

# Relajarse con gimnasia facial

Practicados con regularidad, algunos ejercicios y automasajes permiten tonificar los músculos faciales, relajar la tensión, suavizar las arrugas de expresión y mejorar en general el aspecto del cutis.

En el rostro tenemos unos cincuenta músculos, que no siempre ejercitamos. Por un lado, los alimentos refinados y las comidas rápidas hacen que cada vez mastiquemos menos. Y por otro lado, de adultos aprendemos a controlar la gesticulación, a dejar de lado los chillidos, las muecas y los aspavientos que resultaban tan naturales en la infancia. El resultado es que la musculatura se va relajando y descolgando progresivamente, como ocurre siempre que no se utiliza. A ello hay que agregar que, con el tiempo, la producción de colágeno y elastina decrece, lo que hace que los tejidos pierdan parte de su capacidad de sostén y que el cutis aparezca menos firme, surcado por arrugas de expresión.

La gimnasia facial ejercita la musculatura del rostro y le devuelve parte de

su tono perdido. Se basa en una serie de ejercicios que tienen como objetivo tonificar estos músculos pasivos, trabajando la cara zona por zona: la frente, las mejillas, los ojos, los labios... Se trata de movimientos que van fortaleciendo los músculos y les otorgan volumen. Porque por muy bien hidratada que se tenga la piel, si la musculatura decae, tenderán a aparecer líneas de expresión y signos de flacidez.

Estos ejercicios actúan como una especie de «lifting» natural que mejora la apariencia del rostro y minimiza el proceso de envejecimiento. Estimulan los nervios faciales, lo que beneficia a las células de la piel, e incrementan la circulación sanguínea, lo que mejora la llegada de nutrientes y elimina toxinas e impurezas. Activan, asimismo, el sistema linfático y contribuyen a que los

cosméticos que se aplican justo después se absorban mejor y den mayores resultados. El resultado es una piel más brillante, luminosa, fresca, y un rostro más sereno y radiante. Sin necesidad de recurrir ni a las infiltraciones ni a la cirugía estética, se puede conseguir incluso elevar un poco los pómulos y dar algo más de volumen a los labios.

La gimnasia facial también permite tomar conciencia de ciertos tics o hábitos nocivos que acaban generando tensiones y arrugas, y que a partir de entonces se pueden corregir.

## DISIPAR LA TENSIÓN

Los ejercicios de esta gimnasia, también conocida como «yoga facial», consisten en efectuar gesticulaciones que provocan estiramientos de la musculatura y la hacen trabajar, mientras se respira de forma consciente y relajada con la intención de disipar la tensión del rostro. Se trata de una tensión de la que muchas veces no somos conscientes, concentrada en las zonas frontocular, del entrecejo, ocular, mandibular y del cuello.

Estos ejercicios resultan muy sencillos y fáciles de recordar. Los dedos se emplean como si fueran pequeñas pesas para que el músculo se ejercite, se oxigene, se relaje, adquiera volumen y recupere la tonificación perdida.

Como los músculos de la cara son más pequeños y delgados que los del resto del cuerpo, los resultados se ace-

## SUS EFECTOS MÁS BENEFICIOSOS

- La gimnasia facial relaja la expresión del rostro, devolviéndole su frescura y suavizando los rasgos.
- Brinda energía al liberar los bloqueos energéticos en la frente, la zona ocular, la mandíbula y el cuello.
- En caso de insomnio, ansiedad o dolor de cabeza ocasionados por tensión, produce un efecto relajante.
- Activa la circulación sanguínea y aumenta la oxigenación, por lo que contribuye a nutrir la piel y hacerla más atractiva.
- Rejuvenece el tejido facial al promover los procesos de regeneración celular y corrige pequeñas arrugas.
- Favorece la eliminación de toxinas e impurezas (restos de cosméticos y de contaminación).
- Al tonificar la musculatura se combate la flacidez (efecto *lifting*).



#### **RELAJAR LOS OJOS**

Coloca los dedos índice y corazón de cada mano en el rabllo de los ojos, justo al final de la ceja, y ciérralos. Sentirás como si se achinaran. Mantente así 6 segundos. Este ejercicio tonifica la musculatura del párpado, lo que evita que se marquen las patas de gallo. Además, relaja la mirada.

leran y se notan desde el primer día. Se considera que en un par de meses se pueden comprobar sus beneficios.

### MEJORAR LA EXPRESIVIDAD

El rostro es el espejo que trasluce las emociones y estados de ánimo: la alegría y el bienestar cuando uno se siente relajado, o por el contrario la tristeza, el cansancio y el estrés cuando falta energía. Con estos ejercicios se gana serenidad y se nota cómo se recobran fuerzas. También se incrementa la elasticidad y mejora la expresividad del rostro.

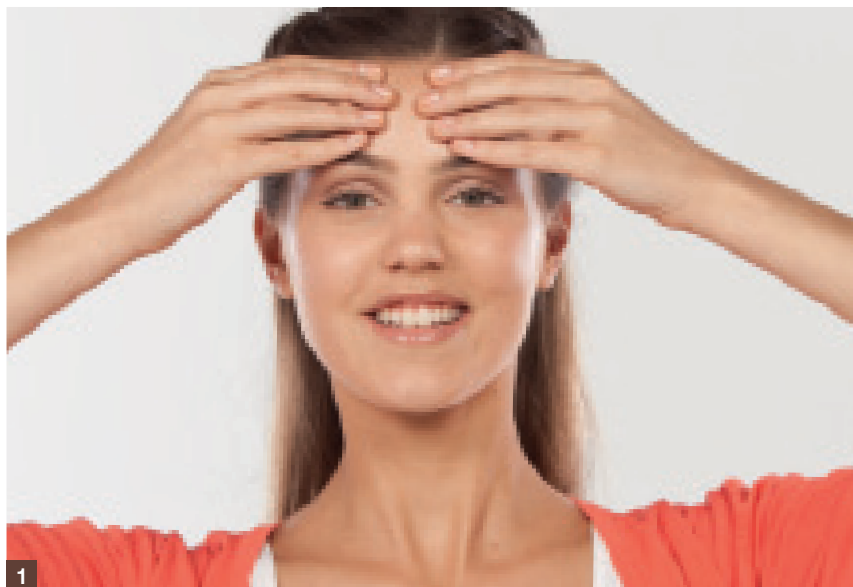
Los ejercicios se combinan con automasajes faciales que, además de activar la microcirculación sanguínea, contribuyen a drenar toxinas y a relajar la musculatura y las tensiones faciales. Se trata de una forma sencilla de aliviar el estrés y la ansiedad, sobre todo si se acompaña de una respiración consciente. En algunos casos hasta se puede aliviar un dolor de cabeza.

Los automasajes se realizan efectuando suaves pellizcos por el rostro, utilizando los puños como si fueran rodillos, realizando un palmeo por el rostro o llevando a cabo un masaje de percusión, que hace vibrar la musculatura.

Un automasaje completo puede incluir técnicas delicadas y precisas (como suaves golpeteos, amasamientos, movimientos circulares), aplicadas por todo el rostro, el cuello y el cráneo y, en una segunda fase, suaves presiones en puntos precisos con el fin de estimular y equilibrar el flujo de energía.

La ventaja de la gimnasia facial es que todo el mundo la puede practicar, cualquier edad es buena para comenzar. Se recomienda tanto para mujeres como para hombres, ya que estos últimos acumulan igualmente tensiones en el rostro y también pueden sufrir el descolgamiento de la papada, bolsas bajo los ojos, ojeras pronunciadas o surcos en la frente. Diez minutos diarios de ejercicios bastan para notar beneficios. Los días en que se dispone de más tiempo se pueden dedicar quince o veinte.

Un buen momento para practicarlos es al levantarse, ya que así se ayuda a despertar la musculatura y se contribuye a disipar las huellas del sueño (bolsas, ojeras y hasta marcas de las sábanas). Una buena opción es incluirlos en



## UNA SESIÓN DE GIMNASIA FACIAL (I)

### ZONA FRONTAL

#### 1. Yemas en la frente.

Coloca las yemas de los dedos encima de las cejas, cubriendo la musculatura de la frente. Baja esta musculatura realizando una ligera presión con los dedos en el sentido opuesto, o sea hacia arriba y hacia atrás, para que el músculo tenga que trabajar. Efectúa el ejercicio 8 veces.

**Beneficios.** Previene las arrugas de expresión que

se marcan en la frente y relaja las tensiones.

**2. Pinzar las cejas.** Pinza con los dedos índice y pulgar el arco de la ceja, al tiempo que ejerces una suave presión ascendente en el párpado superior con el pulgar. Muévete desde el inicio de la ceja hasta la cola y cuenta 6 segundos en cada punto que pinces. Efectúa el ejercicio 6 veces.

**Beneficios.** Relaja las tensiones frontoculares y re-

define las cejas al tonificar el músculo frontal.

**3. Entrecejo.** Pon el dedo índice y el corazón en la zona del entrecejo y frúncelo mientras empujas suavemente los dedos hacia arriba para conseguir que el músculo trabaje, se oxigene y relaje la tensión acumulada.

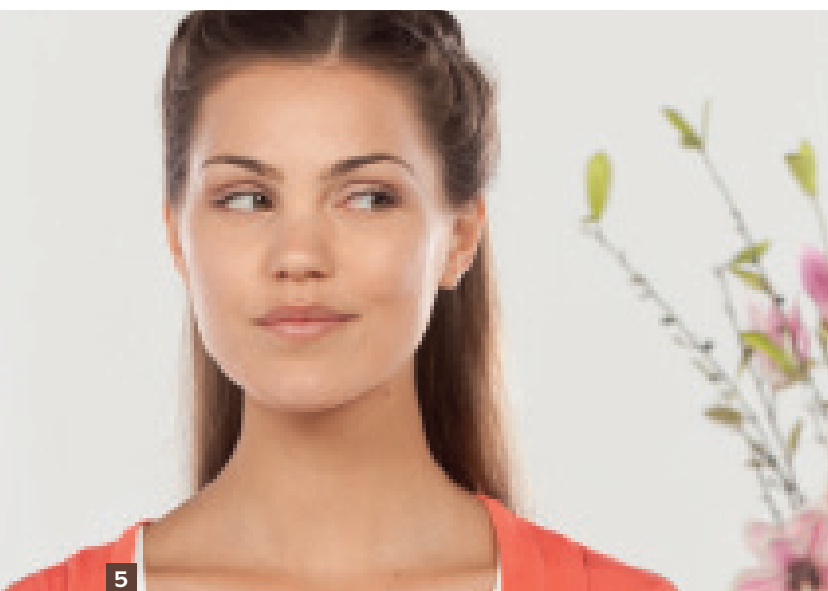
**Beneficios.** Previene la tensión que se instala en esta zona y ejercita la musculatura para evitar que se marque la arruga



2



3



5



6

de expresión que se produce al fruncir el ceño.

#### ZONA OCULAR

**4. El antifaz.** Sin estirar, sujeta la cola de las cejas con el dedo índice, empujando levemente hacia arriba, y apoya el dedo pulgar en el pómulo, como un antifaz. Cierra los ojos de golpe para hacer fuerza. Posiblemente notes un temblor debido al trabajo muscular. Manténlos cerrados 6 segundos y ábrelos. Repite el ejercicio 4 veces.

**Beneficios.** El ejercicio relaja la zona, oxigena y activa la microcirculación, disipa la tensión y despierta la musculatura. La piel del párpado se vuelve más tersa y el ojo se ve más abierto.

**5. El reloj.** El llamado ejercicio «del reloj» se practica en yoga. Con los ojos abiertos, imagina que miras un reloj. Inhala y sube los ojos hacia el techo como si miraras a las 12 horas. Espira poco a poco mientras mantienes esa posición.

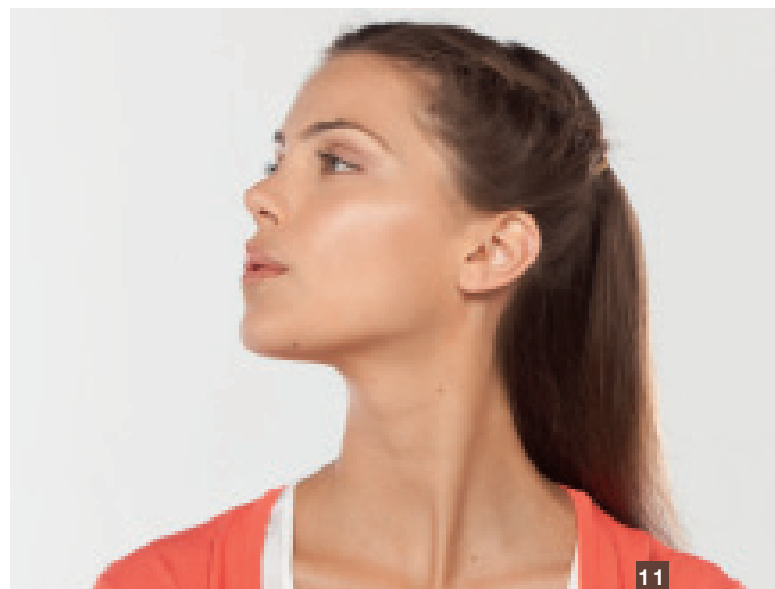
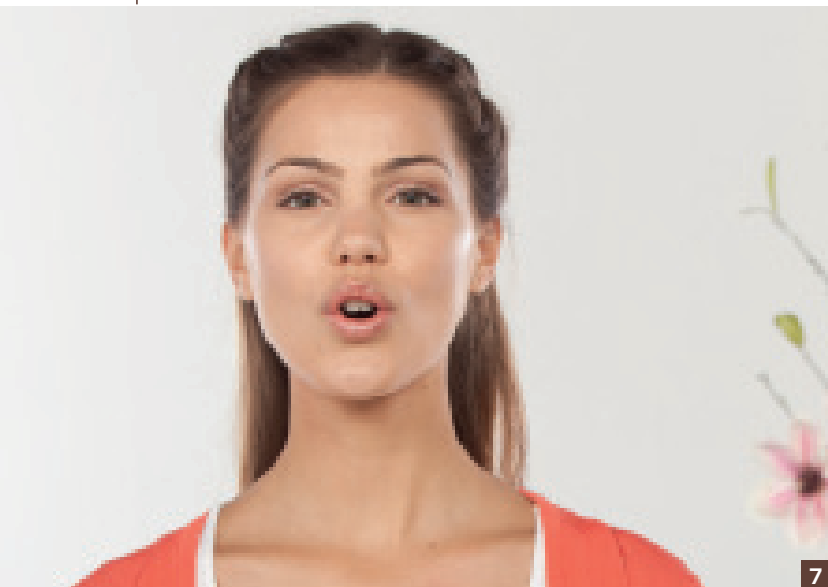
Cuando hayas soltado todo el aire, regresa con los ojos a la posición del centro. Ahora vuelve a inhalar y dirige los ojos hacia la derecha, como si miraras a las 3 horas. Ve soltando el aire mientras mantienes esta posición. Cuando tengas los pulmones vacíos, regresa con los ojos a la posición del centro. Vuelve a inhalar y dirige los ojos hacia el suelo como si miraras a las 6 horas y espira mientras mantienes esa posición. Cuan-

do hayas soltado todo el aire, regresa con los ojos a la posición del centro. Vuelve a inhalar y dirige entonces los ojos hacia las 9 horas. Ve espirando mientras mantienes esta posición y cuando hayas soltado todo el aire regresa con los ojos a la posición del centro. Repite la secuencia 5 veces.

**Beneficios.** Relaja las tensiones oculares, hidrata el ojo y activa la microcirculación. La respiración serena e incrementa el aporte de oxígeno.

**6. Cara de malo.** Con los ojos abiertos apoya los índices sobre los párpados inferiores, sin presionar en exceso. Cierra los ojos utilizando solo el párpado inferior, como si pusieras «cara de malo». Sube y baja el párpado 8 veces, lentamente.

**Beneficios.** Ayuda a drenar la zona, con lo que rebaja las bolsas bajo los ojos. Tonifica la musculatura del párpado inferior. Con la práctica, reduce las ojeras al activar la microcirculación.



## UNA SESIÓN DE GIMNASIA FACIAL (II)

### ZONA BUCAL

**7. Vocalizar.** Pronuncia las vocales articulándolas exageradamente. Fuerza el gesto al hacerlo. Empieza con la «a»: respira profundamente y, abriendo la boca de modo exagerado, pronúnciala mientras exhalas. Haz lo mismo con el resto de vocales. Repite la secuencia 3 veces.

**Beneficios.** Este ejercicio tonifica la musculatura de la zona y relaja las

tensiones mandibulares. Es posible que bosteces mientras lo realizas o después del ejercicio. Se trata de otra forma de eliminar tensión.

**8. Labios arriba.** Inhala y coloca las yemas de una mano encima del labio superior. Sube los labios hacia arriba. Mantén esta posición 6 segundos y exhala. Repite el ejercicio 8 veces.

**Beneficios.** El ejercicio principalmente ayuda a

que no se instalen tensiones en la zona bucal. Además, define los labios y evita la formación de arrugas en el labio superior, conocidas como «código de barras».

**9. Besos.** Con el cuello estirado y mirando hacia el cielo da algunos besos exagerados. Trata de no bloquear las cervicales.

**Beneficios.** Además de tonificar la musculatura del cuello, moviliza el músculo pectoral (si si-

túas una mano en el escote, lo notarás). Evita que aparezca la papada y redefine los labios.

### ZONA INFRABUCAL Y CUELLO

**10. Mandíbula adelante.** Levanta ligeramente la barbilla, sin bloquear las cervicales, y coloca los pulgares en los músculos de la mandíbula mientras con los índices te coges a ella. Inhala y desplaza el maxilar

inferior todo lo que puedas hacia delante mientras los dedos se oponen efectuando una presión en la dirección opuesta. Mantén esta posición 6 segundos y exhala. Repite el ejercicio 5 veces.

**Beneficios.** El ejercicio masajea el maxilar inferior, contribuye a evitar que aparezca papada y moviliza las cervicales para desbloquearlas y reforzar la musculatura que las sujeta.



**11. La tortuga.** Inhala y cruza los brazos sobre el pecho de forma relajada y sin llevar los hombros adelante. Es importante mantener una posición erguida, aunque sin tensar jamás la espalda. Alarga el cuello hacia delante hasta sentir cómo se tensa la piel. Gira la cabeza lentamente hacia la derecha sin bajar el mentón, al tiempo que vas exhalando. Llega hasta donde puedas, sin forzar las cervicales. Inhala de nuevo y repite el ejercicio girando hacia la izquierda. Repite la

secuencia completa, de un lado a otro, 5 veces.

**Beneficios.** Tonifica la musculatura del cuello, y al mismo tiempo relaja y evita las tensiones del cuello y de las cervicales, que pueden llegar a notarse incluso en la espalda.

**12. Sacar la lengua.** Este es un ejercicio divertido, casi de niños. Inhala, mira al techo levantando ligeramente el mentón pero sin bloquear las cervicales. Abre la boca, saca la lengua e intenta tocar la nariz con ella. Mantén esta po-

sición durante 6 segundos y exhala. Repite el ejercicio 5 veces.

**Beneficios.** Se trata de una forma fácil de tonificar la musculatura del cuello. Se efectúa un estiramiento que libera las posibles tensiones del cuello y de las cervicales y se evita que se descuelgue la papada por la falta de tono.

En general, los ejercicios infrabucales y del cuello resultan beneficiosos para quienes trabajan con ordenador y pasan mucho tiempo al teléfono, lo

la rutina de cuidados del cuerpo, aunque también se pueden llevar a cabo en el ascensor, el coche, el autobús, un lavabo o allí donde resulte práctico.

### UN MOMENTO «ZEN»

Otro momento óptimo para la gimnasia facial es por la noche, para relajar la tensión acumulada durante el día y así preparar un buen descanso. Concentrarse en ir activando y relajando cada pequeño músculo, recorriendo visualmente el rostro, puede ser la mejor mascarilla antifatiga para la piel.

Es importante que la gimnasia se practique en un lugar tranquilo. No hace falta ponerse delante de un espejo, incluso eso puede dificultar la concentración. Mejor sentarse en el borde de la cama, cerrar los ojos y pensar tan solo en el movimiento y en la zona que se está trabajando.

También se puede realizar este trabajo con ayuda de un aparato. Hoy existen en el mercado distintas marcas de aparatos domésticos que, a través de la electroestimulación (corrientes eléctricas), tonifican y reafirman la musculatura.

Por último, para conseguir un resultado óptimo se aconseja aplicarse una crema hidratante tras los ejercicios.

Se puede decir que practicando la gimnasia o el yoga facial se gana salud, energía y bienestar y que, indirectamente, aumenta la autoestima, ya que la persona se ve y se siente bien.

### ¡NO LO HAGAS!

- En el día a día, intenta no crisar constantemente una parte de la cara. Fruncir la boca o el ceño son ejemplos de malas costumbres que provocan arrugas.
- Al realizar los ejercicios evita usar la fuerza. Trabaja con relajación y serenidad. La fórmula mágica es: presión, nunca fuerza.
- Un gesto que estropea mucho la boca y su contorno es el que se realiza al fumar. Su repetición da lugar al fruncimiento de la piel del labio conocido como «código de barras».
- No hay mejor ejercicio que gesticular y reírse. Sonreír ya consigue elevar los pómulos y fortalecer los labios. ■

ISABEL LÓPEZ

<http://gimnasiatonicacionfacial.blogspot.com>

que acumula tensión en el cuello y la zona cervical.