

Rejuvenecer con el yoga facial

Aunque nada nos representa más, a menudo olvidamos la cara o la dejamos en manos de los cosméticos. El yoga facial es una opción para un cuidado completo que puede mantener un rostro saludable y joven.

MANUEL NÚÑEZ, PERIODISTA ESPECIALIZADO EN SALUD NATURAL

Del cuello para arriba, el cuerpo humano tiene 190 músculos y 43 se concentran en la cara. Son músculos esenciales para masticar, hablar y crear expresiones con las que nos comunicamos. También condicionan la imagen que ofrecemos o la que tenemos de nosotros mismos. Pero no los trabajamos conscientemente, como lo hacemos con otros músculos del cuerpo para mantenerlos en for-

ma. Los distintos métodos de yoga facial se han desarrollado como una **combinación de ejercicios faciales, masajes, acupresión y técnicas de relajación** cuyo objetivo es mejorar la funcionalidad de los tejidos de la cara.

15-30 MINUTOS AL DÍA

Una sesión de yoga facial puede realizarse durante un cuarto o media hora al día en que se activan, contraen o estiran los mús-

culos, se hace presión en determinados puntos o se practican muecas. En la foto de la siguiente página se puede ver, por ejemplo, un estiramiento suave de las cejas para reducir la tensión.

El yoga facial aumenta la circulación sanguínea, lo que **ilumina el cutis, hace que la piel sea más elástica y tonifica los músculos del rostro**. Cuando estos se destensan, las líneas de expresión se hacen más finas y suaves. Los ojos



LA CARA NECESITA SU GIMNASIA

Danielle Collins ha hecho popular el yoga facial con sus libros y cursos. La autora de *Yoga facial* (Editorial Urano) explica que su método es el fruto de la investigación sobre **técnicas empleadas durante miles de años en la India, China y Japón**. Según Collins, los ejercicios que se

han transmitido de generación en generación se pueden completar con las aportaciones de la ciencia actual para mantener un rostro saludable y joven.

De la misma manera que la actividad física es beneficiosa para el cuerpo, los ejer-

cicios específicos para los huesos y tejidos de la cara producen beneficios en esta zona concreta. Pero no se quedan ahí: también **ayudan a prevenir migrañas de origen tensional y son una forma de relajación** con efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso entero.



aparecen más grandes y relajados, y la boca adquiere relieve y frescura. Pero el yoga facial, sobre todo, **lleva la conciencia a la cara, ayuda a tenerla más presente en todo momento** y puede transformar la manera en que nos relacionamos con los demás y en la que nos percibimos a nosotros mismos.

UNA EXPRESIÓN MÁS NATURAL

Los músculos de la cara trabajan juntos para conformar al menos 21 expresiones faciales diferentes y se desarrollan de una forma u otra en función de si acostumbramos a fruncir el ceño, entrecerrar los ojos, sonreír con timidez o reír abiertamente. Así como tenemos maneras habituales de sentarnos, de estar de pie o de caminar, también **tendemos a mantener unos patrones de expresión**. Y, a veces, la expresión no se corresponde con lo que realmente se siente. Puedes ver caras con expresiones de amargura, irritación o can- →



ACTUAR SOBRE EL FLUJO DE ENERGÍA

La acupresión forma parte del yoga facial y contribuye de manera importante a los efectos beneficiosos para la salud, no solo para la apariencia del rostro. Por ejemplo, la presión sobre puntos situados a los lados de la nariz pueden favorecer la descongestión. Si la presión se

ejerce en las esquinas interiores de los ojos, se favorece el buen sueño.

La práctica de la acupresión tiene miles de años de historia y se enmarca dentro de la medicina tradicional china y del shiatsu, procedente de Japón. Los pun-

tos se encuentran en la red de canales por donde circula la energía vital y **al activarlos se actúa sobre órganos y sistemas fisiológicos**. Los estudios científicos han constatado los efectos beneficiosos sobre el dolor, la relajación muscular y la mejora de la circulación sanguínea.

5 EJERCICIOS FACIALES

Danielle Collins ha creado ejercicios que estimulan diferentes tejidos de la cara y previenen la aparición de arrugas y flacideces.us muchas

SIMETRÍA FACIAL

Aprieta los labios y mételos hacia dentro hasta que no puedas verlos en el espejo. Levanta las comisuras de los labios como si sonrieras y con los bordes de los dedos índices de las manos alisa la piel más allá de las comisuras hacia las mejillas. Mantén el estiramiento un minuto.

TONIFICAR LAS MEJILLAS

Cubre los dientes con los labios y esboza una sonrisa con la boca entreabierta. Alisa con los bordes de los dedos índices la piel de las mejillas. Mantén el estiramiento durante 30 segundos. Descansa unos segundos y repite el gesto otros 30 segundos.

ILUMINAR LA CARA

Emplea las puntas de todos los dedos para darte toques en todas la cara y el cuello du-

rante 20 segundos (como en la foto inferior). **Comienza en la frente y a continuación pasa a las mejillas**, el entorno de la boca y la mandíbula. Para acabar haz lo mismo en el cuello 20 segundos más.

CONTORNO DE LA BOCA

Presiona con la lengua la comisura y desplázala por el borde interior de los labios, ejerciendo fuerza contra ellos. Cuando hayas llegado de nuevo a la comisura, realiza el trayecto contrario. **Haz giros durante 30 segundos y luego relaja la zona.**

CIRCULACIÓN EN LOS LABIOS

Aplicarte un bálsamo labial y con el pulgar describe círculos rápidos sobre los labios. Puedes hacer pasadas hacia arriba en el labio superior y hacia abajo en el inferior.

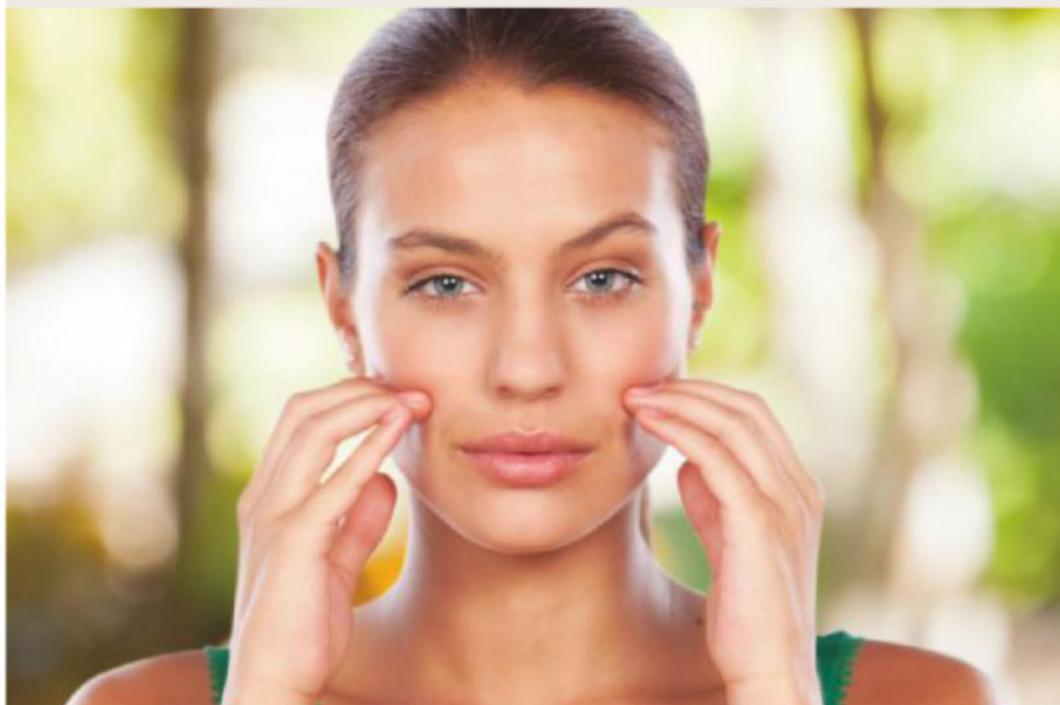
sancio que no reflejan lo que están sintiendo esas personas. A menudo no somos del todo conscientes de que estamos frunciendo el ceño, llevando las comisuras de los labios hacia abajo o apretando los labios.

En cualquier momento puedes detenerte, cerrar los ojos y repasar mentalmente el estado de cada músculo y relajarlo. Si después abres los ojos delante de un espejo, **comprobarás cómo tu expresión ha cambiado, se ha hecho más natural y amable.** Así puedes «arreglar» tu cara de la misma manera que te enderezas cuando te encuentras encorvado.

CONTRARRESTAR EL ENVEJECIMIENTO

A medida que cumplimos años, los músculos de la cara tienden a encogerse y a descender. Además, la piel pierde elasticidad. Por eso la cara se muestra cada vez más flácida y caída y se pronuncian las bolsas bajo los ojos y la papada. Es un proceso natural que no puede evitarse totalmente, pero el yoga facial lo retrasa. También es importante la alimentación, pues entre la piel y el músculo hay una capa de grasa que da al rostro parte de su forma.

El yoga facial fortalece los músculos de la cara y aumenta la tersura de la piel. Se pueden levantar los pómulos y tonificar las mejillas, disminuir la papada y mucho más. Estas afirmaciones parecen propias de una publicidad exagerada, pero la ciencia tiene algo que decir al respecto. Un estudio de la Universidad Northwestern (Esta-





La práctica habitual puede rejuvenecer la apariencia hasta tres años de edad

dos Unidos), publicado en la revista *JAMA Dermatology*, realizado con mujeres de mediana edad, ha comprobado que los ejercicios faciales ayudan a parecer más jóvenes. Las participantes hicieron ejercicios faciales 30 minutos cada día durante ocho semanas, y luego practicaron en casa de tres a cuatro veces por semana durante los siguientes tres meses. El estudio concluyó que las mujeres que mantuvieron el régimen durante las 20 semanas **mostraban unas mejillas tonificadas y se veían más jóvenes**. Los dermatólogos que evaluaron las fotografías de antes y después estimaron que la

participante promedio se había quitado de encima casi tres años de edad.

¿CÓMO SON LOS EJERCICIOS?

Existen decenas de ejercicios de yoga facial. Algunos consisten en hacer determinadas muecas con los labios o la lengua, pero la mayoría se efectúan con las manos, que ejercen presión sobre músculos o determinados puntos. Por ejemplo, un ejercicio consiste en efectuar toques o deslizar la palma de la mano sobre la frente y su objetivo es prevenir o reducir las líneas que la cruzan. En otro se

pasean con una ligera presión las puntas de los dedos índices desde los extremos externos de las cejas hasta las esquinas interiores, junto a los lagrimales. Este ejercicio sirve para reducir y prevenir las ojeras. En el recuadro de la página anterior encontrarás algunos ejercicios más.

¿ES YOGA DE VERDAD?

Los autores que han desarrollado el «yoga facial» han bebido en fuentes antiguas, pero no se puede afirmar que forme parte del yoga tradicional. No obstante, existen algunas prácticas que se le parecen, como el *simha pranayama* (aliento de león), donde pones los ojos en blanco y abres la boca de par en par, pero el objetivo de este ejercicio es actuar sobre la respiración, no sobre la cara.

El yoga tradicional contiene asanas que pueden resultar beneficiosas para la cara. Tanto Danielle Collins como Marie-Veronique Nadeau, autora de *The Yoga Facelift*, proponen **posturas que complementan y refuerzan el efecto de los ejercicios faciales**: incluyen estiramientos de columna, flexiones hacia delante y laterales, torsiones, extensiones hacia atrás e inversiones que ayudan a mantener una cara y un cuello saludables y jóvenes. ♦

LIBROS

- YOGA FACIAL
Danielle Collins.
Ediciones Urano.
- THE YOGA FACELIFT
Marie-Veronique Nadeau.
Bitingduck Press.