuel påvirkning: ”Rummet, du opholder dig i skal være et æstetisk rum, hvor du bare kan nyde og sanse duftene. Det skal være et æstetisk rum, hvor elementer fra naturen inddrages – det er plantevæggen i Nimb Wellness et rigtig godt eksempel på”.

Naturen er intelligent

At naturen og det grønne er af stor betydning for Stella Nisreen Kanaan, CEO & founder af Beauty Avenue, er ikke nogen overraskelse. Og hun er overbevist om, at 'green science' er en trend, der er kommet for at blive: ”Jeg tror på effektiviteten af planteteknologien. Selv Harvard University har etableret forskningsenheder for green science i alle sektorer. Vi kan

lære meget fra naturen. Naturen giver os gode resultater.” Hos Beauty Avenue er de også med på Face Fitness: ”Vi er kun lige begyndt på face fitness-trenden. Det er stadig kun starten. Jeg tror, at også fitnesscentre og yogacentre vil tage træning af ansigtsmuskulaturen til sig, så de får facial exercises som en del af programmet. Flere interesserer sig for det, og det er en måde at opnå naturlig skønhed på uden ekstreme kosmetiske indgreb. Vi ved, at det virker, og mange leder efter et mere naturligt alternativ,” siger Stella Nisreen Kanaan, som mener at volumen og afspænding hænger meget tæt sammen – og så skal der sættes gang i blodcirkulationen. De fleste behøver en professionel behandling: ”Sker det regelmæssigt, så vil du få det optimale resultat”, siger Stella Nisreen Kanaan.

Naturlige drømme

Naturlighed og back to basic er en del af Line Friis' drømme: ”Jeg drømmer om at komme ud og se, hvordan de behandler med saltsten i Andesbjergene og komme ud til uberørte steder i junglen og på den måde udvikle 'cosmofacials' baseret på helt gamle metoder.” Stella Nisreen Kanaan finder også inspiration i naturen, på rejser, fra sit palæstinensiske ophav, bøger, kurser og eksperter fra andre brancher: ”Vi tænker alternativt og tør gøre tingene anderledes. Jeg vil gerne inspirere andre klinikker til at forstå, at det sagtens er muligt at være miljøbevidst uden at gå på kompromis med effektiviteten.”

Marienlyst Strandspa – vinder af Årets Spa ved Danish Beauty Award 2019

Dommerne sagde om vinderen:

Hvilken storslået beliggenhed. Du har en fuldstændig vidunderlig udsigt over Øresund og til Kronborgs kobbortag fra boblebadet, infinity pools, saunaen og solsengen bag de store ruder. Marienlyst har virkelig gjort sig umage for at lave en lys og nordisk spa, der kan matche udsigten. Kobberspaen er en unik og fabelagtig god idé, som vi nød i fulde drag. Der er kræset for detaljen, og der er etableret et attraktivt sted, som rammer alle med sin afstressende og rolige atmosfære.

Line Friis har udviklet signatur-behandlingerne for Karmameju, der udføres på Marienlyst Strandspa.



Skønhedsbehandlings positive sideeffekt – en DBA-dommers personlige beretning

Da jeg som DBA-dommer tog til test af den skønhedsbehandling, som Pure Senses havde indstillet til Danish Beauty Award i år, fik jeg mere end pæn hud og et afspændt ansigt ud af det. På det tidspunkt var jeg så småt begyndt at mærke tegn på overgangsalderen i form af både daglige og natlige hedeure og et par måneder med udebleven menstruation. Jeg nævnte det for Helene Mathiesen hos Pure Senses, da vi talte om mit generelle velbefindende, inden hun gik i gang med behandlingen, som er en holistisk behandling, der kombinerer ansigtsbehandling med zoneterapi.

Jeg havde ikke i min vildeste fantasi forestillet mig det resultat, som kom ud af behandlingen: Fra den dag mærkede jeg intet til hedeure eller andet ubehag og følte mig som mig selv igen. Jeg fik oven i købet menstruation igen. Det fortalte jeg naturligvis Helene, og vi aftalte at teste det med et forløb på 4 zoneterapibehandlinger over 4 uger og se, om resultatet ville holde. Og det gjorde det! I skrivende stund er der gået 3 måneder siden behandlingerne, og jeg har ikke haft antydningen af en temperaturændring, og menstruationerne kommer faktisk igen hver måned.

Helene Mathiesen er selv glad for resultatet og fortæller: "Vi zoneterapeuter arbejder med reflekszoner på fødderne, som kan påvirke organerne, bedre kroppens funktioner og genoprette kroppens balance. Når vi arbejder med hormonbalancen, er især hypothalamus og hypofysen vigtige at behandle, da disse kirtler står for produktion og styring af hormoner. I en zoneterapeutisk behandling af menopause-gener



koncentrerer vi os især om hypothalamus, hypofysen, koglekirtlen, skjoldbruskkirtlen, biskjoldbruskkirtlerne, binyrerne, æggestokkene, livmoder/æggeleder, bækkenområdet og det autonome nervesystem. Og det er en fornøjelse at høre, at det her har givet resultater allerede efter første behandling."

Personligt har det været en ekstra oplevelse for mig at få en uventet "bivirkning" af en skønhedsbehandling, som – indtil videre i hvert fald – har lettet mig for menopause-besvær. Hvor længe det holder, ved jeg endnu ikke, men en ting er sikkert: hvis jeg kommer til at døje med hedeustigninger igen, booker jeg straks en tid hos Helene."

Nina, dommer i Danish Beauty Award

